

LE NEPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



IN HONOUR OF JACQUES
JACQUES - YVES GODEFROY
PIONEER / TECHNICAL DIVER
ONE OF THE MANY FRONTIERS HE TOUCHED
HIS EXAMPLE HAS ENTICED MANY OF US TO FOLLOW
HIM AND EXPERIENCE
"THE SILENT WORLD"



>>> SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Le mot du Chef d'école	4
Faune et Flore: le Citrinellum	5
HMHS Britannic	7
Get Wet	19
Souvenir de Get Wet - Les tables NOB	21
Notre soirée club annuelle	24
Plongée Nemo 33	26
Nous avons testé pour vous	28
Mérite sportif	30
En images	31
La plongée sous marine vue par Timothé	33
Agenda	47
Votre recette préférée	37
J'ai lu pour vu	38



Le mot du Président

Bien le bonjour à tous nos plongeurs, plongeuses, accompagnants, et accompagnantes,

Nous revenons juste du week-end Zélande 2018 ; quel plaisir que de pouvoir combiner notre passion avec cette belle ambiance club, familiale et amicale. C'est l'essence même de notre ligue : du sport oui, de l'amusement surtout.

Malgré tout, la rigueur de notre sport nous impose de respecter les règles de sécurité. Les blagues, boutades et autres rigolades ne doivent pas nous faire oublier que nous faisons un sport qui demande de la discipline. Au moindre pépin, nous devons être prêt à réagir. La plupart des incidents sont dus à des comportements inadéquats en plongée et s'ils ne sont pas gérés efficacement directement, cela peut dégénérer rapidement en accidents. Soyons donc prudents et attentifs à nos compagnons de palanquée.

Les vacances approchent et beaucoup d'entre nous iront visiter d'autres clubs locaux pour découvrir de nouveaux fonds. Gardez toujours votre esprit critique, même par rapport aux soi-disant grands professionnels de la plongée, qui ont tout vu tout vécu ! Libre à chacun de nous que de refuser de se mettre à l'eau si nous ne jugeons pas que la sécurité pourra être efficace pendant nos immersions.

Passez donc d'excellentes vacances ... en toute sécurité ;-)
Venez vous entraîner les mardis aux sorties vélo et les vendredi à la piscine.

Bonnes bulles.

Cédric WILLOT.
Président de meilleur club de plongée sous-marine du BW ;-)



Le mot du Chef d'école

Chers Macareux,

C'est un chef d'école Maca heureux qui écrit ces quelques mots...
 Heureux de voir combien les instructeurs s'investissent.
 Heureux de voir les sourires des Macareux lors des sorties club.
 Heureux de voir le nombre de membres se maintenir, voir même augmenter...
 Heureux de voir la gaîté sur les visages de nos Dauphins.
 Heureux de voir que les outils pédagogiques mis en place sont utilisés et fonctionnent.

A l'approche de la "saison chaude", je vous souhaite de pouvoir profiter un maximum de tout ce que vous avez appris durant cet hiver.

Des sorties club sont au planning de l'été. Si toutefois vous désirez plonger plus encore, n'hésitez pas à en parler autour de vous. Il sera toujours possible d'organiser d'autres plongées.

N'oubliez pas de plonger pour le plaisir !

Pour ce qui est de l'organisation générale des sorties, je vous demande d'être attentifs aux points suivants :

Inscription à une sortie :

- S'inscrire **avant 9:00 le mercredi matin** qui précède la sortie choisie. Inscription via le site www.macareux.be, onglet **PLANNING**, cliquez sur la sortie de votre choix.

- **Les raisons de ce délai sont simples :**

- S'il y a trop peu d'inscrits, la sortie sera **annulée**. (Certaines carrières nous demande d'annuler la réservation suffisamment à l'avance pour permettre l'inscription d'autres clubs, ce qui est bien normal).
- S'il n'y a pas assez d'instructeurs pour assumer l'encadrement nécessaire, nous devons faire appel à des instructeurs venant d'autres clubs et cela peu prendre un peu de temps.

Horaire:

- Merci d'être ponctuel ! Le briefing est collectif.
- Certaines plongées d'exercice nécessitent un, voir deux, briefings avant de pouvoir se mettre à l'eau et demande donc un peu plus de temps.

Responsables de sorties:

- Merci aux plongeurs 3 étoiles et plus, ainsi qu'aux instructeurs, de surveiller régulièrement le planning afin de savoir à quel moment vous êtes désignés responsable de la sortie.
- Si vous n'êtes pas disponible pour l'organisation de cette sortie, merci d'en avvertir Aurélie par mail à planning@macareux.be et d'éventuellement trouver un remplaçant.

Et rappelez-vous ceci : **"La plongée est un plaisir et doit le rester, tant pour les encadrés que pour les encadrants"**.

Bonnes bulles à tous.

Philippe HERALY
 Chef d'école





Amphilophus citrinellus

Nous avons eu le plaisir de plonger récemment dans cette belle piscine profonde qu'est TODI. Nous y avons découvert un bon nombre de poissons exotiques d'eau douce et pour le photographe amateur que je suis, ce fut un véritable plaisir. Sur le site <https://www.todi.be/fr/poissons/> ils annoncent à terme 2.200 poissons et une trentaine de races différentes ! Mais il y en a un qui a retenu plus particulièrement mon attention. Je pense que nous nous sommes tous rendu durant notre plongée « au bar ». Je suis certaine que, vous aussi, vous avez vu ce beau couple de poissons qui défendaient leur évier. A l'affût de tous nos mouvements, rien ne leur échappait et si nous nous approchions de trop près, ils nous faisaient vite comprendre que ça ne leur plaisait pas, jusqu'à venir pincer nos doigts.



D'abord très surpris, nous décidons de nous écarter un peu, pas besoin de les stresser inutilement. J'en profite pour faire quelques photos. Faut avouer qu'au sein de notre palanquée, ils nous ont bien fait rire.

Mais quel est donc ce poisson ? Je retrouve très vite son nom et sa description sur le site de TODI, ce qui me permet de chercher un peu plus loin.

Premier réflex, Wikipedia qui nous dit ceci : « Le **Citrinellum** est l'un des plus grands membres de la famille des Cichlidae (1) d'Amérique centrale. » (Nicaragua et Costa Rica) « Sa couleur naturelle est grisâtre, parfois blanche ou rouge, mais le jaune citron est la forme la plus courante en captivité. Le mâle adulte développe une bosse frontale et est souvent plus grand que la femelle. »... « Poisson d'eau douce de 20 à 30 cm, territorial et agressif »... tiens donc. 😊
 « Le citrinellum est un pondeur sur substrat découvert. Le couple nettoie le site de ponte avant d'y déposer une centaine d'œufs fécondés. Le mâle surveille le site de ponte tandis que la femelle s'occupe de sa progéniture. Les petits sont grisâtres et prennent leur coloration que plus tard ».



Je cherche d'autres sites qui parleraient du citrinellum et je le retrouve également sur <https://www.fishipedia.fr/poissons/amphilophus-citrinellus> ... « le Citrinellum est un poisson qui vit en couple... c'est une espèce au tempérament plutôt vif... agressif qui ne tolère aucune incursion dans sa zone de vie »...
 « Cette espèce est particulièrement répandue dans le commerce aquariophile »



Je n'ai pas l'occasion d'approfondir mes recherches mais grâce à ces quelques informations, j'en sais déjà un peu plus. Cela m'explique surtout le comportement de notre citrinellum qui avait visiblement bien élu domicile dans l'évier. 😊

Béatrice



(1) Cette famille comporte plus de 200 genres et entre 1 600¹ et 1 800 espèces, réparties principalement en Afrique, en Amérique centrale, Amérique du Sud, Texas (une espèce), Israël, Madagascar, Syrie, Iran, Sri Lanka et sur les côtes sud des Indes.

HMHS Britannic - Le rêve pour un plongeur épave.



Au printemps 2017, j'ai contacté Randy, un ancien compagnon de plongée, pour savoir s'il voulait aller plonger à Malte sur le HMS Russell (-120 m), un croiseur de la Première Guerre mondiale, qui a sauté sur une mine en 1916. « Désolé, dit-il, j'aurais aimé, mais j'ai déjà un projet pour plonger sur épaves au large des côtes d'Irlande du Nord et ensuite je pars en expédition sur le Britannic. »

Expédition ? Britannic ? Cela semble vraiment intrigant.

« S'il y a une place supplémentaire disponible, fais le moi savoir », dis-je plein d'espoir, même si je sais que c'est très improbable.

« Ce n'est pas impossible, dit Randy, parce qu'il y a eu un désistement. Essaie de contacter Pim van der Horst (le chef de l'expédition) de ma part. »

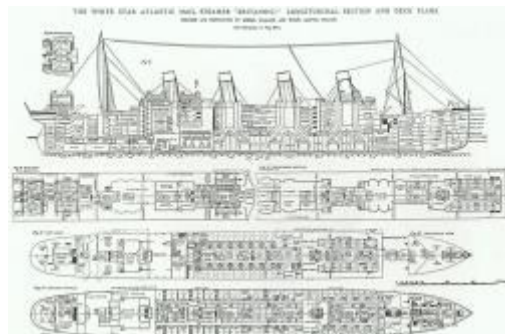
Quelle chance pouvais-je avoir d'en faire partie ? Habituellement, ce type d'expédition est réservée aux plongeurs les plus expérimentés du monde, souvent des plongeurs professionnels. Pim, le chef de l'expédition a obtenu un permis des autorités grecques pour plonger sur l'épave pendant 10 jours au début d'octobre.

Trois semaines plus tard, je reçois son approbation et ... je paye mon acompte.

Pourquoi le Britannic est-il le Graal des plongeurs d'épaves ?

Premièrement, c'est le jumeau du plus célèbre navire du monde : le Titanic. Il fait partie d'une série de navires à passagers, Olympic, Titanic et Britannic, tous 3 commandés par la White Star Line et construits au chantier Harland & Wolff à Belfast dans la période 1910-1914. C'était alors les plus grands et les plus luxueux

paquebots du monde avec une longueur d'env. 270 m, largeur de 28 m et hauteur de 53 m, des géants de plus de 52000 tonnes de déplacement. Le Britannic est le dernier construit des trois navires et aussi le plus grand des 3 frères (environ 6 m plus long, 1 m plus large et 2000 tonnes plus lourd) suite à l'expérience des problèmes de stabilité de la coque de l'Olympique et plus tard des portes étanches du Titanic.



Deuxièmement, alors que le Titanic est perdu fortement détruit au fond de l'océan Atlantique à 3800 m de profondeur et que l'Olympic a été démantelé en fin de carrière en 1935, le Britannic, lui, est toujours en très bon état au fond du détroit de Kea au large d'Athènes à 'seulement' 120 m de profondeur. C'est donc la seule véritable opportunité de découvrir ces bateaux de légendes et ... de tragédies.

Et enfin, c'est un challenge ! C'est loin d'être simple de plonger sur cette épave. Non seulement nous sommes loin des limites normales de la plongée loisir mais en plus, administrativement, il est obligatoire d'obtenir la permission des autorités grecques ainsi que du propriétaire de l'épave, l'anglais Simon Mills. De plus, comme l'épave est enregistrée comme tombe de guerre, les autorités britanniques sont en principe également tenues de donner leur autorisation. Tout cela prend beaucoup de temps, de la part des organisateurs, de la persévérance et coûte beaucoup d'argent. Au fil des ans, il n'y a eu que quelques expéditions qui ont été autorisées à plonger sur l'épave et même avec de très sérieuses restrictions (interdiction de pénétration par exemple).

L'histoire du naufrage :

Le Britannic fut achevé au début de la Première Guerre mondiale (donc après le tragique naufrage du Titanic en 1912) non pas en tant que paquebot, mais en tant que navire-hôpital pour servir les troupes britanniques dans le cadre de la campagne de Gallipoli en Turquie.



Après moins d'un an de service en tant que navire-hôpital, il sauta sur une mine dans le détroit de Kea en se rendant à Gallipoli en 1916. Malgré les améliorations apportées à la coque et surtout aux volets étanches, le navire sombra en moins de 55 minutes, soit le tiers du temps mis par le Titanic pour couler. La plupart des 30 victimes du naufrage sont mortes dans des circonstances tragiques, car les canots de sauvetage ont été brisés par le brassage des hélices du à la gîte alors que le capitaine Charles Bartlett, dans un dernier recours désespéré pour sauver le navire, tentait de le faire échouer sur la plage de Kea. Bien que beaucoup aient cherché l'épave du HMHS Britannic, elle n'a été découverte qu'en 1975 par Jacques Cousteau qui l'a trouvée à plusieurs milles nautiques de la position officielle du naufrage.

Cousteau et son équipage ont ensuite plongé sur l'épave, mais en raison de l'équipement relativement primitif alors disponible, le temps de fond était limité (environ 15 minutes) par rapport aux options actuelles (environ 30 minutes). Malgré cela, ce fut une réussite impressionnante au cours de laquelle ils utilisèrent les méthodes les plus récentes jusque la alors seulement employées par la plongée militaire et commerciale (par exemple une chambre de décompression submergée). En raison des conditions difficiles de la plongée, des grandes ressources nécessaires et des restrictions sur les équipements de plongée, il aura fallu attendre 20 ans avant que d'autres ne plongent sur l'épave. Parmi les premiers figurent une équipe de plongeurs techniques des plus expérimentés dirigée par Kevin Gurr et avec la participation de Dave Thomson et des frères Richard & Ingemar Lundgreen qui ont plongé 5-6 fois sur l'épave en 3 semaines.

La préparation :

Quand j'ai demandé à Dave Thomson s'il avait des conseils à propos de la plongée sur l'épave, il m'a dit: «C'est une épave absolument fantastique : vous allez adorer, mais vous ne devriez même pas envisager d'y plonger sans scooter. Le courant y est imprévisible et vous ne savez pas si sa direction à la surface est la même qu'au fond sur l'épave. Il peut être si fort que vous pouvez à peine vous tenir à la ligne d'ancrage. » Inutile de dire que j'ai équipé mon scooter avec une nouvelle batterie d'une autonomie de plus de 3 heures, spécialement fabriquée pour la circonstance.

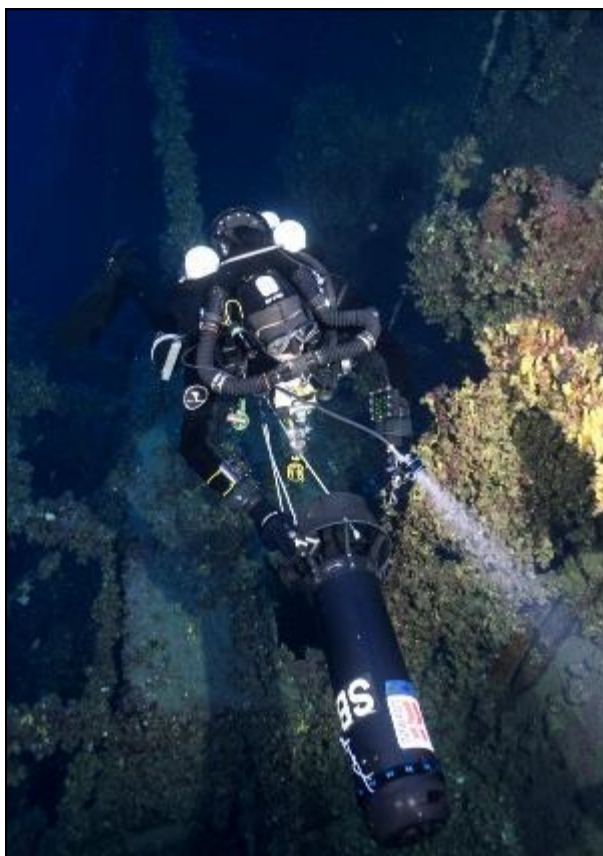


Un pré requis normal pour plonger sur des épaves de cette profondeur est de plonger avec un recycleur pour obtenir un temps fond raisonnable ainsi qu'une marge de sécurité suffisante en cas de problème. Avec un système ouvert, il est pratiquement impossible de transporter suffisamment de bouteilles des différents mélanges gazeux pour atteindre un temps fond de plus de 20 min à la profondeur du Britannic, sans parler de la facture d'hélium et d'oxygène ni de la logistique pour remplir toutes ces bouteilles.

Donc, je plonge avec un recycleur JJ-CCR, créé par Jan Pedersen de Præstø réalisé artisanalement avec une remarquable précision. Il est souvent appelé par la communauté 'le 4x4 des recycleurs' parce qu'il est simple à utiliser, il fonctionne selon le principe dit KiSS et a la réputation d'être extrêmement fiable.

Ce n'est pas pour autant que l'on puisse dire qu'il est simple de plonger en recycleur ! Par conséquent, l'expérience exigée pour les participants de l'expédition sort également de l'ordinaire avec l'obligation de prouver min. 10 plongées à -100 m et 100 plongées trimix.

Et c'est bien utile lorsqu'on regarde les caractéristiques spécifiques aux plongées sur le Britannic, où le temps de plongée total prévu est estimé à environ 3 h., l'utilisation de scooter, le port de 3 bouteilles de bail out (qui ne sont utilisées qu'en cas de panne du recycleur) ainsi que la redondance de tout l'équipement essentiel.



En préparation de cette expédition, j'ai accompagné une partie de l'équipe à s'entraîner sur les épaves profondes de Villasimius en Sardaigne (y compris San Marco -107 m) ainsi qu'un voyage à Arenzano, où nous avons plongé sur l'Amoco Milford Haven (max 84 m) ainsi que U455 (118 m max) pour être sûr que notre équipement était en ordre et que la configuration et les plans de plongée étaient à la hauteur du défi.



Le centre de plongée de Kea, notre camp de base, étant normalement un centre de loisirs, il fut nécessaire d'apporter presque tout l'équipement là-bas y compris les bouteilles de paliers. C'est ainsi que mes deux collègues belges et moi-même avons envoyé une grande partie de notre matériel par camion dans deux grandes caisses d'un poids total de plus de 300 kg, en plus de notre équipement de plongée normal de 50-60 kg, transporté lui par avion jusqu'à Athènes.

Le gaz de fond standard utilisé était un Trimix 8/70 (8% Oxygène/70% Hélium/22% Azote) et comme bailout, la plupart des participants avaient choisi de plonger avec 3 x 12l Alu avec respectivement Trimix 12/60, Trimix 20/35 et Nitrox 72 comme compromis entre la sécurité et la commodité. De plus, une Nitrox 50 était placée sur la ligne d'ancrage à -21 m et de l'Oxygène pur au palier de déco. La durée standard d'une plongée était de 25 minutes (temps de descente inclus), ce qui donne une plongée totale d'environ 3 heures selon le plan de décompression choisi.

Ensuite, toutes les prévisions météorologiques disponibles ont été analysées pour évaluer le meilleur moment de mise à l'eau. Idéalement, la vitesse du vent doit être inférieure à 5 nœuds (~ 8 m/s) et la hauteur des vagues inférieure à 1 mètre. Et en même temps, le courant au-dessus de l'épave doit normalement être inférieur à 1 nœud. Ces trois éléments combinés font que vous ne pouvez habituellement plonger qu'une fois tous les 3 jours en octobre. Heureusement, les perspectives étaient bonnes avec 2 jours de plongée possibles dès le début ce qui a provoqué une activité trépidante à peine débarqués au centre de plongée.

Les plongées :

Le premier jour il y avait encore trop de vent pour plonger sur le Britannic et nous avons donc choisi de plonger sur la deuxième épave incluse dans nos autorisations, à savoir le navire de ligne SS Burdigala (183 m de long et 20 000 tonnes), qui est debout sur un fond de 70 m, un peu plus près de la côte et mieux protégé des intempéries. Le Burdigala est une très belle épave qui mérite à elle seule un voyage à Kea. Il est assez similaire au SS Polynésie, au large de Malte, mais est en bien meilleur état (même s'il est en deux parties) grâce au fait qu'il est lui aussi soumis aux mêmes restrictions que le Britannic et n'est donc que très rarement visité. Après une plongée d'environ 2 heures sur ce Burdigala avec une visibilité d'environ 35-40 m, tout l'équipement et les configurations ont été testés et étaient fin prêts pour le lendemain.



Au vu de la météo qui semblait s'améliorer, les responsables du centre et le chef de l'expédition sont sortis pour placer la ligne d'ancre sur la poupe du Britannic près des hélices, tandis que le gros de la troupe prenait son mal en patience en peaufinant l'équipement pour le lendemain.

Dans la matinée, l'ambiance était bonne avec un temps ensoleillé et seulement 6-7 m / s de vent, donc tout était prêt et semblait idéal pour plonger. Mais sous la bonne humeur on pouvait aussi ressentir une certaine tension. Tension que nous ressentions tous face à une plongée aussi profonde sur une épave aussi grande et en redoutant les conditions de courant et de visibilité.

Justement, le courant sur l'épave le matin était si fort que les bouées étaient partiellement noyées sous la surface et la plongée fut impossible, mais nous espérions que cela diminuerait dans l'après-midi. Après le déjeuner, nous avons appris que le courant était tombé à environ 1 noeud et tout le monde a commencé à charger l'équipement sur le bateau de plongée. Imaginez ; 11 plongeurs chacun avec recycleur, scooter et 3 bailout plus les bouteilles supplémentaires pour la corde d'ancrage, cela occupe beaucoup d'espace. Vous devez être extrêmement disciplinés pour faire fonctionner tout cela sans heurs pour éviter le chaos dans les équipements.

Quand nous sommes arrivés aux bouées au-dessus de Britannic, il y avait



encore du courant, mais pas assez que pour ébranler notre confiance en nous. La première équipe a dû vérifier que l'ancre était fermement fixée sur l'épave et ensuite notifier la surface à l'aide d'une bouée-marqueur. La deuxième équipe composée de 3 plongeurs est descendue sans scooter. Après une attente supplémentaire de 10-15 minutes, je pouvais finalement effectuer ma mise à l'eau avec mon équipe

composée de mes deux amis belges Karl et Mattie avec qui j'avais déjà plongé à Malte et en Belgique. Tout de suite, il est devenu clair que le courant était un problème sérieux car il faisait au moins 1 nœud et la ligne d'ancrage était trop longue. Heureusement, nous avons des scooters relativement puissants avec nous, donc nous sommes descendus rapidement à l'épave (ndlts : ces scooter sont capables de contrer des courants de 3 nœuds). L'équipe avant nous sans scooters a rapidement rencontré des problèmes et un seul d'entre eux a réussi à atteindre l'épave. Les deux autres ont atteint seulement 20 et 60 m avant d'abandonner. En cours de descente, nous avons rencontré la première équipe à la remontée ainsi que le dernier membre de la deuxième équipe qui a seulement pu rester 5 minutes sur l'épave.





Enfin, l'épave apparaît à environ 70 m. C'est le côté bâbord et l'hélice bâbord qui se détachent lentement du crépuscule vers -85-90 m. L'épave semble être en très bon état après plus d'un siècle au fond. Elle est magnifiquement envahie par les coraux et les algues aux couleurs vertes et jaunes et il n'y a aucun dommage visible à la partie arrière de l'épave. Elle

est intacte, dominée par l'énorme hélice bâbord d'un peu plus de 7 m de diamètre et par les 2 jeux de bossoirs dépassant de plus de 10 m le pont supérieur. L'autre chose immédiatement remarquable est le pont de promenade qui s'ouvre comme un corridor sur une série d'ouvertures bâbord et qui facilite notre orientation. Après avoir passé quelque temps à bâbord pour se repérer sur cet énorme mastodonte, nous glissons le long de l'épave et descendons ainsi sur ce qui constituait autrefois le pont supérieur



du Britannic. Maintenant seulement, il est tout à fait clair que l'épave gît sur le fond de la mer Égée depuis plus de 100 ans, parce qu'il est vraiment difficile d'identifier les différentes parties du pont supérieur.

Tandis que les minutes passées à se repérer défilent sur nos ordinateurs, le temps déco lui, s'accumule à la vitesse de l'éclair. L'accord entre nous était que nous

devions retourner à la ligne d'ancre quand nous avons atteint un TTS (temps total de remontée en surface) d'environ 125-130 minutes. Il est dur de devoir quitter cette épave incroyable, mais l'idée de plus de 2 heures de décompression avec un courant inconnu sur la ligne d'ancre nous a motivé à quitter le fond. Au début, le courant relativement doux (de ~ 0,5 nœuds) ne nous a pas dérangé, mais il est devenu de plus en plus fort, passant depuis les 60-70 m à 2 nœuds au palier de déco à 6 m, où la ligne tremblait sous la charge. Heureusement, notre équipe avait de bons scooters avec une autonomie suffisante, ce qui nous a permis de soulager nos bras et la ligne d'ancre qui était sous forte charge avec jusqu'à 9 plongeurs en déco et imaginez, une résistance à l'eau semblable à un CX de camion.



Nous étions bien fatigués de retour sur le bateau de soutien, mais heureux d'avoir réussi la première plongée sans problème, même si les deux plongeurs qui n'ont pas atteint l'épave étaient déçus. Pour les 2 jours suivants, malheureusement, les prévisions météo étaient mauvaises, et ensuite cela devait s'améliorer sensiblement.

Maintenant nous savions que l'équipement et la configuration fonctionnaient de manière satisfaisante. Les jours suivants, nous avons affiné l'équipement et tous les accords mutuels, à la fois au sein de l'équipe et entre les différentes équipes. Ainsi, notre planquée a été déplacée en tant que deuxième équipe à cause des problèmes des plongeurs sans scooters qui avaient causé des retards et ont rendu plus difficile la mise à l'eau en respectant des intervalles raisonnables. Ensuite, la ligne d'ancrage devait être raccourcie d'environ 40 m afin que nous puissions descendre plus rapidement jusqu'à l'épave, avec ou sans scooter.

La plongée suivante a eu lieu trois jours plus tard dans des conditions presque idéales : plein soleil, force du vent de 2 à 3 et creux de 0,7 m max. Nous avons encore plongé sur la poupe de l'épave. En tant que premier

homme de la deuxième équipe, je devais être prêt à me mettre à l'eau en même temps que la première équipe pour pouvoir aider en cas de besoin. Dès le départ de cette plongée, Peter a eu des problèmes avec un capteur sur son recycleur et sa plongée s'est donc terminée avant même qu'elle ne commence. J'ai dû changer d'équipe, afin que Dave ait un compagnon de plongée. Ce qui



ne fut pas un problème car grâce à cela j'ai eu le meilleur photographe du voyage comme binôme. Cette fois tout s'est bien déroulé : presque pas de courant, de très bonnes conditions d'éclairage et de plus, maintenant nous savions comment nous orienter sur le colosse. Les photos de Dave ainsi que



sa vidéo montrent clairement à quel point les conditions étaient bonnes (https://www.youtube.com/watch?v=GhRkfG6Y9_Q), avec une visibilité jusqu'à environ 40 m. Bien sûr, nous devons prendre également LA photo de signature (photo de la plaque) devant la plaque commémorative de Jacques Cousteau ainsi que des photos de cette fameuse hélice bâbord.

La plus longue :

Après la deuxième plongée, le temps resta encore clément et nous pûmes continuer l'exploration de la partie avant de l'épave pendant les 2 jours suivants. Ce furent des plongées assez différentes car la proue est bien plus profonde (-110 m) que la poupe, donc ici on arrive presque au fond sablonneux. De plus, la masse de l'épave fait partiellement ombre à l'avant brisé. Il fait donc très sombre et en même temps la visibilité descend à 15-20 m. Nous devions également nous ré-orienter sur l'épave maintenant que la ligne d'ancrage était posée autour de la fracture dans la coque devant le pont (*voir photo de la rupture dans proue*). Mais même si j'avais été nerveux au sujet de l'orientation avant la plongée, ça s'est plutôt bien déroulé grâce à notre préparation et à l'étude attentive des plans du navire. Cette fois, nous voulions regarder de plus près l'ancre qui est encore à poste sur le flanc de la proue et ensuite la cassure du pont. L'ancre est en fait si grande (+/- 5x5 m, plus de 10 tonnes) que je ne l'ai pas vue en arrivant



dessus. Je n'ai pu la voir qu'en reprenant de la hauteur (*photo de l'ancre*). Plus tard, sur le pont, j'ai trouvé l'un des télégraphes à double commande qui se trouvait du côté tribord du pont. Au départ, il me fut difficile de l'identifier, bien que le télégraphe soit l'une des choses que tous les plongeurs d'épaves recherchent habituellement. Parce que l'épave est tellement envahie par les coraux et les moules,

qu'elle est sur le côté et qu'elle a été exposée à la corrosion pendant plus de 100 ans. Ces objets 'de détail' sont si petits par rapport aux dimensions du reste de l'épave que vous devez faire preuve d'une bonne imagination pour pouvoir distinguer l'objet parmi la ferraille (*image du télégraphe*). Nous avons également essayé d'entrer dans la calce moteur via le trou de l'une des cheminées. Malheureusement, cela s'est avéré impossible car la grille devant l'entrée était encore intacte et l'espace trop petit pour passer avec tout notre équipement. Cette plongée est devenue la plus longue et la plus profonde de la semaine avec -113-116 m, un temps de fond d'env. 30 min et un temps total de plongée supérieur à 3,5 heures.



La dernière :

Notre quatrième et dernière immersion sur le Britannic a eu lieu le lendemain, tôt le matin, car la météo semblait changer sérieusement et rendre toutes plongées ultérieures impossible. Toujours à la pointe, nous avons essayé de trouver l'entrée du célèbre "Grand Escalier" et nous voulions obtenir plus de photos autour du pont. Alors que nous avons eu de bonnes séquences vidéo depuis le pont et la promenade couverte, nous n'avons pas réussi à trouver une entrée praticable à ce "Grand Escalier". Maintenant, avec du recul, je crois savoir où c'est, mais c'est malheureusement trop tard.

Il faisait très sombre sur l'épave, presque comme si c'était nuit. Pour cette raison nous avons placé des lumières stroboscopiques sur la ligne d'ancre. Cela rendait le décor un peu moins sinistre et facilita le réglage de cap vers la ligne d'ancrage dans l'obscurité presque complète à 110 m.



Puis, les conditions météo se sont franchement aggravées avec des vents de 6 Beaufort et près de 2 m de creux et ce qui a malheureusement annoncé la fin de notre expédition. Nous



commençons juste à connaître l'épave et nous aurions pu en explorer davantage. Mais voilà, ce sont les impératifs de ces expéditions pour lesquelles il faut d'abord avoir la chance d'avoir accès à l'expédition et

ensuite la chance de pouvoir réaliser 4 plongées à des profondeurs allant jusqu'à 116 m avec un temps de fond moyen de plus de 25 min et un temps total de plongée cumulé de 13 heures et le tout sans aucun problème ! Je considère cela comme un privilège. En comparaison, plusieurs de ces expéditions précédentes n'ont seulement pu plonger une seule fois sur l'épave.



Nous n'avons pas à nous plaindre, même si bien sûr, nous en voulons toujours plus. Il y a aussi des limites à ce que nous pouvons offrir à notre corps avant de tomber malade ou de nous retrouver dans un caisson de décompression. Je me félicite d'avoir évité ces mésaventures et d'avoir été assez privilégié pour faire partie d'un travail d'équipe bien huilé qu'une telle expédition représente. Pour moi c'est de loin l'épave la plus impressionnante sur laquelle il m'a

été donné de plonger jusqu'à présent car contrairement à la plupart des épaves du même âge, le métal est vraiment remarquablement intact sans pour autant commencer, comme un mille feuilles, à s'effondrer sous son propre poids



(pour autant que je puisse en juger). En outre, la plupart des outils et des planches de pont sont toujours en place, ce qui est rarissime lorsque vous comparez avec d'autres épaves dans le monde.

La coopération pendant l'expédition était tout simplement fantastique, surtout lorsque l'on tient compte du fait que nous étions un groupe émanant



de 7 pays européens différents (Belgique, Chypre, Danemark, Pays-Bas, Irlande, Royaume-Uni et Allemagne) qui

fondamentalement ne se connaissaient pas avant. Tout le monde a travaillé dur pour être prêt à 100% à résoudre tous les problèmes et à se sécuriser les uns les autres en équipe.

L'ensemble a été soutenu par le centre de plongée de Kea Divers qui a travaillé 24 heures sur 24 pour que

toute la logistique fonctionne sous la direction du directeur de l'expédition Pim van der Horst qui s'est assuré que tout se passe bien. C'est une expérience absolument inoubliable et une collaboration qui nous a permis d'apprendre énormément pour notre travail au quotidien.



Liste des membres de l'expédition :

Pim Van der Horst (Expedition leader)	
Peter McCamley	Dave Gration
Kevin Brown	Thomas Buchan
Alan Wright	Spyros Spyrou
Robin Macrander	Matthias Vertommen
Soren Bowadt	Karl Hagens

En mémoire de Randy McNally, mort en mer d'Irlande en août 2017.

Crédit images : "Dave Gration – Rebreatherpro-Training"

Auteur Soren Bowadt,
Plongeur recycleur et instructeur IANTD (CMAS 59254)
Traduit de l'anglais par Phil Kerstenne (CMAS 5812)



GET WET (4 mars 2018 Rotterdam)

On pourrait traduire par : " allons nous mouiller " ! Et bien ce fut le cas.



Perso je n'avais pas pu y aller l'année

précédente, alors cette fois ci je m'y suis collé et j'y ai emmené mon fils Clément (15 ans) et ma moitié (là on ne dit pas l'âge !) comme accompagnante. En plus c'était super bien organisé , on prend le car à Rixensart le matin et on revient fin de journée (18h30) quel confort ! tout le monde arrive en même temps donc pas de retardataires , et les accompagnants vont



visiter Rotterdam.

Le but de Get Wet est de vous mettre en situation difficile en milieu aqueux, càd naufrage , voiture à l'eau ... bref découvrir comment faire face à différentes situations si vous vous trouvez par inadvertance à l'eau en mer ou autre mais loin du rivage, seul ou à plusieurs .

Flotter , rester grouper , se signaler, embarquer sur un radeau de survie, le mettre à l'endroit si il s'est retourné, grimper à la corde , au filet, à l'échelle de corde, par hélitreuillage et même sortir d'une voiture immergée ou embarquer une personne inconsciente à bord d'un semi rigide genre Zodiac après l'avoir remis à l'endroit.



L'entrée en matière se fait par groupe dans une piscine spécialement aménagée (30m x14m/ profondeur 3m) . T° de l'eau 23° : c'est super cool ,on s'amuse bien et après une petite pause on recommence les



hostilités . Là les choses changent , des vagues apparaissent , du vent , des embruns , et même la nuit et l'orage ! c'est fun , mais pas trop longtemps car on refait les mêmes exercices qu'au matin mais cette fois ci les conditions ne sont plus les mêmes . La difficulté est vraiment plus importante donc il faut bien être solidaire.

Personnellement cela m'a fait prendre conscience de certains dangers inconnus ou sous-estimés en mer. En effet, je me suis rendu à Get Wet avec une séquelle d'un petit accident de ski (côtes mal en point). L'après-midi, dans les vagues, j'ai reçu un coup dans les côtes et je me suis trouvé en situation difficile ! J'ai dû sortir de l'eau quelques minutes pour reprendre mes esprits et mes côtes.

Conclusion : si vous vous retrouvez à l'eau en bon état c'est déjà difficile, mais blessé, vos chances de survie sont fortement réduites sans l'aide de quelqu'un. Il faut rappeler que lors de l'entraînement, on est en combinaison, l'eau est à 23 ° et on sait que c'est pour du "beurre" donc il y a moins de stress.

Avoir une bonne condition physique, faire les bons gestes donc les connaître augmentera les chances de survie dans de telles situations. Personnellement j'ai fait et fait encore de la voile en régates et croisière et heureusement je n'ai jamais été confronté à ce genre de situation mais c'était très instructif et je ne peux m'empêcher d'avoir une



pensée pour John Fisher marin équipier professionnel à bord d'un voilier dans la Volvo Ocean Race qui est tombé par-dessus bord lors de l'étape entre la Nouvelle Zélande et le Brésil au milieu du Pacifique Sud (le plus grand désert du monde) ce 26 mars, le bateau filant à 20-22 nœuds, le temps de faire demi-tour il n'a pas été retrouvé malgré son équipement de sécurité. Les conditions étaient difficiles et violentes, la T° de l'eau à 9°. Il a été malheureusement déclaré présumé perdu en mer. Je ne le connaissais pas mais cela m'a touché et interpellé.

C'était confortable les petites vaguelettes de la piscine et l'eau à 23° Cela donne un petit aperçu des conditions difficiles qui peuvent arriver.

Alors n'hésitez pas ! allez vous mouiller à Get Wet dans une ambiance sympa la prochaine fois en toute sécurité. Pour info mon fils 15 ans s'est super bien amusé et ne demande qu'à y retourner.

Bonnes bulles à tous.

Daniel



Souvenir de Get Wet : les tables NOB

Beaucoup vous parleront du saisissement ressenti lorsque la pseudo voiture dans laquelle vous êtes assis se trouve plongée dans l'eau et qu'il faut d'abord passer la tête par la fenêtre avant de dégrafer sa ceinture. D'autres vous parleront de la difficulté de monter à la corde à nœuds ou au filet, surtout lorsque le vent se lève...



D'autres encore de l'ambiance inoubliable et du team spirit que cela crée.

Pour ma part je vais vous parler d'un article sur les tables paru dans le



magazine 'OnderWater sport juni/juli 2017' qui nous a été gentiment offert à l'issue de cette journée mémorable.

L'auteur de l'article est un médecin de la marine Néerlandaise qui travaille en caisson de recompression et qui était frappé lorsqu'il avait des accidentés au téléphone. Ceux-ci ne connaissaient en général pas leurs paramètres de profondeur maximale atteinte et le temps de plongée.

La réponse classique était « pourtant je suis resté dans les limites de mon ordinateur, il ne pouvait donc rien m'arriver ». De plus en plus de plongeurs s'immergent en laissant l'ordinateur de plongée penser à leur place.

Les tables US Navy

La plupart des tables de plongée sont issues des tables US Navy. Ces tables ont été testées sur des Marines et adaptées en fonction d'un taux de perte acceptable. A la même époque La Royal Navy a développé ses propres tables mais comme les risques acceptés n'étaient pas les mêmes le résultat a été légèrement différent.

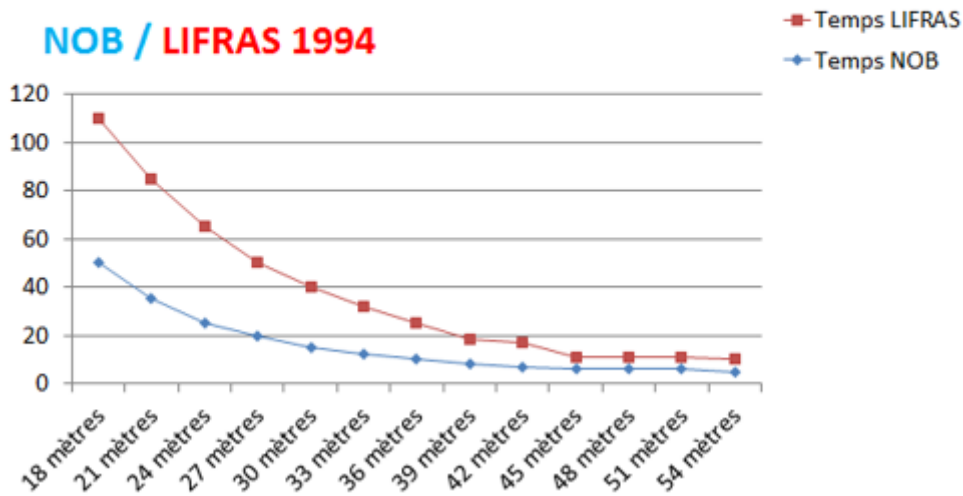
La différence entre un plongeur militaire et un plongeur sportif est que le militaire descend à une certaine profondeur pour faire ce qu'il doit y faire puis il remonte à la vitesse prescrite. Pas question pour lui de s'arrêter pour regarder les poissons. Ce qui n'est pas le cas du plongeur sportif.

Les meilleurs tables de monde ?

D'après cet article une autre méthode a permis de développer les tables DCIEM. Des plongeurs ont réalisé des profils préétablis et le taux de bulles sanguines étaient mesurées par écho-doppler.

Nos collègues d'outre Moerderijk utilisent ces tables légèrement modifiées (ce sont les tables NOB). Même si ces tables sont validées, une certaine incertitude demeure. Cette incertitude augmente lorsque le plongeur ne suit pas le profil planifié. Que dire alors des plongées border line ou pire encore yo-yo où les scientifiques sont un peu perdus.

Comparaison des temps de plongée sans paliers obligatoires ex: 'courbe de sécurité'



Les ordinateurs

Comme plonger avec des tables plastifiées n'était pas toujours le plus plaisant, les ordinateurs de plongée sont arrivés sur le marché. Ils mesurent combien de temps et à quelle profondeur vous avez plongé et donnent le temps que vous pouvez encore rester sous l'eau sans paliers.

Si vous dépassez ce temps l'ordinateur tente de vous calculer un profil de décompression sûr, basé sur un modèle mathématique.

D'après l'auteur, c'est là que se trouve le nœud du problème.

L'ordinateur tout comme les tables accepte des 'pertes acceptables' celles-ci ne sont pas les mêmes pour un fabricant d'ordinateur que pour un amiral de l'US Navy. A côté de la profondeur et du temps de plongée, la Marine Néerlandaise tente de tenir compte d'une série d'autres paramètres

(température, courant, consommation d'air, hydratation, type de détendeur et condition du plongeur pour adapter les profils de plongée. L'ordinateur ne

fait pas ce genre de chose.

A la connaissance de ce médecin il n'existe aucune table validée permettant de faire plus de 3 plongées par jour. Et pourtant il entend souvent des plongeurs revenant de vacances en ayant fait 4 plongées par jour.

Les plongeurs Tek ont une philosophie proche de celle des militaires 'Plan the dive and dive the plan'

Ce médecin a expérimenté que d'un jour à l'autre il peut y avoir de grandes variations dans le corps du plongeur et dès lors il leur reproche de parfois jouer avec la PO2 de 1,6 bar. Les hommes grenouilles de la Marine ont une condition physique que n'ont pas la plupart des plongeurs Tek...

La sécurité d'une plongée dépend en grande partie des choix que fait le plongeur.

Une croisière plongée d'une semaine avec 4 plongées par jour ne laisse pas à l'organisme assez de temps pour éliminer l'azote.

Plonger moins souvent, moins longtemps, boire régulièrement et planifier un jour de repos après 3 jours de plongées peut vous éviter beaucoup d'ennui.

Si vous êtes malade et même si vous avez payé votre voyage en Indonésie bien cher, il vaut mieux annuler votre plongée. L'ordinateur ne sachant tenir compte de ce genre de paramètres.

Faut-il jeter les ordinateurs ?

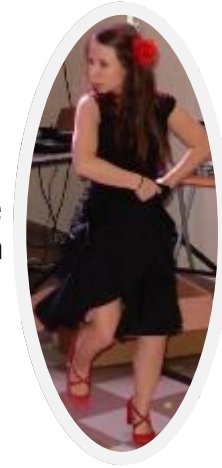
Sa réponse est non ils augmentent la sécurité, mais il faut savoir que plus on s'approche des bords des Tables plus le protocole de décompression proposé par l'ordinateur devient aléatoire.

Et d'insister sur l'utilité de la planification et de confronter celle-ci avec les tables (rien de nouveau sous le soleil pour des Macareux me direz-vous). Si on fait plusieurs plongées par jour il faut être plus conservateur. Et si pour une raison ou une autre vous ne pouviez respecter votre planification, votre ordinateur pourra vous aider à vous ramener à bon port. Mais votre ordinateur ne doit pas réfléchir à votre place. L'important n'étant pas le temps que nous avons passé sous l'eau mais de pouvoir raconter une belle histoire (et monter de belles photos) à sa famille et à ses amis et ce en bonne santé.

Michel

Notre soirée club annuelle

Une soirée qui s'est préparée au départ d'une paella cuisinée par Corsina pour m'alléger momentanément le repas suite à une mauvaise chute !



De là démarre le thème déguisement Espagnol qui donnera de la couleur à notre fête.

Sangria, Samossa, chorizo, tortilla maison seront au menu de l'apéritif. La paella fut préparée dans la salle avec une ambiance vraiment locale.



Comme chaque année Bernard C. anime la tombola qui nous permettra de couvrir nos faux frais. Les débrouillards et bien d'autres écument tous les commerces environnants pour nous rapporter des lots parfois assez inattendus.



En coulisse l'équipe habituelle s'est activée avant et pendant le jour "J". Location de salle, brasseur, décoration, transport du matériel, desserts maison, sono et toutes les tâches qui deviennent une habitude depuis tant d'années. Le flamenco et le duo de chanteurs surprise de Jack M. et Marc B. ont été appréciés de tous.

Salvator Dali et d'autres nous communiqueront les photos.

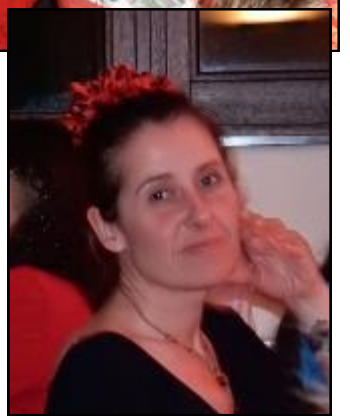
Merci à vous pour votre aide en cuisine et en salle cela m'a permis de regarder le tout de plus loin cette année. J'ai même vu Daniel G. qui s'activait au nouveau lave-vaisselle vapeur !!!!



A l'année prochaine et pensons déjà à un thème pour 2019.

Rendez-vous le 16 juin 2018 à Bonlez pour le B.B.Q de fin de saison.

ANOUK



Plongée Nemo 33



J'ai commencé la plongée l'année passée durant une sortie en vacances avec ma famille. J'ai tout de suite accroché, le paysage était magnifique. C'était très relaxant. Depuis septembre, j'ai commencé les cours avec les macareux et c'est vraiment chouette ! Mon papa est aussi dans ce club mais il avait commencé les cours plus tôt que moi, ce qui me donnait encore plus de motivation pour rapidement passer les tests théoriques et pratiques afin de pouvoir aussi aller plonger en extérieur.



Une fois ceux-ci passés, j'ai enfin pu plonger et j'ai commencé par plonger dans la piscine Nemo 33. C'était une super expérience ! C'est vraiment un



lieu chouette pour une première plongée. Tout d'abord, l'eau était à 33°C ce qui rend déjà la plongée plus agréable. Ensuite, il y avait plein de galeries, une grande fosse et d'autres infrastructures assez sympas. De l'extérieur, la piscine ne m'a pas parue si grande mais une fois dedans, j'avais l'impression qu'à chacun de mes mouvements, un nouveau coin apparaissait. Malgré le nombre de personnes présentes dans la piscine, j'ai passé un excellent moment et je recommande cet endroit !



Elsa Gorissen

>>> La vie du Club



Juin > 2018

Le Neptune

Nous avons testé pour vous...



Ce dimanche 25 février, sous un soleil éclatant et caressés par une belle petite bise venant tout droit de Russie(brrr...), nous décidons de faire une petite plongée à Vodelée. A peine partis, Julien nous propose : et si on testait la carrière de Rhisnes nouvellement ouverte ?

Soren et moi, d'accord pour de nouvelles découvertes acceptons de revêtir notre casquette d'explorateur...enfin quand je dis « casquette », entendez par là combi étanche munie d'un petit système de chauffage bien pratique pour Soren, et tout l'équipement prévu pour une belle petite plongée.

Nous voici accueillis avec bienveillance par Jacques Carême qui nous explique la topographie du lieu. Nous sommes devant une carrière de marbre noir, d'une profondeur de 15 m, présentant à son extrémité sud une ouverture sur une grotte donnant accès à une galerie d'une longueur de 200 m environ qui atteint une mine profonde de 40m. Mais attention, nous dit Jacques, elle ne peut être empruntée que par des plongeurs certifiés spéléo...cela paraît évident.



Après inscription et équipement de toute la belle palanquée, mise à l'eau à partir d'une petite plage facilement accessible et qui mène en pente douce jusqu'à l'eau. Nous nous immergeons et restons groupés les premiers

mètres : le fond est en effet sablonneux au début de la descente et la visibilité s'en trouve un peu altérée. Puis viennent les premières pierres et l'eau devient beaucoup plus limpide ! C'était le bal des écrevisses...elles étaient de sortie par dizaines ! Par contre, pas d'écrou/vis.

Julien s'oriente directement vers la grotte et nous découvrons son entrée marquée par un beau panneau STOP...pas moyen d'y pénétrer sans s'en rendre compte, c'est sécurisant. Petit tour au début de la grotte, puis nous en sortons et découvrons une deuxième, puis une troisième entrée. Des fils d'Ariane fixés sur le plafond montrent l'entrée de la galerie sous-terrainne .

Retour vers l'autre mise à l'eau en explorant tous les recoins sous roches. Et c'est toujours la fête des écrevisses. Par contre, pas de poissons...ils se sont cachés, protégés du froid et reviendront plus tard lorsque la température sera plus clémente. On y trouve, paraît-il des carpes, des gardons, des perches (n'ont peut-être pas été invités au bal ?)

Fin de plongée et après l'effort, le réconfort.

Cette plongée découverte nous a plu, et pour résumer le points forts et moins forts de cette carrière, on peut dire : 😊

Carrière située à 30 minutes de chez nous (proximité)

Mise à l'eau facile, profondeur 15 m, idéale pour les enfants

Parcours sympa, slalom entre les entrées de la grotte

De nombreuses écrevisses

Ambiance sympa, bar, BBQ, flexibilité des horaires (WE et mercredi soir)

Pour Soren en recycleur il est difficile de rester stable à une profondeur de 0 à 5m, donc il lui faut de la profondeur...

Présence de sédiments, l'équilibrage est important

La carrière est en voie d'aménagement (pas de vestiaire, pas de gonflage)

L'aménagement sous l'eau va se faire petit à petit

C'est donc une carrière prometteuse et nous espérons pouvoir y programmer une ou plusieurs sorties club cet été.

Françoise



Mérite sportif 2018

Bravo Charles



Une belle bande de Macareux étaient au rendez-vous afin de soutenir nos deux candidats à la remise des

mérites sportifs 2018 , Charles Bontemps et Soren Bowadt. Si cela

n'enlève en rien les impressionnantes performances de Soren pour ses plongées sur le Britanic à une profondeur de 120m qui n'a



malheureusement pas été retenu, de son côté, Charles Bontemps a reçu le Prix de la commission des sports pour son dévouement à



l'égard du sport. Trois générations de Bontemps sont représentés au sein du club des Macareux. Bravo Charles!



>>> La vie du Club en Images

Nos sorties

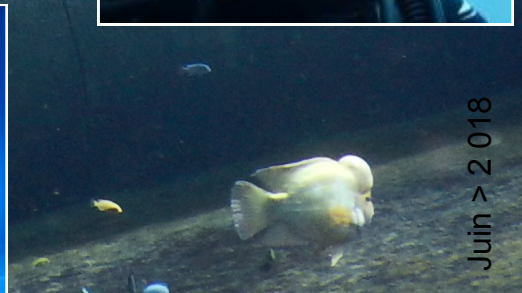
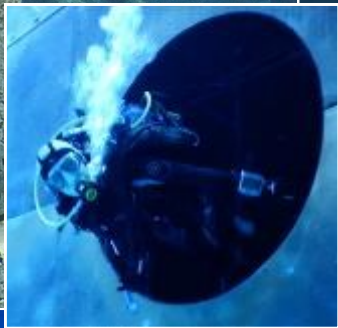


Juin > 2018

Le Neptune

>>> La vie du Club en Images

Nos sorties en milieux fermés





LA PLONGEE SOUS MARINE

vue par Timothé

Timothé a fait découvrir sa nouvelle passion qu'est la plongée à ses camarades de classe. Dans son élocution il détaille l'histoire de la plongée, explique les différentes disciplines telle que la plongée industrielle, de sauvetage et de recherche, la plongée archéologique et de loisir mais aussi le matériel, l'apprentissage et les dangers. Voici un extrait de ce magnifique travail qui témoigne de son apprentissage au sein de notre section enfants.

4.1. Baptême de plongée

La meilleure façon de découvrir la plongée, c'est d'effectuer un baptême de plongée encadré par un moniteur d'un club de plongée.

Il expliquera la base de la plongée : les signes de base, le fonctionnement du détendeur et accompagnera la personne sous l'eau pendant une dizaine de minutes à maximum 3 mètres de profondeur.



4.2. Apprentissage dans la piscine

- Une fois inscrit dans un club, le débutant est encadré par un moniteur reconnu.
- On commence par apprendre les signes de plongée, puis la façon de bien palmer, on découvre tout le matériel. On apprend à bien respirer sous l'eau et à équilibrer ses oreilles avec la pression.
- On apprend la mise à l'eau avec la bouteille (saut droit ou en arrière).

Comme au ski on passe des épreuves pour obtenir des brevets

Dauphin –bronze-argent-or puis 1ère 2ème 3ème étoile, moniteur.



4.3. Découverte en carrière

- Une fois bien familiarisé avec les premières techniques de plongées en piscine, on peut commencer à découvrir le milieu sous-marin en carrière cela permet de réessayer son matériel avant les futures plongées en mer.
- La carrière est une étendue d'eau à ciel ouvert, souvent d'anciennes carrières d'ardoise, de granite qui ont été immergées. Elles ont des profondeurs différentes qui varient de -15 mètres jusqu'à -60 mètres.
- Les carrières sont de plus en plus développées et apportent aux plongeur de la sécurité et du plaisir. Ainsi pour donner plus d'intérêt à la plongée, les carrières ont été "remplies" d'épaves (voiture, bateau, bus et même des avions) et de faunes (carpes, esturgeons, brochets, écrevisse et méduse d'eau douce à certaines saisons) et de flore (algues ...).



Maquette fabriquée par Timothé

4.4. La Plongée en mer

- But ultime de tout plongeur, c'est la plongée en mer qui permet de découvrir le monde sous-marin si fascinant.
- Nous y découvrons de nouvelles espèces , une flore incroyable et de fabuleuses épaves dans les différentes mers du globe.

Timothé

Notez déjà dans vos Agendas :

Durant l'été, la piscine est fermée le mardi: ce jour là, l'entraînement sera remplacé par nos sorties vélo (du 19 juin au 28 août).

Pensez à vous inscrire

▲ PPA 2018. Cours théorique #1/2 + Refresh Piscine de Rixensart - Complexe sportif, Avenue Clermont Tonnerre 26a, 1330 Rixensart, Belgique	mar. 12 juin	21:00 – 22:30
▲ Journée scientifique SBMHS - L'apnée (Réservé aux plongeurs 3 étoiles et plus) NEMO33, Rue de Stalle 333, 1180 Bruxelles, Belgique	sam. 16 juin	09:00 – 15:00
BBQ du club. Rue d'en haut, 49 à 1325 Bonlez	sam. 16 juin to dim. 17 juin	19:30 – 02:30
▲ Fermeture Technique de la piscine Avenue Clermont Tonnerre 26, 1330 Rixensart, Belgique	lun. 18 juin to dim. 1 juil.	
PPA 2018. Cours théorique #2/2 + Refresh Chez Philippe FRASCHINA		21:00 – 22:30
▲ Barrage de l'eau d'heure. La plate taille. Michel Froment et Philippe Delcroix. Lac de l'Eau d'Heure, Belgique	sam. 23 juin	13:00 – 18:00
▲ La Rochefontaine. Philippe H et Aurélie Villers-le-Gambon, 5600 Villers-le-Gambon, Belgique	jeu. 28 juin	18:50 – 23:00
▲ Plongée spéciale enfants à la carrière de Lessines. Chemin d'Enghien, 40 à 7860 Lessines.	dim. 1 juil.	09:00 – 18:00
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 4 juil.	18:00 – 21:00
▲ Normandie réservé aux 3* et plus	ven. 6 juil. to dim. 8 juil.	13:00 – 18:00
▲ Plongée Floreffe Adultes + Pain saucisses Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mar. 10 juil.	19:00 – 22:30
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 11 juil.	18:00 – 21:00
▲ Plongée spéciale enfants à la carrière du Flato. Thème : 6 communication, carrière du Flato, rue Euriette, 5150 Floreffe	sam. 14 juil.	10:00 – 18:00

▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 18 juil.	18:00 – 21:00
▲ Fête de Bourgeois. Delphine. place de Bourgeois, Rixensart.	ven. 20 juil. to sam. 21 juil.	16:00 – 23:30
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 25 juil.	18:00 – 21:00
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 1 août	18:00 – 21:00
▲ Plongée découverte Rhisnes Rhisnes	dim. 5 août	14:00 – 16:30
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 8 août	18:00 – 21:00
▲ Plongée spéciale enfants à la Gombe. Thème : Dr Maboul, le retour. Chera de la Gombe, 2 à 4130 Esneux.	sam. 11 août	09:00 – 17:00
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 15 août	18:00 – 21:00
▲ Plongée Zélande Wemeldinge	dim. 19 août	
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 22 août	18:00 – 21:00
▲ Plongée spéciale enfants. Thème : qualification archéologie. Rue Sainte Maur à 7500 Tournai	sam. 25 août	10:00 – 19:00
▲ Plongée spéciale enfant Carrière de Floreffe, Rue Heuriette, 5150 Floreffe, 5150 Floreffe, Belgique	mer. 29 août	18:00 – 21:00
▲ Normandie réservé aux 3* et plus	ven. 31 août to dim. 2 sept.	
▲ Salon des sports du Complexe Sportif de Rixensart. Cafétéria complexe sportif Rixensart	dim. 9 sept.	10:00 – 17:00
▲ Ecole de Mer 2018 - Estartit Hotel Panorama, Av. Grècia, 5, 17258 L'Estartit, Girona, Espagne	dim. 28 oct. to ven. 2 nov.	18:00 – 10:00

La Marmite du plongeur

Profitions des légumes de saison :

Les jeunes oignons, princesses, artichauts, avocats noirs, asperges vertes et blanches, tomates du pays.

Fraises, cerises, abricots, pêches de France.

C'est la période des BBQ mais parfois il est plus facile de manger tous ensemble avec ses amis.

Les saltimboccas sont idéals et plaisent à tous !!!

Saltimboccas et veau

12 tranches de filet de veau

12 fines tranches de prosciutto italien

1kg de pommes de terre

Feuilles de sauge/4 brins de romarin et de thym

8 cl de vin blanc, 1 cuiller de farine

Faire rissoler les pdt en tranches dans l'huile avec du thym, romarin et de l'ail.

Saler et poivrer la viande et fariner. Mettre une feuille de sauge et rouler le prosciutto. Tenir avec une pique en bois.

Rissoler 3 min. et déglacer au vin blanc.

Servir sur chaque assiette avec les pommes de terre et une salade de fines tranches de tomates et d'avocat, parsemer de feta et de quelques noix.

Saltimboccas bord de mer

8 médaillons de lotte

4 tranches de jambon de parme

8 feuilles de romarin.

2 poignées d'épinards ou quelques asperges vertes rissolées à l'huile.

Entourer la lotte salée et poivrée du jambon de parme et tenir le tout avec la branche de romarin + brochette.

Rissoler 5 minute à l'huile en commençant par le coté romarin.

Servir avec un riz long grain, les asperges vertes ou les épinards.

N'hésitons pas à servir une coupe de fraises avec une feuille de menthe et un filet de crème Anglaise (berlingot rayon frais)

Anouk

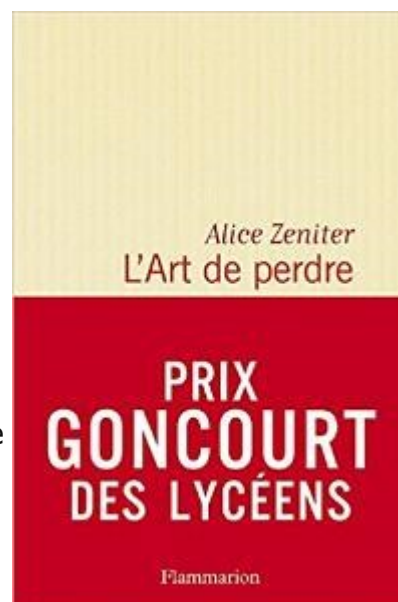
J'ai lu pour vous

L'ART DE PERDRE d'Alice ZENITER

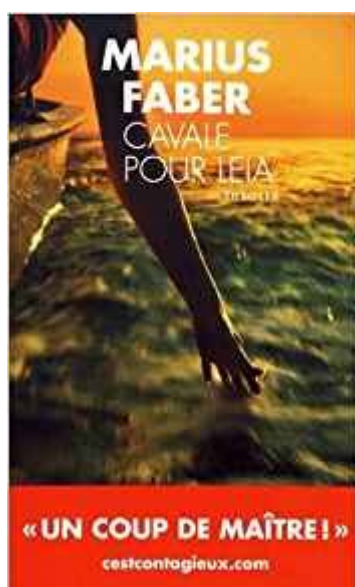
Voici une belle histoire relatant la vie d'Ali, un harki et de sa descendance durant la guerre d'Algérie. L'auteur nous fait comprendre la grande difficulté de vivre de ces gens qui ont dû quitter leur pays pour fuir la guerre, passant pour des traîtres aux yeux des Algériens restés au pays, se réfugiant en France où ils sont parqués et traités comme moins que rien, ayant les pires difficultés à être reconnus comme Français en métropole. Il faudra attendre plusieurs générations avant que leur descendance se sente progressivement assimilée.

C'est aussi l'histoire de Naïma, petite-fille d'Ali, qui après de longues hésitations, décidera d'aller dans cette Algérie qu'elle ne connaît pas afin d'y retrouver ses racines.

Malgré quelques longueurs, c'est un très beau livre sur cette période méconnue de l'Histoire. Merci Grégoire pour le partage...



CAVALE POUR LEIA de Marius FABER



Après une jeunesse un peu aventurière, Pierre Sic est devenu photographe. Il est tombé fou amoureux de Leia, une ravissante métisse au tempérament bien trempé avec qui il est parti en lune de miel sur l'île paradisiaque de Saint-Martin, dans les Antilles. Le dernier jour, au cours d'un dîner dans un magnifique restaurant, ils se disputent, une petite prise de bec sans gravité mais Leia a quitté le restaurant seule, fâchée. Quand Pierre veut la rattraper, plus aucune trace de la jeune femme. Après avoir inspecté tous les alentours, paniqué, Pierre alerte la gendarmerie locale. Malheureusement, quelques jours plus tard, il doit se rendre à l'évidence, Leia est introuvable et selon les autorités, cette disparition est "inquiétante". Rentré désespéré à Paris, Pierre n'a plus goût à rien et ne sait pas comment continuer à vivre. Jusqu'à ce qu'un an plus tard, son agent lui apprenne que l'une de ses mannequins a été enlevée. A Saint-Martin. Pour Pierre, ça ne peut pas être une coïncidence et il décide de repartir sur place mener

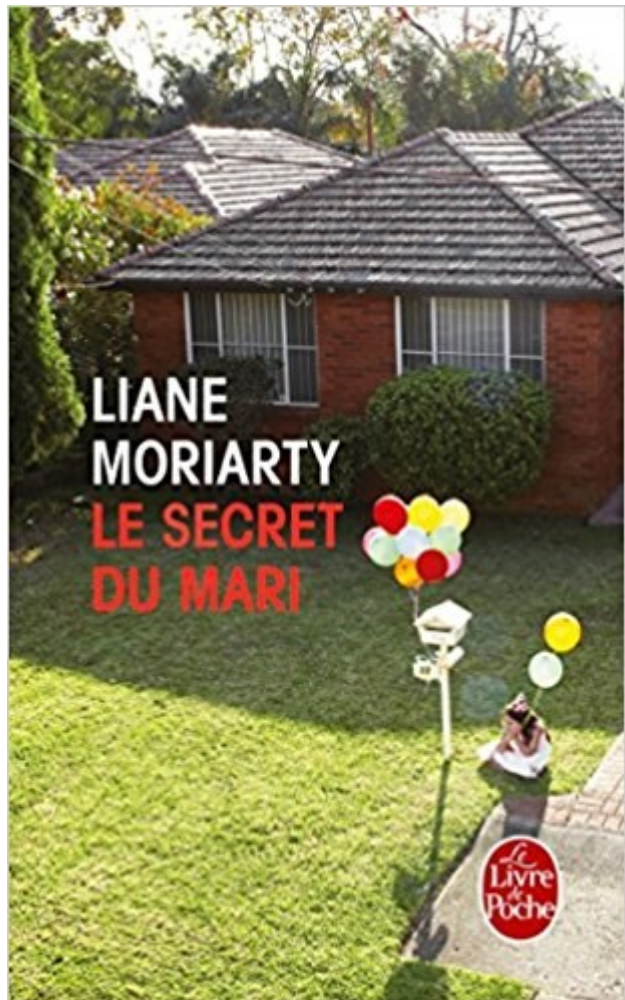
l'enquête lui-même, sans avertir la police.

De Paris à Saint Martin, puis à Genève, l'auteur nous emporte dans un très bon thriller à rebondissements, bien écrit et efficace, qui nous dépayse complètement.

LE SECRET DU MARI de Liane MORIARTY

Jamais Cecilia n'aurait dû trouver cette lettre dans le grenier. Sur l'enveloppe jaunie, quelques mots de la main de son mari : « À n'ouvrir qu'après ma mort. » Quelle décision prendre ? Respecter le vœu de John-Paul, qui est bien vivant ? Ou céder à la curiosité au risque de voir basculer sa vie ? Bien sûr, Cecilia craque et les problèmes commencent. Best-seller aux États-Unis, ce roman nous dépeint parfaitement la vie et le destin de trois femmes dont la vie va se croiser un jour à Sydney et qui resteront jamais marquées par ces moments dramatiques. La psychologie de chacun des personnages de ce roman est très bien décrite. Bien que totalement différentes, les héroïnes sont toutes trois attachantes à leur façon. Des blessées de la vie qui, à un moment donné, vont péter un câble, assumer leur vulnérabilité. Le poids des secrets, la difficulté du pardon, sont ici abordés avec délicatesse et ne nous laissent pas indifférents.

Agréable à lire.



à