

# LE NÉPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



[ Club de Plongée - Wavre - Rixensart ]

## \\SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Le mot du Chef d'école	4
Ecole de Mer	5
Enfants	16
Hommage	17
Activités	19
Sorties	24
Votre recette préférée	27
Divers	29
Humour	32



## Le mot du Président

Hello tout le monde,

Commençons ce Neptune par une minute de silence, en mémoire à notre ex-Président Cécil. Il y a quelques semaines, je recevais encore de sa part un courrier qui décrivait une technique d'entraînement subaquatique ... Merci à toi Cécil pour toutes les années consacrées à notre Club. Nous te devons beaucoup !

Difficile de faire la transition ... Mais comme le dit Cécil dans son mot (voir ci-après), "La vie est belle, ... et surtout profitez-en bien !".

Et pour le grand bonheur d'une quarantaine de participants, nous avons organisé notre annuelle école de mer cette année à L'Estartit. Une semaine riche en enseignements, en découvertes, en amusements. Quelques récits en témoignent dans ce Neptune.

L'année prochaine, celle-ci sera organisée pendant les congés scolaires ... Encore une occasion de venir partager notre passion avec les membres de votre famille, qu'ils plongent ou pas d'ailleurs.

En parlant de famille, cela fait 3 ans que notre classe 'Enfants' a ouvert ses portes. On peut dire que l'expérience est concluante : nouveaux formateurs (Michel et Bernadette L.) et aidants, nouveaux brevets, ... et nouveau matériel ; le Club réinvestit dans 5 scaphs complets adaptés pour nos enfants. Dès que l'eau atteint 12°C, nous pourrons les voir avec nous dans nos eaux habituelles.

En discutant avec d'autres Présidents de Club, il s'avère que les Clubs avec une section 'Enfants' réussissent à garder la tête haute (malgré la diminution générale au niveau de la Fédération). Lors de notre précédente AG, nous avons d'ailleurs bien remarqué que grâce à la dynamique parents-enfants, nous maintenons le cap à plus de 110 membres ; ce qui nous classe dans les gros clubs de la Fédération.

Afin de promouvoir notre Club et vanter son esprit familial et convivial, n'hésitez pas à en parler autour de vous ; le bouche-à-oreille reste le meilleur vecteur marketing !

D'ores-et-déjà, je vous souhaite d'excellentes vacances d'été, remplies d'activités sportives et subaquatiques ... Restez prudents !

Bonnes bulles,

Cédric Willot – Président  
[president@macareux.be](mailto:president@macareux.be)



## Le mot du Chef d'école

Bonjour,

Voici les vacances d'été à nos portes. Et une bien belle saison de passée.

Je suis particulièrement heureux de la belle récolte de nouveaux brevets.

Nous avons derrière nous aussi une école de mer réussie.

Comme toujours j'aimerais vous voir un petit peu plus nombreux aux entrainements.

Cette année la piscine sera fermée durant les mois de juillet et août. En conséquence je vous demande de consulter attentivement le planning chargé de cette période pour conserver l'entrain, la forme, la bonne humeur et l'esprit qui font notre école et le club.

Un tout grand merci aux encadrants et à vous tous pour le partage de notre passion.

Je vous souhaite d'excellentes vacances et de toutes belles plongées.

Sportivement,



Claude – [ecole@macareux.be](mailto:ecole@macareux.be)

# ÉCOLE DE MER 2014

## L'ESTARTIT



Encore un grand merci à tou(te)s pour cette Ecole de Mer 2014 ; tant les encadrés que les encadrants, chacun a pu y trouver ce qu'il attendait...

Cette année, cinq de nos plongeurs avait l'honneur de passer la grande épreuve des baptêmes. Pour en témoigner, certains d'entre eux ont écrit un petit mot avec leur impression sur cette première Ecole de Mer.



*Que dire mon cher Neptune  
De cette semaine passée  
Cherchant le poisson-lune  
Que je n'ai point trouvé*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*

*Partant à L'Estartit  
Chacun avait son but  
Revoir Tasco Petit  
Ouvrir son parachute*

*Allez savoir comment  
Allez savoir pourquoi  
Les choses sont pas souvent  
Comment on les prévoit*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*

*Il faut être vaillant  
Le nom de Macareux  
N'est pas donné souvent  
A un manant ou un gueux*

*Une intronisation  
Des novices par leurs pairs  
Fait partie des canons  
De notre école de mer*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*

*Puis quand survient la houle  
Nausée à l'unisson  
L'estomac qui refoule  
Alimente les poissons*

*Au lieu de m'épancher  
Sur le nom de chaque île  
Et ceux des palanquées  
Ou d'autres choses futiles*

*Laisse-moi me concentrer*

*Mais quand la météo  
A fini ses caprices  
L'expérience dans l'eau  
N'est plus que pures délices*

*Des mérours aux murènes  
Rascasses ou clavelines  
La faune sous-marine  
Ne laisse personne indemne*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*

*Attentions aux ressacs  
Même plongeur confirmé  
Tu n'pourras éviter  
Le retour en Zodiac*

*Ensuite viennent les conseils  
Faits en toute bienveillance  
Ils n'ont pas leur pareil  
Grâce à eux, on avance*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*

*Je pourrais, ô Neptune  
Te parler des soirées  
De la nuit sous la lune  
De toute la semaine passée*

*Mais ce petit poème  
Deviendrait litanie  
Et tes lecteurs eux-mêmes  
Sombraient dans l'ennui*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*



*Sur un sujet moins bas  
Je voudrais remercier  
Ceux qui ont créé tout ça*

*Bénis ami Neptune  
Le beau mola-mola  
Je cherche le poisson-lune  
Mais ne le trouve pas*

*Car tous nos moniteurs  
Ont donné de leur temps  
Car tous les encadrants  
Ont donné de leur cœur*

*En méditerranée  
Ou sous le ciel brumeux  
Partout où j'ai plongé  
J'ai pu compter sur eux*

*Bénis ami Neptune  
Tous nos bons moniteurs  
Ce sont des poissons-lunes  
Ils sont là, quel bonheur*

*Qu'ils soient beaux, qu'ils soient laids  
Qu'ils soient jeunes, qu'ils soient vieux  
Qu'ils soient tous honorés  
De l'Ordre du **Macareux***



(c) 2014 - Arim Garal

# Première École de Mer, un séjour inoubliable !

A peine descendu de l'avion et habitué au « 4 euros, bonjour » le dépaysement a d'emblée été orchestré par un « serre-file et poète tu seras sur le pont de la croisière s'amuse ».

Après la première plongée un tantinet secouée, le bonheur quotidien s'est installé sous l'eau et n'a cessé de s'intensifier tout au long de ce séjour. Les découvertes, dont mes yeux se souviendront longtemps, se sont accumulées excessivement vite.

Bref, une semaine tout simplement incroyable, rythmée autant par ces soirées folkloriques et la création de liens amicaux que par ces franches rigolades.

Merci à vous toutes et tous pour ces grands moments et surtout merci à vous, les encadrants, de m'avoir fait découvrir tout cela avec une passion inconditionnelle !

Vivement l'an prochain pour une nouvelle séance !



Laurent



## Première École de Mer

Ceci est le témoignage véridique et édifiant d'une élève ; une "bleuette" qui s'est laissée embarquer dans la grande aventure des passionnés des grands fonds, des fous de bulles : "L'Ecole de Mer" des Macareux à L'Estartit ; mai 2014.

Après 12 heures de route « coyotées » par des limitations de vitesse et le pied en accordéon sur l'accélérateur, je débarque dans l'hôtel où les arrivés plus tôt et fins gastronomes, font la sieste après une paella royale.

Puis, atterrissent les petits malins venus en avion ... bagages compressés mais mines réjouies !

Bien vite s'enchaînent les réunions où je perçois aussitôt la discipline de fer qui me sera imposée ... Pas trop habituée à me plier ... mais où suis-je ?

Aucun de mes acolytes ne rechigne et je deviens un petit soldat d'une armée de plongeurs passionnés. Il ne me faudra pas beaucoup de temps pour que je réalise que toutes ces instructions de départ me seront bien utiles pour profiter de mon séjour dans le no-stress et la sécurité.

Les journées vont s'enchaîner : cadence, escaliers au pas de course, ptite douche rapidos, cheveux trempés, mais je serai vite rassurée par une entraide et une compassion sans faille de mes nouveaux amis !

Moi qui aime les papotes, je n'entends que des "briefing !", "débriefing !", ...

Mais quand vient le moment de l'apéro, je retrouve les encadrés, moins nombreux que les encadrants qui de leur côté font le point sur nos performances ... alors je n'hésite pas à partager quelques mojitos ... d'autres bulles animent mes neurones ... en vacances ...?



Après quelques pas de danse grecque, m'incrutant dans les chorégraphies des 3 fois 20 et plus, je m'écroule, résignée ...

J'ai vite assimilé que tout excès, fiesta et autres le soir, se paie au réveil et une fois de plus je me plie au régime des volontaires. Petit à petit je me sens devenir mutante.

Le quatrième jour, j'ai rapidement compris que la mauvaise météo me laisserait refermer ma bulle quelques heures et au retour des courageux plongeurs du matin, face à une mer déchaînée, je partage mon envie de me jeter dans les vagues en mode body board ! Je lis alors dans certains regards des réflexions style : mais elle est juste "fêlée", "ça caille !", "oublies-moi", mais avec deux fous vaillants on s'y jette à notre plus grand bonheur ! Même pas froid et folie des écumes ... bon moment vivifiant !



Boostée par le retour du soleil, je me replonge dans le mode "Ecole". Il est temps que je tente quelques exercices et j'enchaîne des lâchés de parachutes en tous genres, au grand bonheur des moqueurs et à mon désespoir de courte durée puisque je recommence. Nouvelle baptisée et un Macareux n'abandonne jamais.

Le top reste le retour de ma palanquée en amoureux tractée en Zodiac et ... l'accueil mode lynchage/tabassage à coups de tubas sur le pont.

Mais je rentre de mon écolage enrichie d'un beau partage toutes personnalités, formations, et générations confondues... Le bateau est le même et la passion tellement confirmée.

A bientôt, énormes poulpes, timides langoustes, mérours géants, sympathiques murènes et mola mola fantômes ...

A bientôt compagnons de palanquées ...

Merci à vous,

Véro



# École de mer à L'Estartit

- A** : Ambiance assurée. Toujours une petite blague salasse de Sprouty ;
- B** : Baptême : tout nouvel arrivant à l'école de mer passe par un baptême. Merci Grégoire ;
- C** : Coralligène : « Réagissons de manière homogène, met les gaz Eugène, vers les zones coralligène ;je n'ai pas dit Érogène » ;
- D** : Débriefing : sur le chemin du retour du bateau et le soir à l'apéro, très important ;
- E** : Estartit ;
- F** : Formation : les plongées avec les macareux sont une formation permanente. Merci à notre chef d'école ;
- G** : Grottes : mon grand stress, plonger dans les grottes et les tunnels... Ça y est, j'y suis arrivée !!;
- H** : Houle : 2 jours de mer méditerranée démontée, surtout notre 1<sup>er</sup> jour. Beaucoup s'en souviennent... On a d'ailleurs dévalisé le stock de Biodramina de la pharmacie d'en face ;
- I** : Iles Medes : superbe réserve naturelle dans laquelle nous avons plongé située à 10 minutes en bateau ;
- J** : Je garde un super souvenir de ma 1<sup>ère</sup> école de mer ;
- K** : Kilomètre : presque 1 km pour aller au bateau. Très chouette ballade pendant laquelle on fait le briefing à l'aller et le débriefing au retour ;
- L** : Lestage : les plombs restent sur le bateau mais c'est la première chose à prendre en montant sur le pont... Petit rappel à chaque briefing ;
- M** : Macareux ;
- N** : Nuits : pas de fête la nuit, juste un bon repos bien mérité et récupérateur ;
- O** : Orientation : premier pas pour moi avec le compas afin d'essayer de m'orienter un peu... ;
- P** : Palanquée : chaque plongée, une palanquée différente ce qui est très enrichissant, merci à tous les encadrants ;
- Q** : Quel rythme 2 plongées par jour !;
- R** : Réveil : très important chaque matin debout pour partir tôt (souvent rdv 8h15) ;
- S** : Sangria : rien de tel qu'un débriefing ou un petit cours « théorique » derrière une bonne sangria, au bord de la piscine, même si on devait souvent mettre un bon pull.... ;
- T** : Tribord : on sort du bateau à tribord et on rentre à bâbord ;
- U** : Un gros mérou de presque 1m50... et tant d'autres poissons splendides grâce à la réserve naturelle ;
- V** : Vivement la prochaine école de mer :-)
- W** : Willot ; tout simplement notre président ;
- Y** : Y-a-t-il quelqu'un qui est sorti loin du bateau et que le zodiac doit remorquer ? Il faut bien s'accrocher à la corde derrière et bien garder le détenteur ;
- Z** : Zut, c'est déjà fini ! Merci à tous, aux organisateurs, aux encadrants et aux participants.



Nathalie M.

## École de Mer

Le samedi 24, j'arrive en taxi privé réservé pour nous et ma chambre est prête ; dimanche déjà 1 plongée, Sylvia collègue de Carmen sera mon chef palanqué. Il fait beau mais pas très chaud, les dauphins (7) signe de chance sont au rendez-vous entre les 2 bateaux du Rei del Mar et l'eau sera à 15-16° avec une excellente visibilité et un



véritable très bon esprit d'équipe doublé d'un club local bien équipé et qui sait mettre en confiance tant par sa compétence que par son matériel et ses infrastructures au top. Bref, une vraie école de mer dans une réserve naturelle où l'on retrouve avec un grand plaisir de splendides mérours, des murènes partout, des raies barracudas et autres belles surprises de la "flore"

et faune sous-marine méditerranéenne preuve flagrante si besoin qu'un espace préservé et bien protégé permet de garder la nature aussi belle que riche, le corail rouge, les langoustes en voie de disparition sont fort heureusement préservés là à Isla Medes [http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Eles\\_Medes](http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Eles_Medes). L'hôtel Panorama est lui aussi un bon choix et propose de très sérieux apéro's et de fameux buffets assez variés.

Merci donc à toute l'équipe et aux organisateurs de cette école de mer très très réussie !



Claudy

# Ecole de Mer à l'Estartit

## 18 au 25 mai 2014

Il y a des mordus de la plongée et puis d'autres qui préfèrent découvrir, je souhaite partager avec vous mes visites à L'Estartit.

### Le Triangle DALI

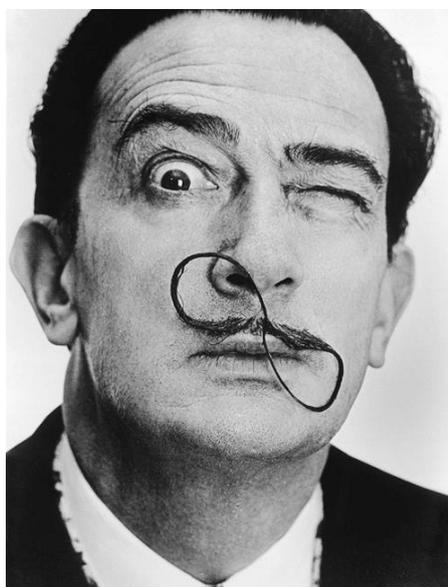
J'ai découvert l'œuvre de l'un des grands génies du XX siècle, Salvador Dali, dans sa terre natale, qui fût la source d'inspiration de nombre de ses créations.

En Catalogne, au nord-est de l'Espagne, et j'ai visité les lieux où il vécut et peignit « ce maître du surréalisme ».

A la Costa Brava j'ai trouvé des espaces insolites qui m'ont permis d'appréhender et comprendre l'univers incomparable de Dali.

Des artistes de la taille de Picasso, Klein ou Marc Chagall succombèrent au charme de cette large frange du littoral catalan (dans la province de Gérone) mais ce fut indéniablement Salvador Dali qui donna à cette contrée méditerranéenne sa renommée internationale.

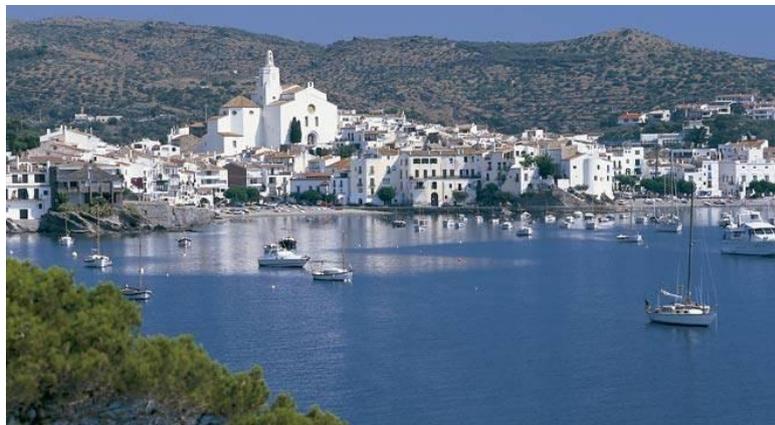
Ses paysages de pinèdes, villages de pêcheurs, petites criques entre falaises et une mer transparente et sauvage, influencèrent une partie de son œuvre.



**FIGUERES :** Ville qui a vu naître et mourir le génie, et où se trouve le théâtre-musée Dali, avec ses tours couronnées en forme d'œuf et l'immense coupole sous laquelle repose la dépouille du peintre. Il s'agit du plus grand objet surréaliste au monde, et son intérieur rassemble plus de 1.500 œuvres, dont certaines sont de véritables emblèmes de Dali, comme le Spectre du sex-appeal, Galatea des sphères ou Port Alger.

Cette gigantesque construction, créée par Dali jusque dans les moindres détails, résume l'ensemble de la trajectoire de l'artiste. Son atmosphère séduit, on y trouve non seulement des tableaux, mais aussi des bijoux en or et des pierres précieuses, des montages optiques, des photographies, des sculptures ou des hologrammes jamais imaginés auparavant.

*Dali disait : « je veux que mon musée soit un bloc unique, un labyrinthe, un grand objet surréaliste. Ce sera un musée théâtral. Les visiteurs en sortiront avec la sensation d'avoir eu un rêve théâtral »*



A 36 kms **CADAQUES**, dans l'un des villages les plus pittoresques de la Costa Brava, j'ai visité la maison-musée Salvador Dali, dans le site de Portlligat.

Cette structure de petites maisons blanches de pêcheurs fut le refuge principal de

l'artiste, son atelier et sa résidence habituelle, et c'est ici qu'il réalisa la plupart de ses grandes œuvres.

Vous vous promenez dans ce labyrinthe de couloirs étroits, de parcours sans issue, de pièces décorées avec des objets et souvenirs du génie, et vous profitez de la splendide lumière à travers les fenêtres qui donnent sur la baie.

En 1998, cette maison et ses environs ont été déclarés biens culturels d'intérêt national par le Ministère de la Culture du Gouvernement de la Catalogne.

Dali succomba au charme de la lumière et du paysage de cet endroit, cette visite nous permet de connaître la facette privée et intime de Dali.

Et enfin dans l'arrière-pays de la province de Gérone à **PUBOL** se trouve la maison - musée château Gala- Dali, avec son jardin aux éléphants, la piscine entourée de bustes du compositeur Richard Wagner et la crypte où repose Gala, la muse du génie.

Une atmosphère de mystère et de romantisme émane de ce château médiéval entièrement restauré par lui, J'y retrouve les peintures et les dessins offerts par l'artiste à Gala et j'y découvre ses patios et ses fontaines ainsi que les pièces créées par le peintre lui-même : des espaces inattendus, où prédomine la décoration antique et baroque, reflétant à la perfection l'effort créatif de ce personnage universel.

Tel est le monde de Dali : personnel, surréaliste et incomparable.

Si cela vous tente : DALI VOUS ATTEND ....EN ESPAGNE

Source : Jordi Puig et Sebasta Roig : Dali le triangle de L'Ampourdan 2004

## Biographie de Salvador Dali (1904- 1989)

Salvador Dali est né le 11 mai 1904 à Figueres en Catalogne.

Fils de Notaire, il eut très tôt des comportements étranges et violents vis-à-vis des animaux, des hommes et envers lui-même.

D'un autre côté, il démontra du talent pour la peinture et le dessin, si bien que ses parents l'envoyèrent chez Ramon Pichot, un ami de la famille, plus tard, Salvador Dali fréquenta les cours d'art d'un Monsieur Nunez. En 1921, il partit pour Madrid afin d'étudier à l'Académie de San Fernando .Il fût rejeté de celle-ci en 1925 pour rébellion.

En 1927 à Paris, Dali rencontre Breton, Eluard, Magritte et Ernst, il rejoint officiellement le groupe surréaliste. Durant l'été 1929, le poète Paul Eluard et sa femme Elena (Gala) rendirent visite au peintre dans sa maison de Cadaquès.

C'est le coup de foudre entre Dali et Gala. Elle sera sa muse surréaliste, l'inspiration de sa vie et de son œuvre.

Dali expose à Paris pour la première fois.

En 1934, une rupture intervint entre Dali et les surréalistes rangés du côté de Breton. Il rompit alors officiellement avec le Surréalisme.

Les années suivantes, Dali demeura en Italie pour s'inspirer de l'esprit de la Renaissance et de la peinture baroque.

Entre 1940 et 1948, Dali et Gala demeurèrent aux USA avant de retourner à Portlligat et de se convertir au Catholicisme.

En 1958 trente ans après sa rencontre avec Gala, il se maria.

Extension de l'œuvre Dalinienne : 1961 – 1970

Dali est toujours plus prolifique : il écrit et illustre des livres, conçoit des décors et costumes pour des opéras, tourne des films, élabore de nouvelles théories, sculpte, dessine, créé des bijoux et des meubles, mélange les techniques artistiques, son génie n'a pas de limite dans l'art.

En 1964 il fût distingué en Espagne pour l'ensemble de son œuvre, et au courant de l'année 1974, Dali inaugure le Théâtre Musée Dali à Figueres.

Après la mort de son épouse Gala en 1982, la santé du peintre commence à décliner. A la fin de sa vie Dali s'est retiré à Púbol et plus tard sans ses appartements près du Théâtre où il mourut le 13 janvier 1989.

*Extrait de Hardy Schulz, Hamburg – Jean Gérard Anfossi, Paris*



Patricia

## Ma première plongée

Pour ma première plongée, j'ai été au Lac de l'Eau d'Heure. Nous y sommes arrivés à 14h00. Nous avons un peu attendu que tout le monde arrive. Quand tout le monde était là, Danièle a pris la parole et a commencé à parler, puis elle a dit qui ira avec qui. Moi, j'ai été avec Michel F. Mon papa allait aussi plonger pour voir comment je me débrouillais.

Si ma maman ne m'avait pas aidée à enfiler ma combi, je serais toujours en train d'essayer de la mettre. Quand nous avons été tous prêts, nous avons mis la bouteille sur le dos. Michel et mon papa m'ont rajouté des plombs parce que je n'avais pas assez de lestage. Quand j'ai été prête, nous avons enfin pu aller dans l'eau. Ce qui m'a étonné, c'est qu'il y avait un magnifique soleil, mais que l'eau était un peu froide.

Nous sommes donc descendus. Au début on ne voyait que des rochers couverts de moules et d'escargots. On a continué d'avancer et plus loin, un petit banc de perches est passé devant nous. Plus loin encore, Michel a retourné une pierre et sous cette pierre, il y avait une mignonne écrevisse. On a encore vu quelques perches et puis on a fait demi-tour.



Sur le chemin du retour, on a vu une petite bestiole que je ne connaissais pas. Elle était toute rose avec plein de petites pattes.

Quand nous sommes remontés à la surface, il y avait deux fois plus de monde qu'au début de l'après-midi. J'ai facilement réussi à enlever ma combi. Heureusement.

Peu de temps après, nous avons fait nos carnets et Michel m'a expliqué que la bestiole rose était un gammare. Il m'a aussi raconté que nous sommes descendus à 3 mètres et que la plongée avait duré 20 minutes. J'ai tout noté dans mon carnet.

Bref, ma première plongée était GENIALE.

Noa

# Cécil...notre ancien Président

C. REYNIERS

Juillet 2012 -

Chers enfants et chers amis,

J'aimerais que vous gardiez un bon souvenir de cette réunion en mon honneur et vous remercie de votre présence -

Si vous relisez mon autobiographie, écrite à mes 90 ans, vous comprendrez que j'ai eu une vie bien remplie -

Quand je fais mon bilan, à défaut de laisser une fortune, j'ai grâce à une femme adorabile et 3 enfants qui m'ont donné 5 petits enfants, 7 arrière petits enfants, et j'ai idée que ce n'est pas fini -

Cela fait quand même un joli cadeau -

Restez une famille unie, c'est une joie et une grande force dans la vie -

J'espère que l'un d'entre vous continuera l'arbre généalogique de la famille Reyniers -

Dès l'âge de raison, je suis devenue athée, mais j'ai toujours cru en ma bonne étoile - Il y en a sûrement une pour vous. Restez optimistes -

Je crois en la beauté de la nature, à la douceur des sentiments, aux valeurs de la démocratie et au bienfaits de la science - Elle seule pourra apporter la paix et le bonheur sur terre -

La vie est belle - Faites qu'elle soit agréable pour vous et tous les vôtres, et surtout, profitez-en bien - C'est ce que je vous souhaite du fond du cœur

Cécil

ma devise : CARPE DIEM

## **Quelques mots sur mon souvenir de Cécil,**

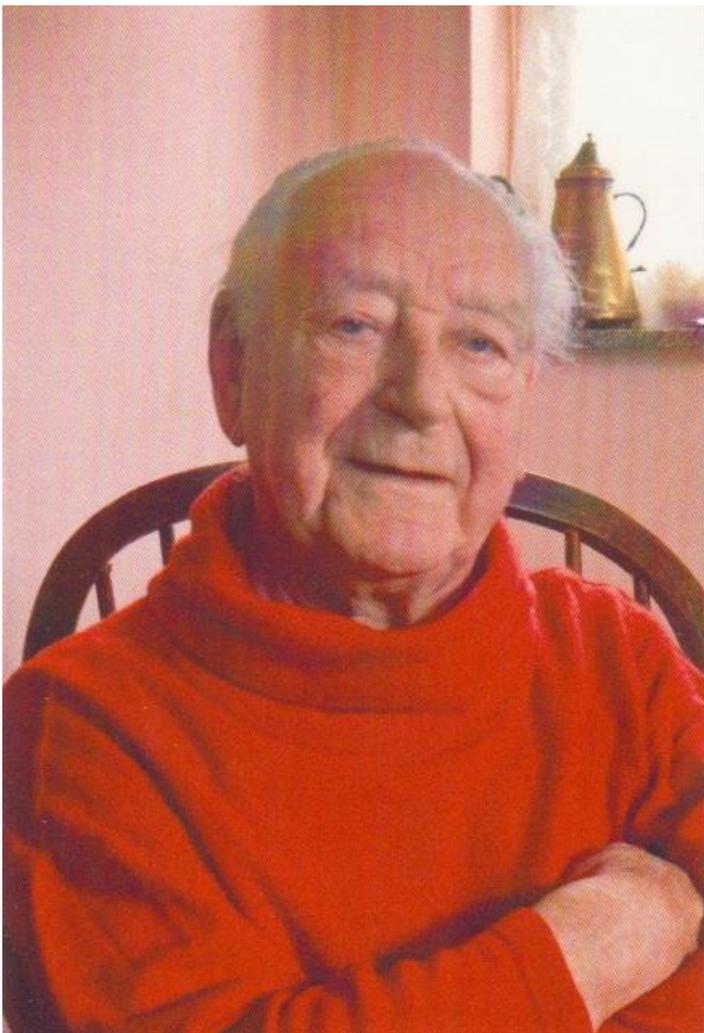
*Mes souvenirs de Cécil sont d'une part ceux d'un président efficace et d'une présence encourageante à la piscine pour les débutants, dont j'étais, par son calme et ses conseils avisés.*

*D'autre part, je lui tire mon chapeau pour la préparation et l'organisation, comme chef de palanquée pour sa dernière plongée dans l' "eau de là". Une plongée (excuse : une cérémonie) remarquable.*

*Il nous a enfin offert une "pensée" bleue et blanche qui fleurit dans mon jardin en rappelant la mer et l'écume des vagues.*

*Jusqu'au bout, Cécil est resté fidèle à son esprit et ses qualités de plongeur.*

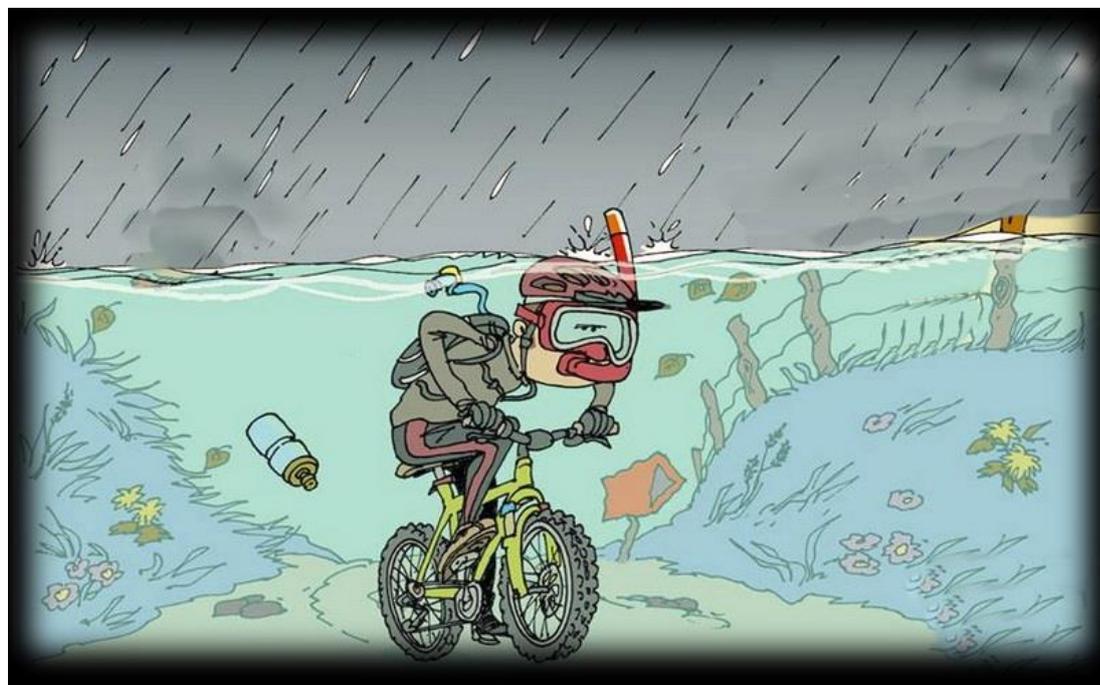
*Merci Cécil, tu resteras un exemple pour de nombreux d'entre nous.*



Charles

## Planning de l'été

### Les mardis du vélo



Comme vous le savez, la piscine sera fermée pour rénovation durant les mois de juillet et août.

Afin de ne pas rester inactif durant cette longue période, nous vous proposons de remplacer les entraînements piscine du mardi par des balades à vélo. Balades plus ou moins sportives en fonction du niveau des bikers. Il n'est pas nécessaire d'avoir un VTT à sextuple suspension avec cadre en matériaux venus de Jupiter. Tout le monde est le bienvenu, peut-être pas avec un vélo de course... Nous emprunterons des chemins plutôt que des grand-routes macadamisées et bruyantes.

Nous vous proposerons deux circuits d'environ 15 et 25 km dans la région de Rixensart. Premier rendez-vous le mardi 1<sup>er</sup> juillet à 19h45 sur le parking en face du Château de Rixensart à proximité de la piscine. Drève du Château n° 1 à Rixensart.

Il est temps de dépoussiérer vos montures, de graisser les chaînes, de gonfler les pneus et de régler les freins.

A bientôt en pleine forme pour de belles balades.

Philippe H. et Yves

## JUILLET

01/07/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Phillipe HERALY et Yves	-
Thème : Rdv parking du Château de Rixensart						
03/07/2014	Jeudi	La Rochefontaine	18h50	19h30	Cédric WILLOT	-
05/07/2014	Samedi	Dunkerque	10h00	11h00	Sandrine et Gabriel	-
Thème : Plongée dans la Darse du port. Enfants et adultes plongeurs / 2 plongées						
08/07/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe HERALY et Yves	-
10/07/2014	Jeudi	La Rochefontaine	18h50	19h30	Claude BERNARD	-
13/07/2014	Dimanche	Big Jump Meuse Huy	10h30		Fabienne et Bernadette Berger	-
Thème : Traversée de la Meuse à la Nage						
15/07/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe HERALY et Yves	-
17/07/2014	Jeudi	Opprebais			Marc Willame	-
20/07/2014	Dimanche	Fête du 21 juillet à Bourgeois			Françoise et Delphine	-
Thème : Venez nombreux pour aider et faire la fête						
21/07/2014	Lundi	Bourgeois/Rixensart			Françoise et Delphine	-
Thème : Fête de Bourgeois. Le club a besoin de votre aide aussi minime soit elle :)						
22/07/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe HERALY et Yves	-
24/07/2014	Jeudi	La Rochefontaine	18h50	19h30	Xavier et Matthieu	-
27/07/2014	Dimanche	Zélande	09h15	10h15	Gabriel et Sandrine	-
Thème : Matin: Wemeldinge Marée basse Après-Midi Fonction de la météo						
29/07/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe HERALY et Yves	-
31/07/2014	Jeudi	La Rochefontaine	18h50	19h30	Bernard, Pierre et Grégoire	-

## AOUT

02/08/2014	Samedi	Platte Taille	13h30	14h30	Claude SMEYERS	-
Thème : Traversée du Barrage						
05/08/2014	Mardi	Sortie Vélo	19h45	20h00	Philippe Heraly et Yves	-
07/08/2014	Jeudi	La Rochefontaine	18h50	19h30	Claude Eric et Aurélie	-
10/08/2014	Dimanche	La Gombe	13h00	14h00	Claude Smeyers et Laurent	-
Thème : + resto à Lillé						
12/08/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe Heraly et Yves	-
14/08/2014	Jeudi	La Plate Taille	19h00	20h00	Les Bernadettes	-
19/08/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe Heraly et Yves	-
22/08/2014	Vendredi	W.E. Zélande	20h00	21h00	Philippe, Françoise et Aurélie	-
Thème : Plongée de nuit Den Osse (Zélande) Gite en camping.						
23/08/2014	Samedi	W.E. Zélande			Philippe, Françoise et Aurélie	-
Thème : 2 plongées. Renseignements suivront.						
26/08/2014	Mardi	Soirée Vélo	19h45	20h00	Philippe Heraly et Yves	-
28/08/2014	Jeudi	La Rochefontaine	18h50	19h30	Fabienne et Greg	-

**Attention :** Tous à vos palmes : la rentrée sportive et la reprise des entraînements est prévue le vendredi 5 septembre à 20h45 à la piscine !!!

# Soirée Club



Un grand merci à tous les participants à la soirée club.

Invités déguisés (ou pas), organisateurs(trices), cuisiniers(nières), DJ's, présentateurs, barmans, donateurs, récolteurs de lots de tombola, plongeurs (en cuisine) ; grâce à vous tous ce fut une réussite.

En espérant vous revoir nombreux lors de nos prochaines festivités.



# ACTIVITE A VENIR

**20 et 21 JUILLET A BOURGEOIS**

**Moment de fête**

**Moment de rencontres**

**Moment de fous rires**

**Moment de découverte musicale**

**Moment du petit verre... ?...**

C'est aussi le moment où nous pouvons améliorer les finances du club afin d'entretenir, rénover et acquérir du matériel pour l'ensemble des Macareux (adultes et enfants).

C'est le moment où de nombreuses petites mains confectionnent crêpes, durums, brochettes de bonbons et les mettent en vente.

Venez tous nous rejoindre à l'occasion de la fête !



## Vodelée en Tarte le 09/02/2014

Que de tartes pour notre concours bien réussi. Nous étions 12 plongeurs et accompagnants et "8 tartes" participaient au concours. Les 2 lots étaient attribués l'un pour la présentation et l'autre pour sa saveur.

Olivier E. nous rappela qu'il avait gagné le concours il y a 10 ans à VODELEE en confectionnant un grand cake bien lourd digne d'une sortie de militaires en manœuvre.

La plus belle tarte fut celle de Gabriel (selon les votes), garnie d'oranges confites et dessous une crème à l'orange. Que de couleurs en hiver.

Jacques (dit JACK) nous épata avec son excellente tarte au chocolat accompagnée d'une boule de glace vanille tendre à souhait. Le tout servi sur de vraies assiettes et de vrais couverts. Chapeau JACK pour une 1ere dans notre club !!! Et si vite fait nous dit-il.

Bravo à nos deux gagnants qui remportent un plateau et des serviettes qui feront bon usage lors d'un autre concours.

Nous avons donc goûtés : 1 tarte aux pommes, 1 aux poires, 1 crumble aux pommes, des pops cakes caramélisés, 1 tarte au fromage, et de la crème pâtissière.

Bref nous avons trop mangé. C'est toujours agréable de se réunir autour d'une table bien garnie qui dévoile les talents culinaires de nos plongeurs après une belle plongée bien froide a Vodelée.

Merci à vous tous,



Anouk

## Sortie à Vodelée dimanche 8 juin 2014

### De l'Enfer au Paradis !

Debout 7h40 dimanche matin pour une journée « plongées-barbec » à Vodelée. On peut dire que la journée commence plutôt mal : des litres d'eau nous tombent sur la tête pendant tout le trajet (je me demande bien ce que je fais un dimanche matin sous une pluie battante au lieu de rester au lit). Je recherche péniblement un coin de ciel bleu dans ce ciel orageux effrayant mais rien à l'horizon !

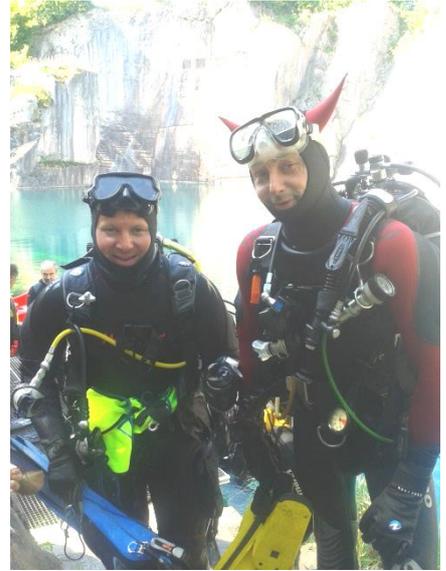


Heureusement, arrivée à Vodelée, la pluie s'est arrêtée et le soleil commence à pointer le bout de ses rayons pour une journée qui s'annonce bien chaude ! Chaude, ça on peut le dire ... Nous ne sommes pas les seuls à tenter d'accéder à la carrière et plus particulièrement au parking ! Des centaines de voitures s'engouffrent sur le site et ça devient vite un véritable « souk ». Mais ouf, chacun parvient à trouver tant bien que mal une petite place pour se garer.

Rendez-vous sur la terrasse de la cafétéria pour s'inscrire à la plongée du matin : à nouveau c'est un véritable « souk » ;-). Un « pauvre » candidat Moniteur tente tant bien que mal de prendre toutes les inscriptions et de vérifier tous les carnets mais ce n'est pas chose aisée vu les 40 plongeurs qui se sont déplacés ce dimanche pour plonger et qu'il faut placer dans une palanquée en tenant compte des prérogatives de chacun !

Tout le monde s'équipe en vitesse ... ou non ! Vu la chaleur qui commence à arriver, je ne suis pas mécontente de me jeter à l'eau malgré ses 13°C ! Il faut dire qu'avec toutes les couches de néoprène et le poids du matériel ; la combi se transforme vite en véritable sauna !

Après un bref débriefing ou un débriefing plutôt long pour certain, place au repas. Au menu : salades maisons et viandes au barbecue ! Tout est parfait, nous dégustons notre pique-nique gargantuesque sous un soleil radieux et une chaleur de plus en plus tropicale ☺.



Place à la seconde partie de la journée : certains décident de replonger, d'autres rentrent chez eux pour la « Fête des



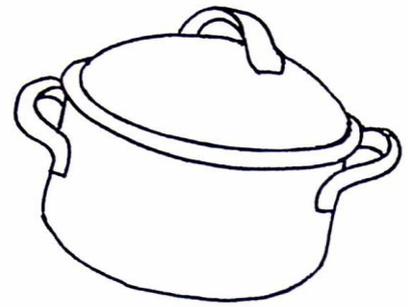
Papas » et enfin les plus vaillants décident de constituer une palanquée « sieste » dans un coin ombragé du parking. Rien de tel qu'un peu de repos après une belle plongée et un bon repas !

16h30 : retour des valeureux plongeurs ; tous supers contents de leur plongée. Il faut dire que l'eau était particulièrement belle ce jour-là (en tous cas vu de la surface). On se serait cru le temps d'un instant au bord d'un plan d'eau à l'autre bout du monde !



Anne-Catherine

## La marmite du plongeur



### Recette économique et rapide à base du petit beurre LU

Le véritable petit LU est un biscuit nantais qui a du succès depuis plus de 120 ans. Bien des biscuiteries ont essayé de le copier mais ne l'ont jamais égalé !!!

Il a 4 coins qui correspondent aux 4 saisons. Il a 52 dents comme les 52 semaines de l'année et 24 trous comme les 24h de la journée.

Pour les amateurs, il existe une collection complète de boîtes, de plateaux, de plats à tarte etc ... en forme de petit beurre.

Voici donc 2 recettes parmi des milliers :

#### La tartelette pommes et poires

150gr de petit beurre  
500gr de fromage blanc  
10cl de crème fraîche  
125gr de sucre et un sachet vanille  
2 œufs  
2 blancs  
75 gr de beurre  
500gr mélange pommes/poires légèrement rissolés



Mélanger les biscuits écrasés et le beurre fondu et étaler dans un moule à tarte. Laisser reposer au frigo 30 minutes.

Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche, les œufs entiers et le sucre. Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation.

Étaler le tout sur le mélange petit beurre et mettre au four therm.8 entre 30 et 40 minutes. A la sortie du four ajouter les fruits sur ce fond de tarte.

Saupoudrer de sucre impalpable et laisser refroidir.

#### Pavé éclats de biscuits

300gr de chocolat noir  
1 œuf  
150 gr de beurre  
50gr sucre glace  
100gr de petit beurre

Faire fondre au bain marie le beurre et le chocolat et obtenir une pâte lisse.

Hors du feu, ajouter le sucre glace et l'œuf battu ainsi que les biscuits concassés.

Placer le mélange dans une forme à cake tapissée de film étirable.

Taper le moule pour éviter les bulles d'air. Réserver au frigo 12 heures avant de servir en tranche.

Variante : la pâte peut être parfumée de rhum ou de zeste d'oranges par exemple.

Il y a encore d'autres façons de servir le petit beurre fourré de crème au beurre café, chocolat, orange etc ... nappé de crème anglaise.

Bon appétit.

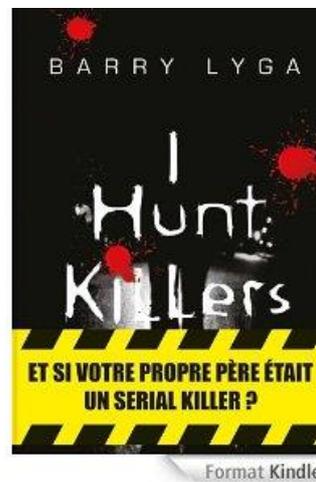


Anouk

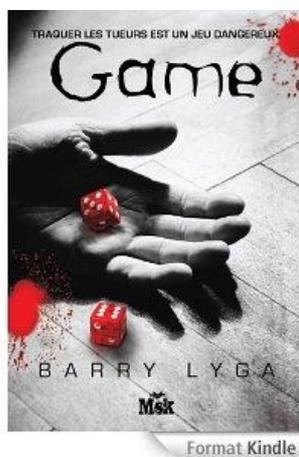
## J'ai lu pour vous

### I HUNT KILLERS de Barry LYGA (format Kindle)

À Lobo's Nod, petite ville tranquille des États-Unis, nul ne veut croire que le corps de la jeune fille retrouvé dans un champ est l'œuvre d'un serial killer. Jazz, lui, en est convaincu. Et il sait de quoi il parle puisqu'il n'est autre que le fils d'un criminel célèbre dans tout le pays pour avoir assassiné des dizaines de femmes. Son père est en prison mais Jazz, n'a qu'une crainte : qu'on le désigne comme le coupable idéal. Il décide alors de faire équipe avec le shérif et de mettre à profit les enseignements que son père psychopathe lui a transmis durant toute son enfance, espérant le faire devenir un serial killer comme lui.



Excellent roman, avec une idée de base originale, plein de suspense et d'humour noir et grinçant, un peu dans le style des Dexter. Je me suis régalée et j'ai téléchargé la suite intitulée GAME.

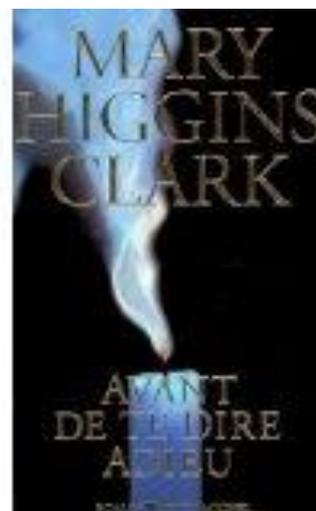


### GAME de Barry LYGA (Kindle)

Il s'agit du deuxième roman d'une trilogie (3<sup>e</sup> partie à paraître) racontant les aventures de Jasper Dent dit Jazz et de ses amis Howie et Connie. Après avoir fait arrêter le serial killer sévissant dans sa ville, la police de New-York sollicite ses connaissances pour pourchasser un autre tueur complètement ravagé qui s'en donne à cœur joie. C'est drôle, glauque, très noir mais incroyablement prenant. Encore meilleur que le premier. Vivement la suite !

### AVANT DE TE DIRE ADIEU de Mary HIGGINS CLARK (Folio)

Ayant perdu ses parents dans un accident d'avion, la petite Nell a vécu depuis l'âge de dix ans avec son grand-père Cornelius McDermott, célèbre député new-yorkais. Lorsqu'il prend sa retraite, il lui demande de prendre sa place, mais Adam Cauliff, un architecte qu'elle a récemment épousé, s'y oppose. Deux ans plus tard, le poste est de nouveau vacant. Nell n'a pas l'intention de laisser passer cette nouvelle chance et se dispute avec son mari qui la laisse pour aller négocier une grosse affaire sur son yacht avec quelques invités. Mais le yacht explose dans le port de



New York. Accident ou attentat ? Très vite, l'enquête privilégie la thèse de l'acte volontaire. Mais qui pourrait être l'auteur du crime ? Qui aurait intérêt à voir disparaître le jeune et ambitieux architecte en même temps que plusieurs de ses partenaires en affaires immobilières ?

Les pistes sont nombreuses et Nell déchirée par le chagrin et la culpabilité, veut absolument trouver la vérité.

Comme tout les Mary Higgins Clark, ce roman se lit très facilement. L'écriture est agréable, les chapitres courts. Beaucoup de personnages entrent en jeu et c'est un peu dur au début pour s'y retrouver... Mais l'ensemble est bien ficelé avec de nombreux rebondissements et une fin excellente.



Moris

# Stages d'été

**Sport Vital**

**Brye Rixensart**  
Boulevard 17, 2  
T.C. La Jouée  
(Marbais)

**Av. de Gaimport Lorange, 209**  
Complexe sportif Joseph Verlé

# Stages été

2,5 à 13 ans

**Kineo**

0478 29 44 68

WWW.SPORTVITAL.BE

L'ASBL SPORTVITAL SOUTIEN ESCALPADE  
À CONCURRENCE DE 1€ PAR INSCRIPTION DE STAGE



Signes que vous avez trop bu d'alcool et qu'il vaudrait mieux ne pas plonger :

- La narcose disparaît quand vous passez SOUS la profondeur des 40 m.
- Vous vous demandez quelle palme va au pied droit et laquelle va au pied gauche.
- Votre moniteur vous fait signe qu'il manque d'air et vous lui passez votre tuba.
- Vous crachez dans votre combinaison au lieu de votre masque.

Signes que vous vous êtes trompé d'activité :

- Vous descendez le long de la corde de mouillage en rappel.
- Vous engagez un sherpa pour traîner vos cylindres de déco pendant votre plongée.
- Vous inscrivez vos paliers de déco sur deux colonnes : "débit" et "crédit".