

LE NEPTUNE

Le trimestriel des Macareux ASBL



Tec Dive en Mer rouge.



*La classe enfants:
passage de brevet.*



Voyage au Mexique.



Editeurs responsables: Bernadette & Bernadette



Un beau Neptune avant l'école de Mer, en effet, vous trouverez dans les pages de quoi vous faire rêver et patienter en attendant les belles plongées que vous pourrez faire à Malte.

Soren nous a écrit un bel article sur le stage de plongées profondes qu'il a fait en Mer Rouge (Non, non pas en Danois mais bien en anglais et traduit par Pecket).

Un récit du voyage au Mexique d'un groupe de Macareux chanceux.

Le récit en image de nos jeunes plongeurs pour leur brevet de Dauphin de bronze.

Quelques pages pratiques concernant le gonflage à la cage.

Et bien sûr nos rubriques habituelles : J'ai lu pour vu de Brigitte, Cuisine pour tous d'Anouk, le mot du président et du chef d'école ...

Bref, j'espère que vous apprécierez ce nouveau Neptune. Bonne lecture à tous.

Les Bernadette(s)



\\SOMMAIRE

\\La vie du Club

- 2 Edito.
- 3 Le mot du président.
- 4 Le mot du chef d'école.
- 5 La plongée enfants aux Macareux,
Passage de brevet!
- 7 Tec Dive en croisière Grand Sud
en Mer Rouge, décembre 2012.
- 12 Voyage au mexique, du 1er au 12 mars
2013.

\\Agenda

- 25 Planning.

\\Publicité

- 26 Nérée.

\\Matériel

- 27 Gonflage: Mode d'emploi.
- 30 Utilisation des bouteilles lors de
l'entraînement piscine: Mode d'emploi.

\\Médecine

- 31 La méditation et la plongée.

\\Divers

- 34 J'ai lu pour vous.

\\Votre recette

- 36 **La marmite du plongeur:**
Pâtisserie à base de chocolat blanc
pour Pâques.

\\Humour

- 38 Au commencement.

\\Les Membres

- 39 La liste des membres.

Le mot du Président

"C'est avec une pointe de...". Voilà comment je souhaitais commencer ce mot du président. Mais voilà ...je ne trouvais pas la fin de la phrase... !!

Alors comment commencer "Le mot du président" quand on sait que c'est le dernier à écrire ? Pas facile...car il y avait encore beaucoup de choses à dire sur l'évolution de la plongée en général et du club en particulier...beaucoup de choses à dire aussi sur la qualité des comitards qui m'ont entouré pendant ces dernières années et sur la qualité des encadrants qui se dévouent pour le club....finalement pour vous dire qu'il reste aussi beaucoup de choses à faire !!

Mais trêve de délires philosophiques à deux balles, c'est évidemment avec un certain émoi que je vais laisser derrière moi une fonction prenante...tant au niveau du temps à y consacrer que des enjeux à défendre. En fait d'enjeux, il s'agit aussi de valeurs à défendre car un club qui tourne bien est sujet à convoitises...Il faut protéger ses ressources, protéger le cadre dans lequel il évolue pour lui assurer une pérennité, protéger sa structure des attaques extérieures mais aussi intérieures.... Le tout, en restant dans un cadre associatif avec des gens de bonne volonté qui ont souvent le désir de "bien faire" mais qui cherchent parfois aussi à faire passer leurs intérêts personnels avant ceux du club...

Etre à l'écoute de chacun, allier les différences pour s'unir dans un effort avec un objectif commun...voilà une démarche qui, facile à écrire, reste un combat de tous les jours dans la vie d'un club...

Le respect, l'humilité, l'effort, la volonté, la solidarité, la responsabilité et (le plus important) l'amitié sont les règles indispensables à la pratique de tout sport mais aussi de toute saine gestion d'un club sportif...

Après être rentré comme comitard pour la première fois le 16 avril 1991 et avoir eu plusieurs fonctions comme l'édition du Neptune, les voyages, chef d'école et président ces 6 dernières années, je souhaite laisser la main à d'autres...sans regret et sans amertume, avec un bilan que je qualifierai de positif.

Ah, au fait, j'oubliais de vous dire...il paraît qu'on fait aussi de la plongée...

La vie est bizarre car c'est cette passion qui m'a amené à m'engager aussi loin dans le comité et c'est aussi elle qui va me pousser à le quitter...car concilier passion et engagement, en même temps, n'est pas donné à tout le monde.

Ah wel voilà...nous y sommes !! si ma fonction s'arrête sous peu, ce n'est que pour essayer de revenir à l'essentiel...la plongée, les carrières, la chimay, l'ambiance et la piscine (ouais, finalement je me demande si je vais pas rester Président !!!)

Cette avant dernière phrase est dédiée à tous ceux qui m'on fait confiance ces dernières années : MERCI du fond du cœur car ça fait toujours très plaisir de se savoir soutenu.

Je ne peux que souhaiter, d'ores et déjà, bon travail aux comitards qui seront élus à la prochaine AG.

Et n'oubliez pas...le club deviendra ce que vous voulez qu'il devienne.

Au plaisir de vous revoir très bientôt au bord d'un plan d'eau et de partager de chouettes plongées,

(Toujours) sportivement vôtre,



Frédéric,

Le mot du Chef d'école

Bonjour à tous

Une fois n'est pas coutume, je commencerai par la plongée enfants.

Pour la seconde fois, nous avons eu une organisation de passage de brevets pour des dauphins de bronze.

Oriane, Lara, Tatiana, Victor, Victoria et Natacha ont passé avec succès cette première étape qui va leur offrir la possibilité, dès les beaux jours et dès que l'eau aura 12°, de sortir en organisation club.

L'incorporation de la plongée enfants dans le club, a nécessité l'achat de matériel adapté aux plus jeunes. Je voudrais rappeler que les bouteilles achetées à cette occasion ont la possibilité d'être empruntées en priorité par les enfants, mais également par les adultes et ados de plus petites corpulences.

Par contre, j'insiste pour que les détendeurs munis d'embouts enfants leurs soient entièrement réservés.

Ces détendeurs sont reconnaissables à l'ajout d'un fil plastique blanc gainant en partie le flexible.

Question matériel, lisez bien les pages suivantes pour organiser au mieux les bouteilles de plongée.

Prochainement, pour oublier la grisaille de Belgique, 22 plongeurs Macareux vont mouiller leurs palmes à Malte. Nous reviendrons avec nos souvenirs et expériences pour vous les faire partager dans un prochain Neptune.

Soren, Bernadette, Bernadette, Etienne, Alain, vous font part, dans les pages suivantes de leurs propres expériences.

En attendant, avec ou sans soleil, je vous attends nombreux et nombreuses à nos prochaines sorties du planning.

Sportivement



Claude

La plongée enfants aux Macareux: Passage de brevet !

Vendredi 15 mars.

Soirée un peu spéciale pour les jeunes Macareux. En effet, leurs parents sont conviés à une réunion d'information en vue des prochaines sorties.



Le printemps arrive, la température de l'eau va augmenter et les enfants vont être dans les conditions pour pouvoir plonger.

Dès que l'eau est à 12°C, les enfants peuvent plonger.

Mais pour cela il faut aussi qu'ils aient acquis une certaine maîtrise du matériel et soient reconnus "Dauphin de bronze".

"Pour être dauphin de bronze l'enfant doit être capable de s'équiper et de se déséquiper, d'équilibrer ses oreilles, de communiquer sous l'eau par les gestes standardisés, d'enlever et remettre son embout, d'évoluer dans l'espace bleu, de revenir en surface, d'identifier ce qu'il a vu et de parler de sa plongée."





Soirée spéciale pour 6 d'entre eux qui sont devenus Dauphin de Bronze. Toutes nos félicitations à Oriane, Lara, Tatiana, Victor, Victoria et Natacha.



Tec Dive en croisière grand sud en Mer Rouge, décembre 2012.

Chers amis plongeurs,

En décembre j'ai réalisé une croisière Tec dans le grand sud de la Mer Rouge accompagné de ma femme Henriette. Je souhaite vous faire vivre cette semaine qui a été la plus passionnante jusqu'ici dans ma (courte) carrière de plongeur.

Le voyage était organisé par Alin Ardelean de Colona Divers à Marsa Alam, Leigh Cunningham de Technologie Océanique et Werner Lau, Tek à Sharm el Scheik. Leigh est bien connu dans la communauté des plongeurs étant un ancien détenteur du record du monde de plongée épave en plongeant à 205 mètres sur l'épave d'Yolanda dans le Parc National Ras Muhammed et son record personnel en circuit ouvert (OC) est de 240 mètres.



Nous avons séjourné à bord du MV Tala considéré comme le meilleur navire de plongée Tec en Mer Rouge. Il y a plusieurs bateaux de croisière Tec en Mer Rouge, mais ce qui fait Tala que est différent, c'est son propriétaire Faisal Khalaf de chez Rea Sea Explorers. Faisal est lui-même un plongeur Tec très pointu, un explorateur avec des milliers de plongées Tec sous sa ceinture et il est toujours très actif dans le domaine de la plongée. Il sait exactement de quoi un plongeur Tec a besoin et son bateau comble toutes ces espérances. Tala n'est peut-être pas le plus beau bateau de la Mer Rouge, mais il est extrêmement bien conçu et très pratique.

À bord il y avait 4 plongeurs Hypoxic Trimix sur Recycleur à Circuit Fermé (Closed Circuit Rebreather : CCR), 8 plongeurs Tec OC (4 Normoxic et 4 Hypoxic Trimix) et 4 plongeurs (normaux ?) de loisir. La majorité des plongeurs à bord étaient très expérimentés étant eux mêmes des instructeurs Tec, la plus part ayant plus de 1000 plongées à leur actif. Seulement 6 d'entre nous avaient moins de 500 plongées. Et avec moins de 200 plongées à notre palmarès, nous étions Henriette et moi, les bébés-plongeurs du voyage.

Autant vous dire tout de suite que tous les Circuits Ouverts et les Recycleurs ont fonctionnés impeccablement sans incidents pendant la semaine et personne n'a loupé une plongée.

Nous avons embarqués le 1er décembre 2012 à la nouvelle marina d'Hurghada. En raison des invités arrivant par avion des parties différentes du monde nous ne pouvions pas quitter le port avant le lendemain matin ; les règlements locaux interdisant de quitter le port après le coucher du soleil et avant son lever.

Le second jour, nous n'avons pu quitter le port qu'à 13h00 en raison de la crise de carburant en Égypte. Nous avons été directement sur un site voisin tout proche pour une courte plongée de contrôle, s'assurer que tout marchait impeccablement et que tout le monde était bien équilibré sous l'eau. Puis tout droit à Safaga pour une seconde plongée, qui grâce/à cause du départ tardif est devenu une plongée de nuit sur un Récif appelé 4 Pinacles ou l'Erg Arba en arabe. C'est un site très agréable pour la plongée de nuit en raison de la faible profondeur (<16 m), une belle faune et une navigation raisonnablement facile parce que vous pouvez vous déplacer d'un pinacle à l'autre si vous avez une bonne lampe.



Après ces plongées du premier jour nous avons navigué de nuit vers le récif Elphinstone, où nous sommes arrivés au petit matin pour une première plongée "à l'Arc" sur le Plateau du Sud. Les plongeurs Tec ont réalisés une plongée "d'acclimatation" de 60-75 mètres, passé leurs paliers de déco en compagnie de quelques requins océaniques pointes blanches très amicaux.

Juste pour mentionner, pour ceux qui n'ont jamais plongé sur le récif Elphinstone, il y a une formation très bizarre et étrange sous l'Arc nommé "le sarcophage" en raison de sa forme symétrique et apparemment réalisée par l'homme.

Au cours de la deuxième plongée sur le récif Elphinstone j'ai eu l'occasion de me familiariser à l'utilisation d'un scooter de plongée, chose que je n'avais jamais essayé auparavant.

Ce n'est pas si difficile, mais cela demande un peu de temps pour se sentir complètement à l'aise avec ses scooters sans utiliser trop de puissance pour le diriger. Après environ une heure d'un tour complet du récif je devenais raisonnablement aguerri à son utilisation, mais aussi fatigué par son maniement à contre courant autour du récif.



La 3ème plongée du jour était un récif appelé Sha'ab Marsa Alam, aux alentours du port de Marsa Alam.

En fin de journée nous avons entamé le voyage de nuit pour atteindre notre point de croisière le plus au sud, "l'Île Rocheuse".

Rocky Island est une île déserte, brûlée par le soleil puissant de l'Égypte et soufflée par les vents secs froids en hiver. Parmi les trésors cachés d'Île Rocheuse, sur le plateau du sud, loin du récif et commençant à environ 80 mètres et avec la partie basse à 120 mètres surplombant un tombant, on trouve l'épave tristement célèbre du "SS Maiden", qui est sans aucun doute l'épave la

plus spectaculaire de Mer Rouge du Sud. Le Maiden gauge 8000 tonnes et plus de 150 mètres de longueur, était un "Steel Screw" Cargo à vapeur construit en 1912 et coulé en juin 1923.

En raison de son emplacement éloigné de l'Île Rocheuse, de la profondeur et de la position de l'épave sur le récif, le lieu où repose le Maiden est resté ignoré pendant de nombreuses années.

Il a été redécouvert en 2003/4 à une distance de l'île qui exige une descente en aveugle de la surface ou l'utilisation de scooters. L'épave se trouve partiellement sur le côté, est dans un très bon état de conservation et montre une couverture de corail incroyable malgré la faible profondeur.

La plongée sur le Maiden s'est réalisée en 2 groupes en raison du nombre limité de scooters de profondeur disponibles et du nombre important de bouteilles nécessaires aux différents paliers. Le premier groupe était le groupe CCR qui a commencé sa descente à peu près à 8 heures du matin.

Ils ont fait une profonde de 120 / 126 mètres et ont commencé leur remontée après un temps fond de 25 minutes. Faisal organisait l'assistance des plongeurs, prêt avec des bouteilles de mélange supplémentaires (qui n'ont pas été nécessaires) et les rejoignant à leur remontées de

déco. Les plongeurs d'assistance ont aussi aidé les plongeurs Tec à se débarrasser des bouteilles relais vides et échanger les scooters profonds avec des scooters frais pour leur permettent de passer le reste de la plongée à explorer les formations de corail dans les récifs autour de l'île. Les temps totaux d'immersion pour le groupe CCR ont variés entre 3 et 3,5 heures. Après que le groupe CCR ait fait surface le groupe OC Tec s'est mis à l'eau avec les scooters de profondeur rechargés et des bouteilles relais à nouveau remplies.



Le groupe OC a été mené par Faisal et Leigh Cunningham. Tous les plongeurs OC ont utilisé 6 bouteilles 12 l, avec mélange fond 2/60 (12 % O₂ et 60 % Hélium) et réserve, un 21/35 pour les profondeurs intermédiaires, un Nx 50 et un 100 % O₂ pour la décompression. Des caméras Go Pro ont été montés sur les scooters de Faisal et Leigh. Les profondeurs atteintes varient entre 94 et 105 mètres pour un temps de fond de max 25' et des temps totaux de 2-3 heures de plongées. L'assistance toujours orchestrée par Faisal était assurée par le staff de Red Sea Explorers et par Didier et Dave, deux plongeurs Tec Normoxic pour échanger les bouteilles vides et monitorer les plongeurs pendant leur décompression.

Tous reconnurent que cette plongée fut "absolument spectaculaire" et qu'elle a pleinement comblé toutes les promesses. Pour moi c'était de loin la plus complexe plongée jamais réalisée avec 4 bouteilles relais de 12 litres (4 gaz différents), devant utiliser ma main gauche pour mon éclairage et un scooter dans la main droite. Et avec tout cela, vous n'avez même plus une main de libre pour les changements de gaz et les rotations de bouteilles. Cela signifie qu'avec tout cet attirail vous devez manipuler tout aveuglément ou plutôt tout très mécaniquement. Avec la pénétration de l'épave à 90 mètres, 5 changements de gaz et 2 rotations de bouteilles tout en gardant à l'esprit votre plan de plongée et faisant attention de ne pas lâcher quoi que ce soit, c'est un sérieux défi. A cette profondeur, pour chaque minute que vous perdez à maniez gauchement les bouteilles, les changements de gaz et l'équipement, vous le payez cash en ajoutant de 3 à 5 minutes de déco à 6 m à l'oxygène pur. À la fin j'avais une obligation de palier de 44 minutes (à 100 % O₂, soit pour les non avertis l'équivalent de +/- 1h30 de palier 6 m en gonflage classique 21%). Tout ceci fait que j'avais atteint ma limite CNS, of course !



Le reste de la journée s'est passé dans l'île voisine de "Zarbagad", appelé l'île de mère de Rocky Island où nous avons gentiment plongé moins profond.

En quittant Rocky Island pendant la nuit nous avons navigué vers les bancs de sable 'Fury Shoals' où tous les 14 scooters furent utilisés pour un 'Monkey Dive' dans le labyrinthe de récifs étonnants de Claudio et d'autres récifs environnants. Si vous n'avez jamais essayé le Monkey Diving, je peux seulement recommander de le faire. C'est une activité étonnamment amusante, où vous pouvez non seulement couvrir de grandes distances en plongée, mais aussi parce que vous vous sentez complètement libres de tout l'équipement habituel normalement utilisé. Palmes, masque, une bouteille avec détendeur, un harnais avec la contre-plaque dorsale pour l'équilibrage et cliper la bouteille, un scooter et hop à l'eau. Vous découvrirez que vous pouvez passer à pleine vitesse dans des trous et ouvertures minuscules parce que vous êtes très fluide par l'utilisation du scooter avec la bouteille d'air sous votre bras.



Après la dernière plongée sur Fury Shoals, nous avons continué vers "Brothers Islands". Sur les Brothers, nous avons été enchantés par une plongée à 35-50 mètres avant le petit-déjeuner en compagnie de quelques requins renards sur le plateau sud de Big Brother puis, dans l'après-midi, une plongée épave profonde au nord de Big Brother. La plupart des plongeurs Tec ont commencé la 2ème plongée directement sur l'épave du Numidia sur le plateau Nord en raison de l'obligation déco de la plongée du matin. Le Numidia est un cargo à vapeur de 6400 tonnes et 145 mètres qui a coulé en 1901 sur les pentes très raides à l'extrême nord de Big Brother. Aujourd'hui l'épave se trouve bien droite sur le récif avec le reste de l'étrave accidentée à 10 mètres et les hélices à +/-80 mètres et qui, en raison de sa position sur le récif, de son bon état de conservation et de sa couverture de corail splendide est une plongée spectaculaire.

L'une des autres plongeuses Trimix, (une instructrice norvégienne de 26 ans de Colona Divers prénommée May), avait été très frustrée d'avoir manqué de 4 m

seulement les 100 mètres sur le Maidan. J'ai donc été d'accord avec elle pour une plongée 'touch and go' où nous essayerions d'atteindre les 100 mètres au-dessous du Numidia et réaliser la décompression en remontant lentement le long de l'épave.

Finalement nous nous répartissons en deux équipes, May et Alin (l'organisateur du voyage) qui sont restés à l'extérieur de l'épave et Randy et moi qui avons réalisé toute la déco à l'intérieur de l'épave, cette fois sans l'utilisation de scooters. Nous avons tous eu le bonus de voir un autre requin renard au fond sur le plateau avant la remontée le long de l'épave du Numidia, avec des requins de récif gris, pendant la déco finale. En raison du temps de fond très court à 100 mètres, cette plongée ci fut beaucoup plus courte que celle sur le Maidan avec seulement 32 minutes de déco 02 à 6 mètres et un temps total de 89 minutes. Bref, une autre super journée épave profonde, vie marine et plongée de récif. Pour moi, probablement la meilleure plongée que j'aie jamais faite et je dois reconnaître que cela prendra quelque temps avant que je ne puisse la battre.



L'après-midi, certains plongeurs ont eu la chance d'expérimenter les courants extrêmes qui chassent parfois autour des Brothers Islands. Ils étaient si forts que même les scooters plein gaz peinaient à progresser (alors imaginez sans scooter !).

Le dernier événement du jour fut qu'un plongeur de Tala a vécu un ADD mineur. Pendant une plongée 'shopping' à 100 m au-dessous du plateau sud des Little Brothers, pour récupérer du matériel perdu lors de précédentes plongées, son étanche a développé une petite fuite et il a eu très froid pendant la remontée. Pour éviter une hypothermie, il a décidé de faire une décompression accélérée. Ce qui lui a provoqué une forte douleur aux articulations, malgré un long séjour sur O2 pure au sec en surface et l'absorption de beaucoup de liquide en combinaison avec de l'aspirine pour réduire au minimum les effets de la formation de bulles. Même une tentative de re-comprimer le jour suivant et une longue décompression à l'O2, ne l'ont pas empêché d'aller faire un court séjour dans la chambre de recompression au retour au port.

Ce fut un sérieux rappel à tous présents sur le bateau, que la ligne entre le succès et l'échec de telles plongées profondes est très ténue et souvent une petite défaillance de matériel ou une mauvaise évaluation de la situation peuvent nous créer de sérieux problèmes

Après avoir passé la journée aux Brothers Islands, nous avons dépassé Safaga où nous avons plongé sur l'épave du Salem Express le matin suivant. Un site génial à voir, mais une plongée donnant à réfléchir si on se remémore les circonstances du naufrage. Le reste de la journée s'est passé au "Panorama Reef" où beaucoup d'entre nous ont opté pour un tour en scooter autour du récif avant le retour sur Hurghada.



Ce fut une semaine inoubliable, en compagnie de supers potes sur un super bateau.

Ce fut aussi un exploit incroyable de Faisal et son team dans l'organisation de la logistique de plongée, plus particulièrement sur côté Tec, en gardant en mémoire nous étions 10 plongeurs Tec nécessitant plus de 50 bouteilles de plongée et 4 recycleurs avec des profondeurs de plus de 100 mètres pendant la même matinée sans aucuns soucis logistiques. Une telle organisation parle pour elle-même ! En plus de cela nous ignorons complètement le nombre de bouteilles tampons et gaz stockées dans la cale et alimentées à l'aide de boosters et d'un labyrinthe de tuyaux sur l'arrière pont. L'équipage était étonnant, en perpétuelle activité, nous servant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner en plusieurs fois pour des groupes différents avec des goûts culinaires différents.

Sur ce, je ne peux que vous recommander Red Sea Explorers, Faisal et son équipage pour vous fournir toute la logistique, le divertissement et faire absolument le maximum pour assurer que tout le monde passe un bon moment, quoi que vous fassiez.

Plongeurs OC Rec, Normoxic ou Full Trimix qualifiés, tout le monde s'est senti 'at home'.

Voilà ma semaine Tec en Mer Rouge. J'espère avoir dans le futur, le plaisir de plonger avec vous sur le MV Tala.

Pour d'autres images sous-marines étonnantes, visitez le site Web de Jaap Voets : <http://www.h2olic.net>

Safe diving to all,
all the best.



Soren

(Traduit de l'anglais par PeKet)



Voyage au Mexique du 1^{er} au 12 mars 2013.

08/01/2013 : Réunion préparatoire pour le voyage au Mexique. Cela prend vie.

Je m'étais promis qu'un jour j'irais visiter les sites Maya ou Incas, que je voyagerais dans ce pays qui me semble si beau. A l'époque, je ne faisais pas encore de la plongée, donc j'ai ajouté cette furieuse envie d'aller voir de plus près la faune et la flore de certains coins de la planète. Découvrir un pays sous l'eau et sur terre. Que rêver de mieux. En plus ce voyage a un goût tout particulier car c'est le cadeau que mes amis et ma famille m'offrent pour mes 50 ans.

Alain nous transmet les informations (vols, hôtel, plongées, visites,) !!!!

Vivement le départ.



1/03/2013 : Jour du départ.

Bernadette M a réservé la navette pour 6 d'entre nous. Un peu à la fois, la voiture se remplit et nous voilà en route vers l'aéroport de Zaventem où nous allons retrouver le reste du groupe. Nous partons à 10 (80% Macareux, 100% amis).



Playa del carmen : notre destination finale. Nous y sommes enfin. Voyage long et fatigant mais nous sommes vraiment contents d'y être.

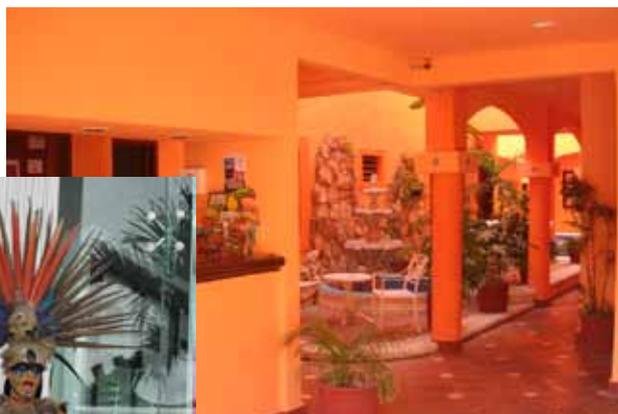
Le voyage s'est bien passé. Pas d'anecdotes particulières à raconter si ce n'est une rencontre sympathique à Atlanta : la petite sœur de Chance. Pour ceux qui ne le savent pas, Chance est ma chienne. De race beagle, elle est capable de vous détecter un carton de pizza sous 50 cm de neige. Je me dis quand je vois le petit chien: " si c'est pour la drogue Chance serait nulle". Mais à mon grand étonnement, ce n'est pas pour détecter la drogue qu'il est là mais pour la nourriture. En effet, il est interdit de rentrer aux Etats-Unis avec de la nourriture. Hi HI HI !!!



Playa del Carmen est une station balnéaire réputée pour sa plage et ses fonds sous-marins féériques mais qui malheureusement est une bulle touristique bien éloignée du "vrai " Mexique. On y trouve boutiques, bars discothèques et magasins chics dans la "Quinta", rue principale piétonnière.



Notre hôtel à Playa del Carmen



Notre hôtel à Playa del Carmen



Le centre de plongée à Playa del Carmen



La plage à Playa del Carmen

2/03/2013 : Premier jour

Deux premières plongées en face de la plage :

Tortugas : Entre 20 et 25 minutes de bateau depuis Playa del Carmen, ce récif est un plateau qui descend doucement de 12 mètres jusqu'à plus de 50 mètres. Spectaculaire pour l'abondance de tortues, ce site est aussi tres réputé pour la faune que l'on peut y rencontrer : murènes, crabes, araignées de mer, barracudas, mérours, balistes, anges, perroquets, raies, etc.... Suivant les périodes de l'année on y voit aussi des requins et des tarpons.

Les tortues étaient bien au rendez vous. Plongée dérivante avec beaucoup de courant. Coin très poissonneux et en fin de plongée pour Alain et quelques autres un requin Bouledogue. Après une petite pause sur le bateau, le temps de changer de bouteille et d'avaler un biscuit avec un verre d'eau, nous voilà repartis : nouveau site : Barracuda.



Barracuda : Ce très beau site se trouve à environ 15 minutes au sud de Playa del Carmen, ce récif a une profondeur maximale de 14 mètres. Très semblable à Sabalos, beaucoup de lumière, très beau récif, beaucoup de vie marine (poissons ange, perroquets, écureuils, balistes, etc...)



Je n'en ai pas vu (des barracudas), mais j'ai vu plusieurs congres, dont un vert énorme, des poissons anges, des perroquets, des anthias, des bancs de rougets, des rascasses volantes, de belles araignées, un Bernard l'ermite énorme, un poisson coffre (merci Amaury), un poisson crocodile....



Bref, j'aurai du mal à tout vous citer. Une plongée passionnante et une faune et flore très riche dans une eau bleue et chaude., j'arrête de vous faire baver.



Pour finir, je n'ai pas failli à ma réputation de "Vomita". Une fois, deux fois,bref de quoi attirer le poisson.
Suite demain.

3/03/2013.

Plongées à Playa del Carmen. Ce matin nous allons voir une épave.



Mama Viña – Epave : Située à 25 minutes de Playa, cette épave a été coulée en 1997. Ce bateau reliait Playa del Carmen à l'île de Cozumel. L'épave repose sur un fond de 28 mètres et la plus haute partie du bateau se situe à 16 mètres. La coque est complètement recouverte de coraux et de gorgones, et il y a un petit récif d'environ 3 mètres de large tout autour du bateau et beaucoup de vie sur l'épave.

L'exposition du bateau en travers du courant, rend cette plongée difficile.

Belle petite épave avec sa flore et sa faune. Durant cette plongée nous avons vu quelques anguilles jardinières

ainsi qu'un banc de Tarpons (sardines géantes de la taille d'un gros thon).

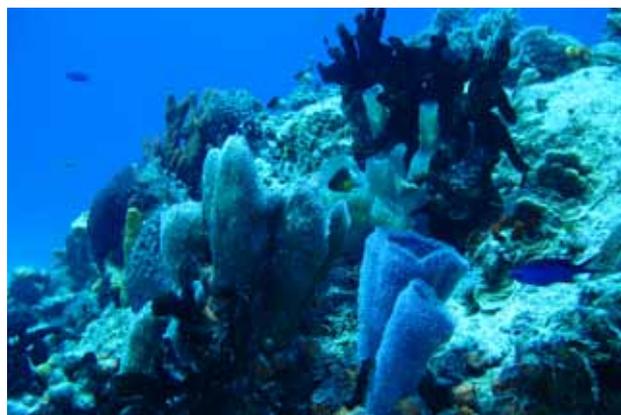


Sabalos

Ce très beau site se trouve à environ 15 minutes au sud de Playa del Carmen, profondeur maximale de 15 mètres, beaucoup de cavernes à l'intérieur desquelles on peut voir des murènes vertes, murènes tachetées, crabes et araignées de mer. La faune est très développée, poissons ange, perroquets, écureuils, balistes, etc...

On peut aussi apercevoir des tortues, raies et requins. Très belles formations coralliennes, beaucoup d'éponges. Le courant pouvant parfois être fort.

Dérivante, dérivante..... site très riche au niveau faune et flore : tortues, balistes, poissons anges, rougets, murène, congre vert, etc.....



Ces deux plongées sont à marquer d'une pierre blanche, car je n'ai pas été malade. Pourquoi ??? J'ai pris une dose de cheval (mélange de médicaments espagnol (biodramina) et mexicain (vomisin/dramamine) avec une pointe de buscopan. Demain, les Cénottes.

04/03/2013.

Plongées dans les Cénottes. Mais que sont des Cénottes ?

Il y a 65 millions d'années, une météorite est entrée en collision avec la Terre, creusant un cratère de 180 à 300 km de diamètre. Le point d'impact se situerait au niveau du village de Chicxulub. Le cratère, dissimulé par une couche sédimentaire de 1000 m d'épaisseur, fut découvert en 1989.

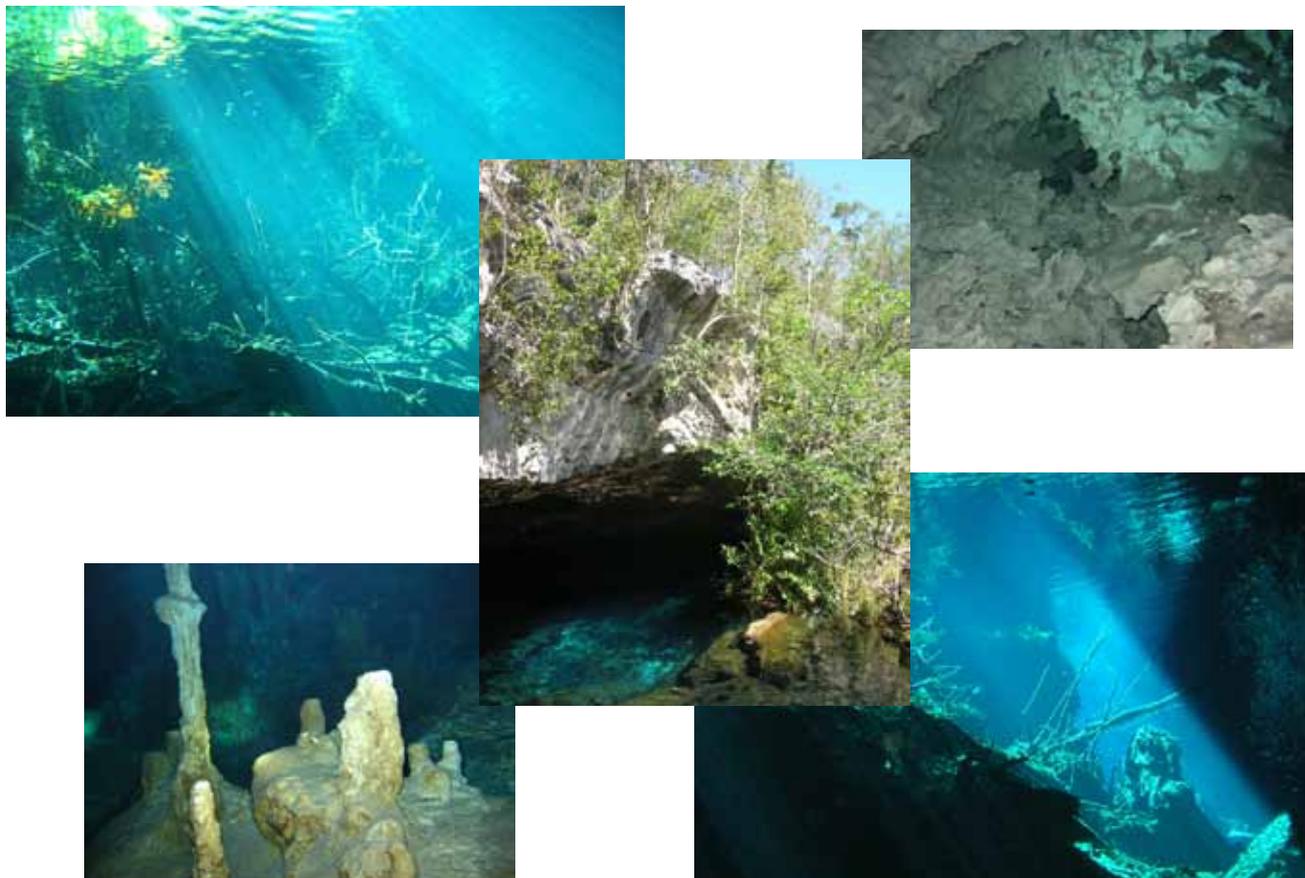
Ouverts à ras de terre à la manière d'un lac, fermés par une voûte partielle d'où pendent de longues racines couvertes de plantes épiphytes ou encore à la manière de cavernes, les Cénottes (qui signifient trou d'eau) sont les orifices d'un immense réseau souterrain de tunnels et de galeries. On en compterait plus de 10000 sur la péninsule yucatèque et seule une petite partie a été explorée. La nature particulière de ce vaste plateau calcaire et cet aléa historique que fut la météorite font des Cénottes une formation géologique unique au monde.

Lorsque la météorite entra en collision avec la terre, l'impact fragilisa le sous-sol en créant des fissures qui ont facilité la circulation des eaux souterraines et la formation des cénottes. Après les pluies, les eaux se sont infiltrées dans le sol, passant une première couche de roche dure pour atteindre les couches calcaires du sous-sol. Leur acidité naturelle a dissous

progressivement le calcaire, engendrant des cavités auxquelles la mince couche de surface sert de couvercle. Au fil du temps, les cavités s'agrandirent, et l'érosion finit par avoir raison de leur plafond, qui s'effondra. Les cénotes se sont retrouvées alors à ciel ouvert et le remplissage en eau en a été facilité. Etant donné la rareté des eaux de surface, les cénotes attirent animaux et plantes, et deviennent le cœur d'écosystèmes particulièrement riches.

Sans ces puits naturels qui pallient l'absence de rivières et de lacs, le Yucatan serait un véritable désert. C'est grâce à ces sources d'eau que les Mayas purent s'installer durablement sur la péninsule et leur aspect vital n'a fait que renforcer leur caractère sacré.

De taille variable, certaines Cénotes peuvent atteindre des dizaines de mètres de profondeur. Les eaux filtrées par le calcaire, sont d'une transparence exceptionnelle, et le soleil passant par les interstices de la roche leur donne des tons allant du turquoise à l'émeraude.



Site des Cénottes : Chac-Mool

Première plongée (**Kukulkan**) : Entrée dans une eau chaude turquoise et douce (non salée). Mélange de grottes et de trouées sur la surface. Ce qui donne de superbes rayons de lumière, (effet stroboscope selon Amaury).

La beauté de ce site ne se situe pas au niveau de la faune et de la flore mais bien dans ses caractéristiques géologiques. On y voit de superbes stalactites et stalagmites entrecoupées de pierres très blanches percées d'un tas de petits trous avec une texture à la fois dure mais fragile. Mais le plus surprenant est le "halocleen". L'eau devient trouble sur une hauteur d'un mètre cinquante : c'est la jonction entre l'eau douce et l'eau de mer. Due à la différence de densité entre les 2 eaux (différence de salinité et de température).



Lors de la deuxième plongée (**Little brother**), il y avait une cloche d'air. Ce qui est remarquable c'est de voir les racines de la végétation de surface qui plongent dans l'eau pour pomper l'eau.

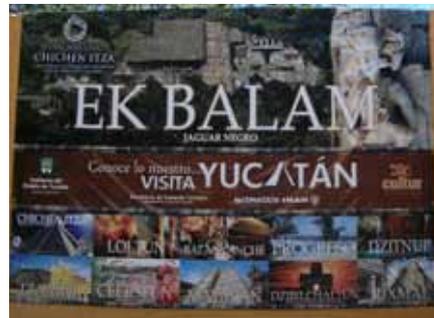


Lors de ces plongées et suite à certains évènements, Alain a eu la sympathie de me décrire et je trouve cette description originale :
 je suis une femme, ça je pense que c'est une évidence, avec un trait de Lucky Lucke, de Snoopy, de Gaston Lagaffe et surtout une bonne dose de Rantanplan.
 Il faut dire que j'ai tendance à faire quelques faux mouvements qui, s'ils n'étaient suivi de reflexes extraordinaires, m'auraient couté assez cher ou, une chute qui me vaut quelques beaux hématomes.

05/03/2013.

Cette journée est consacrée à des excursions.

Le matin, direction **EK-BALAM** site archéologique Maya le plus ancien. Ek-Balam signifie, en maya, "jaguar noir".
 Notre guide insiste sur le côté pacifiste des mayas (contrairement aux aztèques qui sont des guerriers sanguinaires) et nous explique l'importance pour eux "du ciel, de la terre et du souterrain". Tout est lié à cela. Tout est symbole. Ce site est splendide et certaines parties sont quasi intactes.



La chambre royale a été conservée à 95% et n'a donc nécessité que 5% de restauration. Elle est dans un état de conservation exceptionnel. Comme tous les édifices religieux, l'entrée représente une mâchoire ouverte tous crocs dehors. Des dents entourent toute la gueule, la mâchoire inférieure servant de plateforme d'accès à la chambre funéraire. Trônant au centre, sur l'amorce de ce qui fut le nez du monstre de la terre, un personnage richement vêtu serait le monarque inhumé derrière la façade.

Afin de conserver encore longtemps ces merveilles, elles sont protégées par des toits.

Nous avons gravi les 106 marches qui étaient particulièrement bizarres (étroites, hautes et de hauteurs différentes). Au départ elles n'étaient gravies que par la famille royale. Nous avons donc joué les nobles !! Quoique...bien essoufflés en haut (comme nous a dit le guide : cela rend humble) et cela valait le coup car nous avons une vue splendide.



Comme disent les guides touristiques: la vue embrasse un océan de verdure sur 360°.



Après un repas composé exclusivement de poissons, nous montons dans des barques pour nous promener dans la réserve de RIO LAGARTOS.

RIO LAGARDOS

Cette réserve est un sanctuaire ornithologique majeur où se mêlent 250 espèces de migrateurs et de résidents. C'est une immense lagune hypersaline, séparée de la mer par la mangrove et qui constitue un milieu protégé favorable à l'alimentation et à la nidification de quelque 40000 flamants roses, (la plus grande colonie du pays). Cette lagune est un mélange d'eau douce et d'eau salée. La faune y est donc particulière. Nous avons pu voir quelques crocodiles, des pélicans, un aigle pêcheur, un scarabée de mer, des flamants roses, et bien d'autres oiseaux.



Nous avons pu voir également la zone pour la récolte du sel et quelques-uns d'entre nous ont pu profiter des bienfaits de l'argile. N'en déplaise à certains, ce sont les hommes qui ont eu envie d'avoir une peau douce. Il suffit de voir pour y croire.



06/03/2013

Aujourd'hui nous partons à l'île de Cozumel. Nous prenons le ferry et ensuite un bateau sur lequel nous resterons toute la journée. Les sites de plongées se situent dans la réserve naturelle de Cousteau. Nous irons à Santa Rosa et Tormentos. Nous avons vu beaucoup de poissons mais un en particulier est à noter. Il s'agit du poisson crapaud qui est typique de l'île et en est même le symbole. Plus poétiquement, il est aussi appelé "le splendide de Cozumel".

Cozumel, " île des hirondelles " en maya, est longue de 50 km et large de 15. C'est au sud de l'île que dans les années 1960, le commandant Cousteau a révélé l'existence de récifs coralliens splendides, courant sur plus de 30 km, et faisant de l'île un spot de plongée d'envergure internationale. Quelques 200 espèces de poissons tropicaux y ont élu domicile, dont des myriades d'anges de mer jaunes et bleus se faufilant entre gorgones et corail candélabre. C'est spectaculaire, magique, féérique!



07/03/2013

A nouveau, nous allons à l'île de Cozumel.

Nous avons vu beaucoup de langoustes énormes, seules ou en groupe. Les tortues étaient aussi au rendez vous de même que les raies. Bref que du beau...

Ce soir, une d'entre nous paiera l'apéro : Titi a signé sa 300ème plongée.



08/03/2013

Une plongée dans l'enfer de l'ange. Dit autrement plongée dans une cénote appelée **Angelita**. Une mise à l'eau dans un cadre de végétation luxuriante avec un magnifique saut droit avec ou sans palmes équivalent au saut de la dalle à Vodelée. Dans une eau turquoise, chaude (26°C). La particularité de cette cénote est qu'elle ressemble à une carrière (profondeur 60 m, diamètre 40 m) avec un nuage de soufre à 23 m, des arbres la tête en bas qui ressemblent à un trident du dieu de la mer mais dirigé vers le bas. Le nuage de soufre est à la jonction entre l'eau douce et l'eau de mer avec une épaisseur de ± 1 m et, en dessous, l'eau retrouve une limpidité parfaite mais avec une obscurité presque totale. Quant à l'odeur certains sentent, d'autres pas. Ce soufre provient de la décomposition des végétaux et des petits organismes précipités lors de l'effondrement du plafond du cénote. La sortie fut périlleuse car il fallait s'accrocher aux racines pour s'en extraire. Ce ne fut pas évident pour tout le monde !!!!!



La deuxième plongée s'est faite sur le site des "grandes cénotes". Pour nous accueillir une petite tortue d'eau douce se promenant dans les nénuphars rouges et verts à fleurs blanches et des guppys et des platys se cachant dans des nénuphars sous marins. Plongée dans une grotte - labyrinthe de stalactites et stalagmites en grand nombre. La particularité de cette grotte en arc de cercle est que nous avons des trouées de lumière magnifiques. Son seul défaut : un peu trop fréquentée, car elle est accessible aux nageurs et aux amateurs de snorkeling.



09/03/2013

Aujourd'hui, il y aura 2 groupes : le premier ira en mer à Playa del Carmen, le deuxième ira dans les Cénotes à Dos Ojos.

A **Dos Ojos**, nous ferons 2 plongées : la première s'appelle la **Linea barbie** et la deuxième "**Baticueva**". Celle-ci se caractérise par le fait qu'il y a une cloche d'air dans laquelle il y a des chauves-souris. Ce sont de superbes plongées dans des grottes assez sombres pour la deuxième mais toujours dans un décor digne de Hollywood.



10/03/2013

Dernier jour sur place mais encore une belle journée pour découvrir le pays. Aujourd'hui nous allons visiter le site de Cobá et ensuite la ville de Tulum (site archéologique).

Cobá fut une grande et puissante cité. Elle se trouvait près de grands lacs qui fournissaient la ville en eau et qui sont aujourd'hui le refuge d'une importante faune sauvage. Elle compte 5 groupes monumentaux et on passe d'un ensemble à l'autre en suivant les "sacbeob". Dans le yacatan maya, les échanges se faisaient au moyen des sacbeob, qui sont des chemins blancs de pierres empilées qui reliaient entre eux les édifices d'un complexe urbain mais aussi des cités elles-mêmes. C'est de Cobá que part le plus long sacbe connu (100 km). Ces voies, parfaitement rectilignes, couvertes d'une couche de stuc pour être



visibles de nuit, élevées à 1m au-dessus du sol pour échapper à une végétation envahissante et rester praticables en saison des pluies, servaient à la fois de démarcations territoriales, de routes commerciales régionales et de chemins de pèlerinage.

Le site Cobá forme l'ensemble le plus complexe avec grand-place et patios, passages voûtés, stèles, jeu de balle et la Grande Pyramide, l'édifice maya le plus élevé du nord de la péninsule avec 42 m.

Nous avons bien sûr gravi les marches et nous avons pu, à nouveau, avoir une vue splendide sur les environs.



Après un repas dans un restaurant qui se trouve en bordure d'un lac, nous avons poursuivi notre route jusqu'à Tulum.



Tulum est un village qui bénéficiait d'une situation unique puisque sur une falaise surplombant la mer des Caraïbes. Ce fût le port côtier le plus important des Caraïbes et il fut abandonné peu après l'arrivée des espagnols. Il est entouré d'une muraille (tulum) destinée à prévenir les invasions.

Il y a quelques beaux vestiges.

On peut y voir quelques peintures murales et fresques qui valent le détour.



11/03/2013

Aujourd'hui, retour en Belgique quoi que nous avons l'impression d'aller au Canada puisque c'est la neige qui nous accueille et un grand chaos dans le pays. Toutefois, nous rentrons avec plein de belles choses dans les yeux et une envie: celle d'y retourner.



Bernadette



Les infos sont extraites de: "Guide Evasion Mexique, Mexico et le pays maya". Ed. Hachette et <http://www.phoceanmexico.com/>

Encore quelques photos pour vous faire rêver!!!!





Planning

Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable
6/04/2013	Samedi	Départ Ecole de mer MALTE	00h00	00h00	Claude Smeyers
14/04/2013	Dimanche	Retour Ecole de mer MALTE	00h00	00h00	Claude Smeyers
21/04/2013	Dimanche	Barge	14h30	15h30	Claude Smeyers et Etienne
5/05/2013	Dimanche	Vodelée	10h00	11h00	Aurélie Bauchau et Fabienne
Thème	+ Frites chez le désagréable à 13h + Visite de la Brasserie BOCQ de 15h à 17h.				
24/05/2013	Samedi	W.E. en gîte à Bastogne.			F a b i e n n e , Françoise, Aurélié et Anouk
Thème	2 plongées à Esche/Sure (Luxembourg) Les informations suivront				
25/05/2013	Dimanche	W.E. en gîte à Bastogne.			
Thème	1 plongée - les informations suivront. Venez nombreux!				
2/06/2013	Dimanche	Opprebais			François Bauchau et Philippe
16/06/2013	Dimanche	Vodelée	13h00	14h00	Fred VDS
Thème	Petit punch de Moris				
22/06/2013	Samedi	Activité surprise et Barbecue Club	00h00	00h00	Fabienne + Anouk + Aurélié
21/07/2013	Dimanche	Fêtes de Bourgeois	00h00	00h00	Françoise Angenot
17/08/2013	Samedi	W.E. Zéelande	00h00	00h00	Aurélié Bauchau
Thème	4 plongées - En fonction de la météo				

Planning pour les enfants

Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable
19/05/2013	Dimanche	Platte Taille <i>Les informations suivront</i>			



Disponible dès aujourd'hui chez:



White Edition

5MP 1080p 30 ips

249€

CARACTÉRISTIQUES

- 📹 1080p30 / 960p30 / 720p60ips
- 📷 5MP / rafales à 3 ips
- 📶 Wi-Fi intégré
- 📱 Compatible avec la Wi-Fi Remote + App*

Black Edition »

12MP 1080p 60 ips + Wi-Fi Remote

449€

CARACTÉRISTIQUES

- 📹 1080p60 / 720p120 / 1440p48 / 4kp15 / 2.7kp30 / WVGA-240ips
- 📷 12MP / rafales à 30 ips
- 📶 Wi-Fi intégré
- 📱 Wi-Fi Remote comprise
- 📱 Compatible avec l'App GoPro*
- 🌟 Performances pro en faible luminosité

Silver Edition

11MP 1080p 30 ips

349€

CARACTÉRISTIQUES

- 📹 1080p30 / 960p48 / 720p60ips
- 📷 11MP / rafales à 10 ips
- 📶 Wi-Fi intégré
- 📱 Compatible avec la Wi-Fi Remote + App*



Eclairage Vidéo
Green Force



Gonflage : Mode d'emploi

Nos responsables matériel (François, Julien et Greg) nous ont installé un nouveau système pour faciliter le gonflage des bouteilles à la cage.

Un mode d'emploi y est affiché.



1. Gonflage à l'air

Vous prenez une petite plaquette gravée air (ficelle bleue), vous la placez sur votre bouteille



2. Gonflage Nitrox

Vous prenez une plaquette gravée Nitrox (ficelle jaune), vous la placez sur votre bouteille.



Vous complétez la fiche de gonflage Nitrox.

Celui qui est chargé du gonflage aura déjà rempli les premières cases : date, son nom, sa signature, la capacité de votre bouteille, la pression qui restait dans la bouteille et le pourcentage d'oxygène.

Après le gonflage, on vous indique la pression de la bouteille, son pourcentage d'oxygène.



Vous devez vérifier les données et inscrire votre nom et signer.

Le club possède deux oxymètres (appareil permettant de vérifier la teneur en oxygène d'un mélange d'air/ oxygène)



Avant de reprendre votre bouteille, il faut vérifier le pourcentage d'oxygène et signer la fiche de gonflage.

N°	Date	Conteneur	Contenance	Press	Temp	Vol												
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

Sur votre bouteille, un autocollant blanc sera apposé avec les informations du gonflage : date, concentration d'oxygène.



Déjà un grand merci pour votre collaboration.

François, Julien et Greg.

Utilisation des bouteilles lors de l'entraînement piscine : Mode d'emploi

Vous avez utilisé une bouteille lors de votre entraînement en piscine.

Avant de la remettre sur le charriot, vous vérifiez sa pression de gonflage à l'aide du manomètre fixé au chariot.



Si votre bouteille a plus que 100 bars, vous pouvez la replacer dans le charriot et lui mettre son petit rond en carton pour indiquer qu'elle est bien gonflée.

Si elle a moins de 100 bars, la placer près de la porte de la cage pour qu'elle soit regonflée.

Si tout le monde applique bien ces instructions cela facilitera le travail de ceux qui se dévouent à gonfler les bouteilles.

Pour la plongée enfants : même principe dès la fin de l'entraînement, mettre les bouteilles à gonfler dès 21h15 pour qu'elles soient prêtes dès 20 h pour l'entraînement suivant.

Pour rappel : les détenteurs avec du blanc sont pour les enfants (plus petit embout) et les premiers étage din sont pour les bouteilles 300 bars



Déjà un grand merci pour votre collaboration.

François, Julien et Greg.

La méditation et la plongée

Comment la méditation peut aider à prévenir les accidents de plongée grave

par Gustaf Lundskog



La plupart des plongeurs se sont déjà sentis anxieux avant ou pendant une plongée. C'est un sentiment tout à fait naturel. Nous plongeons dans un univers qui n'est pas fait pour nous, un univers où de nombreuses difficultés peuvent survenir. Il arrive souvent aux plongeurs débutants de manquer d'assurance ou de ne pas se sentir à la hauteur à côté de plongeurs plus expérimentés, sans toutefois oser l'admettre.

Mais cette anxiété ne touche pas uniquement les débutants. Elle peut également s'emparer des plus chevronnés. Il suffit parfois d'avoir eu le mal de mer sur le chemin vers le site de plongée, ou de ne plus avoir plongé depuis un certain temps. Par ailleurs, les minutes qui précèdent une plongée peuvent être très agitées, en particulier si l'on se trouve parmi un grand groupe. Tout le monde doit rapidement s'équiper, vérifier l'équipement de son binôme et s'assurer que son apport en air fonctionne correctement. Après cela, il est temps de se mettre à l'eau. Si l'on plonge depuis un bateau ballotté par les vagues, c'est plus facile à dire qu'à faire. Puis une fois que tout le groupe est enfin réuni, il faut descendre sous la surface. Et personne n'aime être le "petit dernier" qui danse à la surface comme un bouchon de liège tandis que les autres attendent impatiemment quelques mètres plus bas.

Toutes ces étapes peuvent être stressantes pour un plongeur inexpérimenté, et ce stress commence même avant le début de la plongée. Mais un peu d'adrénaline ne fait pas de mal. Cela fait partie de l'excitation de la plongée, et peut même s'avérer bénéfique. Cette adrénaline nous rend plus alerte et nous ancre mieux dans le moment présent. Cependant, si la montée d'adrénaline se transforme en peur à quelque vingt mètres sous la surface, la panique n'est plus loin, et celle-ci peut être mortelle en plongée.

Cela ne signifie pas qu'un bon plongeur est un plongeur sans peur qui repousse ses limites. Un bon plongeur est celui qui sauve un plongeur sans peur qui a poussé ses limites trop loin. Un bon plongeur réagit toujours d'une manière calme et méthodique. Un bon plongeur reconnaît les signes de la panique, pas uniquement chez lui, mais également chez les autres. Un bon plongeur est toujours conscient des faits et gestes du reste du groupe, et est prêt à agir en cas de besoin. Les meilleurs plongeurs irradient un calme qui est contagieux et qui transmet aux autres un sentiment d'assurance et de tranquillité. Il ne faut pas nécessairement avoir 400 plongées inscrites dans son carnet pour être un bon plongeur. Il peut très bien arriver qu'un "petit nouveau" garde son calme dans une situation d'urgence et sauve la vie d'un compagnon.

Il n'est toutefois pas aisé de garder son calme lorsque le chaos nous entoure. La panique est une réaction primitive qui déclenche une réaction physique dans l'organisme. Le cœur se met à battre plus vite, la respiration s'accélère et différentes hormones sont sécrétées, notamment l'adrénaline et le cortisol (surnommé "l'hormone du stress"). L'organisme se prépare à fuir et nos instincts nous poussent à rejoindre un lieu sûr aussi vite que possible. Malheureusement, cela signifie souvent que le plongeur s'embarque dans une remontée d'urgence incontrôlée, souvent synonyme de problèmes graves tels qu'une maladie de décompression ou un pneumothorax.

C'est pourquoi tout plongeur devrait s'entraîner à combattre la panique lorsqu'elle s'empare de lui. La méditation est un outil puissant pour atteindre la tranquillité d'esprit. Les plongeurs libres l'ont compris depuis longtemps: incorporer la méditation dans leurs exercices est pour eux une norme plutôt qu'une exception. En revanche, cette pratique n'est pas encore si courante parmi les plongeurs en scaphandre. De nombreuses personnes voient encore la méditation comme quelque chose d'étrange ou de mystérieux. La communauté de chercheurs ne partage toutefois pas cette opinion : "Jusqu'à présent, nous avons principalement observé les effets physiologiques de la méditation. Les chercheurs ont également commencé à se pencher sur les effets physiques, mais il s'agit là d'une approche relativement nouvelle", indique le Dr Camilla Sköld.

Le Dr Sköld, RPT, Ph.D., est l'un des plus éminents experts de Scandinavie en matière de méditation et d'éveil. Elle a fondé le Center for Mindfulness Sweden (CfMS) et forme les futurs médecins et psychologues de l'institut Karolinska, l'un des centres de recherche médicale et de groupements universitaires les plus importants et les plus réputés d'Europe.

"Il y a beaucoup d'effervescence autour de la méditation. Les chercheurs essaient de déterminer ce qui se produit dans le cerveau, dans le système nerveux et au niveau des processus de vieillissement survenant dans le sang lorsque nous méditons. Les recherches les plus récentes sont menées avec l'aide d'appareils IRM, qui permettent d'utiliser des caméras magnétiques pour étudier les réactions du cerveau pendant la méditation. Plusieurs scientifiques expérimentés de renom commencent à se pencher sur ces questions", ajoute le Dr Sköld.

Elizabeth Blackburn est l'une des scientifiques qui s'intéressent de près à la méditation et l'éveil. Détentrice du prix Nobel en physiologie ou médecine de 2009, elle étudie actuellement les "télomères", qui sont des structures protectrices présentes aux extrémités des chromosomes dans nos cellules (le Dr Blackburn les a comparées aux extrémités des lacets de chaussures).

Les télomères se détériorent lentement à mesure que nous vieillissons et il arrive à un moment où leur niveau de détérioration empêche la division cellulaire. Il s'agit d'un processus naturel, mais les résultats de tests montrent que le stress accélère cette érosion. À partir de données empiriques, Elizabeth Blackburn a avancé une théorie selon laquelle la méditation constitue une mesure de prévention contre les nombreux effets nuisibles du stress. Cela signifierait que la méditation ralentit le processus de vieillissement au sein des cellules, prévient les maladies et prolonge nos vies.

Le Dr Camilla Sköld travaille au quotidien avec des personnes qui souffrent du stress, de troubles anxieux et d'autres maladies. Elle les aide à gérer leur anxiété au travers d'un programme de méditation développé par le professeur Jon Kabat-Zinn dans le cadre du système de soins de santé des États-Unis.

"Lorsque le stress prend le dessus, il se passe de nombreuses choses dans notre organisme. Tout le système de réaction automatique du corps au stress est déclenché. Il s'agit d'un système qui échappe à notre contrôle. À l'origine, ce système était censé nous protéger contre des menaces réelles, mais de nos jours, les menaces viennent souvent de l'intérieur de nous-mêmes. Nous devenons anxieux devant une situation qui nous paraît mauvaise ou dangereuse, et c'est à ce moment que le système réagit. Bien que la menace vienne de l'intérieur, elle est confirmée par l'accélération du rythme cardiaque et du pouls et par la moiteur des mains. Le fait que le système de réaction du corps au stress se déclenche nous effraie encore plus."

Avec l'aide de la méditation, nous pouvons apprendre à simplement observer ce qui se passe dans notre corps, au lieu de laisser la panique prendre le contrôle. Pour un plongeur, cela peut faire la différence entre la vie et la mort, tant pour soi-même que pour les autres. La capacité de résister à l'instinct nous poussant à rejoindre la surface le plus vite possible en cas d'urgence devrait être enseignée dès les premiers cours de plongée.



Il est important de comprendre que les cycles de réponse au stress s'intensifient et disparaissent par vagues. Un cycle atteint son sommet et diminue après 90 secondes. Si vous pouvez endurer la montée de stress pendant 90 secondes, le cycle atteint sa phase la plus intense, puis disparaît. Mais si vous commencez à réfléchir ou à avoir peur, un nouveau cycle commence et les pics de stress s'enchaînent en donnant l'impression qu'ils ne s'arrêteront jamais. Cela devient un cercle vicieux, explique le Dr Sköld.

Camilla Sköld est certaine que la méditation peut aider les plongeurs stressés ou anxieux. Tout plongeur est en mesure de s'asseoir dans un endroit calme pour méditer avant une plongée, mais comme le souligne le Dr Sköld, la méditation est une technique qu'il faut apprendre et pratiquer.

"Il faut s'entraîner dans un endroit paisible et silencieux afin d'être à même de l'utiliser dans des situations plus stressantes. Les plongeurs sont dès le départ très conscients de leur respiration. Par conséquent, les exercices de méditation ne leur paraîtront pas si étranges. Je suis convaincue qu'ils pourraient tirer grand profit de la méditation."

La plongée en scaphandre est un sport fabuleux. "Le grand bleu" nous offre des promesses d'aventures incessantes, mais en même temps, ce film nous rappelle que nous ne sommes que des visiteurs occasionnels des profondeurs. En tant que plongeurs, il nous incombe de respecter nos limites et de toujours observer la plus grande précaution en plongée. Avec l'aide de la méditation, nous pouvons nous entraîner à réagir calmement dans des situations stressantes et à prévenir des accidents qui pourraient avoir des conséquences graves, voire mortelles.

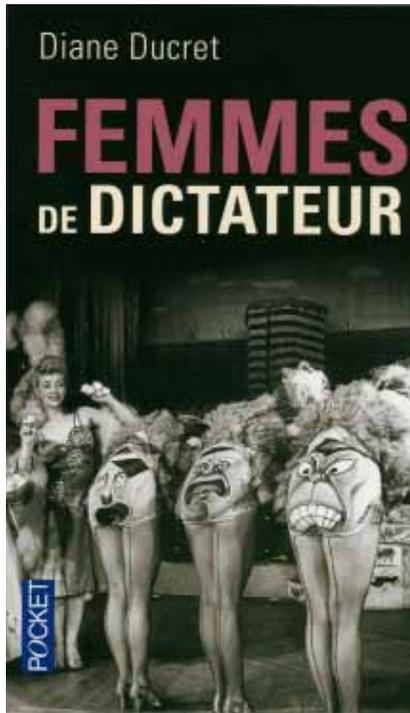


Gustaf Lundskog est un journaliste pigiste, un traducteur dévoué de l'Alert Diver et un plongeur avide.

Article extrait d'Alert Diver n°49 de chez



J'ai lu pour vous



Femmes de Dictateur de Diane DUCRET (Pocket)

Elles s'appellent Nadia, Clara, Magda, Jiang Qing, Elena, Catherine, Mira,...Ils s'appellent Lénine, Mussolini, Staline, Hitler, Salazar, Mao, Ceausescu, Bokassa, Milosevic.

Epouses, compagnes, admiratrices, elles ont en commun d'être à la fois amoureuses, trompées et sacrifiées, parfois jusqu'à la mort. A leurs hommes cruels, violents et tyranniques, elles font croire qu'ils sont beaux, charmeurs, tout puissants. Car la sexualité est l'un des ressorts du pouvoir absolu, et les dictateurs ont besoin d'enrôler les femmes dans leur entreprise de domination.

L'auteur raconte par le menu les rencontres, les stratégies de séduction, les rapports amoureux, l'influence en politique, et les destinées souvent tragiques de ces femmes. Elle permet également de connaître la face cachée de ces hommes qui ont fait l'histoire avec un grand H.

Une manière agréable de se faire une piqûre de rappel de nos cours d'histoire.

Le Magasin des Suicides de Jean TEULE (Pocket)

Vous avez raté votre vie ?
Avec nous, vous réussirez votre mort !

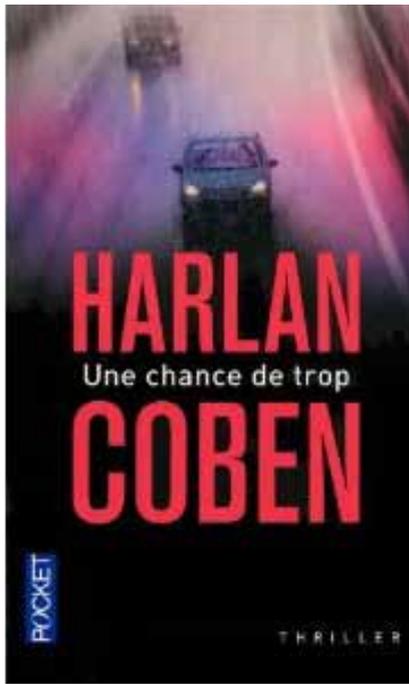
Imaginez un magasin où l'on vend depuis dix générations tous les ingrédients possibles pour se suicider. Cette petite entreprise familiale prospère dans la tristesse et l'humeur sombre jusqu'au jour abominable où surgit un adversaire impitoyable : la joie de vivre...

Ça ne vous rappelle rien ? Dans le même style, la Famille Adams avec Morticia et compagnie, humour grinçant et décalé sur un thème pas évident à traiter.

Une idée excellente qu'il fallait oser! D'ailleurs, lors de sa sortie certains ont crié au scandale.

Pourtant, ce n'est qu'un petit roman sans autre prétention que celle de nous faire sourire.





Une Chance de Trop de Harlan COBEN (Pocket)

J'aime bien cet auteur. Il a une écriture, fluide, avec des phrases courtes sans perdre de temps dans des descriptions inutiles.

Un chirurgien (je n'ai pas fait exprès) sort du coma et apprend que sa femme a été tuée et sa petite fille enlevée. C'est le début d'une course poursuite à la recherche des ravisseurs, avec de nombreux rebondissements, un tas de coupables possibles.

C'est prenant mais parfois un peu tiré par les cheveux, bien que crédible.

Mais bon, pour passer un bon moment sans prise de tête autre que celle de trouver les coupables alors c'est un bon livre.

Ça ne vaut toutefois pas son premier roman « Ne le dis à personne ».

Bonne lecture et Joyeuses Fêtes de Pâques

Moris





La Marmite du Plongeur

Chronique des recettes faciles, économiques et conviviales ! !



Pâtisserie à base de chocolat blanc pour Pâques

Le chocolat blanc décroche la palme d'or de la douceur entre ses notes lactées et vanillées et son taux de sucre et de gras. Mais qu'ils soient noir ,au lait ou blanc...tous les chocolats sont aussi calorique les uns que les autres. quelle que soit la teneur en cacao, tous les chocolats apportent environ 500 a 550 kcal pour 100gr.Donc pas de complexes choisissons celui qui nous plaît!

Cake à la banane et au chocolat blanc

Ingrédients

- o 130gr de beurre
- o 2 bananes
- o 1/2 citron
- o 100gr de sucre impalpable
- o 2 oeufs
- o 2 càs de miel
- o 160gr de farine
- o levure
- o 2 càc de 4 épices
- o 100gr de chocolat blanc
- o 100gr de noix



Confection

- o Faites ramollir le beurre à température ambiante.
- o Presser le citron.
- o Epluchez les bananes, coupez les en rondelles et aspergez les de jus de citron.
- o Etalez les sur du papier absorbant et laissez les sécher.
- o Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre impalpable, puis ajoutez les oeufs, 1 à 1, en fouettant vivement et incorporez le miel.
- o Dans un autre plat, mélangez la farine, la levure, le quatre-épices, le chocolat et les noix.
- o Ajoutez les rondelles de bananes et remuez à la spatule.
- o Mélangez les 2 préparations et laissez reposer 45 min au frigo.
- o Préchauffez le four à 210°C.
- o Beurrez et farinez un moule à cake, versez y la pâte et faites cuire 5 min au four.
- o Baissez la température à 180°C et poursuivez la cuisson 45 min.
- o Couvrez de papier cuisson dès que la surface est bien colorée.
- o Laissez tiédir, démoulez et faites refroidir sur une grille.

Gâteau aux noisettes et au chocolat blanc

Ingrédients

- o 400gr de chocolat blanc et 50g pour la déco
- o 75gr de beurre
- o 3 oeufs
- o 90gr de sucre semoule
- o 2 càc d'extrait de vanille
- o 200gr de farine fermentante
- o 152gr de noisettes mondées
- o sucre impalpable pour la déco



Confection

- o Préchauffez le four à 160°C.
- o Tapissez de papier cuisson un moule à gâteau de 20 x 20 cm.
- o Au bain-marie, faites fondre 300gr de chocolat cassé en morceaux avec le beurre et mélangez en pâte lisse. Réservez hors du feu.
- o Dans un saladier, mixez les oeufs avec le sucre en une masse mousseuse.
- o Sans cessez de remuer, incorporez y l'extrait de vanille, puis la farine en pluie et, pour terminer, le chocolat fondu.
- o Hachez grossièrement le chocolat blanc restant.
- o Incorporez le à la pâte et versez la dans le moule.
- o Faites cuire 25-30 min à four chaud.
- o Laissez refroidir dans le moule avant de démouler.
- o Hachez grossièrement les noisettes et répartissez les sur le dessus du gâteau.
- o Faites fondre le chocolat blanc et versez le en filament sur le gâteau.
- o Laissez refroidir.
- o Saupoudrez de sucre impalpable et découpez en 16 carrés de 5cm de côté.

Bon appétit!

Anouk



Au commencement!

Au commencement, Dieu créa l'âne et lui dit: «Tu travailleras du matin au soir; tu auras pour nourriture du foin, tu seras bête et tu vivras 50 ans».



L'âne accepta de la tête : «Toutefois, objecta-t-il, vivre 50 ans, c'est trop ; 20 me suffiront ».

Dieu dit:D'accord!



Dieu créa le chien et lui dit: « Tu garderas la maison de l'homme et tu seras son meilleur ami ; tu rongeras des os et tu vivras 25 ans ».

Le chien accepta de la tête : « Toutefois, objecta-t-il, vivre 25 ans, c'est trop; 10 me suffiront ».

Dieu dit:D'accord!

Dieu créa le singe et lui dit: « Tu sauteras d'une branche à l'autre; tu feras des grimaces et tu vivras 20 ans ».



Le singe accepta de la tête : « Toutefois, objecta-t-il, vivre 20 ans c'est trop; 10 me suffiront ».

Dieu dit:D'accord !



Finalement, Dieu créa l'homme et lui dit: « Tu seras le seul être raisonnable sur la face de la terre et tu donneras des noms à tous les animaux ; tu domineras la terre et tu vivras 20 ans ».

L'homme accepta de la tête: "Oui, Seigneur ; toutefois, 20ans c'est trop peu. Donnes-moi, Seigneur, les 30 ans que l'âne a refusé, les 15 ans que le chien a refusé et les 10 que le singe a refusé".

Dieu accepta aussi de la tête.

Depuis lors, l'homme vit ses 20 ans d'homme comme créature de Dieu.

Il se marie et pendant 30 ans, il travaille comme un âne, se battant à gauche, à droite pour la réussite de sa vie.

Puis, lorsque ses enfants sont partis, il vit 15 ans comme un chien, en gardant la maison.

Arrivé à l'âge de la retraite, il vit encore 10 ans comme un singe, passant d'une maison à l'autre, d'un fils à l'autre et en faisant des grimaces, pour la joie de ses petits-enfants.

