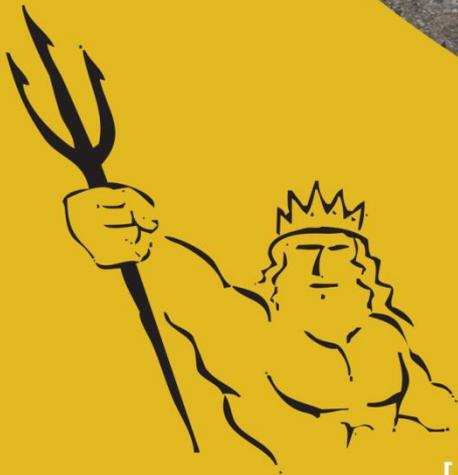


...: SAISON > 13 : ...

# LE NERPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



[ Club de Plongée - Wavre - Rixensart ]

## \\SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Le mot du Chef d'école	5
Ecole de Mer	6
Web	7
Sécurité	8
Activités	9
Week-end en gîte	10
Biologie	11
Formations	14
Humour	20
Votre recette préférée	21
Divers	23
Jeux	26



## Le mot du Président

Bien le bonjour,

Le mois de septembre est synonyme de « Rentrée sportive ». Et cette année, c'est sur les chapeaux de roues que nous l'entamons : une classe enfants dont l'effectif a doublé, des nouveaux membres adultes bien motivés, des échauffements dignes de notre Club, des sorties plongée tous les 15 jours, des passages de brevets à tous les échelons de notre Fédération ... Bref, une super rentrée !!!

Prouvons que nous pouvons rester tous actifs, même les mois d'hiver. Si vous êtes bien dans vos fauteuils, vous serez encore certainement mieux les palmes aux pieds à l'entraînement ... Quelle satisfaction d'avoir préféré l'eau à la TV !

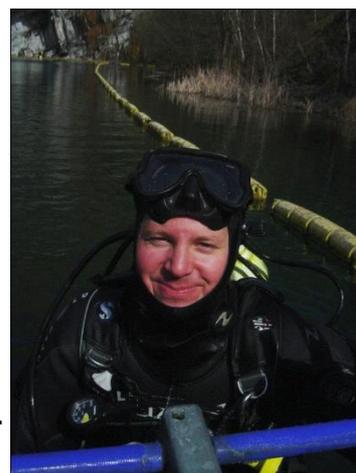
Rappelons à tous nos membres que les entraînements du mardi et du vendredi commencent à 20h45 dans l'eau. Soyez à l'heure car l'échauffement est important. Une équipe s'est inscrite pour se relayer et garantir un échauffement efficace jusque 21h15 maximum. Ensuite, vos responsables de classe prennent le relai.

Quelques nouvelles de nos réunions de comité :

- Le Club s'est équipé de tout le matériel de sécurité nécessaire en carrières, en mer et en Zélande : kit oxygène avec masques, sacs de secours, jumelles, couvertures de survie, pavillon Alpha, bout et bouée pour bouteille de sécu air, boîte palanquées, ...  
Tout ce matériel est non seulement disponible pour les responsables de sorties mais également pour vos sorties privées. Merci d'être soigneux avec ce matériel.
- Cette année encore, les Fêtes du 21 juillet à Bourgeois ont permis de réunir pas mal d'argent. Quelques 2.000 euros viendront aider le Club à financer l'achat et l'entretien de notre matériel. Merci à tous nos bénévoles qui ont aidés sans compter leur temps !
- Nous marquons la démission de Fanny du comité, qui pour des raisons personnelles, n'a plus pu garder son poste. Fanny reste toutefois disponible. Merci à toi. D'autres personnes aidantes sont toujours les bienvenues pour venir aider à toute activité organisée ou à organiser.
- Le 8 septembre 2013, quelques trente baptêmes ont été donnés par les Macareux lors du Salon des Sports de Rixensart à la piscine. Super équipe !
- Les gonflages air et nitrox sont toujours gratuits. Quelle belle opportunité pour nous tous ! Dans la cage, nous formerons des gonfleurs qualifiés, en plus des cagistes habituels. Les noms de ces personnes seront affichés à la cage.
- Ecole de Mer 2014 : réservez d'ores-et-déjà la semaine du 17 au 25 mai 2014. Comme convenu par l'Assemblée Générale, une année sur deux, c'est hors des vacances scolaires.
- Pour terminer, nous aborderons le côté marketing de notre club. Même si nous sommes tous bénévoles, nous devons veiller à garder une centaine de membres. Ceci pour garantir nos subsides, pour pouvoir subvenir financièrement aux dépenses inhérentes du club, pour garder un poids certain dans la Fédération.

Pour cela, nous lançons régulièrement des publicités dans les journaux locaux. Mais la meilleure publicité est et restera toujours nos membres qui vanteront les mérites de notre Club à leur entourage. N'hésitez donc pas à faire notre publicité. Si vous avez besoin de matériel (flyers, affiches,...), nous avons tout à disposition.

Passez d'excellentes plongées et soyez prudents ... Vive la plongée !



Cédric W.

[president@macareux.be](mailto:president@macareux.be)

## Le mot du Chef d'école

Bonjour à tous,

Une nouvelle saison a commencé et le rythme va déjà bon train.

Nous avons de tout frais candidats 1\* prêts à découvrir nos merveilleuses carrières propices à découvertes.

Les candidats 2\* poursuivent leurs formations et exercices, assistés, formés et encouragés par les candidats AM.

Des examens importants se profilent à l'horizon pour nos candidats AM et MC, les 06 novembre et 15 décembre prochains.

Et enfin, vos moniteurs qui s'activent à vous entraîner et former tant en piscine qu'en carrière.

Tous je vous remercie de votre enthousiasme.

L'automne est là et l'hiver arrive avec des températures nettement plus fraîches. Petit rappel donc pour adapter votre matériel en conséquence ainsi que vos différents briefings (vêtement étanche en cas d'exercices, givrage de détendeur, signalement rapide de froid lors de plongée, pas de palier de sécurité si froid....).

En ce qui concerne l'entraînement piscine, vos moniteurs et moi-même aimerions insister sur l'heure des entraînements qui commencent à 20h45. Tâchez d'arriver pour cette heure-là, afin de permettre une dynamique de cours.

N'hésitez pas à consulter régulièrement le planning afin de vous inscrire aux différentes sorties. Il y a une nouvelle procédure d'inscription en ligne à partir du planning.

N'oubliez pas que vos moniteurs et moi-même sommes à votre disposition pour vous aider déjà à la préparation de vos exercices, bien avant le bord de la carrière.

Nouvelle saison, nouvelles obligations, n'oubliez pas de vérifier les dates de vos derniers examens : visite médicale et ECG. Les responsables seront intransigeants en cas de « date dépassée ».

Et avant de terminer, je vous laisse découvrir plus avant dans le Neptune les informations sur l'école de Mer 2014.

Je vous souhaite une excellente année de plongée.

Sportivement,

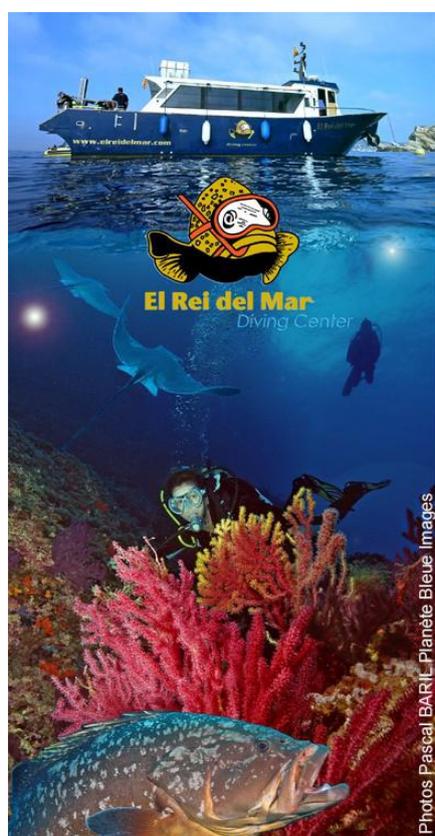
Claude



# ECOLE DE MER 2014

## A L'ESTARTIT

DU 17 MAI AU 25 MAI 2014



Le centre de plongée El Rei del Mar est situé à l'Estartit (Costa Brava) dans l'Hôtel Panorama, à un peu plus d'un kilomètre de la réserve des îles Medes. Réserve considérée comme l'une des plus importantes de la Méditerranée Occidentale et lieu de rencontre des amateurs du monde marin.

Informations suivront

Responsable : Claude Smeyers

	Plongées	Séjour (plongeur ou accompagnant)	TOTAL plongeur
<b>3* et +</b> Samedi à dimanche	335 €	315 €	650 €
<b>1* et 2*</b> Mardi à dimanche	215 €	205 €	420 €

# Les Macareux sur Internet

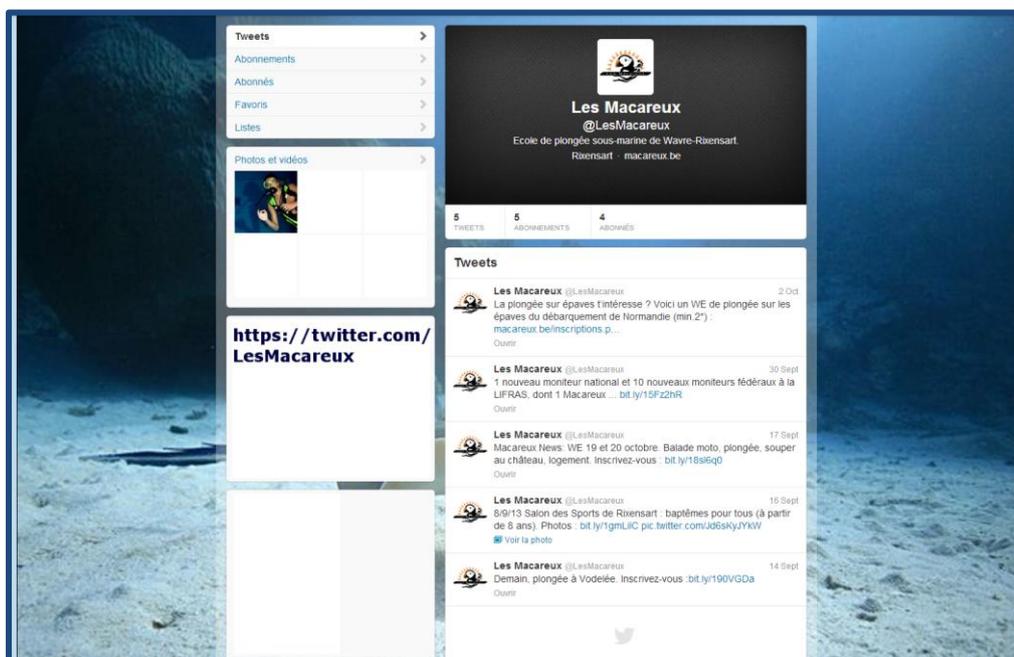


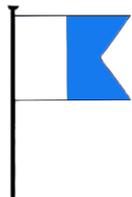
<http://www.macareux.be/>

## Les Macareux sur FaceBook



## Les Macareux sur Twitter





# La sécurité en Zélande

Ci-dessous quelques clichés de la sécu lors de notre dernière sortie Zélande.

Pour être efficace, quelques règles élémentaires ... Mais ci-dessous quels sont les manquements que vous remarquez. Les réponses dans votre prochain Neptune !



Manquement : .....



Manquement : .....



Manquement : .....



Manquement : .....

## Les Macareux participent au Salon des sports

Le 8 septembre, les Macareux ont participé activement au salon des sports du complexe sportif de Rixensart.

C'est sous un beau soleil que la journée a débuté par la finalisation du montage et sa décoration du stand implanté sur le parking du centre sportif. Soucieux de prendre soin de son club, Fred, passant par-là, nous apporte croissants et couques au chocolat pour déjeuner ensemble.



Vers 10h les premiers sportifs font leur apparition pour venir essayer une multitude d'activités. Nous avons nos premiers échanges avec des jeunes qui souhaitent s'inscrire pour réaliser un baptême durant l'après-midi. Des adultes prendront également des renseignements, désireux de reprendre la plongée qu'ils ont parfois mis de côté pendant plusieurs années.

13h, nous contribuons à la gestion collective de l'évènement en nous improvisant vendeur de hotdogs et cornets de pâtes. Même pas peur après les centaines de crêpes distribuées au 21 juillet à Bourgeois.

14h, les baptêmes peuvent commencer. Pendant 2h, une trentaine de personnes vont défiler dans les mains de nos chers moniteurs pour vivre une belle expérience, un baptême de plongée.



Admettre de pouvoir respirer sous l'eau, coordonner ses mouvements, compenser les oreilles, beaucoup de choses à découvrir. Après quelques minutes d'explication du matériel, mise à l'eau pour réaliser un parcours d'obstacles et exercices en tout genre. Au bord de l'eau, plusieurs encadrants sont à la disposition des nouveaux pour un équipement sans effort, quel plaisir. Les sourires photographiés sous l'eau en disent long sur le plaisir de ces néophytes de la plongée. Vingt minutes plus tard, l'aventure touche à sa fin. A la sortie chacun reçoit son diplôme et plusieurs reviendront sur le stand nous questionner sur les modalités pour rejoindre le club. Nous leur raconterons quelques anecdotes illustrant l'ambiance conviviale et bon enfant qui règne chez les Macareux ;-)



Sur le stand, nous ferons la rencontre d'Arnaud, Alexis et Théo, père et fils, tous trois rejoindront les entrainements une semaine plus tard.

16h, la journée touche à sa fin, on s'active tous pour démonter le stand. Je retrouverai ma petite famille, satisfaite d'avoir contribué à la découverte de ce sport trop peu expérimenté.

Delphine

# Traditionnel week-end en gîte Chooz – Octobre 2013

En gîte mais non, cette année c'est dans un château à Chooz que nous avons été invités pour 2 jours féeriques ponctués de plongées.

Philippe H. nous avait orchestré 2 jours de randonnées moto, cabriolet, plongées, repas campagnard, soirée jeux et joutes féodales.

Comme promis, Sylvie P. nous a invités dans son château familial de Chooz en bord de Meuse près de Givet. Enorme et charmante propriété entourée de jardins et vergers (pommes, poires, noix et œufs frais de poule) qui firent la joie des accompagnants.



Nous nous sommes perdus dans les nombreux couloirs et chambres qui sentaient bon le feu de bois et les dernières roses de l'été.



A 18h00 retour de Villers-Deux-Eglises (noir et vilain) pour profiter des derniers rayons du soleil et boire un potage dans la cours intérieur des bâtiments. Ceci en attendant les 2 heures de jeux orchestrés par Philippe. Citons Grégoire, Bernard et Pierre qui ont aidés Phil dans ce quiz animé et culturel durant lequel Grégoire nous fit redécouvrir ses grands talents de musique classique. Les costumes féodaux étaient signés Sylvie P. et les cris et l'enthousiasme signés LES MACAREUX.

Le repas fut réchauffé et reréchauffé à l'ancienne au feu de bois de la salle à manger et les desserts maison signés Françoise A et Aurélie B.

Cette invitation exceptionnelle nous a permis de passé un week-end relaxant et dépaysant mêlant culture et sports.

Merci à la châtelaine des lieux (Sylvie) pour son accueil chaleureux.

Merci à tous pour ce week-end si bien orchestré.



Anouk pour les 27 Macareux présents.

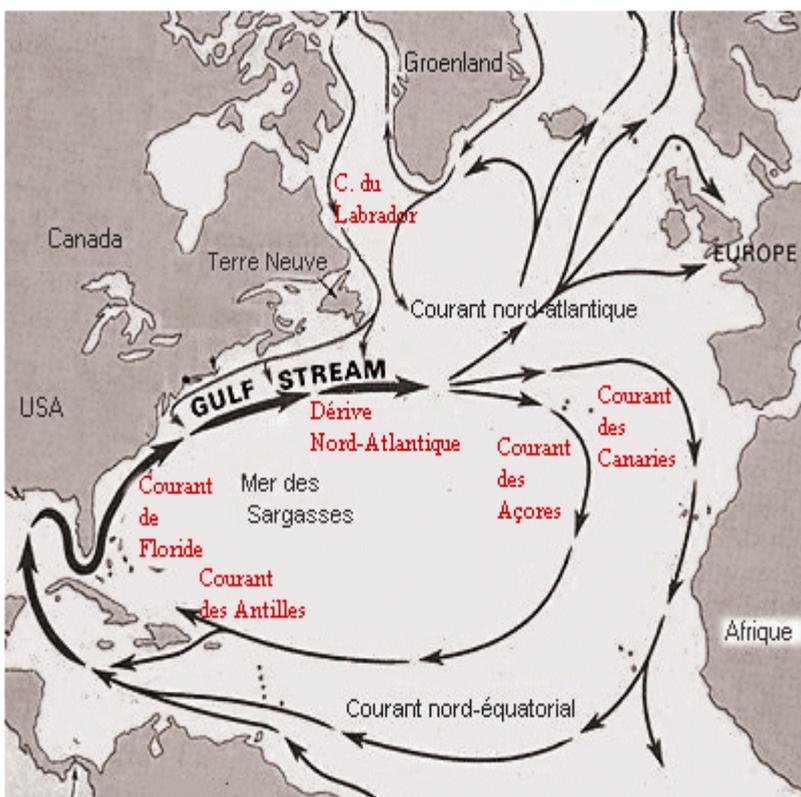
# Saviez-vous que...

Certains poissons migrent...et parfois très loin !



Prenons le cas mystérieux de l'anguille de nos rivières **l'anguille européenne** (*Anguilla anguilla*).

Elles qui peuplent rivières, étangs, lacs, lagunes des côtes européennes, atlantiques et méditerranéennes, ont toutes un même cycle de vie : parvenues au stade adulte (5 à 7 ans pour les mâles et 12 à 15 ans pour les femelles), elles se préparent à quitter les eaux continentales pour entreprendre un très long voyage qui les conduira jusqu'à la mer des Sargasses, située près des Bermudes à 6000 km de nos côtes.



Elles ont subi des modifications organiques (tube digestif, œil, branchies...) et ont changé de couleur : de jaunes ou vertes qu'elles étaient jusqu'alors, elles sont devenues argentées. Cette argenture leur garantit un meilleur camouflage vis-à-vis des prédateurs en milieu marin. On sait très peu de choses sur leur voyage transatlantique, car elles sont difficiles à observer. Seul un sous-marin d'observation américain a réussi à en photographier à 1000 m de profondeur. Elles rejoignent ainsi leurs frayères (site de ponte et de fécondation des œufs, réunissant des géniteurs mâles et femelles).



Après ponte et fécondation des œufs, se développe une larve qui restera pélagique (qui vit en pleine eau) pendant un à deux ans. Ensuite, elle remontera en surface, et, profitant du Gulf Stream, entamera un long voyage vers les côtes européennes. Les larves se transforment en civelles qui remonteront fleuves et rivières et se transformeront en anguillettes, puis en anguilles.

Les anguilles sont des poissons migrateurs **catadromes** (elles descendent les rivières pour frayer en mer). D'autres feront le chemin inverse et seront appelés migrateurs **anadromes** (ils quittent la mer pour rejoindre la source des rivières).

C'est le cas du **saumon atlantique** (*Salmo salar*).

Il vit dans l'Océan Atlantique (près du Groenland) et entame sa migration en vue du frai.



Dès qu'il arrive en rivière, à la fin du printemps, il va perdre sa teinte argentée, prendre une coloration plus foncée et entamer un jeûne qui durera le temps de son voyage. Le saumon ira frayer dans une eau peu profonde, bien oxygénée et qui possède un lit de graviers. Les œufs sont pondus et fécondés en automne, puis la femelle les enfaira

sous le gravier jusqu'à l'éclosion qui se déroule au printemps.

Une autre migration est celle du **congre**, encore appelé anguille de mer : on sait peu de chose sur sa reproduction, on suppose que les congres matures entreprennent une migration pour rejoindre leurs aires de frai situées entre les Açores et Gibraltar. Là, à 3000 ou 4 000 m de profondeur, les adultes se rassemblent et pondent leurs œufs. Comme les autres espèces de congridés, ils ne se reproduisent qu'une fois au cours de leur vie et meurent après la reproduction. Quand l'individu atteint la maturité sexuelle vers 5 à 15 ans, ses intestins dégénèrent et il cesse de s'alimenter. La femelle peut pondre entre 3 et 8 millions d'œufs.



Mais comment font-ils pour s'orienter ? On en est actuellement réduits à des hypothèses sur leurs mécanismes d'orientation. Pour les anguilles, il semble qu'elles présentent une sensibilité au magnétisme terrestre. Mais cette hypothèse reste à démontrer, même si la présence de particules de magnétite (oxyde de fer) dans leur tête plaide en sa faveur.

Quant aux saumons, leur odorat extrêmement développé leur permet de détecter la présence de phéromones de migration (message chimique) émises par les juvéniles nés de ponte antérieure et par les adultes qui résident encore sur les frayères.

Comment ne pas s'émerveiller devant tant de mystères et tant de beauté offerts par la nature ?...



Françoise

## Séjour plongée spéléo, Quercy 2013 : Subjugués par le côté obscur...

Cet automne, Gabriel et moi, accompagnés de nos amis Alexis Servaes et Marc Philips, avons complété notre formation TDI en plongée spéléo. Passionnés par ce type de plongée, c'est la troisième fois que nous allions en formation dans le Quercy nous entraîner avec Alban Michon.



De gauche à droite : Joël Endewelle, un copain de Spéléo-Secours rencontré sur place, Marc, Alex, Alban, Gabriel, moi, et Mme Joël.

Quoi de spécial cette fois-ci? Une formation axée sur la planification de la plongée et une exploration par étapes jusqu'au mythique puits #3 de la plus encore mythique résurgence du Ressel...

### **La formation**

Notre instructeur : Alban : expert incontournable des opérations sous-marines extrêmes, gestionnaire de l'école de plongée sous glace de Tigne et d'une école de plongée souterraine dans le Quercy, aventurier hors-pair, instructeur passionné... Il s'est lancé en 2012 dans le projet Wi.D.E (Wilderness Diving Exploration) (<http://www.wide-exploration.com/fr/>) : partir en kayak, sur la côte Est du Groenland et arpenter en plongée les dessous de l'Arctique. Cette expédition a réalisé la meilleure audience de l'année de l'émission THALASSA avec " LE PIEGE BLANC" cet été... Vous l'avez peut-être même vue !

Bref : un plongeur hors du commun, duquel nous en apprenons toujours plus !

Notre brevet : TDI Full-Cave Diver : c'est le dernier brevet de plongée sous-plafond en circuit ouvert de TDI.

➤ Les prérogatives de ce brevet :

La déco est autorisée et il n'y a pas de limitation de distance de pénétration. Côté gaz, nous devons faire demi-tour au ¼ de la pression initiale de notre bloc, histoire d'avoir une réserve de gaz qui permettra de gérer des soucis éventuels. Les brevets inférieurs travaillent au 1/5 et au 1/6. Le décapelage n'est pas autorisé. Chez TDI, on ne décapelle pas. Ce n'est pas jugé sécuritaire car on ne sait pas où peut tomber notre bloc une fois décapelé ! Si la situation le permet, on opte plutôt pour le side-mount.

➤ Le contenu de la formation :

L'accent est mis sur la planification de la plongée. On doit bien évidemment savoir s'orienter et se repérer dans les galeries. Pas toujours évident, car rien ne ressemble plus à du calcaire érodé par l'eau que... du calcaire érodé par l'eau !!!! Il faut apprendre à se faire l'œil, détecter les petites choses, les cuvettes, les plaques d'argiles sur les plus ou moins gros blocs effondrés...

Il y a aussi les calculs d'autonomie afin de choisir adéquatement ses blocs (relais et déco). Sous plafond, les profils sont imposés par la galerie. Et les profils sont souvent des aller-retours. Du coup, si on commence sa plongée avec un pic à 40 m pour continuer à 10 m durant 200 m, il faut penser que le retour sera l'inverse et que la plongée se finira automatiquement par un pic à 40 m ! Pas génial pour la déco... ☹ On doit donc aviser !

Parlant de matériel, il est crucial de pouvoir avoir ses mains libres en tout temps ! On a souvent besoin de 3 mains, parce que la lampe en prend une. Du coup, pour la lampe, c'est poignée main libre ou autre moyen qui ne bloque pas les mains d'office. Dès qu'il est nécessaire d'agir sur quelque chose (en cas de perte de fil, d'emmêlement, de pose de fil, de fermeture d'urgence de sa robinetterie, etc.), les mains doivent être libres, toute perte de temps pouvant être une circonstance aggravante. Évidemment, le matériel doit être accessible instantanément et rien ne doit dépasser, au risque de se coincer dans une anfractuosité ou protubérance de la galerie ou dans le fil d'Ariane.

Comme la sécurité est primordiale, une vérification des binômes doit être faite avant la mise à l'eau. On fait un buddy-check et un bubble-check. Qu'est-ce qu'un bubble-check ? On vérifie le matériel du binôme pour qu'il n'y ait aucune fuite d'air. Les quantités emportées sont déjà assez juste sans en perdre en chemin, ou avoir un tuyau qui éclate au fond de la galerie...

Parlant de sécurité : le fil d'Ariane, c'est la vie ! On n'en revient pas si on le perd ! Il faut donc maîtriser à la perfection sa manipulation et surtout la signification des différents artefacts qui s'y trouvent (cookies, flèches, jumps, ...). C'est comme le code de la route ! ☺ On apprend aussi à s'en démêler, le rechercher en cas de perte et à le poser.

On nous demande aussi de maîtriser la technique du valve-drill. Il faut savoir ouvrir et fermer soi-même tous les robinets de son bloc (robinets des blocs et manifold) de manière efficace, de manière à pouvoir gérer soi-même les éventuels problèmes de détendeurs. Pas question de faire intervenir un binôme et risquer des incompréhensions qui peuvent dégénérer en un réel accident. De toute façon,

le binôme est 3 m devant ou derrière. On doit gérer ses problèmes de façon autonome, sauf pour des cas vraiment très extrêmes.

Pour ce qui est de la plongée elle-même, on utilise, comme mode de propulsion, le frog-kick. Ceci favorise une meilleure visibilité tout en étant aussi efficace, en plus c'est plus facile en étanche ! ☺ Pour ce qui est du code de communication, on dirait que les plongeurs spéléo sont tous mariés, parce que comme dans les couples, tout doit être très simple et vraiment sans ambiguïté, sinon on risque l'incompréhension et les ennuis ! ☺

Finalement, pour le choix du site, il faut savoir que les conditions météo ont une influence jusqu'à 2-3 jours avant la plongée, voir plus. En effet, il faut laisser le temps à l'eau de se rendre à la galerie. Ceci affecte la visibilité et le courant de manière non négligeable. Il est également intéressant de se renseigner sur la fréquentation de la galerie pour le jour de la plongée. En plus de la visibilité, cela cause des soucis de « circulation » autour du fil d'Ariane ! Les palanquées en scooter, qui entrent, celles qui sortent, les plus démunis, sans scooter... On pensait s'affranchir des problèmes de congestion de trafic par 400 m de pénétration sous eau et sous roche, mais non... ☺ On a croisé des groupes qui faisaient plus de 1000m par un fond de 80m ! Ceci dit, on est très loin du ring à l'heure de pointe...

### **Une semaine d'aventures...**

La formation est de type formation continue sur 8 plongées, avec quelques heures de cours théorique et une évaluation du candidat sur au moins deux sites qui lui sont inconnus.

- Plongée 1 : Saint-Sauveur : réadaptation :  
On vérifie notre matériel dans sa configuration « spéléo » et on fait des calculs de consommation avec ce matériel.
- Plongée 2 : Cabouy  
La mise à l'eau est une mare à canards anonyme de 20m de diamètre. Nous nous mettons à l'eau, devant des promeneurs consternés, totalement incrédules devant des hordes de plongeurs Allemands, Anglais, Hollandais et Belges (et Canadiens aussi, mais ça, personne ne peut savoir en regardant les voitures !), équipés pour la plupart de scooters, en étanche, avec des bis et 2 bouteilles relais chacun !
- Plongée 3 : L'Andenouse : un site inconnu de nous. C'est notre premier exercice d'organisation. 200m de pénétration, la galerie évolue graduellement entre 12m à l'entrée et 18m. La mise à l'eau est périlleuse, avec une échelle qui me tourne en dérision au vu de toutes mes critiques incessantes sur l'échelle de Vodelée !
- Plongée 4 : Lantouye. Notre second exercice, tout pour moi ! Encore une organisation à préparer, en site inconnu.



Selon la position de la bouche de la galerie par rapport à la rivière, nous déterminons l'emplacement de la mise à l'eau qui évite de gêner la visibilité en faisant tomber des particules dans la galerie.



La galerie n'est pas équipée jusqu'en surface ! J'utilise mon spool pour rechercher l'entrée. La galerie n'est plus équipée à partir de 15 m, à cause du glissement de particules continu dans l'entrée très abrupte. Je tire le fil, mes binômes suivent ce fil.

La grande leçon : nous sommes formés pour faire ce genre d'opération avec le fil d'Ariane. Nous savons faire ces manipulations de manière automatique, dans le calme et efficacement, peu importe la visibilité. Quand un binôme essaie de venir « aider », quelle catastrophe !!!! Incompréhension, impossibilité de s'organiser, touillage, perte de visibilité, stress, augmentation de la consommation... Mais tout finit bien, je parviens à expliquer à mon binôme de rester à sa place ! On fait la plongée prévue, et, à grand peine, je n'étouffe pas mon binôme « bienveillant ». Mais on en a reparlé au debriefing ! 😊 😊

- Plongée 5 à 8 : Le Ressel !

Le but est d'arriver, au bout de ces 4 plongées, si possible, au puits #3. Ces plongées sont préparatoires. On explore par étapes et on s'assure de pouvoir se repérer adéquatement en tout temps, et de localiser les refuges et les chemins alternatifs. On apprend à repérer le fil et toutes ses indications.



On effectue l'exploration en 4 étapes :

1. La galerie du bas jusqu'à une cloche d'air répertoriée sur notre plan, puis retour
  2. La galerie du haut et son shunt vers la galerie du bas, puis retour par la galerie du haut
  3. La galerie du bas jusqu'au point de jonction des 2 galeries, puis retour par la galerie du haut
  4. Le puits #3, passé la jonction des 2 galeries, puis retour par la galerie du haut pour économiser le gaz. Hors du puits, nous sommes sur nos relais au Nitrox
- Le puits #3... Quels mots pour en parler?... L'eau est d'une limpidité rigoureusement incomparable. Rien ne s'en approche, ni l'Égypte, ni la Méditerranée, dans leurs meilleurs jours. Pas de bleu. De la pure translucidité. Ce qui confère à cette plongée un caractère éthéré, aérien. Jamais je n'ai eu autant qu'à ce moment la sensation d'être en suspension au-dessus du vide. Et ce vide ! Un gouffre, d'une immensité qui coupe le souffle et laisse abasourdi. Gabriel et moi en avons tous les deux eu un grand frisson qui étreint la gorge et une larme d'émotion ! Le sublime, le parfait, le bien-être...

### **Une semaine d'abus de table et de moments inoubliables !**

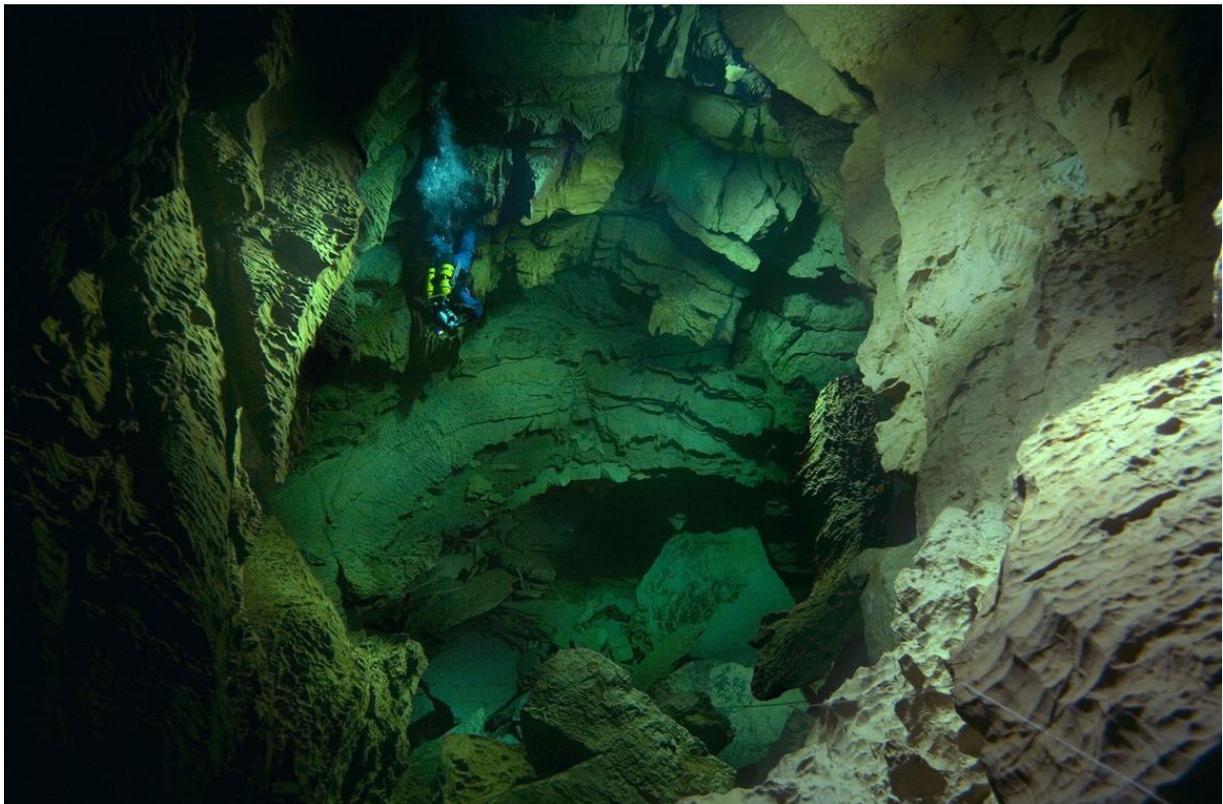
Mais, pour tout bon belge (oui, et même pour nous ! ☺ ), il n'y a pas que la plongée, il y a aussi la Bouffe ! Et le Quercy, c'est le Périgord, avec son foie gras, son magret, son Cahors, bref, c'est aussi la bonne chère ! Pour le tourisme, on n'est pas déçu, on y était pour le week-end montgolfières, mais il y a les inlassables promenades à pied autour des vasques, et Rocamadour, la cité médiévale improbable, attachée au flanc d'un ravin.

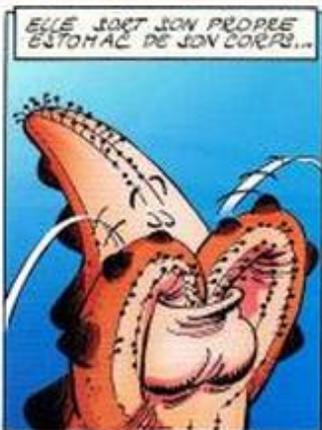


Marre de palmer, en fin de plongée, comme un malade, derrière des bateaux que vous avez peine à garder en vue à cause des vagues ou d'un skipper qui vous a très manifestement pris en grippe et qui veut vous perdre en mer ? Marre de l'eau salée qui fait mal aux yeux, peur de vous faire croquer par un hippocampe en proie à une crise de ménopause ? Pour les prochaines vacances, optez pour le Quercy !!!!! ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ En spéléo, on a aussi nos échelles dantesques, comme vous l'avez vu, et nos bêtêtes - perches et sangsues (pas la peine de se casser la tête avec le chapitre bio complet de la LIFRAS - le truc : si ça nage c'est une perche, si ça ne nage pas c'est une sangsue. Quoi que... On a vu un brochet... Une fois... Oulà ça se complique côté faune et flore...).

Non allez, trêve de bêtise... Si on n'est pas fan d'éther et de cailloux, on peut simplement considérer la plongée spéléo comme une occasion de ré-apprendre à plonger, ou de plonger autrement, si l'on préfère l'expression. Le milieu est complètement différent de tout ce que l'on connaît. Les dangers sont entièrement différents de ceux que l'on connaît, et de même, les palliatifs : fil d'Ariane, gestion du matériel, ... On apprend à être « propres » : à n'avoir rien qui traîne, à avoir une relation presque fusionnelle avec son matériel. On apprend à travailler efficacement de ses mains et à être maladivement observateur, histoire de pouvoir se repérer efficacement, ce dont notre vie dépend en cas d'urgence. Le changement de perspective aide à remettre les choses sub-aquatiques en perspective, et à les aborder avec du recul. Ce qui est toujours infiniment pédagogique ! Et toute occasion d'apprendre n'est jamais du temps perdu !

Sandrine et Gabriel





## La marmite du plongeur



### SCAMPIS ET CO

En cuisine, on appelle "scampi" la langoustine dont on a coupé la tête.

La Langoustine commune (*Nephrops norvegicus*) est « la langoustine » proprement dite (et commercialement parlant). La langoustine commune vit sur les fonds sablo-vaseux, à proximité du plateau continental, de -15 à -800 m de profondeur. Sa répartition est davantage déterminée par la nature du fond et la température de l'eau que par la profondeur.



La langoustine est sédentaire, elle vit dans un terrier creusé dans la vase qu'elle ne quitte qu'à l'aube et au crépuscule (quand la luminosité est faible) pour se nourrir. Ces terriers présentent un nombre variable d'orifices selon la taille de l'animal. Ceux des femelles présentent en plus des orifices d'oxygénation pour permettre une meilleure circulation de l'eau autour des œufs.

La langoustine est omnivore mais elle a tendance à préférer les polychètes, les crustacés, les mollusques et les échinodermes.

En cuisine ...

La préparation du scampi est simple et sa cuisson rapide. Idéal pour les cordons bleus pressés. Vite sorti du surgélateur et pas trop cher contrairement à son coût élevé dans les restaurants.

#### En apéro de dernière minute.

Faire décongeler les scampis décortiqués ou les passer rapidement à l'eau chaude du robinet encore dans leur sachet.

Faire rissoler une échalote et 1 éclat d'ail et ensuite les scampis bien saupoudrés de curry. Le tout pendant quelques minutes.

Les enfilez par trois sur une brochette en bois et terminer en piquant une tomate cerise.

Servir immédiatement ou les réchauffer au moment de l'apéro 30 secondes au micro-onde.

Accompagner de sauce Thaï pour nems.

### Scampis sur fondue de chicons

500gr de scampis / 1kg de chicon / 3 échalotes / beurre / 1c de sucre / 1cl de porto / 20cl de bouillon de bœuf / 1c de purée de tomate / 10cl de crème fraîche / sel et poivre / 1 cuill. de jus de citron



Faire rissoler les échalotes et ajouter les chicons préalablement nettoyés. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser. Déglacer avec le jus de citron et laisser cuire doucement 10 minutes.

Décortiquer les scampis et les couper dans la longueur. Faire frire 1 minute dans le beurre. Déglacer avec le bouillon et le porto. Ajouter la purée de tomate et la crème. Laisser réduire et épaissir la sauce + sel et poivre.

Dresser les chicons sur l'assiette et verser les scampis.

Décorer de ciboulette. Manger.

Le scampi avec queue donne plus de goût à la sauce mais, certains préfèrent qu'il soit décortiqué dans leur assiette.

Bon appétit.

Anouk



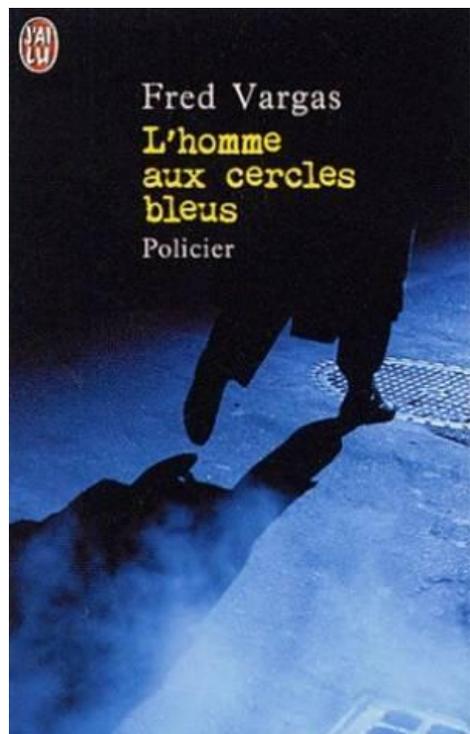
## J'ai lu pour vous



UN AVION SANS ELLE de Michel BUSSI  
(Pocket)

Voilà le deuxième roman de cet auteur après « Ne lâche pas ma main » dont je vous ai parlé dans le Neptune précédent.

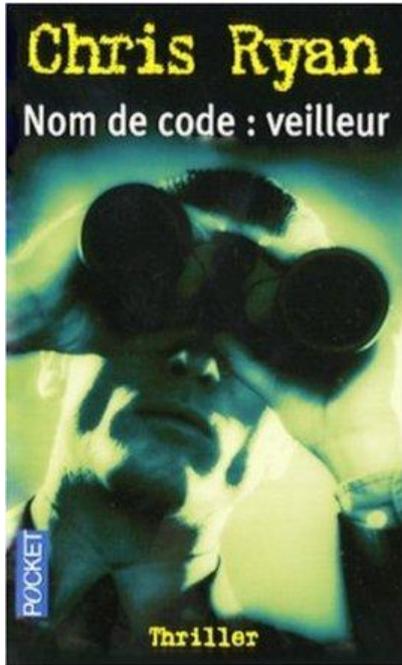
Quelle est l'identité de l'unique rescapée d'un crash d'avion, une fillette de trois mois, dont les parents sont morts ? Deux familles, l'une riche, l'autre pas, se déchirent pour prouver l'identité de ce bébé et pouvoir l'adopter. La justice tranche, mais les grands parents des deux familles n'en restent pas là. Un détective privé mandaté par la famille la plus riche va mener l'enquête, avec comme objectif de trouver l'identité exacte de la jeune fille avant ses 18 ans. On le retrouve assassiné, laissant derrière lui un cahier contenant tous les détails de sa quête. Une histoire originale et passionnante, bien structurée, cohérente avec un suspense haletant, que j'ai dévoré sur fond musical de Charlélie Couture.



L'HOMME AUX CERCLES BLEUS de Fred VARGAS (Poche ou Format électronique)

« Victor, mauvais sort, que fais-tu dehors ? » Ça amuse les Parisiens. Depuis quatre mois, cette phrase accompagne les cercles à la craie bleue qui surgissent de nuit, tracés sur les trottoirs de la ville ; au centre de ces cercles, prisonniers, un débris, un déchet, un objet perdu : trombone, bougie, pince à épiler, yaourt, patte de pigeon... Le phénomène fait les délices des journalistes et de quelques psychiatres qui théorisent. Le commissaire Adamsberg, lui, ne rit pas. Ces cercles et leur contenu hétéroclite « suintent » la cruauté. Il le sait, il le sent : bientôt, de l'anodin saugrenu on passera au tragique.

Il s'agit du premier roman que je lis de cet auteur, qui contrairement à ce qu'on pourrait croire est une femme. Son personnage récurrent est le commissaire Adamsberg, un peu atypique, mais avec un flair hors du commun. Les autres personnages du roman sont aussi un peu bizarres, mais l'ensemble est bien ficelé et l'écriture agréable. Un bon roman policier.



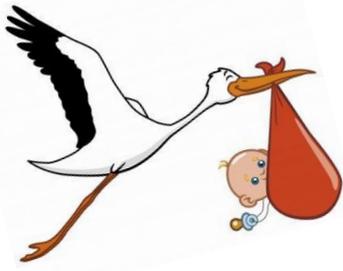
NOM DE CODE : VEILLEUR de Chris RYAN (Pocket)

En pleine opération de sauvetage au Sierra Leone, Alex Temple est rappelé de toute urgence : direction Londres. Le téméraire capitaine du SAS - Spécial Air Service - doit traquer, localiser et éliminer une taupe, responsable du meurtre de plusieurs dirigeants des services de sécurité britanniques, le MI5. Accompagné de la séduisante Dawn Harding, agent très spécial, Alex va mener une chasse à l'homme impitoyable ou les notions de bien ou de mal n'existent pas. Il n'y a que la victoire ou la mort.

Chris Ryan sait de quoi il parle. Il est lui-même un ancien membre du SAS, héros durant la guerre du Golfe. Après un premier chapitre ultra violent, assez dérangeant, mais qui permettra de comprendre la suite, le suspense est bien mené avec de multiples rebondissements.

Moris





# Carnet ROSE



RAPHAEL, petit nouveau futur plongeur d'Aurélie Bauchau et Manuel Schulte

Félicitations aux parents ... Tout le bonheur à eux ...



## Mots croisés

### HORIZONTALEMENT :

- 1 Moyen de défense pour les oursins et les étoiles
- 2 Les ophiures n'en ont pas – Près de la Tille – Langue ancienne
- 3 Note – Protection calcaire de l'oursin – Suisse
- 4 Changea de peau – Rire
- 5 Le meilleur – De 5 à 50 chez les étoiles – Le néant
- 6 Autre nom de l'étoile
- 7 Dehors! – Id est – Disque compact
- 8 Comme de nombreux échinodermes
- 9 Conjonction de coordination – On le respire
- 10 Étain – Répare l'oubli – Territoire d'outre mer
- 11 Terre en mer – Petit cube
- 12 Échinodermes allongés

### VERTICALEMENT :

- A Servent à la locomotion chez les échinodermes – Régulier ou irrégulier
- C Oui russe – Petit saint – Pas mouillé
- D Certains échinodermes la pratiquent dans des poches
- B Comme un hareng
- E Cuivre – Sur l'île de Ré – Élément du tableau périodique – Durée
- F Là où le soleil se lève – Astate
- G Anneau de cordage – Spécialiste
- H Échinoderme fixé – Coutume
- I De la classe des astérides - Plomb
- J Id est – D'égouts parfois
- K Peut être calcaire – Dans l'eau de mer
- L Oursins, étoiles...

Mot mystère :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----