

LE VERTU

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
Sécurité - Secourisme	6
Enfants	8
Activités	12
Sorties	13
Votre recette préférée	14
Divers	16



Le mot du Président

Bonjour,

Nous espérons que les beaux mois d'été (déjà si loin !) vous ont donné l'occasion de faire le plein de belles plongées. En tous cas, une grande partie de nos membres se sont entraînés à fond tous les mardi, lors des sorties vélo, organisées par Philippe et Yves. Près de deux heures intensives par semaine ... Que d'effort ! Gardons la forme, c'est important pour faire face à certaines conditions de plongée en mer.

Egalement durant cet été, de nombreux aidants du club ont répondu présents pour venir aider aux fêtes de Bourgeois. Grâce à la vente de durums, crêpes, bonbons, etc., le club a réussi à engranger plus de 4.000 euros. Quel exploit. Cet argent servira à entretenir le matériel et les compresseurs, afin de maintenir la gratuité des locations et des gonflages air et nitrox. Et nouveauté cette année, cet argent servira aussi à financer une partie des sorties organisées en Belgique. Vous avez d'ailleurs été remboursé d'une partie de votre quote-part du week-end Zélande en août. Dorénavant, un tarif membre pourra être appliqué pour encourager nos membres à participer à un maximum d'activités. Car les mois à venir nous réserveront aussi de belles expériences (voir site Internet www.macareux.be -> Plannings).

Avec la rentrée sont apparues une douzaine de nouvelles têtes. Bienvenue à toutes et tous.

C'est aussi l'ouverture de la première classe ados dans laquelle nous récupérons des plongeurs enfants formés chez nous. Ils sont une dizaine et nous leur souhaitons le meilleur pour la suite dans notre club.

C'est d'actualité que d'augmenter les prix partout ! Et nous n'y dérogerons pas, malheureusement : les pouvoirs communaux ont revu à la hausse les tarifs de notre piscine. A partir de 2015, le club sera redevable d'une location horaire par couloir de la piscine. Le club pourra prendre en charge la moitié, et l'autre moitié sera imputée directement sur les cotisations annuelles de nos membres. Cela représente une augmentation de 15€ pour tous les types d'affiliation aux Macareux (voir site Internet www.macareux.be -> Cotisations). Merci de ne pas oublier de vous mettre en ordre de cotisation et de visite médicale pour début 2015.

Nous espérons vous voir toujours plus nombreux aux entraînements piscine et dans nos plans d'eau. N'hésitez pas à revenir vers nous pour toute proposition d'activité.

Bonnes fêtes à tous,

Cédric Willot - Président
president@macareux.be
Club de Plongée de Wavre – Rixensart
« Les MACAREUX » association sans but lucratif



Le mot du Chef d'école

Bonjour,

Nous voici bientôt aux portes de l'hiver et déjà presque trois mois que les entraînements ont repris.

L'école suit son petit bonhomme de chemin, avec cependant une grande nouveauté cette année, suite logique à la nouvelle section enfants (2 ans) : la classe Ado. Un challenge relevé par Philippe H., Xavier et Bernadette M.

Au niveau des brevets, tout prochainement, nous aurons l'ultime examen pratique piscine pour le MC de Xavier. De toutes fraîches une et deux étoiles sont à compter.

Les sorties vont se faire dans des eaux de plus en plus fraîches. Des conditions qui doivent vous rappeler de fiter votre matériel en conséquence pour parer notamment au givrage de détendeur.

De récents évènements m'invitent à vous rappeler l'importance de la sécurité et de la bouteille d'oxygène. Je vous rappelle qu'une bouteille d'oxygène est disponible à la cage pour vos sorties hors planning. D'un autre côté, pensez éventuellement à faire l'acquisition d'une bouteille d'oxygène perso. Je vous propose de mettre en place un achat groupé et bénéficier ainsi d'un prix plus « attractif ».

Revoyez vos cours de secourisme encore et encore et faites des recyclages.

Et n'oubliez jamais que la sécurité n'a pas de prix.

Si vous avez des questions, vos moniteurs et moi-même sommes là pour vous aider.

Je vous souhaite une excellente fin d'année ...

Et vous retrouve avec plaisir au bord de l'eau que ce soit en piscine ou en extérieur.

Claude
Votre Chef d'Ecole
ecole@macareux.be



[illegible]

C'est arrivé près de chez nous !

Barrage de la Platte Taille, le 9 novembre 2014, le temps est superbe pour la saison ...



Les Macareux sont de sortie, l'ambiance est agréable comme à son habitude. Soudain, au loin, un groupe de plongeurs fait un timide signe de détresse...

Cela doit être un exercice mais restons attentifs.

Ils recommencent leur signe. On entend des cris mais on ne comprend rien. Ce n'est plus un exercice ! Je venais de m'asseoir sur le muret avec mon barda sur le dos.

J'hésite, j'y vais, j'y vais pas... Je vois Claude, je lui demande d'y aller, il a déjà vécu ce genre d'incident. Il y va, ça me rassure. J'ai un peu de temps avant de me décider. Pas fier le secouriste que je suis... Autour de moi on est prêt à appeler les secours, on tente de savoir dans quel état est la victime. Claude arrive à leur rencontre, il participe au remorquage en poussant la victime. J'entends « Elle est inconsciente !! ». Le déclic se fait enfin chez moi « A toi de jouer ! Tu es formé pour ça. Go, go, go ! ». Je vire mon bloc, je cours à leur rencontre jusqu'où j'ai pied, plus loin je n'aurai aucune efficacité. Je vois enfin la victime... Inconsciente, pas de mouvement du thorax, plus un quart de seconde à perdre. Un massage cardiaque dans l'eau est impossible donc j'insufflé... Nos deux têtes s'enfoncent dans l'eau, tant pis, je souffle, ça marche. Une seconde insufflation, je tiens sa tête, ça passe. Entretemps, on est arrivé sur la berge. Je demande si un médecin est présent, Danièle a déjà appelé Olivier Lamarque qui est infirmier urgentiste. La victime est immobile, aucun mouvement du thorax. Plus aucun doute, si on ne fait rien, sa situation ne va pas s'améliorer. Mes oreilles scrutent tout ce qui se passe autour, tout le monde est là pour prendre en charge les différentes opérations. Je me sens moins seul. Danièle a appelé les secours. Je commence le massage cardiaque. A peine terminé mon cycle de 30 compressions qu'Olivier est déjà là avec sa bouteille d'Ox et un ballon. Génial ! On se synchronise, il insuffle. C'est reparti, je refais les compressions. Quelqu'un est déjà parti chercher le défibrillateur. Aurélie et Fabienne découpent la combinaison. Olivier et moi faisons trois cycles complets, je fatigue... Je commence à chercher dans l'entourage qui va pouvoir me remplacer, je croise le regard de Yves, on s'est compris, ce sera lui. Un quatrième cycle de trente compressions. A ce moment, Olivier crie : « Stop, stop.... J'ai quelque-chose... ». Je regarde le thorax de la victime... Il semble bouger. Je ne le crois pas ! J'observe avec grande attention. Yes ! Ca bouge ! Elle respire. Yes, yes, yes ! Ca marche ! Quelqu'un nous apporte le brancard, on y place la victime en PLS, elle respire toujours... Olivier et moi nous nous regardons, on a réussi une partie du boulot. Les secours sont en route, ils ne vont pas tarder, suivis peu de temps après par le SMUR. En attendant, on transporte la victime dans l'infirmerie, quelques signes de conscience réapparaissent lentement. La victime est stabilisée afin d'être transportée vers le caisson.

Toutes les chances ont été mises de notre côté pour que le sauvetage réussisse et ça a payé. Nous avons eu la victime au téléphone dès lundi après-midi, elle se porte bien, n'a pas de séquelles et nous remercie pour ce que nous avons fait. Merci à tous, quelque soit votre club, d'avoir participé, d'avoir agi. Tous les gestes qui ont été posés par chacun de nous sont accessibles à tout le monde. Je ne peux que vous encourager à suivre la formation de réanimation et d'administration d'oxygène. Un jour, il se peut que ce soit le secouriste lui-même qui soit en difficulté, il faudra alors prendre sa relève...

En réponse au Macareux News de notre chef d'école sur le sujet, je réponds ceci :

Oui, nous pouvons être heureux...

Etre heureux parce que la victime se porte bien.

Etre heureux parce que le sauvetage s'est déroulé comme dans les manuels.

Etre heureux parce que chacun des maillons de la chaîne de survie a été pris en charge par l'un de vous. Rien n'a été laissé au hasard.

Etre heureux parce que nous faisons partie d'un club qui cultive le secourisme depuis de longues années.

Etre heureux parce que nous agissons...



Il y a bien sûr des choses que nous pourrions améliorer suite à cette intervention en situation réelle.

Continuons à nous tenir informés en matière de secourisme et de sécurité.

Suivons les recyclages qui permettent de répéter les gestes qui sauvent afin qu'ils deviennent naturels.

Merci à tous d'avoir participé à ce sauvetage, c'était pour moi une première.

J'ai eu le sentiment de faire partie d'une équipe vraiment efficace.

A bientôt au bord de l'eau.

Philippe Heraly

PS : Nous ne savons pas exactement ce qui c'est passé, mais la cause de l'incident semble être une noyade lors d'un exercice de remontée avec passages d'embout.

Heureusement, nos protocoles d'exercice LIFRAS ont été adaptés depuis plusieurs années afin d'éviter ce genre de risque.

LA CHAÎNE DE SURVIE





Quelques nouvelles de la section enfants



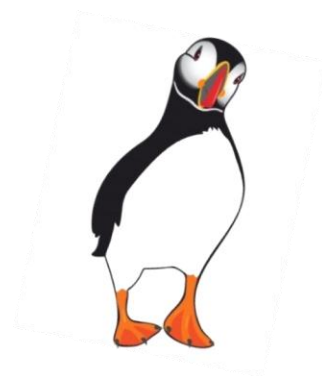
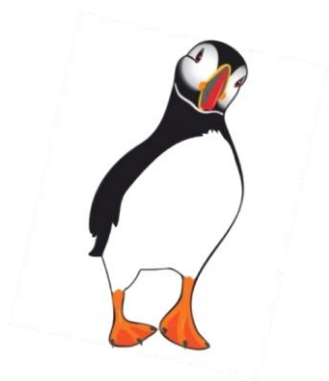
LE 14 SEPTEMBRE – UN DAUPHIN MACAREUX AU SECOURS DE LA PLANÈTE...

Le 14 septembre dernier la Commission Féminine de la Lifras organisait une activité au Barrage de l'Eau d'Heure, à l'attention des dauphins de la Ligue, sur la sensibilisation à l'écologie de notre planète. Amaury, un dauphin Macareux y était. On pourra retrouver ses impressions dans la prochaine parution de l'Hippocampe ☺

Diverses activités étaient proposée, telles que : jeu de piste, récupération de vieux plastiques pour sauver un dauphin, une course relais pour trouver les animaux en voie de disparition, un atelier sur la biodégradabilité des déchets en mer. En fin de journée, les enfants ont participé à l'élaboration d'une charte qui est exposée à la cafeteria de la Platte Taille.



Les enfants ont également reçu un livret de jeux et explications sur les différents thèmes abordés. Ci-après, vous en trouverez un extrait dans [JEU](#).

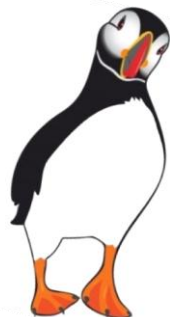


DES ENFANTS PASSENT DANS LA SECTION ADO

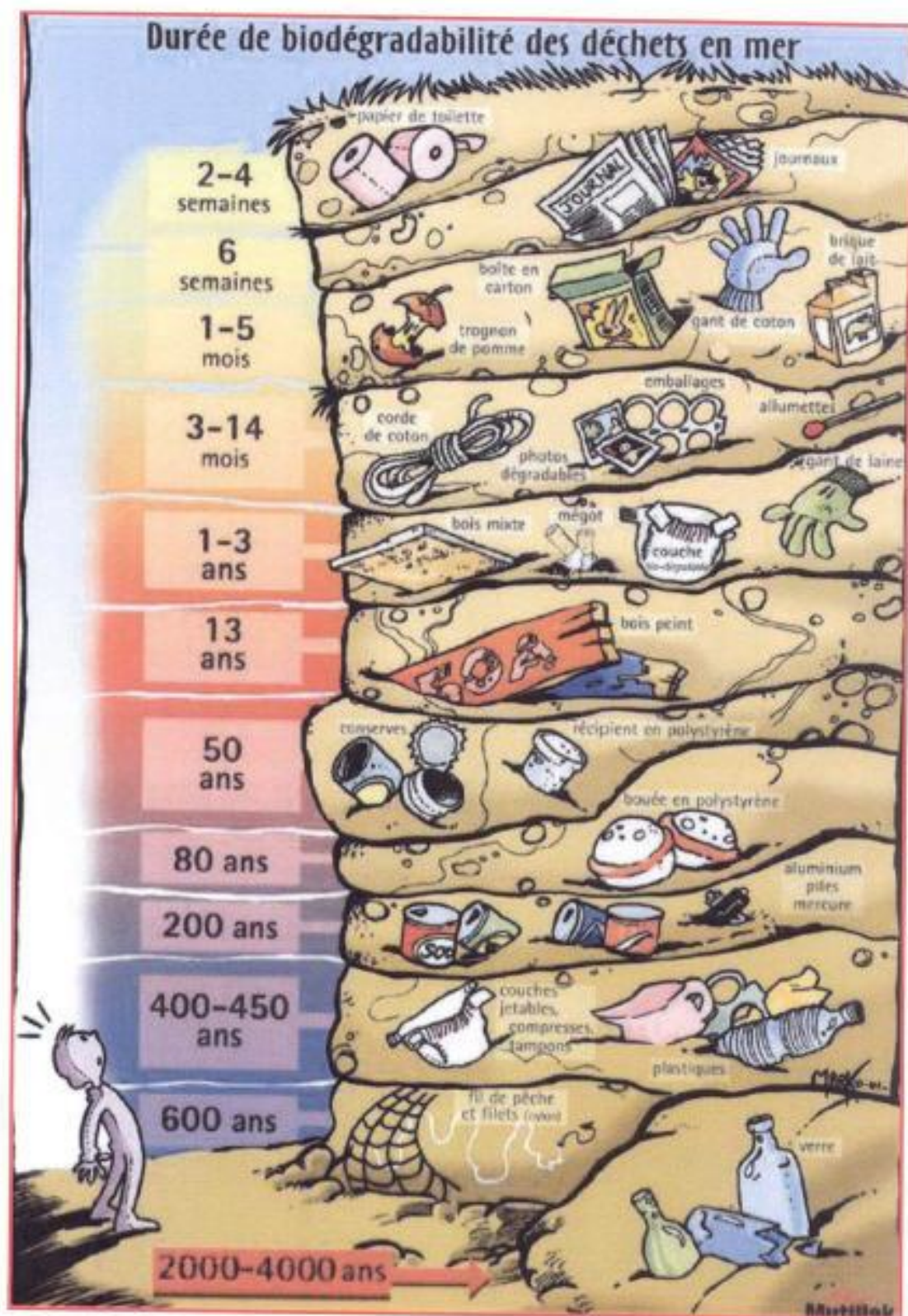
Depuis la rentrée de septembre les enfants ayant atteints l'âge de 14 ans sont passés dans la section « adulte » du club, dans la dynamique groupe des ados, pris en charge par Philippe, Xavier et Bernadette M.

C'est une nouvelle aventure, conséquence de la « jeunesse » de la section enfants. Pour les jeunes, cela représente de nouvelles heures d'entraînement, un jour d'entraînement supplémentaire et également la possibilité de se joindre à toutes les sorties club. Il n'y a plus d'impératif de température de l'eau et les encadrants ne doivent plus être encadrants enfant.

Il s'agit de Tommy, Natacha, Laura, Théo, Oriane, Jonathan et tout bientôt Victor.



JEU





	-> 2 à 4 semaines (L) -> 1 à 5 mois (R) -> 50 ans (T)		-> 1 à 3 ans (J) -> 1 à 5 mois (E) -> 200 ans (O)		-> 13 ans (F) -> 1 mois (P) -> 6 semaines (S)
	-> 2 à 4 semaines (P) -> 1 à 3 ans (A) -> 80 ans (S)		-> 2 à 4 semaines (M) -> 1 à 5 mois (E) -> 3 à 14 mois (T)		-> 80 ans (F) -> 1 à 3 ans (L) -> 1 à 5 mois (C)
	-> 3 à 14 mois (T) -> 1 à 5 mois (G) -> 6 semaines (I)		-> 3 à 14 mois (G) -> 1 à 3 ans (D) -> 50 ans (Q)		-> 2 à 4 semaines (D) -> 6 semaines (A) -> 3 à 14 mois (E)
	-> 1 à 3 ans (L) -> 13 ans (A) -> 200 ans (M)		-> 1 à 3 ans (A) -> 13 ans (T) -> 80 ans (O)		-> 13 ans (M) -> 200 ans (I) -> 50 ans (P)
	-> 50 ans (Y) -> 80 ans (L) -> 200 ans (M)		-> 200 ans (A) -> 400 ans (N) -> 600 ans (F)		-> 200 ans (N) -> 400 ans (R) -> 600 ans (H)
	-> 200 ans (I) -> 600 ans (U) -> 400 à 450 ans (E)		-> 2000 à 4000 ans (T) -> 80 ans (G) -> 200 ans (Q)		-> 400 à 450 ans (L) -> 200 ans (N) -> 600 ans (E)

--	--	--	--	--	--	--

--	--

--	--

--	--	--	--	--	--	--

Planning 1^{er} semestre 2015

Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable
10/01/2015	Samedi	Vodelée	13h30	14h30	Claude Smeyers et Peket
25/01/2015	Dimanche	La Rochefontaine	10h30	11h30	Cédric Willot et Delphine F.
8/02/2015	Dimanche	Vodelée	13h00	14h00	Philippe Heraly et Matthieu L.
21/02/2015	Samedi	La Gombe	13h00	14h00	Aurélie Bauchau et Gabriel B.
7/03/2015	Samedi	Vodelée	13h30	14h30	Julien Delhière et Greg. H.
27/03/2015	Vendredi	AG Macareux	20h00		Cédric Willot
29/03/2015	Dimanche	La Croisette	10h00	11h00	Françoise Angenot et Olivier E.
4/04/2015	Samedi	Vodelée	13h30	14h30	Fabienne Shuttler et Daniel Gilson
18/04/2015	Samedi	Villers-les-Deux-Eglises	10h00	11h00	François Bauchau et Yves L.
18/04/2015	Samedi	La Plate Taille	14h00	15h00	Michel Froment et Laurent H.
3/05/2015	Dimanche	Dour	10h00	11h00	Cédric W.
10/05/2015	Dimanche	Vodelée	13h20	14h20	Fred et Brigitte
23/05/2015	Samedi	La Gombe + Lillée + resto	13h00	14h00	Cédric et Anne-Catherine
20/06/2015	Samedi	Barbecue	19h30		Anouk

Toutes les dates des activités sont sur :

http://www.macareux.be/planning_sorties.php

Environ 2 semaines avant chaque activité, un lien d'inscription 📝 vous permet de confirmer votre participation. C'est avec ces informations que les responsables des sorties établissent les palanquées. Merci donc de ne pas oublier de vous inscrire ;-)

Sorties vélo

Privé totalement de notre plan d'eau chlorée préféré, les cyclos en manque de pulsation et moi-même nous sommes à nouveau remis entre les guidons de nos deux organisateurs Yves et Philippe pour de très belles balades sportives.

Ils nous ont concocté un programme de découverte des environs de Rixensart et de Louvain (merci à toi Grégoire) dans la bonne humeur du mardi soir, le tout avec montée du patch à répétition et pulsations cardiaques à gogo !

Parfois, c'est vrai, l'impro était un peu rude (l'année prochaine, prévoyez un budget phare à longue portée), mais ils ont systématiquement réussi à retrouver ronces, orties, boue et ornières au détour des chemins les plus escarpés pour notre plus grand plaisir !

Le cru 2014 a aussi été marqué par les deux parcours systématiquement proposés qui ont permis de rendre accessible cette activité à tous les niveaux et tout type de vélo (euh c'est vrai, on a pas encore trouvé pour les vélo soit disant « à fond la forme » mais bon...).

Voilà, la saison estivale 2014 s'est clôturée avec à nouveau un joli succès de foule à chaque rendez-vous ! Bon d'accord Phil, l'année prochaine, on essaiera de faire mieux pour la dernière c'est promis !

Encore un tout grand merci à nos co-organisateurs pour ces sorties et j'espère que l'année prochaine, vous serez nombreux à participer avec nous à de nouvelles balades champêtres !



Laurent



La marmite du plongeur

TARTE MERINGUEE AUX FRAMBOISES

1 pâte sablée prête à dérouler
4 blancs d'œufs
1 pincée de sel
150 gr de sucre glace
200 gr de framboise fraîche ou surgelée

Préchauffer le four à 180°

Dérouler la pâte dans le moule, la piquer avec une fourchette et mettre au four 15 minutes.
Séparer les blancs des jaunes et les battre avec la pincée de sel et le sucre glace. Cela donne une préparation mousseuse.
Mélanger délicatement ce mélange aux framboises qui ont été bien égouttées sur un papier. Verser sur la pâte sortie du four et faire cuire plus ou moins 30 minutes afin que le dessus soit bien doré.

Avec les jaunes tu peux faire une bonne omelette en les mélangeant avec du lait.



Mini cakes au chocolat « FRAISI CAKES »

3 œufs
125 gr de sucre
125 gr de beurre
150 gr de chocolat noir
3 cuill. A soupe de lait
75 gr de farine
Smarties et billes colorées
Petits godets colorés

Fouette les jaunes d'œufs et le sucre, faire blanchir

Mélanger le chocolat fondu+beurre+lait

Mélanger les 2 préparations.

Faire monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation.

Thermostat 7 (210°) pendant 20 minutes dans chaque petit godet individuel.

Décorer avec du chocolat fondu et des smarties bien colorés.



Bon appétit.

Anouk



MOELLEUX AU CHOCOLAT SALE

Indications

Préparation : 15 minutes

Cuisson : Micro-Onde ou Four Traditionnel

Ingrédients

200g de sucre

115g d'eau

250g de chocolat noir

250g de beurre salé (la Motte du Président® bleu)

3 œufs entiers

75g de farine fermentante

Préparations

Pour une cuisson au four tradition préchauffé le four à 180°C (th6).

Faire bouillir l'eau et le sucre dans une casserole. Dès les premières ébullitions (le sucre doit être fondu) retirer la casserole de la source de chaleur.

Ajouter et mélangez le chocolat ainsi que le beurre (le tout coupé en morceaux).

Pour terminer, ajoutez et mélangez les œufs et la farine.

Versez dans le moule.

Cuire 50 à 60mn pour le four traditionnel.

Pour le four à micro-ondes cela ira de 8 à 9 mn à 750W.

Démoulez le moelleux.



Si la plongée

Si la plongée était une science
Pourrais-je un jour acquérir toutes les compétences ?

Si plonger était un loisir
Le bonheur de s'y adonner sans jamais le tarir

Si la plongée était un commerce
Où donc est le bénéfice de cet étrange business ?

Et si c'était un sport, dites-moi donc alors
Combien les Macareux comptent de médailles d'or ?

Et si je suis sportif, comment pourrais-je nommer
Tous ceux et toutes celles qui pratiquent l'apnée ?

Est-ce pédagogique de plonger en scaphandre ?
Alors sans doute jamais je ne cesserai d'apprendre

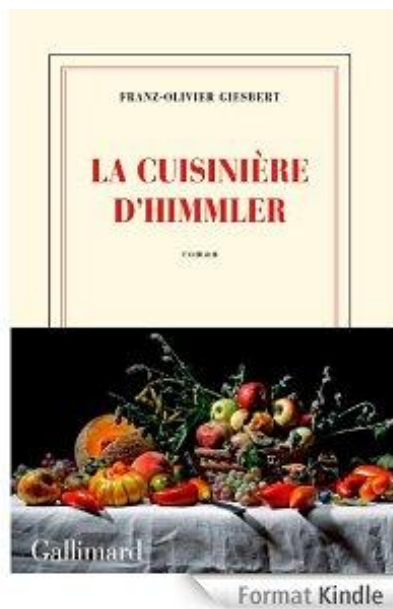
Et si plonger est artistique
C'est les eaux les plus noires qui subliment l'esthétique

Non, plonger n'est pas cela
Ou alors un peu de ceci et beaucoup de cela



(c) 2014 - Arim Garal

J'ai lu pour vous



LA CUISINIÈRE D'HIMMLER par Franz-Olivier GIESBERT (Flammarion)

Ceci est le journal des souvenirs d'une cuisinière centenaire qui n'a jamais eu peur de rien. Pleine d'humour et de soif de vivre, Rose a survécu aux horreurs du XXe siècle qu'elle a traversé sans rien perdre de sa sensualité. Entre deux amours, elle a tout subi : le génocide arménien, les horreurs du nazisme, les délires du maoïsme.

Ayant trouvé le courage et la possibilité de s'enfuir après l'extermination de sa famille, elle connaîtra une existence extraordinaire qui la fera côtoyer les pires salauds du siècle dernier: les Mao, Hitler, Himmler et autres tyrans sanguinaires et despotiques.

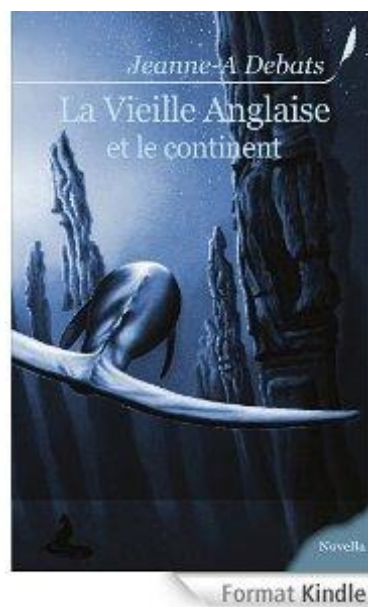
Elle connaîtra nombre de bonheurs et de malheurs, mais elle est tenace, opiniâtre, déterminée et rusée. Elle fait payer tous ceux qui lui ont fait du mal. La vengeance est un plat qui se mange froid et elle est une excellente cuisinière pour ça.

C'est un roman immoral, original et drôle, très agréable à lire grâce à la plume de cet auteur connu et reconnu. Un bon moment de lecture.

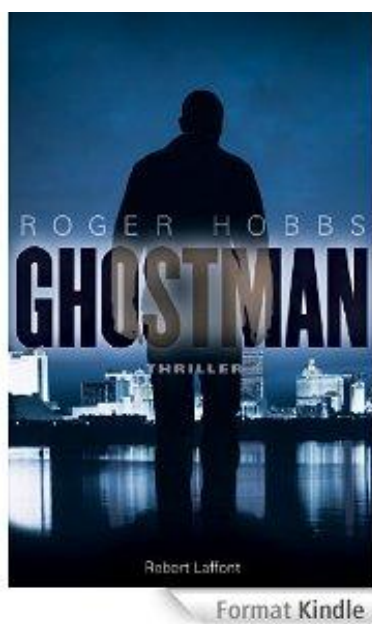
LA VIEILLE ANGLAISE ET LE CONTINENT par Jeanne DEBATS (format Kindle ou FOLIO-SF)

Dans un futur relativement lointain, une célébrité de la biologie marine, est à l'article de la mort. Son assistant lui propose de pratiquer un transfert de son esprit vers un grand cachalot mâle. Elle accepte. La greffe réussit et Anne se retrouve à voguer dans les profondeurs de l'Atlantique dans la peau de ce grand cétacé. Ce sont ses aventures et ses interactions avec le milieu marin et les hommes qui nous est raconté.

J'ai aimé ce conte fantastique (mais pas tant que ça). L'écriture est belle, l'histoire également, qui nous donne l'impression de comprendre un peu mieux ces animaux fantastiques que sont les géants des mers. Et surtout de se rendre compte encore plus de la folie des hommes...



GHOSTMAN de Roger HOBBS (format KINDLE ou Ed. Robert LAFFONT)



ATLANTIC CITY, EXTÉRIEUR JOUR :

C'était un plan imparable : missionner deux pros pour vider aux premières lueurs de l'aube les coffres du casino Regency. Mais l'opération a tourné au carnage. Plus d'un million de dollars envolés, plus de cent douilles sur le trottoir. Et la une de tous les journaux.

MARCUS : Lui, je le connais depuis longtemps. C'est un as du braquage, un homme puissant. Il s'est pourtant fait doubler. Et ce n'est pas tout : les billets du Regency sont tracés par la Réserve fédérale et dotés d'un système de micro-explosifs. Dans quarante-huit heures, ils s'autodétruiront.

GHOSTMAN : Je me fais appeler Jack Morton mais ce n'est que l'un de mes nombreux avatars. Il y a des années, j'ai contracté une dette auprès de Marcus suite au casse de l'Asian Exchange en Malaisie. Il s'en est souvenu : je suis aujourd'hui son dernier recours.

ATLANTIC CITY, EXTÉRIEUR NUIT : Une partie de poker géant s'annonce. En moins de quarante-huit heures, il me faut retrouver l'argent, bluffer Rebecca Blacker, atout charme du FBI, et relancer La Hyène, le caïd qui règne sans partage sur la mafia locale...

Excellent polar, avec une écriture fluide et agréable. On dirait un scénario de film d'action. L'auteur connaît tout des armes, de la drogue, des braquages. Incroyable, on penserait presque que c'est lui le gangster. J'ai adoré.



Moris

Magasins de plongée



Bon - 50€

à valoir pour toutes inscriptions
à une formation SCOOTER*
avant le 31/12/2014

Prix du cours (sans remise) = 200€
incluant 2 plongées et 1 séance théorique

3 magasins en Belgique:

www.neree-diving.com

OVERIJSE: 117 Lanestraat - 3090 Tombeek

BULTIA: 95 Rue Neuve - 6280 Gerpinnes

NAMUR: 17 Rue Père Cambier - 5000 Namur



**Ajoutez du fun à vos plongées,
venez découvrir nos scooter sous-marin!**

Un peu de tout...

