

JUIN 2022 / NUMERO 18

VERSION PDF
CLIQUEZ ICI

BULLES HANDI MAG

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



Handisub®



EDITO

Le mot de Françoise

J'ai commencé à plonger, il y a de nombreuses années déjà, et dès le début, je souhaitais transmettre, transmettre encore plus, expliquer, expliquer encore plus, faire découvrir et aimer toujours plus la plongée. Aussi bien en piscine, qu'en mer, avec les poissons... La plongée pour personnes en situation de handicap m'a permis d'aller au-delà de mes attentes. Et maintenant la plongée "Sport Santé" me conduit encore au-delà.

Si vous aussi, vous souhaitez aller encore plus loin (non je n'ai pas dit plus profond) rejoignez-nous, et vous aurez la joie de partager des moments intenses, et plus encore.

Ne restons pas handicapés du handicap.

Le mot de Patrick

Vous êtes de plus en plus nombreux et nombreuses à suivre notre petite news.

Nous avons officiellement passé la barre des 200 lecteurs avec notre numéro de Mai avec 216 lecteurs ! Et encore nous ne maîtrisons pas les lecteurs qui reçoivent la news par des transferts sans être inscrits dans nos listes.

Merci à tous pour votre fidélité et n'oubliez pas que cette news est avant tout la vôtre n'hésitez pas à nous écrire !

Pour ceux ou celles qui ont le sens du détail vous ne serez pas passés à côté de notre nouveau titre ... Eh oui notre news s'élargit et s'ouvre à LA PLONGEE SPORT SANTE !

Bonne lecture

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



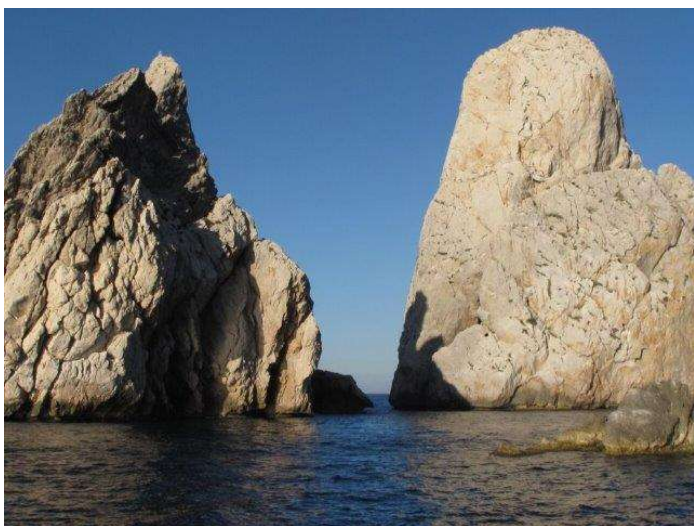


Photo d'Estartit - Espagne

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

SPORT SANTE A BOUSSY SAINT ANTOINE

Le Club Bulles Rebelles a participé et rendu possible le projet du service de psychiatrie adulte, nommé G05/06 de Paris, sous la responsabilité du Docteur Alexandre Christodoulou.

Ce projet utilise la plongée comme espace de médiation et de thérapie subaquatique à destination de leurs patients.

Après plusieurs mois d'étude, grâce à la totale implication des membres de l'équipe du service de soin formé d'infirmiers, de médecins, de psychomotriciens et d'ergothérapeutes, ces deux journées ont permis des retours positifs.

Le temps d'affiner quelques détails d'organisation et de logistique, une deuxième session aura lieu sur le mois de juillet.

Nos plongeurs volontaires et pressés de démarrer nous ont rejoints en minibus à la fosse de Boussy Saint-Antoine en partant de bon matin de Paris.

Les encadrants moniteurs toujours aussi disponibles ont répondu présents et après une petite collation nous avons attaqué les festivités avec les gréages du matériel, les premières explications et les mises à l'eau.

Chaque palanquée était constituée en trinôme, d'un plongeur, d'un soignant et d'un moniteur.
Pour beaucoup c'était une première, pour quelqu'un(e) une remise à l'eau après plusieurs années.

Ces séances qui s'appuient sur le dispositif Sport Santé, ont été particulièrement adaptées aux besoins de chacun et ont permis de mettre en évidence une nouvelle forme d'utilisation de la plongée : soigner par l'apprentissage des gestes nécessaire à l'évolution en milieu hyperbare en toute sécurité en accentuant la recherche du bien-être, le lâché prise, la découverte de la flottabilité et de nouvelles sensations tout en enseignant les bases d'une formation.

Un grand merci à toute l'équipe des soignants/plongeurs et aux patients/plongeurs pour leur confiance.
Vos sourires et retours ont été nos plus belles récompenses.

Merci à tous les moniteurs pour votre présence sans faille, enthousiasme et dynamisme toujours présents.

Merci à toute l'équipe de l'UCPA pour votre soutien, votre accueil et disponibilité.

Merci à Françoise et Claudine sans qui rien de tout cela ne pourrait exister.

Contact GHU Paris

Loïc Mascroisier Psychomotricien, responsable de la médiation plongée :
Mail : l.mascroisier@ghu-paris.fr
Portable : 06.58.38.33.11

Contacts Bulles Rebelles :

Françoise Potier :
Mail : francoise.potier@yahoo.fr

Patrick Borré :
Mail : borre.patrick@free.fr
Portable : 06.60.59.00.21

C'EST PARTI POUR UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE SUBAQUATIQUE

Après une première expérience réussie le 22 Mars dernier (voir notre NEWS numéro 15 de Mars 2022) d'autres enfants de l'IME ARC EN CIEL de Viry Châtillon ainsi que leur enseignante et leurs éducateurs ont émis l'idée de renouveler l'opération.

Pour cela, deux choses étaient impératives :

- Trouver une date : le mardi 07 Juin a été retenue
 - Avoir l'accord de Françoise sans qui rien n'est possible.
- Cette dernière, dont l'engagement et le soutien pour le jeune public est connu et reconnu, a répondu favorablement à cette demande.

Ce 7 Juin au matin, arrivée enthousiaste des jeunes qui découvrent l'endroit.

Ayant eu une première approche du matériel et du déroulement de la séance au sein de l'IME, ils se sont montrés hardis, l'inconnu ayant été gommé.

Des progrès significatifs ont été constatés et les sourires sur les visages en disaient long.

Les cadres de l'UCPA en charge du Handicap et de l'Intégration, nous ont fait l'amitié d'être présents, ce qui aura sûrement un retentissement positif dans les actions futures pour des enfants et des adolescents d'autres structures.

Après la distribution des diplômes et de petits cadeaux aux jeunes, la matinée s'est terminée par un pique-nique sur l'aire gazonnée de la piscine gentiment mise à notre disposition par le responsable de la piscine de Boussy.

Nous avons pu partager des moments de complicité avec nos invités du jour.

Tout ce petit monde s'est séparé par des au revoir où chacune des parties (Moniteurs, Adolescents, Enseignante et Éducateurs) aura passé un joli moment ensemble.

Une chose est sûre, ils sont tous enthousiastes pour revivre ces instants et ont pris la mesure de la chance qui leur avait été donnée.

Avec leur particularité ils auront réussi à repousser leurs frontières et nous ont prouvés que la pratique subaquatique leur était totalement accessible malgré certains préjugés.

Merci à Françoise d'avoir rendu ce moment possible pour la deuxième édition.

Merci à Katy pour sa présence indéfectible, à Claudine. Merci aux Moniteurs, Éric, Dominique, Patrick, Jean-François, Stéphane et Jean-Marie. Et votre serviteur *Pascal*.



Photo de Dominique (moniteur Handisub) et Julie (éducatrice de l'IME)

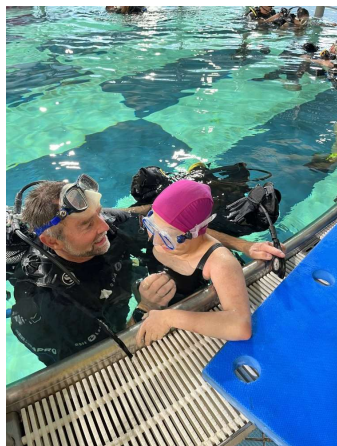


Photo de Eric en bord de bassin dans l'eau qui épuise sa petite élève



Photo de Stéphane, Eric, Pascal (moniteurs) et notre fidèle aide de pont Katy



Photo de Eric (moniteur) de retour de plongée avec son élève



Photo de Dominique (moniteur) et son élève qui fait le signe ok

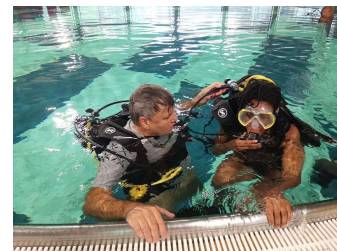


Photo de Pascal (moniteur) prêt pour le grand départ avec son élève

VIVE LES VACANCES !!!

L'heure du départ est arrivée.

Le mois dernier, nous vous avons suggéré comment préparer vos bagages pour partir plonger. Ça y est le départ est proche. Alors, comme beaucoup d'entre nous la dernière plongée est peut-être lointaine. La FFESSM nous donne quelques conseils pour nous rafraîchir la mémoire.

QUELQUES CONSEILS POUR PLONGER EN SÉCURITÉ

Plongez de préférence en club et apprenez à plonger avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus par l'État.

Vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident.

Soyez en bonne forme physique et psychologique.

Ayez un bon suivi médical.

Respectez la nature : ne rien toucher, ne rien prélever.

Aux premiers signes de fatigue importante, fourmillements, vertiges, malaise, difficultés respiratoires,

PRÉVENEZ LES SECOURS PAR VHF CANAL 16 OU GSM 196

Avant de plonger



- **INFORMEZ** une personne à terre de votre plongée.
- **INFORMEZ-VOUS** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité, chenal, etc.
- **CONNAISSEZ VOS LIMITES ET SOYEZ PROGRESSIF** dans vos choix si vous n'avez pas plongé depuis longtemps.
- **UTILISEZ UN ÉQUIPEMENT** entretenu et révisé régulièrement.
- **VÉRIFIEZ SON BON ÉTAT** de fonctionnement avant chaque plongée.

Pendant la plongée



- **PLONGEZ EN ZONES DÉGAGÉES** et en dehors des zones de passage de bateaux ; en surface, faites attention aux manœuvres des embarcations.
- **SIGNEZ VOTRE PRÉSENCE** avec les marques adaptées (bateau : pavillon alpha, plongeur isolé : pavillon rouge portant une diagonale blanche ou une croix de Saint-André).
- **NE PLONGEZ JAMAIS SEUL.**
- **À LA DESCENTE, ÉQUILIBREZ DOUCEMENT** vos oreilles sans forcer ni insister ; en cas de douleur, interrompez votre descente.
- **RESTEZ VIGILANT** face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- **RESPIREZ NORMALEMENT EN PLONGÉE**, ne bloquez jamais votre ventilation en remontant.
- **RESPECTEZ LA VITESSE DE REMONTÉE PRÉCONISÉE** et les paliers.

Après la plongée

- **RÉHYDRATEZ-VOUS** avec de l'eau ou des boissons chaudes non alcoolisées ; réchauffez-vous si besoin.
- **REPOSEZ-VOUS** : évitez tout effort physique important ou la pratique de l'apnée après une plongée en scaphandre.
- **TENEZ COMPTE DE L'INTERVALLE** de temps préconisé entre deux plongées.
- **PRÉSERVEZ VOS OREILLES**, rincez-les à l'eau douce et évitez la climatisation ou les courants d'air.
- **ÉVITEZ TOUT DÉPLACEMENT EN ALTITUDE** ou en avion dans un délai de 24 h.



POUR DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA PLONGÉE,
RENDEZ-VOUS DANS LES CLUBS ET STRUCTURES COMMERCIALES AGRÉÉES FFESSM
SUR **FFESSM.FR**

Création : art et ciel insolite

Bonnes vacances à Toutes et à Tous, et surtout faites de belles plongées qui vous laisseront de superbes souvenirs. Et puis, au retour, faites nous part de vos expériences afin de les partager avec le plus grand nombre.

Claudine

PORTRAIT DE MAGUY

Bonjour Maguy.
Peux-tu te présenter rapidement ?

Je fais de la plongée depuis 2008, je suis niveau 3, en 2014 le E1, depuis 2015 EH1 et puis le MPC.

Pourquoi tu es venu à la formation EH dans ton parcours ?

Il y a une journée découverte pour les personnes en situation de Handicap : les jeux de printemps, où avec mon club les Plongeurs de Donjon nous faisons des baptêmes de plongée. A cette époque je n'étais pas encore encadrante, juste assistante. Ça a été une première étape en accompagnant un moniteur et cela m'a donné l'envie de continuer et de m'engager dans la formation. M'orienter vers le Handisub m'a permis quand même de faire d'autres choses et de faire des belles rencontres. J'ai une collègue qui est en situation de Handicap. Odile vit dans un foyer qui a eu l'occasion de faire des journées découvertes aux jeux de printemps, je me projetais de pouvoir lui faire faire un baptême mais pour l'instant elle ne veut pas.

Parle-moi justement de tes rencontres ? Que t'apporte la plongée Handisub ?

La plongée Handisub m'a permis d'appréhender le Handicap d'une façon différente.

La différence des personnes en situation de Handicap peut faire peur.

Très vite on se rend compte que ce sont des personnes comme toi ou moi.

Ils sont pareils avec une petite chose en moins ou en plus.

Les plongées sont très riches et des personnes qui ont des difficultés pour bouger sur la terre retrouvent des sensations dans l'eau.

C'est une joie de voir le bonheur des personnes sous l'eau.

Faire des choses que l'on ne peut pas forcément réussir à faire dans la vie de tous les jours, peut être parfois compliqué, se déplacer, alors que dans l'eau le Handicap s'efface.

Nos plongées sont peut-être différentes mais elles sont très riches.

Au niveau expérience, l'appréhension d'accompagner dans l'eau des personnes qui viennent juste pour un baptême ressort de l'eau avec le sourire et des yeux qui pétillent !

Souvent ces personnes peuvent être tristes parce qu'elles sont fermées sur elles-mêmes mais le fait de pouvoir faire des choses différentes, comme tout le monde, c'est super !

J'ai l'impression qu'en plongée il n'y a pas de regard, le plongeur est là comme n'importe qui sans jugement, sans regard déplacé.

Les personnes viennent simplement, quelque-soit leur problématique de santé, nous sommes là pour la même chose le plaisir de faire des bulles et passer un bon moment.

Aurais-tu quelque chose qui te reste en mémoire ?

Quand j'allais le club de Brétigny, il y avait des plongeurs qui préparaient leur diplôme PESH (ndlr : Plongeur Encadré en Situation de Handicap), dont Toine.

Nous avons fait l'exercice du vidage de masque à la piscine et la dissociation bucco nasale sans aucun problème.

Le dimanche de la même semaine à la fosse de Boussy Saint Antoine, Toine a fait l'exercice de vidage en même temps que son encadrant, directement sans se poser de question, en nous faisant confiance.

Cela faisait la deuxième séance qu'il pratiquait le vidage du masque, quelle satisfaction ! Heureuse de sa réussite !

Est-ce que la plongée Handisub t'aide aussi pour tes formations « classiques » ?

Avec ma formation Handisub j'ai compris qu'il fallait appréhender certains exercices avec de la douceur, de l'adaptation, en préparant les choses sans précipitation.

C'est important d'être délicat dans la façon d'enseigner, de pouvoir prendre le temps et ne pas forcément aller directement à l'objectif.

Imagines tu aller plus loin au niveau de ta formation ?

Non je ne ferais pas un niveau 4, je ne m'en sens pas capable.

Parle-moi un peu des jeux de printemps ?

C'est une journée qui est dédiée aux personnes en situation de handicap, organisée par la ville de Sainte-Geneviève des Bois.

Les personnes viennent passer une journée à faire du sport, la découverte par exemple de la pétanque, du quad, du poney, du foot.

Cette année après deux années de COVID la cession a été particulièrement riche.

Notre club les plongeurs du Donjon a organisé des baptêmes de plongée.

Cela demande une préparation importante car il faut que les futurs baptisés viennent avec leurs certificats médicaux pour pouvoir faire leur baptême.

Il est donc primordial de pouvoir diffuser cette information en amont pour que les personnes aient le temps de faire les démarches.

Merci Maguy

Patrick



Photo de Maguy sous l'eau en suspension sans les mains !



Photo de Maguy au milieu des coraux en Nouvelle Calédonie

Hypnose et plongée

Nous avons eu l'occasion de tester l'hypnose et la méditation en plongée avec Sylvie, Hypnothérapeute et fondatrice de la société Hypnée.

Sa spécialité : allier l'hypnose et le milieu aquatique pour mieux se retrouver, et se connecter à ses ressources intérieures.

A tester sans hésiter ! Résultats immédiat !

N'hésitez pas à aller sur son site :

👉 <https://hypnee.com/>



Les petits mots de Claudine

Les Noeuds Marins

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

educol.net

| | |
|----------|--------------|
| cabestan | capucin |
| carrick | coulant |
| dechaise | deminoeud |
| devache | ecoute |
| enhuit | gabariier |
| grappin | jambedechien |
| laguis | pecheur |
| pendu | plat |

Solution du mois dernier

Des beaux châteaux

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

educol.net

| | |
|---------------|---------------|
| AMBOISE | BLOIS |
| CHAMBORD | GHANTILLY |
| CHENONCEAU | CHEVERNY |
| FONTAINEBLEAU | LANGAIS |
| LOCHES | PEYREPERTUSE |
| SAUMUR | USSE |
| VALANGAY | VAUXLEVICOMTE |
| VERSAILLES | VILLANDRY |

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