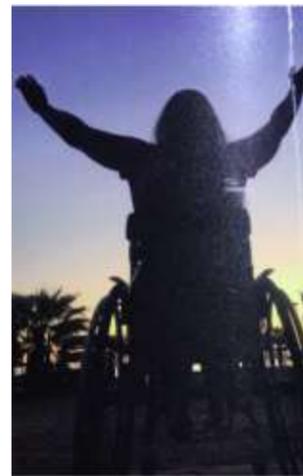


# BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB CODEP91



## EDITO

### LE MOT DE FRANCOISE

Cette NEWSLETTER vous est destinée, à vous présidents de clubs, à vous encadrants pour personnes valides et à vous encadrants pour personnes en situation de handicap, à vous personnes en situation de handicap, et puis à tous ceux qui voudront bien nous lire.

Nous avons besoin de vos avis favorables ou non. Nous avons besoin de vos questions, de vos suggestions, de connaître vos attentes...

Aussi, n'hésitez pas foncez, écrivez-nous, téléphonez nous...

Ce journal est le nôtre et sera le vôtre, il vous attend...A vos marques, prêt, partez...

Retrouvez-nous aussi sur notre page FaceBook :  
<https://www.facebook.com/groups/677964102731271/>

Françoise POTIER  
Responsable Handisub – CODEP91

### LE MOT DE PATRICK

Et 1 et 2 et 3....

Voici déjà notre numéro 3 !

Nous espérons que vous êtes tout aussi pressés que nous de retrouver ce petit moment d'échange.

Ce foutu virus est toujours présent et nous avons hâte comme beaucoup de pouvoir reprendre nos activités et surtout de vous retrouver aux bords des bassins et sous l'eau lors de nos inoubliables échappées.

Continuez de partager et de nous faire rêver avec vos récits, vos aventures, vos anecdotes, vos expériences...C'est un vrai bonheur de vous lire et de voir vos sourires qui en disent tant.

Vous êtes ici chez vous alors faites-vous plaisir et laissez vos inspirations vous guider. Si besoin nous pouvons vous aider. Se « jeter à l'eau », parler de soi n'est jamais simple mais d'autres se sont lâchés et regardez le résultat !

Bonne lecture

Patrick BORRE  
Responsable adjoint Handisub – CODEP91



## NOS PLONGEUSES ONT LA PAROLE



Depuis l'âge de 11 ans, je suis atteinte d'ataxie cérébelleuse, une maladie neuro-dégénérative qui provoque notamment des troubles de l'équilibre et de la motricité fine.

J'aime l'activité physique (je suis notamment inscrite dans une salle de sport où je vais pratiquer dès que je le peux) mais un grand nombre de disciplines me sont malheureusement impossibles.

J'ai découvert la plongée il y a quatre ans au club de Mantes-la-Ville qui possède une section handi. J'avais toujours été tentée de découvrir le monde sous-marin. J'adore cette activité : tous les mercredis (sauf depuis la pandémie...), je plonge en piscine et parfois dans la fosse de Conflans-Saint-Honorine. Je suis très à l'aise dans l'eau 😊 et mon handicap disparaît presque. Les moniteurs handi s'occupent très bien de nous et nous nous sentons en pleine sécurité.

Tous les ans, nous effectuons un voyage de plongée avec un groupe de personnes handicapées de différents départements et j'y ai fait de belles rencontres. J'ai pu effectuer des plongées à 12 mètres, voir des tortues et d'autres merveilleux poissons colorés ! Nous passons de très bons moments dans des lieux magnifiques : L'Estartit (Espagne), Bandol, Antibes, la Corse, la Martinique et bientôt (j'espère !) l'Egypte. Et sûrement d'autres destinations à découvrir.

Marine



## LA VIE DE LA FEDE ET DES CLUBS

### ASSEMBLEE GENERALE ELECTIVE FFESSM 2021

Retrouvez tous les résultats des élections et la liste des présidents des commissions nationale de la FFESSM sur le lien : <https://ffessm.fr/actualites/resultats-assemblee-generale-elective-ffessm-2021>

### USM PLONGEE MELUN

Nous avons le plaisir de vous informer que notre club l'USM Plongée Melun, organise une **formation EH1** (encadrant pour plongeurs en situation de handicap) au mois d'avril.

**Pour la première fois, cette formation est ouverte aux MONITEURS APNEE** (IE1 minimum).

Vous trouverez toutes les informations utiles en suivant ce lien :

<https://www.usmplongee.org/collect/description/169155-j-formation-eh1-plongee-ou-apnee-et-ou-module-mpc>

Pour toute question complémentaire, veuillez nous contacter sur cette adresse : [usmplonge@orange.fr](mailto:usmplonge@orange.fr)

Corinne et Pascal GROS (06 10 42 16 60 / 06 09 05 27 90)

### APNEE ET HANDICAP 🗣️👤

L'handi-apnée est arrivée !

Et vous ne pouvez pas imaginer à quel point nous sommes heureux de partager cette nouvelle avec vous !

Handisub s'ouvre aux différentes commissions et en premier lieu à l'apnée. Ce nouveau cursus dénommé "Handisub apnée" permettra désormais de former des EH1-Apnée (enseignants pour plongeurs en situation de handicap modéré) qui peuvent accueillir un public en situation de handicap modéré, hors MPC (Mental, Psychique et Cognitif) sur nos disciplines d'apnée Statique/Horizontale/Verticale et délivrer des cartes de pratiquants.

Le cursus détaille les compétences, sans oublier qu'il s'agit avant tout, du plaisir à plonger, jouer ensemble ...

Handisub étant issu d'un accord tripartite FFESSM/FFH (Fédération Française Handisport)/FFSA (Fédération Française de Sport Adapté), un grand merci aux cadres de la FFH qui ont partagé expérience et points de vue complémentaires dès la rédaction du spécifique Apnée ainsi qu'à la FFSA qui nous permettra bientôt de prendre en charge le public MPC.

En interne de la FFESSM, ce cursus établi des passerelles avec la Commission Technique et ses formations de cadres EH pour facilement élargir le terrain de jeu de tous les cadres Handisub.

Il est désormais possible de mettre en place des formations en région, en présence dans un premier temps de Moniteurs Handi MFEH1 également à minima IE1 apnée ou accompagné d'un IE Apnée.

Merci à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à mettre en place ce cursus et retrouvez plus d'infos et les contacts sur le site web de la CNA.

<https://apnee.ffessm.fr/cursus-handi-apnee>

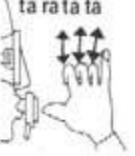
### ENTRETIEN DE LA STAB

Dans notre dernier numéro nous vous avons proposé un article sur l'entretien de la stab. Si vous souhaitez voir une vidéo plus complète c'est ici : <https://youtu.be/tQKuDoiJ7y0>

En attendant que cette espèce



soit définitivement sur la liste des espèces disparues, voici quelques signes pour reconnaître et faire reconnaître ce que nous rencontrons sous l'eau. Bien sûr, il y en a beaucoup d'autres, et certaines personnes ont leur propre façon de signer les animaux.

	LANGOUSTE			NAPOLEON	
	BARACUDA			MEROU	
	POISSON CLOWN			RAIE	
	REQUIN				
	POISSON PIERRE			MURENE	
	CROCODILE			POULPE	
	POISSON TROMPETTE			POISSON LION	
	TORTUE			ANEMONE	



Bien sûr nous attend toujours avec impatience comme nous sommes impatients de le retrouver.

Claudine

## QUAND COMMUNICATION RIME AVEC SECURITE ET PLAISIR

On ne le répètera jamais assez sécurité est le maître mot en plongée.

Plusieurs facteurs stress, froid, fatigue...peuvent être perturbants et engendrer d'autres éléments puis un enchaînement de conditions qui peuvent devenir compliqué à gérer ...cette loi bien connue que nous connaissons tous dite Lois de Murphy...

Ne jamais forcer, ne jamais se sentir obligé de faire une sortie, ne jamais vouloir atteindre des profondeurs. Nos plongées sont avant tout des plongées loisirs, il ne s'agit pas de compétitions, pas de scores à battre. Une plongée à dix mètres peut être tout aussi fantastique qu'une plus profonde

Nous avons tous hésité à annuler une sortie ou signaler qu'on ne se sentait pas bien. La gêne, la culpabilité de faire arrêter le moment, le fait que toute la palanquée remonte et mette fin à la plongée... **Personne ne vous reprochera de devoir revenir au bateau** et si par malheur un jour ça vous arrive un conseil changer de palanquée à la prochaine sortie !!

Il est largement préférable de dire les choses, et bien souvent dites- vous que si par exemple vous avez froid il est fort probable que les autres membres ont froid aussi et qu'ils seront ravis que vous l'avez signalé.

Alors faisons un petit tour rapide pour nous mettre dans des conditions optimums...

### Avant le départ

Prenez le temps de préparer tranquillement votre valise, une petite check-list sur votre ordi que vous imprimerez et complèterez au fur et à mesure de vos sorties peut vous éviter des oublis. Je n'en suis pas fier mais il m'est arrivé d'oublier mon ordi de plongée, le truc qu'on ne peut oublier...Heureusement un copain avait un second ordi que nous avons testé auparavant et qui est tombé en panne à la première plongée... Murphy nous avons dit...Les clubs de plongée étant prévoyants la solution a été de louer un matériel sur place.

Pensez à tester vos matériels avant de finaliser vos bagages, profitez d'une séance en piscine pour emmener tout votre équipement et l'utiliser en condition. Stab, détendeur, ordi... D'ailleurs à quand date leur dernière révision ? Les batteries de vos équipements électriques sont-elles au top ?

Allez tout est bon on a bien revérifié et pointer la check-list, tout est rentré dans la valise alors destination le départ

Arrivé à bon port déballage et excitation de pouvoir plonger !

### Avant la plongée

Préparation en toute tranquillité de son équipement, pas de stress, on a le temps et il y aura toujours une bonne âme pour vous aider sur le portage, le gréage... **Ne pas hésiter à demander un coup de main, un conseil.** L'équipe de la structure sera là aussi pour vous aider et vous conseiller sur votre équipement pour la plongée (combinaison, plombs...). Une astuce qui particulièrement me plait, faites vérifier votre bloc monté et vérifier celui d'un de vos équipiers. Nous connaissons nos matériels et gréons de façon de plus en plus habituelle avec le temps et l'habitude est la pire des ennemies.

Une fois sur le bateau restez grouper avec votre palanquée et regroupez votre matériel pour minimiser les déplacements.

**Il est encore temps, et il le sera tout le temps de la plongée, de signaler la moindre gêne.**

Souvenez-vous, dans notre dernier numéro Claudine nous a fait un petit rappel sur les signes à utiliser. S'il est agréable de signaler un poisson, un poulpe...gardez toujours en mémoire les signes qui seront une gêne pour vous :

- Stress,
- Fatigue,
- Froid,
- Essoufflement,
- Douleur,
- Crampe....

**Il ne faut rien négliger et souvenez-vous qu'à l'apparition d'un élément cela ne va pas aller en s'arrangeant.** La fatigue peut emmener une sensation de froid, puis un essoufflement etc...

Le principe de base est de communiquer en dehors et dans l'eau.

Peut-être vous sentirez vous plus à l'aise avec tel ou tel encadrant, peut être aurez-vous des craintes, des questions...N'hésitez pas. Si vous avez besoin d'un peu d'intimité demandez à votre encadrant de vous écarter du groupe et parlez librement avec lui. Nos encadrants sont formés, ils sont là pour vous, ils ont le temps et sont à votre écoute. **Personne ne vous jugera, ne vous critiquera. Un seul objectif partager notre même passion.**

A partir du moment où ces pas seront franchis vous serez libérés de choses qui vous polluent et vous pourrez profiter pleinement et sereinement de votre plongée

### Après la plongée

Pas d'effort, on récupère on gère son matériel pour la prochaine et surtout c'est le moment de discuter de la taille du mérou, du nombre de centaines de barracudas croisés, de la couleur irréaliste de ses coraux de toute ses sensations de liberté et de flottaison....

Alors il n'y a plus qu'à...

Bonnes et belles plongées à venir



Patrick

On voyage avec Claudine...



### Où nous aimerions retourner



www.educol.net

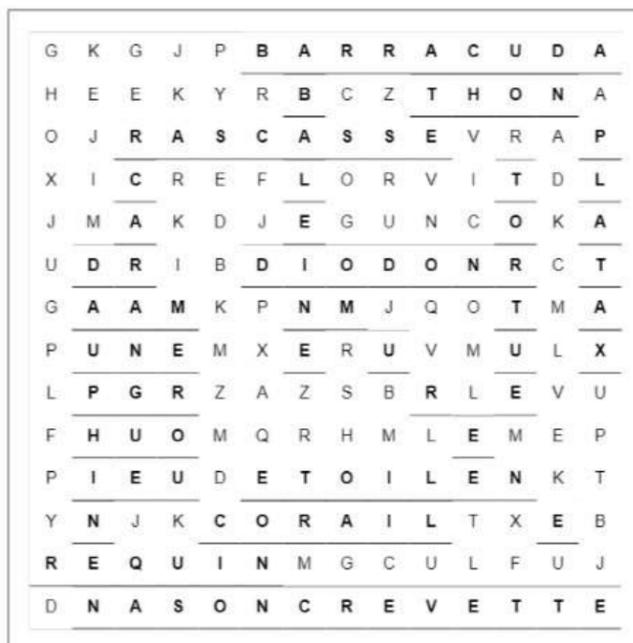


- |                |             |
|----------------|-------------|
| Afrique du Sud | Bahamas     |
| Bali           | Cozumel     |
| Egypte         | Guadeloupe  |
| Hawaï          | Ile Maurice |
| Indonésie      | Maldives    |
| Martinique     | Mexique     |
| Nosy Be        | Polynésie   |
| Réunion        | Thaïlande   |



Solutions du mois dernier (si vous avez été sages...)

### Faune sous-marine



www.educol.net

- |          |           |
|----------|-----------|
| baleine  | barracuda |
| carangue | corail    |
| crevette | dauphin   |
| diodon   | étoile    |
| merou    | murene    |
| nason    | platax    |
| rascasse | requin    |
| thon     | tortue    |