

### Le mot du Président

Dix ans déjà ... que notre club ouvrit ses portes à nos enfants.

J'étais trésorier à l'époque, lorsque Fred Vanderschueren, notre président, nous annonce que le créneau horaire est OK; c'était le 25 juin 2012. Dès lors, il a fallu mettre tout en place pour que tout soit prêt début septembre : demander les devis pour l'achat du matériel adapté aux enfants, faire faire les premiers jeux aquatiques, assurer les contacts avec la Lifras pour être en ordre administrativement, mettre à jour nos média de communication pour annoncer l'ouverture d'une nouvelle classe Enfants, fixer les cotisations, organiser la logistique des classes en piscine, ... Quel beau travail d'équipe. Et le grand jour arrive, le vendredi 7 septembre 2012; nos premiers enfants passent la porte d'entrée de la piscine. Nos moniteurs sont prêts, le matériel enfants est rangé (encore un peu n'importe comment), les jeux sont faits. Merci encore au soutien des encadrants enfants du Corail qui nous ont montré les bonnes pratiques pendant les premiers mois, et à l'implication de notre chef d'école de l'époque, Claude Smeyers et de notre dévoué Michel Froment qui venait de passer sa formation Enfants.

Depuis lors, la classe Enfants est un exemple de convivialité et de bonne humeur. Les enfants s'y amusent grâce à la préparation minutieuse de chaque séance. J'admire la patience des encadrants ! Personnellement, j'encadre les enfants en milieu naturel et donne un coup de main en piscine pour répartir le matériel et c'est toujours un plaisir que de voir les enfants sortir de l'eau avec le sourire ... Même s'ils arrivent parfois fatigués de leur semaine d'école les vendredi soir, ils sont toujours contents d'être venus. Et en plus, les cagistes râlent un peu moins (faut toujours qu'ils râlent quand même encore un peu ;-) ,car nous avons vite investi dans une cage à roulette qui permet de stocker tout le "brol" des enfants Macareux.

Dix ans après, le succès de notre classe Enfants est toujours au top. Nous devons chaque année placer des inscriptions en liste d'attente ; la priorité étant donnée aux enfants de parents plongeurs et membres du club. Les finances du club nous permettent d'entretenir parfaitement le matériel et nous avons même pu racheter récemment des blocs plus petits, mieux adaptés encore à nos enfants.

Actuellement, notre club compte donc une classe Adultes, une classe Enfants, une classe Apnée, et un créneau piscine pour la nage Handicapés. On peut dire qu'après cinquante ans d'existence, notre club reste donc un exemple d'association sportive, au service de tous ses membres, peu importe leur âge ...

Longue vie aux Macareux.

Cédric Willot, président 2013-20...

2012 2022

### Le mot des chefs d'école

« Mais qu'est-ce qu'ils plongent bien! »...a-t-on entendu de la bouche de plusieurs moniteurs lors de la dernière école de mer. « Quelle aisance sous l'eau! Quel intérêt pour ce qu'on voit! »

Mais de qui parle-t-on ???

De ces adolescents qui, petit à petit ont laissé derrière eux leur enfance et dans un certain enthousiasme ont rejoint le groupe des adultes plongeurs. Manifestement, il est inutile de préciser que la formation reçue dans la classe « enfants » était complète. Inutile de dire qu'ils ont été séduits par cette passion de la plongée sous-marine. Inutile de dire que cette passion, largement transmise par leurs moniteurs, a pris racine au cours des quelques années passées dans la classe « enfants ». Inutile de dire que leurs moniteurs leur ont appris à s'équilibrer dans l'eau, à respecter et reconnaître la faune et flore sous-marine, à suivre une palanquée, à se mettre à l'eau à partir d'un bateau, à respecter son propre corps dans cette aventure subaquatique.

De tous les enfants qui sont passés dans cette classe depuis 10 ans, certains sont restés et continuent de vivre leur passion au sein du groupe adultes, d'autres se sont orientés ailleurs...quoi de plus normal que de vouloir découvrir d'autres sports, d'autres amis, d'autres horizons.

Quoi qu'il en soit, la classe enfants a formé, depuis 10 ans déjà au sein de notre club, de nombreux futurs plongeurs qui ont, comme dénominateur commun, ce fabuleux émerveillement qui a toujours caractérisé nos petites « têtes blondes » lors de chacune de leurs sorties.

Je voudrais saluer ici tous les moniteurs enfants et tous les encadrants/aidants qui, par leur assiduité et leur dynamisme, ont permis et permettent encore d'assurer une formation de qualité, dynamisante, sécurisante, ludique qui aboutit sans conteste à la naissance d'une nouvelle génération de plongeurs expérimentés.

J'ose ici émettre le souhait qu'ils soient nombreux ces enfants et adolescents à continuer à pratiquer la plongée sous-marine, à y prendre beaucoup de plaisir, qu'ils soient nombreux à se former et qu'à leur tour, ils puissent ainsi transmettre ce qu'ils ont appris et découvert à de nouveaux futurs plongeurs.

Françoise



2

Quand puis-je encore accompagner des enfants en plongée ?

Car c'est toujours une fête de partager ce moment de bonheur avec eux, en tant que parent plongeur ou moniteur. L'enthousiasme partagé est toujours exaltant quel que soit le lieu. Je pense que les nombreux parents plongeurs qui ont ainsi pu partager leur passion avec leur(s) enfant(s) ont comme moi expérimenté une immense joie à voir avec quelle engouement et confiance les enfants évoluent sous l'eau.

Pas de masque hormis celui de plongé, un échange cash et direct avec des yeux qui pétillent à la sortie sont sans doute ce qui caractérise le plus à mes yeux une plongée enfant.

De nombreux moniteurs et parents y sont d'ailleurs assidus à encadrer en piscine et en extérieur. La joie de partager leur expérience de plongeur se lit dans leurs visages. Certains moniteurs ont même grâce aux enfants repris gout à l'enseignement en piscine!

Voilà quelques en quelques lignes partagées, un regard, un avis sur une section qui a toute sa place au sein de notre école.





### La plongée enfants (PE) aux Macareux a 10 ans

Après les 50 ans du club nous avons une autre occasion de faire la fête ; la section plongée enfant fête ses 10 ans !

Cet anniversaire c'est aussi l'occasion de remercier tous ceux qui ont permis cette décennie de PE au sein des Macareux, de regarder le chemin parcouru et le futur de la PE.

### **Bref historique**

En septembre 2011 notre comité donnait son feu vert à l'ouverture d'une section plongée enfant au sein du club.

Comme seul Claude Smeyers (notre chef d'école à l'époque) était déjà certifié plongeur enfant, c'était donc un peu juste pour ouvrir une section PE directement en 2011, car un Moniteur plongée enfant ne peut surveiller que 4 enfants au maximum.

Comme ma fille Oriane était fort attirée par la plongée, je me suis formé comme plongeur enfant au sein du club le Corail pendant la saison 2011-2012.

Pour débuter nous avions donné priorité à l'inscription aux enfants des membres du club et aux enfants dont un des parents désirait démarrer la plongée dans notre club (cette règle est toujours valable, car la demande dépasse toujours l'offre).

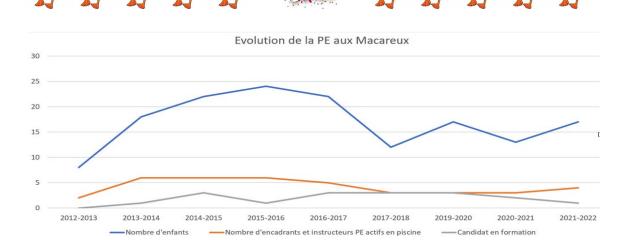
Avec 2 moniteurs disponibles nous avons donc démarré avec 8 enfants qui ont tous eu leur dauphin de bronze lors de cette première saison.



Il est a noté que 10 ans après un de ces enfants pionniers est toujours membre actif du club; Oriane (qui est depuis devenue plongeuse 2\*)

Ci-dessous vous trouverez l'évolution en piscine du nombre d'encadrants/instructeurs actifs, du nombre d'enfants inscrits et du nombre de personnes en formation (pour les puristes : le nombre d'enfants ne correspond pas toujours aux chiffre LIFRAS car dès 14 ans les enfants deviennent adultes alors que nous les gardons encore parfois au sein de la PE pour les faire passer en groupe vers la plongée adulte).

2012 2022



On constate une croissance du nombre d'enfants puis des décroissances en 2017 et en 2020. La baisse de 2017 faisait suite au départ des moniteurs du Corail et du départ de 3 de nos moniteurs et encadrants PE, celle de 2020 était liée au Covid qui n'a pas permis le renouvellement de la classe PE.

La formation constante de nouveaux encadrants/moniteurs PE est une nécessité vitale pour la survie de notre section PE car :

- Certains se lancent dans l'encadrement de la PE en même temps que leur enfant et ne continuent donc pas au-delà des 14 ans de leur enfant.
- Il y a des départs du club ou une disponibilité qui n'est plus présente.

Je félicite donc Julien qui s'est lancé dans l'aventure de l'encadrement de la PE après être devenu parent plongeur.

Comme vous avez pu le constater sur le graphique nous avons donc non seulement initié des enfants à la plongée mais aussi formé de nombreux encadrants et moniteurs PE; Bernadette Latour fût la première encadrante PE formée par nos soins elle sera suive par Olivier Emond, Fabienne Smeyers, Philippe Wilms, Philippe Delcroix, Elise Bauchau et Claude-Eric Bernard.

Mais les Macareux ont aussi formé ou aidé à former d'autres encadrants PE LIFRAS.

- Thierry, Régis, Jennifer pour le Corail (CDC)
- Jean-Luc pour le Maaramu
- Olivier Dotremont pour le Cpjodoigne
- Jonathan Skora des Ptéroïs

Il faut ajouter à cela nos Moniteurs PE basique (Philippe H, Cédric W, Françoise A et Xavier R) dont le soutien nous est fort utile pour les plongées en milieu extérieur.

Philippe F peut également nous donner un coup de main pour encadrer mais surtout en milieu extérieur. Même si pour l'instant la demande n'est pas très importante (pour plonger en carrière) c'est important d'avoir cette possibilité supplémentaire d'encadrement.

3 membres du club ont aussi suivi la formation parent plongeur ; Cédric S, Aurélie B et Julien D.

Comme les futurs parents PE ont besoin de certificateurs j'ai suivi cette formation et le club des Macareux contient donc maintenant l'intégralité des brevets PE possible à savoir ; dauphin de bronze, argent et or, encadrant PE, instructeur PE, instructeur basic PE et certificateur PE.

### La plongée enfant comment s'organise-t-elle?

### L'équipe

En piscine nous avons 3 Moniteurs PE actifs auquel il faut rajouter un encadrant\* PE actif (Philippe W) et une encadrante très active mais provisoirement en dehors de la piscine, Elise. (\*encadrant PE = plongeur 3 étoiles qui a suivi et réussi le même cursus que les moniteurs PE).

Un instructeur ou encadrant PE peut encadrer maximum 4 enfants à avec l'aide d'un aidant.

Faites le compte 4 moniteurs/encadrant actifs cela fait un maximum possible de 16 enfants dans l'eau.

Est en fin de formation pour cette saison 2022-2023 ; Julien (et qui sait au moment où vous lirez ces quelques lignes il sera sans doute déjà encadrant PE).

Elise Bauchau a repris le rôle de courroie de transmission avec les parents. Ce rôle avait été, par le passé, occupé par Fabienne puis par Yves Lamand. Jacqueline s'occupe d'accueillir les nouveaux aussi bien pour la plongée adulte que pour la plongée enfant.

Philippe L, Thierry, Benjamin, Cédric W, Timothé et Oriane nous donnent un coup de main en piscine comme aidants ce qui est bien apprécié.

Avec une mention spéciale à Charles notre vétéran qui nous a, pendant des années, aidés à la PE et à nos cagistes sans qui il n'y aurait pas de bouteilles gonflées à bloc pour chaque entraînement.

#### L'horaire

Le Covid a modifié les habitudes et donc pour l'instant, les enfants ont rendez-vous tous les vendredis hors congés scolaires à 20 heures10 à la piscine. (Avant le Covid on donnait le rendez-vous à 20 heures).

A 20H15 ont fait un petit briefing puis on rejoint le vestiaire.

Au bord de l'eau on commence par un peu de théorie (avant le Covid, c'était à 20h15). Il ne s'agit pas de cours ex-cathedra avec PowerPoint, mais nous utilisons de petites expériences pour illustrer les lois d'Archimède, Boyle-Mariotte ou bien nous allons faire un quizz... bref les enfants ne sont pas à nouveau à l'école, ils apprennent en s'amusant.

2012 2022

En illustration : théorie sur la ventilation





A 20H30 les plus rapides sont dans l'eau pour une série de jeux d'échauffement. En effet, entre 20h30 à 20h45 on dispose grâce à un accord avec le Swimming club d'un couloir qui permet de s'échauffer. De 20h45 à 21h on dispose de toute la piscine.

A 21H30 fin des activités (20h15 avant le Covid). « Oh déjà! » cela passe très vite 45 minutes dans l'eau quand on s'amuse. Après cela, les enfants se défoulent souvent pendant 15 minutes dans la pataugeoire surveillée par un de nos BSSA.

C'est la partie qui suscite le plus de débat au sein de l'encadrement ; faut-il maintenir ou supprimer ce défouloir après la séance de PE ?

### L'évolution plongistique

Au fil des semaines les enfants apprennent à vider leur masque, à prendre l'embout, à reconnaître certains poissons... Un fois tous cela maîtrisé ils passent leur dauphin de bronze. Le dauphin de bronze est l'équivalent de la première étoile chez les plongeurs adultes. Ce brevet ouvre les portes à la plongée en milieu extérieur.

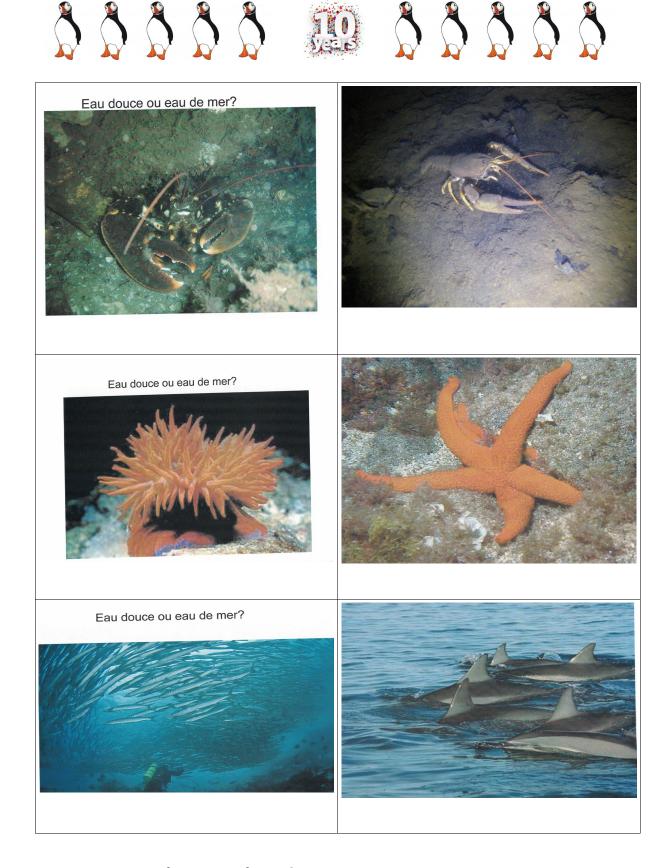
Dans les standards l'enfant doit pouvoir parler de ce qu'il a vu pendant sa plongée.

Comment évaluer ceci en piscine ?

Le candidat dauphin de bronze doit, par exemple, déterminer si ces animaux se trouvaient en eau douce ou en eau de mer.



2012 2022



Et vous, auriez-vous fait un sans-fautes?

Bien entendu, les enfants ont auparavant eu un jeu où à l'aide des plaquettes BIO LIFRAS (eau douce : eau de mer) ils devaient déterminer si les photos d'animaux disséminées dans la piscine représentaient des animaux d'eau douce ou d'eau de mer.



#### La plongée en milieu extérieur

Pour aller plonger à l'extérieur il faut que l'eau ait plus de 12°C. La plongée baptême se fera à maximum 3 mètres, soit comme en piscine mais ce qu'il y aura à voir sera bien différent des carrelages!

Par après l'enfant évoluera vers le dauphin d'argent puis d'or. Il aura l'occasion de présenter diverses qualifications ;



#### 1) Archéologie

L'enfant doit acquérir des connaissances théoriques élémentaires sur les techniques de relevé topographique. De même, il doit être capable de faire un dessin du relevé. Il aura appris à évoluer sur un site archéologique subaquatique avec précautions. Il est capable de travailler avec un quadrillage posé sur le site, de dessiner sous l'eau des objets sur une plaquette immergeable, de reporter les mesures et dessins sur une feuille quadrillée, de reconstituer un objet cassé comme par exemple un objet en terre cuite brisé en gros morceaux (donc si vous avez à la maison une vielle amphore à reconstituer, vous pouvez nous la prêter sans problèmes). Il doit savoir remonter un objet à l'aide d'un parachute de relevage adapté.

#### 2) Bateau (premier niveau)

L'enfant est capable de faire un saut arrière tout équipé. Après accord du chef de palanquée, le dauphin (pour ne pas toujours parler d'enfant qui a au minimum obtenu son dauphin de bronze)



s'immerge et sait descendre le long d'un mouillage. Au retour de plongée, le dauphin, en surface, sait, sans prendre appui, retirer et passer son bloc bouteille en pleine eau.

Le dauphin sait réaliser quelques nœuds marins comme par exemple un nœud plat, un nœud en huit et un nœud de batelier

### 3) Bateau (deuxième niveau)

Le dauphin est capable de se comporter correctement vis-à-vis de la sécurité sur le pont du bateau en limitant ses déplacements (ne pas courir), en tenant compte des consignes du pilote, en s'interdisant l'approche des locaux ou espaces techniques (moteur, cale, près de l'ancre, ...) et en ne se penchant pas par-dessus bord

Le dauphin est capable de faire un saut avant tout équipé. Après accord du chef palanquée, le dauphin s'immerge et sait descendre en pleine eau.

A son retour, le dauphin est capable de remonter à bord de l'embarcation tout équipé.

Il est capable de ranger seul son matériel de plongée.

Le dauphin sait réaliser quelques nœuds marins autres que ceux réalisés pour la qualification bateau 1 : le nœud de chaise, de cabestan, tours morts et demi-clefs, le nœud plat, le nœud d'arrêt et le nœud en huit.



### 4) Biologie

Le dauphin parvient à reconnaître la faune et la flore du milieu en se servant d'une plaquette didactique immergeable. Le dauphin parle brièvement de ce qu'il a vu sous l'eau en termes de faune et flore. Il identifie les dangers liés à la faune et la flore. Il comprend les différentes manières de se nourrir

Il comprend l'importance de la préservation du milieu par un comportement adéquat notamment en ne touchant pas tout dans l'eau, en observant la vie du tout petit au plus grand, en se stabilisant sans détruire tout avec ses palmes, en ne jetant rien de polluant dans l'eau et en comprenant la nécessité de préserver l'eau pour la vie.

#### 5) Qualification gilet

Le dauphin est capable, pour obtenir cette qualification, d'évoluer équipé d'un gilet. Il est capable de vérifier et d'entretenir un gilet de stabilisation. Dans l'eau, il est capable de se stabiliser dans la zone de plongée en fonction de ses prérogatives. Le dauphin réalise une remontée contrôlée jusqu'à la surface

#### 6) Qualification palanquée

Pour obtenir cette qualification, l'enfant doit être capable d'évoluer en palanquée notamment en connaissant les consignes que donne le chef de palanquée et le rôle du serre-file. Le dauphin connaît les consignes de sécurité collective.

Il connaît la notion de guide de palanquée. Il sait qu'en surface il se met à l'eau après son instructeur, ne reste pas sous l'échelle.

Il reste en palanquée en surface et s'immerge au signe du moniteur. Il sait qu'en plongée, il reste avec son moniteur et sa palanquée, reste proche de son binôme et qu'il est attentif aux signes des autres plongeurs. Il sait qu'il doit signaler tout comportement anormal d'un coéquipier et que, s'il se retrouve seul, il doit remonter à vitesse contrôlée et attendre en surface.

Il sait qu'au retour, il remonte lorsque l'échelle est dégagée.

Il est capable évoluer en palanquée notamment en ne restant pas à la traîne, en ne s'éloignant pas de ses camarades, en restant à leur niveau tant à la descente et sur le fond qu'à la remontée. Il réagit aux signes du moniteur ordonnant la remontée.

#### 7) Qualification photographe

Pour obtenir cette qualification, le dauphin réalise un reportage de photos subaquatiques. Il en sélectionne une dizaine dont il en fait un reportage.

Il comprend l'importance de la préservation du milieu par un comportement adéquat notamment en ne touchant pas tout dans l'eau, en observant la vie du tout petit au plus grand, en se stabilisant sans détruire tout avec ses palmes.

Un des photographes et son sujet





#### 8) Qualification secourisme



Le dauphin sera capable d'aider, rassurer et de surveiller un accidenté. Sur les indications d'un plongeur il est capable d'appeler les secours. L'élève doit être capable de veiller à sa sécurité et celle de l'accidenté. Il reconnaît les gestes du secouriste repris sur la carte LIFRAS

Récemment deux nouvelles qualifications ont été rajoutées Orientation et aide moniteur. Cyril fût sans doute l'un des premiers enfants de la LIFRAS a obtenir sa qualification Orientation.

A l'exception du secourisme et de l'archéologie, toutes les qualifications se font en milieu naturel. Depuis quelques années la cellule PE de la LIFRAS organise en juillet et août des sorties PE où ces différentes

qualifications peuvent être réalisées. Malheureusement mis à part les enfants de plongeurs les sorties PE n'ont pas beaucoup de succès. Pourquoi ?

Pêle-mêle quelques explications possibles :

- L'enfant a peur des poissons
- L'enfant n'a pas envie
- Le parent n'a pas envie
- Le/les parents n'ont pas le temps
- Il y a un autre problème ; agenda...

Ce serait intéressant pour l'encadrement PE de connaître ces raisons.

Si vous êtes non-plongeur et parent d'un enfant qui ne plonge pas en milieu extérieur n'hésitez pas à revenir vers nous pour en discuter.

### Et en 2020 le Covid arriva!

Après les vacances de neige 2020 beaucoup de belge revinrent d'Italie avec ce nouveau virus, qui pris rapidement l'allure d'une épidémie. Des mesures de plus en plus restrictives furent prises avec comme climat la fermeture de notre chère piscine.

Comment garder le contact avec les enfants ?

On a d'abord envoyé des jeux par mail. Mais le taux de réponse était très faible. Ci-dessous la réponse à l'un des jeux-devinette.

### Reliez le prénom à la bonne photo et au bon hobby !



2012 2022

Puis nous sommes passé aux interaction vidéo via écran. Un grand merci à Yves et Philippe pour leur soutien dans l'utilisation d'outils innovants.

Mais rien à faire rien ne vaut le face à face et le contact avec l'eau.

#### Le futur

Il y a bien sûr la fête des 10 ans de la PE aux Macareux sous le thème des 10 travaux de Neptune en hommage à votre revue fétiche!

La saison 2022-2023 sera une année de transition surtout tournée vers l'organisation de la saison 2023-2024 puisque la piscine de Rixensart devrait être en travaux.

On espère ne pas revivre le même scénario que lors de la fermeture du bassin de Wavre. Soit une fermeture provisoire qui est devenue définitive par la suite.

Si vous êtes minimum plongeurs 3 étoiles et êtes intéressés par la PE, n'hésitez pas à venir me trouver. Des renforts sont toujours les bienvenus. Donc si vous être 2\* et intéressé par la PE il faut vous lancer vers le 3\*.

Pour terminer j'aimerai laisser la parole aux principaux intéressés :

Oriane disait en 2012 : « Le snorkeling, c'est bien, mais la plongée enfant c'est mieux !

J'ai découvert la plongée quand j'étais en Corse. Je n'en faisais pas encore, mais pourtant rien qu'avec des palmes, un masque et un tuba, on voit plein de poissons.

C'était très bien mais il y avait un inconvénient, on ne peut pas aller très bas.

C'est pour cela que quand le club des « Macareux » a ouvert la possibilité de faire de la plongée aux enfants, je me suis directement inscrite.

Encore une petite chose, mieux vaut débuter la plongée comme enfant, car pour la plongée adulte, la seule chose qu'ils font, c'est faire et refaire des longueurs »

Oriane qui dit en 2022 : « C'est vrai, « le snorkeling c'est bien, la plongée enfant c'est encore mieux » mais il y avait tout de même une vision d'enfant qui ne correspond pas à la réalité. Les plongeurs adultes ne font pas que des longueurs comme je le pensais il y a quelques années, en fait je voyais seulement leur échauffement (entre 21 et 21h15). A l'évidence, pour s'échauffer il faut faire des longueurs mais la plongée adulte ne se limite pas du tout à ça ! Le cours qui vient après est totalement différent et varie en fonction du moniteur. Des fois, la séance est plutôt sportive, d'autres fois, elle est plutôt ludique. La plongée adulte n'a donc rien de barbant comme je le pensais avant. »

MICHEL F



2012 2022

### <u>Inès</u>

## La visite de l'aquarium de Liège



Le dimanche 24 novembre, nous avons visité avec une quinzaine d'enfants et d'adultes plongeurs, l'aquarium de Liège.

Nous avons vu différentes sortes de poissons que nous pourrions voir en carrière ou en mer. Nous avons appris à différencier certains poissons qui se ressemblent fort. Nous avions un très bon guide qui nous a bien expliqué les particularités de presque toutes les espèces de poissons. Mais pas seulement, aussi des coraux et des crustacés. C'était très chouette et instructif, supère visite! J'ai vraiment appris beaucoup de choses et c'était très beau!

Inès, 13 ans.

### **Noa**

## Ma première plongée

Pour ma première plongée, j'ai été au Lac de l'Eau d'Heure. Nous y sommes arrivés à 14h00. Nous avons un peu attendu que tout le monde arrive. Quand tout le monde était là, Danièle a pris la parole et a commencé à parler, puis elle a dit qui ira avec qui. Moi, j'ai été avec Michel F. Mon papa allait aussi plonger pour voir comment je me débrouillais.

Si ma maman ne m'avait pas aidée à enfiler ma combi, je serais toujours en train d'essayer de la mettre. Quand nous avons a été tous prêts, nous avons mis la bouteille sur le dos. Michel et mon papa m'ont rajouté des plombs parce que je n'avais pas assez de lestage. Quand j'ai été prête, nous avons enfin pu aller dans l'eau. Ce qui m'a étonné, c'est qu'il y avait un magnifique soleil, mais que l'eau était un peu froide.

Nous sommes donc descendus. Au début on ne voyait que des rochers couverts de moules et d'escargots. On a continué d'avancer et plus loin, un petit banc de perches est passé devant nous. Plus loin encore, Michel a retourné une pierre et sous cette pierre, il y avait une mignonne écrevisse. On a encore vu quelques perches et puis on a fait demi-tour.

Sur le chemin du retour, on a vu une petite bestiole que je ne connaissais pas. Elle était toute rose avec plein de petites pattes.

2012 2022





Quand nous sommes remontés à la surface, il y avait deux fois plus de monde qu'au début de l'après-midi. J'ai facilement réussi à enlever ma combi. Heureusement.

Peu de temps après, nous avons fait nos carnets et Michel m'a expliqué que la bestiole rose était un gammare. Il m'a aussi raconté que nous sommes descendus à 3 mètres et que la plongée avait duré 20 minutes. J'ai tout noté dans mon carnet. Bref, ma première plongée était GENIALE.

Noa

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

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

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





Les enfants ont également reçu un livret de jeux et explications sur les différents thèmes abordés.

2012 2022

Juin 2015 s'est terminé avec de nouveaux dauphins de bronze et d'argent qui ont, pour la plupart, depuis lors eu l'occasion de goûter aux joies de la plongée en carrières et/ou en mer.





Devinette, regardez les 2 photos ci-dessus et essayer de trouver l'enfant plongeur qui se trouve sur ces deux photos...

Réponse au bord de la piscine ©

C'est l'occasion pour moi de remercier tous ceux qui ont permis à nos enfants de découvrir en toute sécurité les merveilles du monde sous-marin.

C'est un exercice périlleux car on oublie toujours quelqu'un.

On va commencer par les enfants. Car pas de plongée enfant, sans enfants.

Puis les parents, car sans autorisation parentale, sans papa et/ou maman taxi, pas de plongées.

Merci aux Macareux sans qui aucune formation n'est possible (il faudrait un article entier pour parler du rôle de chacun : le comité, les responsables de la « cage », le secrétariat, le trésorier, le responsable du planning... et les moniteurs et encadrants de la plongée enfant.

Fabienne qui est une seconde mère pour nos enfants.

Un coup de chapeau sur les renforts du Corail Diving Club qui ont formés presque l'ensemble des moniteurs enfants du club et nous permettent également de former nos futurs moniteurs PE.

Pas plus tard que ce samedi 12 septembre le CDC a accueilli 5 de nos dauphins lors d'une de leur sortie club à Dour.

Danièle est également membre de la cellule plongée enfant à la LIFRAS qui a organisé de belles activités et plongées cet été dans nos carrières belges, permettant ainsi à de nombreux enfants de plonger en s'amusant.

Bon qui ai-je oublié de citer ?

Michel

2012 2022



### FELICITATION à nos nouveaux breuvetés 2016 🗟

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



Félicitations à chacun. La relève est assurée :-)

### La Cage vue par Timothé

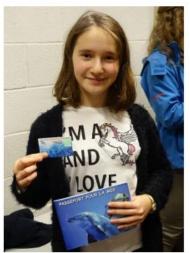




2012 2022



Félicitations A Noa



Qui est devenue en décembre 2016, dauphin d'argent

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

### Plate Taille LIFRAS 2016



















2012 2022



### 2017

## La plongée enfant, textes d'un enfant, d'un ado et d'un papa.

#### L'enfant

A l'occasion de la Saint Nicolas, des jeux étaient organisés à la piscine de Rixensart. Parmi les animations, il y avait la possibilité de faire un baptême de plongée. C'était trop génial, papa m'a mis sur la liste d'attente pour pouvoir m'inscrire au Club des Macareux.

Peu après, j'ai eu le feu vert et j'ai été au premier entrainement. J'étais très content.

Michel (mon moniteur) est venu me parler pour dire comment la leçon allait se dérouler. Après 10 minutes, nous nous sommes mis en maillot et ensuite nous sommes rentrés dans la piscine. Michel m'a demandé si j'avais le matériel, je lui ai expliqué que je n'avais pas tout. Il m'a alors donné ce qui me manquait. Après, il m'a fait un petit cours théorique sur le matériel de plongée.

Il m'a aussi montré comment faire pour monter mon équipement. Nous sommes allés nous échauffer un peu (quelques longueurs). On s'est équipé et on a fait quelques exercices comme une vidange de masque (enlever l'eau et la buée dans le masque) et de l'apnée (rester sous l'eau sans respirer). Après 1 heure d'apprentissage par des jeux, la leçon était presque terminée mais il fallait encore rincer mon équipement.

Mon but dans la plongée, c'est de pouvoir voir des poissons dans leurs milieux naturels et d'aller plonger en extérieur.

Ma première plongée en extérieur était dans la carrière de Vodelée. J'avais un petit rhume mais je me sentais bien. Je suis descendu à 1 mètre puis mes oreilles n'ont plus passé. Nous sommes remontés et c'était fini. Mais tout n'était pas négatif car j'avais pu tester mon matériel.

Pas du tout découragé par ma première expérience, j'ai attendu la prochaine sortie avec impatience. Ensuite, les sorties en extérieur se sont enchainées lac de l'Eau d'Heure, Floreffe, La Gombe ... mais aussi enfin Vodelée.

Ce qui est chouette pendant les vacances, la LIFRAS organisent des sorties avec des animations et on peut en profiter pour passer des brevets : archéologie, secouriste, bateau, ... On a même été en Zélande.

J'adore voir les poissons, les mini méduses (*Craspedacusta sowerbyi* ;-), les moules, les petits crustacés mais surtout les brochets qui sont assez impressionnants.

J'ai bien sûr passé mon dauphin de bronze et ma palanquée et je suis maintenant dauphin d'argent et je peux donc plonger à 10 m.

A l'entrainement en piscine du vendredi soir, on est tout un groupe d'enfants et on s'entend vraiment bien. Certains vont bientôt être dans le groupe des ados. Moi, je dois encore un petit peu attendre car j'ai 12 ans et demi et c'est à l'âge de 14 ans qu'on peut passer sa première étoile. Vivement que l'eau soit de nouveau à 12° C pour pouvoir vivre de nouvelles expériences de plongée.

#### L'ado

Je viens d'avoir tout juste 15 ans et j'ai commencé la plongée sous-marine il y a 2 ans.

A 10 ans, j'ai fait un baptême de plongée avec un ami pour son anniversaire. Cette séance m'a bien plu mais je ne me sentais pas prêt pour en faire un hobby. Ensuite mon père et mon petit frère se sont inscrits au Club des Macareux. J'ai été voir mon frère plonger dans une carrière (à Floreffe) et quand je l'ai vu aussi enthousiaste, j'ai eu moi-même envie de m'y mettre.

Les entrainements et les cours théoriques se sont toujours bien passés mais c'était de pouvoir plonger en carrière qui me motivait à continuer.

Ma première plongée en extérieur était au lac de l'Eau d'Heure, comme je n'avais ni le bon lestage ni l'expérience, Michel (mon moniteur) m'a tenu toute la plongée pour me stabiliser et pour que je ne



remonte pas. Mes premières plongées ont été les plus difficiles (stabilisation, lestage, Valsalva, la notion de profondeur ...) mais j'étais à chaque fois excité et passionné de mon expérience.

J'ai très vite progressé (Dauphin de bronze et d'argent, palanquée, différents brevets comme secouriste, bateau, biologie, ...) et maintenant je suis 1 étoile candidat 2 étoiles.

Au fil du temps, j'ai appris à connaître les différents moniteurs et autres membres du club. J'ai évolué avec des enfants devenus adolescents comme moi et nous sommes devenus une chouette petite équipe de bons amis. J'adore plonger mais quand c'est avec des jeunes de mon âge c'est encore plus amusant. Je me réjouis maintenant de faire ma première école de mer et de passer mon brevet 2 étoiles.

#### Le papa

Je suis le papa de Cyril et Gaylor. Ils sont tous les deux commencé au Macareux par la classe enfant. Très vite, je me suis impliqué dans la section plongée enfant. Je participe maintenant à chaque entrainement comme aidant (surveiller les enfants, aider pour le matériel, préparer les blocs, ...).

Je suis vraiment content de pouvoir rendre service et c'est surtout intéressant pour bien se rendre compte du travail ENORME qui est fait par les encadrants enfants. Cela demande une préparation importante pour les cours théoriques, mais aussi et surtout pour la partie pratique. Quand on est à l'extérieur, on peut se rendre compte de l'engagement de ces bénévoles, mais quand on est à l'intérieur, c'est là que l'on peut réellement mesurer la hauteur du travail accompli.

Chaque semaine ou presque, je vois les encadrants venir avec des nouvelles idées ou de nouveaux jeux pour occuper nos petites têtes blondes et leur apprendre les notions essentielles de la plongée. Ils font un travail fantastique. Je tiens ici à leur dire un tout grand MERCI.

Et leur implication ne s'arrête pas aux entrainements, cela continue lors des sorties. Ils sont toujours prêt pour encadrer un enfant et lui permette de découvrir les joies de la plongée et du monde du silence. Je suis certains que grâce à eux, ces plongeurs enfants seront un jour des plongeurs adultes épatants. Et peut-être que ces enfants devenus grands continueront l'aventure en devenant à leur tour encadrants enfants ...



# **En piscine**













21















# **Floreffe**







Moment de fierté, excitation, et bien écouter le briefing voilà ce qu'il faut faire avant mes

premières plongées en carrière.

Je n'ai pas peur, je suis calme car toute la famille déjà plongé et m'aide à faire mon sac. Je n'ai pas assez avec mes yeux, pleins de

merveilles, des carpes et des brochets. La faune est vraiment belle.



C'est déjà bien, c'est la carrière de Floreffe.

Je trouve même que l'eau n'est pas froide. Il faudrait essayer L'Estartit avec son bateau ascenseur.

Après un bon débriefing et surtout un pain saucisse en papotant avec mon moniteur et Gaylord rien de plus relaxant.

J'irai dormir tard mais je m'endors directement car je suis fatigué.

J'attends ma 10 ème plongée avec impatience. Je suis content de faire ce sport.



Julien Gijre





### <u>2018</u>

# **Félicitations Elise**

Après une année d'effort Elise vient d'être certifiée encadrante PE (plongée enfant).

Toutes nos félicitations!

Elle est la deuxième à passer avec succès sa certification PE, et comme on dit 'jamais deux sans trois', c'est de bonne augure pour Claude-Eric.



Notre chef d'école a eu l'occasion de faire les remerciements d'usage.

Je tiens cependant à en rajouter une couche car nous sommes tous bénévoles et tout le travail qui se fait parfois dans l'ombre mérite d'être souligné.

Merci Elise pour ton investissement en temps pour la PE ceci en plus de ton métier, ta famille et ton déménagement.

Merci à Stéphane et tes enfants, car le temps consacré à préparer des leçons est du temps que tu ne sais pas leur consacrer. Et pour les moniteurs adultes sachez que préparer un cours enfant ou adulte, ce n'est pas la même charge de travail.

Tu as eu des idées originales qui ont été appréciées par ton jury, c'est un feedback qu'il est toujours agréable de recevoir. Philippe H a remercié le jury qui a été très encourageant et valorisant, je ne vais donc rien rajouter à ce propos.

# **Des Dauphins**













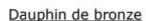


2012 2022









Félicitation à Sébastien qui est devenu notre premier dauphin de bronze 2019



Le dauphin de bronze est l'équivalent de la première étoile chez les plongeurs adultes. Ce brevet ouvre les portes à la plongée en milieu extérieur.

Suite à un apprentissage ludique, l'enfant est capable : d'identifier et de décrire les différentes pièces d'équipements, de s'équiper et de préparer son matériel, d'identifier ce qu'il a vu (quelques poissons et quelques algues), savoir reconnaître un animal et un végétal, savoir ce qui nage et ce qui est fixé, et ce qui pique ; il connaît la nécessité de ne pas toucher les animaux, est capable de parler de sa plongée dans divers lieux (mer, lac, ...), et de la température, connaître les signes élémentaires.

Dans les standards l'enfant doit pouvoir parler de ce qu'il a vu pendant sa plongée.

(...) Emy, Louane, Judith et Laure Suivront de près.

#### Dauphin d'argent

Félicitations à Martin qui est devenu après sa plongée à TODI dauphin d'argent.



Chez les Macareux, nouveauté 2019, l'enfant de 10 ans et plus est autorisé à plonger à une profondeur maximale de 10 mètres.

Par homologie avec notre brevet une étoile, on demande que l'enfant ait effectué 5 plongées en milieu extérieur pour présenter son dauphin d'argent.

Martin a dû indiquer son point de mise à l'eau à TODI, ce qui n'est pas des plus facile vu le caractère circulaire de l'endroit.

Martin a fait ceci, sans problèmes, Bravo à lui.

Bien entendu, les enfants avaient été préparés à l'aide de divers jeux, notamment avec le compas.

Nikolaï et Julien attendent avec impatience que les plongées en milieu extérieur démarrent afin de pouvoir démontrer en milieu extérieur qu'ils sont dignes d'être dauphin d'argent.

### Dauphin d'or

Il s'agit du plus haut brevet de dauphin. A la LIFRAS, on en délivre une trentaine par an.

Début 2019 ; Gaylor et Timothé ont rejoint ce cercle fermé.

Chez les Macareux, on demande que l'enfant ait 12 ans et minimum 5 plongées

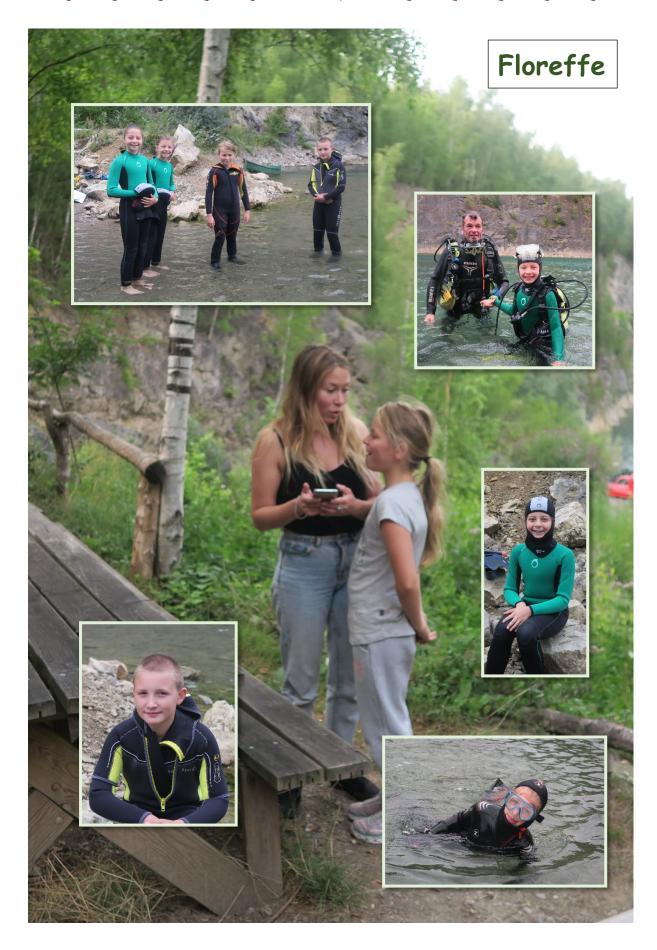
depuis son dauphin d'argent (ou au moins 10 plongées).



Pour le passage de leur dauphin d'or à TODI, Gaylor et Timothé ont réalisé une carte bathymétrique.

(...)

Michel



# Merci à nos cagistes

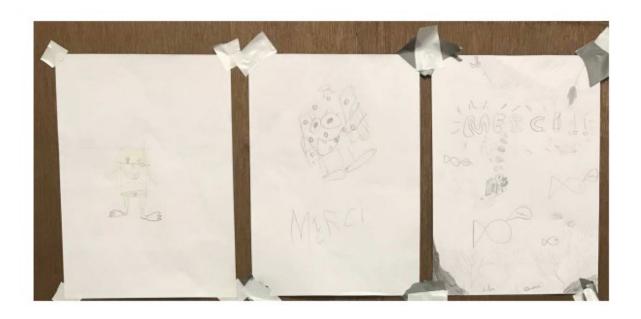
L'arrivée de nouvelles bouteilles pour la plongée enfant a été l'occasion de donner la plume à nos enfants pour remercier nos valeureux cagistes.

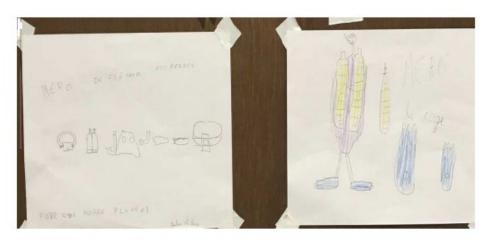
Pendant que François donnait un briefing aux encadrants et aidants de la plongée enfant sur la spécificité des nouvelles bouteilles 300 bars avec double robinetterie, nos enfants, supervisés par Philippe D et Victoria, préparaient une petite surprise pour nos cagistes.

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.

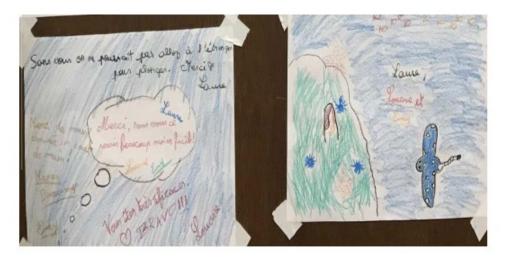












Sans cagistes, pas de bouteilles gonflées à chaque entraînement, pas de matériel prêté, pas de matériel entretenu avec soins.

Nous nous joignons donc aux enfants pour remercier l'équipe de cagistes.

### Michel pour la PE



### En été, vive les sorties en milieu naturel.

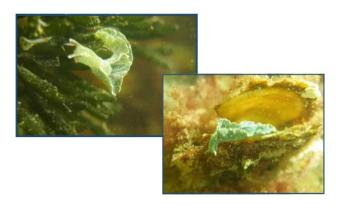
(...)

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.

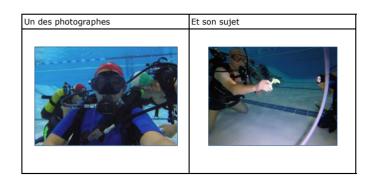
C'est une petite limace de mer qui vit sur les algues dont elle prend la couleur. Il faut donc apprendre à ouvrir l'oeil, mais il y a avait en abondance à Den Osse et nous n'avons pas du chercher beaucoup pour les trouver.



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, Nikolaï, 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.



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

(...)

#### Toutes nos félicitations à Julien et Nikolaï





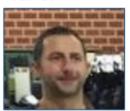
Comme chaque année la demande dépasse l'offre au niveau de la PE. Vu la disponibilité des encadrants et le besoin d'encadrement renforcé pour certains enfants nous nous sommes limités à 17 enfants.

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.



34

### **Michel**

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.



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.







#### 2020

#### Echo de la plongée enfants (PE) avril 2020

Votre premier Neptune 2020 est réalisé dans une ambiance poisson d'avril. « Aujourd'hui vous ne devez pas aller à l'école », chouette on dit beaucoup de jeunes écoliers.

« Aujourd'hui vous ne pouvez pas aller plonger », çà ce n'est pas une bonne blague. Décidément on s'en souviendra des conséquences de ce fameux covid-19.

Au moment au j'écris ces quelques lignes la date de reprise de nos activités plongistiques est très incertaine, je ne vais donc pas trop m'étendre sur les sorties PE des mois de juillet-août et septembre. L'information suivra en temps utile via Macanews ou mail.

Par contre ce qui est derrière nous est certain, je vous propose donc de faire le point sur ce qui s'est passé au sein de la section PE depuis la parution de votre dernier Neptune fin 2019.



En décembre 2019 Cédric Lambotte (le fis de Philippe) est devenu dauphin de bronze

Toujours en décembre Aurélie nous avait organisé une sortie à TODI suivie d'une visite du marché de Noël à Hasselt





#### Pour les enfants

(Emy, Julien, Laure,, Louane, Martin etTimothé) c'était super de pouvoir plonger dans une eau à plus de 12°C en dehors de la période estivale.





En janvier 2020 Timothé et son ami Grégoire sont passé dans la section adulte. Ils ont maintenant 14 ans et on les remercie pour leur participation à cette section enfant.



Timothé est dauphin d'or (on n'en a pas beaucoup à la LIFRAS) et Grégoire dauphin de bronze, mais il est arrivé au club bien plus tard que Timothé. On espère et on est certain qu'ils vont former un bon groupe d'ado au sein de la plongée adulte.

Mais les places libérées au sein de la section PE se remplissent très vite. Tim s'est déjà inscrit et Anaïs a fait un essai.

Le 17 janvier Loïc est le premier enfant de l' année 2020 à passer son dauphin de bronze.









Le 14 février Natan et Charlie sont les 2 derniers enfants à avoir pu passer leur dauphin de bronze avant que le coronavirus n'arrête tout.

### Michel

39

## Ekeren



2012 2022

## 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.



41

Qualification palanquée pour : Louane, Julien, Cédric



Qualification orientation pour : Cédric



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

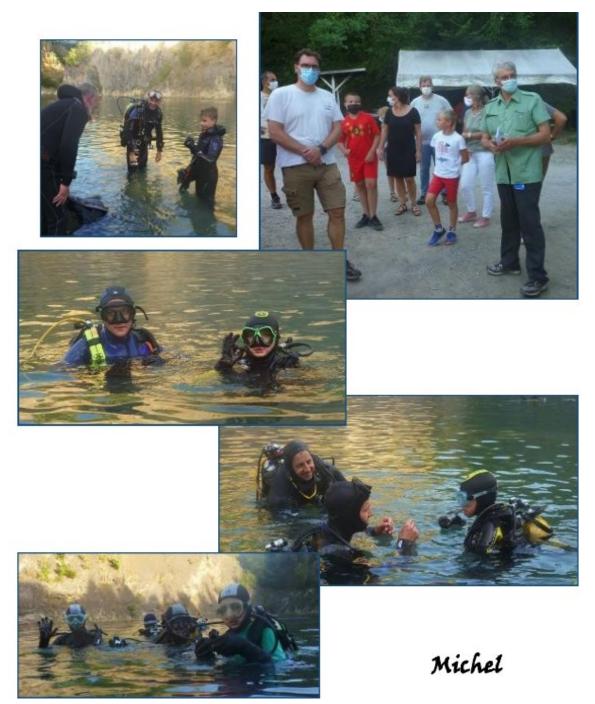
Dauphin de bronze pour : Emir et Gabin

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.

(...)



2012 2022

# <u>2021</u>

## TODI









2012 2022

# Apnée

En ce jour de fête nationale se tenait, ce qui à ce jour semble être le plus grand rassemblement d'apnéistes de notre petit pays.

Environ 70 apnéistes de la Nelos et de la Lifras s'étaient donné rendez-vous à la Gombe pour partager leur passion commune.

L'accueil des participants était assuré par nul autre que notre Peket national arborant sur la tête son

foulard légendaire des Red Devils. Nous étions 4 représentants des Macareux (Peket, Charles, Vincent et moi). Les plus courageux, Peket et Vincent, ont commencé la journée aux petites heures afin de préparer les ateliers. L'accueil était très chaleureux et s'est fait dans une belle atmosphère.

Après un discours d'introduction donné en français et en néerlandais par Laurent (alter ego de Phil à la Nelos), les apnéistes forment deux groupes suivant leur fédération pour les briefing de sécurité et sont répartis en palanquée de 5 dont un instructeur.



Il y avait du beau monde puisque les instructeurs Andy Buhl (I3), Milos Mike Antonic (I3), Alexandre Van Win (I3), Jean Jacques Falise (I2), Erin Dupuis (I1) et Dominique de Troyer (I1) étaient présents.

Pas moins de 8 ateliers ludiques ont été préparés pour l'occasion et chaque palanquée se voit attribuer un atelier différent pour entamer le parcours afin d'éviter les embouteillages.

Mise à l'eau! Notre palanquée commence par l'atelier 6 : Le Thunderstreak! Nous distinguons son ombre fantomatique à quelques mètres en dessous de nous. Tour à tour nous descendons, d'abord le long de l'aile arrière, et puis nous longeons le fuselage - Le cockpit est ouvert, est-ce une invitation à s'y glisser pour un nouvel envol ou une photo gag?

En tout cas, il semble nécessaire d'envoyer la cavalerie car des cris d'apaches se font entendre dans la carrière. On apprendra par la suite que ces cris sont la signature vocale de Jean Jacques notre instructeur vétéran qui signale ainsi chacune de ses descentes!

Après l'avion, la voiture, ça pollue moins! Cette fois c'est sans palme qu'on descend, hé oui fini l'huile de palme, faut utiliser de l'huile de coude et de genoux...

Pas facile de compenser en même temps qu'on brasse, je remarque que Erin et Luc ne compensent même pas pour descendre! Ça a du bon la béance tubaire volontaire (BTV). Apparemment ça peut s'apprendre: il suffit *juste* de mobiliser ses <u>muscles péristaphylins</u> afin de commander l'ouverture des <u>trompes d'Eustache</u>, facile non? Et du coup, même plus besoin de pincer le nez pour compenser!

2012 2022





Nous quittons alors la voiture car les hôtes de de la Gombe nous attendent près du ponton Là sur les dernières marches d'un escalier qui descend à 5m se tiennent en sentinelles quelques carpes bien dodues et brillantes. Des esturgeons sympathiques se promènent, prêts à faire des guilis aux visiteurs avec leur moustache.

Je n'arrive pas à voir le brochet, pourtant il paraît qu'il est immanquable! J'ai beau descendre et descendre, toujours pas de brochet en vue!

Las, nous passons à l'atelier suivant : la dynamique, 50 mètres le long d'une corde

placée à 5m de profondeur. Oui je sais, il paraît qu'il faut faire gaffe car il y a des branches d'arbres sur le chemin, mais bon je préfère fermer les yeux, profiter de la sensation de glisse le long du câble... et bim mon petit moment détente est interrompu : je me prends une branche dans la figure, j'ouvre les yeux et je regarde autour de moi : le brochet est là qui me suit comme un ange gardien. Il paraît effectivement gigantesque et, comme rassuré par sa présence, je poursuis mon parcours en toute quiétude.

Après la dynamique on passe à la profondeur en poids constant. Pour rajouter un peu de piment à la chose, des pancartes avec des animaux sont placées vers 20m et 25m, le but est d'aller les voir. Je descends sans grande conviction et j'arrive à la première pancarte : Un crocodile ! Au moins j'en aurais vu une. Après 20m je commence à avoir du mal à compenser, et oui pour les apnéistes la compensation est plus difficile car on ne peut compenser qu'avec l'air pris en surface. Des techniques particulières existent comme le mouthfill, que je ne maitrise pas encore...

Du coup j'appréhende un peu la prochaine activité : le poids variable. Ici on descend en s'accrochant à un poids de 15kg attaché à la bouée par un système de poulie. Une fois que la sécurité est lâchée, le poids nous entraîne vers les profondeurs. On pense au grand bleu où nos acteurs préférés descendent tractés par une gueuse qui les entraînent à grande vitesse vers le fond. Heureusement pour moi, dans notre cas le départ se fait en douceur et j'ai tout le temps de compenser car l'accélération avec notre poids variable est assez faible. Cette discipline a aussi l'avantage qu'on n'a pas besoin de palmer, juste profiter du paysage. Après il faut juste s'écouter et lâcher le poids quand on estime que c'est bon pour nous.

Une fois en surface par contre, c'est une tout autre activité qui nous attend : remonter le poids ! Et oui c'est indispensable si on veut que le suivant puisse en profiter... Et ce n'est pas une mince affaire car il

faut être deux pour le remonter : un qui tire sur la corde et l'autre qui pratique la chaînette c'est à dire un type de nœuds qui permet de ranger la corde dans la bouée tout en garantissant la fluidité de son déroulement lors de la descente du suivant !

Autre exercice, autre défi : la descente le long d'un filin placé à l'arrière du 'voilier fantôme' de La Gombe, un voilier suspendu entre deux eaux, pour aller lire son nom écrit sur sa poupe ... si vous flirter avec les 22 m.

Et voilà nous sommes passés à tous les ateliers, je commence à avoir froid, faut dire que j'ai toujours ma vieille combi dont la fixation de la sous-cutale est cassée, j'ai donc parfois le bide à l'air et de l'eau qui rentre de partout. Je suis donc très content de sortir de l'eau et j'ai déjà enlevé ma cagoule lorsque le photographe arrive pour prendre la photo de notre palanquée. Les autres étant encore dans l'eau, je replonge la tête nue, finalement l'eau n'est pas si froide et ça me permettra de voir ce que donne ma permanente sous l'eau;)

Après l'effort le réconfort comme on dit. Chaque participant a reçu un ticket pour une bonne frite! Les plus affamés choisissent le supplément boulettes. Le repas se prend à l'intérieur, et oui il s'est mis à pleuvoir, pas de bol c'est le seul jour de pluie de tout l'été.

C'est l'occasion d'échanger avec les apnéistes des autres palanquées et de boire un coup. Tous les visages sont souriants et l'ambiance est bonne, un peu comme un souper de retrouvailles avec des amis qu'on a pas vu depuis longtemps.

Le temps passe et chacun semble repu non seulement de frites et de boulettes mais également d'apnée. La journée a été riche en descentes dans les profondeurs de La Gombe et vu la pluie qui tombe et la fatigue qui se fait sentir, nous décidons Charles, Vincent et moi de rentrer.

Une petite tournée d'au revoir et nous voilà en route. Mais ! Honte à nous ! Nous avons oublié de saluer Peket resté à l'eau et de lui faire sa fête pour son anniversaire.

Mille excuses patron, on se rattrapera à la rentrée, rendez-vous au premier entraînement de septembre. Et merci pour l'organisation de cette superbe journée, on remet ça l'année prochaine!

Remy Lehembre - S2



2012 2022

### Cookies moelleux ...facile



250 g beurre mou

125 g sucre + 125 g cassonade blonde

2 œufs

350 g farine

Pépites de chocolat

Mélanger les 2 œufs entiers et les 2 sortes de sucre.

Ajouter le beurre bien mou, puis les 350 g de farine.

Ajouter les pépites de chocolat.

Mettre au four en formant de petits tas de pâte espacés 180° c , maximum 10 minutes !

Bon appétit

Anouk

47

## Crackers maison ...facile

- 15g flocons d'avoine
- 15g graines tournesol
- 15g graines sésame
- 25g graines courge
- 65g farine d'épeautre
- 67g d'eau
- 25g huile d'olive
- Se
- On peut ajouter thym ou parmesan...



Etaler entre 2 feuilles de papier cuisson, rouler au rouleau, retirer la feuille supérieure, cuire à 180°C pendant 10 minutes

Françoise