

LE NEPTUNE

Le bimestriel des Maccareux ASBL



[Club de Plongée - Wavre - Rixensart]

\\SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Le mot du Chef d'école	4
Faune et flore	6
Santé	9
La vie du club	12
Enfants	18
Activités	21
Votre recette préférée	24
Divers	25
Voyage	30



Le mot du Président

Chouette un nouveau Neptune ...

Même s'il est vrai que le média 'magazine' n'est plus trop dans les mœurs de notre société, certains l'apprécieront toujours sous cette forme. Et tant mieux, cela permet aussi de donner la plume à nos membres ailleurs que sur nos réseaux sociaux. Bonne lecture donc.

Quelle drôle d'année que 2016 ; certains y ont connu du chagrin, d'autres de belles réussites ... Je pense que quoi qu'il nous arrive, notre club est toujours là pour amener un autre angle sur la réalité des choses. Une belle plongée, un bon repas entre Macareux, quelques bonnes blagues, redonnent à chacun l'envie de perpétuer le côté associatif de notre club.

Aider, partager, collaborer à la promotion de la plongée sportive est sain ; nous entretenons non seulement nos relations, mais aussi nos conditions psychiques et physiques. Sortons de nos murs, épanouissons-nous ! A l'arrivée des beaux jours dans quelques semaines, nous vous promettons une belle saison, remplie de sorties, de voyages, de week-end sportifs, de soirées animées, ...

Personnellement, je suis fier de pouvoir représenter un club soudé comme le nôtre. Nos participations à des activités extérieures telles que les sorties Enfants de la LIFRAS, les 12 heures nage du CSDC, les séances interclub TSA, nous prouvent que nous pouvons aussi être actifs ailleurs que dans notre propre piscine. Cela montre l'épanouissement de chacun chez nous.

Bref, je vous souhaite le meilleur pour 2017 et s'il devait vous arriver un coup dur encore cette année, ce ne serait qu'une raison supplémentaire pour continuer ensemble à faire vivre notre club.

Sportivement,

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



Le mot du Chef d'école

Nous voici déjà au mois de février...

Quel est le bilan de notre début de saison ?

Sans cesse, nous avons de nouvelles demandes d'essais et baptêmes. Cela nous a permis d'accueillir dix nouveaux débutants au sein du club mais aussi deux nouveaux encadrants. Bienvenue à eux.

Je remarque que dans chacune des classes, tant les encadrants que les candidats sont motivés à plonger même durant cette période hivernale durant laquelle l'eau n'est pas très chaude.

La motivation à l'obtention d'un brevet pour pouvoir plonger en Martinique n'est pas étrangère à la chose. Félicitations à tous pour cette motivation.

Programme de l'école pour les prochains mois :



Formation des enfants aux différents brevets Dauphin ainsi que l'organisation de diverses qualifications.



Mise à niveau des ados avant l'obtention de leur brevet 1 étoile et leur passage chez les adultes.



Formation continue de nos nouveaux candidats 1 étoile.



Examen théorique et pratique 2 étoiles.



Mise en place de la formation 3 étoiles avec examen théorique et piscine au mois de juin.



A la demande générale ☺, nous mettrons en place une classe « Sport » ouverte à tout qui veut entretenir sa condition physique. Cette classe prendra aussi en charge la préparation physique des candidats PPA. Combinez votre mois sans alcool avec un entraînement physique et les traces des réveillons disparaîtront ☺.



Les candidats AM continuent leurs formations avec une constante progression. Merci à eux de s'investir dans l'encadrement.



Formation et recyclage au secourisme (CFPS) comprenant la réanimation et l'administration d'oxygène à un plongeur en difficulté.



Formation Nitrox basic et Advanced.



Mini école de Mer en Zélande.

Les dates de ces formations vous seront communiquées en temps utile et accessibles sur notre site www.macareux.be, onglet [Formations](#)

Félicitations à Jean-Luc Wilmart qui a terminé chez nous sa formation pour l'obtention du brevet de Moniteur Enfants. Nous espérons pouvoir le compter parmi nos encadrants enfants cette année.

Félicitations à notre Président, Cédric Willot, qui a acquis le plus haut des brevets Moniteurs LIFRAS. Ce brevet n'est pas seulement une consécration pour Cédric, il permettra aussi à notre école de plongée de garder son autonomie lors des examens nécessitant la présence d'un Moniteur National.

Encore une fois un grand merci à tous les encadrants qui partagent leur passion sans compter.

Merci à tous pour ce que vous amenez au club.

Le club des Macareux est ce qu'il est grâce à ce que vous y apportez.

Bonne continuation à tous. Courage le printemps est proche !

Bonnes bulles à tous.



Philippe
Votre Chef d'Ecole
ecole@macareux.be

Faune et flore en Zélande

La Caprelle

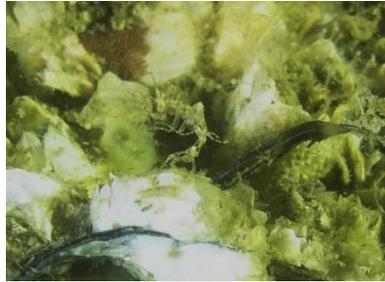
Je découvre depuis peu le monde aquatique et prends énormément de plaisir à découvrir la faune et flore. Nous avons chacun notre type de plongée favori et si certains préfèrent le côté sportif du palmage, moi je préfère fouiner, prendre le temps. Pas bien loin de chez nous, nous avons la Zélande, un véritable coup de cœur pour cette eau qui nous offre souvent une mauvaise visibilité mais quel trésor quand on s'y attarde, même à faible profondeur. Tout le monde le sait, Philippe est amateur de photographie et je m'applique à obtenir une flottabilité à chaque fois meilleure afin d'assurer en partie l'éclairage de notre sujet. Quelle équipe ☺... Et quel plaisir de redécouvrir en rentrant les images prises quelques heures plus tôt ☺. Homards, crabes, tourteaux, bernard-l'hermite, crevettes, macropodes, étoiles de mer, blennies, gobies et à défaut de ne pas avoir trouvé d'hippocampe une multitude de petits syngnates ont égayé notre dernière plongée ... Mais j'ai un petit faible pour les anémones et les compositions de couleurs de cette vie qui s'accroche à toutes sortes de supports.

Que serait la Zélande sans ses célèbres huitres coupantes... Mais, vous êtes-vous déjà arrêtés pour les regarder de près ? Vous n'avez rien vu de spécial ? Allons, un effort, approchez-vous encore un peu... La découverte de ce petit crustacé, car il s'agit bien de ce que je souhaite vous présenter ici, est donc issue d'une superbe photo d'huitre...



Jusque-là, rien de spécial, on est bien d'accord.

Philippe agrandit l'image pour vérifier la netteté de l'image... Il l'agrandit encore et, surprise, nous découvrons ces minuscules créatures qui n'ont rien à envier aux Aliens des films de science-fiction.



Qu'est-ce donc? Je reprends le livre que nous utilisons à chaque sortie Zélande et qui contient quelques informations sur la faune et flore et je retrouve ce petit être surréaliste : « *Commune dans l'Oosterschelde, la caprelle est un petit crustacé carnivore qui vit fixé sur une plante ou un animal. Translucide, elle est difficile à repérer en plongée[...]* » Je continue mes recherches sur le web et sur Wikipédia qui nous précise... « *Ce sont des espèces souvent petites (1 à quelques millimètres) et discrètes, certaines atteignant cependant 2 cm. Elles se confondent généralement mimétiquement avec l'algue ou le substrat. On en découvre encore de nouvelles espèces. Leur forme évoque celle de certaines mantes religieuses, de par la conformation inhabituelle chez les crustacés de leurs 8 pattes [...]* »

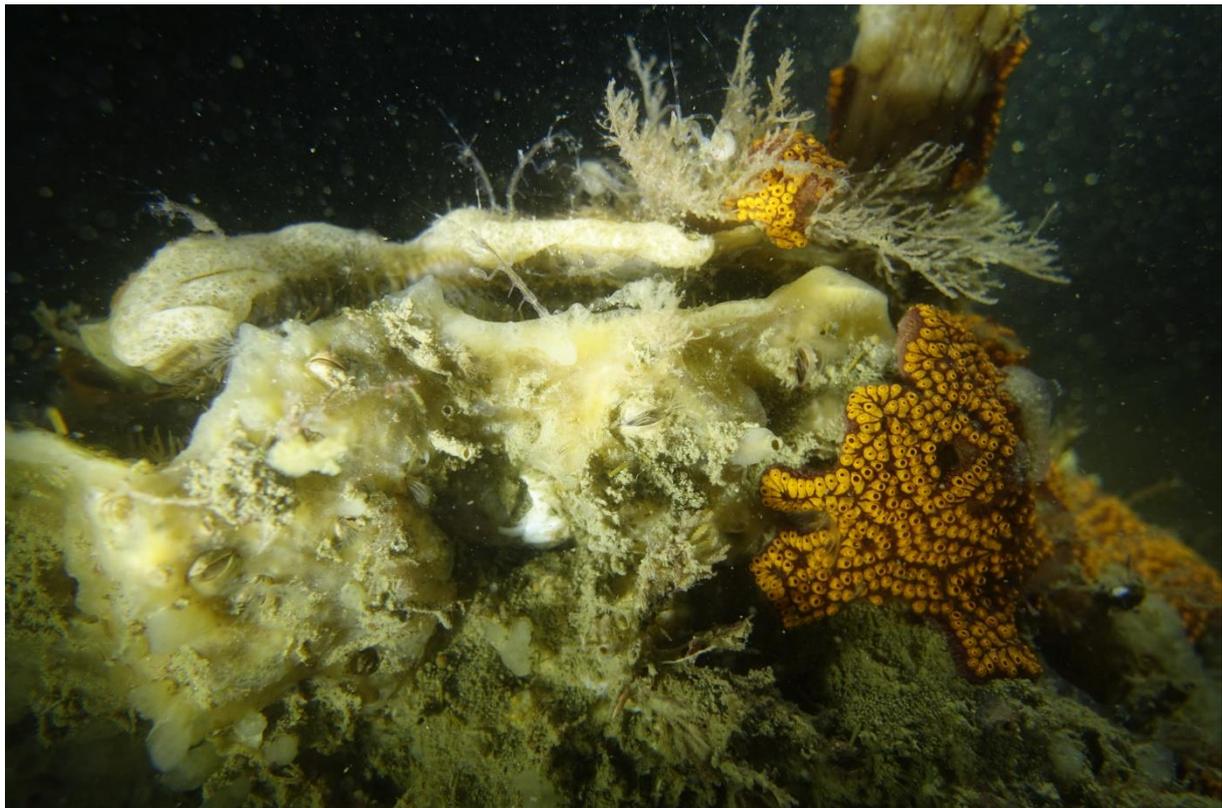
Elles vivent sur les algues, les spongiaires, les anémones... Elles s'agrippent avec leurs pattes postérieures et se dressent dans le courant pour capturer des proies planctoniques. S'il y en avait sur cette huitre, il devait y en avoir ailleurs. On reprend les photos... il y en a partout ☺ Depuis, nous sommes doublement attentifs et il nous est arrivé de les voir à l'œil nu.

Pouvez-vous les trouver ?





Et ici, vous les voyez ?



Le monde aquatique regorge de trésors que nous avons la chance de pouvoir observer, des grands et des petits, très petits...

A vous de jouer lors de votre prochaine sortie en Zélande ;-)



Béa

Sport et santé cardio-vasculaire

Les bienfaits du sport sur le cœur ne sont plus à prouver : plus entraîné, il va progressivement diminuer la fréquence de ses battements, donc moins se "fatiguer", la tension artérielle va baisser elle aussi, les parois des vaisseaux vont s'assouplir... tous ces changements bénéfiques participant à la réduction des risques d'Accident Vasculaire Cérébral ou d'accidents cardiaques.

Le cœur apprécie tout particulièrement les activités physiques dites d'endurance, dont les trois principales sont la **natation (que nous pratiquons lors de l'échauffement)**, la **course à pied (pratiquée le mardi par Claude-Eric et ses 3*, avis aux amateurs)** et le **vélo (d'où le VTT que nous pratiquons lorsque le bassin est fermé)**.

D'autre part la mort par arrêt cardiaque de sportifs en compétition à fait grand bruit.

Une activité physique intensive est-t-elle dangereuse ?

De nombreuses études se sont penchées sur le sujet.

La revue Circulation⁽¹⁾ a publié en 2011 une étude qui avait suivi près de 2 million d'athlètes universitaires américaine pendant 4 années. L'incidence des morts subites d'origine cardiovasculaire était d'1 cas pour 43 770 sportifs.

La même année avait été publié une étude française qui avait suivi 35 million de Français de 10 à 75 ans. Le taux de mort subite lié à la pratique sportive se situerait entre 5 et 17 par million.

Dans 90% des cas l'accident cardiovasculaire se produit devant des témoins, mais chiffre interpelant seul un sportif sur 3 bénéficie de manoeuvre de réanimation. Or les chances de survie sont multipliées par 3 si une réanimation précoce est pratiquée, idéalement avec défibrillation (DEA).

Nous avons la chance d'avoir plusieurs formateurs en réanimation et défibrillation au sein du club, n'hésitez donc pas à vous inscrire lorsqu'une formation est annoncée ou bien d'en demander une à notre chef d'école.

Plus haut, je parlais des bénéfices de la course à pied pour le cœur. Mais l'excès nuisant en tout qu'en est-t-il en cas du marathon ? Une étude publiée en 2012 dans le NEJM montrait que les accidents cardiaques survenaient en général dans le dernier quart de la course. Ici aussi les chiffres étaient rassurants (59 arrêts cardiaques pour 101,9 millions de marathonniens). Mais il semble y avoir une corrélation entre distance et arrêt du cœur puisque, pour le semi-marathon, le risque est deux fois moindre. Et la prestigieuse revue scientifique de nous parler des modifications neuro-hormonale, mécaniques et hémodynamiques induites par l'effort qui peuvent favoriser l'apparition des troubles du rythme, surtout s'il y a une pathologie cardiaque sous-jacente non-diagnostiquée... *D'où l'intérêt de l'ECG sous effort qui est demandé à nos plongeurs, l'ECG au repos permettant de déceler la moitié des anomalies de nature à générer un arrêt cardiaque.*

The Lancet avait publié les résultats de l'étude *Interheart* qui concluait à l'impact positif d'une activité physique légère à modérée pour le cœur. L'exercice physique pour autant qu'il ne soit pas excessif est positif pour la santé. Il provoque une diminution de l'anxiété, de la dépression, des démences et du risque d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral), améliore

les performances cognitives (normal le cerveau est mieux oxygéné. Donc les étudiants n'hésitez pas à faire un peu de sport pendant votre blocus, cela diminue le stress et c'est bon pour votre cerveau). L'exercice physique c'est aussi bon pour ; votre poids, votre bon cholestérol, diminuer le risque de diabète, votre pression artérielle. Cela entraîne également une baisse de la mortalité et de certains cancers comme celui de la prostate et des intestins. Est-ce tout, non ! L'exercice physique permet également de diminuer l'ostéoporose, les chutes et les infirmités.

Où est la limite ?

La revue Athena⁽²⁾ a interviewé le cardiologue Victor Legrand pour lui « *Si l'on est en bonne santé, courir 5 fois une heure par semaine est très bien, mais quand on le fait 12 heures, par exemple, la balance devient négative* ».

Pour terminer comment réduire les risques d'arrêt cardiaques sur les lieux de la pratique sportive?

A côté d'une hygiène de vie adéquate et un dépistage adéquat voici [10 consignes simples](#)

1	Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives. (Si le risque de malaise vagal post effort est connu, le risque rythmique en cas d'arrêt brutal d'une activité intense est souvent ignoré).
2	Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition. (La déshydratation, même modeste, diminue la performance et augmente le risque d'accident cardiovasculaire).
3	J'évite les activités intensives par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C et lors des pics de pollution (Chez le sujet peu entraîné et/ou à risque, ces deux éléments majorent le risque d'angor et de troubles du rythme. Des efforts intenses peuvent cependant être réalisés par le sportif entraîné, acclimaté et bien équipé).
4	Je ne fume jamais une heure avant ni 2 heures après la pratique sportive (L'association activité physique intense et tabac augmente le risque de boucher ses coronaires).
5	Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
6	Je ne fait pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures) (L'inflammation peut toucher le myocarde au même titre que les autres muscles « courbaturés ». Elle favorise la survenue d'arythmies à l'effort).
7	Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si je suis un homme de plus de 35 ans ou une femme de plus de 45 ans. (Le risque d'accident cardiovasculaire est transitoirement majoré lors d'une activité sportive intense surtout chez le sédentaire).
8	Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal à l'effort (quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou des résultats d'un précédent bilan cardiologique)
9	Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. (Dans près de 50 % des cas, des prodromes non respectés ont précédé la survenue d'un accident cardiovasculaire. Dans 70 % des cas, des sportifs reconnaissent qu'ils ne consulteraient pas un médecin en cas de survenue de symptôme anormal à l'effort).
10	Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou après l'effort.

Donc pour résumer ; venir s'entraîner à la piscine 2 X/semaine c'est bon pour votre santé. Il ne faut pas arriver après l'échauffement ou faire celui-ci sur le bord de la piscine. Le tabac c'est mauvais mais cela on le savait déjà...

Bon entraînement à tous,

Michel F

Références

- 1 Circulation 2011 ; 124 : 672-81 Sports-related sudden death in the general population
- 2 J AM Coll Cardiol 2003 ; 42 : 1959-63 Does sport enhance risk of sudden death in adolescents and young adults

On y était



Les 12 heures de nage par équipe au profit de la plongée adaptée de Charleroi, vous connaissez ?

C'est la troisième édition d'un défi de taille au profit d'une tellement belle cause ! Les fonds récoltés de nos inscriptions et de nos parrainages serviront à acheter du matériel pour la plongée adaptée !

Nous y étions ! 16 macareux et macareuses motivés à palmer et compter les longueurs toute une nuit. Sommes-nous complètement fous ? Peut-être, mais pas tant que ça. Quand on forme une telle équipe où chacun apporte sa bonne humeur, soudée, respectueuse des capacités de chacun, ça ne peut être qu'une super expérience.



Notre Président a pu trouver les mots pour persuader l'équipe de choc qui, au fil des jours, a trouvé de nouveaux inscrits. Menée de main de Maître, l'organisation prend forme. Quelques échanges pour le covoiturage et on se donne rendez-vous à la piscine de Charleroi bien à temps pour prendre ses marques, s'installer, écouter les briefings et former les 3 équipes qui se relayeront toute la nuit pour palmer et compter « les bonnets ». Chaque club a sa technique, sa stratégie. La nôtre sera de commencer par 2 heures où chacun fera ses premiers coups de palme. Tout le monde est en super forme, on s'encourage, on trouve son rythme, on échange ses impressions... Mais la nuit sera longue et il faut pouvoir laisser le temps à chacun de dormir un peu. Enfin, dormir est un bien grand mot 😊 Et puis il y a notre kiné dévoué qui, après avoir palmé, au lieu de se reposer nous aura fait des massages réparateurs afin de détendre un maximum nos muscles peu habitués à ce régime. Merci Bernard !!! Nous profitons de ces quelques moments libres pour nous restaurer, fermer les yeux quelques minutes mais aussi faire la connaissance des autres équipes. Il règne partout cette même bonne humeur, ce même esprit d'équipe.

Nos 3 groupes se relayeront jusqu'à la dernière heure qui sera à nouveau commune pour les derniers sprints. Tout le monde est au bord de la piscine, les nageurs se relaient à chaque 100m, la pression monte, les cris d'encouragements, le décompte des dernières secondes approche. Cris de joie, on est arrivé au bout de ces 12h !

Les résultats du nombre de longueurs de chaque équipe seront annoncés chaque heure mais ce classement n'a pour but que de nous encourager, nous booster, aucun sentiment de rivalité. Nous avons d'ailleurs tous un niveau très semblable et les écarts de distance sont dérisoires compte tenu des 12h de nage. Nous serons 6^{ème} au classement et aurons parcouru plus de 40km sans compter le challenge bouteilles et le classement personnel remporté par notre Président, bravo Cédric !!!

Mais que dire des deux premiers couloirs occupés par les nageurs des clubs de plongée adaptée pour qui nous sommes là et qui participent, tout comme nous à cette nuit sportive. Quelle force, quelle leçon de courage. Nous ne pouvons qu'être admiratifs et d'autant plus heureux d'être là, heureux d'apporter notre petite contribution.

Nous repartirons après un bon petit déjeuner offert par l'organisation, fatigués, soit, mais avec une force intérieure différente, le sourire aux lèvres, fiers de chacun, fiers de notre club.

Merci Cédric de nous avoir permis de vivre cette expérience hors du commun.

Le rendez-vous est pris pour 2018 !

Ne le manquez pas !

Béa



12 h de nage au profit de la plongée adaptée

Le samedi 28 et le dimanche 29 janvier dernier, et pour la troisième fois consécutive, le club a participé au challenge de 12 h de nage parrainée au profit de la plongée adaptée. Quinze participants se sont relayés, comme les douze équipes présentes pour parcourir un maximum de mètres en palmage pendant douze heures.

Menée par Cédric, notre équipe composée de Sébastien, Yves, Philippe H, Philippe L, Delphine, Bernard, Julien, Soren, Michel, Béatrice, Kim, Jacqueline, Laurent, Françoise s'est présentée à la piscine Helios de Charleroi vers 17 h samedi.



Après quelques formalités administratives, l'équipe s'est installée : lits de camp sous les gradins...et même une table de massage (merci Bernard) pour permettre à deux « masseurs » bien compétents de soulager quelques mollets...ce qui a fait naître quelque admiration de la part des autres concurrents !

Ensuite, après briefing et photo de groupe, mise à l'eau à 19 h précises. Nous nous sommes tous relayés pendant les deux premières heures : 200m de palmage à fond les manettes, puis relais pour le suivant. Ensuite, nous nous sommes organisés en 3 équipes de 5 nageurs pour couvrir 1 h chacune.

Parallèlement, les plus courageux ont effectué des parcours en bouteille afin d'effectuer la plus grande distance possible. Certains ont aussi fait le comptage des longueurs effectuées par les autres équipes.

Entre les périodes de palmage, petit repos pour certains, repas légers, et discussions agréables avec la bonne humeur qui caractérise les Macareux.

La dernière heure fut celle du sprint final : 100 m chacun, tous les participants au bord de l'eau encourageant avec bruit (et quelques décibels en plus chez nous) son équipe le tout dans une ambiance endiablée.

Nous avons été particulièrement épatés par la prestation des membres de 2 équipes de plongée adaptée. Avec leur handicap et un courage au-delà de limites que nous ne connaissons pas, ils ont parcouru des kilomètres de palmage durant toute la nuit. Chapeau bas !

Résultat final : plus de 40 km parcourus par l'équipe (6ème au classement). Pour Cédric : premier prix de distance parcourue au total et premier prix pour la distance effectuée en bouteille...félicitations à tous.

Après un bon petit déjeuner et la remise des trophées sous l'œil de notre mascotte), chacun est rentré chez soi pour honorer un rencart avec son lit !

Belle expérience pour chacun, rendez-vous l'an prochain pour un nouveau challenge et...à vos palmes ! Entraînons-nous tout au long de l'année...



Françoise A.



La Cage vue par Timothé



Quelques souvenirs 2016



Les mardis vélos



Sortie à Némó 33



Notre nouveau Moniteur National !



Ecole de Mer à Rosas



Visite de Saint-Nicolas au Club

Spécial – Section Plongée Enfants

Mais où se cache-t-il ?

Un serpent, sans doute une couleuvre, a été photographié à La Gombe.

La Gombe est une carrière où nous aimons plonger.

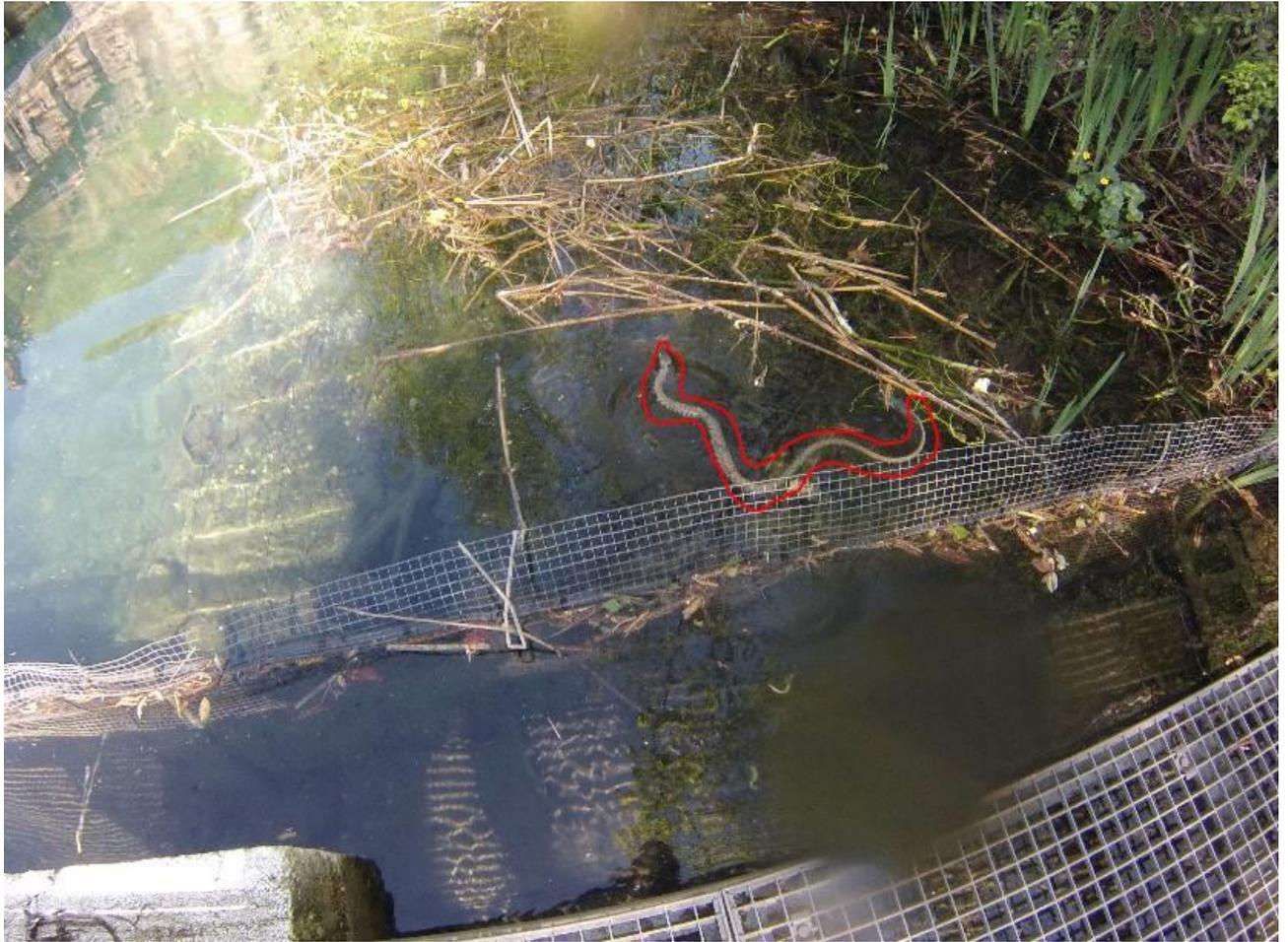
Cette rencontre est très rare.

Sauriez-vous le retrouver sur cette photo ?



Réponse à la page suivante...

Réponse :



Le serpent, sans doute une couleuvre, est entouré en rouge.

On lui donne beaucoup de nom à ce serpent : couleuvre à collier, serpent nageur, serpent d'eau, mais pas de panique, c'est sans danger pour l'homme. Ce serpent n'a pas de glandes à venin.

Ce serpent nage en ondulant et en gardant la tête hors de l'eau.

Il est très fort en apnée car il peut rester sous l'eau 15 minutes sans respirer.

C'est aussi un bon comédien. Il est capable de faire semblant d'être mort pour échapper à un danger. Son corps est alors décontracté et il ouvre sa gueule.

Les serpents sont des reptiles tout comme les tortues ou les crocodiles.

Pour l'équipe Plongée Enfants,

MICHEL F



Félicitations

A Noa



Qui est devenue en décembre 2016, dauphin d'argent

Bienvenue dans la zone des 10 mètres... dès que l'eau aura plus de 12°C

Félicitations

A Jean-Luc



Qui est devenu moniteur enfant en janvier 2017

Malgré une fermeture de piscine imprévue.

A ne pas rater !



Soirée Club - Samedi 11 mars 2017

Soirée

ANNEES FOLLES

&

PROHIBITION PARTY

19430

Apéro, diner, dessert
P.A.F. 20 €/personne
Enfants < 12 ans : 10 €

A verser sur le compte des Macareux BE87 3630 1545 7594

Salle communale de Limal
Rue Charles Jaumotte 54
1300 WAVRE



Planning 2017

Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable	Inscriptions	Lien Google
En rose, les SORTIES ENFANTS ...							
22/01/2017	Dimanche	La Rochefontaine	13h00	14h00	Julien et Marc Billet		
28/01/2017	Samedi	12h de nage, plongée adapté.	18h00	19h00	Cédric WILLOT	-	
Thème : organisé par le club CSDC. Inscription auprès de Cédric W							
29/01/2017	Dimanche	Formation démonstration TSA, plongée Technique et apnée				-	
Thème : Organisation Lifras							
04/02/2017	Samedi	Vodelée	13h50	14h50	Peket et Jacqueline		
19/02/2017	Dimanche	Vodelée	13h00	14h00	Yves Lefèvre et Jack		
04/03/2017	Samedi	La Rochefontaine	13h00	14h00	Kim et Aurélie		
11/03/2017	Samedi	Soirée CLUB à Limal.	20h00		Le Comité		
Thème : Plongeurs, amis, familles, venez nombreux.							
19/03/2017	Dimanche	Vodelée	09h50	10h50	Soren et Claude Bernard		
24/03/2017	Vendredi	Assemblée Générale	20h30		Le Comité	-	
Thème : Viens soutenir et voter pour ton club.							
01/04/2017	Samedi	La Gombe	13h00	14h00	Elise et Philippe Heraly	-	
Thème : Gouter poisson d avril à vos fourneaux							
16/04/2017	Dimanche	Barrage de l'eau d heure - sortie bateau	00h00	00h00	Philippe et Cédric	-	
Thème : dernière plongée avant le Martinique, venez tester votre pied marin.							
29/04/2017	Samedi	Départ Martinique			Cédric et Anne-catherine	-	
Thème : 10 plongées							
07/05/2017	Dimanche	Retour Martinique			Cédric et Anne-Catherine	-	
28/05/2017	Dimanche	Journée La Gombe	10h30	11h30	Michel Froment et Michel Weyne	-	
Thème : 2 plongées- Possibilités de manger sur place ou pique nique perso.							
28/05/2017	Dimanche	La Gombe	14h30	15h30	Olivier Emond et Aurélie	-	
17/06/2017	Samedi	BARBECUE	20h00		Anouk		
Thème : La Martinique et sa dégustation de rhum.							

02/07/2017	Dimanche	Zélande - Plongée enfant	00h00	00h00	Michel FROMENT	-	
Thème : Qualification photo organisation Lifras.							
21/07/2017	Vendredi	Fête de Bourgeois.	00h00	00h00	Les Macareux	-	
Thème : Durums et crêpes en folie. Venez nombreux.							
22/07/2017	Samedi	La Gombe - Plongée Enfant	00h00	00h00	Michel FROMENT	-	
Thème : Qualification Orientation Organisation Lifras							
05/08/2017	Samedi	Barrage de l'eau d'heure - Plongée Enfant	00h00	00h00	Michel FROMENT	-	
Thème : Qualification bateau organisation Lifras							
12/08/2017	Samedi	Zélande			Philippe HERALY et Cédric WILLOT		
Thème : Mini Ecole de Mer 2017 - 8 plongées du 12 08 17 au 15 08 17 - infos suivront							
15/08/2017	Mardi	Zélande			Philippe et Cédric.	-	
Thème : Fin Mini Ecole de Mer 2017							
20/08/2017	Dimanche	Floreffe - Plongée Enfant	00h00	00h00	Michel FROMENT	-	
Thème : La bande à 6nez organisation Lifras.							
05/09/2017	Mardi	Rentrée Sportive Adultes	20h45	21h00	Toi et ta motivation	-	
09/09/2017	Vendredi	Rentrée Sportive Enfants	20h00	20h30	Michel FROMENT	-	

La marmite du plongeur

Finis les grands repas de fêtes en sauce et fastidieux.

C'est l'occasion de penser à inviter vos amis pour une soirée sympa et sans chichi.

Tout sera prêt à l'avance.



Servez leur un apéro unique "Pétillant agrumes" : 15cl de Cointreau+5cl de citron + 5cl de sucre de canne le tout mélangé et servi dans de longues flutes et arrosé d'un bon vin blanc pétillant.

Des amuses bouches à réchauffer et des quartiers de pizzas.

Ensuite passer à table ou rester assis au salon en présentant à chacun une planche a tartine ou si vous avez une ardoise et miser sur la qualité et la présentation colorée.

Tout doit être coupé de façon à ne pas se battre avec des grands morceaux qui tombent sur les genoux !!!!!

Saumon fumé en tartare et petite feuille de mâche coupée finement,

Cubes de saucisson

Cubes de fromage – moutarde

Jambon de parme chiffonné parsemé de parmesan et noix

Tomates cerise

Morceaux de brique fondante "Le président" tapissée de confiture d'oignons

Tacos et chips

Rondelles d'oignons rouge, bâtonnets de carotte, languettes de poivrons de couleurs différentes

Sauce cocktail et dallas etc.....

Varier l'assiette a volonté, chacun pourra faire des échanges !!!

Donner l'ambiance en leur présentant des bières différentes Corona, Leffe etc.....

Vous serez toujours avec eux autour de la table.

Serviettes, couverts, verres, ouvre bouteilles, sel et poivre etc.....

Pour le dessert n'hésitez pas à leur servir une simple dame blanche bien garnie de chocolat.

Une musique exotique et l'ambiance est jouée.

Bientôt notre voyage en Martinique. N'oublions pas de revenir avec des idées "plats froids" pour le BBQ club du mois de juin.

Bon appétit.

Anouk



J'ai lu pour vous



LA VERITE ET AUTRES MENSONGES de Sascha ARANGO

Henry est soi-disant écrivain, dragueur, menteur, imposteur et meurtrier, sans trop d'état d'âme.

Pourtant, malgré son cynisme et ses mensonges à répétition, il n'est pas complètement antipathique. Déséquilibré et mythomane accompli, soit, mais il aime sincèrement son chien et peut faire preuve de générosité avec ceux qui sont dans le besoin.

Un ancien élève de sa classe essaiera de le discréditer pour se venger, et se fera prendre à son propre piège.

L'intrigue est bien ficelée, agréable à lire, amorale. Un bon moment de lecture.

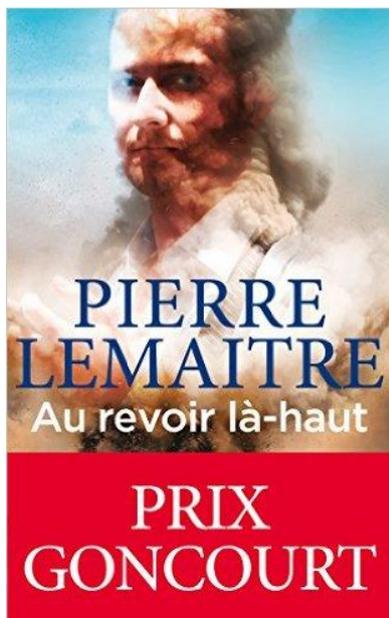
MARIE CURIE PREND UN AMANT d'Irène FRAIN

Le 4 novembre 1911, un journal parisien à grand tirage livre à l'opinion cette nouvelle extravagante : "Marie Curie a un amant." A l'époque, Pierre, son mari, le savant avec lequel elle a eu son premier prix Nobel en 1903, est mort depuis cinq ans. Mais Marie a le tort d'être une femme, célèbre, étrangère (elle est d'origine polonaise). Comme le capitaine Dreyfus vingt ans plus tôt, il faut l'abattre. Et peu importe que la célèbre veuve, qui s'apprête à recevoir son deuxième prix Nobel, soit une icône de la science mondiale. Son amant, c'est Paul Langevin, ami d'Einstein, lui aussi savant d'exception, familier des Curie. Mais Paul est marié. Et l'adultère excite la presse à scandale. Pour

percer le secret qui attachait si fort Marie Curie à cet homme, au risque d'y perdre sa réputation et d'y laisser la vie, Irène Frain a interrogé des lieux méconnus, des archives négligées, des photos oubliées. Elle nous replonge dans cette période où il n'est pas facile d'être une femme hors du commun. On suit au fil du livre, la passion qui anime tous ces savants, leurs découvertes, un tas de détails étonnants.

Il y a parfois quelques longueurs mais l'écriture est agréable. Une belle histoire d'amour finalement très moderne.





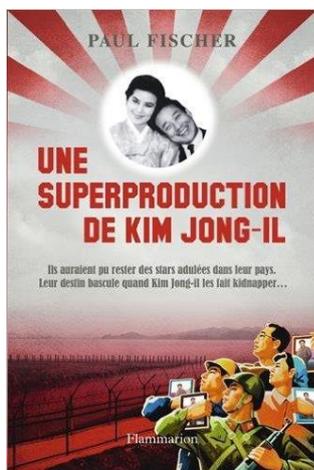
AU REVOIR LA-HAUT de Pierre LEMAITRE (Goncourt 2013)

Ils ont miraculeusement survécu au carnage de la Grande Guerre, aux horreurs des tranchées. Albert, un employé modeste qui a tout perdu, et Edouard, un artiste flamboyant devenu une « gueule cassée », comprennent vite pourtant que leur pays ne veut plus d’eux. Désarmés, condamnés à l’exclusion, mais refusant de céder au découragement et à l’amertume, les deux hommes que le destin a réunis imaginent alors une escroquerie d’une audace inouïe...

Au revoir là-haut est un magnifique roman de l'après-guerre de 14-18, de l'illusion de l'armistice, de l'État qui glorifie ses disparus et se débarrasse de vivants trop encombrants.

Pour ceux qui comme moi se méfient du Goncourt (celui de cette année était pour moi incroyablement indigeste), qui ne sont pas attirés par un sujet se passant après la première guerre mondiale, soyez rassurés : ce roman est incroyable, magnifiquement écrit et il est impossible de le refermer avant la fin.

Décidément, Pierre Lemaître devient un auteur incontournable.



UNE SUPERPRODUCTION DE KIM JONG-IL de Paul FISCHER

Quand un fils de dictateur, chef de la propagande et fou de cinéma, rêve de faire un chef d’œuvre cinématographique, mieux vaut ne pas être de la distribution. Shin et Choi l'ont appris à leurs dépens. Kidnappés par Kim Jong-il en 1978, le célèbre réalisateur sud-coréen et son actrice vedette n'ont dû leur survie qu'à leur obéissance aveugle au Cher Dirigeant. Leur mission : faire de la Corée du Nord une grande nation du cinéma. Leurs moyens : illimités. Leur salaire : la peur. Leur espoir : la fuite. Leur hantise : la mort. Ce thriller paraît invraisemblable, incroyable et pourtant il est basé sur une histoire vraie, contemporaine. Et quand on regarde les actualités, la Corée du Nord n’a toujours pas changé !



Moris

Tristes nouvelles...



Au revoir Jean...

Tu as marqué notre club de plongée de ton empreinte.

Ton marteau est d'ailleurs toujours au tableau de la cage.

Tout le monde se souvient de cette voix qui sans cesse nous remettait à l'ordre lorsqu'il y avait du désordre.

Tes grands sourcils nous impressionnaient mais cachaient en réalité une infinie bonté et un dévouement pour le club qui a duré 28 années.

Après une vie bien remplie, tu peux partir en paix.

Tu vas t'envoler sur un nuage de vapeur... Les Macareux te disent au revoir.

Merci Jean...

Jean,

J'avais 13 ans quand Cécil, notre président de l'époque, m'a donné son autorisation exceptionnelle de pouvoir m'inscrire au club ...

Avec Aurélie et Elise, nous plongeons entre les palmes de nos parents. Nous découvrons le monde du silence ... quoi que ! Le silence n'était que sous-marin, car dans ta cage à matériel, tu nous impressionnais tellement : les 'non didju quel bordel' vibraient au son de ton bruyant compresseur ! Jamais nous n'aurions osé laisser une bouteille debout. Jamais nous n'aurions osé laisser traîner une fenzy par terre. Pourtant une fois sorti de ta cage, nous retrouvions un personnage tellement gentil, tellement intéressant. Nous nous souvenons de tes récits sous-marins et surtout de la manière tant engagée avec laquelle tu les racontais. En même temps, tes histoires faisaient peur, en même temps, nous savions que cela ne nous arriverait de toute façon jamais.

Vingt-cinq ans après, j'ai l'impression que la cage résonne encore de ta présence ... Ton fils continue d'ailleurs à nous raconter de belles histoires.

Merci pour tout ce que tu as fait pour nous ...

Cédric Willot - Président



*"Y a pas d'avance"
"Ça ne peut mal"
J. Billet*

†

En souvenir de

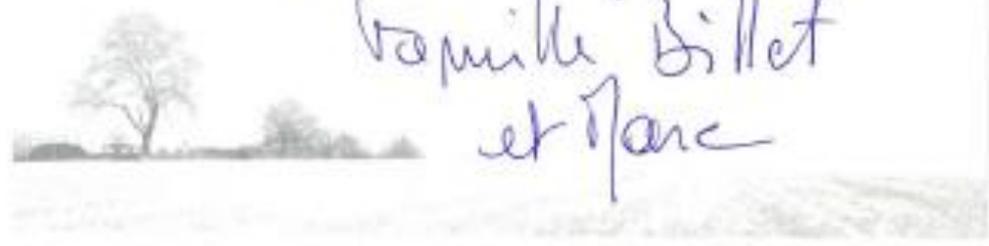
Monsieur Jean BILLET
1930 - 2016

époux de Madame Jeanne NAVEZ

votre présence, vos marques
de sympathie,
vos paroles réconfortantes
nous ont profondément touchés
et nous vous en remercions sincèrement.

Cher Club "Les Macareux",
Merci pour vos témoignages
d'affection.

Famille Billet
et Marc



Tristes nouvelles...

Hai - 20/08/2016



Toutes nos pensées également pour Claude-Eric Bernard, Olivier Emond et Thierry Vanderbecken qui ont également perdu un être cher récemment.

GRAND VOYAGE 2017

LA MARTINIQUE



Hôtel Bambou
Côte sud-ouest

9 jours / 7 nuits - Départ 29 avril 2017

Quelques idées de randonnées pour les accompagnants

Sentiers faciles



Les gorges de la falaise – 30 min – 1km – NORD

Le site des gorges de la falaise est un site spectaculaire. Il s'agit d'une balade le long d'une rivière encastrée entre 2 énormes falaises couvertes d'une forêt tropicale dense, qui mènent aux cascades ou une baignade dans les eaux limpides est fortement conseillée.

- **La savane des Pétrifications – 2h – 4km – SUD**

La Savane des Pétrifications est située sur le parcours de la Trace des Caps. Sa visite permet de découvrir des paysages arides étonnants sur une île au climat tropical plutôt humide.

- **Le Canal de Beauregard ou des Esclaves – 3h – 7km – NORD OUEST**

Cette randonnée, à déconseiller aux personnes sujettes au vertige, longe un petit canal construit à la fin du XVIIème siècle pour l'irrigation des cultures.

- **La Pointe Rouge – 1h40 – 3km – NORD EST (La Caravelle)**

Le sentier de la Pointe Rouge, très ombragé, permet de découvrir une partie du littoral nord de la Presqu'île de la Caravelle juste avant le village de Tartane.

Randonnées de difficulté moyenne

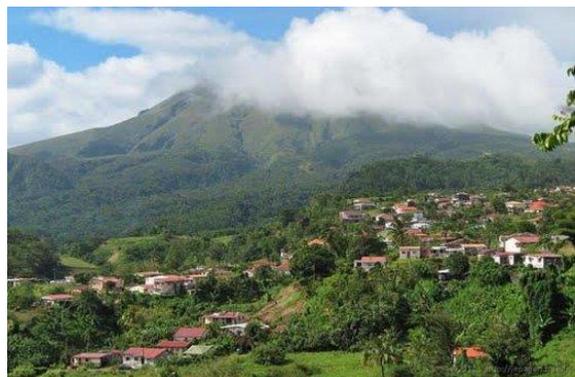
Liste des itinéraires dépassant potentiellement les 3h de marche et présentant éventuellement quelques petites difficultés sur le parcours.

- **La Réserve de la Caravelle – 3h30 – 8km – NORD EST**
Assez facile mais plus de 3h. Les sentiers de la Réserve Naturelle de la Caravelle offrent des panoramas de toute beauté sur cette partie de la côte atlantique, sauvage et préservée.
- **Le Morne Larcher – 3h – 3km – SUD**
Pente raide. Le Morne Larcher surplombe la baie du Diamant avec sa très belle plage de sable et son rocher, emblème de la Martinique. La vue du sommet est magnifique.
- **La Trace des Jésuites – 3h – 5km – NORD**
Assez facile mais boue et franchissement de gués. La Trace des Jésuites ne présente pas de difficulté réelle et permet une immersion totale au coeur de la forêt tropicale.

Itinéraires difficiles

Liste des randonnées les plus difficiles, des parcours longs, qui nécessitent une très bonne condition physique.

- **Le Prêcheur – Grand Rivière – 6h – 17km – NORD**
Long. Aucune route directe n'existe entre le Prêcheur et Grand Rivière et la liaison par la côte ne peut se faire qu'à pied via un long sentier de 17 km au coeur de la forêt.
- **La Montagne Pelée – 4h30 – 6km – NORD**
Difficile, pente raide. Gravier la Montagne Pelée peut se faire par plusieurs itinéraires. Le plus simple et le plus court étant celui passant par l'Aileron au départ du Morne Rouge.



<http://www.guidemartinique.com/activites/randonnee.php>

Quelques idées de visites



Le Jardin de Balata

Le jardin de Balata est situé à environ 10 km de Fort-de-France au bord de la route qui conduit au Morne Rouge, juste au pied des Pitons du Carbet. Le Jardin est magnifique. Il est l'un des temps forts de la visite de l'île. Une collection unique de

plantes du monde entier.

L'Habitation Clément

L'Habitation Clément est située sur la commune du François, à 1,5 km du centre-ville. En Martinique, on appelle "habitation" l'ensemble constitué par un domaine agricole planté en canne à sucre, la maison du propriétaire et les bâtiments qui servent à l'exploitation de la plantation. Plusieurs habitations de ce genre sont visitables en Martinique, mais le domaine Clément est particulièrement représentatif du mode de vie et des activités associées autrefois à la culture de la canne et à la fabrication du rhum.

La Distillerie Saint-James

La distillerie Saint James se trouve au cœur de la ville de Sainte Marie sur la côte nord atlantique. Il s'agit d'une distillerie fumante c'est-à-dire qu'elle est toujours en fonctionnement pendant la période de récolte de la canne soit environ de mi-février à fin juin. Le domaine est large et comprend, outre l'usine et les vastes champs de canne attenants, un musée du rhum qui occupe les deux étages d'une très belle demeure datant de 1875 ainsi qu'un tronçon de chemin de fer parcouru par le train des plantations.

<http://www.guidemartinique.com/visites.htm>

Les plus belles plages...

Anse Trabaud – SUD

L'Anse Trabaud se trouve tout au sud de l'île sur la commune de Sainte Anne, entre les falaises de la Pointe d'Enfer d'un côté et la Pointe Baham précédant la Baie des Anglais de l'autre. Il s'agit d'une plage de sable blanc très fin,



large et longue de près de 2 kilomètres, bordée de cocotiers épars, de raisiniers et d'arbustes qui offrent de multiples petites niches végétales abritées du soleil. L'eau est ici turquoise et l'endroit est idéal pour la baignade.

Grande Anse des Salines – SUD

Longue de près de deux kilomètres, la Grande Anse des Salines est assurément la plus connue des plages de Martinique. Il faut dire qu'elle est véritablement magnifique avec son sable blanc très fin et ses cocotiers penchés sur les eaux calmes d'un bleu ciel éclatant. La vue sur le Rocher du Diamant au loin complète la carte postale...

Anse Michel – SUD

L'Anse Michel est régulièrement remarquée par les guides touristiques qui n'hésitent pas à la désigner comme la plus belle plage de Martinique... Même si ce titre honorifique peut clairement être sujet à contestation, force est de reconnaître que le rivage du Cap Chevalier ne manque pas de charme. La longue plage de sable blanc qui s'étire sur plus d'un kilomètre est bordée de raisiniers et d'immenses cocotiers qui offrent de belles zones ombragées propices pour le pique-nique. La barrière de corail qui se situe à 500m au large protège le littoral de la force de l'Atlantique et dessine un véritable lagon aux eaux cristallines et calmes.

Anse Couleuvre – NORD

L'Anse Couleuvre marque la fin de la route: Impossible d'aller plus loin. On est là au cœur de la partie la plus sauvage de la Martinique et le cadre est véritablement remarquable. L'accès se fait par un petit chemin au milieu des vestiges d'une ancienne habitation en ruine - la Maison Tardon - en pleine forêt tropicale, renforçant ainsi cette impression de bout du monde. On débouche alors sur une magnifique plage de sable noir, la seule de l'île à être aussi foncée. Le contraste avec l'écume blanche des vagues est saisissant et le spectacle est magnifique quand le soleil est de la partie pour révéler toutes les nuances de

couleurs de la mer et de la végétation... Les eaux limpides invitent à la baignade et les amateurs de plongée avec tuba seront comblés par la richesse des fonds marins.

Anse du Grand Macabou – SUD

L'Anse du Grand Macabou se situe le long de la partie la plus sauvage de la côte Atlantique Sud. S'étirant sur plus d'un kilomètre, cette plage de sable fin en forme de demi-lune compte parmi les plus sauvages et les plus belles de Martinique. Bordée d'immenses cocotiers qui dispensent une ombre généreuse, elle constitue un lieu de pique-nique idéal. Pourtant, malgré ses atouts, elle est peu fréquentée car relativement difficile d'accès... Il est en effet nécessaire d'emprunter une longue piste bosselée pour la rejoindre. Le Grand Macabou est un endroit très authentique à découvrir à pied, le temps d'une promenade le long du grand sentier de la Trace des Caps.



© Cartographie HACHETTE Tourisme