

>> LE NEPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



Club de plongée - Wavre - Rixensart

>>> SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Le mot du Chef d'école	4
Faune et Flore: Thau, Royaume des hippocampes	5
Ecole de mer Zélande, sortie Panda	11
Tableau des classes	16
1, 2, 3 PPA!	19
Le PPA	21
La vie du club en photos	24
Merci à nos cagistes	29
Echo de la plongée enfants	31
Je raconte ma plongée 1	35
Je raconte ma plongée 2	36
Votre recette préférée	37
J'ai lu pour vu	40



Le mot du Président

La saison de plongée estivale touche déjà à sa fin. Le temps passe vite quand on s’amuse ...

Cette saison 2019 a été très animée et je remercie tout notre comité pour leur investissement de tous les jours. Lors de nos réunions mensuelles, les points à l’ordre du jour s’organisent simplement : les idées fusent, les actes se concrétisent, les budgets se bouclent et les débriefings finalisent le tout. S’il faut, nous remettons en question l’activité ; ce sera par exemple le cas pour la sortie TODI en bus, la soirée club de l’année prochaine, ...

Au niveau de la fédération, nous aurons quelques nouveautés aussi, notamment un recueil unique avec toutes les règles de plongée, les standards, les protocoles d’exercice : le MIL – Manuel de l’Instructeur Lifras. Ce recueil est le gage de qualité de notre sport, il montre le niveau attendu pour chacun des brevets. Il sera consultable par tous ; nous vous l’enverrons début 2020.

Bref, pas mal de nouveautés pour 2020. Je suis impatient d’y être ...

Je vous souhaite d’excellentes fêtes de fin d’année et déjà le meilleur pour la nouvelle saison sportive 2020.

Cédric



Le mot du Chef d'école

Chers Macareux,

Le temps passe vite et nous voici pratiquement à la fin de l'année.

Notre mini École de Mer sur le Panda et le Stage de Plongée Profonde à l'Air sont déjà très loin. Dans les pages qui suivent, vous trouverez quelques articles de plongeurs qui partagent leur expérience.

Une chose est sûre : là où les Macareux passent, ils laissent de bons souvenirs. J'ai eu récemment des retours très positifs (y compris de l'étranger) au sujet de la qualité du club et de ses plongeurs. Tant les encadrants que les membres peuvent être fiers du résultat de leur travail mutuel !

La fin de l'année a vu la concrétisation de quelques brevets une, deux étoiles, Nitrox Basic et Confirmé et surtout PPA, le brevet de plongeur le plus élevé à la LIFRAS.

Je profite aussi de ces quelques lignes pour remercier les nouveaux responsables de classes qui ont pris la relève depuis le mois de septembre.

Au programme des prochains mois :

- Sortie en fosse (TODI & marché de Noël)
- Formation Réanimation - Utilisation de l'Oxygène.
- Formation Nitrox
- Ecole de Mer
- Sortie Autonome Plongée Profonde

Consultez régulièrement l'agenda Macareux :

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

A la demande des cagistes # (les responsables du matériel pour ceux qui ne le savent pas), je vous rappelle les procédures à suivre :

Sécurité :

- Seules les personnes aidantes sont autorisées à entrer dans le local de gonflage.

Gonflage de votre bouteille personnelle :

- Présentez votre bouteille en **tout début** d'entraînement (**à 21:00**) à la porte **intérieure (côté piscine)**.
- Équipez votre bouteille de la traditionnelle plaquette (bleue pour un gonflage air ou jaune pour un gonflage Nitrox).
- La bouteille vous sera restituée gonflée **en fin** d'entraînement. (**22:30**)
- Pour un gonflage Nitrox, n'oubliez pas de remplir le carnet associé **AVANT** et **APRÈS** gonflage !

Emprunt de matériel :

- Veuillez lister le matériel souhaité auprès du responsable en **tout début** (**à 21:00**) d'entraînement.
- Le matériel sera disponible **en fin** d'entraînement. (**22:30**)
- Le matériel complet emprunté doit être remis au responsable **lors de l'entraînement suivant** (**à 21:00**) dans l'état d'emprunt.
- Tous dégâts constatés à la remise de ce dernier sera à charge de l'emprunteur.

Bonnes formations.

Bonnes plongées.
Bonnes bulles à tous.

Philippe HERALY
Chef d'école



Thau, Royaume des hippocampes

La période estivale est propice à la découverte de sites de plongée sur nos lieux de vacances. L'idée nous était déjà venue de s'y arrêter lors du retour de notre dernière école de mer à l'Estartit mais la mauvaise météo de cette semaine avait rendu le site impraticable. On m'en avait parlé... J'espérais en voir... Nous n'avons pas été déçus.

Très loin des plongées techniques et des grandes profondeurs, à la portée de tous, même des enfants, les étangs de Thau à Sète en France regorgent d'hippocampes.

Sa réputation de grand timide doté d'une capacité de camouflage nous amènera dans un premier temps à opter pour le choix d'un club de plongée afin de mettre toutes les chances de notre côté pour les trouver. *

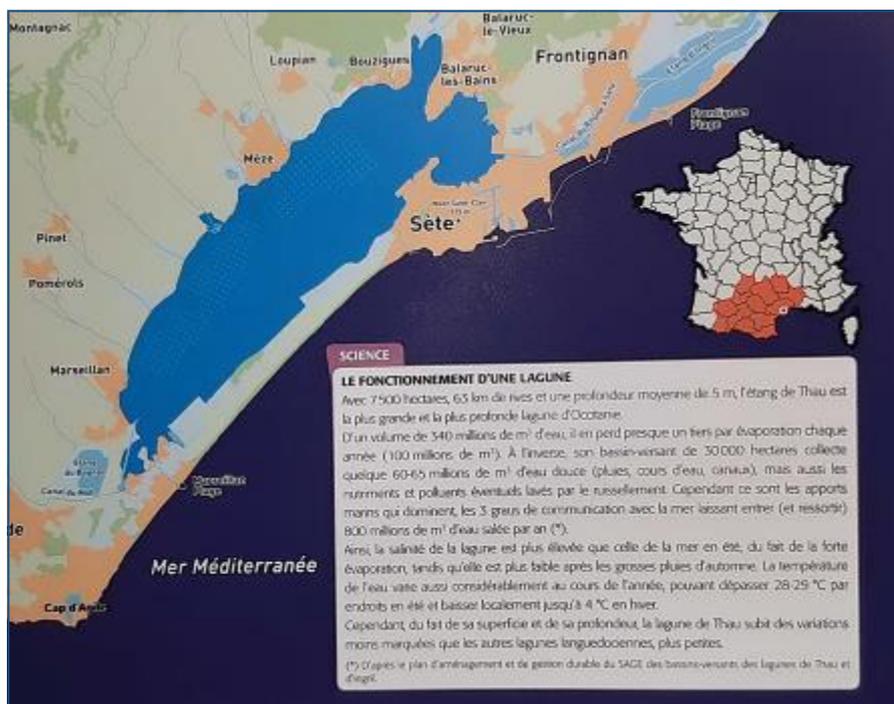
Ce n'est pas toujours facile lorsque l'on ne connaît pas les lieux. Un mail, un second... Les plus grosses structures de plongées nous déconseillent notre choix... Ce n'est pas la saison... Pas certain d'en trouver... Je ne me décourage pas et mes recherches aboutiront sur le site d'une petite structure : « OsezPlonger », avec à la tête Pascal Cottinet qui dirige seul son petit club.

Je me renseigne également auprès d'autres plongeurs rencontrés lors de mes sorties avec la commission scientifique de la LIFRAS, Pierre, tu avais bien raison, nous aurons la chance de plonger avec un spécialiste des hippocampes. Pascal nous



contacte et nous assure que nous en verrons mais qu'effectivement, il faut savoir où regarder. Nous sommes trois plongeurs et Pascal. Il propose de nous accompagner durant un quart d'heure afin de nous en montrer et ensuite, il continue avec son binôme. Didier et moi restons à nous émerveiller. Notre œil, un peu habitué, permettra d'en découvrir d'autres. Nous y sommes retournés encore à deux reprises, en autonome cette fois. Si cette expérience vous tente, je vous conseille vivement « OsezPlonger » [https://](https://osezplonger.fr/montpellier-sete-balaruc/pascal-cottinet)

osezplonger.fr/montpellier-sete-balaruc/pascal-cottinet



Il s'agit donc d'un véritable papa poule. Un couple restera uni toute la saison voire plusieurs mois, chacun, sans s'éloigner réellement l'un de l'autre, mène son existence de manière très indépendante. Lors de rendez-vous journaliers, les retrouvailles seront l'occasion de beaucoup de tendresse. Lors de la reproduction, la femelle déposera environ 200 ovules dans la poche ventrale de son élu.

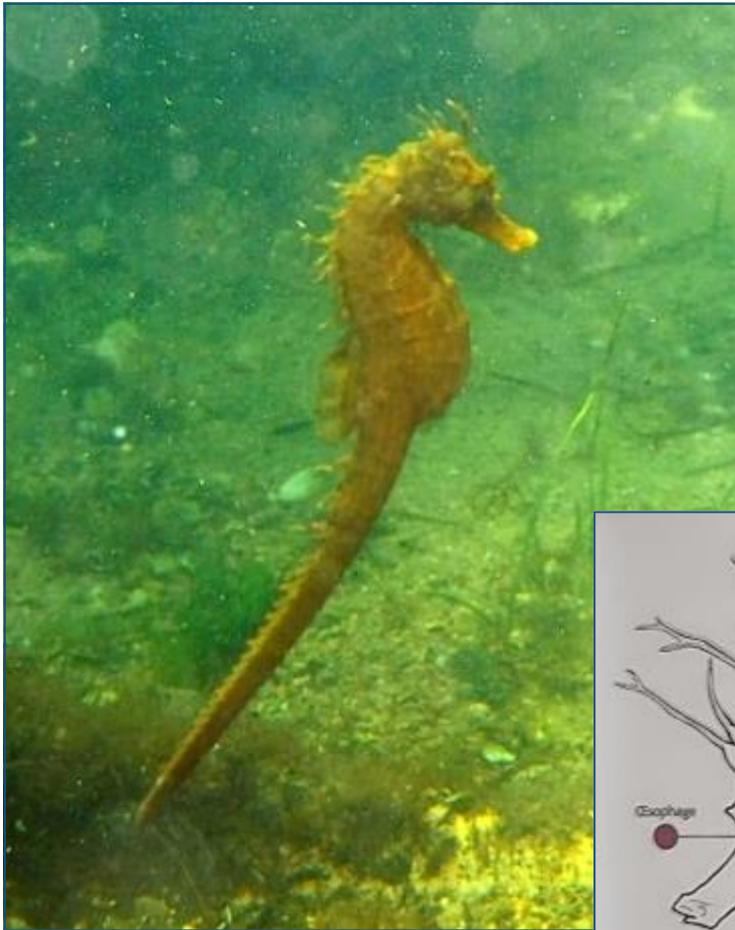


C'est à l'entrée de cette poche que le sperme du mâle fécondera les œufs. Après 3 à 4 semaines, ils vont éclore dans la poche pour ensuite être expulsés par petits groupes. Livrés à eux même, emportés par le courant, les jeunes hippocampes s'accrochent au premier support rencontré, et restent souvent plus près de la surface. Dès la naissance, ce sont de véritables chasseurs qui aspirent déjà des micros-crustacés. Durant la gestation assurée par notre papa poule, la femelle peut mettre toute son énergie à se nourrir sans relâche, à déjà redévelopper de nouveaux ovules et être prête à se reproduire dès la libération des jeunes.

Leur manière de se nourrir est une seconde particularité. Un véritable aspirateur. Grâce à un petit os en V qui, sous l'action de tendons et actionnés par les muscles, peut pivoter sous la gorge. Cela provoquera également l'augmentation de la capacité buccale. Le mouvement très rapide entraînera l'aspiration. Avec ses yeux qui peuvent pivoter dans tous les sens, lorsqu'il chasse, il regarde devant lui avec les deux yeux. On ajoute à cela son ouïe, son odorat et le siège du goût situé dans sa bouche: ça fait de lui un véritable prédateur de tout petits crustacés.

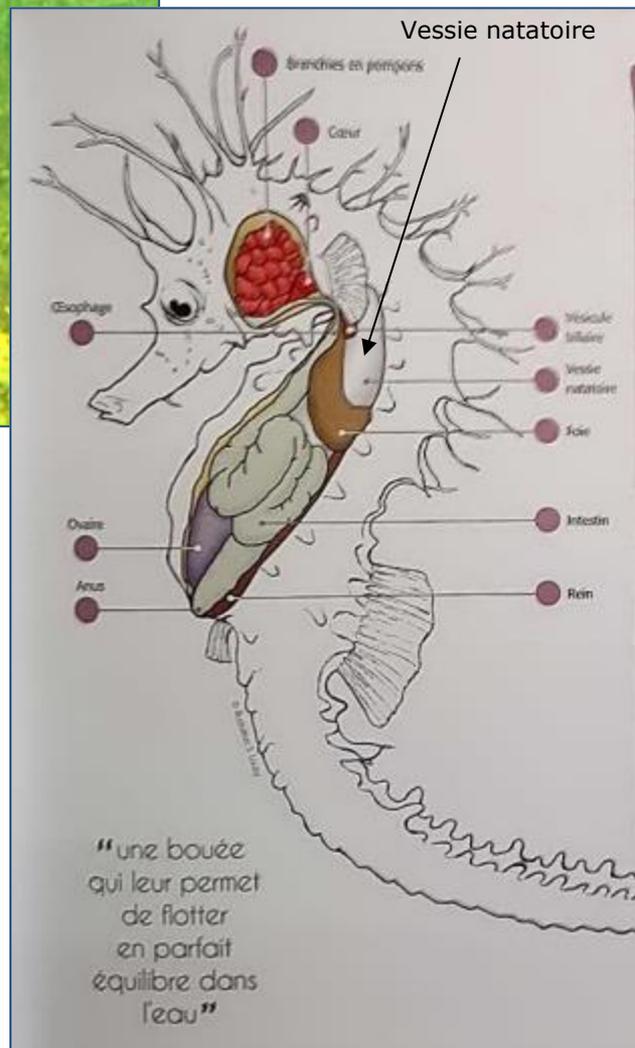


Leur façon de se déplacer n'en est pas moins originale. Ce ne sont pas des champions de la natation même s'ils peuvent atteindre une vitesse supérieure à un plongeur qui palme. Leur moteur c'est la nageoire dorsale qui le propulse en avant.



Elle pivote de droite à gauche ce qui fait onduler la membrane et crée la poussée sur l'eau. Les nageoires pectorales lui permettront de contrôler la trajectoire et les virages. Comme les autres poissons, les hippocampes ont une « vessie natatoire ». Petit sac rempli de gaz qui forme une bulle, comme une bouée qui leur permet de flotter en équilibre. Il est capable d'ajuster la quantité de gaz et, de ce fait, la profondeur.

L'hippocampe a un squelette classique de poisson mais, autre particularité, il a également un squelette dermique constitué de plaques osseuses sous la peau formant une cage osseuse au niveau du tronc mais aussi des anneaux au niveau de la queue.



Sa queue, ainsi flexible lui permet de s'accrocher mais aussi à se protéger des morsure des prédateurs en protégeant la moelle épinière.
Pas farouche, il s'agit donc du seul poisson qui puisse vous tenir la main.

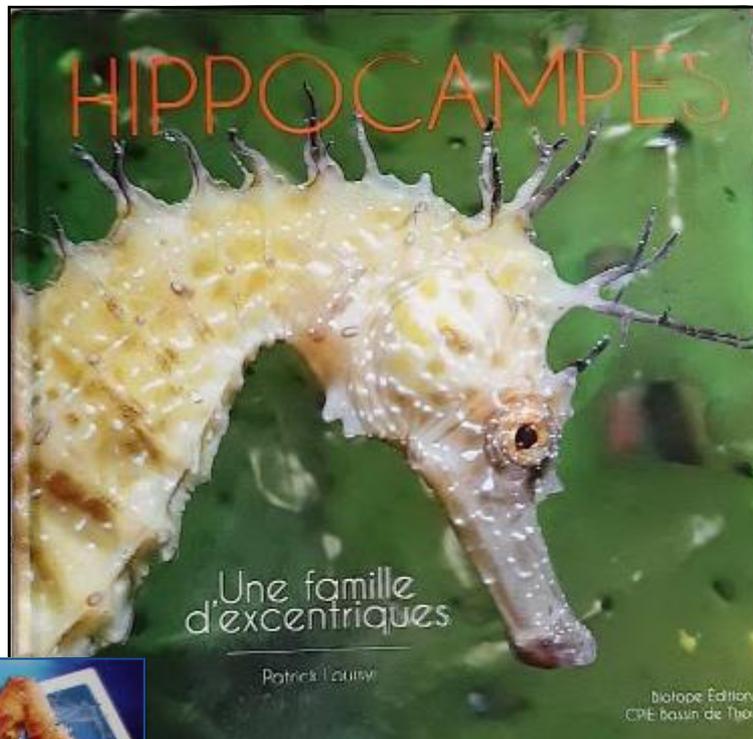


L'hippocampe n'a pas de vrais prédateurs. Même s'il peut être un menu occasionnel pour certains poissons et tortues. Certains oiseaux qui chassent en plongée sont des prédateurs plus sérieux mais bien loin de ce que peut être l'homme. On estime que 15 à 20 millions d'hippocampes sont commercialisés chaque année notamment pour la médecine traditionnelle chinoise. La technique de pêche telle que le chalutage, méthode à l'aveugle qui traîne un filet dans le fond et ramasse tout, les pollutions diverses, les aménagements du littoral, les canicules ou fortes tempêtes en sont également la cause. La sensibilisation aura déjà permis de limiter la capture des hippocampes pour les souvenirs, bibelots et aquariophilie. Cela dit, d'après notre guide, bonne nouvelle, la population des hippocampes des étangs de Thau n'est pas menacée. Que cela ne nous écarte pas de nos responsabilités de plongeur à respecter à tous prix cet environnement merveilleux et tous ceux qui y habitent.

Je n'ai parlé ici que des hippocampes mais ils font parties de la famille des Syngnathidés qui ont tous une forme d'incubation paternelle. Les syngnathes portent leurs œufs collés sous le tronc. Soyons attentifs lors de nos prochaines sorties Zélande... ;-)

Les graphiques sont issus du livre Hippocampes; Une famille d'excentriques de Patrick Louisy paru chez Biotope Editions—CPIE Bassin de Thau

Les Photos sont de Béatrice Hermans et Didier Desmet.



Béatrice

École de mer en Zélande, sortie Panda (juillet 2019)

L'école de mer en juillet 2019 a eu lieu en Zélande sur le Panda. Cette sortie était ouverte à tous les plongeurs minimums 1* disposant d'une expérience suffisante, en plus de l'activité sociale, elle est particulièrement intéressante pour les jeunes plongeurs de réaliser des plongées à partir d'un bateau, découvrir la faune et flore de Zélande, et s'habituer à retrouver un bateau en fin de plongée.

Le bateau



Le Panda est un bateau de 43 mètres. À l'origine, c'était une péniche utilisée pour le transport. Les propriétaires décidèrent de la convertir pour des activités de loisir : plongée et croisières. Le bateau fut raccourci de 20 mètres en coupant la partie centrale, et son intérieur aménagé en 3 parties :

La partie humide : matériel de gonflage et égouttage des combinaisons.

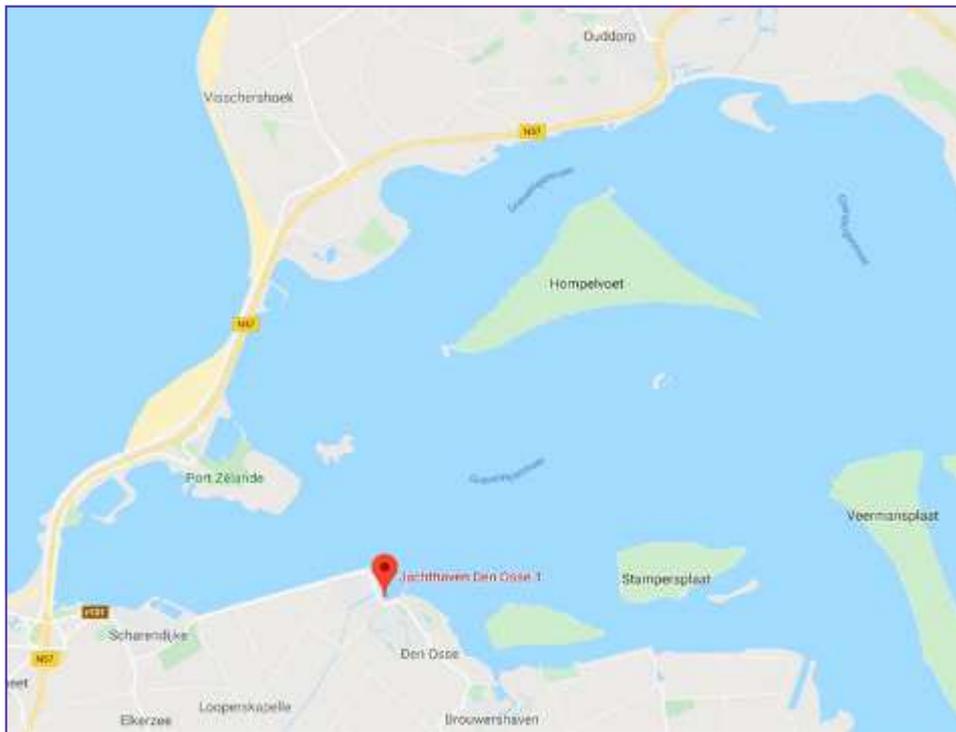
La partie logement : une série de chambres à 2x2 lits superposés.

Le réfectoire & bar : restauration et activités sociales festives.

Le bateau est ancré au port de Den Osse. Les plongées ont lieu dans le Grevelingen (bras mort) et lorsque la météo le permet dans l'Escaut, en fonction des marées. Le séjour a lieu du vendredi soir au dimanche après-midi. Il comporte 5 à 6 plongées en fonction de la météo.



Le pont du Panda et quelque Macareux.



Zone de plongée (au nord de Den Osse)

Plus d'infos sont disponibles ici : <http://duikschip.nl>

Cédric nous a fait quelques films en survol en drone

Le week-end et les plongées

Comme toujours, lors des activités Macareux, l'organisation était parfaite encore merci à Philippe et Cedric d'avoir préparé ce week-end, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont donné un coup de main (animation, vaisselle, barbecue...).

Nous avons réalisé 5 plongées, dont une plongée de nuit. La plongée du vendredi soir a été annulée à cause de la météo, et nous n'avons pas eu l'occasion de plonger dans l'Escaut. C'est au programme de la prochaine édition. :^)

NAAM	IN HET WATER	UIT HET WATER	NAAM
			MACAREUX
27-07	AM		KOEPELTJE WEST
27-07	PM		PREEKHIL - DE VAL
27-07	☾		BOMMENEDE
28-07	AM		DREISCHOR - GEMAAL
28-07	PM		DEN OSSE - DE MUUR

Bien que le bateau ait un faible tirant d'eau, les plongées débutent habituellement à une certaine distance des rives. L'orientation est donc différente des plongées habituelles de Zélande. C'est un bon exercice, il y a parfois quelques surprises pour retrouver le bateau. Il est également facile de passer sous le bateau sans s'en rendre compte.

La plongée de nuit de Bommende fut particulière. Il s'agit d'une plongée sur un « sec » (patate) situé au milieu du bras de mer. Sur ce sec, se trouvent encore quelques vestiges du village englouti de Bommende.

« La localité de Bommene de a été fondée au début du XII^e siècle par les moines de l'Abbaye des Dunes. Au cours des siècles, Bommene de a beaucoup souffert des inondations, et après le raz-de-marée particulièrement dévastateur du 26 janvier 1682, les États de Hollande décidèrent de ne plus investir dans l'île qui fut abandonnée en 1684. »



Pour cette plongée, les instructions du capitaine étaient simples : rejoindre la bouée qu'il venait de larguer, descendre le long du bout, visiter le sec, retrouver le bout et remonter en surface. Le

déroulement de la plongée fut légèrement différent. Un plongeur de la palanquée qui nous précédait s'est emmêlé dans le bout, et déplacé l'ancre mobile. Les différentes palanquées ont donc pris des références différentes sur la position de l'ancre. En fin de plongée, après de longues recherches, nous n'avons trouvé ni l'ancre et ni le bout : pour ajouter un peu d'imprévu, Cédric était remonté sur le bateau avec la bouée et son ancre. La plongée s'est donc terminée avec une remontée en pleine eau avec largage de parachute.

Que retenir de l'activité ? A refaire !

En plus des plongées agréables en été (eau chaude), la partie sociale de ce type de week-end est particulièrement active et positive. Tout le monde se retrouve au réfectoire / living pour les repas et en soirée pour des jeux de société ou discussions. Le bar permet d'aider les plus sportifs à éteindre leur soif.



Le

samedi soir, nous avons fêté l'anniversaire de Cédric, notre cher président. Les communications WhatsApp sur le groupe Macareux se sont mises à faire sonner tous les GSM. François nous a impressionnés par sa maîtrise des nouvelles technologies et son esprit synthétique (voir image ci-dessous).

~Kim
Joyeux anniversaire
Cédric 🎂🍷🍷🍷

~elise bauchau
Joyeux anniversaire
Cédric 🎂🍷

~François Bauchau
Regtdvtdfsffdhffh
~Anne-Catherine
😄😄😄😄

~François Ba
🌞🍷🍷🍷

~Jacqueline
Je comprends
beaucoup mieux
maintenant.
Merci pour ces
explications précises.

~Aurélie
Bon anniversaire
Cédric. Bisous.

~Bernard
Fêter son anniversaire
en croisière Quel
luxe.... Bel
anniversaire Ced



Pour terminer, ce week-end trop court, le bateau nous ramena au port le dimanche après midi. Certains restèrent sur place le temps d'un dernier resto, d'autres sont rentrés directement.

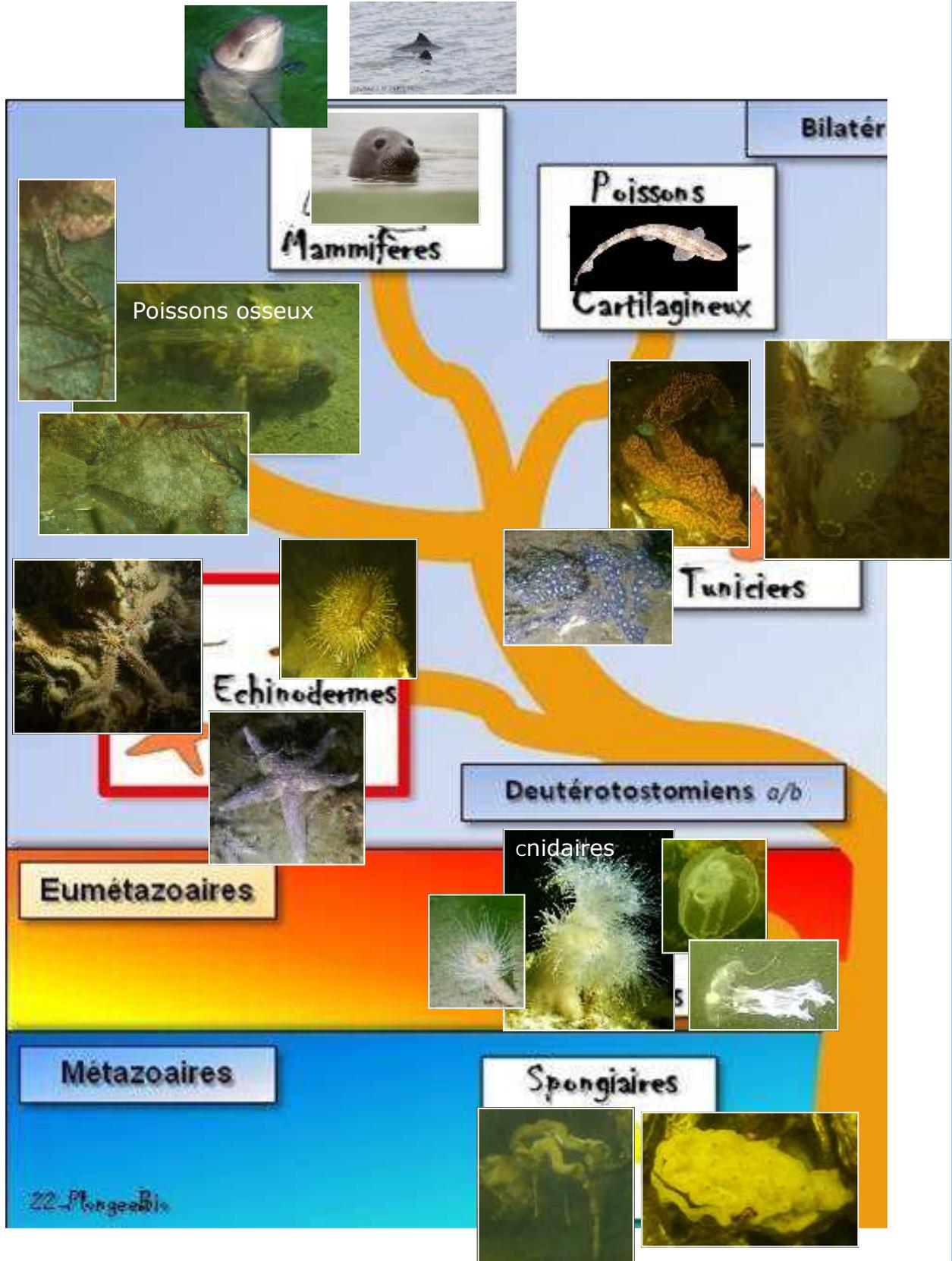
Pour les jeunes plongeurs et ceux qui n'ont pas encore été sur le Panda, ne ratez pas la prochaine édition. Les vues de la Zélande à partir du bateau sont très belles, les plongées sont intéressantes et l'ambiance sociale assurée. Encore merci tous ceux qui nous ont permis de passer ce super week-end de début de vacances.

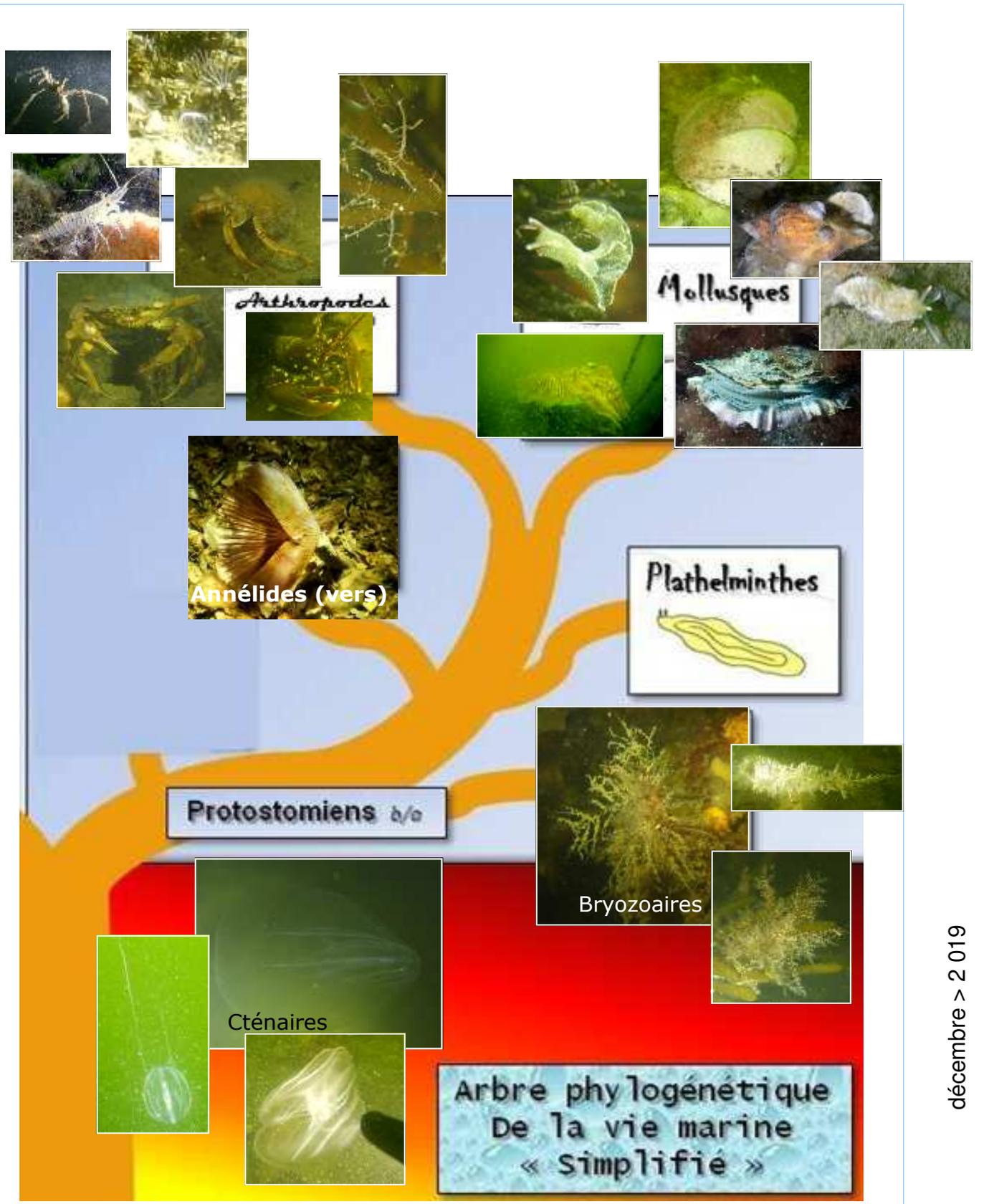


Xavier H.

Tableau des classes

Lors de notre école de mer sur le Panda, nous avons reçu ce beau schéma à compléter. Nous n'y avons pas vu de petite roussette, dommage. Les mammifères nous ne les avons vu que de très loin, Cédric ne se sera donc pas saisi ;-). Ces 4 photos ont été trouvées sur le web. Vous souvenez-vous d'avoir vu tout le reste?



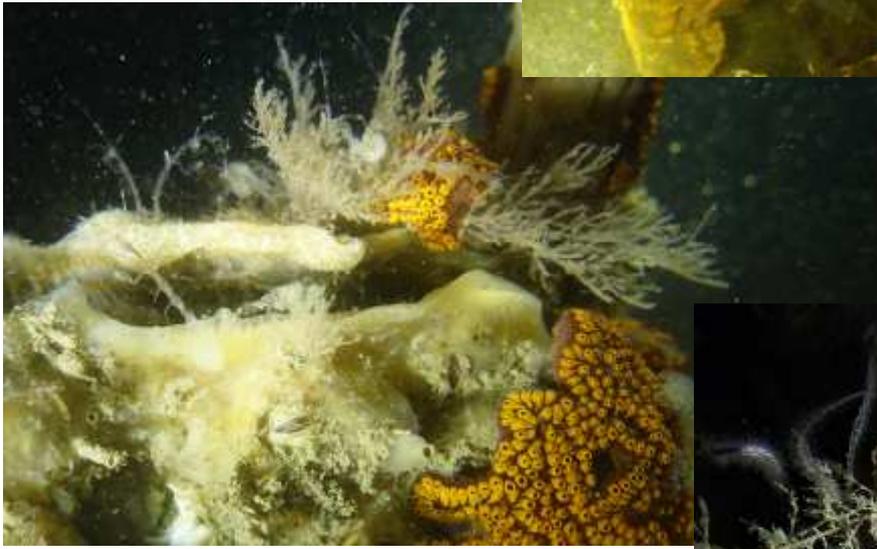


Pour cette partie de notre arbre, je n'ai pas de plathelminthe. Je ne pense pas en avoir vu lors de nos plongées en Zélande.



Petit exercice: Etes-vous capable maintenant de décrire ce que vous voyez sur les photos?

Regardez bien sur le dos du crabe ;-)



Bon amusement!

Béatrice

1, 2, 3, PPA !

Je me souviens, c'était en mars 2015, je faisais ma première plongée à Nemo 33 et deux jours plus tard ma 1^{re} « vraie » plongée à Rochefontaine. J'avais même écrit un petit mot (vous pouvez le retrouver dans le Neptune de 2016).

Depuis beaucoup d'eau est passée sous les ponts (et dans ma combi!). J'ai bien entendu continué à progresser dans les brevets. D'abord, obtenir ma première étoile, puis un an après ma 2^e étoile.

A la 2^e étoile, que de possibilités. Pouvoir plonger jusqu'à 30m, puis 40m. Pouvoir plonger avec d'autres plongeurs autonomes (dès la 2*). Quelle liberté !

La question se pose alors : que va m'apporter le 3^e étoile ? Beaucoup ? Pas grande chose ?

Sur la papier, c'est toujours 40m max, on est plus susceptible d'encadrer des débutants, de faire les DP, En plus, l'examen piscine n'a pas l'air si facile que ça (on commence par un vidage de masque suivi de 20m en apnée « à froid », puis on enchaîne avec 45 secondes statiques, ...) . Personnellement, je ne me suis pas posé la question. C'était pour moi évident, je veux continuer à apprendre et le 3* est la suite normale.

Ce ne fut pas facile, j'ai malheureusement explosé mes sinus lors d'une plongée en Bretagne (rappel : ne pas plonger avec un rhume!!!). Du coup, je n'ai pas pu passer l'examen aux Macareux et je n'ai pas non plus pu partir avec le club en Martinique :-)

Heureusement, notre chef d'école adoré a trouvé une solution ! Passer ma 3^e étoile avec un autre club (merci au Wolu de m'avoir accepté). C'était à nouveau une expérience enrichissante, mais pas facile (on est quand même bien aux Macareux). Et finalement, mai 2018, me voici 3* !

Je me sentais alors un plongeur complet. J'ai commencé à plonger plus souvent hors des sorties club. De plongées avec d'autres macareux, de tout niveau. Je faisais les DP bien sûr, mais ce n'était jamais une charge. J'ai adoré ! J'ai compris alors pourquoi d'autres me disaient : « Moi ça m'emmerde quand je ne fais pas la DP ! ».

On est aux manettes, on va où l'on veut, on s'arrête quand on veut, on regarde ce qu'on veut. On gagne une expérience incroyable et une confiance en soi inimaginable.

J'ai aussi plongé avec mes enfants qui étaient passés entre-temps des enfants (<14 ans) aux adultes (et qui ont reçu par la même occasion leur première étoile). C'est vraiment super et permet une complicité avec eux difficile à obtenir autrement !



Et après, qu'est -ce qu'on fait ? Le PPA pardi ! La Plongée Profonde à l'Air. Après la formation, l'examen et les exercices en carrière, c'était le stage. A nouveau merci pour l'organisation impeccable du chef d'école. On était à Arenzano (Italie). 4 jours avec 2 plongées par jour. 2 plongées formatives, puis 2 plongées certificatrices, puis 4 plongées en mode « je suis PPA » en cas de réussite. Bien entendu, avec le suivi au top des nos moniteurs, on a tous réussi du premier coup ! Et pour moi, ce fut une plongée particulière, c'était ma 200^e ! Eh oui, je suis devenu 3*PPA à la 200^e !



Et c'est là que j'ai vraiment compris pourquoi j'avais passé tous ces brevets. A sortie de l'eau de la première plongée sur le Haven, j'ai dit à Philippe : « Maintenant, je sais pourquoi je suis devenu 3*, c'est pour pouvoir faire cette plongée, c'est vraiment GÉ-NIAL » (du coup, il m'a demandé d'écrire un article, c'est chose faite !). Et maintenant, je peux aussi

aller à 40m avec des 2* (si ils ont déjà leurs 5 plongées à 40m).

Le brevet PPA sera peut-être une motivation pour certains, pour d'autres, le fait d'être encadrant sera suffisant. Pour moi, c'est un tout. Plonger avec un(e) débutant(e), lui faire découvrir les joies de la plongée ou avec un plongeur plus expérimenté et faire avec lui sa première plongée à décompression obligatoire ou encore amener un plongeur « au fond » à 40m. Et à la sortie de l'eau voir son binôme avec un grand sourire et une joie non dissimulée, c'est impayable !



Et maintenant ? C'est quoi la suite ? On verra ! Chaque chose en son temps !



Yves

Le PPA

Le **PPA**, on en parlait depuis longtemps.

2016 : on avait abordé le sujet,

2017 : on l'envisageait,

2018 : les dates des cours théoriques sont fixées, ce sera les 12 et 19 juin.

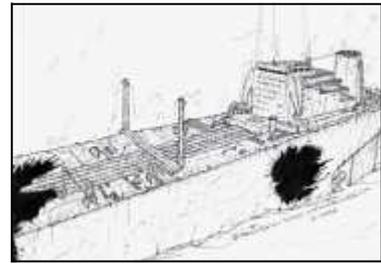
La théorie étudiée, l'examen réussi, nous voilà prêts pour entamer les exercices en eau libre.

Oui mais, le nitrox confirmé est fortement recommandé pour ce stage et nous n'avons que le brevet nitrox basic !

Pas de problème, notre chef d'école nous organise une formation en février 2019 et en profite au passage pour nous la dispenser et obtenir son brevet de formateur nitrox (et un brevet supplémentaire !).

Le 3 mars le stage PPA est annoncé officiellement ainsi que les prérogatives pour pouvoir y participer.

Il se déroulera en Italie à Arenzano et nous plongerons sur le Haeven.



Le 6 mars on est inscrit, il n'y a plus qu'à...

Oui mais il y a le voyage en Égypte, la fin de l'année scolaire, les festivités à Bourgeois ... et finalement on ne se rend pas compte que le temps avance, que le stage approche et qu'il est impératif de se préparer sérieusement.

Le 16 juillet, prise de conscience et à ce moment-là les plongées vont se succéder à un rythme accéléré.

Le travail est conséquent, il faut déterminer le matériel que l'on va utiliser :

- Le moyen de décompression, le primaire, le back up, la planification, les gradients facteurs,
- Le parachute, la longueur de la corde, la couleur, l'endroit où il sera accroché,
- La bouteille de déco, la capacité, le meilleur pourcentage d'o2 ou plutôt celui qui nous conviendra le mieux, comment la positionner, comment l'utiliser...
- Le bloc, la capacité de la bouteille, la gestion de l'air, la stab et ses différentes attaches,

Les discussions vont bon train, on choisit, on teste, on est déçu, on change d'avis et on re-teste...

On planifie, on plonge, on briefe, on débriefe, on discute, on s'informe, on désespère, on s'encourage, on se reconforte...

Dernière étape avant le départ : refresh sur la décompression.
Formation indispensable mais surtout, petite soirée tranquille.
Et enfin le grand départ.

1100 km plus tard, nous découvrons le centre de plongée où nous déposons notre précieux matériel, la maquette du Haeven et le zodiac qui nous y emmènera dès le lendemain.



Première plongée : tout est parfaitement organisé mais la tension est néanmoins palpable.

Equipement, briefing, transfert en zodiac...



Mise à l'eau, on descend le long du bout, la visibilité est excellente, et enfin nous la découvrons ! Quelle émotion....elle est magnifique !!!!

Mais le brevet PPA ne s'acquiert pas aussi facilement, il nous faudra 2 jours de « formation » pour convaincre nos moniteurs que nous maîtrisons la théorie emmagasinée au cours des derniers mois et que nous sommes capables de plonger à 60 mètres en autonomie.

Les briefings et les plongées s'enchaînent.



Les palliers se succèdent et nous découvrons les caprices de certains ordinateurs. Nous subissons les grincements de dents de nos moniteurs mais toujours dans la bonne humeur....



Et enfin, le 21 septembre, après 4 plongées de formation, nous obtenons le brevet de plongeur 3 étoiles PPA. Quel bonheur !!!

On sourit, on pleure, on rit, on embrasse, on remercie et on profite pleinement de l'apéritif bien mérité.

Quelle belle aventure, que d'émotions....

Merci à Kim, Jacques et Yves, ce fut un réel plaisir de partager cette expérience avec vous.

Merci à tous les moniteurs et plongeurs des Macareux qui m'ont accompagnée jusqu'à l'obtention de ce brevet.

Encore une super année pour notre participation aux fêtes de Bourgeois!
Nous rappelons qu'il est impératif, si nous voulons continuer cette activité qui nous apporte un bénéfice considérable pour acheter du matériel mis à disposition de tous au sein du club, que chacun tente de consacrer un petit peu de son temps à aider notre comité. Merci à eux pour toute cette énergie et pour une organisation au top!





Sortie club à Ekeren



Weekend Val Joly



Bravo Aurélie pour ta millième!!!



>>> La vie du Club en photos

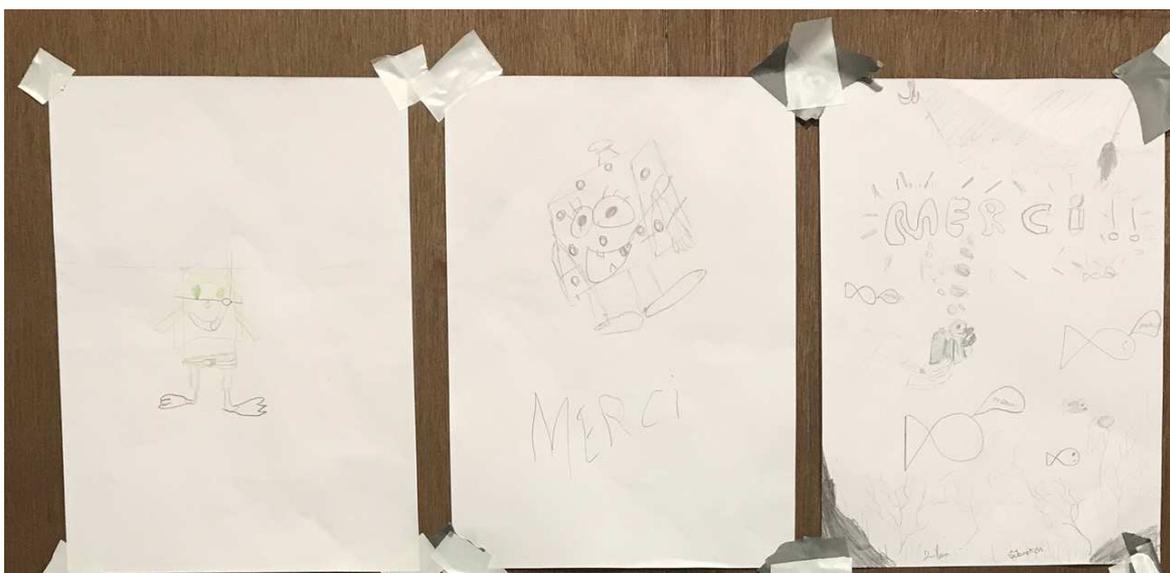


Merci à nos cagistes

L'arrivée de nouvelles bouteilles pour la plongée enfant a été l'occasion de donner la plume à nos enfants pour remercier nos valeureux cagistes.

Pendant que François donnait un briefing aux encadrants et aidants de la plongée enfant sur la spécificité des nouvelles bouteilles 300 bars avec double robinetterie, nos enfants, supervisés par Philippe D et Victoria, préparaient une petite surprise pour nos cagistes.

Les dessins et mots d'encouragements de nos enfants ont été fort appréciés par nos cagistes qui ont collé leurs œuvres sur la porte de la cage.



Echo de la plongée enfants (PE) : novembre 2019

Votre dernier Neptune date de fin juin 2019 ce qui correspond à la fin de saison pour la plongée adulte mais au début de la plongée enfant en milieu extérieur, il est donc temps de faire un bref aperçu des activités des mois écoulés.

L'atelier permanent plongée enfant LIFRAS avait organisé 4 activités et la section PE était disponible pour plonger tous les mercredi soir à la carrière de Floreffe en plus des sorties programmées pour les adultes.

A une exception près, ce sont les enfants de plongeurs que l'on a vu dans nos carrières et en Zélande.

Ce serait intéressant d'avoir le feedback des parents non-plongeur du pourquoi de cette non-participation ; manque d'informations ?

Au menu de ces sorties en plus d'avoir la joie de découvrir la faune et la flore certains enfants ont pu passer certaines qualifications dont la qualification biologiste en milieu marin.

Ce fût aussi pour moi le 14 septembre, l'occasion de plonger avec la troisième génération Willot (Emy et Louane) au sein du club.

Après une présentation de la classification des espèces, les enfants devaient essayer de retrouver dans l'eau 5 espèces qu'ils avaient appris à reconnaître au sec à l'aide d'un iPad (on n'arrête pas le progrès).

Je ne vous parlerai que d'une seule d'entre-elle l'Elysia verte.

C'est une petite limace de mer qui vit sur les algues dont elle prend la couleur. Il faut donc apprendre à ouvrir l'oeil, mais il y a avait en abondance à Den Osse et nous n'avons pas du chercher beaucoup pour les trouver.



D'autres qualifications ont pu être préparées en bassin comme la qualification photographe.

Merci à Philippe H pour le coup de main et à nos aspirants photographes que sont ; Martin, Sébastien, Nikolai, Grégoire, Timothé et Lisa.

Devenir photographe nécessite d'être un bon plongeur qui sait se stabiliser, ne pas remuer le fond, cadrer et éclairer correctement son sujet.

Un des photographes	Et son sujet
	

Mais à l'exception de la qualification secourisme (passée avec brio par Timothé, Liza et Martin le vendredi 25 octobre) toutes les qualifications se passent en milieu extérieur.

J'en reviens donc à mon introduction, cela doit être frustrant pour certains enfants d'être préparés à une qualification mais de ne jamais pouvoir la réaliser faute de plongées en milieu extérieur.

A côté des qualifications il y a les brevets PE

Le dauphin de bronze se prépare se passe en piscine une fois que l'enfant maîtrise une série de techniques subaquatiques (Valsava, expiration à la remontée, prise d'embout, vidage du masque) qui lui permettront de plonger en toute sécurité.

Il y a ensuite le dauphin d'argent qui se passe en milieu extérieur et va permettre à nos jeunes Macareux de 10 ans et plus et ayant déjà fait 5 plongées de plonger à 10 mètres.

Toutes nos félicitations à Julien et Nikolai



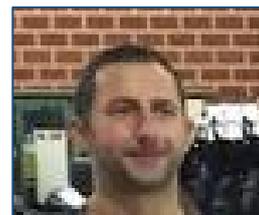
Comme chaque année la demande dépasse l'offre au niveau de la PE. Vu la disponibilité des encadrants et le besoin d'encadrement renforcé pour certains enfants nous nous sommes limités à 17 enfants.

Deux moniteurs extérieur au club vont venir se former chez les Macareux.

Souhaitons la bienvenue à Jonathan MC et chef d'école des Astérides dont le fils Emir est inscrit au sein de notre école PE Macareux.



Et à Olivier D Moniteur fédéral actif au club de Jodoigne.



Michel

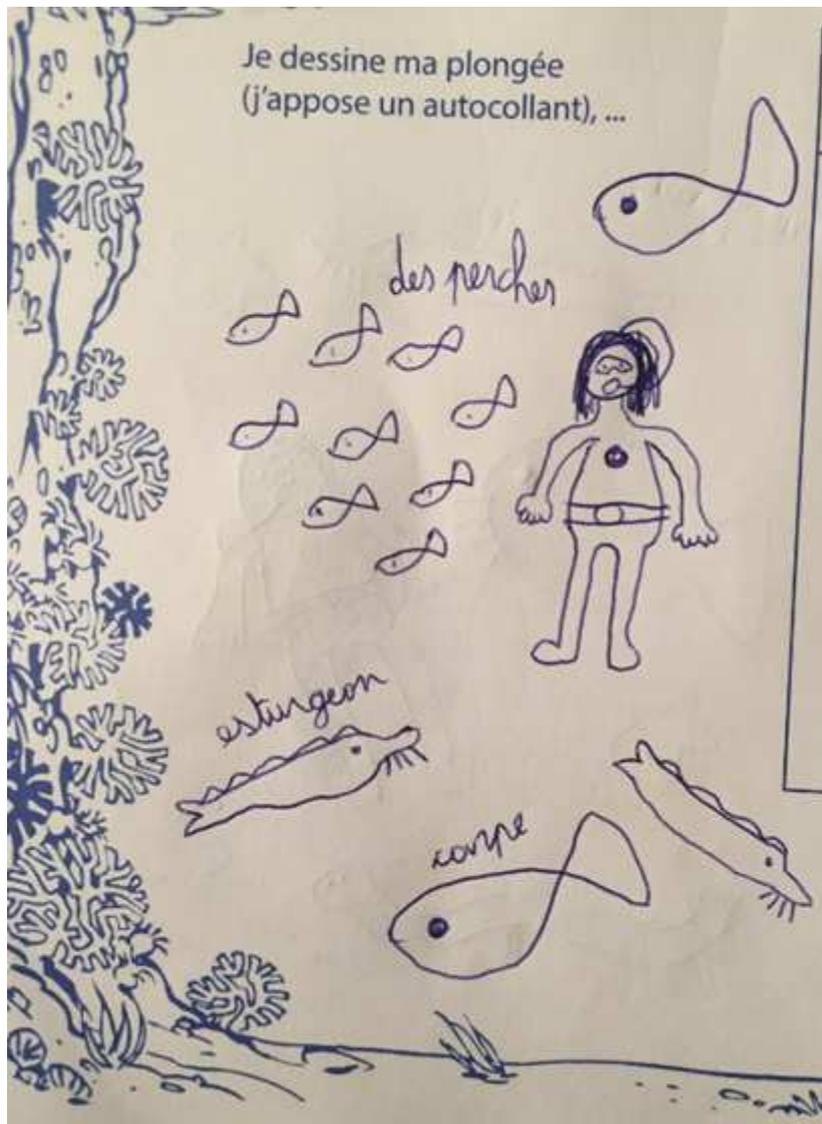
>>> Enfants



Je raconte ma plongée

Louane – La Gombe – 03/08/2019

Avec papa, on a été à La Gombe. On a vu de grosses carpes oranges, noires ou blanches. Et aussi de très beaux esturgeons. Malheureusement mon oreille gauche ne s'est pas complètement équilibrée car j'avais un petit rhume. Là-bas nous avons fait un jeu de piste durant lequel il fallait démasquer un coupable lors d'une enquête criminelle. Il y avait des indices en dehors de l'eau et surtout dans l'eau. C'était très chouette et merci aux organisateurs de l'Atelier Enfants Lifras.



Je raconte ma plongée

Emy - Zélande (Den Osse) - 14/09/2019

En Zélande, avec papa, on a vu un homard dans sa grotte. Papa a pris un crabe dans sa main et l'a mis sur sa lampe pour me le montrer. On a vu des animaux qui ressemblent à des fleurs et qui se referment quand on les touche ; ce sont des cérianthes. L'eau était froide (18 degrés) mais j'ai quand même plongé 33 minutes. Le temps passe vite quand on s'amuse. On y a vu aussi beaucoup de petits poissons.



Vos recettes préférées



C'est l'automne. Une belle saison pour faire des balades en forêt et récolter des châtaignes, des noix et des pommes de pin pour les décors de table de Noël !!!

Vive St Nicolas et Père Noël et l'occasion de se réunir pour des moments festifs et conviviaux. Pourquoi pas après une plongée carrière !

A nos fourneaux avec des plats plus riches mais tant pis pour les calories. Nous ferons plus de sport en Janvier.

Il me reste du cidre par exemple du 21 Juillet et j'en fait un cidre chaud.

Dans une casserole portez à ébullition 1 litre de cidre et 1c. a s. de cannelle, 2 anis étoilés, 1 citron coupe en rondelles, 1 pomme en rondelle et 3 cuillères à soupe de rhum.

Baissez le feu et laissez infuser le tout 10 minutes.

Ajoutez du miel si envie et servir dans un verre et garnir d'une rondelle de pommes.

Je sers des biscuits sablés maison ou une petite gosette feuilletée.

Gosette pommes et poires :

1 pâte feuilletée Herta en rouleau

5 spéculoos écrasés

2 pommes et 2 poires en morceaux

1 jaune d'œuf pour le dessus de la pâte

De la cannelle et des épices pour spéculoos en grande surface (Match) ou ramené d'Alsace.

De la cassonade blonde.

Former des triangles avec le rouleau de pâte et garnir de tous les ingrédients et de la cassonade.



Bien souder les bords avec un petit peu d'eau sur la pâte et badigeonner au pinceau avec le jaune d'œuf.

Laisser dorer au four 10 minutes environ selon la grandeur des gosettes.

Vos recettes préférées

Fudge chocolat noisettes(facile)

300g de chocolat noir aux noisettes entières

1 tablette de chocolat dessert 58

300gr de lait concentré sucré

Beurre pour le moule et 40gr dans la préparation

Faire fondre doucement les ingrédients chocolat, beurre, et lait condensé. Etalez sur une plaque beurrée ou simplement un tupp.carré avec des bords. Laissez au frigo 5 heures et ensuite divisez en petit carré et mettre dans des godets en papier.

Si il en reste.....remettre au frigo.

Pour une soirée mini fondue fromage mais chacun son assiette.

Fromage Old Amsterdam ou à raclette mais qui a du corps (bonne marque)

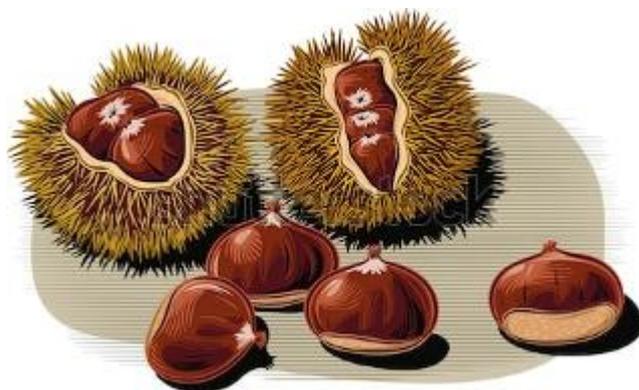
500ml de bière

500mg de fromage

1 éclat d'ail.1 cuil. a café de moutarde gros grains. Poivre à volonté.

60gr de beurre

Des morceaux de pains en bâtonnets passés au grill pain



Réchauffez doucement le tout dans une casserole et terminer par la moutarde. Si trop liquide mettre un de maïzena express blanc.

Versez a chacun une part dans un bol a soupe saupoudrer de persil et accompagné des morceaux de pain et d'une salade (suivante recette) et le tout sur une assiette ronde.

Chacun aura son assiette et ne trempera pas sa cravate dans un caquelon centrale. Servir la même bière que la préparation !!!

Vos recettes préférées

Salade de poulet rôti au sirop d'érable ou miel ou sirop de Liège



2 filets de poulet

2 avocats en tranches et citronnés

10 noix et 5 noix de pécan

5 cuillères d'huile d'olive ou au choix

1 cuillère de vinaigre rouge ou au noix
Ciboulette et croutons

2 cuillère a soupe de sirop d'érable ou de Liège liquide.

Faire rissoler les filets de poulet (aiguillette), bien égoutter et badigeonner de sirop et un peu de jus de citron dans une poêle avec de l'huile.
Sel, poivre pour 5 minutes.

Dresser la salade sur l'assiette ajouter l'avocat en morceaux, le vinaigre, l'huile, les noix différentes, la ciboulette et les croutons. Terminer par les morceaux de poulet bien dorés.

Le tout sur l'assiette de la mini raclette.

Terminer par une tarte tatin pas trop sucrée mais c'est notre "chef d'école" qui a la recette secrète.

Si vous l'invitez, je pense qu'il peut vous la préparer !!!!

Anouk

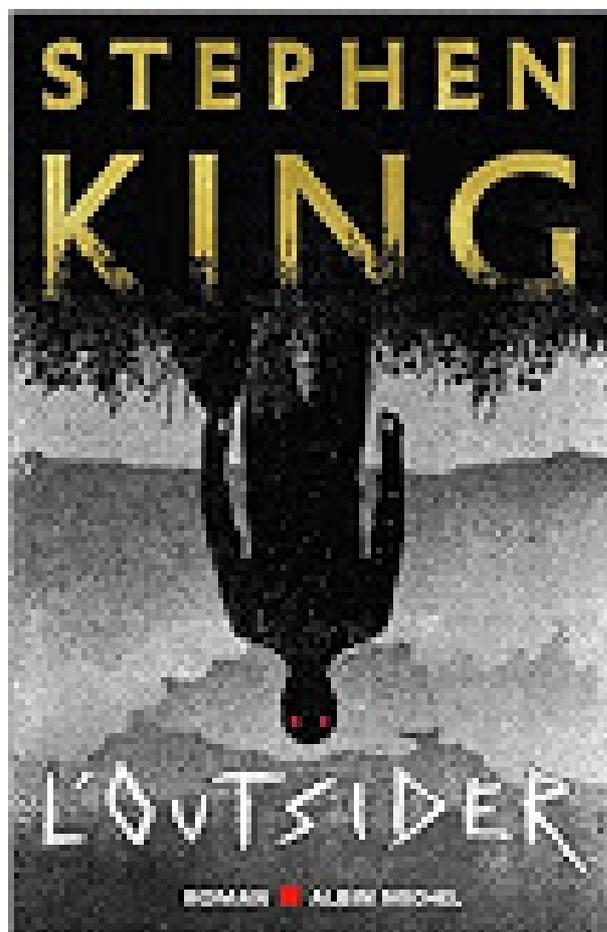
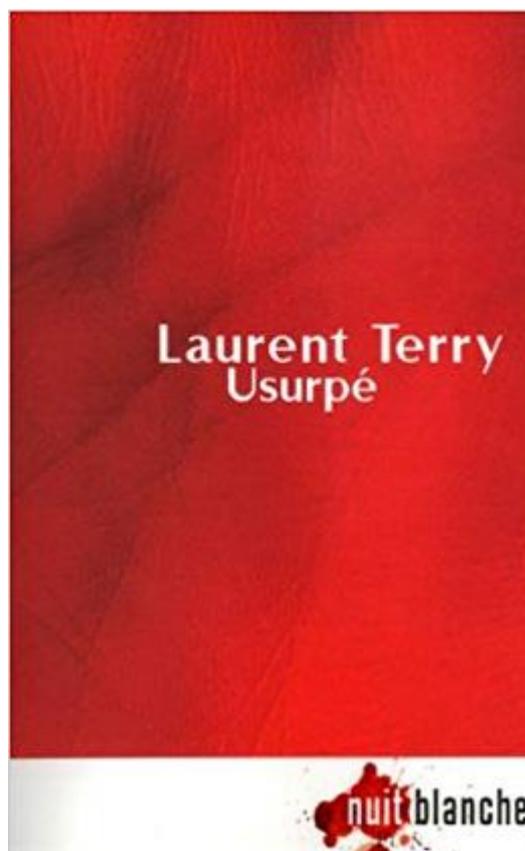


USURPE de Terry LAURENT

Brillant homme d'affaires de San Francisco, Thomas Eckelton ouvre les yeux ce matin-là sur un véritable cauchemar : il est au coeur d'El Paraiso, le tentaculaire bidonville de Bogotà, une des villes les plus dangereuses au monde. Il n'a ni papiers d'identité ni argent. Il est seul, dans un univers ultraviolent. Comble de l'horreur, il découvre qu'il a changé de visage ! Pourquoi l'a-t-on abandonné dans la métropole de tous les dangers ? Comment revenir dans la société lorsqu'on a perdu son identité ? Comment lutter contre ceux qui, dans l'ombre, ont tout fait pour vous détruire ?

Thème récurrent de la perte d'identité et de l'angoisse que ça génère, un peu à la Jason Bourne, sauf que Thomas se souvient de (presque) tout. Comment prouver que l'on est bien celui que l'on prétend être alors que même son apparence s'est modifiée ?

Un thriller bien mené, avec des explications cohérentes et un dénouement à la hauteur.



L'Outsider de Stephen KING

Le corps martyrisé d'un garçon de onze ans est retrouvé dans le parc de Flint City. Témoins et empreintes digitales désignent aussitôt le coupable : Terry Maitland, l'un des habitants les plus respectés de la ville, entraîneur de l'équipe locale de baseball, professeur d'anglais, marié et père de deux fillettes. Et les résultats des analyses d'ADN ne laissent aucun doute. Dossier classé. À un détail près : Terry Maitland a un alibi en béton. Et des preuves tout aussi irréfutables que les preuves qui l'accusent.

Le roman débute comme un thriller classique, bien écrit et qui nous tient en haleine pendant les $\frac{3}{4}$ du livre. Pas vraiment le style du Stephen King que l'on connaît. Surtout que l'énigme posée n'a aucune solution envisageable... quand on y réfléchit bien, mais on espère quand même...

Et finalement, le vrai Stephen King réapparaît et soit on adore, soit on est

La goûteuse d'Hitler de Rosella POSTORINO

1943. Reclus dans son quartier général en Prusse orientale, terrorisé à l'idée que l'on attente à sa vie, Hitler a fait recruter des goûteuses. Parmi elles, Rosa. Quand les S.S. lui ordonnent de porter une cuillerée à sa bouche, Rosa s'exécute, la peur au ventre : chaque bouchée est peut-être la dernière. Mais elle doit affronter une autre guerre entre les murs de ce réfectoire : considérée comme « l'étrangère », Rosa, qui vient de Berlin, est en butte à l'hostilité de ses compagnes. En effet, tout est méfiance. Difficile de se faire une amie dans ce contexte de semi-prisonnières. Malgré tout, la cohabitation forcée resserre les liens au gré des difficultés de chacune, et le vide affectif favorise aussi d'autres relations un peu plus discutables... Basé sur une histoire vraie, ce roman nous décrit le quotidien des goûteuses d'Hitler, certes bien nourries, mais au prix d'une angoisse permanente, celle d'être empoisonnées.

Un roman un peu lent, qui s'accélère un peu en deuxième partie, avec de jolis portraits de femmes. Agréable.

