

NOVEMBRE 2021 / NUMERO 11

VERSION PDF
[CLIQUEZ ICI](#)

BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® CODEP91



EDITO

Le mot de Françoise

Un joli mois, un joli week-end, de jolies personnes, la plongée Handisub® nous permet toutes ces rencontres.

Quelle chance, nous avons de pouvoir la pratiquer, la partager, la vivre...

J'ai dores et déjà très hâte de retrouver tout ce petit monde. "Petit Monde" mais avec un cœur gros comme cela, tellement gros que la salle qui nous accueille semble "trop" petite, aussi nous allons devoir envisager très rapidement une sortie en milieu naturel, dans un endroit où il fait chaud.

Toutefois, restons prudents, très prudents même, si nous voulons chasser définitivement cette cinquième vague qui frappe à notre porte.

Et il ne suffit pas d'ôter ses appareils auditifs pour ne pas l'entendre, elle arrive sans bruit, alors ne pas l'entendre n'est pas le bon échappatoire, respectons les consignes médicales au fur et à mesure qu'elles peuvent se créer.

Françoise POTIER.
Responsable Handisub® au CODEP91



Le mot de Patrick

Nous sommes déjà fin novembre, le temps passe trop vite mais c'est toujours un plaisir de participer et d'échanger au travers de cette News.

Nous avons passé le cap des 200 lecteurs (recensés) pour le numéro du mois d'octobre sans compter les rediffusions que nous ne pouvons comptabiliser !

Notre petite news commence à faire boule de neige !

Merci à vous tous. N'oubliez pas cette news vous est ouverte !

Ce mois de Novembre aura été le témoin d'un exploit inimaginable : la traversée du Lac Titicaca par l'athlète paralympique Théo Curin ! Un récit et des images magnifiques ! Un énorme bravo ! Quel courage !

Novembre a été aussi le moment pour la formation de 7 nouveaux moniteurs EH1 venus parfois d'autres lointaines contrées. Une belle équipe avec de belles mentalités, du dynamisme le tout soupoudré de convivialité. Nos plongeurs "cobayes" nous ont accompagnés pour la mise en pratique, des monitrices extérieures au 91 nous ont prêtés main forte. Soulignons également la visite de notre président du CODEP91, Yves Tiquet, venu faire connaissance de nos stagiaires et constater la mise en pratique le dimanche après midi.

Je vous laisse découvrir les récits de ces journées. Un grand merci à vous tous pour ces bons moments.

Demain décembre pointe son nez pour participer à des manifestations au profit du Téléthon, préparer les fêtes de fin d'année.

Je vous souhaite de beaux préparatifs en famille, profitez de tous ces instants si riche. Continuez d'être prudent face à ce foutu virus qui ne baisse pas la garde, la cinquième vague est là !

Patrick Borré
Responsable adjoint Handisub® au CODEP91

UN EXPLOIT INCROYABLE !



Le 10 novembre dernier, le jeune athlète paralympique Théo Curin se lançait dans la traversée du Lac Titicaca à la nage depuis la baie de Copacabana en Bolivie et en totale autonomie, aux côtés de la vice-championne olympique de natation Malia Metella et de l'éco-aventurier Matthieu Witvoet.

Après plus de 10 jours de nage dans des conditions météo très difficiles, le trio a rallié l'arrivée et les rives péruviennes du lac après plus de 108 kms de nage.

Les Péruviens ont salué cet exploit sans précédent en leur réservant un accueil triomphal.

C'est soulagés et épuisés que les 3 nageurs ont franchi la ligne d'arrivée de leur folle traversée.

Dès le premier jour, ils ont dû faire face à des conditions météo imprévisibles, excessivement rudes : vent, pluie, grêle, orage... les empêchant de progresser comme prévu et remettant ainsi en question l'organisation et la stratégie de nage élaborées par l'équipe avant le départ.

Le trio a dû ainsi s'adapter à chaque instant, pour se mettre à l'abri ou au contraire avancer le plus possible lors des fenêtres météo favorables.

Les nuits à bord ont également été très agitées et n'ont donc pas permis au trio de se reposer comme ils l'auraient souhaité.

Malia, Théo et Matthieu ont ainsi dû se relayer régulièrement afin de ne pas trop dériver ou de ne pas endommager le radeau.

Grâce à leur soutien mutuel, ils ont pu surmonter les moments de doute, de découragement, de peur mais aussi la fatigue extrême pour chaque jour continuer à avancer et réussir cet exploit encore jamais réalisé.

Article extrait du PDF ci-dessous.

Contact Presse : Anne Bayard – anne@bayard-unlimited.com

[Lien Facebook](#)

[Arrivée défi
Titicaca.pdf](#)



APPEL A PROJET

Nos amis du **Codep06** ont un projet pour améliorer et compléter leurs matériels pour la plongée Handisub® :

Moyens de mise à l'eau, combinaisons, masques faciaux...

N'hésitez pas à vous rendre sur le site ci-dessous, allez regarder la vidéo présentant le **projet Handisub06** et surtout **VOTEZ POUR EUX !!!**

Faites vite la clotûre des votes se termine le 26 Novembre !

Merci pour eux.

Patrick

[Lien projet Ullule](#)

FORMATION MONITEUR EH1 13 ET 14 NOVEMBRE BOUSSY SAINT ANTOINE



Quelques messages temoins de ce weekend écoulé :

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 plongeurs 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.



Merci à toi Françoise ainsi qu'à Sylvie, Patrick et Christiane pour l'animation de cette formation, leur retour de vécu et conseils pour notre futur d'encadrant.

Catherine LG.

Merci à toute l'équipe.... Ce fut un réel plaisir de passer de bon moment avec vous et même avec la voleuse de sacoche !!!

Didier J.

Bonsoir et bonne nuit après une savoureuse soirée avec super Christiane ! Une hôtesse formidable !
A demain et encore merci à tous.

Sonia P.

Formation et formateurs au top 🐣🐣...élèves je ne sais pas ...😄
Merci pour tout.
Hâte de pratiquer.
En espérant garder contact pour nos échanges d'expériences.

Sébastien B.

Un immense merci à toutes et à tous, j'ai passé un super week-end avec vous, quel bonheur 😊😊😊

Christiane A

Un grand merci à tous et toutes pour ces deux jours riches d'enseignements et d'émotions dans la bonne humeur et la convivialité.

Marie-Claude M.

Tout le staff
Avec des mots simples, vous nous avez ravis.

Vos sourires n'ont fait qu'embellir ce week-end bien rempli. Après autant de générosité, on ne peut se sentir que très petit.

Reste à nous d'appliquer tous ces gestes qui nous feront grandir.
Grand merci plein d'émotions !

Didier J.

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 S.

Quel plaisir partagé !

Ravie de vous avoir rejoint le dimanche.

Ce sont des rencontres toujours enrichissantes et enrichies de beaucoup d'échanges entre moniteurs mais surtout avec les plongeurs.

Bises à tous et à bientôt.

Cathy B.

Bonjour à tous,

Faites vous plaisir en faisant plaisir ...

Nous avons tant à apprendre les uns des autres ...

L'Handisub® est un partage permanent vous garantissant de grands moments de bonheur, une formidable expérience humaine riche d'enseignements, de rencontres extraordinaires, d'émotions.

Bienveillance garantie ...

Votre progression pédagogique sera exponentielle, comme nous vous l'avons souvent démontré lors de cette formation.

Merci à tous pour votre bonne humeur lors de ce stage, vous étiez une très belle et agréable promotion !

Merci pour vos retours qui font chaud au cœur, et qui me donnent plus que jamais envie de partager mon expérience, transmettre ma passion pour la handiplongée afin que vous aussi ayez la chance et le plaisir de la découvrir, pratiquer avec joie, la partager et peut-être la transmettre à votre tour !

Sollicitez nous, maintenez le contact ...

Merci Fanfan, Patrick, Claudine de m'accueillir chez vous, clin d'oeil à Cathy au passage que j'ai eu le plaisir de retrouver et sans oublier nos PESH "cobayes d'un jour" car rien ne vaut la mise en situation réaliste. Bises à tous et à très vite !

Sylvie P.



Nous avons également établi une Charte du Bon Encadrant (ou de la Bonne Encadrante) Handi. Celle-ci a été bien accueillie et signée par tous les stagiaires.



CHARTRE DU BON ENCADRANT HANDI (ou de la bonne encadrante !)

- J'ai ma licence et mon assurance à jour : Cela peut sembler logique mais ça arrive !
- Je porte une tenue décente : j'évite les maillots de bain qui ont un million d'années...
- Si possible je porte un top ou une souris, plusieurs objectifs :
 - o Je me protège du froid
 - o Je cache mes abdominaux
 - o J'évite le contact peau à peau (pour les transferts par exemple)
- Je garde une bonne distanciation (encore plus en ces temps de COVID) : Je suis présent sans être intrusif.
- J'explique mes gestes et prises possibles au préalable pour éviter la surprise ou une mauvaise interprétation.
- Je suis attentif aux regards portés ou orientés : Ils peuvent être très blessants
- Je m'interdis certains mots utilisés ou remarques déplacés : C'est avant tout une NOTION DE RESPECT !
- J'ai une attitude bienveillante mais sans compassion, une attitude naturelle comme avec n'importe quel plongeur ou plongeuse.
- Je respecte une totale confidentialité : à partir du moment où je connais le nom, prénom et pathologie d'une personne je suis dans le SECRET MEDICAL !
- Je pense SECURITE
- Je communique et j'écoute la personne en face moi, je m'adapte à son besoin du moment.
- Je suis un accompagnant, je propose et organise. Je n'impose pas.
- J'ai un cœur et un cerveau ...

Je signe et j'approuve 😊

C'est avant tout DU BON SENS mais malheureusement vous allez être surpris de certains comportements en bords bassin. Bonnes plongées



FFESSM91 - Handisub® - Charte moniteur 11/2021

**VERSION CHARTRE
EN PDF**

ENCORE DES FORMATIONS

FORMATION SPORT-SANTÉ PRESCRI'FORME

Ils l'ont fait !!!

Françoise et Patrick ont validé cette formation organisée par le CDOS 91.

Celle-ci leur a demandé beaucoup de travail. Un travail personnel en distanciel d'un minimum de 40 heures (avec environ 400 pages à s'ingurgiter) deux jours complets en présentiel avec un minimum de 14 heures.

Résultat de l'évaluation pour tous les deux :

Examen final : VALIDE

Comportement adapté à la prise en charge des publics ciblés lors des ateliers pratiques : OUI

L'objectif principal de cette formation est de savoir encadrer et adapter la pratique d'activités physiques et sportives destinées à l'amélioration de la santé de personnes porteuses ou non de pathologie chronique, avec ou sans prescription médicale, dans un cadre sécurisé selon les dernières données de la science.

Félicitations à nos deux nouveaux Éducateurs Sportifs «Prescri'Forme» qui ont ajouté une nouvelle corde à leur arc pour, encore une fois, être au service de celles et ceux qui en ont besoin.

LA PAUSE DE MIDI EST LA BIENVENUE !!!!



Claudine

Nos amis les requins

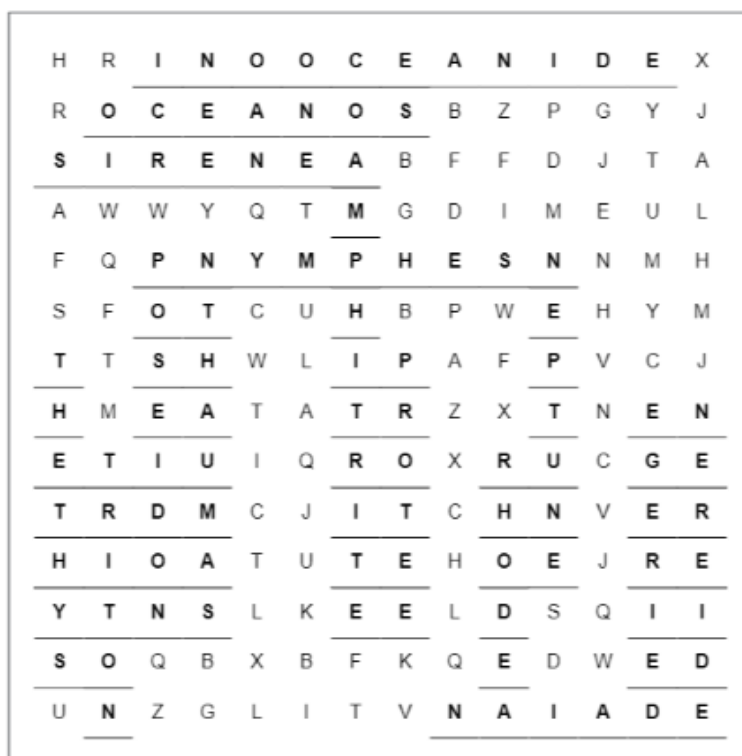


www.educol.net

ange	baleine
blanc	borde
bouledogue	longimane
mako	marteau
nain	nourrice
pelerin	renard
soyeux	taupe
taureau	tigre

Solution du mois dernier

Les divinités de la mer



www.educol.net

amphitrite	egerie
ino	naiade
neptune	nereide
nymphes	oceanide
oceanos	poseidon
protee	rhode
sirene	thaumas
thethys	triton

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](#)