

**AOUT 2022 / NUMERO 20**

VERSION PDF  
CLIQUEZ ICI

# BULLES HANDI MAG

**LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® ET SPORT SANTE DU CODEP91**



**Handisub®**



## EDITO

### Le mot de Françoise

Impact des Jeux Olympiques Handi, pourquoi pas. Mais réelle prise de conscience, que d'autres autour de nous, puissent naître ou se retrouver en situation de handicap certainement, et cette prise de conscience n'est pas toujours immédiate, ni très rapide. Parfois, il est nécessaire d'enfoncer les portes que l'on croyait ouvertes, et même ainsi la prise de conscience n'est pas immédiate. Alors, lorsque nous les voyons s'agiter autour de nous, réfléchissons à nouveau, et même agissons, il n'est jamais trop tard pour agir. Réouvrons les portes qui se sont méchamment claquées, et osons dire que nous sommes désolés.. et..... L'essentiel est d'agir, enfin..

**Françoise POTIER.**  
**Présidente du Club Bulles Rebelles.**  
**Responsable HANDISUB® au CODEP91.**

### Le mot de Patrick

Nous avons traversé un mois avec des conditions climatiques compliquées qui, je l'espère, n'ont pas affecté vos vacances.

Maintenant que les batteries sont bien rechargées, que nos mémoires sont remplies de belles images, le matériel bien rincé, les carnets de plongées bien remplis, les enfants bien bronzés, et la liste des fournitures presque bouclée, il ne nous reste plus qu'à attaquer cette belle rentrée!

N'oubliez pas les fêtes des associations avec l'ouverture des inscriptions à vos activités préférées.

Envoyez nous vos clichés de vacances, vos spots, expériences et découvertes !

N'oubliez pas non plus d'aller faire un tour sur le site de la Fédé il y a toujours plein de nouvelles infos :

<https://ffessm.fr/>

Sans oublier de vous abonner aussi à la revue Subaqua !

Bonne reprise !

**Patrick Borré**  
**Vice-président du club Bulles Rebelles**  
**Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91**



## FORMATION HANDISUB 91

Les prochaines formations sont programmées pour les 5 et 6 novembre pour le EH1 et le 4 décembre pour le MPC (EH1).

Les fiches d'inscription sont sur le site du CODEP91.

<https://www.ffessm91.fr>

Pour mémoire, quelques témoignages de notre dernière session...

Un torrent de joie, une totale remise en question sur la façon d'appréhender le monde de la plongée ; voilà les maîtres-mots de cette formation. Ma rencontre avec des plongeurs et plongeuses différents m'a permis une totale remise en question de mon moi intérieur : à savoir, revoir mes habitudes et mes certitudes dans mon activité sportive. Cette mue vers ce nouveau monde fait vivre tellement de changements dans le corps et l'esprit. Une nouvelle porte s'ouvre sur l'Handisub®. Merci à ces personnes animées de nobles sentiments de nous permettre de nous intégrer et non l'inverse. Aucun tabou, aucun filtre ... Venez sans aucune hésitation les rencontrer afin de partager ce moment unique. Je les remercie de m'avoir accordé de leur temps et cet élan d'émotions. Je n'oublie pas non plus la formidable équipe de passionnés qui les accompagnent. Merci infiniment à Françoise , Patrick , Claudine , Sylvie , Cathy  
Dominique G.

Bonjour à tous,

Bien rentrée dans ma campagne, un immense merci à tous pour ces moments (gourmands aussi) partagés. Je me sens encore plus "boostée" pour avancer sur mon projet de soutenir et participer aux activités d'inclusion de mon amie qui pilote "La maison de Louis" association pour jeunes autistes à Bordeaux. Je vais me rapprocher très rapidement du Codep 33 et du Codep 60 pour voir comment organiser des ateliers Handisub®/Autistes en partenariat avec les clubs départementaux.

Je n'oublie pas Cathy et Sylvie que je rejoindrai possiblement et ponctuellement selon mon agenda chaotique dicté par les besoins d'Emmaüs et de Décathlon pour leurs sessions Handisub® en Île de France.

Patrick, je suis disponible pour toi aussi si tu as besoin de renfort quelque part ! Un grand merci à Christiane qui m'a ouvert ses portes avec grand cœur, ce qui m'a permis de vivre cette Expérience ! Comme j'ai pu en parler, je me tiens aussi à la disposition d'Elisabeth Carola, qui anime les ateliers "Plongée résilience" (article paru dans la revue Subaqua #298, distribué par Françoise samedi) au sein de plusieurs clubs dans l'Oise.

J'ai bien noté l'ensemble des dates des "fosses" organisées et planifiées pour 2021/2022 à Boussy et tenterai de venir à chacune.  
Sonia

## BAPTEMES DE PLONGEE - NEPTUNE CLUB DE BRUNOY

 Le Neptune Club de Brunoy est heureux de pouvoir vous accueillir à nouveau à la piscine de Brunoy.

 Pour fêter ça, RDV samedi 3 septembre, de 14h à 18h, pour des baptêmes de plongée gratuits à la piscine de Brunoy  

Encadré par un moniteur diplômé, vous ferez votre initiation, équipé d'une bouteille.

 Pour y participer, l'âge minimum requis est de 8 ans. Pour les mineurs, il sera demandé une autorisation parentale ou du tuteur légal.

Vous aurez besoin d'un maillot et d'un bonnet de bain.

Il n'y a pas besoin de s'inscrire au préalable.

 Cette initiation gratuite ne permet pas de bénéficier de l'accès au bassin pour nager, la piscine accueillant du public en parallèle.

 Les personnes en situation de handicap peuvent également réaliser un baptême en adressant un courriel à/

[handisub@neptune-club-brunoy.fr](mailto:handisub@neptune-club-brunoy.fr)

Ou

[ncb@neptune-club-brunoy.fr](mailto:ncb@neptune-club-brunoy.fr)



[www.neptune-club-brunoy.fr](http://www.neptune-club-brunoy.fr)



**La piscine de Brunoy est ouverte !  
Venez en profiter et faire**

# UN BAPTÊME DE PLONGÉE

**Samedi  
3 septembre  
2022**

**Le Neptune Club de Brunoy  
vous invite à découvrir**

**GRATUITEMENT  
LA PLONGÉE SOUS-MARINE**



**De 14h à 18h  
Piscine de Brunoy**

**Sans rendez-vous - à partir de 8 ans  
(date anniversaire)**



Baptêmes Handisub sur rendez vous :  
ncb @neptune-club-brunoy.fr



## ENCORE UNE BELLE INITIATIVE DU CLUB : DES BULLES A BEAULIEU

« On quitte notre fauteuil le temps d'une plongée » : une bulle d'air face au handicap Le programme « Des bulles à Beaulieu » permet à des jeunes en situation de handicap de s'initier à la plongée.

En juillet 2022, cinq d'entre eux ont plongé au cap d'Antibes, après une année d'entraînement dans leur clinique de Rennes (Ille-et-Vilaine).

Chaque patient est encadré par deux moniteurs à chaque plongée. « Si c'était à refaire, je ne réfléchirais pas ! », s'enthousiasme Matthieu, ancien patient du centre de Beaulieu, et participant de la semaine de plongée à Antibes (Alpes-Maritimes).

Cela en dit long sur la réussite de cette expérience, pour le moins inédite. Du 19 au 21 juillet 2022, cinq patients de la clinique Fondation santé des étudiants de France (FSEF) Rennes Beaulieu se sont envolés vers le cap Antibes, pour trois jours de plongée en pleine mer, encadrés par une équipe de soignants. « On quitte notre fauteuil le temps d'une plongée ».

Associer plongée et personnes en situation de handicap ?

L'idée est née il y a plusieurs années dans la clinique de Beaulieu, « grâce à un collègue qui pratiquait cette activité sur son temps personnel », se remémore Virginie, kinésithérapeute. « Des Bulles à Beaulieu », programme créé pour proposer des baptêmes de plongée à des personnes en situation de handicap en piscine, voit le jour en 2017. Très vite, les soignants sont unanimes quant à ses bénéfices. « La plongée fait partie intégrante du programme de soin et de rééducation, elle permet de gagner en autonomie, en amplitude dans les mouvements », argumente Fanny, elle aussi kinésithérapeute. Et ce ne sont pas les patients qui diront le contraire. Pour tous, le bénéfice est aussi psychologique. « On quitte notre fauteuil le temps d'une plongée. Quand on me voit dans l'eau, personne ne peut deviner que je suis en situation de handicap », résume Mathéo, bientôt 21 ans.

Pendant un an, les apprentis plongeurs s'exercent à la clinique, puis à la piscine des Gayeulles, avant de sortir en pleine mer, à Saint-Malo (Ille-et-Vilaine). Entourés de moniteurs plongeurs formés pour les accompagner, les participants du programme vont jusqu'à passer leur diplôme de plongée, le PESH (Plongeur en Situation de Handicap) 12 mètres. « Nous ne voulions pas seulement leur permettre de réaliser leur baptême. Obtenir un diplôme de plongée leur offre bien plus de possibilités et d'autonomie », explique Philippe Le Borgne, coordinateur paramédical de la clinique.

Des liens renforcés Le voyage à Antibes, en partenariat avec la clinique FSEF de Vence, est le point d'orgue de toute cette aventure. « Après un an et demi de rééducation non-stop, j'ai eu l'impression de passer quelques jours de vacances, raconte Matthieu, 24 ans.

On s'est bien marrés avec l'équipe d'encadrants, ça renforce les liens. » Un constat partagé par toute l'équipe de soignants, heureuse d'avoir pu découvrir le quotidien des jeunes qu'ils ont accompagnés lors de leurs soins à la clinique.

« Surtout, rien n'aurait été possible sans nos moniteurs de plongée, qui ont posé des congés pour nous accompagner bénévolement », insiste Mathéo, reconnaissant.

Trois jours durant, le groupe plonge pendant quarante minutes dans les eaux cristallines de la Méditerranée, « bien plus chaudes qu'à Saint-Malo », insistent-ils en riant, des souvenirs plein la tête. Tous, sans exception, souhaitent enfile de nouveau leur combinaison de plongée le plus tôt possible.

Retour à Saint-Malo pour Matthieu, l'Égypte pour Mathéo qui « adore voyager ». Laura elle, vise l'océan Indien. « J'aimerais plonger à la Réunion lorsque j'irai rendre visite à ma sœur installée là-bas. »

De belles découvertes sous-marines en perspectives.

[www.ouest-france.fr/bretagne/rennes-35000/rennes-la-plongee-une-bulle-d-air-face-au-handicap-e3a0fe58-0eb3-11ed-9988-8d99268291f5](http://www.ouest-france.fr/bretagne/rennes-35000/rennes-la-plongee-une-bulle-d-air-face-au-handicap-e3a0fe58-0eb3-11ed-9988-8d99268291f5)



Photo : Chaque patient est encadré par deux moniteurs à chaque plongée. | FSEF



Photo : Les jeunes en situation de handicap du FSEF Baulieu ont fait le voyage jusqu'à Antibes accompagnés de 10 moniteurs et de 5 soignants. | FSEF

### TEMOIGNAGE

"Coucou je trouve très bien que les personnes handicapés puissent faire ce sport là.

Moi aussi j'ai une reconnaissance handicapée, pas trop lourd, ça ne se voit pas, et je plonge en prépa niveau 1 à la piscine avec le club Aqua Sénart.

Encore bravo

Colson Alexandra"

Merci Alexandra pour ce témoignage.

Comme Alexandra n'hésitez pas à rencontrer les clubs près de chez vous et poser vos questions, faire un baptême. Si un club ne peut vous accueillir n'hésitez pas à nous écrire nous vous communiquerons les clubs pratiquants du Handisub®

### Les petits mots de Claudine

# Naufrages sur nos côtes

Depuis 1800

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

[educol.net](http://educol.net)

ALABAMA	BOYNE
CONFIDANTE	DRUMMONDCASTLE
EGYPT	ELISABETHVILLE
EUROPEAN	JEUNEHENRI
KENT	MADEIRA
MAGNIFICENT	ORIGEN
PRINSFREDERIK	SARPEDON
SOCOTRA	TENNENFELS

**Solution du mois dernier**

## De Grandes Navigatrices

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

[educol.net](http://educol.net)

ARTHAUD	AUTISSIER
BONAFOUS	GAFFARI
CHABAUD	GREMIER
DAVIES	DORANGE
GENDRON	GREGOIRE
JOSCHKE	LEGOINTRE
MACARTUR	METTRAUX
PIGON	RETORNAZ

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