

Bruit de Bulles

NOV-DEC 2015

CLUB SOUS MARIN DU NORD

Gratuit

La piscine pour nous tou-te-s seul-e-s : matinée découverte des Commissions

Mercredi 11 novembre, la piscine Marx Dormoy était toute entière dédiée aux membres du CSMN. Ces derniers ont ainsi pu découvrir plusieurs disciplines proposées par les différentes commissions de la FFESSM.



Après quelques explications théoriques, les participants se sont d'abord lancés pour un départ groupé en nage en eaux vives, une activité qui s'est terminée par un « foot » aquatique, que l'équipe des filles a gagné 8 à 7 contre les garçons !

Un atelier nage avec palmes ou plusieurs enfants ont essayé les monopalmes était aussi proposé.



Il y avait aussi un atelier biologie, un atelier pour apprendre les nœuds, un atelier pour se familiariser avec le recycleur, des activités ludiques à mener sous l'eau, et de nombreux plongeurs ont découvert le tir sur cible.



Texte: Adeline FRANZETTI
Photos : Marie DOUAY, Patrick GIRARDIE,
Adeline FRANZETTI

L'hippocampe, un poisson qui ne manque pas de panache !

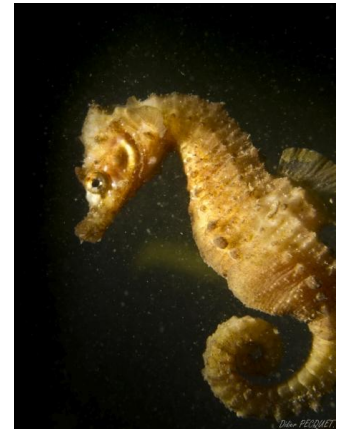


1. Queue préhensile d'un jeune hippocampe à museau court (Boulogne 62)

Petit focus sur ce poisson peu commun. Avec sa bouche en forme de pipette, des plaques pour écailles à la place des écailles et une queue préhensile de section carrée, il n'a aucune chance d'être confondu avec un autre poisson. En France métropolitaine, on recense deux espèces ; l'hippocampe à museau court *Hippocampus hippocampus* et l'hippocampe moucheté *Hippocampus guttulatus*. Pour saisir la chance de les croiser, il faut choisir une plongée d'exploration loin des zones de ressac ou de courant, des sites peu profonds et privilégier les fonds meubles et les prairies marines de posidonies pour la Méditerranée ou de zoostères pour l'Atlantique. La durée de vie d'un hippocampe est de l'ordre de 4 à 5 ans, sa taille est directement proportionnelle à son âge. On les représente souvent verticalement mais les hippocampes affectionnent la position étalée sur le substrat (et cela ne facilite pas leur repérage). La coloration et les filaments parfois présents lui permettent d'avoir un excellent mimétisme (photo 5). Si, en plus ils se fixent à des amas d'algues ou de végétaux flottants, ils deviennent très difficiles à observer ! Au-delà d'une tête faisant penser à un cheval, ils possèdent une autre spécificité anatomique qui ne manquera pas de faire sourire : alors que les femelles restent toujours sveltes, les mâles ont, durant la parade nuptiale, un abdomen rebondi qui se transforme en poche incubatrice grande ouverte, afin de recevoir, de la femelle, entre 50 et 100 ovules qui seront fécondés lors de ce transfert. Les accouplements ont lieu généralement en été et la période de gestation dure environ 25 jours à l'issue desquels, le mâle donnera naissance à de minuscules hippocampes. Ceux-ci auront peu de chance de survie ! Si les mâles se disputent les femelles avant le premier accouplement, les hippocampes sont plutôt monogames tout au long de leur vie. Il est à noter que les mâles éconduits continuent de s'exciter et essaient de s'accoupler entre eux ! De telles scènes ont malheureusement peu de chance d'être observées dans notre région car les rencontres sont aussi rares que difficiles. Quelques observations d'individus isolés ont été faites dans l'avant-port de Boulogne, sur l'épave du Nigél, sur le plateau des Ridens (photo 1), dans un bassin portuaire du Havre (photo 2) et restent de l'ordre de l'exceptionnel ! Les bons spots à hippocampes sont les étangs de Thau et d'Arcachon ainsi que certaines baies bretonnes.

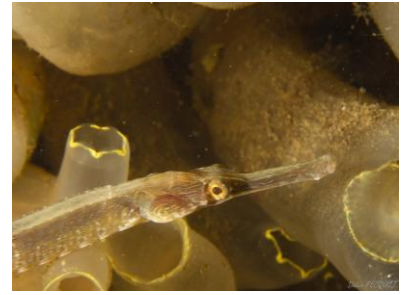


3. Poisson aiguille à bandes mâle transportant ses œufs (Tulamben Bali)



2. Hippocampe à museau court (bassin du Havre 76)

Les syngnathes, que l'on rencontre plus fréquemment en Zélande ou dans les bassins portuaires de notre région ont des caractéristiques communes : la bouche en forme de pipette (photo 4), d'où le nom de poisson-aiguilles, des plaques sur le corps à la place des écailles et la présence d'une poche incubatrice chez le mâle. Les poissons aiguilles drapeaux qui regroupent une vingtaine d'espèces se différencient par la présence des œufs bien visibles sous l'abdomen du mâle, à peine protégés par une fine membrane (photo 3).



**4. Grand syngnathe
(Forme 4 Dunkerque)**



**5. Hippocampe moucheté
(Pointe de l'Armorique,
Plougastel 29)**

Si vous souhaitez observer ces poissons singuliers, il ne faudra pas vous rendre chez le poissonnier mais utiliser les réseaux sociaux qui permettent les échanges de bons plans. La source intéressante pour la localisation des hippocampes est l'excellent site Hippo-atlas de Patrick LOUISY, véritable mine ... d'hippocampes !!

Texte et photos : Didier PECQUET

Jeu : Testez vos connaissances !

... EN PHYSIQUE, ANATOMIE, PREVENTION DES ACCIDENTS, REGLEMENTATION, BIOLOGIE SOUS-MARINE ET SUR LES TABLES ...

Retrouvez toutes les réponses en page 9.

1. La pression absolue à 15 m est de :

- A- 2,5 b
- B- 1,5 b
- C- 1 b

2. La luminosité est meilleure sous l'eau lorsque :

- A- Il y a des particules en suspension
- B- Le soleil est haut dans le ciel
- C- On va en profondeur

3. Quel doit être le niveau minimum de la personne qui dirige un niveau 1 ?

- A- Niveau 3
- B- Niveau 4
- C- Niveau 5

4. Sur quelle période est valable la licence ?

- A- Du 01 octobre au 31 décembre de l'année suivante
- B- Du 01 octobre au 01 octobre de l'année suivante
- C- Du 01 septembre au 31 décembre de l'année suivante

5. En cours de plongée un apnéiste paniqué se précipite vers moi pour prendre de l'air:

- A- Je lui donne de l'air et le laisse remonter
- B- Je ne lui donne pas d'air
- C- Je lui donne de l'air et l'accompagne lors de sa remontée en le forçant à souffler (ou à respirer normalement sur mon détendeur de secours)

6. Qu'est-ce que cette jolie « tapisserie » que l'on peut trouver en Atlantique Nord ou en Méditerranée ?

- A- Salpe (*Thalia democratica*)
- B- Ascidie rouge (*Halocynthia papillosa*)
- C- Claveline (*Clavelina lepadiformis*)
- D- Botrylle (*Botryllus sp*)
- E- Ascidie tache d'encre (*Polycarpa aurata*)



Certificat médical et plongée

Le certificat médical, demandé lors de toute inscription pour obtenir une licence dans un club de plongée de la FFESSM, est un document par lequel le médecin atteste que vous n'avez pas de contre-indication pour votre activité de plongée le jour de l'examen et sous réserve de vos déclarations. Il est valable un an.

Votre responsabilité est de fournir au club un nouveau certificat lors de l'échéance annuelle de celui-ci.

En effet, le président du club et le DP sont les garants pour toutes les palanquées de la mise en place des impératifs réglementaires. Ainsi, les documents nécessaires ne sont pas demandés à chaque plongée car il est présumé que vous avez fourni des documents à jour au président du club.

Le certificat médical vous engage donc vis-à-vis de la palanquée, du club et de votre assurance individuelle accident.

Pour être très clair, si vous obtenez un certificat qui ne tient pas compte d'une contre-indication relative ou absolue à la plongée, vous risquez de vous voir opposer par votre assureur, en cas de problème, une clause de rejet de votre couverture assurantielle. Si le médecin fédéral ou la commission régionale vous autorise à plonger en fixant des restrictions, elle implique, de fait, que si vous respectez ces restrictions, vous serez complètement couvert par votre assurance en cas de problème.

Obligations lors de l'inscription dans un club :

Le certificat médical est obligatoire pour votre première licence et pour toutes les activités de plongée, à l'exception du baptême et du pack découverte.

Du point de vue réglementaire (FFESSM), tout passage de niveau nécessite un certificat médical qui peut être réalisé, depuis peu, par tout médecin jusqu'au niveau 3. La commission médicale nationale s'est opposée à cette proposition. En effet, les contraintes physiques des passages de niveau nécessitent une évaluation par un médecin qui connaît la plongée et ses conséquences spécifiques sur l'organisme. Cette commission recommande donc toujours une visite médicale chez un médecin fédéral ou spécialiste de médecine hyperbare. Cette consultation peut se faire chez un médecin du sport s'il a reçu une formation de plongée.

Dans notre club, il a été décidé par le Comité de rester sur la ligne de la commission médicale.

A partir du niveau 4 et pour tous les niveaux d'encadrement, initiateur E1 inclus, la visite médicale chez un médecin fédéral, spécialiste hyperbare ou du sport est obligatoire. L'accent est mis sur les capacités physiques de l'encadrant à pouvoir assurer la prise en charge d'un membre de la palanquée en difficulté. Le maintien de cet état physique et donc des capacités à encadrer est de la responsabilité du plongeur impliqué. Il devra réaliser des examens médicaux afin de s'assurer du maintien de ses capacités physiques même après l'obtention de son diplôme lors du renouvellement de son certificat médical (épreuve d'effort à partir de 40 ans avec électrocardiogramme).

Cas particuliers :

Plongée enfants :

Pour la plongée enfant, il faut distinguer les différentes catégories d'âge et de niveau.

Avant 8 ans, pour les étoiles de mer, une visite médicale simple par tout médecin est possible. Si la finalité est que l'enfant fasse ensuite de la plongée, il faut une évaluation par un médecin fédéral ou

hyperbare afin de ne pas donner de faux espoirs de plongée à un enfant qui pourrait avoir une contre-indication définitive (épilepsie, certains diabètes, etc.).

Entre 8 et 12 ans, le certificat doit être réalisé obligatoirement par un médecin fédéral ou hyperbare. Le médecin du sport n'a pas les prérogatives de l'évaluation d'un jeune plongeur de moins de 14 ans et de 12 ans, a fortiori. Ce détail implique la responsabilité civile de l'encadrant, du DP et du président du club qui ne peuvent accepter de faire plonger un enfant qui n'a pas le certificat adéquat (défaut de moyen en cas de problème).

Après 12 ans, si l'enfant reste dans le cursus « enfant », le certificat reste le même. Il est néanmoins possible que le médecin fédéral ou hyperbare exige un audio-tympanogramme et une visite bi-annuelle, mais ce n'est pas obligatoire.

Si l'enfant est surclassé pour passer le niveau 1 à partir de 12 ans, le surclassement doit être certifié par un médecin fédéral ou hyperbare. Ce dernier prendra en compte la croissance de l'enfant, sa corpulence et ses capacités cognitives.

En effet, à la différence des autres sports où le surclassement fait passer les enfants dans la tranche d'âge supérieure, en plongée, le surclassement transforme le jeune plongeur en adulte au sens du règlement fédéral. Cela implique que l'enfant diplômé du Niveau 1 n'aura de fait plus de limitations de temps de plongée, de température d'eau, de respect de la courbe de sécurité et qu'il pourra être mis dans n'importe quelle palanqué sans notion de prudence liée à son âge, sa morphologie et son état psychique.

Après 14 ans, l'enfant titulaire du niveau 1 est considéré comme un plongeur adulte sans prérogative d'autonomie.

Après 16 ans, un mineur peut passer le niveau 2. Dans ce cas son certificat médical est réalisé par tout médecin même si, comme on l'a dit plus haut, il est préférable d'avoir une évaluation par un médecin fédéral ou spécialiste hyperbare. La responsabilité civile de l'encadrement est néanmoins celle qui est appliquée à tous les sports. Cela signifie qu'en cas d'accident, si l'on peut justifier qu'un majeur était au courant des risques spécifiques de la plongée, cela n'est pas opposable pour les mineurs qu'ils soient niveau 1 ou 2. L'évaluation des mineurs au cours de la visite médicale chez un médecin fédéral prendra toujours en compte les capacités cognitives de l'enfant pour fixer les limites de la non contrindication.

Terrains particuliers :

DIABÈTE :

Depuis quelques années, certains diabétiques sous traitement faisant baisser le taux de sucre (insuline ou autres médicaments hypoglycémiants) peuvent plonger en respectant quelques règles alors que cette activité leur était interdite.

Le certificat médical doit alors être obligatoirement réalisé par un médecin fédéral après avoir obtenu un certificat par un diabétologue spécialiste de la plongée. Ce dernier aura mis en place avec le plongeur un protocole strict de contrôle des glycémies avant immersion.

Le risque de ces plongeurs est le malaise hypoglycémique.

La plongée n'est donc possible qu'avec un guide de palanquée (autonomie interdite et, a fortiori, encadrement interdit). La visite chez le médecin fédéral fixera les niveaux maximums de profondeur et les autres conditions limites de plongée.

AUTRES MALADIES :

D'autres pathologies peuvent faire l'objet de restrictions fixées par la commission médicale.

Dans certains cas, une contre-indication qui pourrait apparaître définitive peut être relativisée par la commission médicale régionale. Elle évalue sur dossier les cas particuliers de plongeurs dont la

motivation, le sérieux et le respect des règles peuvent conduire à un certificat de non contre-indication avec certaines limitations permettant à ces plongeurs de pouvoir profiter de leur passion.

PLONGEURS HANDICAPÉS :

Sous réserve que le club ait un agrément handisport, les plongeurs handicapés peuvent plonger avec un encadrant ayant reçu une formation handisport. Le certificat médical du plongeur doit alors être réalisé par un médecin fédéral après visite chez un médecin spécialiste de médecine physique et rééducation connaissant la plongée.

VISITE APRÈS ACCIDENT :

Toute maladie intercurrente doit conduire à une nouvelle visite médicale avant de reprendre la plongée. Dans le cas de maladies simples ou d'accidents sans séquelles, une simple visite chez le médecin traitant qui confirme le retour à l'état antérieur suffit à reprendre les activités comme avant la maladie. Après un accident au cours d'une plongée, une visite de reprise chez un médecin fédéral ou hyperbare est nécessaire. Un médecin du sport n'a pas ces prérogatives.

En conclusion, on peut dire que le certificat médical de non contre-indication a pour but de prendre en compte les caractéristiques individuelles du plongeur afin de le conseiller au mieux sur ses possibilités dans l'activité de plongée.

Il représente donc un élément de sécurité pour les autres membres de la palanquée. En effet, en fixant des limites, un plongeur ayant des capacités altérées pourra plonger au sein d'une palanquée conduite en connaissance de cause.

L'avenir voulu par les instances dirigeantes de la FFESSM diminue fortement les capacités de prévention que représentait le passage systématique devant un médecin fédéral ou spécialiste. Vous devez considérer que le maintien d'une visite chez un spécialiste de la plongée reste un élément de sécurité pour tous les membres d'une palanquée. Nous vous engageons à continuer de faire vos visites médicales de non-contre-indication chez un médecin spécialiste ou de convier votre médecin traitant à consulter le manuel de référence sur le site de la commission médicale nationale accessible à tous.

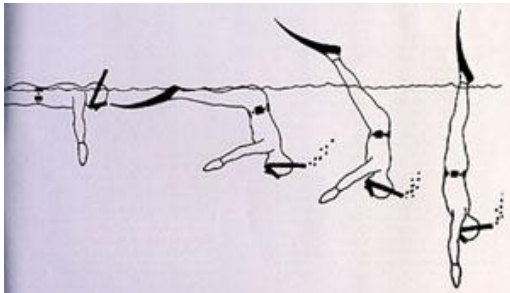
Sur le site de la FFESSM, dans l'onglet « commission médicale et de prévention » vous trouverez d'autres informations utiles sur le type de certificat médical qui doit être fait en fonction de votre situation.

Plongez donc ensemble en toute sécurité en pensant aussi aux autres...
Bonnes plongées à tous.....

Texte : Patrick GIRARDIE

Petit dictionnaire de la plongée

C : comme Canard



En plongée et en apnée, le canard est une technique d'immersion. Un plongeur correctement équilibré est en flottabilité neutre en surface. De ce fait, toute immersion nécessite la maîtrise d'une technique ou d'un effort. Par rapport au phoque, le canard offre l'avantage de pouvoir s'immerger en regardant le fond (pierre, palanquée, épave...). Cette technique consiste à faire sortir les jambes de l'eau pour diminuer la poussée d'Archimède et faciliter l'immersion. Il faut prendre un peu de vitesse pour faciliter le « cassé du buste » qui doit être basculé à

90°. Les jambes montent alors à la verticale et le plongeur s'enfonce dans l'eau. Une fois les palmes immergées, il faut palmer énergiquement. Ce geste est enseigné dès le niveau 1.

D : comme Dahlia de mer



Dans la famille biologique des cnidaires et plus précisément celle des hexacoralliaires, on trouve le dahlia de mer ou « Urticina (Tealia) felina ». Il s'agit d'une grosse anémone massive, animal qui possède jusqu'à 160 tentacules et dont le diamètre mesure jusqu'à 8 à 10 cm. La couleur est très variable selon les individus : blanc, jaune, orange, rouge, pourpre, brun, bleu, vert, gris... Cette anémone vorace peut avaler de grosses proies : crabes, étoiles de mer, coquillages. Elle est parfois ensevelie dans les sédiments par sa colonne enfouie, ou on la trouve parmi les crampons de laminaires. Elle est présente de

la Russie jusqu'au golfe de Gascogne, parfois jusqu'à 100 mètres de profondeur.

Solutions du jeu « Testez vos connaissances ! »

Réponses aux questions de la page 4.

1-B. 2,5b car $P_{abs} = P_{rel} + P_{atm} = 1,5 + 1$.

2-B. La luminosité est meilleure sous l'eau lorsque le soleil est haut dans le ciel

3-B. Il doit être de niveau 4, c'est-à-dire guide de palanquée. Les niveaux 3 ne sont autorisés à plonger qu'entre plongeurs autonomes, ce qui n'est pas le cas des N1.

4-A. La licence est valable du 01 octobre au 31 décembre de l'année suivante... mais rien ne sert d'attendre le dernier moment (décembre !) pour la renouveler à la rentrée scolaire/sportive !

5-C. La consigne générale est en théorie de ne pas réclamer d'air à un plongeur en tant qu'apnéiste mais en cas de besoin urgent, « Je lui donne de l'air et l'accompagne lors de sa remontée en le forçant à souffler » car L'apnéiste n'aura pas forcément le réflexe d'expirer lors de sa remontée, ce qui peut provoquer une surpression pulmonaire grave. Il faudra donc le maintenir lors de sa remontée et le faire expirer.

6-C. C'est une botrylle (*Botryllus sp.*). Règne: Animaux: Embranchement: Cordés. Classe: Ascidiés. Ordre: Pleurogona. Famille: Styelidae.