



SUBAQUA CLUB Persan-Beaumont
Piscine intercommunale de Beaumont sur Oise
68, Boulevard Léon Blum
95260 Beaumont sur Oise

Site Web : <http://www.scpb.org>
Contact : contact@scpb.org



Club N°07-95-0249

SUBINFOS N°9 - Oct/Nov/Déc 2010

Le flash d'informations du SCPB

Le mot du président :

« Club de plongée cherche adhérents pour sorties club ... », voilà une annonce peu ordinaire qui ferait sourire si celle-ci ne venait pas clôturer l'année 2010.

2010 restera pour notre association une bonne année malgré un goût d'inachevé, les mouvements sociaux puis les intempéries furent à l'origine de plusieurs annulations (dont 2 des 3 créneaux « Belgique »). La trêve hivernale est propice aux bilans mais elle sera surtout marquée par le doute, de multiples interrogations quant à l'avenir. Je ne peux cacher le trouble qui m'envahit face au peu d'engouement envers les sorties proposées. Bien sûr il y a sûrement de bonnes raisons, chacun a de bonnes raisons, j'ose croire que la répétition de la destination n'est pas LA raison. Comment peut-on être blasé face à la qualité du service, face à la qualité des plongées effectuées dans des sites de toute beauté, regorgeant de vie. Peut-on réellement tout connaître d'un site en 3 plongées ? Personnellement je reste encore sur ma faim ! Et puis comment aborder l'avenir de nos sorties club, celles-ci s'organisent 8 à 9 mois avant la date, et la première des questions auxquelles il nous faut répondre est : combien de participants ?

Nous sommes un club de l'intérieur, organiser la plongée en milieu naturel est compliqué, il vous faut poser des jours de congé pour pouvoir y participer, tout comme les moniteurs qui vous y encadrent et pourtant ils sont toujours là. J'ai beaucoup de mal à comprendre pourquoi ces sorties sont boudées, alors qu'il s'agit pour la plupart des seules occasions de plonger dans l'année. Bon allez, j'arrête là, je m'en vais prendre mon traitement... (les proches me comprendront) et tenter d'aborder 2011 d'une manière plus sereine, et bien plus positive.

Je vous souhaite à tous de bonnes fêtes, une bonne et heureuse année 2011 pour vous et vos proches. Mes vœux sont accompagnés d'une myriade de bulles, pas celles du champagne mais d'air ou de Nitrox s'élevant du fond en un nuage compact qui s'éclate tel l'envol de ballons en autant de messages d'espoir à l'approche de ce ciel inversé.

Fabien

Le groupe des « Glassfishs » :

Cette année, 18 préparations au Niveau 1. Cela faisait longtemps que nous n'avions pas eu un groupe si important et nous leur souhaitons chaleureusement la bienvenue dans le club ainsi que dans le monde subaquatique, avec plein de belles plongées à venir.

L'encadrement du groupe est assuré par Xavier GRELLIER, Olivier RIGHI, Jean-Luc CHAUVIN, Valérie BOUYER, Patrick TORIKIAN et Patrick LAGESSE.

La promotion 2010-2011 porte le doux nom des « Glass Fishs » en espérant qu'ils ne tourbillonnent pas trop ...



De gauche à droite (au fond) : Patrick TORIKIAN, Valérie BOUYER, Olivier RIGHI
Patrick LAGESSE, Xavier GRELLIER, Jean-Luc CHAUVIN
(au milieu dans l'eau) : Philippe AUSTRUY, Philippe BRIDON, Thibaut GRENON,
Régine MENDEZ, Alexandre DE GASSOWSKI (mort de rire), Laetitia POTREL,
Jean-Luc HALLIN, Emerik DE GASSOWSKI.
(au 1^{er} plan à droite) : Véronique DE GRAVELYN et Bénédicte CHIVET.
Absents sur la photo : Mégane BONNOT, Maryvonne CALMEJANE, Eric MEDICO,
Elisa MESNAGE, Alexandre PASDELOUP, Stéphane RESTELLI,
Juliette RIGANEL et Dominique RICHARD

Plongeurs : Attention à votre dos !

Le sac de plongée, le bloc, le lestage, les détendeurs, le phare, le gilet, le couteau... Le plongeur loisir, même débutant embarque près de 20kg... Le plongeur tek peut même s'immerger avec plus de 60kg de matériel sur le dos ! Regardez combien de fois, pour une seule plongée, nous sommes amenés à déplacer notre sac ou notre bloc. Le problème est que toutes ces charges s'additionnent et qu'au fil des mois ou des années notre colonne tient le compte et nous fera payer l'addition plus tard.

Pour soulever seul(e) une charge sans dommage pour ses lombaires, il faut :

- qu'elle pèse moins de 20kg
- que l'ensemble de son dos soit droit et vertical.
- que ses abdos soient contractés.
- être en apnée inspiratoire lors de l'effort.
- qu'elle soit positionnée contre soi.

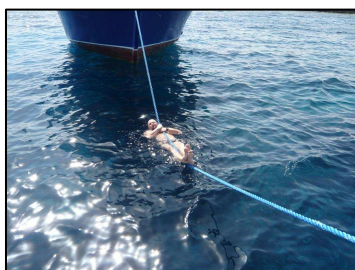


Quelques conseils pour préserver son dos...

- ⇒ **Pour gréer et dégréer** : Plier ses jambes et garder son dos bien droit.
- ⇒ **Pour s'équiper et se déséquiper** : Placer son bloc en hauteur avant d'enfiler ou de retirer sa stab. Si cela n'est pas possible, se faire aider ! **La notion de binôme est valable même hors de l'eau.**
- ⇒ **Lestage** : Ne pas se sur-lester. Au-delà de 4 à 5 kg, préférer un harnais qui répartit de façon plus optimale le poids. Pour la ceinture, la descendre sur le bassin et disposer les plombs harmonieusement sur les côtés (comme cela, en immersion, la ceinture ne force pas la cambrure du plongeur).
- ⇒ **En immersion** : Le bloc doit prendre appui sur le dos et non sur les lombaires.
- ⇒ **Retour à bord** : Sur un semi-rigide, le mieux est de décapeler dans l'eau et de se faire aider à hisser son matériel à bord. La remontée à l'échelle est plus problématique. Le plongeur passe en quelques secondes d'un état de faible pesanteur à la dure réalité mise en évidence par Newton. Il faut impérativement se servir conjointement de ses quatre membres pour se hisser vers le haut de l'échelle. Barreau après barreau en repositionnant idéalement son dos entre chacun d'eux : même combat que précédemment, dos bien droit et vertical, abdos contractés, mais attention **SURTOUT PAS D'APNEE INSPIRATOIRE**, cette fois-ci, au contraire, **BIEN SOUFFLER** en faisant l'effort de se hisser.
- ⇒ **Rangement** : Préférez un sac de plongée à roulettes pour les sorties.



(Conseils tirés d'un article de Franck Gentili, plongeur et kinésithérapeute)



Sortie Egypte d'Octobre :

La sortie mer chaude a eu lieu cette année en Egypte. Treize plongeurs du club se sont envolés pour Hurghada du 16 au 23 octobre.

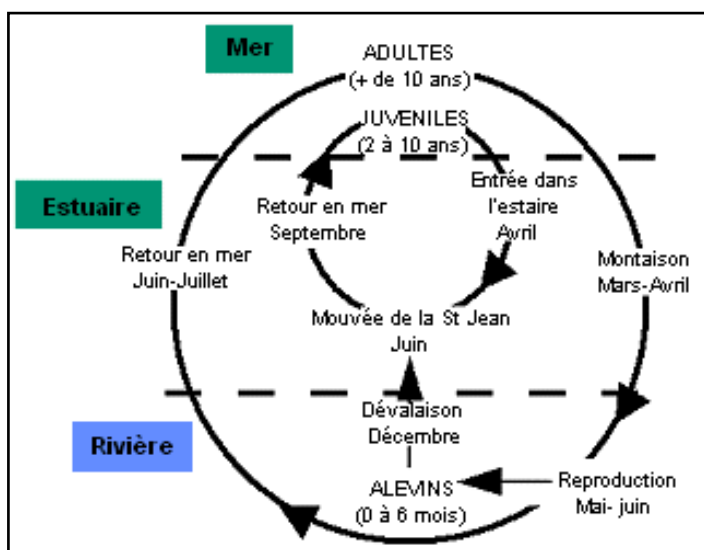
Avec au programme pas moins de 14 plongées pour les plus motivés, ils ont pu profiter de conditions idylliques. Imaginez plutôt : l'air à 36°C et l'eau à 31°C ... Une eau si limpide qu'on peut y voir le fond à 20 m de profondeur ! Une profusion de vie, des couleurs superbes qui tranchent avec les paysages désertiques qui règnent en surface. Poissons clowns, tortues et raies accueillent les chanceux dans leurs excursions sous-marines. Plongées à l'ancre ou dérivantes, il y en a pour tous les goûts. Nul doute que nos plongeurs sont revenus avec des souvenirs très sympas. Un seul regret peut-être pour le groupe : avoir loupé une sortie à Vodelée... ;-)

L'esturgeon, un des plus vieux poissons du monde, décimé...

Ces grands poissons migrateurs vivent en **Europe, en Russie, en Asie, et en Amérique du Nord**. Le cycle de développement de cette espèce se caractérise par l'existence de **deux migrations** concernant les adultes et les juvéniles. Aussi, on trouve **des esturgeons en eau douce, saumâtre ou en mer**.



Ce poisson longiligne a un **museau en forme de groin**, doté de **barbillons sensitifs**. Les nageoires dorsales sont situées très en arrière du corps, qui comporte **cinq rangées de grosses plaques osseuses**. Le ventre est jaunâtre et le dos gris cendré à gris brun. L'adulte mesure **de un à deux mètres de long (au maximum trois mètres et demi)** et peut peser jusqu'à **500 kg**.



Avec ses barbillons et son museau, il fouille la vase pour trouver des vers, des algues, des mollusques, de petits poissons et aussi leurs oeufs. Il rejette le sable et les cailloux, mastique la nourriture, la régurgite et l'absorbe de nouveau.

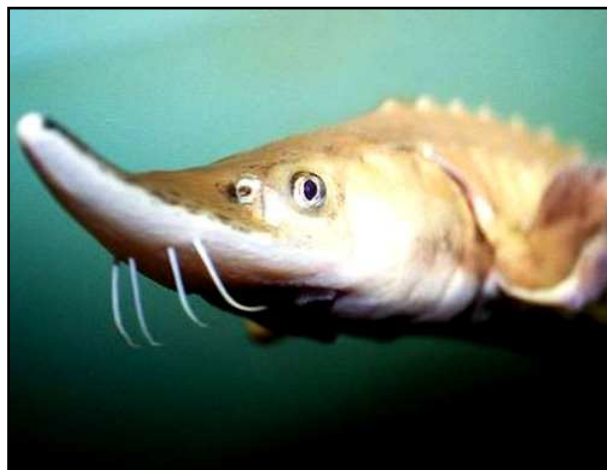
L'esturgeon vivait déjà il y a **250 millions d'années**. Il a la **capacité de vivre un siècle** et n'a que peu de prédateurs si ce n'est la lamproie (sorte de petite anguille dont la bouche est une ventouse dentée qui s'accroche, suce son sang et le mange petit à petit).

Pourtant, c'est aujourd'hui un véritable privilège de le rencontrer dans la carrière de Vodelée (par exemple 🤖) car s'il existe **27 familles d'esturgeons différentes**,

toutes sont en voie d'extinction. L'explication ?

L'esturgeon n'atteint la **maturité sexuelle que très tardivement** (6 à 14 ans pour les femelles, 8 à 16 ans pour les mâles) ce qui le rend extrêmement sensible aux variations de son milieu naturel et aux actions de l'homme.

Or, ses œufs sont extrêmement prisés : c'est le fameux **caviar**. Il a donc subi une pêche intensive. L'homme détruit également son habitat en polluant et modifiant les cours d'eau (construction de **barrages hydro-électriques** l'empêchant de rejoindre les frayères).



La valeur commerciale des œufs d'esturgeon ne devrait cesser d'augmenter avec la lutte contre la fraude et l'effondrement des populations. C'est pourquoi, il a été créé des fermes d'élevage d'esturgeons en milieu clos (l'élevage d'esturgeons s'appelle l'**acipensériculture**). En France, l'esturgeon n'est plus présent à l'état sauvage que dans l'estuaire de la Gironde malgré une interdiction de pêche depuis 1982.



Hydrospeed :

En Octobre et en Novembre, 2 séances d'hydrospeed ont eu lieu sur la base de Cergy avec nos amis de « la bonne descente ». Dès que de nouvelles dates seront disponibles, nous vous informerons. Pour ceux qui ne connaissent pas encore cette activité, je vous encourage très vivement à essayer car on en repart toujours avec la banane ...

Préparations Initiateur et Niveau 4 :

Cette année, les femmes sont à l'honneur dans les préparations de niveau d'encadrement.

Eugénie prépare son initiateur avec Didier FONTEZ



comme tuteur et Isabelle, qui vient juste de nous rejoindre dans le Club, prépare son Niveau 4.

Nous leur souhaitons
TRES BONNE CHANCE ...



Vie du Club :

Sortie Estartit - Iles MEDES : Comme l'a précisé Fabien, nous avons pour le moment très peu d'inscrits pour l'ESTARTIT. Le Club peut vous proposer des facilités de paiement si nécessaire. Ne passez pas à côté de ce séjour car c'est vraiment un excellent rapport qualité/prix pour tous les niveaux.

Soirée CLUB : Rappelez-vous que la soirée du club aura lieu le samedi soir 29 Janvier dans la salle des fêtes de Bernes. Inscrivez-vous vite et n'hésitez pas à emmener vos amis ou famille...

Fosse de Villeneuve : Un article est en ligne sur le site du club dans la rubrique « Vie du Club » sur la fosse.

<http://scpb.org/scpb.php?l=12.3>

T-shirts SCPB : Nous allons refaire des T-shirts prochainement. Ils seront certainement blancs avec un petit logo sur le cœur et un gros logo dans le dos au prix de 10€. Nous allons lancer un sondage en ligne pour faire une pré-commande avec vos tailles.

Salon de la Plongée : Ne ratez pas le 13^{ème} salon de la plongée du 14 au 17 janvier au Parc des Expositions (Porte de Versailles). C'est l'occasion de faire de bonnes affaires ou tout simplement de voir les dernières nouveautés.

Le bureau vous souhaite une TRÈS BONNE ANNÉE 2011



Assemblée Générale saison 2009-2010 :

L'assemblée générale de la saison dernière s'est déroulée le 19 Novembre à la caserne des pompiers de Beaumont.

Voici un bref compte rendu sur le bilan moral :

- 82 cotisations et 92 licences délivrées.

- Groupe N1 : 10 élèves (dont 2 jeunes). - Groupe N2 : 17 élèves. - Groupe N3 : 36 élèves. - Prépas N4 : 4 élèves.

Formations :

- 3 sorties en Belgique à Vodelée avec en moyenne 15 élèves et 6 moniteurs par sortie.

- 10 fosses à Villeneuve avec en moyenne 21 élèves et 7 moniteurs par fosse.

- 3 passages de RIFAP pour examen et 6 recyclages avec le défibrillateur.

- 5 qualifications NITROX de base validées en Bretagne et 1 TIV de plus dans l'équipe du matériel.

- 2 sorties aux étangs de St Leu d'Esserent (Mars/Avril) avec en moyenne 27 participants (encadrement compris)

- Sortie Estartit en Mai : 28 plongeurs, 5 moniteurs et 8 accompagnants.

- Sortie week-end de la Pentecôte à Trébeurden : 33 plongeurs, 5 moniteurs et 10 accompagnants.

→ 6 plongées sur le week-end dont 1 plongée de nuit.

Obtention des niveaux :

1 Plongeur Bronze - 7 Niveaux 1 - 3 Niveaux 2 - 1 Niveau 3 - 4 Niveaux 4

Sorties diverses & festivités

- Sortie épaves et Léopoldville à Cherbourg les 26 & 27 Septembre avec 23 participants (dont 19 plongeurs).

- Sortie NAUSICAA organisée par le CODEP 60 la commission BIO le 22 Novembre avec 13 participants du SCPB.

- Soirée Club le 6 Février à Bernes sur Oise avec 79 participants.

- Film OCEANS : Séance spéciale pour le SCPB le 14 Mars au cinéma de Beaumont avec 78 participants.

- Descente de l'Oise du 1^{er} Mai avec 83 participants.

- Journée VTT et Méchoui le 28 juin avec 28 participants pour la promenade VTT et 54 participants au méchoui.

- Sortie Egypte du 16 au 23 Octobre avec 13 participants (dont 1 accompagnant).

- Et enfin l'Hydrospeed avec 3 sorties d'entraînement à Cergy et une sortie sur la rivière « la Vézère ».