

JUILLET 2021 / NUMERO 7

VERSION PDF
CLIQUEZ ICI

BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB CODEP91



Handisub®



EDITO

Le mot de Françoise

Nouvelle news, nouvelle présentation, nouveau style.

Mais, vous plaît-elle ?

Que pensez-vous que nous pourrions évoquer la ou les prochaines fois ?

Répond-elle à vos attentes, ou bien n'avez-vous pas d'attentes ?

Et tout cela, si vous ne le faites pas savoir, nous ne le devinons pas. Nous attendons la suite..

Françoise POTIER.
Responsable HANDISUB au CODEP91



Le mot de Patrick

Le mois de Juillet, la période des vacances tant attendue après ces longs mois de confinement.

Le soleil n'était pas forcément au rendez-vous au début du mois de Juillet mais nous espérons que vous avez pu et pouvez encore profiter de ces instants pour voyager, visiter, plonger, revoir les amis, la famille, vous ressourcer.

Envoyez nous vos photos de voyages, de mers, de paysages, nous en sélectionnerons pour nos prochains numéros.

Depuis le 21 juillet le Pass sanitaire est devenu obligatoire pour accéder à différents endroits et notamment pour nos piscines. Quelque soit nos avis sur la question c'est aujourd'hui la seule arme efficace pour freiner la propagation de ce foutu virus. La présentation du Pass sanitaire sera encore certainement obligatoire pour la rentrée. Alors n'hésitez pas à vous faire vacciner si cela n'est pas déjà fait pour pouvoir continuer vos activités en toute quiétude.

En attendant continuez de respecter les consignes sanitaires et surtout prenez soin de vous.

Bonnes vacances un peu en retard pour les juilletistes et bonnes vacances à venir pour les autres.

Patrick.
Responsable adjoint Handisub au CODEP91

NE PAS TOUCHER

Voici pourquoi vous ne devriez jamais toucher la vie marine.

Il est souvent difficile pour un plongeur novice de ne pas toucher les poissons et autres créatures marines qu'ils côtoient lors de ses premières plongées, c'est en effet très tentant, surtout quand un binôme peut vous prendre en photo, quel souvenir !

Il est donc nécessaire pour lui de savoir que son comportement n'est pas sans conséquence et d'en connaître les raisons.

De nombreuses créatures marines sont très délicates.

Les concombres de mer, les étoiles de mer et les coraux sont si fragiles que nous pouvons, sans le vouloir, rien qu'en les touchant, abîmer leurs minuscules structures.

C'est ainsi que pour se défendre, l'holothurie léopard possède un mécanisme de défense perfectionné. Il expulse lorsqu'on le manipule ses intestins, ce qui est dangereux pour lui, surtout lorsqu'il doit le faire plusieurs fois.



C'EST « BIO » LÀ-DESSOUS !!!!

Vous voulez comprendre, aimer, respecter l'environnement au sein duquel vous allez évoluer lors de vos sorties en mer, en lac..., alors peut-être que les formations proposées par la commission « Environnement et Biologie Subaquatique » peuvent vous intéresser.

Pour les formations « plongeurs BIO », il y a 3 possibilités :

- L'attestation de découverte de l'environnement subaquatique :

Cela consiste à la découverte, la sensibilisation à l'observation et à la protection de la vie subaquatique (les différents milieux, les différentes formes de vie, comment et où regarder) -

Le Plongeur Biologie Niveau 1 (PB1)

Cette formation permet d'acquérir des notions générales théoriques et pratiques (milieu aquatique, reconnaissance des espèces, respect et protection de l'environnement) -

Le Plongeur Biologie Niveau 2 (PB2)

Ce niveau vous permettra d'approfondir votre connaissance des grands groupes et des rapports des êtres vivants entre eux et avec leur milieu.

Vous apprendrez également les techniques élémentaires de laboratoire.

Pour tous renseignements complémentaires:

Rapprochez-vous de votre club s'il a une section « BIO ».

Consultez les informations de la Commission « EBS » sur le site du CoDep ou celui de la FFESSM.

Sans oublier le site DORIS de la FFESSM.

Et pourquoi pas, si vous devenez « accros », vous pourrez faire des formations pour encadrer.

Claudine

L'homme peut propager des maladies.

Avec nos crèmes solaires, dont nous abusons allégrement, et les bactéries que nous avons sur notre peau, nous endommageons sans le savoir la faune marine.

Lorsque nous caressons un poisson, ses dernières se propagent dans les coraux et à long terme le tue.

Petit rappel n'utilisez que des huiles solaires à filtre minéral, elles sont beaucoup moins dangereuses pour l'environnement.

La couche protectrice de mucus des poissons.

De nombreux poissons sécrètent un mucus, à la surface de la peau, qui sert de barrière à l'environnement extérieur.

Mais en touchant les créatures marines, l'homme altère cette protection et rend donc les poissons beaucoup plus sensibles aux contaminations.

Et c'est ainsi que l'animal perd sa faculté de lutter contre les infections, s'affaiblit et meurt.

Attention au venin de certains poissons.

Certains poissons, pour se défendre ou pour chasser, n'hésitent pas à utiliser leur venin.

Certains d'entre eux sont même excessivement dangereux pour l'homme, une simple pression sur certains coquillages et c'est la paralysie dans les secondes qui suivent !

Alors attention danger, si vous tenez à la vie ne les touchez pas !

Et maintenant, plongez..

Françoise



OBTENIR SON EH1-APNÉE EN ÉQUIVALENCE

Si vous êtes EH ou MFEH de la Commission Technique, il vous est possible d'obtenir, par équivalence et sous certaines conditions, l'EH1-Apnée jusqu'au 31 Décembre 2021.

Pour justifier votre demande, vous devez : - être encadrant Handisub de la Commission Technique - être Initiateur Entraîneur Apnée (IE1) à minima - être titulaire de la carte RIFAA et disposer d'une licence en cours de validité.

Vous retrouverez tous les renseignements nécessaires sur le site du CODEP 91- Commission apnée.

LA PSP au championnat du monde

Retour de TOMSK, (Sibérie, Russie) pour la PSP française, qui était représentée par 2 athlètes, prenant part à 8 des 10 épreuves du 3ème championnat du monde CMAS de son histoire.

8 Pays étaient alignés du départ.

L'équipe était constituée de :
- Morgane LE ROUX (IDF - Hippocampe Club, Massy)
- Romain BOUVERET (BFC - Dijon Plongée, Dijon),

et la délégation était accompagnée par Emmanuel DUCHESNE (Entraîneur National).

Palmarès épreuve par équipe 🏆 :

100 m Obstacle course (Combiné) MIXTE : Bronze 🏆

Palmarès épreuves solo 🏆 :

Lift Bag (25m émergence 6kg) F : Argent 🥈
Lift Bag (50m émergence 4kg) F : Bronze 🥉
100 m Obstacle course solo (Combiné solo) F : Bronze 🥉 100 m Trial (Trial) F : Bronze 🥉

Un grand BRAVO à eux 🎉🎉🎉

C'est vous qui le dites ...

Coucou Claudine, J'espère que tout va bien pour toi. Rien à dire de ce numéro 3.....c'est sympa, une histoire personnelle, des rappels toujours utiles sur la sécuritéça permet de maintenir le contact. Bravo à l'équipe 😊😊 K et L.

Elle est très bien cette newsletter. D.

Bonne idée, c'est très intéressant, un grand merci à vous! C.

Françoise, Très sympa cette newsletter. Si j'ai un peu du courage je ferais aussi mon article. Bizz P.

Merci Claudine et à toute l'équipe Handisub du CoDep 91 pour vos lettres d'information. Nous n'avons pas de section Handisub au club. En revanche, nous savons à qui nous adresser en cas de demande.

Dans le cadre de la reprise des activités du club, je vais exploiter le tutoriel bien pratique, présenté dans l'édition de février, consacré à l'entretien de la stab en l'adressant à l'ensemble des adhérents. Bon week-end, D.

Bonsoir Françoise Je dis bravo à ce petit magazine et à tous ceux qui contribuent à le faire vivre ! C.

Bonjour Françoise, Merci pour cette newsletter et pour les précédentes, dont j'apprécie à chaque fois le contenu. J'y ai appris, entre autres, que tu avais côtoyé le célèbre Albert Falco ! Pour ce qui est du club de plongée de Palaiseau, il va participer courant juin à une journée d'animations nautiques, organisée par la piscine municipale pour fêter sa réouverture. J'ai hâte d'y participer. Avant cela, je vais essayer de trouver dans la région une base nautique pour m'entraîner un peu à palmer en milieu naturel. La reprise des entraînements de notre club est annoncée pour le mois d'octobre. Je croise les doigts pour que ça se confirme ! Dans l'attente de la prochaine newsletter, qui nous apportera, j'espère, de bonnes nouvelles concernant les entraînements à Boussy. P.

Encore une belle algue que vous nous avez concocté là. Super le format électronique et que de belles aventures. A très bientôt de vous lire. Bullement vous. Y.

Newsletter bien reçue, le format est sympa et c'est plus pratique pour les envois. D.

Salut Françoise, Elle est de plus en plus chouette la newsletter Handi! Bravo ! Pour ma part je m'excuse pour mon silence, je me suis lancée dans le MF1, et ça prend beaucoup de temps !! Mais à la rentrée je reviendrai bien évidemment. J'espère que tu vas bien (ce qui semble être le cas sur les photos) A bientôt. A.



Vous ai-je déjà parlé de Romain ?

Dans un premier temps plongeur bien timide, ou bien intimidé...

Il a passé son PESH6, et c'était déjà une grande victoire.

Puis, il a passé son PESH12, et ses parents étaient très fiers de lui.

Puis, il s'est mis à l'apnée, chaque fois, il nous surprenait.

Puis, il s'est inscrit à notre sortie en Martinique programmée pour le 17 novembre 2018, mais il n'est pas venu, il allait avoir 46 ans, et voici les paroles que j'ai prononcées lors de ses obsèques...

Aujourd'hui, nous t'avons quitté, mais tu ne nous quitteras pas.. Comment un gars victime (entre autre d'une hémiparésie, ou quelque chose d'assez voisin) peut parvenir à accomplir tout ce que tu as accompli sous nos yeux.

Alors que tes yeux à toi ne percevaient qu'une infime partie de ce que tu souhaitais découvrir.

Comment, et bien je ne sais pas...Ce que je sais c'est que tu y parvenais.

Chapeau bas Monsieur Romain, tu nous manques déjà.

Le monde de la plongée sous-marine te salue et t'applaudit.

Françoise

ROMAIN EN VIDEO - Cliquez sur la flèche pour lancer la vidéo



Du 21 au 27 juin ont eu lieu les championnats du monde d'Apnée à Belgrade en Serbie et les 25 et 26 Juin les championnat de France de profondeur.

Les résultats de nos sportifs.

Bravo à eux !

Pour plus de détail n'hésitez pas à aller sur le site de la Fédé : <https://ffesm.fr/actualites/une-semaine-magique-pour-l-apnee-francaise>

A vous de retrouver les noms (en rouge) dans ce mot caché...

Epreuve Dynamique sans palme :

Guillaume **BOURDILLA** - Vice Champion du monde - Médaille d'Argent - 200 m

Olivier **ELU** - Médaille de Bronze - 199 m

Hinatea **PENILLA MARERE** - 7° place - 154.4 m

Apnée statique :

Sylvie **GILSON** - Médaille d'Or - 8.06 minutes

Beatrice **ROUVIER** - Médaille d'Argent - 7.32 minutes

Eric **MARCHAL** - Record de France - Médaille d'Or - 9.28 minutes

Le record du monde est toujours détenu par Stéphane **MIFSUD** avec 11.39 minutes depuis 2009.

Apnée sur 100 m :

Bryan **BERNIER** - 6° place

Dynamique Mono palme :

Magalie **SITERRE** - 6° place nouveau record de France - 226.59 m

Hinatea **PENILLA MARERE** - 8° place - 211.8 m

Guillaume **BOURDILLA** - Champion du Monde - Médaille d'or - 278.2 m

Olivier **ELU** - 3° place - 258.7 m

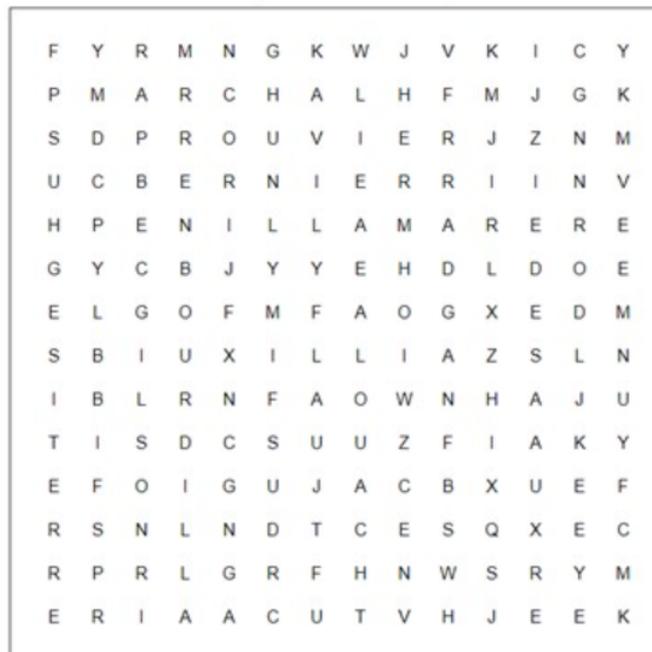
Descente poids constant bi palmes :

Abdelatif **ALOUACH** - Record du Monde - 115 m

Au moment où nous clôturons cette news de nouveaux records ont déjà été battus. Rendez vous sur le site de la Fédé...



Championnat d'Apnée





GUILLAUME
BOURDILA



HINATEA
PENILLA MARERE



MAGALIE
SITERRE



OLIVIER
ELU



SYLVIE
GILSON



MAGALIE
SITERRE



Solution du mois dernier

Ils préfèrent le froid

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

www.educol.net

- BALEINEBLEUE
- CACHALOT
- ELEPHANTDEMER
- GORFOU
- MANCHOT
- MORSE
- ORQUE
- PHOQUE
- BELOUGA
- CORMORAN
- FLETAN
- KRILL
- MEDUSE
- NARVAL
- OTARIE
- RORQUAL

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](#)