Si vous ne visualisez pas correctement le contenu, cliquez-ici

SEPTEMBRE 2021 / NUMERO 9

VERSION PDF
CLIQUEZ ICI

BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® CODEP91

EDITO

Le mot de Françoise

La plongée Handisub est de plus en plus active, de plus en plus présente, aussi bien sur le bord des bassins que sur les bateaux.

Plongeurs de tous bords, et encadrants de tous horizons n'hésitez plus, rejoignez nous, et n'oubliez pas, avec un outil indispensable, votre coeur.

Il sera encore et toujours sollicité, encore et toujours sur le devant de la scène, encore et toujours ravi.

Alors à très vite.

Et puis, au même titre que les jeux olympiques "handis", "sport santé" est complètement à l'ordre du jour, alors gardons la mouvence.

Françoise POTIER.
Responsable HANDISUB® Au CODEP91

Le mot de Patrick

L'heure de la rentrée a sonné ! Cartable ou bloc de plongée sur le dos c'est reparti pour de nouvelles aventures, de nouveaux projets, de nouveaux défis, de nouvelles rencontres.

De retour de vacances vous nous aurez ramené de beaux souvenirs pour certains et de magnifiques médailles pour d'autres.

Un grand bravo pour tous nos athlètes qui nous ont fait vibrer pendant les JO Paralympiques.

Sur 164 délégations représentées la France a été classée 14° pour le nombre de médailles d'or et 10° pour le nombre de médailles tout confondu:

11 en OR
15 en ARGENT
et 28 en BRONZE

Le sport Handi a encore beaucoup de beaux jours devant lui et de nouvelles activités sont à découvrir.

Quant à vous qui partagez nos plongées, vous êtes nos plus belles récompenses et vos sourires, votre dynamisme et bonne ambiance sont nos plus belles récompenses !

Patrick.
Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91

La nouvelle vague c'est l'Handisub® !!

Nous sommes partis en train pour Antibes le 15 août, nous étions 4 (le cinquième, Yannick, formateur, nous attendait déjà sur place): 2 plongeurs Handis que nous avions formés au cours de l'année, Orphée et Mathieu, et 2 moniteurs qui venaient passer un niveau supplémentaire dans l'encadrement de la plongée, David et moi.

Si les moniteurs avaient choisi un train qui leur assurait de la marge à Paris pour la correspondance avec le train couchette (c'est l'âge et l'expérience... ou alors la fatigue le salaire qui va avec l'âge), nos jeunes plongeurs ont choisi d'aller au moins cher et nous ont fait quelques frayeurs.

Heureusement, le service accessibilité de la SNCF est relativement souple et compréhensif, et même si je ne connaissais pas le nom de famille d'Orphée et Mathieu, il a suffi que je donne le mien pour qu'on puisse déclencher le service sans l'avoir réservé.

Et nous voilà tous, agents SNCF et plongeurs chargés de bagages courant derrière les 2 fauteuils qui filaient à vive allure gare d'Austerlitz vers ce train couchette qui devait partir quelques minutes plus tard... ça nous a bien fait rire et ensuite, à la descente, un fauteuil roulant nous attendait... toujours à mon nom.

Et finalement, même si on était moins pressés, on a apprécié le coup de main.
A la gare, on était attendus par des moniteurs avec un minibus, minibus qu'on a souvent retrouvé dans la semaine... pour aller manger des glaces le soir dans la vieille ville d'Antibes, ce qui a occasionné des fous rires mémorables (à en tremper le masque de larmes de rire...).

Nous étions hébergés au Creps, on avait tout sur place (matériel, compresseur, self, ...). Les chambres étaient équipées de lits superposés, on a judicieusement laissé les lits du bas aux plongeurs Handis.

On était une soixantaine, avec des formations en "cascade": les préparants EH2 qui forment les plongeurs, les préparants MFEH1 qui forment les EH2, 2 préparants MFEH2 qui organisaient le stage, et des moniteurs expérimentés en renfort.

Le matin plongée, l'après-midi théorie, d'abord de la théorie destinée aux préparants EH2 (pendant ce temps là les plongeurs handis et les aidants font d'autres activités: essais de scooters de mer par exemple), puis théorie destinée aux plongeurs, faite par les préparants EH2...

Le soir débriefing et parfois virée glace... mais là-bas la glace fond très vite, mes vêtements s'en souviennent!

Des tas de liens se sont créés... d'ailleurs un jour où sur le quai on a cherché Carla et Orphée pour les aider à rejoindre le centre, on a aperçu au loin leurs 2 silhouettes qui s'appuyaient l'une sur l'autre, elles étaient en train de rentrer sans nous !

Pour les préparants EH2 comme nous, avoir sous la main des dizaines de moniteurs expérimentés de toute la France, pas toujours d'accord sur tout mais tous passionnés et ravis de partager leur expérience à n'importe quel moment de la journée, du petit-déjeuner à la queue du self le midi en passant par le café ou les vestiaires, c'était géant.

La remise des diplômes a commencé de façon un peu solennelle, avec le Président de Fédération, la directrice du centre et les élus qui font des discours sur l'inclusion et le Handicap... heureusement la spontanéité de nos plongeurs qui ne se laissent pas impressionner et n'hésitent pas à mettre les pieds dans le plat a mis un peu d'ambiance avant le barbecue final.

Bref une semaine extraordinaire dont on voudrait qu'elle ne se termine jamais!
On garde le lien grâce au groupe WhatsApp, on a invité tout le monde à venir plonger en Bretagne, et il devrait y avoir un nouveau stage EH1 à Rennes fin septembre. Et bien sûr on continue à former de nouveaux plongeurs à Beaulieu...

Des témoignages téléphoniques de nos 2 plongeurs :

Orphée est devenue "accro" à la plongée, et cette semaine elle a "vraiment kiffé sa vie", c'était une belle expérience.

Eh oui c'est magique d'avoir des poissons autour de soi, d'ailleurs plus on plonge et plus on a envie de plonger !

La plongée, ça fait aussi réaliser qu'il y a beaucoup de vie à protéger dans l'eau, c'est une autre vision de la mer.

Et puis l'ambiance était "grave sympa", entre moniteurs comme entre "jeunes". Ça fait changer d'air, c'est gratifiant, et on n'a pas forcément eu l'occasion d'avoir de vraies vacances avant ça, entre les hôpitaux et les centres de rééducation... Voir plein de moniteurs différents et pas seulement les bretons, faire de belles rencontres comme avec sa super copine Carla avec qui Orphée garde le contact, et mettre l'ambiance de façon inoubliable dans les virées nocturnes pour aller manger des glaces dans le vieil Antibes, ça laisse plein de bons souvenirs en tête !

Pour Mathieu, la plongée en juin à Saint-Malo ça l'avait déjà plus que motivé, mais Antibes là c'est le fin du fin ! Cette semaine, c'était "que du bonheur".

La température de l'eau, et même le fait d'être dans l'eau, ça a été un vrai bienfait.
La preuve : habituellement, 8 jours sans séance de kiné ça se sent, et là ça ne se voit même pas!

Ça a aussi été l'occasion de faire des connaissances de toutes les régions, de créer des liens. Il y avait une vraie complicité entre plongeurs, qu'ils soient moniteurs ou pas, d'ailleurs on était tous mélangés dans les chambres (ce qui permettait au passage d'avoir un petit coup de main pour s'habiller le matin). Une super ambiance !

Vivement la prochaine plongée prévue en septembre en Bretagne !

Sandra Chirazi - EH2

LA PLONGÉE BIO POUR LES PESH :

Pour préparer le 1er niveau de Biologie subaquatique (PB1) la réglementation dit que les Plongeurs en Situation de Handicap (PESH) doivent avoir au moins le niveau PESH 20 sous réserve de l'encadrement technique (EH1 jusqu'à 6 mètres, EH2 jusqu'à 20 mètres) ainsi que les conditions logistiques adéquates (club, vestiaire, bateau…) 4 plongées sont nécessaires pour le cursus BIO1.

Toutefois, il existe "L'attestation de découverte" qui consiste à donner un intérêt bio aux plongées.

Cette attestation pourrait être délivrée lors de vos sorties en mer, et valoriserait encore l'activité pour les Plongeurs en Situation de Handicap.

Les objectifs sont la découverte et la sensibilisation à l'observation et à la protection de la vie subaquatique et qui aboutit à la délivrance d'un « joli diplôme carton »

Programme pour obtenir cette attestation :

THEORIE (environ 3 heures) qui peut être réalisée en milieu naturel :

- Les différents milieux (expliquer simplement la notion d'écosystème et de biotopes).
- Les différentes formes de vie (des végétaux, des animaux…).
- Comment et où regarder.
- Susciter l'intérêt en apportant des éléments d'identification permettant de ranger les êtres vivants en grands groupes.
- Développer un comportement respectueux de l'environnement aquatique.
- Rechercher dans la documentation.

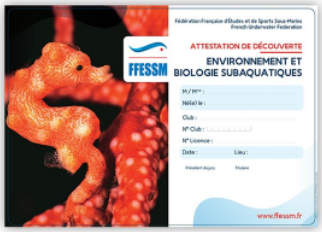
PRATIQUE :

- Deux mises à l'eau sous forme de plongées, de randonnées subaquatiques, etc.

ENCADREMENT :

En plus des encadrants EH1 ou EH2, il est nécessaire qu'un formateur Biologie 1er degré (FB1) soit présent.

Martine (Présidente de la commission BIO au CoDep 91)



A noter dans vos agendas !

Le salon Autonomic aura lieu le 12,13 et 14 Octobre à Paris Expo, Porte de Versailles Hall 3.

Ne loupez pas le dernier numéro du magazine Subaqua n°298 !

Dans ce numéro vous trouverez plein d'articles sur la Plongée Handisub® , le sport santé, la gestion du stress...

Vous avez la parole

Super boulot ! Et bonne idée ce rappel de lecture pour les personnes qui reçoivent trop de mails ! Merci. PC

Pour moi qui ne connais pas le sport Handi c'est très intéressant. Cela me donne envie de participer à des sorties plongées. Outre l'apnée je me mets progressivement à la plongée, j'ai passé le N1 l'année dernière. A bientôt. MC

Bonjour Françoise
Quelles belles nouvelles et des articles proches des plongeurs(euses). J'adore les témoignages ! Cette gazette est un élément fort pour maintenir le lien entre nous. Bravo à l'équipe! Je fais suivre au bout de la terre. Bizh M.

Salut Françoise,
Merci pour ton email qui fait du bien.
Encore une bonne nouvelle qui vient en parallèle à la reprise des cours enfants. Vivement que l'on se revoit ainsi que tous nos amis. Merci, porte toi bien. S.

Coucou Super chouette ce petit canard... C'est cool pour maintenir le lien. Vivement la reprise. Très gros bisous. Y.

Coucou Françoise.
Merci pour cette newsletter très intéressante et qui permet d'avoir des nouvelles S.

Bravo pour votre travail mensuel. Toujours aussi intéressant et enrichissant. De beaux témoignages comme d'habitude. Enquête remplie. A bientôt en physique pour te faire un bisou. V.

Salut Françoise
Elle est de plus en plus chouette la newsletter Handi! Bravo ! A.

Belle news J'aime bien l'article sur la bio et ne pas toucher Et le courrier des lecteurs est toujours sympathique à lire C.

SOYEZ BIO SOUS L EAU

Notre planète va mal, on entend de plus en plus parler de lutte pour le climat, de protection, de pollution, nos fonds marin sont de plus en plus pollués et les espèces sont menacées…

Alors si on agissait pour demain...

Alors si on commençait aujourd'hui…

Quelques gestes simples faciles à mettre en place que nous pouvons tous appliquer:

A BANIR	A PRIVILEGIER	AVANTAGES INCONVENIENTS
Les excès de crèmes de toutes sortes, produits pour toute les parties du corps qui sont tout un tas de contenants qui risquent de tomber à l'eau.	Une seule crème solaire bio sur le bateau, un soin plus complet au retour à l'hébergement.	Un peu plus cher mais les poissons vous remercieront et vous voyagerez plus légers. Diminution des risques de flacons percés, liquides qui se répendent en mer ou sur le bateau.
L'usage de gel douche industriel pour faciliter l'enfilage de la combinaison.	Un gel bio ou toute astuce sans produit fera tout aussi bien l'affaire. Pour le gel douche utiliser avec parcimonie.	Pas de pollution inutile.
Mettre de la crème a outrance, trop régulièrement et surtout juste avant de se mettre à l'eau n'aura pour effet, sous la combinaison et sous l'eau, que de se rependre immédiatement.	Mettre une bonne épaisseur au départ, renouveler une fois au delà d'une heure de bateau. Se protéger avec des vêtements légers.	Diminution de produits toxiques dans l'eau.
L'emploi de sacs plastiques, d'emballages, de papiers, de sacs de chips qui ne demandent qu'à s'envoler. Les couverts en plastiques, les gobelets en plastiques, bouteilles etc.	Sac de plongée, et contenants rigides réutilisables. Des couverts rigides et des gobelets éco-responsables. Une gourde en alu, voire isotherme, c'est plus hygiènique.	Une fois achetés ils vous serviront longtemps et il deviendra vite une habitude de les emmener partout avec vous. Il faut stoppper tout ces plastiques qui finissent dans les estomacs de nos poissons et dans les notres.
Les casquettes légères, foulards...	Les protections qui peuvent se nouer avec un lien ou avec un élastique, équiper ses lunettes avec des tours de coup	Cela évitera d'une part de polluer et de devoir racheter.
La mauvaise ou abscence de fixation de vos plombs, couteau, appareils photos etc.	Vérifier la bonne fixation de vos poches à plombs ou ceintures, attacher votre couteau avec un lien élastique et détachable, attacher vos appareils photos et équiper les de poignées flottantes.	Cela évitera de blesser quelqu'un, de polluer et de devoir encore racheter du matériel honéreux.
Passer à côté de déchets l'air de rien en trouvant cela anormal.	S'équiper d'un petit sac filet et prendre l'habitude de ramasser les petits déchets. Sur le bateau, prendre soin de bien protéger vos trouvailles pour faire le tri au calme de retour au port. Sac disponible sur la boutique de la Fédé!	Ca ne coûte rien, juste de bonnes habitudes à prendre. Et plus de personnes participeront, plus les effets seront mesurables.
Mauvaise vigilence des masques COVID.	Penser à les attacher, ou les ranger correctement. Une fois usés les nouer et attendre le retour au port afin de les jeter dans les containers adéquats.	Ils sont très bons pour notre protection mais sont déjà un véritable fléau pour notre environnement.

Si vous vous sentez l'âme **"écolo"** et si vous êtes prêts à vous engager encore plus, des associations existent et recherchent régulièrement des bénévoles pour participer à des actions de nettoyage.

Par exemple : Longitude 181, Planète Océan, Surfrider Fondation...

D'autres existent...

Prenez contact avec eux.

Quelque soit l'endroit où vous vous trouvez, vous trouverez des structures locales.

Les futures générations de plongeurs seront fières et reconnaissantes de tous nos petits gestes, il faut que nos attitudes deviennent des réflexes responsables.

Ce ne seront que de petites habitudes à prendre, ça ne coûte rien, ça ne changera pas le monde demain matin mais toutes ces petites gouttes mises bout à bout feront des océans plus propres.

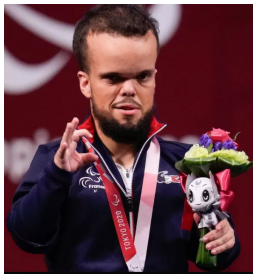
Et puis honnêtement, nous sommes tous les premiers à râler quand on arrive sur un site qui est sale, quand on trouve une jolie petite crique isolée pour se poser pour un
pique-nique et qu'on se retrouve au milieu de détritus oubliés, jetés ou ramenés par la mer.

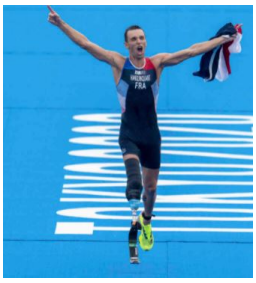
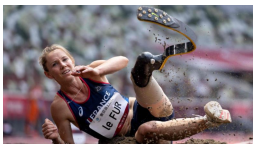
Alors oui, il y a des gens qui sont naturellement sales et qui laisseront leurs canettes et leurs paquets de chips vides mais nombre de ces déchets sont avant tout un problème de vigilence ; nous pouvons tous agir pour réduire ce malheureux constat.

Patrick

UNE PETITE VIDEO QUI EN DIT LONG

DES SOUVENIRS DE TOKYO !



TROUSSE A OUTILS

Voici une petite liste de choses qui peuvent vous sauver une plongée, à emmener dans son sac sur le bateau…

Une sangle de masque
Une pochette de joints
Une clé multifonction
Un couteau
Un morceau de boot
Un ou deux mousquetons
Et si jamais vous avez conservé un ancien ordi de plongée (vérifier les piles avant) !

Petite astuce : n'hésitez pas à vous faire votre propre check-list que vous compléterez au fur et à mesure de vos sorties.
Il est toujours désagréable de se rendre compte qu'on a oublié son ordi, sa paire de palmes, ses bouchons d'oreilles pour supporter son voisin de chambrée qui aurait oublié de vous dire qu'il ronflait légèrement !

Patrick

Dans les lacs et les rivières

B	I	S	M	Y	K	A	B	L	E	T	T	E	B
Z	T	E	X	C	B	L	O	C	H	E	C	H	T
G	E	C	E	E	D	G	A	R	D	O	N	Q	R
R	C	R	B	R	O	C	H	E	T	G	J	E	U
E	F	V	P	H	J	H	Z	Q	R	O	F	S	I
N	A	I	A	R	E	C	W	Y	K	U	R	T	T
O	N	S	B	P	D	J	B	L	C	J	O	U	E
U	G	S	Y	J	P	T	A	D	L	O	I	R	C
I	U	E	P	L	E	A	S	T	S	N	P	G	A
L	I	W	G	M	R	N	I	M	I	W	B	E	S
L	L	E	R	U	C	C	L	A	O	P	R	O	T
E	L	S	U	X	H	H	U	G	U	L	E	N	O
Y	E	I	H	C	E	E	R	C	V	F	M	L	R
P	E	C	A	R	P	E	E	U	P	L	E	B	O

www.educol.net

ablette	anguille
breme	brochet
carpe	castor
ecrvisse	esturgeon
gardon	goujon
grenouille	loche
perche	silure
tanche	truite

Solution du mois dernier

Plonger en Europe

Y	C	E	O	F	X	Z	I	T	A	L	I	E	E
F	N	O	R	M	A	N	D	I	E	M	C	I	H
X	G	C	O	R	S	E	E	S	P	A	G	N	E
P	B	C	R	M	B	Y	Z	Z	B	L	A	E	N
M	A	R	S	E	I	L	L	E	A	T	Q	A	D
B	A	O	B	J	E	Y	Q	F	L	E	U	P	A
R	S	A	R	Q	L	Y	Q	P	E	L	I	G	Y
E	I	T	E	E	K	F	N	G	A	E	T	R	E
T	C	I	T	F	K	B	K	G	R	V	A	E	Q
A	I	E	A	E	G	H	N	S	E	M	I	C	L
G	L	H	G	Y	H	D	R	C	S	Q	N	E	I
N	E	J	N	C	E	V	A	C	O	R	E	S	K
E	P	B	E	D	A	P	J	O	Q	T	D	Q	Y
N	D	K	V	D	C	A	N	A	R	I	E	S	M

www.educol.net

ACORES	AQUITAINE
BALEARES	BRETAGNE
BRETAGNE	CANARIES
CORSE	CROATIE
ESPAGNE	GRECE
HENDAYE	ITALIE
MALTE	MARSEILLE
NORMANDIE	SICILE

Pour nous laisser un commentaire
cliquez ici

Pour vous inscrire à notre news
cliquez ici

Suivez nous...

Pour ne plus recevoir cette newsletter, cliquer ici

HANDISUB CODEP91
FFESSM CoDep 91
MDCS Boulevard Charles De Gaulle
91540 MENNECY - France