

BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB CODEP91



EDITO

LE MOT DE FRANCOISE

Je tiens à remercier tous ceux qui ont pris la peine de nous adresser un commentaire sur nos précédentes Newsletters, comme nous l'avions évoqué : c'est ainsi que nous serons en mesure de progresser. Alors, lâchez-vous, osez, nous n'attendons que cela.

Françoise POTIER
Responsable Handisub - CODEP91



LE MOT DE VOUS

Parce ce que cette News est avant tout la vôtre, ce mois-ci c'est vous qui faites l'édito. Il est important pour nous d'avoir de vos retours et nous vous en remercions, en voici quelques extraits :

« Bonjour Françoise, merci de m'avoir mis dans la boucle, ça fait plaisir d'avoir des news, témoignages et articles...super. » F.

« Bonsoir Françoise, j'espère que tu es en pleine forme avec tout ce covid, merci de m'avoir envoyé le bulles mag, c'est super, ça continue le lien qui nous manque tant. J'ai vu la bouille de Marine...et le moment qui vont avec ...» F.

« Bonjour Françoise, elle est géniale ta newsletters. » M.

« Toujours très sympa de découvrir et lire votre bulletin. » F.

« Merci Françoise, et merci à Vévé dont j'ai lu avec beaucoup d'intérêt le récit et en particulier bravo pour les derniers événements et la plongée à 20 mètres. Merci aussi à Claudine et à tous les participants de ce journal et bravo. Amitiés. » F.

« Super journal ! Bravo, cette revue contribue à ne pas perdre le fil et met du baume au cœur ❤️. Continuez comme ça, c'est ce genre d'initiatives qui nous font sentir mieux et nous réchauffe en ces moments ternes ! Kenavo👉👉👉👉👉. » M.

NOS PLONGEURS ONT LA PAROLE

Françoise : J'ai voulu rencontrer notre dernière inscrite à la plongée "Handisub", sachant qu'elle n'a pu faire que son baptême, et ce en septembre 2020, et qu'elle se déplace en fauteuil roulant.

Bonjour Christiane,

Nous nous sommes croisées courant mars 2020 et à ta grande surprise, je t'ai demandé, si tu souhaitais pratiquer la plongée sous-marine.

A l'intensité de ton regard, j'ai tout de suite compris que la réponse était oui.

Les contraintes sanitaires ne nous favorisent pas la mise en pratique, toutefois un baptême à la fosse de Boussy St Antoine a été possible en septembre.

Comment cela s'est-il passé ???

Beaucoup de questions avant :

- faisabilité
- sécurité
- équipement
- température de l'eau

Et j'en oublie...Il y a un peu plus de 4 ans, je nageais beaucoup et là j'avais très envie de faire le tour du bassin.

Mais très vite, je m'essouffle, lorsque du bord du bassin tu me conseille d'exagérer mon expiration et là, ouf cela fonctionne.

J'ai très envie de poursuivre et le plus vite possible.

Mon souci est lié à mon manque de mobilité et entre autres au manque de souplesse du "service public spécialisé dans le transport de personnes en situation de handicap".

Et maintenant, plus que jamais je suis impatiente.

Christiane.

NOS FUTURS MONITEURS ONT LA PAROLE

Je m'appelle Catherine. J'ai découvert la plongée sous-marine par hasard après que mon frère ait pratiqué pendant un an. Ayant pratiqué la natation en compétition pendant plus de 10 ans, l'eau est mon élément depuis toute petite... Cependant, j'appréhendais un peu la mise à l'eau lors du baptême car j'avais mal aux oreilles quand je plongeais au fond de la piscine à 1,80m ... je ne connaissais pas encore la manœuvre de Valsalva et les autres pour soulager mes tympanes.

Ce baptême en piscine, ma première expérience du monde sous-marin, fut une révélation pour moi : pas de douleur au niveau des oreilles, une aisance à se déplacer dans l'eau, un monde de silence qui m'apporta apaisement et sérénité... Après cette première expérience, je me suis lancée et je me suis inscrite au club de Longjumeau... voilà maintenant 29 ans...

En 1999, j'ai passé mon brevet d'initiateur, un an plus tard le niveau 4. Après 19 ans d'enseignement sur différents niveaux, j'ai passé mon monitorat.

L'année dernière, une collègue me demande si le club où j'enseigne accueille des handicapés : son fils souhaite faire de la plongée et venir dans mon club. Il avait déjà fait un baptême un an auparavant et cela lui avait plu. Il présente un handicap mental. Notre DT lui a indiqué que le club n'avait pas d'encadrant spécialisé pour accueillir son fils. Elle m'appelle et je sens la déception que son fils ne puisse intégrer mon club et une certaine détresse de ne pouvoir donner à son fils une activité dont il parlait depuis son baptême. Nous avons déjà intégré des plongeurs Handi il y a des années avant que la réglementation n'évolue et demande des encadrants spécialisés. Aussi, je lui ai proposé de me former pour pouvoir accueillir son fils. C'est pour cette première raison que je me suis inscrite à cette formation. Depuis, son fils s'est inscrit dans un autre club qui accueille les plongeurs Handi.

En fait, après réflexion, je ne veux pas revoir la déception d'un parent ou d'un proche lorsque le club ne peut accueillir de personnes handicapées. Je souhaite leur apporter mes compétences pour leur faire découvrir les merveilles de la mer mais aussi leur faire partager ce bien être et cette quiétude que l'on ressent une fois la surface passée.

ZOOM SUR LES PERSONNES DE L'OMBRE

J'ai découvert la plongée Handi il y a plus de 20 ans. N'étant pas encadrante, je me suis demandé ce que je pouvais faire. Après quelques temps d'observation, je suis entrée dans « le club » de celles et ceux que vous connaissez moins que les encadrants, c'est-à-dire les personnes qui sont à la disposition des plongeurs Handi aussi bien autour du bassin que sur le bateau lors des sorties en mer.

Autrefois on les appelait « les aides de pont ».

Ces personnes dévouées, sur qui les encadrants peuvent aussi compter, préparent le matériel, aident les plongeurs à enfiler leur combinaison, à les mettre à l'eau, enfin toutes les petites choses qui peuvent sembler insignifiantes pour les plongeurs valides mais qui ont une grande importance pour les plongeurs Handi.

Elles sont là aussi pour reconforter lorsque la séance ou la plongée s'est moins bien passée que d'habitude.

Dédicace spéciale à Cathy, la reine de l'aide à la mise à l'eau.

Claudine



LA VIE DE LA FEDE ET DES CLUBS

LES JEUX DE PRINTEMPS

A Sainte-Geneviève-des-Bois les jeux de printemps existent depuis 33 ans déjà !!

Ces jeux s'organisent normalement sur une journée courant Mai. À cause de la pandémie, les derniers ont eu lieu en 2019.

Il s'agit d'un rendez-vous sportif annuel qui réunit plus de 450 participants venus d'Ile de France et de Province accompagnés de leurs parents ou éducateurs.



Cette journée a pour vocation de permettre à des adultes en situation de handicap venant d'une vingtaine de centres spécialisés de pratiquer les activités sportives de leur choix.

Sont proposés : foot, judo, pétanque, basket-ball, handball, tennis de table, quad, ballades équestres, natation, plongée, musculation, tennis.

Pour avoir une petite idée de cette journée, visionnez le petit film en suivant ce lien :

<https://youtu.be/zVncVLIKNr8> <<https://youtu.be/zVncVLIKNr8>>

S'ensuivent les démonstrations de nos sportifs et la remise des récompenses en fin d'après-midi avec de belles médailles et coupes pour les participants, tout cela accompagné de grands sourires.

Le club des Plongeurs du Donjon est présent depuis près de 20 ans pour ce rendez-vous. Suite aux changements de la réglementation (obligation de présenter un certificat médical pour faire un baptême), et la plongée pour les handicapés mentaux n'entrant pas encore dans la réglementation fédérale, le club s'est trouvé dans l'obligation d'interrompre sa participation à ces jeux durant 4 longues années.

Le club propose donc de leur offrir un baptême afin qu'ils puissent découvrir les sensations que procurent la plongée.

Aidés de licenciés du club, les encadrants, formés à la plongée Handi, préparent le matériel (palmes, masques) gréent les blocs. Tout est prêt pour une belle matinée.

Par petit groupe, les encadrants font un briefing avec les consignes de base à chaque futur baptisé.

S'ensuit la mise à l'eau et l'équipement avec la stab, le bloc, la vérification du masque ainsi qu'un petit rappel des signes importants. Un premier test est fait en surface avec quelques respirations dans le détendeur. Comme tout va bien, c'est parti pour la plongée...

Le retour en surface est accompagné de grands sourires. L'expérience est réussie !!!!

Chaque baptisé se voit remettre un diplôme, et parfois un petit souvenir de cette expérience (coupe, médaille...)

Une personne en particulier nous a laissé un vif souvenir. Il s'appelle Léon. À chaque fois, il faisait 3 ou 4 baptêmes. Françoise se souvient que c'était lui qui menait le moniteur !!!! Il était fier de nous dire que sa chambre était tapissée de diplômes des baptêmes qu'il avait fait.

Alors, rendez-vous en 2022 !!!!

Maguy encadrante Handisub au club les Plongeurs du Donjon



VACCINATION COVID

Rendez-vous sur le site de la Fédé, un article très intéressant et très complet sur la vaccination, les types de vaccins, son importance et les conseils avec notre activité :

<https://ffessm.fr/actualites/vaccin-covid-et-activites-subaquatiques>

SALON DE LA PLONGEE

Ça y c'est officiel le prochain salon de la plongée aura lieu du 7 au 10 janvier 2022 à la porte de Versailles. Nous reviendrons bien sûr vers vous avec d'autres infos dès que nous en aurons. En attendant nous avons hâte de vous y retrouver.

<https://www.salon-de-la-plongee.com/fr/accueil.html#highlight>

Ça se passe en dehors du département

L'Open Surgères Sous l'O, la rencontre handi-valides de disciplines subaquatiques aura lieu le 27 juin à Surgères !

Participants valides et handicapés, pour découvrir et vous challenger en apnée, nage avec palmes et plongée, inscrivez-vous dès maintenant :

<https://www.helloasso.com/.../open-surgeres-sous-l-o-1>

Bénévoles, faites-vous connaître auprès de Patrice :

06 33 80 89 73 - patricedebonnegeorges@gmail.com

Le repas offert à tous les bénévoles !

N'hésitez pas à nous demander le programme de la journée !

Parlez-en autour de vous et venez nombreux pour cette belle journée sous l'eau !



APPEL POUR UN SONDAGE

Bonjour,

Actuellement inscrite au Diplôme Inter-Universitaire de Médecine Hyperbare et Subaquatique, je réalise un mémoire sur l'**étude épidémiologique des plongeurs en situation de handicap, en France, sur la saison 2019-2020.**

L'objectif de ce travail est de réaliser un état des lieux sur l'accès de la plongée en scaphandre autonome par des personnes en situation de handicap en France sur la saison 2019-2020. La période concernée a volontairement été rétrospective devant les restrictions sanitaires récentes, pouvant perturber la pratique de tous (et notamment les réinscriptions).

Ce travail de recherche est en accord avec le Dr Mathieu COULANGE, chef de service de Médecine Hyperbare, CHU Sainte Marguerite, Marseille.

Ci-dessous le lien du questionnaire de

l'étude : https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuPxxGc6dJR1zxQA5yaPJxQeyUGKcsbOTo6XR7VPeqXrEA0Q/viewform?usp=pp_url

Ce questionnaire est **anonyme** et peut être renseigné **par le plongeur en situation de handicap ou le représentant légal (mineur) ou tuteur/tutrice du plongeur. Ceci jusqu'au 15 Juin 2021.**

Pouvez-vous proposer ce lien aux plongeurs concernés si vous en connaissez dans votre entourage ?

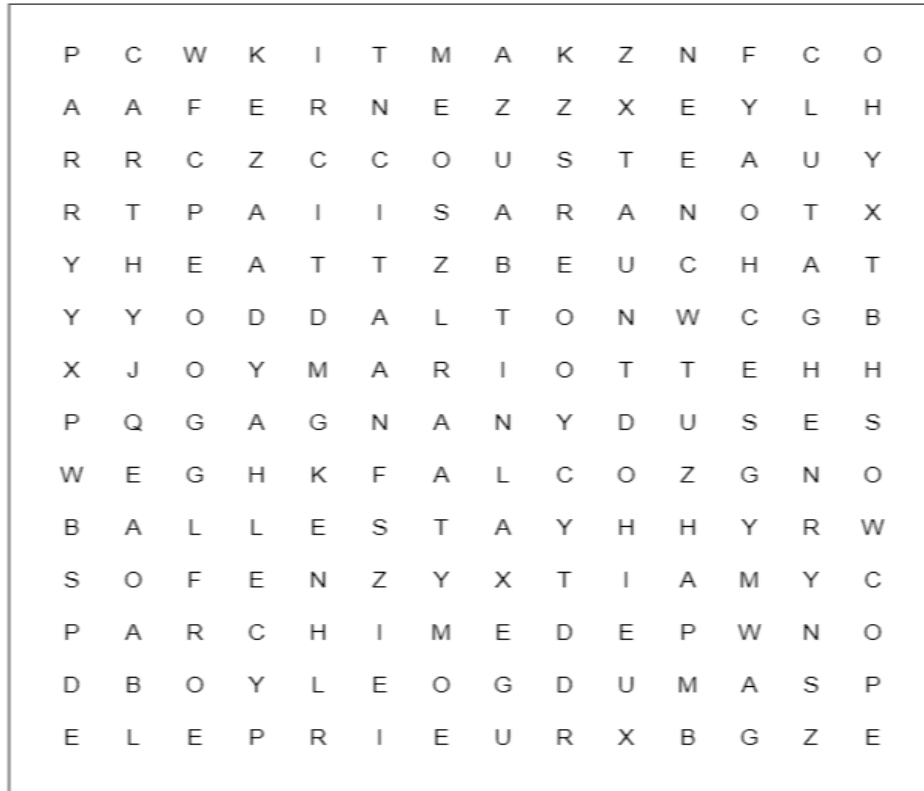
En vous remerciant pour le temps que vous accorderez à ce travail,

Laure VILIJN.

Interne de médecine au CHU de Toulouse.



Ils ont fait la plongée



www.educol.net



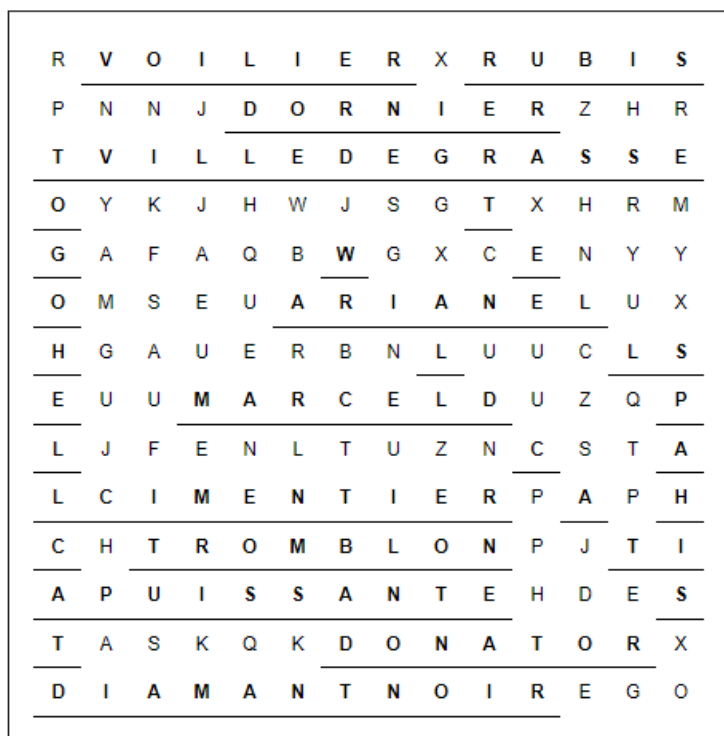
- | | |
|-----------|----------|
| ARCHIMEDE | BALLESTA |
| BEUCHAT | BOYLE |
| COUSTEAU | DALTON |
| DUMAS | FALCO |
| FENZY | FERNEZ |
| GAGNAN | HENRY |
| LEPRIEUR | MARIOTTE |
| PARRY | SARANO |



Maryvonne Falco, Françoise Potier, Maëva, Albert Falco, l'ancien capitaine de la Calypso et Nathalie.

La solution du mois dernier...

LES EPAVES EN COTE D AZUR



www.educol.net

- | | |
|-------------|---------------|
| ARIANE | CIMENTIER |
| DIAMANTNOIR | DONATOR |
| DORNIER | HELLGAT |
| MARCEL | PUISSANTE |
| RUBIS | SPAHIS |
| TELL | TOGO |
| TROMBLON | VILLEDEGRASSE |
| VOILIER | WILDGAT |

QUIZZ DE CRENOUILLES

Les réponses au quizz des "vieilles palmes"

L'ancêtre de la "stab" était la FENZY. C'est le nom de son créateur. Un Français, Maurice FENZY.

C'est un officier de la marine Française, Louis DE CORLIEU qui a inventé les palmes en 1914 et les a commercialisé dans les années 40.

Le détendeur à 1 étage s'appelait le "MISTRAL" qui est un modèle dérivé du détendeur COUSTEAU-GAGNAN et commercialisé dans les années cinquante par AIR LIQUIDE-SPIROTECHNIQUE.