

# LE NEPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



[ Club de Plongée - Wavre - Rixensart ]

## \\SOMMAIRE

Le mot du Président	3
La vie du club	6
Enfants	11
Votre recette préférée	18
Divers	20
Voyage	23



## Le mot du Président

Bonjour à tous,

Nous terminons cette année académique 2015-2016 avec plein de bons moments : les brevets Dauphins de notre classe enfants et les brevets 3 étoiles de notre classe adultes.

Que d'efforts récompensés ... Félicitations à eux et aux encadrants.

Depuis plusieurs années, nous nous posons la question de savoir pourquoi autant de membres nous quittent endéans les 3 premières années. Au lieu de simplement nous poser la question de savoir en fait pourquoi nous, nous restons. Et la réponse est justement dans ces moments de challenge, dans ces moments de reconnaissance par les moniteurs, de convivialité à boire un verre à la santé des nouveaux brevetés.

Effectivement le parcours est parfois long, mais le niveau atteint au final renforce la satisfaction d'avoir réussi quelque chose qui n'est pas donné ... ni vendu ! Juste mérité.

Plutôt donc de nous demander où nous péchons, regardons plutôt nos forces. Et promouvons nos bons moments, soyons enthousiastes en racontant nos belles expériences de plongée avec nos amis Macareux.

Merci au soutien des encadrants enfants du Corail. Daniel, Jennifer, Christian, Thierry, Régis, Olivier : merci pour tout ! Votre investissement en temps et l'investissement financier du club en matériel adapté aux enfants a permis de développer une classe enfants très dynamique. Merci à Claude, Fabienne, Bernadette et Philippe qui ont donné beaucoup de leur temps également.

A très bientôt au détour d'un plan d'eau ...

J'écris ces quelques lignes le jour même du début de l'été. Une saison qui va nous permettre de profiter au maximum de notre sport favori. Profitez-en un maximum, intéressez-vous à tout ... et surtout soyez prudents.

Nous vous donnons rendez-vous aux fêtes de Bourgeois les 20 et 21 juillet. Une belle occasion de nous revoir et de participer à l'activité la plus lucrative de notre asbl. Merci à l'avance pour votre aide ... ou juste pour votre présence.

Bonne bulles,

Cédric Willot - Président  
[president@macareux.be](mailto:president@macareux.be)  
Club de Plongée de Wavre – Rixensart  
« Les MACAREUX » association sans but lucratif



## Le mot du Chef d'école

Tout d'abord merci de la confiance que vous m'avez accordée en me nommant comme chef d'école. J'espère pouvoir former un bon binôme avec notre Président Cédric Willot qui sera en relation étroite avec la LIFRAS puisqu'il se présente comme Moniteur National 2016.

J'ai proposé à Aurélie, qui fait partie des encadrants ayant reçu des suffrages lors de l'élection, d'être mon adjointe afin de me seconder et prendre le relais lors de mes absences. Elle a accepté et je l'en remercie.

Ces quelques mois d'observation me permettent d'avoir une idée de l'investissement de chacun, du fonctionnement de l'école, mais aussi des petites choses que nous pourrions améliorer chacun à notre niveau.

Mon souhait est de faire fonctionner l'école de plongée des Macareux dans une ambiance agréable et constructive tout en respectant les règles de la LIFRAS, en partageant avec vous les évolutions de celle-ci, en coordonnant les efforts de chacun des intervenants et en permettant à tout le monde de s'épanouir. Le club regorge de personnes intéressantes et talentueuses qui n'attendent qu'à éclore.

Le temps passe vite et c'est déjà le moment d'un premier bilan. L'école des Macareux à bien travaillé !

En effet, le staff des encadrants a permis d'homologuer 4 brevets 1 étoile et 5 brevets trois étoiles.

Félicitations aux nouveaux plongeurs et à nos nouveaux guides de palanquées.

L'école a bien travaillé et travaille encore... En effet Gregory Herent, Philippe Kerstenne et Yves Lefevre se sont lancés dans l'aventure du brevet d'assistant moniteur. Ils viendront gonfler le staff afin d'encore améliorer l'encadrement de nos plongeurs. Nous aurons aussi l'occasion d'homologuer quelques brevets 2 étoiles dans quelques temps. Bonne continuation à tous les candidats.

La plongée enfants n'est pas en reste avec l'homologation de 5 dauphins de bronze, 1 dauphin d'argent, et 4 dauphins d'or. Félicitations à tous.

J'en profite pour remercier tous les encadrants et en particulier ceux du Corail Diving Club : Jennifer Debrock, Christian Debrock, Régis Geolff, Thierry Gielens, Danielle Goffinet, Olivier Lamarque, Bernadette Latour, Fabienne Schuttler et Claude Smeyers. Ils nous aident depuis plusieurs années au sein de la plongée enfant. Sans eux, cette section n'existerait pas.

La saison 2016-2017 sera l'année du défi, la section volera de ses propres ailes encadrée par nos futurs moniteurs Macareux, je pense à Françoise Angenot, Olivier Emond, Xavier Reckelbus et Philippe Wilms.

N'oublions pas les aidants qui aussi se sont investis dans l'aventure «enfants» : Charles Bontems, Natacha Franklemon, Daniel Gilson, Philippe Gonce, Yves Lamand, Philippe Lambotte, Nathalie Michel, Sylvie Pourbaix et Michel Weyne.

**Merci à tous les encadrants de chacune des classes pour l'énergie qu'ils mettent dans le partage de leur passion, sans eux tout cela ne serait pas possible.**

La prochaine étape sera notre école de mer, une sortie appréciée de tous.

N'oublions pas l'été qui va suivre (il paraît que le soleil arrive): des sorties sont déjà au planning. Si tu désires plonger durant l'été à d'autres dates que celles prévues au calendrier, n'hésite pas à prendre contact avec les encadrants afin d'organiser une sortie.

Pour terminer, n'oubliez pas ceci : « La plongée est un plaisir, un loisir et doit le rester... Tant pour les encadrants que pour les encadrés ! »

Plongez pour le plaisir de plonger.

Bonnes bulles à tous.

A bientôt pour de nouvelles aventures sous-marines.



Philippe  
Votre Chef d'Ecole  
[ecole@macareux.be](mailto:ecole@macareux.be)

## Ma première expérience...

Il était une fois... C'est comme ça que commence les belles histoires, non ? Mes amis de longue date s'interrogent, mes filles se demandent si je suis tombée sur la tête, ma sœur me répètera sans cesse que je ne suis pas obligée... Bref comment une personne qui a une peur panique de l'eau peut -elle avoir envie de commencer la plongée. C'est une longue histoire. Des années de frustration à ne pas oser sauter du bateau durant mes nombreuses vacances en criques à la Côte d'Azur. Un défi personnel, une envie de me dépasser, le souvenir d'un premier baptême il y a plus de 20 ans à l'Île Maurice, Marco s'en souvient ... Quelle panique à la mise à l'eau... mais quelle merveille arrivée dans le fond, je n'oublierai jamais ces images.

Et puis, mon arrivée au Club des Macareux. L'accueil de chacun, la super ambiance, mes premières sorties où je découvre les carrières, je note les palanquées, j'écoute, j'observe, l'envie germe... Pourquoi pas un baptême, ça n'engage à rien. Trois essais... Deux en piscine, un en carrière. Oh la la, ce premier saut droit à la Gombe... Me voilà comme une tortue, incapable de me retourner, tout m'angoisse, je descends, le stress me guète, je remonte, je redescends... Bon, allez, on tente de se diriger vers les poissons. Je n'en verrai pas un seul ! Je me focalise sur les palmes des autres plongeurs. C'est certain, il y en a un qui va se prendre mon masque, Lol. Je ne prends pas de risques, je m'arrête là pour la première sortie... La Gombe restera la carrière aux palmes ☺.

Je ne me décourage pas pour autant, j'ai vraiment envie d'aller voir plus loin. Tout le monde me rassure. Les anecdotes de l'un et de l'autre me montrent que je ne suis pas la seule à avoir eu peur. Me voici donc membre des Macareux inscrite en première étoile. Je ferai mes premières longueurs de piscine le long du bord pour pouvoir me rattraper, au cas où. Chaque exercice est pour moi une épreuve à surmonter mais de semaine en semaine, je prends confiance, je quitte le bord, je découvre le milieu aquatique, je l'apprivoise, je m'apprivoise. Je ferai ma première largeur d'apnée ce jour de fête de la Saint-Nicolas. Je devais être la seule à ne pas voir d'un bon œil cette séance festive autour d'un palet de hockey... Merci à Françoise et Lionel d'être restés avec moi ce jour-là pour démystifier le mot « apnée ».

Depuis, j'ai ma première étoile. Ma première sortie à Némoto 33 suivi du Duiktank, Vodelée, la Gombe, la Zélande, Villers, Roche-Fontaine... Je plonge tant que je peux ! Je n'ai plus peur de sauter à l'eau, j'ai vu les poissons à la Gombe et les palmes ont disparu... Bientôt ce sera la Méditerranée et la première école de mer, je suis très impatiente d'y être.

Je n'y serais jamais arrivée sans les encadrants dévoués, patients, disponibles à tout moment. Vous êtes géniaux ! Je remercie en particulier Philippe sans qui je n'aurais jamais imaginé plonger et qui transmet, avec passion, sans compter, des heures durant, tout son savoir. Mais aussi Françoise et Michel qui ont assuré en particulier cette année la formation 1\*. Merci aussi à tous les autres pour vos cours particuliers, vos conseils. Merci aussi de nous accompagner lors des sorties pour que nous puissions découvrir les milieux naturels.

Jusqu'il y a peu de temps, je disais encore : « jamais je ne plongerai, j'ai bien trop peur de l'eau » ensuite j'ai dit « bof, les carrières ce n'est pas mon truc... Bon, allez, juste ce qui faut pour être homologuée... » Et puis, oups, un virus vous pique, on prend confiance, on y prend goût... Je ne rate plus une seule sortie possible. En résumé, il ne faut jamais dire « jamais » ;-)



Béatrice



## Première plongée : Nemo 33

Ca y est, j'ai passé l'examen première étoile et je vais faire ma première sortie. Ce sera à Nemo 33. Faut vite en profiter, c'est la dernière semaine de l'exposition de Fred Buyle, un photographe apnéiste. Rendez-vous sur le parking près du château de Rixensart pour un départ groupé en covoiturage. Je suis très excité par cette première sortie et très content que le club organise un covoiturage : Bruxelles en voiture ... pas pour moi.

On y est, tout le monde est sur le parking. Discussion sur l'itinéraire, ou plutôt sur les itinéraires : 3 chauffeurs = 3 chemins différents. On est parti et premier stress, j'ai oublié mon téléphone dans la voiture. Bof pas grave. 2<sup>e</sup> stress, est-ce que j'ai bien pris mon carnet de plongée ... et mon maillot ? Oui, c'est bon, ouf !

On arrive à Nemo et les 3 chemins se valaient. Que fait-on maintenant ? Pas grand-chose, on laisse les organisateurs prendre les choses en mains et ils font cela très bien. Répartition dans les palanquées : je suis avec Aurélie et Claudy.

Petit briefing avant la plongée et c'est parti. Première impression : qu'est-ce qu'il fait chaud. Je croyais que le 33 c'était pour la profondeur, mais c'est aussi pour la température. On commence quelques exercices pour se mettre en confiance. Pas de soucis, les oreilles passent bien. On descend on s'amuse, on pose pour les photos (à ce propose, Claudy, tu peux me les envoyer), on profite.

Petit coup d'œil au manomètre ... ouch, il a l'air bien bas. Est-ce que j'aurai tendance à trop consommer ? Pas de soucis, je passe sur le second détendeur d'Aurélie. Photos de groupe et c'est déjà presque la fin. La fin ? Merde, je n'ai même pas regardé les photos de l'expo. Vite, il reste quelques minutes.

C'est fini, on sort. Les spaghettis nous attendent. On en profite pour échanger sur la plongée et compléter son carnet de plongée. Numéro de plongée : 1 ! Chouette première expérience. Faut que je remette ça rapidement. Cela tombe bien, je suis inscrit pour la sortie carrière dans 2 jours.

Première carrière : la Roche Fontaine.

Dimanche, 9h50, je roule dans un chemin caillouteux. Je vois plein de voitures à l'arrêt. Je ne comprends pas tout de suite, j'ai déjà dépassé 3 voitures avant de me rendre compte que c'est la file pour la carrière. Et hop, 20 m en arrière, heu non 30m, 3 voitures sont arrivées entre temps.

10h, c'est ouvert. Je me gare et je vois les autres. Répartition dans les palanquées, je suis avec Philippe. C'était prévu, il devait m'apporter un ordinateur de plongée. Je ne sais pas quoi acheter, et je profite qu'il en a 4 pour me faire une idée sur les différents modèles. Problème, Philippe a oublié un sac : « le sac » avec les ordinateurs. Tant pis, ce sera pour une autre fois.

Petit briefing, rappel des gestes pour communiquer, petite explication sur ce que l'on va voir et faire.

11h45, on rentre dans l'eau (2h qu'on est là déjà ? Oui, incroyable comme le temps passe vite). D'abord se mouiller la figure. Ouch ! 6° ! Je ne vais pas tenir plus de 5 secondes là-dedans. Pas possible ! Ils sont fous ces plongeurs !?!

2 minutes plus tard, je suis dans l'eau et bien dedans. Plus d'impression de froid dans la figure. Le froid est parti, le plaisir l'a remplacé. Je talonne Philippe ... de près ... on ne voit pas grand-chose, mais pas grave. Ce que je vois me suffit et j'adore. Je découvre un bateau et aussi l'avion. J'essaie de m'installer aux commandes ... Raté, j'ai encore des choses à apprendre au niveau flottabilité. On continue, on va dire bonjour aux poissons (pas de bisous cette fois-ci), on suit les parois de la carrière, Philippe me montre où se trouve « la » moule. On se promène. C'est génial. Un peu froid le bout des mains et des pieds, mais tout à fait supportable (ça change de Nemo, c'est sûr !)

Je suis toujours, on longe le fond ... en fait ce n'est pas vraiment le fond, c'est le début de la pente. On est à 50cm sous l'eau. La plongée est terminée. Déjà ? C'est passé si vite. 36 minutes sous l'eau ! Pas mal pour une première fois. Je suis vraiment content. Tout s'est bien passé. Débriefing avec Philippe et remplissage du carnet. Commentaire de Philippe : « Super !! =- ) ». Je confirme, j'ai A-DO-RÉ. C'est mieux que Nemo. Vivement la suivante !

Yves LAMAND

# FELICITATIONS

A nos nouveaux 3\*

A tous les encadrants...

Et à vous tous d'avoir répondu présents  
pour cette super soirée Pizza





Quelques  
nouvelles de la  
section enfants



Le nouveau chariot pour le matériel des enfants

FELICITATION à nos nouveaux brevetés 2016 😊

- Dauphins de bronze : Nathan Hoang, Mathieu Reip, Martin Wilms et Cyril Lamand.
- Dauphin(e) d'argent : Estelle Emond.
- Dauphin d'or: Clément Gilson, Antoine Reckelbus, Constance Vlieracker et Amaury Caluwaerts.

Félicitations à chacun.  
La relève est assurée :-)



# La plongée enfants-été 2016

Mon enfant est dauphin (de bronze, argent ou or) et veut plonger pendant ces vacances, comment dois-je m'organiser ?

Une séance d'explications a été donnée ce vendredi 17 juin 2016 à la piscine de Rixensart.

Cet article reprend ces informations.

## 1. Où et quand ?

Des plongées sont organisées même pendant nos vacances et la fermeture technique de la piscine. Quand ? le bon réflexe est de regarder la [page planning](#) du site web du club.

Si une date ou une sortie intéresse votre enfant, il vous faut trouver un Moniteur ou encadrant PE.

Pour vous faciliter la tâche nos moniteurs ont rempli un [Doodle](#) avec les dates où ils sont disponibles pour plonger. Vous prenez contact avec ce moniteur et s'il est disponible il va s'inscrire avec votre enfant sur le site web des Macareux.

Nos amis du Corail ne sont pas repris dans ce Doodle, mais nous invitent à leur sortie Zélande des 25 et 26 juin (2 plongées sont prévues le 25 et une plongée le matin du 26 juin). Ils donnent bien entendu priorité aux enfants de leur club mais vous pouvez les contacter pour voir si ils n'ont pas encore une place en plus pour votre enfant.

La cellule Plongée Enfants de la LIFRAS, dont Danièle est une des chevilles ouvrières, organise 4 sorties PE pendant les vacances avec possibilité de passer des qualifications (10 et 23 juillet, 6 et 21 août + 1 plongée en Zélande en septembre, celle-ci étant sous réserve).

Pour s'inscrire le principe est le même que chez les Macareux, mais il faut trouver un moniteur PE qui va s'inscrire via le site de la LIFRAS (donc vous contactez un moniteur qui va s'inscrire + inscrire votre enfant. Attention pour les encadrants vous ne pourrez faire qu'une plongée au matin et une l'après-midi. Donc en fonction de la présence d'une qualification palanquée ou non vous pourrez prendre un ou 2 enfants avec vous).

## 2. Matériel

Le club fournit gracieusement bloc-bouteille, détendeur et stab à vos enfants pour de courtes périodes. Le reste doit être acheté ou loué. Les magasins de plongées proposent tous diverses formules de location à la journée ou achat et reprise avec un prix garanti. Le plus proche de Rixensart est [Nérée](#) à Tombeek. A Bruxelles en fonction de l'endroit où vous habitez ou travaillez il y a [DSM](#) à Schaerbeek mais avec possibilité de rendre le matériel à Wauthier Braine et [Globe Marine](#) à Drogenbos.

N'oubliez pas de dire que vous venez de la part des Macareux !

Attention pour une plongée en Zélande vous avez besoin d'un ou deux kilo de plus.

Pour les sorties en Zélande vous devez avoir avec vous les certificats de réépreuve des bouteilles et des certificats d'entretien des détenteurs (Plus d'informations suivront via un MarareuxNews).

Vu la fermeture technique du bassin fin juin, ceux qui n'ont pas pris de matériel au club devront passer en juillet ou août le vendredi vers 21h. Plus d'informations suivront via un MarareuxNews. Pour regonfler les bouteilles entre 2 plongées 2 options sont possibles : ou bien la piscine est ouverte et nos cagistes disponibles dans ce cas passez vers 21h pour demander à gonfler ou bien tous les magasins de plongée proposent un service gonflage (payant bien sûr). Afin de permettre un roulement du matériel les locations long terme (plus de 15 jours seront payantes)

### 3. Plongée à l'étranger

En général à l'étranger le carnet et le passeport pour la mer ne sont pas suffisant il faut la petite carte plastifiée CMAS + la carte plastifiée prouvant que votre enfant est en ordre d'assurance. Si vous en avez besoin et que votre enfant n'en dispose pas veuillez contacter Michel Froment (froment.michel@laposte.net).

## A ne pas rater !



N'oubliez pas de venir nous donner un petit coup de main ☺

<http://doodle.com/poll/tie52fht9vppxfky>



# Soirée Club 2016



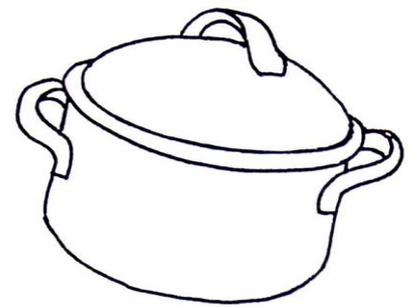
## Planning 2016

En rose, les SORTIES ENFANTS ...

Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable	Inscriptions	Lien Google
19/06/2016	Dimanche	Barrage de l'eau d'heure	10h00	11h00	Françoise Angenot et Daniel Gilson		
Thème : + plongée enfants avec Michel Froment Dernière plongée avant le départ en Ecole de mer.							
20/06/2016	Lundi	FERMETURE DE LA PISCINE DU 20/06/16 AU 02/07/16 INCLUS	00h00	00h00		-	
26/06/2016	Dimanche	Ecole de mer Espagne ROSAS	00h00	00h00	Philippe HERALY et Cédric WILLOT	-	
Thème : Du 26/06/16 au 02/07/16 : Inscription par virement							
05/07/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
10/07/2016	Dimanche	Barges	00h00	00h00	Michel Froment		
Thème : Journée Enfants organisée par la Lifras sur le thème des Pirates							
12/07/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
19/07/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
20/07/2016	Mercredi	Fête à Bourgeois.	00h00	00h00	Delphine et son équipe		
Thème : Infos pratiques suivront. Venez nombreux nous aider ou en profiter.							
21/07/2016	Jeudi	Fête à Bourgeois	00h00	00h00	Delphine et son équipe		
Thème : Infos pratiques suivront. Venez Nombreux nous aider ou en profiter.							
23/07/2016	Samedi	Dour	00h00	00h00	Michel Froment		
Thème : Journée Enfants organisé par le Lifras sur le thème de la Qualification secourisme.							
26/07/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
02/08/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		

06/08/2016	Samedi	Floreffe	00h00	00h00	Michel Froment		
Thème : Journée Enfants organisée par la Lifras sur le thème de la Qualification Biologie.							
09/08/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
13/08/2016	Samedi	W.E. Zélande	00h00	00h00	Françoise Angenot et Aurélie Bauchau		
Thème : Infos suivront par Macanews							
14/08/2016	Dimanche	W.E. Zélande	00h00	00h00	Cédric Willot et Peket.		
Thème : Infos suivront par Macanews							
16/08/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
21/08/2016	Dimanche	Plate Taille	00h00	00h00	Michel Froment		
Thème : Journée Enfants organisée par le Lifras sur le thème de la Qualification bateau.							
23/08/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
30/08/2016	Mardi	Vélo	20h00	00h00	Yves Lefèvre et Laurent Heusgens		
04/09/2016	Dimanche	Salon des Sports de Rixensart	00h00	00h00	Delphine Fontenoy		
Thème : Venez nombreux.							
06/09/2016	Mardi	Rentrée Piscine pour les Adultes	20h45	21h00	Toi, ta motivation et ta bonne humeur.	-	
09/09/2016	Mardi	Rentrée Piscine des Enfants	20h15	20h30	Michel Froment et son équipe	-	
10/09/2016	Samedi	Vodelée	13h30	14h50	Philippe Heraly et Jacqueline Reins		
18/09/2016	Dimanche	La Rochefontaine	09h50	11h00	Aurélie Bauchau et Kim Borighem		
02/10/2016	Dimanche	Vodelée	13h00	14h00	Françoise Angenot et Jacques Maes		
08/10/2016	Samedi	BBQ du club	20h00		Anouk	-	
Thème : Info suivront par Macanews							

# La marmite du plongeur



## Le temps des fruits

Le plus rapide : les clafoutis avec les fruits du jardin ou marché.

### Le clafoutis pêches/menthe

- 6 pêches
- 2 feuilles de menthe
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème 20%
- 3 œufs
- 125 gr de sucre fin
- 25 gr de poudre d'amande
- 25 gr de farine
- Pincée de sel



Mettre le four sur th.6

Faire bouillir le lait et la crème avec les feuilles de menthe pour donner le gout. Passer les pêches à l'eau chaude pour les peler.

Fouetter ensemble la farine + œufs + sucre 2 minutes. Ajouter les amandes et le sel. Verser lentement le lait tiède.

Beurrer le moule et déposer les pêches. Puis la pâte.

Laisser cuire environ 35 minutes. Garnir avec un peu de confiture rouge.

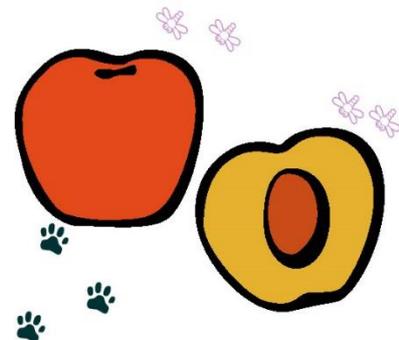
### Clafoutis aux fraises

- 100gr de farine
- 100 de sucre
- 35 gr de beurre fondu
- 500 gr de fraises
- 2 sachets de vanillé
- 30cl de lait
- 4 œufs

Thermostat sur 7

Mélanger les œufs, le sucre, la farine, le lait et le beurre fondu. Former une pate lisse et fluide.

Bien beurré le moule. Choisir un beau moule en terre car si le clafoutis colle, il pourra passer à table !





Verser la pâte et les fraises coupées en deux. Cuire entre 20 et 25 minutes. Le dessous doit être doré.

Saupoudrer de sucre vanillé.

N'oubliez pas que c'est la période de la rhubarbe qui pousse dans tous les jardins et ne vous coute rien.

C'est la saison des confitures à faire avec des fruits pas trop chers mais pas trop abimés par les pluies.

Le sucre Tirlemont gélifiant fera d'excellentes confitures pas trop cuites et qui garde le gout du fruit.

C'est aussi la période de l'alcool de "vieux garçon" rebaptisé alcool de "Thierry". A boire avec modération l'année prochaine ou au B.B.Q club du 8 octobre 2016.

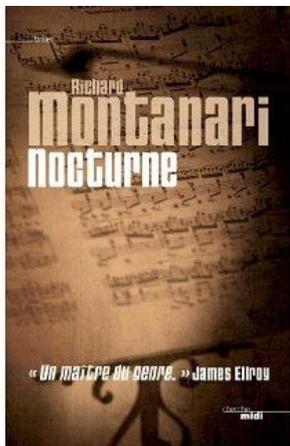
Bon appétit.

Anouk



## J'ai lu pour vous

### NOCTURNE de Richard MONTANARI (Pocket)



Format Kindle

1<sup>er</sup> novembre 1990. Alors qu'elle vient de triompher dans son interprétation du Carnaval des animaux, de Camille Saint-Saëns, la violoncelliste Christa-Marie Schönburg est retrouvée dans sa magnifique demeure de Chestnut Hill, à Philadelphie, près du corps de son psychiatre, le docteur Gabriel Thorne. Dans la pièce, éclairée aux chandelles, résonne le Nocturne en sol majeur de Chopin.

1<sup>er</sup> novembre 2010. Le cadavre mutilé d'un homme est retrouvé dans l'un des quartiers les plus pauvres de Philadelphie. Chargés de l'affaire, Byrne et Balzano découvrent que les lieux du crime ont déjà été le théâtre d'un fait divers macabre : huit ans plus tôt, une jeune femme de 19 ans y a été brutalement assassinée, l'affaire n'a jamais été résolue. Coïncidence ? Quand une seconde victime est retrouvée dans un lieu tout aussi marqué par le passé, aucun doute n'est permis : un tueur en série est en train d'exécuter un plan très précis.

Un bon thriller qui pour une fois ne se passe pas à New York ou Los Angeles mais à Philly (Philadelphia), que l'auteur connaît bien et qui donne une atmosphère différente au roman.

### REPARER LES VIVANTS de Maylis de KERANGAL (Ed. Verticales)

J'ai pris ce livre au hasard dans ma bibliothèque de livres numériques, sans même regarder le titre, juste à l'aspect de la couverture et sans avoir lu le résumé. Heureusement d'ailleurs sinon je n'aurais pas été tentée.

Et ce fut une belle surprise. Une écriture dense, riche, incroyablement précise, avec des mots justes, exactement adaptés aux situations. Des phrases très longues, avec peu de ponctuations, un peu à la Proust, mais pas dérangeant tellement c'est beau.

Une histoire poignante qui prend aux tripes dont je préfère ne rien vous dévoiler, mais qui vu l'événement tragique qui est

maylis  
de kerangal

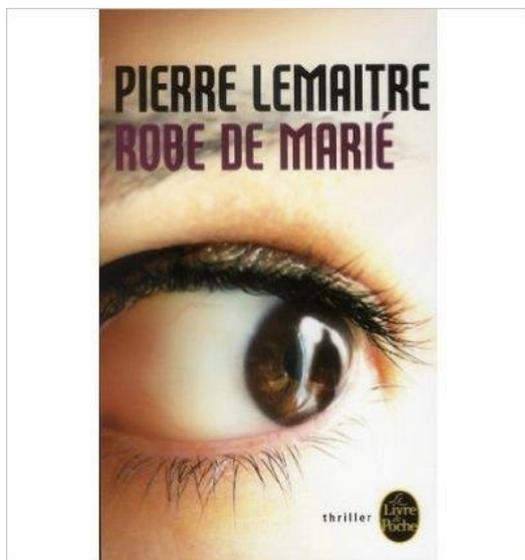
calos



réparer  
les vivants

arrivé récemment à des membres de notre club avait un goût de prémonition. Merci Grégoire pour cette belle découverte.

**ROBE DE MARIE de Pierre LEMAITRE (Livre de Poche)**



Nul n'est à l'abri de la folie. Sophie, une jeune femme qui mène une existence paisible, commence à sombrer lentement dans la démence. Mille petits signes inquiétants s'accumulent. Est-elle responsable de la mort de sa belle-mère, de celle de son mari infirme? Le pire c'est qu'elle n'en a aucun souvenir. Alors, c'est la longue descente aux enfers avant la rédemption.

Ce thriller est écrit dans un style chirurgical, sans longueurs inutiles, avec des chapitres courts qui nous tiennent en haleine du début à la fin. On ne peut pas s'en décrocher.

Robe de marié (sans faute d'orthographe), nous livrera son secret dans les toutes dernières pages. Terrifiant !



Moris

## Carnet Rose

Bienvenue à notre petit Raphaël et félicitations aux heureux parents Delphine et Matthieu ainsi qu'à ses deux petites sœurs ☺



## GRAND VOYAGE 2017

# LA MARTINIQUE



**Hôtel Bambou 2\***

Côte sud-ouest

9 jours / 7 nuits - Départ 29 avril 2017



Des bungalows colorés et une maison créole, une ambiance familiale, un accueil chaleureux...

Dès votre arrivée, vous serez séduit par ce joli village de vacances, composé de petites cases créoles hautes en couleur et d'une maison de 2 étages, qui vous procurent un dépaysement total.

Le Bambou est un lieu simple, axé sur la convivialité, le partage et l'authenticité entretenus par une clientèle d'habitues qui, année après année, revient sur place.

La demi-pension permet de se régaler des spécialités créoles servies au restaurant, face à la plage de l'Anse Mitan.

La navette maritime pour Fort-de-France se prend à l'embarcadere tout proche et permet d'aller flâner devant les étalages du marché local, typique et coloré. Une étape sans chichis pour un séjour forcément réussi !

Son emplacement idéal permet de partir à la découverte de l'île très facilement. L'hôtel est de plus installé au cœur d'un jardin tropical, au milieu des fleurs et des bougainvilliers.



## L'hôtel

Cet hôtel 2 étoiles est situé au sud-ouest de l'île à l'Anse Mitan, à 20 km de l'aéroport, face à la superbe baie de Fort-de-France et à 32 km de Fort-de-France. L'hôtel Bambou est situé en bordure de plage, à quelques minutes de la Marina de la Pointe du Bout et de son village Créole : centre touristique très animé avec boutiques et restaurants

### - Les chambres

L'hôtel abrite 153 chambres de style créole dispersées dans le jardin tropical :

- 132 chambres réparties dans des bungalows aux couleurs éclatantes environnés de bougainvilliers et de bananiers, dont 20 chambres disposées dans 4 bungalows à étage communicants par un escalier intérieur ou extérieur, idéal pour les familles.
- 21 chambres dans la maison créole de 2 étages.

Toutes les chambres sont meublées et décorées simplement et disposent de la climatisation, salle de douche avec toilettes, sèche-cheveux, téléphone, coffre-fort, réfrigérateur, télévision et terrasse ou balcon aménagé avec table et chaises. Possibilité de chambres communicantes (sur demande). Possibilité de chambre pour personne à mobilité réduite (sur demande).

Capacité des chambres : 2 adultes + 1 enfant + 1 bébé ou 3 adultes+ 1 bébé.



- A votre disposition : 1 restaurant réputé pour ses spécialités créoles proposant une cuisine simple et familiale avec vue panoramique sur la baie de Fort-de-France, 1 snack-bar sur la plage, piscine, plage aménagée de transats, prêt de serviettes de plage avec caution. WiFi gratuit dans tout l'hôtel, borne internet à la réception, réception ouverte 24h/24, laverie payante, bureau des excursions, parkings non surveillés.
- Activités comprises dans votre forfait  
Initiation à la plongée en piscine, kayak, embarcations à pédales, tennis de table, pétanque, jeux de société. Animations tous les soirs et toute l'année : animations musicales et karaoké.

- Activités en option à régler sur place

Jet ski, pêche en mer. A proximité de l'hôtel : excursions, équitation, golf, location de vélos et de voitures, discothèque et casino.



- Pour vos enfants

- L'hôtel accueille les enfants de tous âges.
- Possibilité de chambres communicantes, idéales pour les familles.
- Possibilité de kit bébé gratuit pour les moins de 2 ans : comprenant une poussette (sous réserve de disponibilité), un matelas à langer, un berceau et une chaise haute au restaurant.



## ***Plongée sur récif ou sur épave***

La Martinique présente la particularité d'offrir une assez grande diversité de plongées sur sa côte occidentale, c'est-à-dire celle baignée par la Mer des Caraïbes. Nous aurons ainsi le choix entre des spots de récif souvent très riches en faune et flore avec des tombants parfois vertigineux ou des spots d'épaves. La liste fournie ci-dessous n'est bien sûr pas exhaustive et d'autres lieux existent.

*Voir quelques exemples à la fin de votre Neptune...*

### **Tarifs**

Prix par adulte base chambre double ou twin : **1490 euros départ de Paris**

> à confirmer selon le nombre d'inscrits

### **Itinéraire**

Jour 1 (29 avril 2017) • Paris Orly - Fort de France - Hôtel Bambou 2\*  
 du jour 1 au jour 8 • 7 nuits à l'Hôtel Bambou 2\* en demi pension  
 Jour 8 • Hôtel Bambou 2\* - Fort de France - Votre vol  
 jour 9 (8 mai 2017) • Paris Orly

### **Le prix comprend**

les vols Paris - Fort de France - Paris sur la compagnie régulière Corsair

l'accueil et les transferts aéroport – hôtel - aéroport

7 nuits à l'Hôtel Bambou 2\* en chambre standard double, twin

1 pot de bienvenue

Le petit déjeuner buffet

Le dîner buffet

1 boisson pendant le repas de ½ pension (1 planteur ou 1 punch blanc ou 1 jus ou ¼ de vin ou 1 café)

Des animations tous les soirs, toute l'année. Les ballets folkloriques : du 15 déc. au 15 avril.

Des activités gratuites : kayaks, bateau à pédales, initiation à la plongée en piscine, tennis de table, ...

Le Wifi gratuit et la borne internet à la réception

- les activités gratuites proposées dans les hôtels
- les taxes de séjour
- l'assistance permanente de notre bureau réceptif sur place
- 10 plongées hors équipement – Blocs et plombs fournis.

### Le prix ne comprend pas

- les déjeuners, les autres boissons
- les activités payantes dans les hôtels
- les extras, pourboires et dépenses personnelles

### **Options et suppléments :**

logement en chambre individuelle : + 245 € par personne

**Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre Chef d'école et/ou Président**

Philippe HERALY : [ecole@macareux.be](mailto:ecole@macareux.be) - 0477/35.87.31

Cédric WILLOT : [president@macareux.be](mailto:president@macareux.be) - 0476/50.79.09



## Rocher de la Perle



Rocher à 2800 mètres du rivage. Tombants de 25 à 40 mètres. Eau très claire. Poissons coralliens et grosses faune (sorbes, loches, barracudas, balistes bleus, poissons perroquets...).

## La Citadelle



Plateau corallien (12 à 25 mètres). Faune abondante : gros perroquets, sorbes, thazards, carrangues... Tombant impressionnant au bord du plateau.

## Les Canyons de Babodi



A moins de 10 mètres du bord, canyons impressionnants descendant à plus de 50 mètres. Mérus dans les trous.

## Les Epaves de Saint Pierre



Plusieurs épaves reposent en rade de Sainte-Pierre, coulées lors de l'irruption volcanique de la Montagne Pelée en 1902.

La plus jolie est la Roraima (50 mètres) que l'on peut explorer presque entièrement. Une autre, le Raisignier, est très intéressante pour les débutants.

## Le Nahoon



Voilier 3 mâts, coque d'acier, 35 m de long, posé parfaitement à plat par 34 mètres de fond. Très bien conservé, il fait une très belle épave à explorer : bancs de poissons, langoustes... On peut également pénétrer dans la salle des machines.

## Pointe Salomon



Plateau corallien proche de la côte. Tombant à 40 mètres. Langoustes, raie, tortues, faune très abondante.

## Rocher du Diamant



Architecture sous-marine grandiose. Faille, grottes et tunnels assez spectaculaires mais sans grand danger. Tombant corallien. Grosse faune.

**Plus d'informations dans le courant de cet été via votre Macareux News !!!**

