

BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® CODEP91



EDITO

Le mot de Françoise

En évoquant les prochains jeux paralympiques d'hiver, Alexandre BOYON, journaliste sportif sur France Télévision, s'est exprimé ainsi :

"On y vient avec ses différences, on en repart avec ses ressemblances"

Il est évident que les médias parlent de plus en plus du handicap.

Alors, qu'attendons nous dans l'Essonne ?

À tous, plongeurs, encadrants, moniteurs, présidents de club et tous les autres, n'est il pas temps de se concerter et de fédérer nos idées, nos actions ? Faites comme Yasmina, rejoignez nous.

À nous tous, nous serons plus forts pour enfin arriver à nos fins, c'est à dire pouvoir faire plonger de plus en plus de Handis.

Informez nous des possibilités offertes par vos piscines (disponibilités de crêneaux, matériel ...)

Contactez nous si une personne en situation de handicap se présente à vous pour se mettre à la plongée et que vous ne pensez pas pouvoir l'accueillir.

Nous sommes à votre disposition pour vous renseigner, aider, conseiller.

N'hésitez plus, écrivez nous. Nous avons tous besoin les uns des autres.

Françoise POTIER.

Responsable HANDISUB® au CODEP91

Le mot de Patrick

Encore une belle et riche news ce mois-ci !

Merci à Hélène #Different Dive pour cette belle participation avec un magnifique article. N'hésitez pas à vous rendre sur son site ..., plein d'infos, de conseils, d'astuces. Découvrez ses livres et articles. Vous trouverez un extrait de l'article et le lien vers son site dans ce numéro.

Merci aux participants à la PSP : Gabriel, Guillaume, Sylvie Jean-Sébastien, Philippe et Sylvie P. Merci au témoignage de Guillaume.

Merci à Cathy pour l'invitation à cet évènement, merci à Patrick, Thomas et Virginie pour l'accueil et l'organisation de cette journée.

Merci aux bonnes idées, aux bonnes et belles initiatives. Merci à Jean Louis pour son projet.

La plongée Handisub® est riche en rencontres, en échanges, en participation. Hélène a raison, le mot Handicap n'est pas forcément le plus approprié, mais nous savons dans quel contexte nous l'utilisons. Nous pouvons effectivement parler de différences, et alors oui nous sommes tous bien différents et c'est ce qui fait notre richesse.

Continuez de vous exprimer, continuez d'être acteurs, continuez de faire connaître votre passion, continuez de nous éblouir.

Je vais vous dire un secret, nous tous qui vous accompagnons dans l'eau, au bord des bassins, en mer ; les moniteurs, les encadrants, les aidants ... Eh bien nous tous, nous adorons plonger avec vous, nous adorons venir en piscine, en fosse.

Merci à vous tous !

Patrick Borré

Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91



Plongée et handicap : sous l'eau avec ses différences.

Il n'est pas toujours facile de combiner plongée et handicap. Pourtant, ils sont nombreux à donner de leur temps de manière bénévole pour permettre à ceux et celles qui ont des différences de goûter aux joies de l'immersion.

Le monde du handicap est un univers que je connais bien. Aussi, lorsque Claudine, une internautes, m'a contactée pour savoir si j'avais envie d'aborder ce sujet sur mon blog, j'ai bien entendu accepté avec grand plaisir. D'autant qu'elle développe un projet plus que sympa auquel vous pouvez participer et dont je vous parle ci-dessous.

Contre la plongée « Handi »

Avant d'aller plus loin, il me tient à cœur de préciser que je suis contre la plongée « Handi ». En effet, si ce terme est largement utilisé, il est à mes yeux tout sauf inclusif. Bien entendu, certains me diront qu'il s'agit d'une question de sémantique. Et que je ne suis pas toujours aussi pointilleuse sur la sémantique. Vous savez quoi ? Ils auront raison. Cependant, dès lors qu'un terme renforce l'exclusion d'une personne ou d'un groupe de personnes, il me semble judicieux de le laisser tomber.

...

Merci d'avance de votre collaboration. Et surtout... n'oubliez pas d'être heureux/heureuse 😊

Hélène Adam - Different Dive

Retrouvez l'intégralité de l'article d'Hélène Adam sur :

👉 <https://www.facebook.com/ddiveworld>

👉 <https://differentdive.com/>

Vous pourrez également la rencontrer sur le salon de la plongée Stand A04

SALON DE LA PLONGEE

N'oubliez pas ce moment tant attendu. Après avoir été annulé et reporté notre salon de la plongée sera bien présent du 11 au 14 mars 2022.

On se retrouve à la porte de Versailles !



Lien salon de la plongée

Interview de Guillaume



Bonjour Guillaume,

Peux-tu présenter rapidement ?

Je m'appelle Guillaume, j'ai 21ans, et je suis actuellement en recherche d'emploi.

Depuis combien de temps plonges tu ?

Je plonge depuis Septembre 2017, depuis que je me suis inscrit au VVP*.

Qu'est ce qui t'a donné envie de passer le cap et d'essayer la plongée ?

J'ai commencé à faire de la natation en groupe depuis la primaire à Viroflay puis ensuite au Chesnay où j'ai appris à nager et à me perfectionner.

C'est la rencontre avec ma monitrice de plongée, Sylvie, suite à un baptême handisport que j'ai souhaité faire de la plongée. Mon envie s'est confirmée lors d'un second baptême réalisé à la Journée porte ouverte au VVP* avec ma famille.

Qu'est-ce qu'il te plaît dans cette activité ?

C'est le fait d'être en contact avec de l'eau parce que je m'y sens bien.

Pratiqués-tu un autre sport ?

Je pratique l'escalade depuis juillet 2021, en club, à Montigny-le-Bretonneux .

Qu'as-tu appris depuis le début de ta formation ?

J'ai appris comment gréer un bloc de plongée, ainsi que les différents signes utiles en plongée, ce qui n'était pas facile à mes débuts.

Que ressens-tu quand tu es sous l'eau ?

Je ressens plein de bonheur quand je plonge sous l'eau, plein d'émotions positives.

Qui sont les personnes qui font de la plongée avec toi ?

Ce sont mes moniteurs de plongée. Ils s'appellent Patrick et Sylvie. Il y a aussi Alain et Philippe, deux autres moniteurs de plongée. J'ai aussi plongé avec ma mère.

As-tu déjà plongé en mer ? Tu peux nous raconter ?

Oui j'ai déjà plongé en mer. C'était pendant les vacances d'été 2021.

C'était avec un moniteur Handi, j'ai vu beaucoup de poissons, ils nageaient tous en bande.
C'était la première fois où je sautais d'un bateau avec mon bloc sur mon dos.
J'espère que je le referai un jour ou l'autre.

Qu'est ce qui pourrait te faire peur dans la plongée ?

Ce qui me fait le plus peur, c'est d'avoir mal aux oreilles et de ne pouvoir rien faire pour enlever ce problème.

Aujourd'hui, depuis que tu pratiques la plongée qu'est ce qui a changé en toi ?

Ce qui a changé depuis le début, c'est le fait que j'ai moins peur de l'échec.

Comment se déroule une séance ?

Tout le monde se dit Bonjour, après direction les vestiaires pour se changer.
Je dois attendre mes moniteurs au niveau des 2 bassins pour gréer mon bloc.
Je grée mon bloc en autonomie.

Une fois que c'est fait, on se met tous à l'eau, et on se promène dans la piscine, en faisant attention aux oreilles, et en faisant les signes de plongée que je connais depuis le premier jour.

À la fin d'un cours de plongée, je dois dégréer mon bloc, et je dois également désinfecter et mouiller mon détendeur, et mon octopus.

Ensuite, direction les douches collectives pour se doucher.

Après, il faut aller dans les vestiaires pour se changer. Et pour finir, tout le monde se dit au revoir et à Jeudi prochain.

Pour la première fois nous avons participé à une compétition de PSP, peux-tu nous raconter comment ça s'est passé ?

Tout s'est très bien passé.

J'ai fait un relais avec plusieurs membres de mon club de plongée, dont Gabriel mon partenaire de plongée, dans une piscine que je ne connaissais pas.

Je devais tenir un objet dans la main droite. Une fois le trajet aller terminé, je me devais de tourner sur la gauche et de faire le trajet dans le sens inverse pour passer le relais à l'un de mes coéquipiers

Qu'as-tu ressenti de pouvoir participer à cet événement au milieu d'autres plongeurs ?

Ça m'a fait du bien de ressentir les encouragements et les applaudissements de personnes que je ne connaissais pas, provenant d'autres club de plongée d'île de France.

Et j'ai bien aimé le fait de gonfler le parachute grâce à mon octopus.

Serais-tu prêt à recommencer ?

Si c'était à refaire, je n'hésiterai pas à me lancer dans cette aventure.

Quels conseils pourrais-tu donner à quelqu'un de ton âge qui serait prêt à essayer la plongée mais qui aurait des craintes ?

Il faut croire en ses capacités, affronter au maximum ses peurs afin de les faire disparaître définitivement, ne rien lâcher tant qu'on arrive pas au bout d'une tâche, et remercier ses moniteurs.

Interview réalisée avec Sylvie et Patrick

* Vélizy Villacoublay Plongée (78)



LA PSP au TSN95 !

Depuis le début de la saison, notre équipe de PSPeurs a retrouvé les bassins et d'excellentes performances après deux saisons fortement perturbées par la Covid 19 et l'annulation de nombreuses rencontres.

D'abord lors d'un meeting régional à Villiers-le-Bel le 28 novembre 2021.

Puis lors de deux compétitions qualificatives pour les Championnats de France de juin prochain. La première à Herblay le 16 janvier 2022, puis le dimanche 31 janvier 2022, à domicile.

D'excellents résultats sur ce début de saison pour le TSN 95

Ces deux dernières compétitions furent fructueuses pour notre équipe !

Elle a récolté de nombreuses médailles et qualifications aux Championnats de France.

Par ailleurs Alex Thibault a été déclaré meilleur PSPeur de la compétition en nombre de points rapportés, et Hugo Guilbert troisième meilleur compétiteur de la rencontre.

Le club sera ainsi présent sur toutes les épreuves des Championnats de France (1e 200m Trial, le 50m Octopus Monobloc, le 50m émergence et le 200m relais Torpedo)

Pour la première fois en France - Des Handi-PSPeurs

Soulignons aussi la présence, pour la première fois en France, d'Handi-plongeurs sur ces trois rencontres Val d'Oisienne.

Les Handi-plongeurs participent depuis le début de la saison aux compétitions sur la région afin de découvrir la PSP (Plongée sportive en Piscine).

Ces derniers ont participé aux épreuves de l'émergence, de l'octopus monobloc et du relais Torpedo.

Une formidable ambiance et une équipe d'encadrants bénévoles Formidable, accompagnant les Handi-PSPeurs !

Il suffit de quelques aménagements sur l'épreuve de l'émergence pour que tous puissent participer à ces moments conviviaux de partages et de découverte.

Un immense merci à tous les encadrants Handi, les Handi-PSPeurs, les arbitres, les juges, les bénévoles et naturellement les compétiteurs !

Sans cette énergie déployée par chacun et chacune d'entre eux, aucune rencontre ni compétition ne pourrait voir le jour !

Félicitations pour l'engagement de chacun au bénéfice de tous !

Les prochaines échéances pour nos compétiteurs

D'ici le championnat départemental en mars et le championnat régional début avril, nos PSPeurs retrouvent le chemin de l'entraînement tous les vendredi et samedi.

Thomas

[Lien vers le site
du TSN95](#)

LA COMPETENCE D'ASSISTANT MONITEUR HANDISUB® UNE EVIDENCE

La lecture du numéro de janvier 2022 de Bulles Handi Mag m'a conforté dans la démarche de contribuer à la mise en place de la compétence d'Assistant Moniteur Handisub®.

En effet, le parcours de Martin est emblématique de la participation des plongeurs et apnéistes Handisub® à la formation des encadrants et plongeurs/apnéistes.

C'est pourquoi, la mise en place par la FFESSM de cette nouvelle compétence d'Assistant Moniteur Handisub® sera une évolution majeure dans l'épanouissement des pratiquants.

En effet, ceux qui n'ont pas la possibilité d'intégrer le cursus "valides", doivent pouvoir partager leurs expériences et connaissances avec les nouveaux plongeurs/apnéistes.

C'est déjà le cas lors des formations d'encadrants Handisub®, où leur participation représente l'aspect pratique le plus important.

Bien entendu, il ne faut pas confondre enseignement et encadrement, les Assistants Moniteurs Handisub® enseigneront (la pratique et la théorie) mais n'encadreront pas, compte tenu de leurs spécificités.

De toute évidence, ces actions d'enseignements ne s'effectueront qu'en milieu artificiel, la plongée/apnée en milieu naturel étant réservée à la pratique des activités qui est toujours une source de joie.

Comme toute nouvelle activité, cela va susciter de nombreuses discussions constructives, notamment pour les pratiquants Handisub® qui attendent impatiemment la reconnaissance officielle de leur aide à la formations des encadrants et des nouveaux pratiquants.

À la suite du séminaire Handisub® de la CTR IDF à Vincennes en novembre 2021, un groupe de travail doit être initié pour finaliser la première version de cette compétence (accessible par le lien ci-dessous).

Vous pouvez rejoindre ce groupe de travail en le signalant à cette revue.

Par ailleurs, il serait intéressant qu'une session d'un prochain Salon de la Plongée soit consacrée à ce sujet.

Le Président de la FFESSM, Frédéric Di Méglio est très sensible aux activités Handisub®. Peut-être que cette demande pourrait être à l'ordre du jour d'une réunion CTN de la FFESSM.

Jean Louis SERGENT MFEH1 Club VPP

Document détaillé
PDF

LE CLUB BULLES REBELLES SERA AUSSI SUR LE SALON POUR LA REMISE DU TROPHÉE

ANIMATIONS TEMPS FORT ORGANISÉES PAR: FFESSM ET LAFONT ASSURANCES

Remise des trophées des activités subaquatiques responsables

Type de l'animation : Temps fort

Intervenant(s) Frédéric Di Meglio / Vincent Maran / Pierre Lafont

Organisée par : FFESSM et LAFONT ASSURANCES

Lieu : Stand N° E 20 - G 21 - E 22 - G 23

Date et heure : Vendredi 11 mars 2022, de 18h30 à 19h30

Présentation : Le Trophée des activités subaquatiques récompense les projets des structures fédérales qui portent des **projets exemplaires**.

Bien entendu, vous pouvez continuer à soutenir Bulles Rebelles sur le site <https://www.helloasso.com/associations/bulles-rebelles>

Claudine

Triste nouvelle...

Je souhaite rendre un hommage appuyé à Mme Laurence CAUCHETEUX plongeuse Handi-Sub non voyante qui est partie prématurément explorer d'autres mondes.

Elle nous a ouvert le chemin de l'innovation en créant un langage de signes subaquatiques pour les non-voyants, incluant la biologie sous-marine et cela avec la complicité (notamment) de Laurence COLOMBO qui a dessiné ces signes.

Sa fille Manon a eu une très bonne idée, en proposant de nommer ces signes du nom de sa mère.

Souhaitons que cela devienne une réalité rapidement, ce sera un ultime hommage. Cela a été un « petit pas » pour la plongée mais « un très grand pas » pour les plongeurs (euses) non voyant (es).

Nous adressons toutes nos chaleureuses pensées à sa famille.

Jean Louis SERGENT MFEH1 Club VPP



Les petits mots de Claudine

Ils se déplacent sur l'eau

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

educol.net

barge	barque
canoe	cargo
catamaran	chalutier
destroyer	dinghie
fregate	paquebot
peniche	petrolier
sloop	trimaran
voilier	yacht

Solution du mois dernier

La gourmandise de janvier

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

educol.net

amis
champagne
cidre
epiphanie
feve
galette
pomme
rires
brioche
chocolat
couronne
famille
frangipane
patisserie
reine
roi

Pour nous laisser un commentaire
[cliquez ici](#)

Pour vous inscrire à notre news
[cliquez ici](#)

Suivez nous...

