

MARS 2022 / NUMERO 15

VERSION PDF  
CLIQUEZ ICI

# BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® CODEP91



Handisub®



## EDITO

### Le mot de Françoise

Je pense que j'aurai dû prendre la parole avant Patrick, car maintenant, force est d'admettre qu'il a tout dit (ou presque tout, tout de même).

À titre personnel je me sens plus particulièrement concernée par la reconnaissance du cabinet LAFONT pour notre projet concernant essentiellement les jeunes en situation de handicap.

Notre galop d'essai, s'est déroulé mardi 22 mars avec des jeunes de l'IME Arc en Ciel, vous pourrez lire leurs témoignages à la fin de cette NEWS.

Il est évident, que nous avons de nombreux et gros besoins, et il est tout aussi évident que nous recherchons des sponsors.

Alors continuons, car comme je le dis toujours : "Nous sommes handicapés du handicap". C'est à nous de faire tomber cette barrière, qui n'est pas si invisible que cela.

Et surtout, entourons nous de personnes qui ont réellement la volonté de les aider, sans jugement de valeur, sans a priori, avec leur coeur.

Ouvrons les yeux, les nôtres, et ceux des autres, agissons, accompagnons ceux qui n'osent pas agir....

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



### Le mot de Patrick

Quel mois mes amis !

Le mois de Mars a été bien chargé !

Nous avons pu enfin profiter du salon que nous attendions tant et il a été riche en rencontres, en échanges, en sourires, en innovations, en médailles, en récompenses...

De très belles initiatives qui montrent à quel point il reste plein de choses à réaliser, et parfois de façon très simple. Il suffit parfois d'une idée. Nous avons tenu à mettre en avant le concours organisé par la FFESSM : "Nos féminines à l'honneur" avec des résultats particulièrement intéressants.

Le dub Bulles Rebelles de Brétigny sur Orge a également été mis à l'honneur avec d'autres lauréats sur le concours "Eau delà du Handicap".

Alors n'hésitez pas si vous aussi vous avez des idées, des astuces, des adaptations... faites nous part de vos trouvailles. Votre news est aussi là pour cela.

Sans surtout faire de la promotion pour des marques en particulier il nous semblait intéressant de vous parler de produits ou d'idées qui auraient un intérêt direct avec la plongée que nous pratiquons. Ce n'est là qu'un court résumé et que quelques exemples. Nos excuses pour les stands que nous n'avons pas cités.

Une belle initiative locale avec des baptêmes d'enfants d'un IME à Viry Chatillon.

N'oublions pas nos sportifs médaillés lors du salon et aussi nos sportifs qui ont participé aux jeux paralympiques.

Bref je vous l'ai annoncé : un mois très riche avec tellement de choses à dire.

Je vous laisse découvrir tout cela !

Bonne lecture de VOTRE NEWS !

**Patrick Borré**  
**Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91**



Le salon a fermé ses portes lundi 14 mars après quatre jours d'échanges intenses, de rencontres passionnées, de bons moments partagés : « Enthousiasme, plaisir et sourires », résume Hélène de Tayrac, sa présidente. Intitulée « la Plongée, Ensemble », cette 23e édition a été celle de la confiance retrouvée.

Un visitorat très « qualitatif » ont estimé les exposants unanimes. Les plongeurs ont soif de nouveaux horizons et se sont montrés particulièrement heureux de renouer avec les professionnels du secteur.

Le jeune public est curieux de découvrir le monde de la plongée et ses métiers souvent méconnus.

La piscine géante a accueilli plus de 800 baptêmes, des groupes scolaires ont pu rencontrer les charismatiques défenseurs des mondes marins : succès fou autour de François Sarano, Greg Lecoeur, Guillaume Néry, Pierre Frolla, Sébastien Salingue...

47 250 visiteurs et 335 exposants.  
40% des visiteurs sont parisiens, les 60 % restants viennent de province et de l'étranger.

**La 24e édition du Salon se tiendra du 6 au 9 janvier 2023 au Pavillon 4 du Parc Expo de la Porte de Versailles.**

Retour sur quelques grands moments du salon...



Hélène DE TAYRAC - Présidente du salon de la plongée



**Sur le stand Fédéral :**

Conférences sur plusieurs thématiques :

Sport santé,  
Bien dans mon sport, bien dans ma peau : les bienfaits de la plongée sur la santé...

Plusieurs rencontres sur le stand avec notamment :

La Fédération luxembourgeoise des activités et sports subaquatiques (Flassa).

La LIFRAS (fédération belge).

Surfrider : Sensibilisation aux campagnes de ramassage de déchets...

**Des remises de prix :**

Le Trophée des activités subaquatiques.

« Les Yeux dans l'eau » - Concours photo organisé par la commission nationale bio et environnement.

Le concours des femmes à l'honneur.

Nos champions médaillés en 2021. Présence des athlètes médaillés pour l'apnée, la nage avec palmes, la photo & vidéo, la PSP, et l'orientation.

**Des officialisations de signatures de conventions :**

Colosse aux pieds d'argile.

VP Dive.

Azoth.

Longitude 181.

Subamix

**Présentation du documentaire à venir "Blue Victory" :**

Champion du Monde, champion d'Europe, double recordman du monde d'apnée piscine, Guillaume Bourdila veut relever un nouveau challenge celui de la profondeur.

En encore plein d'autres choses...

Rendez-vous vite sur le site de la FFESSM

<https://ffessm.fr/>

**Sur le stand régional :**

De nombreuses activités autour du bassin :

800 baptêmes réalisés

Du tir sur cible

De l'apnée

De la plongée en scaphandre...

N'hésitez pas à visiter la page FaceBook :

<https://www.facebook.com/FFESSMCIF>



Frédéric DI MEGLIO - Président de la FFESSM



L'équipe Handisub Nationale



Bernard SCHITTLY - Président Adjoint FFESSM



Richard THOMAS - Directeur Technique National - Beatrice DEL NEGRO  
- Sylvie GILSON Recordwomen Apnée



Morgane LEROUX Multi médaillée PSP et digne représentante du  
CODEP91



Richard THOMAS - Morgane LEROUX



Guillaume BOURDILLA Recordman Apnée



Abdelatif ALOUACH - Recordman Apnée



Au détour d'une allée, une belle brochette d'apnéistes : Alban BURLET  
- Eric MARCHAL - Beatrice DEL NEGRO - Abdelatif ALOUACH



Frédéric DI MEGLIO - Nathalie PERON

Nos athlètes étaient nombreux et tous aussi importants.

Nous vous présentons ici qu'une petite partie. Tous ces sportifs reconnus et médaillés ont largement contribué dans leur catégorie à la valorisation des activités de haut niveau et de notre Fédération.

Nous présentons nos excuses aux athlètes non présents sur ces photos.

**Bravo et merci à tous !**

Peut-être pourrions-nous sortir une news spéciale sur ces sportifs? Qu'en pensez-vous? N'hésitez pas à nous faire remonter vos ressentis!

Patrick

**Le Trophée des activités subaquatiques a récompensé les projets des structures fédérales qui ont porté des projets exemplaires.**

# TROPHÉE

FFESSM  
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES RESPONSABLES

Le 4<sup>e</sup> Trophée des activités subaquatiques responsables 2020 – 2021 avait pour thème « Eau delà du Handicap ».

Ce concours a récompensé les projets des structures fédérales qui ont porté des projets exemplaires.

Organisé par la FFESSM et le groupe LAFONT ASSURANCES, la remise des prix a eu lieu au salon de la plongée le vendredi 11 mars 2022 à la porte de Versailles, avec les présences de Frédéric Di Meglio / Vincent Maran / Pierre Lafont

**Le club Bulles Rebelles (Brétigny sur Orge) a été nommé et ils ont finis 2<sup>e</sup> avec une récompense de 1 000 euros.**

Les dotations d'un montant total de 7 000 euros ont été réparties entre plusieurs lauréats avec des prix allant de 200 euros à 1 000 euros.

Notre projet continue de prendre forme, il reste encore du chemin à parcourir et vous pouvez continuer d'aider à l'aboutissement de ce projet en faisant un don sur le site :

<https://www.helloasso.com/associations/bulles-rebelles>

Merci à tous pour votre soutien et vos encouragements!

Un merci tout particulier aux membres du jury, au cabinet LAFONT ASSURANCES et à la FFESSM pour leur confiance et cette donation.

Le club Bulles Rebelles !



Pascal CHAUVIERE - Responsable Handisub National - Pierre LAFONT - Président du groupe LAFONT Assurances - Frédéric DI MEGLIO - Président de la FFESSM - Vincent MARAN - Vice Président FFESSM - Valérie FELIX BUISSIEZ- Vice Présidente FFESSM



Floriane PEREIRA - Trésorière Bulles Rebelles - Emma PEREIRA - Notre porteuse du trophée - Patrick BORRE - Vice Président Bulles Rebelles - Claudine BLOUQUIT - Secrétaire Bulles Rebelles - Françoise POTIER - Président Bulles Rebelles - Hugo PEREIRA - Trésorier Adjoint Bulles Rebelles - Frédéric DI MEGLIO - Président FFESSM - Jean Marie GARRIDO - Web Master Bulles Rebelles



### Concours - Nos féminines à l'honneur

Dans le cadre de la valorisation des féminines de la FFESSM, l'équipe de la rubrique « Plongée avec un e » a organisé un concours « Nos féminines à l'honneur » édition 2021.

Plusieurs belles initiatives ont été mises à l'honneur et récompensées.

<https://ffessm.fr/actualites/palmares-concours-nos-feminines-a-l-honneur>

Remise des prix aux lauréats avec Hélène de Tayrac, Présidente du Salon International de la Plongée Sous-Marine, Frédéric Di Meglio, Catherine Chereh, Nathalie Peron, Isabelle Larvoire, Michel Lambinet.

Avec la participation des partenaires Scubapro (Valérie Chovelon/Eileen Schluter), Finway (Jennifer Grémaud).



Jean Christophe BONNET - Camille DANCE



Sameh BEJAOUI et son fils Mohammed HAMADOUCHE



Isabelle LARVOIRE - Vice Présidente FFESSM - Possidonia Angels



La plongée avec un "e" à l'honneur



Hélène DE TAYRAC - Présidente du salon de la plongée

Elle sait quand me rassurer  
lorsque je doute, et me  
réconforter quand je suis triste.  
Elle m'a appris à aimer la nature  
et me pousse à toujours donner  
le meilleur de moi.  
Elle m'apprend le partage, la  
solidarité et la tolérance! Grâce  
à elle je me suis inscrit à la  
plongée il y a 4 ans, et elle me  
dépose 2 fois par semaine. Il y a  
2 ans, elle m'a rejoint. Depuis on  
partage cette passion ensemble.  
Elle travaille beaucoup pour  
m'offrir le meilleur, elle est  
formidable, c'est une femme,  
c'est ma mère!



**Alexandra Maho - Lauréate du concours 'Nos féminines à l'honneur'**



Bonjour Alexandra,

Bravo pour cette récompense et cette belle idée toute simple.

Comment t'es venu cette idée ?

Les séances en piscine peuvent s'avérer répétitives tant pour les élèves que pour les moniteurs.

J'ai donc essayé de chercher des exercices ludiques permettant d'agrémenter les séances tout en respectant mes objectifs de séance.

Pour ce faire j'ai fabriqué 3 exercices différents qui peuvent être adaptés et bien sûr améliorés.

Le premier de ces exercices est très simple et existe déjà dans beaucoup de clubs : le morpion.

L'originalité réside peut-être dans le choix des matériaux.

Suite à différents tests, il ressort que le lambris en PVC avec son intérieur alvéolé a une flottabilité négative et permet une bonne résistance à l'eau ce qui l'empêche de bouger au fond de l'eau.

Les jetons ont été fabriqués à partir de chutes d'ardoise coupées en croix noires et de carrelage blanc.

Cet exercice peut être utilisé lors des baptêmes ou en apnée.

L'exercice suivant a été élaboré en collaboration avec la blogueuse du site <https://thattravelitch.com/fr/> contact qui m'a autorisé à utiliser ses superbes dessins de signes que j'ai plastifié et collé sur du carrelage afin d'élaborer un jeu de mémoire (attention lors de la plastification à bien laisser un bord de plusieurs mm autour de la photo afin que l'eau de n'infiltrer pas).

Le but étant de mettre en pratique les cours de bio en donnant un nom de poisson puis d'aller chercher le signe correspondant ou inversement.

Le dernier exercice, "Le trou de murène" vise à travailler la stabilisation.

Des gouttières de différentes longueurs et diamètres ont été perforé de 4 trous afin d'y insérer des photos préalablement plastifiées.

La gouttière est attachée à une bouteille qui fait office de flotteur et permet d'ajuster la profondeur à laquelle nous souhaitons nous stabiliser.

Si la photo est insérée profondément dans la gouttière, il peut être intéressant de proposer une lampe torche aux élèves pour les mettre en situation écologique.

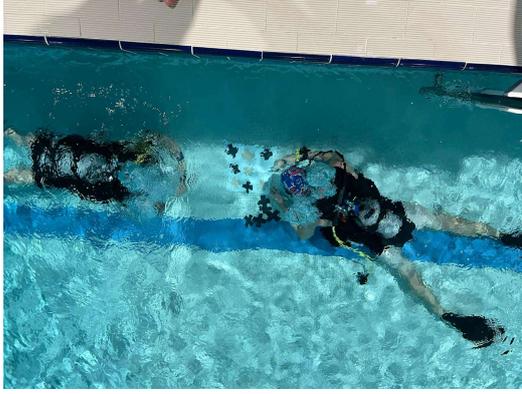
J'ai un boulot à plein temps, mais promis, je ferais de mon mieux pour répondre dans un délai raisonnable !

Vous pouvez me contacter à l'adresse:

[alexandra@subaguaparis.org](mailto:alexandra@subaguaparis.org)

Alexandra Maho

Merci Alexandra pour cette interview,  
Patrick



Le morpion



Jeu de mémoire

### Les stands qui ont attirés notre intention cette année...

#### DIFFERENTDIVE

Détour obligatoire sur le stand DifferentDive !

Un grand merci Hélène pour ton accueil et ton sourire !

C'est un réel plaisir de te rencontrer et de pouvoir partager avec toi cet enthousiasme !

Nous sommes repartis après fait nos emplettes de tes ouvrages avec nos superbes dédicaces.

Merci à toi !

Alors n'hésitez pas rendez-vous sur :

<https://differentdive.com/>

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

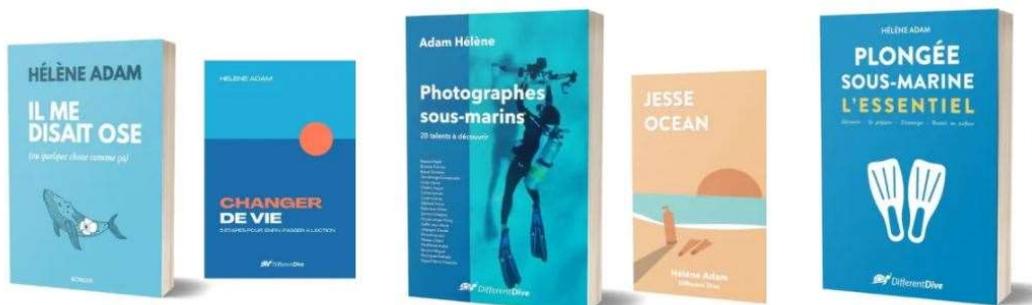
**Et achetez sans modération ses ouvrages riches en histoires, conseils, échanges...**

Ses ouvrages et son site vous rpondra à toutes vos questions (ou presque) que vous pouvez vous poser en tant que plongeuse, plongeur ou encadrant(e).

Patrick



Hélène Adam



**A lire et acheter sans modération !**

#### HYPNEE



Aujourd'hui plus qu'un simple propulseur, le Lefeet S1 est le compagnon idéal de photographes, des apnéistes de renom ou encore des plongeurs handisub.

Cela pour plusieurs raisons.

Entièrement modulable, son format compact et léger (2,4 kg), vous permet de le transporter facilement avec vous (sa batterie lithium ion est homologuée pour les voyages en avion).

Les nombreux accessoires vous permettent d'adopter la configuration de votre choix :

La platine double vous permettra de fixer deux propulseurs ensemble pour plus de puissance (fig. 1).

Le short vous offre la possibilité de fixer un scooter sur chacune de vos cuisses et ainsi d'être propulsé par les jambes (fig.2).

Sanglez la fixation bouteille sur votre bloc, ajoutez-y un ou deux propulseurs et vous voilà prêt à explorer vos épaves favorites (fig.3) !

Pour actionner le scooter ?

Rien de plus simple ! Grâce à une connexion Bluetooth, la mise en route des propulseurs ainsi que la commande des 3 vitesses s'effectuent par une poignée indépendante du scooter que vous gardez à portée de main.

Caractéristiques techniques :

Profondeur maximum : 40 m.

Autonomie : 45 à 70 min.

Nombre de vitesses : 3.

Poids incluant batterie : 2,5 kg.

Support caméra inclus.

Batterie 25.2V 4400mAh soit 97.68Wh.

Temps de charge : 1,30 h pour le scooter et 1.30 h pour la poignée de commande.

Chargeur : 100-240V 3A.

Liaison sans fil de 150 cm

Pour en savoir plus:

[retoursurface.com](http://retoursurface.com)

[retoursurface@gmail.com](mailto:retoursurface@gmail.com)

07.69.53.24.19

VOUS HÉSITEZ ENCORE ?

Professionnels, clubs associatifs ...

Nous venons jusqu'à vous pour un essai !

Alors n'hésitez pas à nous contacter.

RET  
OUR  
SUR  
FACE



Figure 1

LEFEET RETOUR SURFACE



Figure 2



Figure 3

RET  
OUR  
SUR  
FACE



Montage double



Montage standart



Vidéo Le scooter LEFEET S1

### BAPTEMES DE PLONGEE I M E "ARC EN CIEL" DE VIRY CHATILLON

À la demande de Myriam, institutrice à l'IME "Arc en Ciel" de Viry Châtillon, nous avons organisé, le mardi 22 Mars dernier, une séance de baptêmes de plongée pour les enfants de cet établissement.

Pour cette belle réunion, une douzaine d'enfants scolarisés à l'IME ainsi que leur institutrice et leurs accompagnatrices nous ont fait la joie de participer à cet événement qui s'est déroulé à la piscine de Bousy Saint Antoine.

Une belle découverte pour les uns comme pour les autres.

Le sourire des enfants lors de la remise des diplômes en dit long sur l'intérêt de ces partages. Car il s'agit bien de partages, ce que les enfants nous apportent, ce que nous tentons de leur apporter.

Nos amis moniteurs "handis" étaient venu nous prêter main forte. Merci à eux.

Cette Production de texte a été faite par les enfants de l'IME Arc en ciel de Viry Chatillon, avec le soutien et l'accompagnement de leur enseignante spécialisée Myriam dans le cadre de leur projet pédagogique d'enseignement avec leurs éducatrices spécialisées Julie et Jamila. Par leur investissement et leur énergie, elles ont mis en place depuis deux ans des ateliers autour du monde sous marin, de la plongée et de sensibilisation sur l'écologie environnementale et la biologie marine. Elles sont aussi en relation avec la Fondation TARA et des membres d'expéditions qui partagent leurs travaux de recherches avec ces enfants, ce qui donne lieu à des échanges très riches et fructueux.

"Ce matin, mardi 22 mars 2022, nous avons plongé à la piscine de Bousy Saint Antoine.

Des moniteurs de plongée sous-marine nous ont accueillis.

On a mis un gilet stabilisateur avec une bouteille d'air (bloc) dans le dos.

On a mis un détendeur dans la bouche pour respirer sous l'eau. Un masque pour protéger les yeux et le nez de l'eau.

Certains ont mis des palmes.

Le moniteur a gonflé le gilet pour rester à la surface. Quand on a été prêts, le moniteur a dégonflé le gilet, on est descendus sous l'eau.

On a vu le sol bleu, des objets en plastique (cerceaux, poissons, ballon, raie fusée, un panier de basket ...)

On a tous reçu un diplôme de plongée.

On est fiers de nous !

Les moniteurs nous ont applaudis et félicités.

Merci à Françoise de nous avoir permis de plonger.  
Merci à Katy pour les objets à ramasser.  
Merci à Francis, Jean-Marie, Michaël, Olivier, Pascal, Patrick, Stéphane, Yann, les SUPERS MONITEURS de plongée qui nous ont appris à respirer sous l'eau.

Elyse, Yvanna, Shana, Liza, Anaïs-Jade, Aishwarya, Pauline, Ackchann, Dylan, Lucas, Alexis, Yassin."

**Merci à l'UCPA, en la personne de Caroline DUVAL et l'équipe de Boussy Saint Antoine pour leur accueil et disponibilité.**

**Françoise et son équipe**



### LES JEUX PARALYMPIQUES

Jeux paralympiques 2022 : la France termine 4e au tableau des médailles

Avec un total de 12 médailles, dont 7 en or, le bilan de la France dans ces Jeux paralympiques est positif avec une 4e place au tableau des médailles.

Quelle délégation française dans les Jeux paralympiques ?

La délégation française est composée de 19 sportifs, dont quatre guides pour les épreuves de para ski alpin (2) et de para ski nordique (2), avec notamment Marie Bochet. La para-skieuse, possédant près de huit titres paralympiques dans la catégorie debout, quatre à Sotchi en 2014 et autant à Pyeongchang en 2018 peut de nouveau ramener des médailles en descente, super-G, géant, slalom et super-combiné.

Les 19 Français en lice pour les Jeux paralympiques sont : Arthur Bauchet, Marie Bochet, Hyacinthe Deleplace, Valentin Giraud-Moine (guide), Maxime Jourdan (guide), Manoël Bourdenx, Jordan Broisin, Lou Braz-Dagand, Oscar Burnham, Victor Pierrel, Jules Segers, Benjamin Daviet, Anthony Chalençon, Brice Ottonello (guide), Alexandre Pouyé (guide), Maxime Montaggioni, Mathias Menendez, Laurent Vaglica et Cécile Hernandez.

Tableau des médailles Jeux paralympiques

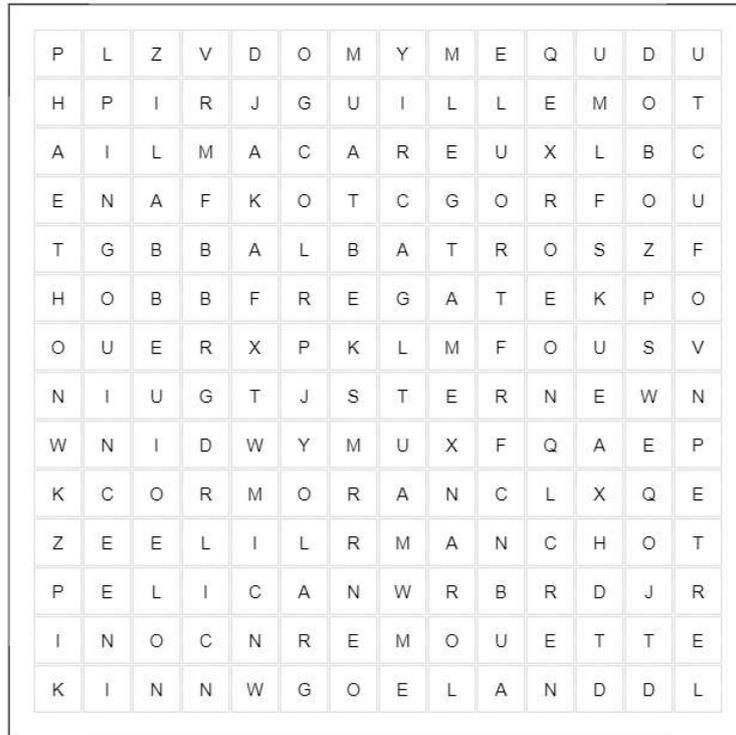
La France termine les Jeux paralympiques de Pékin 2022 à la 4e place des nations avec un total de 12 médailles, dont 7 en or. La Chine termine largement en tête avec 61 médailles devant l'Ukraine.

Source L'internaute Mars 2022

<https://www.linternaute.com/sport/competitions/1323984-jeux-paralympiques-2022-la-france-termine-4e-au-tableau-des-medailles/>

### Les petits mots de Claudine

# Les oiseaux marins



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

albatros	cormoran
fous	fregate
goeland	gorfou
guillemot	labbe
macareux	manchot
mouette	pelican
petrel	phaethon
pingouin	sterne

**Solution du mois dernier**

# 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](http://educol.net)

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

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