

NEPTUNE LE

Le bimestriel des Macareux ASBL



Club de plongée - Wavre - Rixensart

>>> SOMMAIRE

| | |
|--------------------------|----|
| Le mot du Président | 3 |
| Le mot du Chef d'école | 4 |
| Faune et Flore | 5 |
| La vie du Club | 10 |
| Mérites sportifs | 23 |
| La vie du club en images | 25 |
| Enfants | 30 |
| Les enfants en images | 40 |
| Activités | 42 |
| Ecole de Mer | 44 |
| Vos recettes préférées | 45 |
| Divers | 47 |
| Un peu d'humour | 49 |



Le mot du Président

C'est avec grand plaisir que nous voyons réapparaître notre apériodique préféré qu'est le Neptune. Béatrice reprend ce flambeau, tenu ces dernières années par Anne-Catherine. Je vous en remercie toutes les deux.

Nous sommes déjà à plus de 2 mois de la rentrée. Et tout roule pour le mieux pour notre grand club ; entre les cours théoriques et les entraînements piscine, nous constatons une belle affluence lors de nos sorties en lacs et carrières. Entraînons-nous dans nos eaux habituelles et nous vous le promettons, vous pourrez utiliser toutes vos nouvelles compétences 'plongistiques' en 2018. En effet, nous prévoyons une sortie Zélande depuis un bateau bien sympa, une école de mer bien espagnole comme nous les aimons, et encore des sorties à thème et autres soirées animées.

Outre le côté sportif de la plongée, nos encadrants et plongeurs trouvent aussi leur motivation dans l'animation des activités pour le club. Venez nombreux ... donnez un coup de main. Le club vous en sera toujours reconnaissant.

Dans les pages qui suivent, nos activités vous sont présentées ; que de belles occasions de se retrouver tous ensemble autour de notre sport favori qu'est la plongée.

Tout cela est orchestré par nos comitards. Et j'aimerais vous rappeler les rôles de chacun d'eux :

Laurent, notre trésorier

Françoise, notre secrétaire et responsable de la communication Macareux News

Aurélié, notre chef planning et organisatrice des sorties

Delphine, la gestionnaire de la boutique et des fêtes

Philippe, notre chef d'école

Yves, qui gère les outils informatiques et les liens avec la plongée enfants

Greg, notre responsable matos

Julien, qui nous tient au courant des innovations techniques

Je les remercie au passage pour leur implication personnelle. N'hésitez pas à les interpeler sur les différents sujets qu'ils maîtrisent.

Je vous souhaite à tous et toutes d'excellentes fêtes de fin d'année.

Sportivement,

Cédric Willot.



Le mot du Chef d'école

Que dire ?

Si ce n'est que dans les grandes lignes tout se passe bien.
Tout le monde a trouvé sa place dans l'école et s'investit.

La preuve en est que nous avons à nouveau atteint le nombre "de croisière" de membres, c'est à dire une centaine de Macareux.

107 pour être précis.

Ceci ne peut se réaliser que grâce à l'implication de chacun de nos instructeurs.

La majorité des baptêmes réalisés en piscine se soldent par des inscriptions de nouveaux membres.

L'école est active !

Nous venons de valider quelques plongeurs 1 étoile, quelques 2 étoiles; certains terminent leurs exercices carrière et seront homologués prochainement.

Nous sommes en passe d'homologuer 16 plongeurs Nitrox Basic.

Les cours théoriques 2 étoiles battent leur plein pendant qu'une formation 3 étoiles se met en place. Merci à tous les candidats pour la motivation dont ils font preuve dans la réussite de leur brevet.

Du côté des instructeurs, cela bouge aussi depuis le dernier Neptune !

Ont été homologués:

Olivier Emond, Philippe Wilms : Encadrant Plongée Enfant.

Yves LEFEVRE : Assistant Moniteur.

Cédric WILLOT : Moniteur National (événement rare dans la vie d'un club).

Soren BOWADT : Instructeur IANTD Advanced Recreational Trimix Trainer.

Philippe DELCROIX, Olivier EMOND, Michel FROMENT, Philippe KERSTENNE : Instructeur TSA.

Elise BAUCHAU, Claude-Eric BERNARD, Philippe DELCROIX : en formation Instructeur Plongée Enfant.

Philippe KERSTENNE parfait sa formation d'apnéiste, ce qui nous permettra, à terme, de remettre en place une section apnée.

Je profite de l'occasion pour encore féliciter Michel FROMENT qui a reçu le prix du Mérite sportif 2016 de la Commune de Rixensart. Michel est instructeur de plongée depuis 27 ans ! (Voir article plus loin). Il mérite amplement cette récompense.

L'école dans les prochains mois:

Utilisation d'un tableau à fiches afin d'organiser et améliorer le suivi de nos candidats.

Entraînements et sorties à thèmes.

Formation NITROX Advanced.

Formation plongée Tech.

Formation PPA.

Section apnée le mardi.

Travail de notre condition physique (palmage, course à pied, vélo...).

Merci à tous les instructeurs qui s'investissent dans notre club.

Merci à tous les membres pour la bonne humeur que vous apportez au sein du club.

J'espère que vous trouverez tous votre plaisir dans la pratique de cette activité qui nous rassemble.

Bonnes bulles à tous.



Philippe HERALY

Gorgonocephale

Nos Macareux habitués aux eaux profondes m'avaient déjà parlé du bonheur de croiser les gorgonocephales en Méditerranée. Certaines espèces, comme le gorgonocephale *Astrospartus mediterraneus* d'Europe occidentale ne se rencontre effectivement qu'à partir d'une bonne trentaine de mètres de profondeur. Notre Chef d'école et incontournable photographe m'en avait montré quelques photos prises lors de leur dernier séjour PPA en octobre dernier au Lavandou. Je trouvais déjà cela superbe et j'étais donc très impatiente d'en rencontrer.

Je fais partie des chanceux qui ont pu participer à notre grand voyage en Martinique. J'en profite pour remercier encore Anne-Catherine et Cédric pour cette superbe organisation. Et là-bas... Surprise... Pas besoin de grande profondeur puisque nous en avons rencontré même en snorkeling. Certains ne me croient pas du premier coup... ce n'est pas possible... mais je l'ai pris en photo ;-) il s'agit bien d'un gorgonacéphale à peine à quelques mètres de profondeur. Et oui, dans les Mers des Caraïbes, on trouve l'*Astrophyton muricatum* entre 6 et 30 mètres de profondeur. Tout racrapoté à la lumière du jour, il ressemble à une pelote de laine avec laquelle un chat déchainé aurait joué. Je suis fière de l'avoir reconnu alors que je n'en avais jamais vu.



Mon plaisir ne s'arrêtera pas là car nous aurons le plus grand bonheur de les voir, tels des éventails déployés, lors de notre plongée de nuit. Quel spectacle ! Waouw...



Je l'avais déjà bien observé en plein jour, accroché à une gorgone ou à une éponge, recroquevillé pour s'abriter de la lumière, une multitude de ramifications, le tout bien serré formant une boule, l'air inerte mais en y regardant de plus près on peut voir de petits mouvements de « crochets ».

La nuit, le gorgonocephale se déploie avec grâce, et offre un spectacle incontournable. Un paysage magique. Un « disque » central d'où part une série de bras qui se ramifient et se terminent par de petits crochets. Ils prennent possession des lieux et, comme beaucoup d'espèces marines, profitent de la nuit pour se nourrir. Leurs bras déployés offrent une large surface au courant qui, comme un filet, leur permettent de capturer le plancton dont ils se nourrissent. Nous nous approchons afin de les observer... tout est en mouvement. Certains disent qu'ils donnent l'aspect d'une chevelure en mouvement d'où son autre nom commun « tête de Méduse ». Faut-il voir ici le lien avec la mythologie grecque ? Il est préférable de ne les éclairer que de manière furtive car, sensibles à la lumière, ils se replient instantanément. Il en va de même si vous tentez de le toucher. Il semblerait que leur bouche soit une petite ouverture au centre du disque, face intérieure où les bras se replient. Il faudra que j'y retourne pour observer cela ;-)

Mais, au fait... C'est quoi un gorgonocephale ? Ca ressemble à une plante pleine de ramifications tortueuses... Mais... l'air ne fait pas la chanson, c'est bien connu ;-)

Il doit s'agir d'un animal.

Premier réflex, mon ordi, et voici la définition sur Wikipédia:

« Ce sont des [ophiures](#) planctonivores pourvues de grands bras généralement très ramifiés permettant de filtrer l'eau de mer en piégeant le plancton, un peu à la manière de leurs cousins les [crinoïdes](#) » (comatule) « Ces bras sont couverts d'une épaisse peau recouvrant les plaques, ce qui est inhabituel chez les ophiures. Elles vivent le plus souvent tassées en boule pendant la journée, et étendent leurs bras la nuit tombée pour se nourrir, mais de nombreuses espèces sont [abyssales](#) et ne connaissent pas ces variations. En effet, ces espèces vivent le plus souvent dans les eaux froides ou très profondes, à l'abri des prédateurs auxquels leur mode de nourrissage les exposerait. Avec leur disque central large et souvent bombé, les anglophones leur ont donné le surnom de « *basket stars* » (étoiles-paniers), celles aux bras non ramifiés étant appelées « *serpent stars* ».

Les ophiures constituées d'un disque et 5 bras fins comme des serpents font partie d'une des 5 classes des échinodermes, les 4 autres étant les étoiles de mer, les oursins, les concombres de mer et les crinoïdes (comatules). Il s'agit bien d'un embranchement d'animaux marins. Et, au sein de cette grande famille, notre « gorgonocephalus » peut dépasser 1 m de diamètre, ce qui en fait probablement les plus grosses ophiures connues.

Je suis retournée en Zélande depuis notre voyage et, maintenant, lorsque je me trouve au-dessus de ce tapis d'ophiures, je les observe avec un tout autre regard...



Merci à Philippe Heraly pour ces superbes photos

STAGE BIOLOGIE LIFRAS

Si la Lifras forme de nombreux plongeurs, elle offre également la possibilité de suivre des formations bien plus spécifiques. Il suffit de consulter la page <http://www.lifras.be> en rubrique « activités » pour découvrir la diversité.

Parmi les propositions, nous trouvons notamment le comité scientifique : *«Nos multiples formations scientifiques vous permettront de développer vos connaissances sur la faune et la flore sous-marine, l'archéologie sous-marine, l'océanologie, mais aussi sur le phénomène de décompression.»*

J'ai eu la chance de pouvoir participer à l'une de leurs formations et, pour les amateurs de faune et flore comme moi, ce fut une très belle découverte.

La formation a eu lieu au Barrage de l'Eau d'Heure. Nous avons déjà tous plongé dans ce décor envahi de moules zébrées en nous dirigeant vers le silo, l'hélicoptère, le bus ou le caddie...



Mais que peut-on trouver d'autre dans nos plans d'eau ? La vie y est bien plus présente que je ne pouvais me l'imaginer. Le but du stage était de le découvrir.



Après une prise de contact et une présentation théorique d'une petite heure, nous prenons connaissance des palanquées et partons pour la première plongée munis de nos pots à couvercle qui nous permettront de prélever différents échantillons ou espèces dont nous venons de parler. Mon guide de palanquée, bien plus averti que moi, me laisse dans un premier temps poser mon regard et montrer différentes choses sur lesquelles je ne mettais pas encore de noms. Petit à petit, il dirigera mon attention sur de bien plus petites choses encore. Il suffit de lever un caillou pour se rendre compte à quel point la vie s'y est installée. Si nous avons parfois la chance d'y trouver une écrevisse, nous y avons aussi découvert des sangsues, de très petits mollusques et bien d'autres choses. Je profite de l'occasion pour rappeler à chacun qu'il est très important de remettre le caillou dans sa position initiale afin de respecter le biotope. Le temps passe trop vite et nous rentrons avec notre récolte.



Nous serons ensuite divisés en groupes afin de participer à 4 ateliers. Nous tenterons de reconnaître les poissons d'eau douce, nous analyserons ces moules qui envahissent la surface du barrage, nous apprendrons à reconnaître les mollusques et nous regarderons différentes espèces de bien plus près grâce aux microscopes mis à notre disposition.



Nous prenons ensuite connaissance des nouvelles palanquées et nous partons pour une deuxième plongée avec un regard bien plus curieux.

Impossible de tout retenir en un seul stage et il m'est encore difficile de faire la différence entre une Physe et une Limmée, ça viendra, une chose à la fois...



Lors de la présentation du matin, on nous a présenté différentes espèces et j'ai retenu qu'il y avait un intérêt à se rendre sur le bus à la hauteur du pare-brise... J'ai mon appareil photo. J'ai voulu voir de plus près et voici ce qu'on y trouve, accroché aux moules.



Il s'agit de cordylophores en forme de petits arbrisseaux, pas plus haut qu'une moule, espèce d'hydrozoaire (une classe de cnidaire). Voici un extrait du site Doris : « **animal benthique (relatif au fond des mers ou des eaux douces quelle qu'en soit la profondeur)**. On le retrouve fixé sur différents types de supports rigides, tels des pierres, des branches, des **moules zébrées**, ...

*C'est un Hydrozoaire colonial. La **colonie, d'une taille de 2 à 10 cm, a une forme d'arbrisseau (arborescente)** »...*

Cette journée de stage a été pour moi une grande réussite. Je remercie vivement le comité scientifique qui s'est investi pour nous faire découvrir la plongée sous un autre aspect tout en restant accessible à une novice comme moi. Je remercie également Pierre et Catherine qui ont guidé mon regard lors de nos plongées.

Pour ceux que la faune et flore intéresse, n'hésitez pas à prendre le temps de vous attarder, pour regarder de plus près. Et, au cas où, d'autres stages seront proposés en Zélande cet été. N'hésitez pas à consulter le programme sur le site de la Lifras.

Béatrice

Il était une fois des Macareux en Martinique ...

Quelle merveilleuse aventure, impossible à raconter en quelques lignes ... mais ce qui a marqué ce voyage c'est d'avoir tous les sens sollicités ...

La Martinique ça se mérite... Debout à 5h30, 4h30 de bus, une fouille à la douane d'Orly, 8h d'avion et le meilleur moment c'est lorsque tu montes dans un bus conduit par un chauffeur local, qui ne semble pas plus connaître l'Ile que toi et qui crie à chaque tournant pour écarter les voitures qui arrivent en face.

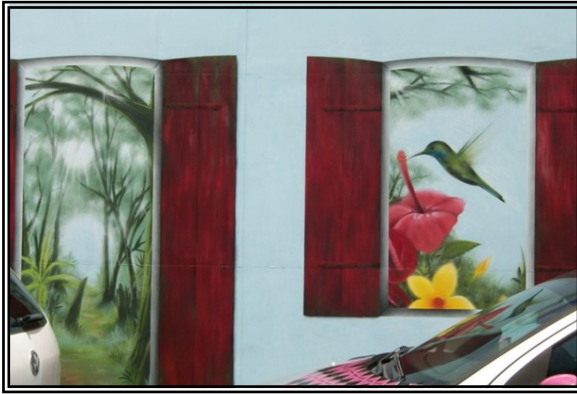


La Martinique ça se boit ... Le Rhum bien évidemment, blanc, brun, mais aussi rouge, bleu, vert, il y en a pour tous les goûts. De nombreuses distilleries sont dispersées sur l'Ile, chez Clément par exemple, distillerie bordée d'un arboretum magnifique et d'une maison coloniale conservée à l'identique.



La Martinique ça s'observe ... en prenant son déjeuner face à la mer, en se baladant dans des parterres de fleurs qui arborent des couleurs des plus vives, sous l'eau à la rencontre des tortues, en marchant dans les rues en contemplant de magnifiques fresques, sur le bateau en scrutant le paysage notamment les criques aux sables blancs.





La Martinique ça se respire ... sur les marchés locaux aux odeurs de vanille et de curcuma.



La Martinique ça se chante ... de retour de plongée on boit un, deux ou trois rhum tout en chantant, « c'est à bâbord qu'on gueule qu'on gueule, ... », ou après l'apéro pour se rendre au resto parce que les Macareux ça n'est jamais discret.

La Martinique ça se danse ... sur des rythmes endiablés un soir après le souper avec une chanteuse créole qui se souviendra longtemps de cette bande de belge qui ne voulaient plus qu'elle s'en aille.



La Martinique ça fait mal ... lorsque tu poses ton genou sur un corail de feu, que tu donnes un coup de palme dans un oursin ou le mieux de tout quand tu marches sur un scolopendre et qu'il se venge pour une morsure toxique.

Bref, la Martinique ça se savoure, c'est une belle découverte qui ne laisse personne indifférent et qui invite à un second voyage.

Et merci à mon petit mari de m'avoir permis de vivre cette expédition ;-)



Delphine

Les Macareux au Château



Se rendre compte qu'on a choisi un week-end de septembre, période d'absence d'Anouk et François : ça c'est nul! ...et qui va dormir dans la chambre de ma grand-mère alors ?...

Réaliser qu'Aurélié va organiser le week-end avec moi : ça, ça vaut de l'or!...on va partager un bon petit repas de travail alors?...

Recevoir la réponse positive de Marc qui nous préparera une soirée à la hauteur de la réputation du club, chouette!...avec un nouvel assistant, non Aurélié ne pas nommer l'assistant Tich mais Tché !

Avec toute cette équipe, il ne me reste plus grand chose à faire à part le plan des chambres. Fastoche : les blessées dans les chambres de Comtesse avec "cabinet de toilette", les couples par ici, les ronfleurs par là, restent les frileux, les sensibles, les durs.... Pour les détails voir l'illustration.



A retenir :

- Choisir un menu qui permet de faire travailler les hommes : cette fois ce sera le barbecue!
- Encourager la mise en place d'une équipe avec présence garantie du vendredi soir au dimanche après-midi, ouf! Merci à vous!
- Laisser la porte ouverte aux surprises : Bernard peut ainsi se pointer à moto à l'heure de l'apéro!



Quelques moments forts de la soirée :

Une nouveauté : le pré-apéro (aux environs de 17h30). Je ne connaissais pas, j'ai trouvé ça très bien, même si les performances de certains ont pu s'en trouver diminuées par la suite...

La magnifique danse de Luane et Emy ! Et avec des robes à couper le souffle!



Et pour finir, Thierry sur la piste quand le DJ est bon et que le rhum est hors norme : Thierry a chaud, très chaud, il enlève presque tout...voir sur les photos s'il a gardé ses chaussettes, la mémoire me fait défaut!



Sylvie

J'ai testé pour vous : la Zélande

Mini école de mer versus Stage Bio LIFRAS

Pour la première fois de son histoire, les Macareux organisaient une mini école de mer en Zélande au départ d'un bateau.

'Le Panda', c'est le nom du bateau, allait nous servir de base de plongée et d'hôtel-restaurant.

Au programme le Grevelingen. Pour l'Osterschelde il eut fallu le demander à l'avance. Après discussion avec d'autres personnes ayant déjà plongé depuis le 'Panda' il

semble que l'adage « Le capitaine est maître à bord après Dieu » est tout à fait valable dans son cas.

Il décide en fonction de son humeur et de la météo de l'endroit où vous allez plonger.

Le Panda est une ancienne péniche qui a été raccourcie et aménagée pour emmener jusqu'à 20 plongeurs. On était donc tout à fait à l'aise avec 14 personnes



A bord, cabines, douches (mais l'eau est rationnée), salon, salle à manger. La nourriture est locale ; pindakaas, granulés au chocolat, pain-croquette.

La mise à l'eau s'effectue à partir d'un saut droit d'une hauteur d 1,6 mètres (ce n'est pas la dalle de Vodelée, mais ce n'est pas mal non plus).



Le point d'orgue de cette école de mer sera la plongée de nuit à Brommeneden. C'est une plongée dans le chenal, donc impossible d'y plonger de jour.

C'est une sorte de sec avec un sommet à -6 mètres. Au fond on distinguait encore le coin d'une habitation. Il est vrai que la région a été dévastée par l'inondation de 1953. Pour ceux

qui sont intéressés il y a à [Ouwekerk](#) près de Zierikzee un musée très émouvant qui retrace l'inondation de 1953 et ses suites.

Notre vaillant chef d'école était présent malgré un orteil cassé et une impossibilité de plonger. Il a donc assuré notre sécurité en surface, ce dont nous le remercions. Il a aussi animé l'école de mer avec des thèmes de circonstance ; les marées, l'influence des éléments sur la plongée... L'ambiance était sympa avec Julien comme animateur de soirée.



Sous l'eau la faune classique du Grevelinge était présente, soit des huitres et beaucoup de tuniciers.



Mais comme l'école de mer commençait un dimanche soir on a eu, pour la plupart, l'occasion de faire 2 plongées avant celle-ci, dont une à Wemeldinge. Avant notre mise à l'eau nous avons pu voir un marsouin dans le chenal. Lors de notre dernière plongée à Den Osse, on verra un phoque.

Il y a apparemment une compétition entre ces deux espèces car 2 semaines avant l'école de mer, Oriane et moi avons observé la dépouille d'un marsouin à Wemeldinge.

2 semaines plus tard Oriane et moi serions à nouveau en Zélande pour le stage Bio de la LIFRAS. Le nombre de plongeurs était semblable.







On allait pouvoir faire la différence entre du Botrylle étoilé et du Botryloïdes et ses 3 espèces répertoriées.



Les membres de la commission scientifique sont des gens qui peuvent paraître un peu bizarre en parlant et discutant avec les noms d'espèce en *latin*. Un béotien peut se sentir un peu perdu.

Ils ont parfois difficile à comprendre qu'un débutant n'assimile pas en quelques heures toutes les subtilités de la taxonomie.

Le camp de base du stage Bio était un camping tout près du musée dont je parlais au début de mon article. L'endroit était idéal pour les non-plongeurs ; à côté d'une réserve naturelle, près de sentier de promenade et de piste cyclable, à côté du musée de l'inondation.

| | Macareux | | Stage bio LIFRAS | |
|------------------|----------|---|------------------|---|
| Sécurité surface | +++ |  | + |  |
| Pédagogie | ++ | | ++ |  |
| Taxonomie | + | | +++ |  |

Donc si nous devons comparer les 2 organisations

NORMANDIE



Bernay Plongée Plaisir dans un article, c'est réduire un cerisier dans un cul de none, l'histoire du rock sur un double cédérom, ou la politique migratoire dans un tweet. Le technicien que je suis me dicte de décomposer la question en ses éléments atomiques : **Bernay – Plongée – Plaisir**. J'entrevois alors trois clés pour trois huis hermétiques au profane.

Bernay

nom propre Bernay est une petite ville de 11.500 âmes, typiquement normande située dans l'Eure, environ à mi-chemin entre Evreux et Lisieux. L'architecture qui reflète la tradition de la région est particulièrement bien préservée : vieilles demeures en colombages et divers monuments religieux, dont l'abbatiale est le plus ancien et le plus renommé. Et bla et bla...

Ciel ! En franchissant l'huis du modeste portail virtuel de la ville, tu apprécieras les virtuelles merveilles de cette cité dont je reprendrai succinctement celles en rapport avec notre quête. En guise de loisirs, Bernay arbore des étangs de pêche salmonicole, des associations de randonnée pédestre Bernay Sentiers (*contactez monsieur Goupil, ça ne s'invente pas*), du quartier de Bourg Leconte, d'aéromodélisme et de poésie, le « Poèmier Bleu » (célèbres poèmiers dont on fait le Calvaèdos !). Même le raton-laveur de l'autre Jacques ne se déplacerait pas pour conclure un aussi piteux inventaire ; ces cinq initiatives rendent tout leur sens au mot *virtuel* alors que, de concert, les cinq références internautes renvoient à la vacuité hypertextuelle, réduisant cinq fois d'un facteur 404 ma vaine tentative d'égaiement dans la vallée charentonnaise. La frénésie des divertissements Bernayens ne transportera assurément jamais un Macareux moyen sur deux-cent-quarante lieues. Pour une expérience transcendante, visite de préférence Sainte-Thérèse de Lisieux. Si d'aventure tu es un assoiffé d'épaves, sache que Utah Beach est à cent-soixante-et-onze kilomètres de là. Tu étancheras plus avantageusement ta soif d'épaves bernayennes en plongée de nuit, entre le café du peuple et le buffet de la gare. Qu'importe la profondeur, pourvu qu'on ait l'ivresse écrivait le brave Alfred qui aurait aussi bien pu s'appeler Muscadet. Hormis l'évocation normande qui pique notre inconscient glouton et notre gosier aride, le verdict est accablant. Plutôt le gonocoque à Bangkok que de se faire Bernay.



Plongée

nom commun féminin Action de s'enfoncer dans l'eau à des profondeurs variables ; séjour plus ou moins prolongé en immersion complète : *La plongée dura plusieurs heures.* • **Plongée sous-marine** Activité consistant à descendre sous la surface de l'eau, munis d'appareils divers, soit à titre sportif, soit à des fins scientifiques ou militaires.



Une délégation de Macareux eut donc l'insigne privilège d'être invités à Ravenoville-Plage, par nos amis de *Bernay Plongée Plaisir* pour deux jours de brumaire, émaillés de d'explorations littorales et sublittorales. La Base du Petit Hameau émerge entre bocages normands et le bord de mer en baie du Cotentin. Les historiens en herbe et autres bellicinéphiles se rappelleront que c'est le long de cette grève que, le jour J, l'opération Overlord débarqua les cohortes alliées pour vaincre le régime nazi. Rien que le 6 juin, deux-cent-mille véhicules débarquèrent au prix de vingt-mille vies pour défendre les idéaux des uns contre ceux des autres. Le décompte vertigineux des engins et celui titanesque des blessures rend difficilement juste compte de ce que pouvait être la vie et la mort d'un côté ou l'autre des frontières en ces temps tumultueux.



Pour sûr, de ce pandémonium d'hier advint une Europe résolument meilleure, une manifestation de Shiva, façon occidentale. Pour les amoureux de ferraille et de biodiversité, ce fragment côtier européen dévoile aujourd'hui des bijoux enfantés par la barbarie d'hier. Fallut-il détruire les monocoques et les bicoques du temps jadis pour que vécussent les coques d'aujourd'hui et, coquin de sort, que l'on nommasse la phase Débarquement de l'opération Overlord d'un nom qui résonnerait encore à l'ouïe des Macareux du XXI^{ème} siècle .

Plaisir

nom commun masculin État de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir : *Cette musique lui procure un immense plaisir. Éprouver du plaisir à lire.*

Certains Macareux scandent même *La plongée est un plaisir et doit le rester.* Aurions-nous de la graine d'encyclopédiste dans nos rangs ? J'imagine que tu sens déjà, cher lecteur, le bouillonnement irrésistible menant au climax, rien qu'à l'évocation des termes Bernay - Plongée - **Plaisir** qui, chacun dans leur nature intrinsèque, fait irradier de manière croissante l'absolue jouissance de l'être. Oui, il s'agit du **plaisir** de retrouver les autres macas heureux ayant été trié sur le volet de l'art bitraire pour officier comme ambassadeurs près la Base du Petit Hameau. C'est le **plaisir** insaisissable de passer un weekend fugace mais puissant au grand air bucoliquement Ranovillais. Le **plaisir** métaphysique de se laisser hébéter par la dévotion gastronomique de Mimo, la charmante hospitalité de Doudou, l'acuité de l'expérience maritime d'Henri, la douce présence de leurs comparses et même de Bruno ; mais c'est quiiii Bruno ? Et quid du **plaisir** voluptueux de pénétrer l'élément liquide qui, nonobstant son étrangeté, nous procure à nous, plongeurs, une sensation ataraxique de concorde ? Quand ce **plaisir**-là détrône ce **plaisir**-ci, la béatitude succède à la concorde et je ressens les frémissements mystiques d'une union sacrée entre l'insignifiance de l'homme et la magnanime suprématie des habitants du benthos. Un soir de pluviôse, je te conterai volontiers la famille de homards douze-couverts, t'étourdirai du récit des effroyables roussettes campées en embuscade, les dauphins et les congres, les blessés et les malades qu'une telle épopée engendre inexorablement. En revanche, n'espère pas, anagnoste, que je puisse par le verbe supplanter l'expérience inédite de la propre odyssee que je te souhaite un jour chez nos homologues de Bernay Plongée Plaisir. En ce jour d'Armistice, je dédie solennellement cette misérable bafouille à la dernière victime de l'Opération Overlord, Anouk, friande de littérature de tout poil, dont j'espère que mes insignifiantes circonlocutions alambiquées auront allégé les peines ☐.

Arim Garal,

11 novembre 2017



TSA

Dans le monde du silence

Vous est-il déjà arrivé d'avoir des problèmes de communication avec vos camarades de palanquées:

Par exemple, comment faites-vous pour dire:

Où est passé le troisième de la palanquée?

Ma ceinture s'est détachée

Ma palme de gauche ne tient pas bien

Ton 1er étage fuit

Qui entre le 1^{er} dans la grotte ?

Où est la sortie ?

Comment se fait-il que ton Nord n'est pas le même que le mien ?

Derrière le petit poisson il y en a un plus grand.

Attention, le chef d'école est caché derrière les gorgones.

Fais semblant de rien, mais un requin est en train de se curer les dents avec ta palme

A-t-on assez de parachutes pour ramener cette ancre ?

Si on doit se faire remorquer, je n'ai plus un rond pour payer la tournée

Pour qui sont ces serpents qui sifflent sur nos têtes ?

...

Vous êtes-vous déjà battu avec un nœud, que ce soit pour le faire ou le défaire ?

Vous est-il déjà arrivé de terminer la plongée avec moins d'équipement qu'à la mise à l'eau ?
(Je me souviens avoir vu aux valves du club house d'Opprebais en septembre dernier que trois plongeurs demandaient si personne n'avait retrouvé leur lampe).

Et combien de temps avez-vous perdu en plongée en essayant de faire comprendre des choses banales à vos compagnons de palanquée ?

Si vous avez répondu 'oui' à une des questions, alors la TSA, c'est pour vous !

Alors, qu'est-ce la TSA ?

Résumée en quelques mots, la TSA est un apprentissage par le jeu des techniques de plongée. Elle permet à tout plongeur, quel que soit son niveau, d'acquiescer aisance et aquacité tout en s'amusant.

Les plongeurs découvrent et approfondissent les différents aspects de la plongée: communication, gestion d'air, orientation subaquatique, montage et manipulations (en groupe),
Tout cela en s'amusant !!!



Par son aspect ludique et en prenant l'habitude de travailler à trois, tissant les relations et les liens de confiance au sein du groupe, le jeu est un support d'échanges et d'apprentissages.

Des exercices très simples en piscine comme la transmission de messages, sauvetage dans des conditions insolites, exercices avec masques occultés, montage d'objets insolites, mini apnées suivies d'un gonflage de ballon, apportent aux plongeurs aisance, aquacité, endurance et confiance. Ils en ressortiront les effets lors de leurs plongées en eau libre, où la visibilité n'est pas toujours excellente, les conditions parfois chaotiques et le stress parfois présent.

S'amuser ne veut pas dire pour autant avoir un comportement irresponsable et oublier la sécurité: la pratique de la TSA requiert de la vigilance et le respect des règles de sécurité.

Les exercices (les jeux) sont adaptables à tous les niveaux' et les maîtres mots en TSA restent la sécurité, l'entraide et la surveillance mutuelle.



La TSA n'a pas la prétention de remplacer les entraînements classiques: elle en est un complément ludique. C'est aussi un bon moyen pour les plongeurs en attente d'homologation d'un brevet, ou ne désirant pas plonger immédiatement, de continuer leur entraînement tout en s'amusant.



La TSA est ouverte à tout le monde :

Pour les plongeurs / plongeurs âgé(e)s de 12 à 14 ans, ils (elles) doivent être possesseur d'un brevet Dauphin d'or.

Au-dessus de 14 ans, le / la plongeur /plongeur doit être homologué 1 étoile au moins. Et bien sûr être en ordre d'assurance et de visite médicale.

Convaincu ? Alors, rendez-vous le prochain entraînement.

Les Macareux ont le privilège d'avoir 4 encadrants certifiés : Michel Froment, Olivier Emmont, Philippe Kerstenne et moi -même.

A bientôt

Philippe D.



Bonjour à toutes et tous,

A l'occasion d'un grand barbecue organisé à l'occasion des 60 balais de mon beau-frère, j'ai fait la connaissance de Marc. Après quelques banalités échangées, Marc m'a parlé de sa grande passion : La Plongée. Ses yeux brillaient en évoquant les épaves, les requins et toutes les belles choses à voir dans le monde du silence. Il m'a alors proposé de venir en piscine goûter au fruit défendu. Dans un monde où la plupart souffrent de nombrilisme aigu. J'ai été très agréablement surpris de l'accueil au sein des Macareux. Jeunes et moins jeunes se coupent en quatre pour prodiguer conseils, matériel et petites astuces utiles. Une belle et grande famille unie par une même passion et dans laquelle certains donnent beaucoup de leur temps pour enseigner leur art. Un tout grand merci à tous et particulièrement à Françoise pour ces soirées à nous enseigner la théorie et la pratique du brevet 1ere étoile.

Christian



Toutes nos félicitations à Michel!!!

Candidature pour le mérite sportif 2017 Catégorie: Entraîneur / Arbitre

Mise à l'honneur d'un entraîneur, moniteur, maître, instructeur, professeur, arbitre, ayant eu une activité déterminante dans l'obtention de succès ou dans le développement de son sport...

Candidature proposée par

Club ou association (dénomination) (et fonction éventuellement) : Les Macareux

Personne de contact : Françoise Angenot ou Philippe Heraly

Tél : _____ e-mail : secretaire@macareux.be ou ecole@macareux.be

Le/la candidat(e)

Discipline sportive : Plongée sous-marine

Nom et Prénom : Froment Michel

Age : _____

Adresse complète : _____

Nbre d'années de pratique : 39 ans



Motivations et arguments

Éléments marquant des dernières années :

En 2012 Michel crée la section "enfant" et en est actuellement le responsable.

Plongeur depuis 1978, moniteur depuis 1990, Michel fait preuve au sein du club d'une grande assiduité, toujours fidèle, il montre une vraie pédagogie associée à une rigueur bien utile dans l'exercice de ce sport.

Grâce à sa présence à chaque entraînement, nous pouvons assurer au sein de notre école un

Autres éléments justifiant la candidature (y compris fair play, éthique, ambassadeur, ...):

enseignement de qualité en toute sécurité. Spécialiste de la faune et flore sous-marine, il transmet sa passion avec enthousiasme

Pièces jointes

Obligatoire : photo numérique enregistrée au nom du candidat ou de la candidate

Optionnel : (dossier de presse, titre, ...) : OUI - NON

 **Mérites sportifs 2016** 

 **7. Entraîneurs (4/4)**

1. Emilie Rowe – Jiu Jitsu brésilien
2. Jules Hauwaert – Danses folkloriques
3. Michel Froment – Plongée (Macareux)
4. Olivier Mairese – Athlétisme - sprint



Soirée club



Zélande



Décembre > 2017

Le Neptune

Le 21 juillet

Quelle folie cette année!!! Vous avez été géniaux! Merci à tous pour votre investissement, pour votre aide, pour votre énergie, votre bonne humeur... Rendez-vous en 2018!!!



>>> La vie du Club en Images

Nos sorties



Décembre > 2017

Le Neptune

Les sorties vélo



Merci à Hervé pour avoir été notre guide dans la forêt de Meerdael



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 entraînement. 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 leur milieu naturel 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 enchaînées lac de l'Eau d'Heure, Floreffe, La Gombe ... mais aussi enfin Vodelée.

Ce qui est chouette pendant les vacances, la LIFRAS organise 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'entraînement 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.

Gaylor

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.

Cyril

Le papa

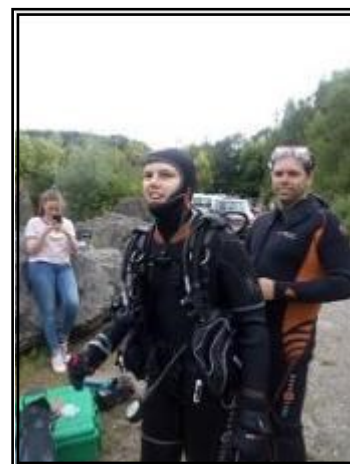
Je suis le papa de Cyril et Gaylor. Ils sont tous les deux commencé au Macareux par la classe enfant. Très vite, je me suis impliqué dans la section plongée enfant. Je participe maintenant à chaque entrainement comme aidant (surveiller les enfants, aider pour le matériel, préparer les blocs, ...).

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 ...



Yves

2017-2012 = 5

La plongée enfants (PE) aux Macareux a 5 ans

La section plongée enfant fête ses 5 ans.

Cet anniversaire c'est aussi l'occasion de regarder le chemin parcouru et de regarder vers le futur.

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 encadrant plongeur enfant au sein du club le Corail pendant la saison 2011-2012. Pour débiter nous avons 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 (Jean-Pierre nous avait rejoint comme aidant. Il deviendra actif par après lorsque sa fille Constance rejoindra la section PE) nous avons donc démarré avec 8 enfants qui ont tous eu leur dauphin de bronze lors de cette première saison (et pour la petite histoire Clément fût notre premier dauphin de bronze tout comme il fût également notre premier dauphin d'or).

Il est à noter que 5 ans après, 5 de ces enfants pionniers sont toujours membres du club ; Tatiana, Clément, Lara, Oriane et Victoria (qui n'était pas sur la photo)

Ces 5 enfants ont également la particularité d'être enfants de plongeur ou d'avoir amené un de leurs parents à la plongée. Ceci nous rassure quant à la pertinence de notre critère de sélection.

Pour la deuxième saison on était passé à 16 enfants grâce au renfort des moniteurs du Corail (Il s'agit de Danièle, son mari Christian et d'Olivier (l'actuel chef d'école du Corail) (j'en profite pour les remercier vivement). Ils s'étaient d'ailleurs inscrits en deuxième appartenance aux Macareux.



La croissance du nombre d'enfants sera constante 8, 16, 19, 21 puis marquée par une décroissance (nous avons accepté 12 enfants en septembre 2017) suite au départ des moniteurs du Corail et de 3 de nos moniteurs et encadrants PE.

La formation de nouveaux encadrants/moniteurs PE est donc une nécessité vitale pour la survie de notre section PE.

Je félicite donc Claude-Eric, Elise et Philippe D qui se sont lancés dans l'aventure de la PE.

Pendant des années nous avons donc non seulement initié des enfants à la plongée mais aussi formé de nombreux encadrants et moniteurs PE, aussi bien chez les Macareux qu'au Corail et plus récemment pour le Maaramu. Bernadette Latour fût la première encadrante PE formée par nos soins elle sera suivie par Olivier Emond, Fabienne Smeyers et Philippe Wilms. Au niveau du Corail (CDC) Thierry, Régis, Jennifer. Et Jean-Luc pour le Maaramu.

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 pourra également nous donner un coup de main pour encadrer mais surtout en milieu extérieur.

La plongée enfant comment s'organise t-elle ?

L'équipe

Nous avons 4 Moniteurs certifiés plongée enfant au sein du club. Olivier E, Philippe F, Jean-Pierre et moi. Jean-Pierre lui ne s'implique plus dans la plongée enfant et Philippe F est actif le vendredi au sein de la section PE des Diodons.

Nous avons donc 2 Moniteurs PE actifs pour la piscine auquel il faut rajouter un encadrant PE (Philippe W). Un encadrant PE est un plongeur 3 étoiles qui a suivi le même cursus que les moniteurs PE.

Faites le compte 3 moniteurs/encadrant actifs cela fait un maximum possible de 12 enfants.

Sont en formation pour cette saison 2017-2018 Philippe D, Elise B et Claude-Eric Bernard.

Philippe D fort de sa formation encadrant TSA a déjà réalisé de nombreux jeux pour les enfants. Si vous avez du plomb en trop n'hésitez pas à le contacter.

Yves Lamand s'est gentiment proposé pour servir de courroie de transmission avec les parents et le comité dont il est membre.

Nathalie, Yves, Cédric D, Marjorie, en tant que parents accompagnateurs, nous donnent un coup de main dans la piscine, ce qui est bien apprécié.

Comme aidant, nous avons également Charles notre vétéran grâce à qui nous pourrons bientôt dire: « Chez les Macareux on plonge de 8 à 80 ans »

L'horaire

Les enfants ont rendez-vous tous les vendredis hors congés scolaires à 20 heures à la piscine.

A 20H15 on est au bord de l'eau pour 15 minutes de théorie. 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.



En illustration : théorie sur la ventilation

A 20H30 on est dans l'eau pour une série de jeux, qui ont bien sûr chacun un objectif pédagogique. De 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 21H15 fin des activités. « Oh déjà ! » cela passe très vite 45 minutes dans l'eau quand on s'amuse.

Au fil des semaines les enfants apprennent à vider leur masque, à prendre l'embout, à reconnaître certains poissons... Une fois tout cela maîtrisé ils passent leur dauphin de bronze. 24 enfants ont acquis au fil des saisons leur dauphin de bronze via la section PE des Macareux.



La plongée en milieu extérieur

Les standards de la plongée enfant précisent : »

Pour être dauphin de bronze l'enfant doit être capable de s'équiper et de se déséquiper, d'équilibrer ses oreilles, de communiquer sous l'eau par les gestes standardisés, d'enlever et remettre son embout, d'évoluer dans l'espace bleu, de revenir en surface, d'identifier ce qu'il a vu et de parler de sa plongée. »



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 vieille amphore à reconstituer, vous pouvez nous la prêter sans problème). 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 peut descendre le long d'un mouillage. Au retour de plongée, le dauphin, en surface, doit, sans prendre appui, retirer et passer son bloc bouteille en pleine eau.

Le dauphin sait réaliser comme par exemple un un nœud de batelier



quelques nœuds marins nœud plat, un nœud en huit et

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 noeuds marins autres que ceux réalisés pour la qualification bateau 1 : le noeud de chaise, de cabestan, tours morts et demi-clefs, le noeud plat, le noeud d'arrêt et le noeud 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 terme 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.

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 enfant 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.



A partir de 12 ans les enfants qui ont un dauphin d'argent ou d'or pourront descendre jusqu'à 10 mètres. Chez les Macareux on attend d'avoir 12 ans et 5 plongées au moins depuis son dauphin de bronze avant de devenir dauphin d'argent.

Le futur

Cette saison 2016-2017 verra le passage chez les adultes de Lara et Tatiana qui furent présentes depuis le début de l'aventure PE au sein de la section PE des Macareux. (Je n'oublie pas Noa et Thibault bien sûr, mais ils sont venus par après)

L'année passée Jean-Pierre avait, de main de maître, concocté un passage en douceur de nos grands enfants (13 ans) vers la section adulte. Il avait été soutenu par Xavier, Olivier et Thierry. Cette année nous allons très probablement réitérer la même opération.

Nous espérons avoir 3 encadrants certifiés en plus. Mais cela va prendre du temps puisqu'il y a un week-end de formation à Spa fin du mois de novembre + 20 leçons à préparer et donner puis une leçon certificative.

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.



Pour terminer j'aimerais 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 débiter 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 2017 : « 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

Week-end de formation plongée-enfant à SPA, cuvée 2017



Ayant été convaincu par Michel Froment que devenir instructeur / encadrant plongée enfants nous ferait du bien, nous nous sommes inscrits pour la participation du stage organisé par la commission éducation de la Lifras.

La première épreuve était de trouver l'endroit de la formation, vu que dans la convocation le numéro de rue avait été (volontairement ??) omis lors de la convocation.

Il s'est avéré que l'avenue Amédée Hesse fait quelques km, la majorité des lieux étant occupée par les infrastructures APEPS : Centre omnisport, chalets, piscine, et entr' autre la résidence Olympus.

Cette première épreuve passée, le verre de l'amitié ainsi qu'un souper fromage nous a accueillis.

Ensuite le premier module : Présentation des candidats et le côté administratif de l'Atelier Permanent de la Plongée Enfants.

Le lendemain ont commencé les choses sérieuses : Formation des enfants, aspect pratique de l'anatomie et de la physiologie chez l'enfant, aspect psychologique de l'encadrement de la plongée enfant.

On a retenu une chose : l'enfant n'est pas un adulte en miniature

Vint ensuite la préparation d'une séquence de cours avec en revue un échantillon du matériel didactique. Quelle caverne d'Ali Baba nous avons découvert !!! Les formateurs regorgent d'inventivité et nous avons heureusement été contaminés !

Après le repas du soir nous avons eu l'occasion de présenter un jeu que nous avons présenté à l'avance chez nous.

Nous étions divisés en 3 sections de 3 groupes de 3 ou 4 candidats : Dans chaque section il y avait un groupe de prétendant moniteurs qui avaient 15 minutes pour présenter et faire exécuter leur jeu à un autre groupe de candidats pendant que le 3eme groupe observait. Tous les 15 minutes les rôles étaient inversés.

Ainsi chaque groupe a eu l'occasion de présenter son jeu, jouer au jeu d'un autre groupe et observer des candidats donner cours.

La soirée s'est terminée avec le débriefing traditionnel et la conclusion que rien ne vaut une bonne préparation et une bonne vigilance des règles de sécurité. (Il ne faut pas songer à perdre de vue un des élèves, sinon c'est la catastrophe nationale !!)

Au dernier jour nous avons eu droit à l'aspect sécurité de la plongée enfant. En piscine comme en eau libre.

Les candidats certificateurs ont ensuite organisé une table ronde pour discuter de l'organisation d'une sortie plongée enfants en eau libre

Après des derniers conseils pour la confection de matériel didactique nous avons assisté à la certification de ces deux certificateurs avec des **vrais** élèves. (Pour être certains ils avaient pris en renforts des enfants de leur école !!).

Là aussi nous avons été impressionnés par la qualité et simplicité des jeux mis en œuvre. Certains de ces jeux seront certainement adapté à la plongée adulte chez nous tellement ils nous ont séduits !

Le week-end s'est terminé par une évaluation, des candidats et du cours.

Un weekend bien remplis et fort enrichissant.

Maintenant, il n'y a plus qu'à

Philippe D.

La Plongée enfants en images





Notez déjà dans vos Agendas :

| | | |
|---------------------------------|------------------|---|
| Vend. 1 ^{er} déc. 2017 | 19h30 – 21h30 | Passage de Saint-Nicolas à la plongée enfant Piscine de Rixensart - Complexe sportif, Avenue Clermont Tonnerre 26a, 1330 Rixensart, Belgique |
| Sam. 2 déc. 2017 | 14h00- | Plongée à Lillé, + restaurant sur place, Olivier Emond et Cédric Willot - carrière de Lillé. Rue de Presseux 10, 4140 Sprimont |
| dim. 10 déc. 2017 | 10h00 – 15h00 | Plongée à Vodelée, Françoise Ange-not et Delphine Fontenoy. - Carrière de Vodelée, 5680 Doische, Belgique |
| dim. 17 déc. 2017 | 14h00 – 16h00 | Plongée à Vodelée, Philippe Heraly et Jacques Maes. Carrière de Vodelée, 5680 Doische, Belgique |
| dim. 14 janv. 2018 | 10h00 – 14h00 | Vodelée. Soren et Julien D., - Carrière de Vodelée, 5680 Doische, Belgique |
| Dim. 28 janv. 2018 | 9h50 – 12h00 | La Rochefontaine. Marc Billet et Claude Éric . Plongée Spéciale Étanche Villers-le-Gambon, 5600 |
| sam. 3 févr. 2018 | 14h00 – 17h00 | Vodelée. Olivier E. Et Laurent H. Carrière de Vodelée, 5680 Doische, |
| dim. 18 févr. 2018 | 10h00 – 13h30 | Lessines. Philippe Heraly et Soren. Ecole de Plongée Sous-Marine de Bruxelles - Carrière de Lessines, Chemin d'Enghien 40, 7860 Lessines |
| ven. 23 fév. 2018 | 19h00 – 23h00 | Némo 33 Françoise et Aurélie Rue de Stalle 333, 1180 Bruxelles |
| dim. 4 mars 2018 | Détails suivront | GET WET |
| sam. 17 mars 2018 | 14h00 – 16h00 | Duiktank. Laurent H. et Philippe Heraly. |



| | | |
|--|---------------|--|
| sam. 24 mars 2018 | 20h00– 3h00 | Soirée Club - Salle Perez, Dion-Valmont |
| ven. 30 mars 2018 | 20h00 – 22h00 | Assemblée Générale + souper Avenue Clermont Tonnerre 26, 1330 Rixensart, |
| sam. 31 mars 2018 | 14h00 – 17h00 | Vodelée. Xavier R. et Jack., 5680 Doische |
| dim. 15 avr. 2018 | 13h00 – 17h00 | La Gombe. Greg et Kim. Chera de la Gombe 2a - B-4130 Es- neux |
| sam. 21 avr. 2018 | 15h00 – 17h00 | Todi. Michel Froment et Phi- lippe Delcroix. Beringen |
| dim. 29 avr. 2018 | 10h00 – 18h00 | Journée la plate taille. Philippe H , Yves Le, Philippe F et Cé- dric. Froidchapelle |
| jeu. 10 mai 2018 | 13h30 – 18h00 | La plate taille. Greg et Kim. Froidchapelle |
| Du sam. 19 mai 2018 au mar. 22 mai 2018 | 10h00 | W.E. Zélande. – Pays-Bas |
| dim. 3 juin 2018 | 14h00 – 17h00 | Plongée découverte. Carrière de Nil- Saint Vincent. Peket et Jacqueline - Nil-Saint-Vincent- Saint-Martin, |
| sam. 16 juin 2018 | 19h30 – 2h30 | BBQ du club - Rue d'en haut, 49 à 1325 Bonlez |
| Mar. 19 juin 2018 | 19h30 – 22h30 | 1^{er} Sortie Vélo. Philippe Heralu Yves Lefèvre |
| sam. 23 juin 2018 | 14h00 – 23h00 | Villers les 2 Églises. Françoise et Béatrice Villers-Deux-Eglises, 5630 Cerfontaine |
| Mar. 26 juin 2018 | 19h30 – 22h30 | Sortie Vélo. Les Françaises |
| Jeu. 28 juin 2018 | 18h50 – 23h00 | La Rochefontaine. Villers-le- Gambon, 5600 |
| du 18 juin 2018 au dim. 1 juil. 2018 | | Fermeture Technique de la piscine - |

Ecole de Mer 2018

Espagne – ESTARIT

Du 28 octobre au 2 novembre

L'année prochaine, l'école de mer se déroulera à l'Estartit avec le club de plongée de « La Sirena ».

Ils nous accueilleront à bord de leur confortable bateau équipé d'un ascenseur à plongeurs et ils nous emmèneront découvrir ou redécouvrir les Iles Medes ; archipel composé de sept îlots. La variété d'ambiances et l'extraordinaire biodiversité des eaux qui entourent ce petit archipel, se trouvant à environ un mille de localité de l'Estartit, constituent des parages uniques et parmi les plus emblématiques de la Méditerranée.



HEBERGEMENT à l'Hôtel PANORAMA :

Nous logerons à l'hôtel Panorama, un hôtel familial, au cœur de l'Estartit. Situé à deux pas de la plage, de la promenade du front de mer et à proximité du centre commercial et du port, son emplacement est idéal pour découvrir quelques-unes des attractions de la région.

Arrivée le dimanche 28/10, premier repas le soir et départ le vendredi 02/11, dernier repas le matin. Pension complète avec eau/vin compris à table (TVA + service + taxe de séjour compris). Chambres doubles.



| | Forfait 8 plongées (du lundi au jeudi) | Hôtel pension complète (du dimanche soir au vendredi matin) |
|--|---|--|
| Tarif adultes | 256 € | 224 € |
| Tarif enfants de 2 à 10 ans inclus 50% réduction si la chambre est partagée avec 2 adultes | / | 112 € |

Les places sont limitées ... Inscriptions via le formulaire en ligne :
<https://goo.gl/forms/4LyMclqSMFeNMz773> pour le 31 janvier 2018 au plus tard
 avec paiement d'un acompte de 100 € sur le compte des Macareux BE87 3630 1545 7594
 Renseignements : voyages@macareux.be

Votre recette préférée

La marmite du plongeur

Bientôt les fêtes et les invitations. Voici l'occasion de faire un repas pas trop cher qui plait souvent !

Filet mignon de porc laqué a l'orange et une brochette de pomme de terre.
3 oranges a jus, 1 filet mignon de porc 800gr, 10cl de sauce teriyaki, 8 fines tranches de lard, coriandre huile de sésame.
Une douzaine de pdt ferme et 2 oignons rouge.

Pressez les oranges et faite réduire a feu vif, hors du feu ajoutez le teriyaki.
Faire rissolé le filet dans l'huile de sésame et ensuite roulez le dans les tranches de lard fumé.
Remettre au feu et versez la sauce et cuire doucement sans cesser de l'arroser.
Enfilez les pdt ferme cuite(ferme) au préalable sur une brochette en alternant avec un morceau d'oignons rouge. Rissoler a la poêle .
Présentez le porc parsemez de coriandre frais accompagné de la brochette et peut être d'une feuille de salade coupée menue pour la couleur !
Le dessert : pourquoi pas une tarte aux pommes chaude avec une boule de glace au caramel salé.

Anouk

Noix de Saint-Jacques à la vapeur d'algues

Une de mes passions est la cuisine que j'aime à faire partager à mes amis.

A l'approche des fêtes de fin d'années, voici une petite recette inratable, facile et délicieuse de simplicité :

Noix de Saint-Jacques à la vapeur d'algues.

Il vous faut :

- une petite poignée p/pers de salicornes (passe-pierre)
- 3 à 4 noix de Saint-Jacques crues ou décongelées p/pers
- beure, citron et poivre.

A l'aide de papier alu, faite une papillote individuelle en disposant une petite poignée d'algues et quelques noix de Saint-Jacques. Parsemez de quelques grains de pulpe de citron jaune. Un petit peu de poivre du moulin (la vapeur accentue fortement le goût du poivre) et une ou deux noisette de beure (non salé). Surtout ne pas saler, les algues en contiennent déjà beaucoup. Fermer les papillotes que vous pouvez réserver au frigo quelques heures. Enfourner les papillotes dans le haut du four préchauffé à 220 °C (th 7/8) une douzaine de minutes. Servez les papillotes dans un petit plat creux individuel accompagné d'une bonne petite baguette. Et bonne dégustation.

Christian

Sablés au fromage :



Pour 30 sablés – préparation 10 minutes

Cuisson 10 minute

Repos de la pâte 1 heure

Ingrédients :

50 gr de parmesan

50 gr de parmesan

100 gr farine

80 gr beurre

1 càs de semoule de blé dur

Piment d'Espelette

Râpez finement les fromages.

Dans un saladier, mélangez rapidement, du bout des doigts, la farine, le beurre coupé en dés, les fromages râpés, la semoule de blé dur et le piment d'Espelette.

Quand c'est bien mélangé, formez un boudin de pâte.

Enveloppez la pâte dans du film plastique ménager et réservez 1h au frigo.

Préchauffez le four à 180°C. Déballez la boule de pâte et coupez en tranches de 1 cm d'épaisseur et posez-les, en les espaçant, sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Faites cuire 10 min à 180°C – les sablés sont cuits quand les bords commencent à dorer (ne pas cuire trop longtemps – ne pas laisser brunir les biscuits)

Posez les sablés sur une grille et saupoudrez-les de fleur de sel.

Laissez-les tiédir.

Bon appétit !

Anne pour Sébastien

J'ai lu pour vous

TU ME MANQUES de Harlan COBEN

Dix-huit ans que Kat a perdu son père, flic abattu dans une rue de New York. Et que son petit ami, Jeff, l'a quittée sans explication.

Aujourd'hui, Kat est flic à son tour. Toujours célibataire.

Sa meilleure amie l'inscrit sur un site de rencontres. Là, un visage. Le sien. Jeff, son premier amour.

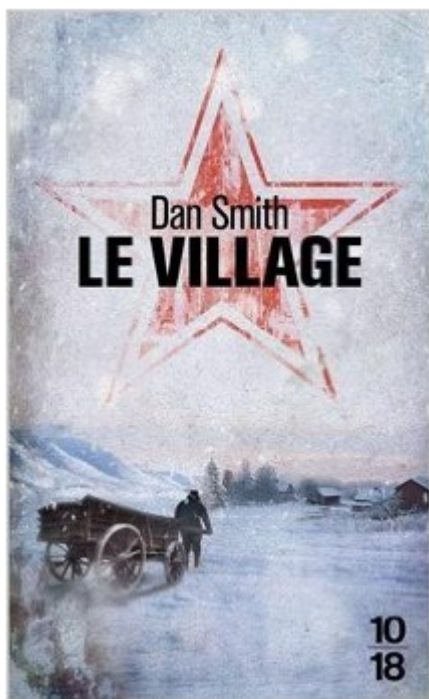
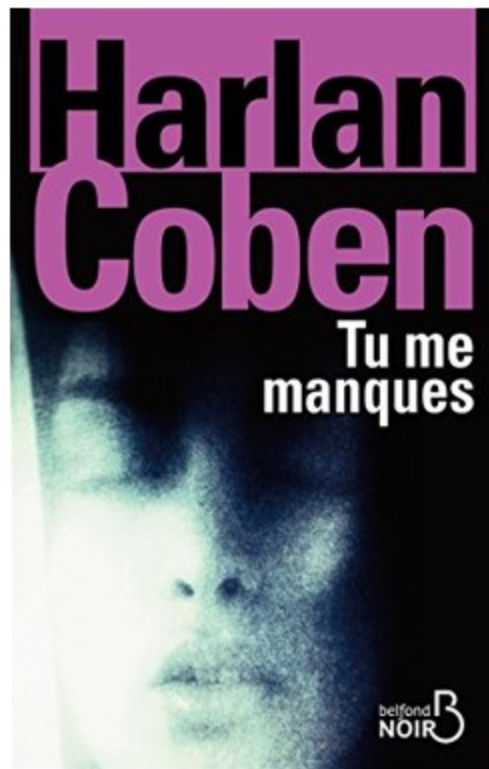
Elle le recontacte. La réponse est bizarre, les échanges anormaux, suspects.

Et puis, vient cet adolescent aux révélations troublantes.

Des femmes piégées sur le net ; un tueur sadique en liberté.

Coben colle à l'actualité dans ce nouveau thriller: vol d'identité sur internet, escroqueries, kidnappings, meurtres, mensonges.

Cet auteur, souvent inconstant, signe ici un thriller qui tient la route et nous fait passer un bon moment de lecture.



LE VILLAGE de Dan SMITH

Le lieu: quelque part dans un coin perdu de l'Ukraine.

La période: l'hiver 1930, durant la prise de pouvoir de Staline.

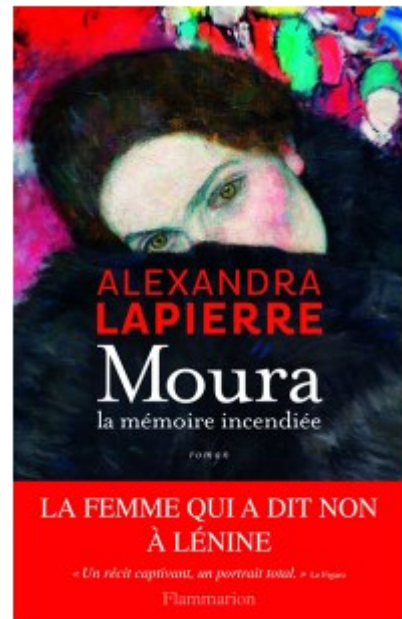
L'histoire: la quête désespérée de Luka et de ses fils pour retrouver sa nièce kidnappée par un voleur d'enfants machiavélique et sans pitié.

Un thriller lent, éprouvant, dans la neige et le froid, sur des étendues désertiques. Une chasse à l'homme impitoyable, entrecoupée d'embûches et de morts, dans un contexte de répression communiste.

Une fin inattendue. Un très beau livre.

**MOURA,
LA MEMOIRE INCENDIEE
d'Alexandra LAPIERRE**

Moura a bien existé. Dans les tourmentes de la révolution bolchevique, d'une guerre à l'autre, Moura a traversé mille mondes. Aristocrate d'origine russe, elle s'est appelée Maria Zakrevskaïa, Madame Benckendorff, la Baronne Budberg... Elle a été la passion d'un agent secret britannique, la muse de Maxime Gorki, la compagne de H.G. Wells et l'égérie de l'intelligentsia londonienne. Elle a côtoyé tous les grands du XXe siècle, le Tsar, Staline, Churchill, de Gaulle. Les uns chantèrent son courage, sa chaleur et sa fidélité. Les autres dénoncèrent ses mensonges. Tous s'entendirent néanmoins sur un point : Moura incarna la Vie. La vie à tout prix. Sur les traces de son héroïne, Alexandra Lapierre a fouillé les bibliothèques du monde entier durant trois ans. Elle s'est glissée dans les contradictions de son personnage pour broser un magnifique portrait de femme. Son talent romanesque, son écriture fluide en font un roman passionnant.



LA TENDRESSE DES SEQUOIAS de Jean Baptiste PONCELET



Une fois n'est pas coutume, voici le roman d'un écrivain belge dont l'action se passe à Bruxelles, du côté de Boitsfort. Du coup, on est tout de suite plongé dans l'ambiance et c'est plutôt déroutant.

Deux histoires bien distinctes se déroulent à quelques mois d'intervalle dans les quartiers chic de Bruxelles :

D'un côté, Charles Letellier, homme d'affaires et critique d'art aussi célèbre que redouté, se rend dans une galerie d'art huppée et de quelques phrases assassines, prononcées bien haut, il démolit le travail du jeune artiste exposé.

De l'autre, le journaliste free-lance Maxime Peeters est envoyé par son rédac-chef enquêter sur un acte de vandalisme concernant un ensemble de villas taguées pendant la nuit. Perplexe, Maxime demande son avis à Marie, sa compagne, qui lui fait prendre conscience qu'il ne s'agit pas d'un acte gratuit, mais bien d'un message secret.

Chaque chapitre assez court, raconte alternativement les deux histoires qui vont finir par se rejoindre et s'imbriquer en réalisant une sorte de thriller atypique très agréable à lire.

Brigitte



Quelle combinaison choisir ?

Dur choix au début, avant de dépenser de l'argent pour une nouvelle combinaison.

Humide ? Étanche ? Semi-étanche ?

Monopiece ? Monopiece + veste ? Monopiece à cagoule ? Monopiece avec surveste ? shorty ...?

Quelle marque ?

Ensuite vient le choix de la couleur.

Moi, sous la pression de ma femme, j'ai dû opter pour le noir.





Un vieux couple se promenait dans la plaine de la Somme.

Ils entrèrent dans un restaurant pour y déjeuner.

Au moment de prendre la commande la dame dit au serveur: "Mon mari a fait la guerre ici dans les tranchées".

Le serveur, impressionné, s'en alla raconter l'histoire à son patron.

"Donne à ces gens ce qu'ils veulent boire et manger, tout est gratuit pour eux" dit le patron du restaurant.

Le couple se régala.

Au moment de quitter le restaurant l'homme se retourna et dit :

"Danke schön !"

Christian

Deux blondes vont faire une plongée. Après avoir découvert une épave, elles retournent sur la rive.

- J'espère que tu te rappelles de l'endroit où nous avons trouvé l'épave.

- Oui, j'ai fais un X dans le fond du bateau vis-à-vis de l'endroit où nous avons plongés.

- Idiote! répond l'autre..." Comment sais-tu qu'on va avoir le même bateau demain ?

Trois instructeurs et leurs élèves sont sur un bateau au milieu de l'océan. Tout allait bien jusqu'à ce que le bateau se mette à couler.

L'instructeur NAUI dit à ses étudiants : " Ok, on est au milieu de l'océan, on va donc pratiquer notre plongée profonde. "

L'instructeur de la FQAS dit à ses étudiants : " Ok, on va avoir une plongée d'orientation, donc sortez vos boussoles. "

L'instructeur PADI dit à ses étudiants : " Ok, pour un léger supplément de 50\$, vous allez avoir le cours de plongée d'épave. "

• **Les 5 raisons que votre "buddy" n'est pas aussi expérimenté qu'il le dit.**

1 - Il est volontaire pour transporter votre équipement.

2 - Il ne comprend pas que son ordinateur de plongée ne fonctionne pas sous Windows.

3 - Il pense que "Nitrox" est le monstre d'un épisode de "Godzilla".

4 - C'est sa mère qui va faire remplir ses cylindres.

5 - Il dit: "Moi, je reste dans le fond jusqu'à ce que je ressente des picotements. Après, je remonte."