

décembre 2020

>>> SOMMAIRE

Le mot du President	3
Le mot du Chef d'école	4
Comment les truites ont tué les Wapitis	5
Cristatelle	11
Cristophe se met à la plongée	10
Ekeren	13
Jacques Heraly	16
Cryptogame	22
Le brevet 1*	24
Echo de la plongée enfant, Michel?	31
Votre recette préférée??	35
J'ai lu pour vu??	37



Bonjour à tous,

Nous voici à nouveau dans une période qui ne nous permet plus d'exercer notre activité favorite qu'est la plongée ... Vous l'aurez lu, les chaînes de secours ne sont plus opérationnelles à 100% et les mesures de confinement de cette seconde vague épidémique nous demandent de rester chez nous pour éviter toute propagation virale.

Même si les mesures mises en place entre les 2 vagues étaient très certainement fort efficaces (désinfection, gestes barrière, protocoles adaptés, etc), ce virus aurait pu y trouver des failles. Nous ne pouvons pas prendre ce risque et devons avoir un comportement civique exemplaire en tant que fédération délégataire de la plongée sous-marine en Belgique.

Voilà pourquoi nous sommes contraints de mettre notre matériel de plongée et de piscine au sec pendant quelques semaines encore. J'espère que de votre côté, vous arrivez à trouver des activités. Restez en forme surtout ...

Notre club est en bonne santé financière et nous ne doutons pas de sa pérennité face à cette crise. Nous continuons à entretenir le matériel (par rapport aux dispositions légales, réépreuves, etc.) pour que tout soit prêt dès la reprise.

En attendant, le planning sera fort perturbé ; certaines carrières ferment jusque janvier, d'autres ouvrent pour de petits groupes uniquement ... Tout cela dans un contexte politique très compliqué ! Nous tenterons toutefois de vous tenir au courant dès que la reprise se fera sentir, tant pour nos sorties extérieures que pour nos entraînements en piscine.

Un vaccin, une immunité collective, une disparition soudaine du virus, ... Nous espérons tous que l'année prochaine s'annonce meilleure. D'autant plus, que l'année 2021 sera marquante pour notre club : nous fêterons nos cinquante ans d'existence. Nous espérons dès lors bien rattraper tous les événements festifs manqués cette année !

Cédric W.



Le mot du Chef d'école

Vagues...

Deux vagues..., deux...

Malheureusement, les vagues qui nous ont secoués ne sont pas les vagues de la mer Méditerranée sur lesquelles nous aurions pu surfer pour nous rendre sur les sites de plongée durant notre école de mer 2020.

Qu'à cela ne tienne, nous avons profité du creux de la vague pour continuer la formation de nos plongeurs. Le déferlement de demandes d'exercices aux membres uniquement. a été pris en charge par nos

instructeurs toujours prêts à se jeter dans le ressac. Merci à ceux-ci.

Nous avons tenté de prendre la vague de la formation à distance. Le succès est mitigé. Seulement 50 % des candidats y ont adhéré. Si la houle persiste, il faudra sans doute y revenir.

Cet horizon chahuté n'aura pas empêché la création de notre nouvelle section "Apnée".

Elle compte maintenant une dizaine de membres. Merci à Peket (Philippe Kerstenne) pour l'organisation de celleci.

Le mandat du chef d'école étant arrivé à terme, une nouvelle élection a eu lieu entre les 2 crêtes. Merci aux instructeurs présents qui nous réitèrent, à Aurélie et moi-même, leur confiance. Aurélie continuant son rôle d'adjointe.

A l'heure où j'écris ces lignes, l'horizon reste vague quant à la reprise de nos activités.

Quoi qu'il en soit, la prudence reste de mise.

"La plongée est un plaisir et doit le rester". On pourrait ajouter: "La plongée est un loisir et doit le rester". Il n'y a donc aucune raison de prendre des risques inutiles sous peine de surcharger les services de secours déjà dans la tourmente.

Pour celles et ceux dont l'incertitude liée à l'homologation de leur brevet provoquerait le mal de mer, sachez que la validité des exercices déjà présentés sera prolongée. Je reste à votre disposition pour toutes vos questions.

En attendant que les conditions de reprise de notre activité favorite soient acceptables, gardez le contact via :

😉 "Les Macareux reconfinés 🗆" https://chat.whatsapp.com/ HAZOcuH2yCE7oT9RRuPEuz Réservé

"Club de Plongée Les MACAREUX https://www.facebook.com/ groups/macareux/?ref=group header Groupe public.

Au fait... As-tu une idée du chemin parcouru par une molécule d'eau dans les vagues?

Toutes les infos sur les vagues et leur formation ici:



https://fr.wikipedia.org/wiki/Vague





Truite

Comment les truites ont tué les Wapitis

Derrière ce titre accrocheur pourrait se cacher une fable de La Fontaine. Malheureusement, il s'agit d'une histoire bien réelle et une des nombreuses applications de la métaphore de l'effet papillon.

Vous avez probablement déjà vu sur les réseaux sociaux cette vidéo sur la façon dont le loup a modifié le cours des rivières dans le parc du Yellowstone aux Etats-Unis. Magnifique exemple de réintroduction d'un grand prédateur.

Peu après cette réintroduction, fin des années 90, la population de wapiti a dégringolé. Evidemment, comme souvent, les loups ont été les premiers accusés. Le coupable était tout trouvé, les fourches déjà brandies!

C'était sans compter sur une poignée de scientifiques, un peu Sherlock Holmes dans l'âme. Ils ont réussi à démontrer que les écosystèmes étaient intimement imbriqués et que chaque action de l'homme peut avoir des effets insoupçonnés. Que l'homme avait vite tendance à accuser quelqu'un d'autre de ses propres conneries...

Ils se sont rendus compte que la chute de la population de Wapiti, un cervidé endémique dans le parc, n'était pas due à la prédation du loup mais plutôt à celle du Grizzli. Il était déjà de notoriété publique que le Grizzli pouvait croquer un faon de temps à autre mais cela ne constituait pas la majorité de son alimentation. Le nombre d'ours a bien augmenté dans le parc mais le nombre d'ongulés tués par le Grizzli a augmenté de manière beaucoup plus importante que l'augmentation du nombre d'Ours. L'augmentation de la population du prédateur n'explique donc pas l'augmentation de prédation du Wapiti.

L'équipe de l'Université du Wyoming s'est alors penchée sur le régime alimentaire de l'ours. Pour se rendre compte que la consommation de truites avait énormément diminué.

Bingo, tout s'explique!

Truite contre truite

La région du Yellowstone est réputée pour la présence de la truite

fardée, faisant le bonheur des pêcheurs à la mouche.

En 1994, on pêche pour la première fois une truite grise dans le lac Yellowstone,

probablement introduite illégalement pour

augmenter la pêche dans la région. Cette truite est présente dans la région des grands lacs du nord des Etats-Unis mais n'a jamais été pêchée dans les rivières affluentes du lac.

Truite fardée

Seulement cette truite grise est un prédateur important, son régime alimentaire se compose de mollusques, crustacés, larves d'insecte et... de poissons.

Parallèlement, à cela la population de truites fardées a chuté de plus de 90% dans les années 90. D'autres facteurs peuvent participer à ce déclin comme la sécheresse et une maladie parasitaire mais ces facteurs ne peuvent expliquer une chute aussi spectaculaire.

La concurrence alimentaire et la prédation de la truite grise a été catastrophique pour la truite fardée.



"Faute de grives, on mange des merles"

La truite grise a gagné, mais cela n'explique pas pourquoi le grizzli ne la consomme pas ?

L'habitat de cette grosse truite est plus profond que celui de la truite fardée, elle ne remonte pas les rivières peu profonde et rapide où chasse le grizzli. Privé de son fast

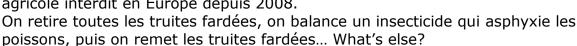
-food préféré, notre ours s'est reporté sur les faons de Wapiti, dont la valeur nutritionnelle est équivalente !

La boucle est bouclée!

Moralité de l'histoire

Si un battement d'aile au Brésil, peut causer une tornade au Texas, nous pouvons dire qu'une truite peut tuer un cerf...

Malheureusement, cette histoire n'est pas terminée et on peut dire qu'elle n'a pas servi de leçon à l'administration du parc. Fan de Lorie et pleine de "positive attitude", elle a décidé de se débarrasser de la truite grise. Quoi de mieux pour cela, se dit-elle que d'utiliser le roténone, insecticide agricole interdit en Europe depuis 2008.



Il est incroyable que l'homme n'ait pas encore compris malgré cette histoire, une parmi tant d'autres, qu'on ne peut prédire l'impact de nos actes sur la nature.



Source

- https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rspb.2013.0870
- https://www.lemonde.fr/planete/article/2013/05/15/comment-une-truite-entraine-le-declin-des-wapitis-a-yellowstone 3231892 3244.html
- https://www.geo.fr/environnement/comment-une-invasion-de-truites-a-bouleverse-les-ecosystemes-deyellowstone-195327
- https://advances.sciencemag.org/content/5/3/eaav1139

La Fontaine doit se retourner dans sa tombe!

- https://www.arizona-dream.com/usa/blog-voyage-usa/la-reintroduction-de-14-loups-a-yellowstone-change-lecosysteme/la-reintroduction-de-14-loups-a-yellowstone-change-l-ecosysteme.php
- http://www.journaldelenvironnement.net/article/au-yellowstone-gros-sabots-contre-truite-invasive,73911

Source photo: Wikipédia

Truite fardée: Par U.S. Forest Service — [1], [2], Domaine public, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=469919

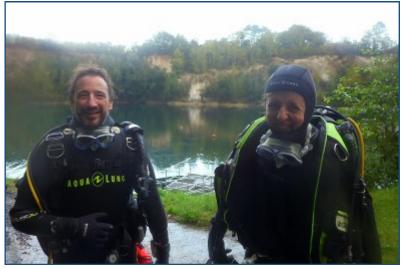
Truite grise: Par U.S. Fish and Wildlife Service — http://www.public-domain-image.com/public-domain-images-pictures-free-stock-photos/fauna-animals-public-domain-images-pictures/fishes-public-domain-images-pictures/trout-fishes-pictures/lake-trout-fish-in-hands-salvelinus-namaycush.jpg, Domaine public, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24859328

Grisly: Par Hillebrand, Steve — This image originates from the National Digital Library of the United States Fish and Wildlife Serviceat this pageCe bandeau n'indique rien sur le statut de l'œuvre au regard du droit d'auteur. Un bandeau de droit d'auteur est requis. Voir Commons:À propos des licences pour plus d'informations.See Category:Images from the United States Fish and Wildlife Service., Domaine public, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=290361

Cristatelle

Dans la dernière édition de notre Neptune, je vous parlais de ce que nous allions découvrir lors de notre école de mer, la situation sanitaire en a décidé autrement. J'attendais cette première plongée à la Gabinière, ce n'est que partie remise. Nous avons pu cependant, grâce à toute l'énergie déployée par notre comité et nos encadrants, pratiquer notre activité favorite, autrement, avec des contraintes mais, en ce qui me concerne, j'ai passé de très bons moments cet été en votre compagnie,

merci à tous.



Nous avons eu également la possibilité de découvrir des carrières moins prisées habituellement comme Ekeren et Dour. Merci à Olivier de nous avoir partagé ses impressions sur Ekeren mais que dire de Dour... Pour y avoir plongé précédemment, j'en avais gardé des images axées sur la faune et flore, un bonheur pour moi. A la place, je découvre un paysage

désolant, comme si une substance vaseuse avait recouvert la quasi-totalité du décor. Plus d'herbier, d'après les membres du club de la carrière de Dour, de moins en moins d'écrevisses, triste décor, je ne tenterai pas ici d'en chercher les raisons.



Par contre, nous voyons une multitude de petites formes accrochées principalement aux branches immergées, telles des pontes ou des petites chenilles, La vie n'est plus la même que dans mon souvenir mais il y a de la vie, beaucoup de vie, qu'estce donc ?

Je me souviens en avoir observé lors d'un stage bio organisé par la LIFRAS à la Plate-Taille en nettement moins grande quantité. Plus moyen de revenir sur le nom... Nous en parlons lors du débriefing, j'interroge l'un, l'autre, hydraire, bryozoaire, tout le monde hésite et, il y a de quoi.





Ma curiosité ne me lâche pas. Sur le trajet de retour, je commence à chercher, google, wikipedia... pas simple quand on ne connait pas le nom. Et puis, eureka, je trouve la photo sur le site Doris, je dormirai mieux ce soir ;-)

Notre petite chenille est un briozoaire et se nomme Cristatelle et voici ce qu'en dit Doris : «Colonies ressemblant à une chenille transparente comme de la gélatine. Taille maximum de la colonie : 20 à 40 cm – Grands polypides se détachent nettement de la colonie – Couronne de tentacules en forme de fer à cheval », c'est bien ça. Appelée également « cristatelle moisissure », il y en a vraiment partout.





Les bryozoaires sont de minuscules animaux qui forment des colonies. Elles se nourrissent de toutes les particules qui peuvent passer par l'ouverture de la bouche des polypides. En automne, quand l'eau tombe sous les 8°, les colonies meurent et libèrent leurs « statoblastes », sorte de bourgeons internes produits par les bryozoaires et destinés à perpétuer l'espèce pendant la saison hivernale. Ceux-ci se développeront au printemps, relativement tard car la température de l'eau devra atteindre 15/16°.

La cristatelle vit dans les lacs et eaux à courant lent et calme. On ne sait pas si la quantité trouvée est relative à l'abondance de la nourriture mais nous n'en trouverons pas dans une eau polluée. Les colonies pendent par exemple à une branche. Elle a une mobilité restreinte de quelques centimètres par jour et sa respiration se fait par la peau, en particulier au niveau des tentacules.

Elle vit à quelques mètres de profondeur (+/- 5m), sauf, d'après le site Doris, à La Gombe où on peut apparemment en voir à plus grande profondeur (22m) mais si l'eau doit atteindre une quinzaine de degrés, il faudra attendre un peu pour vérifier. Une hypothèse pour La Gombe: les bulles de nos bouteilles de plongée oxygèneraient l'eau.

Le monde du tout petit regorge de vie, il faut avoir l'œil mais pour ma part, un monde qui me fascine. Vivement nos prochaines bulles!



Béatrice

Christophe se met à la plongée



Je m'appelle Christophe, bientôt 40 ans, je travaille dans l'associatif depuis quelques années. Je suis un des petits nouveaux des Macareux. J'ai fait les 3 séances d'essai en décembre 2019, et je suis membre du club depuis 2020. Je suis venu à la plongée pour avoir une activité rien que pour moi, me retrouver face à moi-même, dans un nouveau défi. Et j'y ai trouvé beaucoup plus !

En arrivant j'étais sans expérience préalable : pas de plongée en vacance, pas de snorkeling, je n'avais même jamais mis des palmes (quand on chausse du 46 ce n'est pas facile d'avoir quelqu'un qui vous les prête). La plongée a été une véritable découverte, mais aussi un grand plaisir. J'ai été très bien accueilli par l'encadrement et les moniteurs, spécialement les Philippe et Françoise qui m'ont fait passer mes épreuves en piscines, les heures de théorie, la formation secourisme et m'ont accompagné dans mes premières plongées.

Ce qui m'a le plus interpellé en arrivant, c'est l'attention portée à la sécurité : visite médicale, examen cardiaque, contrôle du matériel, entrainement en piscine à gérer les incidents

potentiellement dangereux en milieu naturel, etc.

Après 2 mois et demi de cours, j'étais fin prêt pour ma première sortie en carrière lorsque le confinement a été décrété. J'ai donc dû reporter à plus tard mon premier plongeon en milieu naturel. Ce plus tard a finalement été une plongée à Floreffe. J'y reviendrai.

Avant la plongée il fallait s'équiper, je me suis donc rendu chez Nérée fin aout pour profiter des soldes et pour acheter combi, bottillons, palmes, détendeur principal et de secours. Pour ceux pour qui ce premier achat est loin, je vous assure que ce ne fut pas aussi simple que d'aller s'acheter 3 t-shirts au Décathlon. Quand tu n'as pas d'expérience, tu achètes ce que le vendeur te propose. Le meilleur exemple : j'ai acheté un premier étage, un deuxième étage principal et un deuxième étage de secours, mais je n'ai plus du tout pensé à l'allonge qui relie le détendeur et la stab! Ce petit oubli m'a valu un détour par le magasin avant ma première plongée. Cela dit, ça montre aussi la plus-value d'avoir des vendeurs spécialisés et de proximité pour vous conseiller. Une fois le matériel acheté, il faut encore se sentir à l'aise dedans, je décide donc de l'essayer à nouveau chez moi, ce qui donne cette magnifique photo. Le lecteur attentif remarquera l'embout en bouche, mais à l'envers... Comme je vous le disais, au début ce n'est pas toujours facile.

Matériel toujours, il s'agissait d'emprunter stab, leste, et bouteille à la cage. Et de nouveau ce n'est pas si évident quand c'est la première fois. Heureusement, l'équipe est super, te prépare et t'explique ce que tu as besoin de savoir, à nouveau j'ai eu le sentiment d'être bien pris en charge.

Suite à un échange sur le Whats app des Macareux, Françoise me propose de faire mon baptême de plongée en carrière. Je me retrouve donc le 2 septembre à 18h à la carrière de Floreffe. Il y a 25 degrés nous sommes presque seuls sur le parking. L'endroit est superbe.



Le briefing commence : palanquées, heures de mise à l'eau, relais sécurité, tout cela est très sérieux, moi je piaf un peu d'impatience de sauter dans ma combi, mais je tente de rester attentif. Tout est clair pour moi, je commence à m'équiper. Comme c'est la première fois je prends le temps pour m'équiper, vérifier le matériel seul, puis avec Françoise. Au moment de se mettre à l'eau, je transpire à grosses gouttes, on met une combi pour ne pas avoir froid dans l'eau, mais quand il fait chaud dehors, elle te tient aussi bien au chaud.

A Floreffe, la mise à l'eau se fait sur une pente douce, j'apprends donc à mettre mes palmes aux pieds tout équipé et à moitié immergé. Je place mon masque et doucement nous descendons sous l'eau. Je me sens bien, je remarque rapidement le bruit omniprésent de mes bulles d'air qui glissent sur mes oreilles. Après 6 mois de pause, les réflexes ne sont pas encore là, je tâtonne pour trouver les purges et le matériel. Pas toujours facile de se stabiliser, j'ai tendance à me poser sur le fond. Mais honnêtement, le moment est magique, je me sens très à l'aise dans l'eau, il y a des poissons, nous croisons la route d'un PC portable et d'un gros téléphone bleu. Nous jouons autour d'une cabine de téléphérique immergée entre deux eaux. Je remarque que je peux aussi me mettre sur le dos, sous cet angle la lumière du soleil qui pénètre dans l'eau est féérique. Nous longeons les parois, en cours de route Françoise me fait régulièrement le signe OK, auquel je réponds que tout va bien, nous vérifions aussi régulièrement la quantité d'air restante.



Au bout de 44 minutes, nous faisons surface à quelques mètres de la plage de mise à l'eau, la gravité reprend ses droits, le matériel qu'on ne sent presque pas dans l'eau redevient lourd et encombrant. La plongée est finie, mais pas l'aventure. Je me rends compte que j'ai beau avoir été dans l'eau pendant 45 minutes, j'ai très soif! Et un peu faim. Je pars me déséquiper, et comme ça s'est encore vérifié par la suite, le plus difficile dans la plongée est encore de savoir sortir de sa combinaison. Le soir s'est couché, les plongeurs boivent un verre en remplissant les carnets de plongée. Cette première aventure est terminée.

Depuis cette première plongée j'ai eu la chance de découvrir Ekeren et Vodelée, à l'heure où vous lirez ces lignes j'espère avoir une dizaine de plongées à mon actif, en attendant encore merci pour l'accueil

Christophe Cocu



Ekeren

Plonger au port d'Anvers? Ils sont fous ces Macareux! Nous approchions d'Ekeren, le long des docks aux noms harmonieux et poétiques: Albertdok, Straatsburgdok... C'est moche, c'est industriel, c'est sale: ce n'est pas un endroit pour aller plonger tout ça!

Parce qu'effectivement l'environnement n'est pas riant, sur ce morceau-là du Ring d'Anvers, entre autoroute, industries et montagnes de conteneurs. Mais enfin on sort du Ring, la route avance entre les docks et le chemin de fer... soudain une petite route part à droite, et nous voilà en pleine nature.

Le Ekerse Put, ou Muisbroek, a été créé par excavation pour servir de prise d'eau pour le chemin de fer, précisément, quand celui-ci était encore à vapeur. Un étang d'assez bonne dimension: il est long d'un kilomètre, creusé dans un ancien polder devenu une réserve de nature de la ville d'Anvers. Une petite moitié est accessible aux plongeurs, l'autre est réservée aux pêcheurs.



Le site est réservé à la récréation, et on y croise promeneurs et (nombreux) cyclistes. Surtout en ce beau dimanche matin de début d'octobre, quand le temps était au beau. Les Macareux se retrouvent à l'entrée du parking: celui-ci est déjà plein, d'autant que le coronavirus oblige à espacer les voitures. Et à se garer têtebêche; mais comme il n'y a personne pour contrôler ou organiser tout ça (ni même vérifier nos "permis de plongée"), ces instructions ne sont guère respectées par tous sur ce parking.



L'accès au plan d'eau est bucolique, par une petite passerelle passant un "beek" (une personne à la fois!), un petit bois, et puis le ponton. Nous nous plongeons dans une eau peu profonde, claire, et encore chaude: 19°. Car l'étang a une forme d'entonnoir: entre 3 et 9 m sur une centaine de mètres, et puis une fosse à 21 m aux parois presque verticales.

La thermocline est vers 8 m, juste au-dessus de la "grande profondeur".



Le fond est sableux, avec pas mal de champs d'algues du moins dans la zone peu profonde. Pas mal de vie se réfugie dans la végétation: perches, gardons, et même une anguille (fugace, l'anguille!). L'AVOS, qui gère le site, a aussi agrémenté le fond d'une série de sculptures: on peut ainsi avoir la surprise de trouver un éléphant, un hippocampe, un buste de femme...



Tout ceci crée les conditions d'une plongée agréable, sans difficulté. Avec en plus l'ambiance toujours sympathique des plongées club des Macareux, j'ai passé un très bon moment dans cet endroit improbable!



Olivier Tribel

Un ex-comitard a disparu: Jacques Heraly

Si le nom Heraly est familier à tous les Macareux, le prénom de Jacques ne parle qu'aux anciens du club.

Et vu les réactions, je devrais plutôt parler de très anciens.

Un petit rappel historique s'impose donc.

Les Macareux sont issus de la fusion de 2 clubs le WAP (de Wavre) et le CEPRIX (de Rixensart).

Ceci suite à la destruction de la piscine de Wavre. Un ancien membre du WAP (Cecil Reynier) avait fondé le CEPRIX à la piscine de Rixensart.

Après avoir été d'un bassin à l'autre le WAP à fini par s'installer définitivement à Rixensart et les deux clubs ont fusionné.

Jacques, l'oncle de Philippe, était au WAP membre du comité et il s'occupait de l'organisation des fêtes.

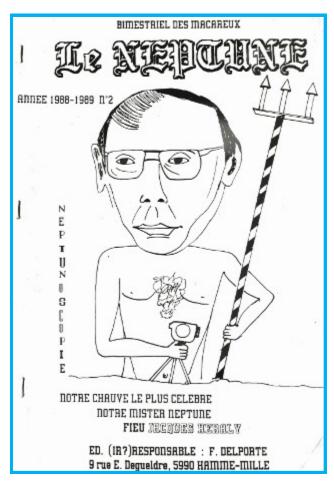
Je me rappelle bien des soirées qu'il organisait en costume-cravate à l'hôtel de ville de Wavre ou d'un réveillon au Charmette à Genval.

Personnellement c'est lors de ma première sortie en Egypte en novembre 1988 que j'ai pu côtoyer l'homme et le plongeur de plus près.

Suite à cette sortie Egyptienne une interview de Jacques était parue dans le Neptune n°2 de la saison 1988-1989, nous rééditons celle-ci en hommage à un ex-membre du club et du comité.

Je profite de l'occasion pour remercier nos comitards (membres du comité) actuels pour leur travail, qui se fait souvent dans l'ombre, mais est indispensable à la bonne marche d'un club.

Bonne découverte à tous et encore toutes condoléances à la famille Heraly.



S o m m a i r e

	Page
Le Mot du Président	1
Editorial	2
Récit Mer Rouge -version Michel F	3 à 9
Le p'tit penseur en ballade	10 à 11
Mais qui sont-ils ?	13
Petite Idée de cadeau pour St Nicolas	14
La plongée sous-marine (extr. du SOIR)	15
Sortie Club - Sharm El Sheik - (version Thierry V.D.B.)	. 17 à 24
Y a plus de Jeunesse	. 26 à 27
En connaître un peu plus sur notre système respiratoire	. 29 à 37
Compte-rendu d'une soirée fumeuse	. 38
Bal - Sortie Club	. 39
Le mot du Chef d'Ecole	. 39
A votre Agenda	. 40
Bonnes Affaire - Lettre ouverte de Francine.	. 41
Neptunoscopie	. 42 à 45
Navigation - Conseils de Maurice D	. 46
Humour	47
A propos du Neptune	48
Cours théoriques	49
Navigation	50

Neptunoscopie

Jacques HERALY...

Alors... Jacques, un peu d'Historique. Quand as-tu commençé la plongée et pourquoi es-tu venu à la plongée ?

Oh... Bein... Heu... simplement en suivant ma chère et tendre dulcinée. Nous n'étions pas encore mariés, elle m'a entraînée dans les profondeurs abyssales... lors d'une journée mémorable... et puis voilà quoi! Cela remonte quand-même il y a, je ne sais pas moi, une douzaine d'années, quelque chose comme ça.

Et quels sont tes premiers lieux de plongée?

- Eh, bein là... heu... évidement dans les coins féériques de la Méditerranée, enfin! A l'époque, fieu, où elle était encore jolie et où il y avait encore du poisson .
C'était des plongées un peu folles de l'époque, où finalement on était en vacances et on arrivait dans le premier club venu et où on nous flanquait une bouteille sur le dos et on vous envoyait à 30 m. Au lieu de s'envoyer en l'air, on s'envoyait dans le fond...

Donc, tu as fait toutes tes plongées de départ sans les règles draconiennes que nous connaissons aujourd'hui ?

 Hé.. oui... fieu! C'est ça qui m'a ammené directement après la 2ème plongée à conclure qu'il était essentiel de suivre des cours un peu sérieux.

Combien de plongée as-tu réalisée jusqu'à présent et quelles étaient d'après toi les plus belles ?

- Bein, je ne sais pas non... Le nombre de plongées jusqu'à présent, je dirais +/- 200, ce n'est pas énorme. C'est peut-être un peu moins ou un peu plus. Les plus belles incontestablement sont les dernières que j'ai faites en mer rouge, c'est sans appel.

As-tu déjà eu des petits incidents en plongée, lesquels et quelles sont les leçons a en tiré de ces incidents.

> - Je n'ai jamais rien eu de bien grave, mais tout incident peut toujours être une catastrophe en plongée. Le premier incident que j'ai eu c'est à ma deuximème plongée, quand j'ai plongé à la Côte d'Azur, les moniteurs m'ont tout simplement envoyé avec

une bouteille vide sur le dos. Il faut savoir que labàs il y a tellement de monde pour plonger, qu'une première série de palanquées descendaient sur une bouteille et les novices redescendaient avec des mêmes bouteilles déjà partiellement épuisées par les premiers plongeurs. Comme j'ai eu un bonhomme très goulu avant moi, hé bien... Fieu... il ne me restait rien dutout, même pas de quoi descendre à 3 m. A ce moment là, je me suis fait engueuler par le moniteur, parce que je j'avais plus d'air! Il m'a traité de con! Quand je lui ai foutu l'embout dans la bouche, il avait compris... et moi aussi...

D'autres incidents personnellement, je n'en ai jamais eu, c'est vrai que j'ai été ammené à suivre des palanquées un peu dangereuses, j'ai eu deux problèmes avec des élèves qui était avec moi, essoufflements et tournures de têtes qui n'ont eu aucune conséquence.

Donc en ce qui concerne les plongées françaises, cela confirme bien, l'avis des précédentes Neptunoscopies en la matière.

> Oui,dans chaque Neptunoscopie je me revoyais. Oui c'est vrai j'ai failli avoir un autre incident à cause de ces fichus français.. Heu... lors d'une plongée, à l'époque où je plongeais énormément!!! Il faut signaler que j'avais plongé le matin et que l'après-midi j'étais en successive et ils n'ont pas tenu compte dutout de cela et comme j'avais à faire à un moniteur avec 36 barrettes, j'avais juste le droit de la fermer... Heu... j'ai prié tous les seins... (oh pardon !, erreur de frappe, il voulait dire Saints) du paradis, de ne pas avoir de problèmes et c'est vrai que j'ai surveillé ma peau à tous les instants.

Enfin, ne soyons pas trop méchants, il y en a quand même de nationalité française qui sont parfois emprectes et je dis cela principalement pour Gilberte dans ce club, de manière à ce qu'elle ne soit pas trop pénalisée... Eh..Bon.. Jacques, tu fais partie du comité, tu t'es occupé pendant de nombreuses années du Bal qui a connu finalement une évolution heu... mitigée et qui s'est arrêté. Que penses-tu en fait de la reprise, de la manifestation récente dernièrement à Hamme-Mille et quelles propositions ferais-tu de manière à envisager d'autres manifestations sous une autre forme pour que ce soit profitable au club ?

- Ben.. Fieu... Moi, je suis très HEUREUX et CONTENT que Michel a pris la relève, Cela fait du bien et c'est une bonne chose d'avoir du sang nouveau.. Heu... dans le comité d'ailleurs et qui permet d'avoir de nouvelles initiatives, qui redonne un second souffle finalement au club. Ceci dit le bal n'a pas trop mal marché, malgré mes craintes du départ. J'en suis très heureux. Ceci dit je suis très,très,très Heu... Déçu de l'attitude des jeunes parce que je trouve qu'il y a un manque de participation énorme et si je devais comptabilisé les jeunes qui étaient présents au club, je crois qu'il ne devait pas y avoir 25 %.

Alors, question classique que nous posons. Quels sont,à côté de la plongée que tu ne pratiques finalement plus que dans des eaux tièdes ou correcte au niveau de leur température, les autres sports que tu as pratiqués et que tu pratiques, sachant que tu es particulièrement diversifié dans ce domaine. Quels sont tes projets?

> - Ben...Heu... Point de vue sport, c'est tout ce qui touche à l'eau qui m'interresse. J'ai fait de la planche à voile avec notre ami Philippe, bon ça nous est un peu passé!! Maintenant, disons qu'on est plus porté par le ski nautique, Heu.. ce qui nous permets quand même d'avoir des sports un peu plus familiaux et qui nous permettent d'évoluer avec femme et enfants.

A propos des sports humides, tu as, je crois, goûté aussi aux joies des pelles à moto où des embourbements en 4 X 4?

- Oui... Fieu... pas tellement des embourbements là.... c'est un traquenart dans lequel j'ai plongé volontiers et bien agréablement d'ailleurs. La moto, oui je pourrais bien d'ailleurs te renvoyer la balle. AH! AH! AH! RRR.....

Tu dois quand-même avouer que les photos qui sont parues dans un des Neptune, n'étaient quand-même pas des photos truquées ou tramées.

> Non, c'est vrai, mais ceci dit, si j'avais eu mon appareil photographique à moto, je crois que tu n'aurais pas été déçu,non plus. HI! HI! HI!...

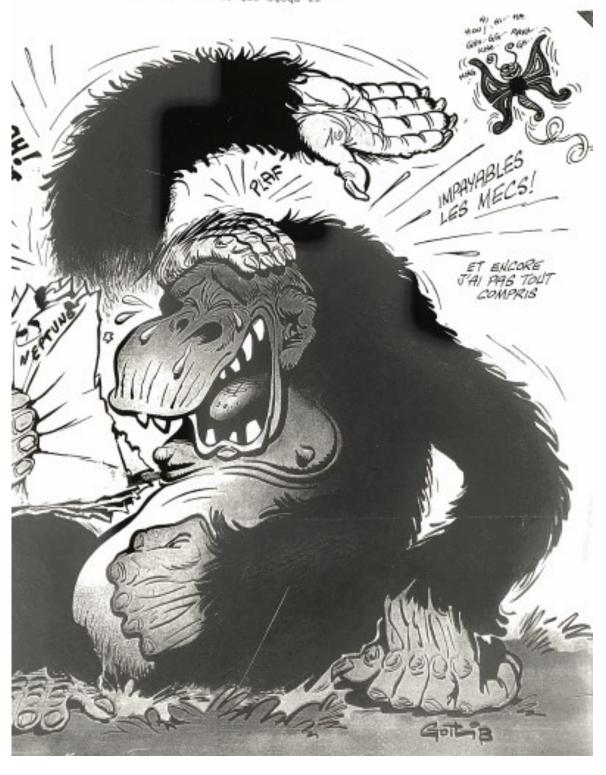
Bon, alors dernières question. Lis-tu attentivement le Neptune et quelles sont les critiques que tu en fais à l'heure actuelle mis à part que ta femme est finalement mise à contribution pour sa concrétisation ?

- Bon... Heu... Fieu... il est sûr que c'est toujours avec grand plaisir que je lis le Neptune, bon généralement entre 10 H. et ll H. du soir (où au petit endroit... rajoute de la dactylographe.) Il y a des articles qui sont toujours très interressants et les petites blagues sont toujours aussi marrantes et je les apprécies toujours autant. Heu... Point de vue articles, c'est vrai qu'ils sont très diversifiés. J'ai trouvé dernièrement quelques articles sur un ton un peu monotone et dur à comprendre. Donc l'un ou l'autre devrait peut-être faire une petit effort dans la rédaction de leurs articles. Mais de manière générale, cela est très positif.

 Bon Bein, Fieu... je n'aurais jamais que ce que je dois avoir...

Jacques.

RDLD : Les "Fieu" ont été volontairement rajoutés lors de la retranscription manie, qui il est vrai(et il faut le reconnaître) tente à disparaître... C'est bien Jacquot, continue... Il faudra trouver autre chose les gars!!!



Cryptogame

Ils ne m'ont pas dit toutes les règles du jeu juste que le game était vital en insistant sur les deux syllabes du mot « vital, tu comprends vi-tal ». Casque harnaché par dessus la capuche et les baskets dégoulinantes, elle avait immédiatement repris sa course, et je ne l'ai plus revue. Est-elle encore vivante ? L'a -t-elle été ? Toute cette mascarade n'est-elle pas le fruit de mon cerveau gangréné par l'isolement ?



Elle m'avait affublé d'un nom fictionnel, celui d'un poisson. Tout ressemblait à un

jeu mais le mot « vi-tal » s'était imprimé en moi au point que mon corps entier se sentait happé dans ce qui allait devenir une dimension parallèle, un de ces résidus que le multivers génère lorsque l'inflexion d'un espace-temps lui fait croiser la trajectoire d'un autre.

Un temps avait passé sans que je puisse dire s'il s'agit d'heures ou de mois. Vous savez bien ce que ça fait quand on passe deux fois dans le même trou de ver. Le vertige est magnifié par une pesanteur multipliée qui vous font voir fugacement défiler les souvenirs de vos existences alterverses. Je m'efforçais de m'approprier ces souvenirs qui m'étaient si étrangers et pourtant miens, enfin si on peut dire. Ce matin frais était printanier, du moins si le printemps avait existé dans cet altermonde. Il régnait une lumière claire et franche mais aussi fragile et froide. La messagerie retentit comme pour n'importe quel billet de mon chef de zone ou de la brigade de surveillance de l'hygiène. La BSH avait le don de reprogrammer les plans d'hygiène sociale plusieurs fois par septaine. Depuis mon arrivée dans la zone, j'avais déjà reçu mon seul et unique avertissement. Tu parles d'un avertissement! J'avais été aprosoguisé pendant 2 semaines. Interdiction de voir d'autres visages que le mien. Hublots calfeutrés, téléconférences réduites au seul son des voix, plus d'hologrammes. Je ne pouvais pas me permettre de louper un code C, voire une injonction directe. J'ouvre le message, il était frappé du sceau officiel. Pas moyen de l'ignorer sous peine de, non, mieux vaut ne pas y penser.

Je devais être le Coursier. Oui Coursier, vous avez bien lu, avec la majuscule. La Missive allait un temps dépendre de moi. Tous les regards allaient se pointer vers



moi avec tout ce que cela comporte. Je devais donner le change, ne pas en faire moins sans en faire trop. La Missive devait bouger et bouger vite. J'allais payer ma contribution au GPS, le Groupement Pour le Sport avait pour mission officielle de divertir le bon peuple tout en lui faisant pratiquer de l'exercice physique dans la plus pure tradition des Grands Confinements.

Mais nous savions que l'objectif était l'entrainement des réservistes et leur évaluation par le Comité. En faire assez mais pas trop était alors une gageüre tant les places étaient chères dans le centre du peloton. Nous avions tous encore dans les yeux ce vainqueur de la performance 2058 de l'altermonde initial qui avait été enrôlé comme volontaire – quel euphémisme -- dans la tristement célèbre milice Babylone. Avait-il moins souffert que les sujets sousclassés qui terminaient leurs jours dans le bunker ? Mais ça c'est de l'histoire ancienne maintenant.

La Missive me seraient remise par une Coursière de la Zone MSG. D'ici à son arrivée, je devais passer l'épreuve de raisonnement logicomathématique. D'une fois à l'autre, ils te mettaient un axiome trivial ou alors une équation absconse. C'est la partie qui avait donné son nom à tout le cryptogame. Toujours essayer de se placer stratégiquement, l'exercice d'équilibriste permanent, ni sousclassé ni surclassé. Je devais préparer mon vaisseau et pouvoir le mouvoir sans carburant, à l'ancienne, à l'aide de mon seul corps. Aujourd'hui, ça peut surprendre mais jusqu'à cette époque on essayait encore de maintenir les corps en état de marche pour entretenir l'illusion que nous pouvions fonctionner sans machine. Maintenant plus personne n'est dupe. En dehors des réservistes, qui se déplace encore de manière bipède ? Qui utilise encore des engins à roues ?

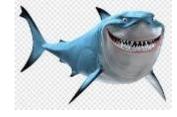
La civilisation organique a définitivement laissé la place à la Co-vilisation dans laquelle l'hybridation structurelle de la robotique dans notre nature biologique a tourné la page de l'Humanité. La Covilisation ID (Covid) a vu la généralisation du traçage des « sujets », nouveau terme qui remplace « citoyen ». Le terme à la fois un retour vers le passé médiéval et un aphorisme qui replace l'individu dans sa multitude. La dynamique des populations en guise de gouvernement. À l'approche d'autres sujets, notre puce intracrânienne nous avertit de la distance à respecter. Les sujets sont classés selon leur nocivité sociale. Moi, je suis classé 11 ou 12, je crois. En fait, je peux juste le déduire en fonction de sujets qui s'approchent de moi et de ceux que je peux moi-même approcher. Mais il y a des incohérences voulues ou non qui nous empêchent d'être sûr. Ainsi tout le monde se méfie de tout le monde. Tout le monde joue un rôle, plusieurs rôles même. Le rôle que le Comité m'a assigné, celui que je prétends avoir quand je refuse de m'approcher de certain sujets que j'identifie comme des agents de la BSH, celui qui me permet de venir en aide à des zonards sousclassés. Le game est partout au point de ne plus savoir moi-même qui ie suis.

« Hé ho, hey ! C'est moi. » Quoi, je, mais... Del... Punaise, tu me sors d'un rêve délirant dystopique de la mort où je... Quoi, Bruce moi, un quoi, requin ? Toi, Perle ? Missive ? Covid ? Le confinement ?

Casque harnaché par dessus la capuche et les baskets dégoulinantes, elle avait immédiatement repris sa course, et je ne l'ai plus revue. Est-elle encore vivante ? L'a -t-elle été ? Toute cette mascarade n'est-elle pas le fruit de mon cerveau gangréné par l'isolement ?



© Copyleft dans tous les multivers, Arim Garal, MMXX



LE brevet 1 étoile.

1. Préambule.

Lors de la dernière réunion des instructeurs en août 2019, en vue d'organiser les classes, Philippe Heraly me demande si je suis d'accord de prendre la place de Françoise. Je me pose la question de savoir si je peux le faire vu que je ne suis qu'assistant moniteur. Cédric informe l'ensemble des instructeurs qu'un assistant moniteur peut, non seulement être responsable de la classe des 1 étoile, mais qu'en plus cela fait partie de ses prérogatives. Après quelques minutes de réflexion, c'est décidé : je me lance dans l'aventure.

Philippe Heraly, Philippe Fraschina, Cédric Willot et Françoise m'informent que je peux compter sur eux, si j'ai des questions. J'en ai des tonnes, elles seront distillées petit à petit.

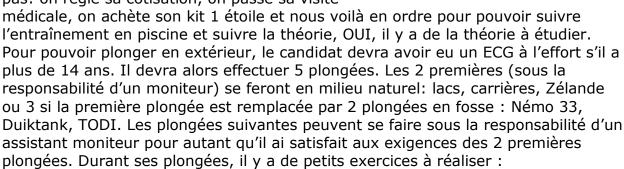
Philippe Heraly me rappelle l'importance des fiches élèves (déjà en application auparavent). Il me montre également le fascicule à donner aux nouveaux qui effectuent un baptême, les documents à remplir si le candidat est mineur d'âge, les documents à avoir pour pouvoir s'inscrire au club et pouvoir plonger plus tard.

Mais que représente ce brevet ?

Ce brevet est la porte d'entrée au monde merveilleux de la plongée. Il permet de pouvoir visiter, dans un premier temps, nos lacs et carrières et plus tard les fonds marins de la Zélande, voir ensuite ceux de la Mer Rouge, de la Méditerranée, de

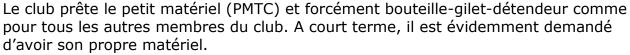
l'Océan Indien et autres endroits paradisiaques. Personnellement, j'ai fait ma première plongée en Zélande à Den Osse ; c'était le 19/06/1988 avec un Brevet Supérieur (souvenir souvenir), je préparais alors mon brevet élémentaire (l'actuel 1 étoile).

Mais que faut-il faire pour avoir ce précieux sésame? On peut, dans un premier temps, effectuer au sein du club 3 baptêmes gratuits; par la suite, on fait le grand pas: on règle sa cotisation, on passe sa visite



- Plongée 1 => plongée baptême,
- Plongée 2 => vidage de masque + 3 respirations et remontée sur 2 ème détendeur du moniteur,
- Plongée 3 => plongée + contrôle de flottabilité à 3 mètres
- + 50 mètres de palmage au tuba et largage du lestage en fin de parcours,
- Plongée 4 => Plongée d'orientation,
- Plongée 5 => plongée simple.

Durant ces 5 plongées d'apprentissage, il ne pourra dépasser la profondeur de 15 mètres.



Petit à petit je trouve mes marques, aidé par Philippe Heraly et Françoise.

Fin 2019, en plus de Romain, d'Antoine et d'Annecke, il y a plein de nouveaux : Emeline Pietermans, François Mayot, Léopold Guyot, Samuel Bernard. J'ai fait avec eux leurs 3 baptêmes à l'exception de Samuel qui a fait cela avec son papa. Ils se sont tous inscrits au club.

Et voilà, il faut les former de A à Z.

J'ai demandé à aux candidats ce que représente ce brevet pour eux et pourquoi ils ont choisi ce sport : voici ce qu'ils en disent (ndlr : je n'ai pas modifié leurs textes).

Romain:

« J'ai décidé de faire de la plongée car je suis très attiré par la faune et la flore marine. Celles-ci me passionnent tant par leur beauté que par leurs importances pour la planète. J'aimerais tellement pouvoir faire quelque chose pour protéger cet environnement mais malheureusement, face à cette situation je ne peux être que témoin des faits. J'essaye autant que je peux au quotidien pour respecter et protéger ces vastes océans, lac et rivières.

Le brevet 1 étoile est important pour moi car je rêve de pouvoir aller voir ces endroits fantastiques qui se situent dans les océans. Découvrir des espèces inconnues ou connues que je ne verrai peut-être qu'une seule fois dans toute ma vie et d'avoir ce brevet me permettrait donc de pouvoir partir à la découverte de la vie marine. »

François:

« Ce qui m'a attiré dans la plongée, c'est le fait de pouvoir observer les fonds marins et aussi les animaux marins, j'ai voulu avoir ma première étoile car en l'obtenant je peux aller plus profond sous l'eau, le brevet une étoile représente pour moi un défi que je me suis lancé pour pouvoir plonger plus bas lorsque je suis en vacances. »

<u>Léopold</u>:

« C'est un sport mais sans compétition, donc pas de stress. Cela permet de voir de chouettes choses et endroits quand on peut plonger en site naturel. Pour le brevet, c'est une condition pour pouvoir sortir en extérieur. »

Emeline:

« J'ai choisi la plongée car c'est un sport relaxant qui me permet de me libérer et d'oublier tout ce que je vis en dehors. Quand je suis dans l'eau je suis comme un poisson, je me sens légère et je me sens flotter, ce qui m'intéresse c'est de me libérer de tous mes problèmes et de mes angoisses. Il suffit d'un peu d'oxygène pour



se sentir léger et libéré de n'importe quel souci. Pas besoin de s'exprimer en parlant mais avec les autres on se comprend bien avec des gestes et un simple regard. Pour moi la première étoile c'est un apprentissage de quelque chose de nouveau, il faut apprendre avant de se lancer que ce soit dans le sport mais également dans la vie de tous les jours. On ne peut pas se lancer dans quelque chose de nouveau sans connaître les bases de sa sécurité et de celles des autres. Il faut apprendre les bases de la confiance car il faut avoir confiance en soi mais également en ses partenaires de plongée car c'est une activité très collective, il faut toujours bien faire attention aux autres. »

Antoine:

« Je me suis, à la base, inscrit pour découvrir le monde de la plongée grâce à un ami qui en faisait et qui me l'a suggéré. Dès la première séance, j'ai vraiment accroché, et c'était parti pour l'aventure! Chaque semaine, c'est un vrai plaisir de découvrir des nouvelles techniques de plongée.

La première étoile pour moi est une étape pour pouvoir plonger en eaux plus profondes, mais surtout en dehors d'une piscine! J'ai d'ailleurs hâte de faire ma première plongée en carrière! »

Annecke:

« Mon mari Philippe plonge depuis 2001 et nous planifions toujours nos congés en combinant les plongées et les activités plus « touristiques ». En avril et mai 2018 nous avons visité le Cap Est en Afrique du Sud et Philippe a plongé à Plettenburg Bay plusieurs fois. Pendant une de ses plongées ils ont rencontré des phoques, en écoutant leurs discussions après la plongée je me dis que j'aimerais aussi voir la faune et la flore dans le monde aquatique. Je m'intéresse à tout ce qui touche à la nature depuis très, très longtemps avec une passion particulière pour les oiseaux, donc j'espère voir un autre aspect du monde naturel en faisant la plongée et bien sûr partager cette activité



avec Philippe pour passer des voyages encore plus intéressants ensemble. »





J	2. La théorie.
5	Que voit-on dans la théorie 1 étoile ? Voici sous forme de plan, ce qu'il faut voir. ☐ Le milieu :
a vie du	o L'eau, la préparation de la plongée, le respect de l'environnement o La météo : influence de la plongée, garantir la sécurité de la pratique o Les marées-courants : connaître leurs existences, le sens, l'intensité, o Faune et flore o L'écologie : écosystème riche mais fragile, invités non
5	conquérants Le matériel de plongée ou le « petit matériel » :
ס	o Palmes, masque, tuba, ceinture de lest, les plombs □ Le matériel de plongée :
\	o La bouteille, le détendeur, le manomètre, le gilet, les vêtements isothermique, les instruments de mesure (montre, timer, ordinateur), les autres instruments (sifflet, couteau, compas).
Λ	☐ Physique : o Le principe d'Archimède o Le contrôle de la flottabilité
Λ	o La composition de l'air o La pression
	☐ Technique : o Le palmage o L'usage du tuba o L'apnée
	o La respiration sur détendeur o Le vidage de masque o Valsalva o Utilisation correcte du gilet
	o Épreuves du brevet □ Décompression : o Table de décompression o Profil de plongée : différents types (bon et mauvais)
	o Les ordinateurs de plongée Organisation: o Code international de communication sous l'eau o Code international de communication hors de l'eau avec et sans lampe
	o Le système de plongée par binôme o Comportement et sécurité dans l'eau o La compréhension o Les premières plongées
	o Le comportement à avoir avant la plongée o Le comportement à avoir pendant la plongée o Le débriefing
	o Les carnets de plongée Administration : o Que faire pour devenir plongeur
	o Brevets et niveaux o Que comprend la cotisation o Formalités administratives o En cas d'accident
	o Encadrements du candidat plongeur 1 étoile o Les assurances o Qui plonge avec qui

A la lecture de tous cela, cela peut paraître beaucoup, voir difficile mais il faut savoir que la plupart de ces points sont déjà vus, expliqués voir assimilés durant les entraînements, donc no stress.

3. « L'examen théorique »

C'est un grand terme, il s'agit plus d'une évaluation mais cela nous permet de vérifier que le candidat a correctement assimilé et compris la théorie pour pouvoir pleinement profiter en toute sécurité des premières plongées.

4. Les épreuves piscine.

7 Nagay 100 maktuan nama égulinamant

inager 100 metres sans equipement,
☐ Se maintenir en surface pendant 10 minutes, sans équipements et sans se
déplacer,
☐ Saut doit du bord et 100 mètres PMTC*,
☐ Saut droit du bord et 10 mètres d'apnée à l'horizontale*,
☐ 20 secondes d'apnée immobile, ☐ Notion de réanimation,
☐ Montage du système de stabilisation et équipement du scaphandre,
☐ Parcourir 50 mètres entre deux eaux,
☐ Épreuves du système de stabilisation,
☐ Épreuve du combiné.

Toutes ces épreuves se font via le système de l'évaluation continue, une fois une des épreuves réussies, la case correspondant à cette épreuve est complétée sur la carte de préparation au brevet 1 étoile. Ce qui implique d'apporter cette carte à chaque entraînement.

5. Les premières plongées.

Voilà, la théorie et les épreuves en piscine sont réussies, le candidat peut se lancer dans les 5 plongées à maximum 15 mètres, dans la courbe de sécurité (no deco), 1 instructeur pour 1 non breveté. Que doit-on avoir comme matériel ; voici un petit tableau récapitulatif (*):

	Non breveté & plongeur 1 étoile		
Palmes + masque + tuba			
Vêtement			
Système de stabilisation	Obligatoire		
Bouteille + manomètre ou sonde de pression			
Sifflet ou avertisseur sonore			
Couteau ou outil coupant adapté			
2 sources de gaz respirable (*)			
2 détendeurs sur 2 sorties (**)			
Compas			
Moyen primaire de décompression	Recommandé		
Back-up de décompression			
Parachute			
Lampe	Obligatoire :		
	De nuit*,		
	 Sous glace*, 		
	 En Zélande (bras ouverts), 		
	 En mer du Nord*. 		
	Recommandé partout ailleurs		
Dragonne	Obligatoire :		
	 Sous glace*, 		
	En Zélande		
	Recommandé si courant ou visibilité réduite		

^{*:} PMTC => palmes, masque, tuba, ceinture de lest.

Règle des deux détendeurs en « Milieu Ouvert »

- (*) Tous les plongeurs et moniteurs doivent être équipés de deux sources de gaz respirable (par exemple deux deuxième étage de détendeurs sur un seul premier étage).
- (**) Les sources de gaz respirable doivent être constituées de deux détendeurs complets (premier et second étages) branchés sur deux robinets distincts ;
- * : plongée non autorisée par les non brevetés
- (*) Source : MIL 2020





Voici également le nouveau tableau des profondeurs (*)

	NB	1*	2★	3★	3★ PPA 4★	AM MC/MF/MN
NB	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	15m (*)
1*	N.A.	N.A.	N.A.	20m	2Om	20m
2★	N.A.	N.A.	20m (**)	30m	40m	40m
3★	N.A.	20m	30m	40m	40m	40m
3★PPA 4★	N.A.	20m	40m	4Om	40m ou au-delà selon les prérogatives (PPA). Il est recommandé de ne pas dépasser 60m lors de l'utilisation de l'air comme Gaz fond	
AM MC/MF/M N	15m (*)	20m	40m	4Om		

 \square (*) : Plongée de jour ; 15 mètres maximum ; dans la courbe de sécurité (no deco) ; 1 instructeur pour 1 élève non breveté ; en effectuant des plongées qui permettent un retour vertical vers la surface.

□ (**): Les plongeurs doivent avoir 18 ans

(*) Source : MIL 2020

6. Et ensuite.

Vous voilà breveté 1 étoile, ca y est. ? A vous la carte 1 étoile ; à nous les chocolats. 🥬



Que pourrez-vous faire en plus :

Effectuer des plongées de nuit, faire votre qualification vêtement étanche, plonger à 20 mètres avec minimum un breveté 3 étoiles.

Puis en route vers le 2 étoiles et



7. Un dernier mot.

J'avais prévu de faire un petit reportage photo; malheureusement, au vu de la situation passée et actuelle, je n'ai pas eu cette occasion. Promis elles seront dans le prochain Neptune.

Après notre premier confinement, nous avons pu réaliser une session brevet 1 étoile : bravo à Léopold Guyot, François Mayot et Axelle Dallera (qui entre-temps est repartie en France) pour la réussite de cet examen.

Je tiens surtout à féliciter les candidats au brevet 1 étoile qui ont eu un peu plus de mal pour les sorties club; ils ont dû gérer la reprise des cours temps en présentiel qu'en distanciel, gérer leurs examens ou tests, ainsi que les sorties club. François se trouve à la porte du brevet 1 étoile; en effet il lui manque 1 plongée pour toucher le Graal.

Bravo à vous toutes et tous.

En attendant; portez-vous bien et à pour de nouvelles aventures.



Philippe GEBOES

AM - 19712 - SP Responsable classe 1 étoile

Echo la plongée enfant (PE)

novembre 2020

Les Neptune se suivent et se ressemblent le Covid-1 passant par là.

Entre 2 vagues de confinement les enfants ont eu l'occasion de progresser en faisant des qualifications et en passant des dauphins en milieu naturel.

On a mis les bouchées doubles cet été. Je remercie les parents qui se sont dévoués pour accompagner leurs enfants et les encadrants PE pour leurs disponibilités. Un grand merci à Yves qui a assumé la sécurité d'un grand nombre de sorties PE.



Qualification palanquée pour : Louane, Julien, Cédric



Qualification orientation pour : Cédric



Baptême pour : Cédric, Emir, Tim, Charlie, Gabin, Loïc

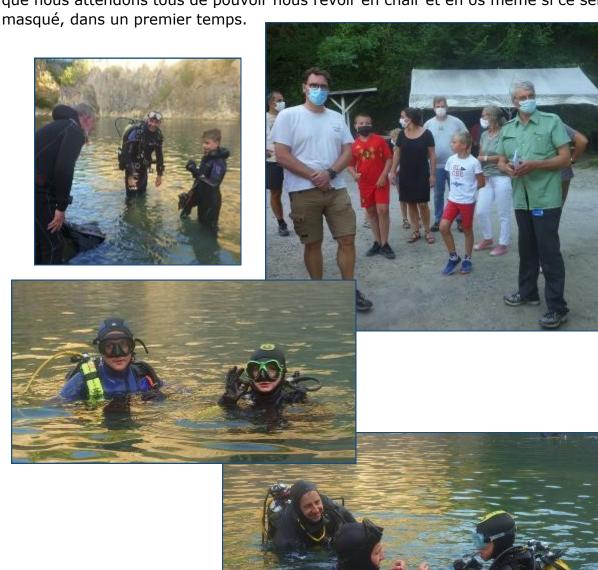
Dauphin de bronze pour : Emir et Gabin

Dauphin d'argent pour : Julien, Cédric, Liza et Laure

Dauphin d'Or pour Martin

Nous avons effectué notre dernière sortie PE de l'année 2020 le 4 octobre à Ekeren.

Nous allons essayer de garder le contact avec les enfants comme lors du premier confinement, mais nous sommes conscients que l'on en a parfois marre des écrans et que nous attendons tous de pouvoir nous revoir en chair et en os même si ce sera



Michel

Bonjour à tous,

L'école vient de reprendre, mais pour la plongée il faudra être encore un peu patient.

En attendant voici un petit jeu, histoire de pas oublier les Macareux. Relie le bon prénom à la bonne photo et au bon hobby. Tu trouveras les réponses à la page suivante.

Connaissez-vous encore nos aidants? Reliez le prénom à la bonne photo et au hobby autre que la plongée

- Benjamin
- Cédric
- Oriane
- Philippe
- Thierry













décembre 2020

Connaissez-vous encore nos aidants? Aviez -vous relié le bon prénom à la bonne photo et au bon hobby?

- Benjamin =>
- Cédric
- Oriane =>
- Philippe
- Thierry =>













Michel

Cocotte Normande

4 pers/ cuisson 1h

1 kg de pommes de terre à chair ferme

4 filets de poulet ou 8 tranches de filet de porc

2 oignons/ 100gr de lardons/ail/ 25 cl de cidre

1 brin de thym/ 15 cl de bouillon en cube/ sel poivre

Si envie une pomme en morceau et un morceau de camembert

Pelez les p.de.terre et les couper en fines tranches.

Faire revenir les oignons et l'ail dans la poêle et ajoutez les lardons.

Faire dorer les tranches de porc ou le poulet dans la poêle.

Sel poivre et thym

Disposez les ingrédients en couche dans un plat qui va au four. Arrosez avec le bouillon et le verre de cidre

Couvrez la cocotte et faire cuire 1 heure en ajoutant si il le faut du bouillon.

5 minutes avant la fin on peut rajouter les morceaux de pommes et quelques fines tranches de camembert pour une vraie touche Normande.

Bon appétit



Pères Noel biscuit a faire avec les enfants plongeurs

6 personnes 24 pères Noel

250gr de farine fermentante / 125gr de miel liquide ou onctueux bio CARREFOUR° 75 gr de beurre/ 50gr de cassonade/ 50gr de poudre d'amande

½ c a c de cannelle/

Emporte pièce en étoile si pas fais un gabarit toi-même.

Pour le décor : pate a sucre rouge/ 1 tube de glaçage ou le faire soi même (sucre glace + jus de citron)

Perles argentées pour les boutons ou Smarties.

Faire tiédir le sucre et le miel ensemble ensuite dans un plat mélange avec le beurre, les épices, la poudre d'amande, la farine

Réfrigérer pendant 30 minutes. Préchauffe ton four sur 7 ou 210°

Ensuite essayer de faire 24 petites boules aplaties dans lequel tu peux découper des étoiles à l'emporte-pièce.

Sur un papier cuisson fait cuire tes étoiles 5 a 8 minutes maximum. Laisse refroidir. Etale ta pate a sucre et fait des triangles pour les chapeaux et décore tes pères Noel à ton gout. Perles sucre glace, chocolat etc.....

Chez AVEVE et en grande surface tu trouveras de quoi faire tes décors.

Il existe même de la poudre pour sablé très bonne toute faite en grand surface (pas Aveve) de marque Oetker juste à mélanger avec du beurre.

Passe de bonnes fêtes de Noel.

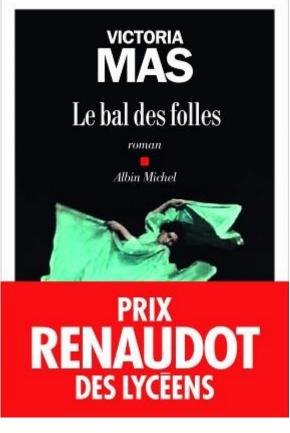
Epate ta famille en déposant un père Noel ou autre sujet sur l'assiette de chaque personne.

Les truffes au chocolat présentent aussi très bien sur la table mais attention à la chaleur !!! Attend le dessert pour les offrir.

Présente tes truffes dans un sachet cellophane ou des petites boites vides que tu commences déjà à conserver pour Décembre.

Fais manger du" caprice des dieux" à tes parents et grands parents et peints les boites en rouge.





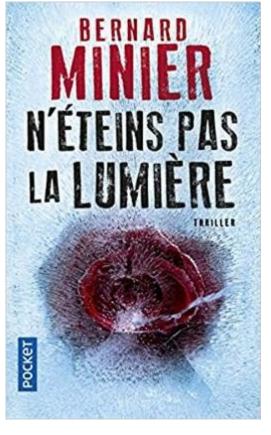
LE BAL DES FOLLES de Victoria MAS

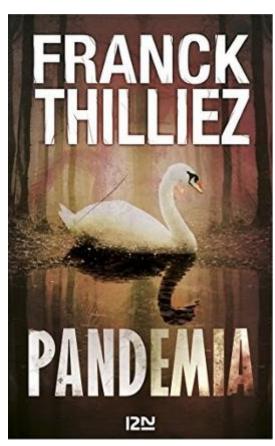
Chaque année, à la mi-carême, se tient un étrange Bal des Folles. Le temps d'une soirée, le Tout-Paris s'encanaille sur des airs de valse et de polka en compagnie de femmes déguisées en colombines, gitanes, zouaves et autres mousquetaires. Réparti sur deux salles, d'un côté les idiotes et les épileptiques ; de l'autre les hystériques, les folles et les maniaques. Ce bal pas comme les autres se tient à la Salpêtrière, cet asile du XIXe siècle, où le célèbre neurologue Charcot étudiait "l'hystérie féminine" par l'hypnose. A l'époque, les pères ou les maris se débarrassaient sans émotion de leurs filles ou femmes " gênantes ", parfois pour des raisons futiles. Elles se retrouvaient alors enfermées avec de vraies folles. Cet excellent roman, nous plonge dans le quotidien de ces folles pourtant si attachantes et nous révèle la dureté de la condition féminine à cette époque. Merci à Françoise de m'avoir suggéré cet excellent roman.

N'ETEINS PAS LA LUMIERE

de Bernard MINIER

" Tu l'as laissée mourir... " C'est à partir d'un courrier étrange que bascule la vie bien rangée de Christine. Elle reçoit plusieurs mails et appels menaçants. Son harceleur ne manque pas d'imagination. Il bâtit autour d'elle un cauchemar subtil, un enfer qu'elle seule perçoit. Il connait tout de sa vie et va prendre le contrôle de son existence. Il fait en sorte de l'isoler en la faisant passer pour dépressive. Son entourage finit par douter de sa santé mentale. Dans les ténèbres qui s'emparent de sa vie, la seule lueur d'espoir pourrait bien venir d'un certain Martin Servaz. Il se dégage de ce roman un sentiment d'impuissance devant cet engrenage qui semble impossible à arrêter. C'est certain! vous laisserez toutes les lumières allumées et fermerez les portes à double tour après cette lecture.



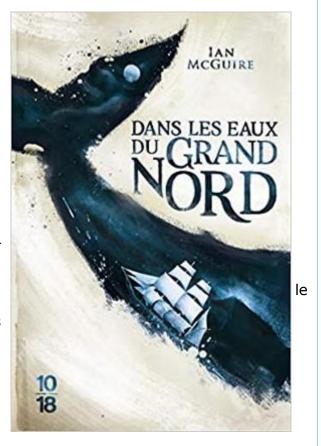


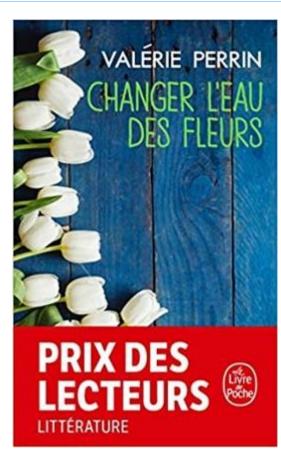
PANDEMIA de Frank THILLIEZ

Il suffit de quelques cygnes morts pour mettre en alerte les spécialistes qui veillent sur notre environnement microbiologique. Car le fait est là : le virus de la grippe qui les a tués est d'un type inconnu. C'est suspect et d'autant plus inquiétant que les cas d'oiseaux atteints se multiplient et que les cas humains se déclarent. Particulièrement au 36, quai des Orfèvres. La volonté de nuire ne fait plus de doute, rien de naturel dans cette épidémie soudaine. Parallèlement, on retrouve le commandant Sharko sur une affaire de meurtres dans les égouts de Paris, des victimes éliminées selon une mise en scène bien précise. Bien sûr, il existe un lien entre les deux et les services de la sécurité biologique vont avoir tout intérêt à collaborer avec les enquêteurs de la crim. Quand on compare les faits à ce qui se passe en ce moment, on se dit que Thilliez était visionnaire lorsqu'il a écrit ce roman en 2016. Le scénario est plus que crédible et fait froid dans le dos...

DANS LES EAUX DU GRAND NORD de Ian MC GUIRE

Sur un baleinier en route vers les eaux riches du cercle polaire arctique, un équipage de marins de tous horizons se retrouve avec un criminel à bord. Le Docteur Sumner, un ancien chirurgien de l'armée traînant une mauvaise réputation, n'a pas de meilleure option que d'embarquer sur le baleinier comme médecin. Un meurtre se déroule à bord, le bateau coule, les marins sont laissés à euxmêmes loin de tout secours. Alors que les véritables objectifs de l'expédition se dévoilent, la confrontation entre le tueur et chirurgien se jouera dans l'obscurité et le gel de l'hiver arctique. Des paysages et des hommes d'une dureté incroyable. Un récit vif, des chapitres courts, simples, efficaces. Un magnifique roman d'aventures!

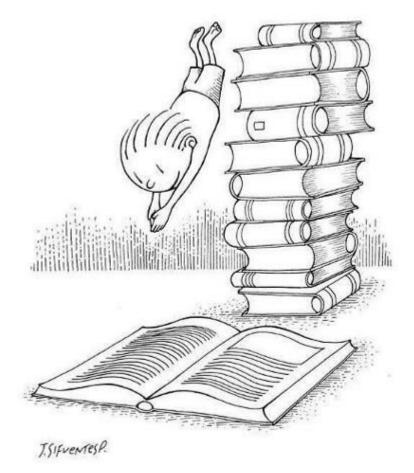




CHANGER L'EAU DES FLEURS

de Valérie PERRIN Violette

Toussaint a été garde barrière avant de devenir la gardienne d'un cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Elle connaît le nom de tous ses pensionnaires ainsi que leur date de naissance et de décès. Les gens de passage et les habitués viennent se confier et se réchauffer dans sa loge. Avec la petite équipe de fossoyeurs, celle des pompes funèbres et le jeune curé, elle forme une famille décalée. Mais quels événements ont mené Violette dans cet univers bizarre? Je n'en dirai pas plus pour ne pas déflorer l'intrique, mélange de tendresse, de poésie, et de thriller. Une écriture délicate, des personnages terriblement attachants, un roman qu'on dévore mais qu'on a envie également de lire le plus lentement possible pour ne pas devoir le quitter. J'envie tous ceux qui vont le lire et se retrouver dans cette bulle de bonheur et je pèse mes mots. Il y avait bien longtemps qu'un roman ne m'avait pas autant plu !



Brigitte