

Mai 05

Juin 05

Juillet 05



<http://aubagneplongee.free.fr>



Le Diction de saison : Y a pas de Mai ! il faut plonger en juin et en juillet !!

"APP Le Journal"

Sommaire :

- Bio : Posidonies
- Reportage : Un Week à Porquerolles
- Infos club
- Photos : JP raconte
- Matériel : les détenteurs
- Les recettes de Tatie Dédée
- 20000 lieux sous les mers : La pointe de la Cacau

L'édito du président

Bonjour à tous,

La saison se termine, nous avons tenu tant bien que mal.

Problème de piscine, maintenant de local, la diminution du nombre d'encadrants, due aux indisponibilités professionnelles ou accidentelles ont fait que cette saison fut un peu décousue.

Nous avons eu une diminution du nombre de licenciés de près de 50% et malheureusement, le problème de l'encadrement s'est reporté sur les plongées formations.

Pour la nouvelle saison j'ai déjà une liste d'attente mais ce ne sont que des plongeurs débutants d'où problème. Le Club a tourné avec Jean Marie, Fabienne, Hugues et Marc suivant leur disponibilité. Ce n'est pratiquement pas suffisant, nous manquons de N4 et d'Initiateurs. Nous déciderons lors de l'AG des dates de fermeture et de reprise du Club. La piscine du Charrel étant fermée pour travaux du 27/06 au 15/07, je vais demander un créneau pour ceux qui voudront nager au Bras d'Or pendant juillet et Août.

A bientôt

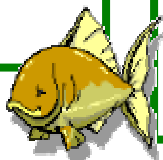


Dates à retenir :

27 juin Assemblée générale
28 juin Exposé sur les risques liés à la plongée au caisson de l'hôpital Sainte Marguerite

Prochaine plongée le 25 juin à Fabrégas.

Pour laisser souffler les moniteurs « valides » du club il n'y aura que deux plongées par mois encadrées pendant la période d'été (plus de précisions lors de l'AG)



L'été arrive à grands pas, et avec lui les signes des plongées plus sympas tout d'abord dues à des planifications le matin, ce qui permet d'éviter les perturbations des vents liés aux entrées maritimes et qui se lèvent vers 13 heures. Des horaires qui permettent aussi de concilier plus facilement notre loisir avec une vie de famille. Et puis les températures permettant à ceux à qui il reste assez d'air de rester un peu plus longtemps au fond.. Petits poumons ou gros consommateurs s'abstenir !

Il y a aussi les sorties Week end ou journée pour des plongées plus cool et une ambiance conviviale

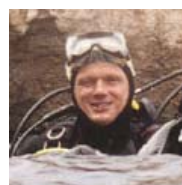
Et puis il y a l'assemblée générale. Cette année deux membres du bureau sont démissionnaires. Seront-ils remplacés ? Vous le saurez bientôt !

Une nouvelle rubrique consacrée au matériel fait son apparition...

Et puis je suis à la recherche de quelqu'un pour m'aider à rédiger notre journal. Si vous êtes intéressés contactez moi. Je pense qu'il n'est pas sain que je sois le seul à décider de ce qu'il va y avoir ou non dans ces pages. Et puis on a deux fois plus d'idées à deux que tout seul (comme disait le seigneur de La Palice !)

Aquatiquement vôtre

Pascal



infos Bio infos Bio infos Bio inf

Les posidonies

Quelques mots sur les posidonies, qu'on rencontre aussi pratiquement à chaque plongée : ce sont des herbes (et pas des algues !) avec tiges, racines, feuilles, et parfois fleurs et fruits (celui qui les voit en fleur ou avec les fruits me fait signe s'il ne veut pas être classifié dans les éponges à pastis).

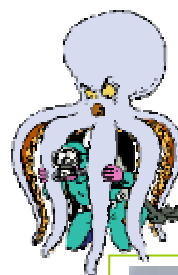
Elles couvrent parfois de grandes étendues faisant penser à des prairies, ce sont les herbiers.

On les appelle le poumon de la Méditerranée : 1 mètre carré de posidonies rejette 10 à 14 litres d'oxygène par 24 heures. Elles ont donc un rôle capital dans la survie des espèces sous-marines qui, rappelons-le, respirent...

De nombreuses espèces vivent dans les herbiers : animaux de petite taille, juvéniles etc...

Mais les activités humaines provoquent la régression des posidonies : pollution, arrachage, constructions humaines.

Les posidonies sont une espèce protégée depuis 1988. Respectons -les nous aussi ; et si vous plongez sur un herbier, ne dites pas : zut, encore un champ de poireaux, mais prenez le temps d'écarter les feuilles , vous verrez des tas d'animaux fixés ou pas, qui s'y cachent, bien à l'abri des regards des plongeurs trop pressés.



NICOLE

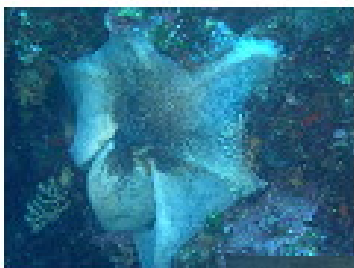
tage Reportage Reportage Repo

Un week end à Porquerolles

Nous voilà au total 12 (et demi !) à prendre le large pour un week-end à Porquerolles (Fabienne, Jean-Marie, Jeanne, Fabrice, Romain, Franck, Alain, Philippe et moi-même pour les plongeurs ainsi que Cécile, Delphine, Laure et Salomé pour les non plongeurs).

Nous devions être 13 mais un certain Pascal acrobate nous a malheureusement lâchés en route.....

Une arrivée le vendredi soir, avec une visite du centre dans lequel nous sommes hébergés (nous avons bizarrement commencé par le bar !!!). Chambres tout confort pour 2 personnes avec petit déjeuner au lit (là je crois que j'ai rêvé !!). Plus sérieusement, rien à dire sur l'hébergement, la restauration est correcte et l'ambiance plutôt sympa. Pour ce qui est de la partie plongée, un grand merci à Florent qui s'est occupé de nous, un semi rigide pour les 9 plongeurs APP, une très bonne organisation, de belles plongées et tout ça avec le sourire.



Le temps était assez beau, mais le vent nous a un peu dérangés dans le programme des plongées, ce qui ne nous a pas empêchés de rencontrer nos amis les gros mérous et bien d'autres.

Ces sorties club sont l'occasion de mieux nous connaître et surtout de profiter (plus de temps, pas de stress...), mais rien à faire, c'est à peu de choses près toujours la même équipe, à croire qu'il n'y a pas beaucoup de plongeurs dans ce club.....

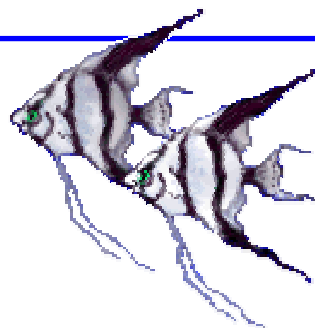
Et puis nous avons pu découvrir certaines personnes sous un autre jour, n'est ce pas Romain !!

Je ne sais pas si c'est l'effet du rhum arrangé ou tout simplement l'air de Porquerolles mais nous ne le connaissions pas aussi taquin !!

Bref un TRES BON week-end et si ça peut vous intéresser, il est possible de recommencer en septembre.



SOPHIE



Infos Club Info Club Infos Clu



Etre trésorière ?
En plus de
secrétaire c'est
le cumul des
mandats !!

Pas glop Pas glop !

Les devises Shadok



IL VAUT MIEUX MOBILISER
SON INTELLIGENCE SUR DES
CONNERIES QUE MOBILISER
SA CONNERIE SUR DES
CHOSSES INTELLIGENTES.



L'assemblée générale se déroulera le
27/06/2005

Venez nombreux !

Au programme : bilan (budget, plongées,
bio, piscine.....), élection d'un trésorier et
projets pour la saison 2005/2006.



Bienvenue à Manon
THENARD



545 éme jour
dans une cave
humide et sans
électricité pour
notre
compresseur

LIBERONS LE !!

Le Docteur A. Barthélémy
et l'équipe médicale du Centre Hyperbare de Sainte Marguerite
vous invitent à une soirée sur le thème :

«Accidents de plongée»

Mardi 28 Juin 2005, à 19 heures

- 19h00: Statistiques 2004 (Dr. A. Matheron)
- 19h20: Prise en charge pré-hospitalière (Dr. M. Coulange)
- 19h40: Mesures de prévention (Dr. E. Bergmann)

La soirée sera clôturée par un exposé de M. Luc Vanrell

«Préhistoire et plongée dans les calanques marseillaises»

tos Photos Photos Photos Phot

Ma Passion : La Photo Sous Marine !

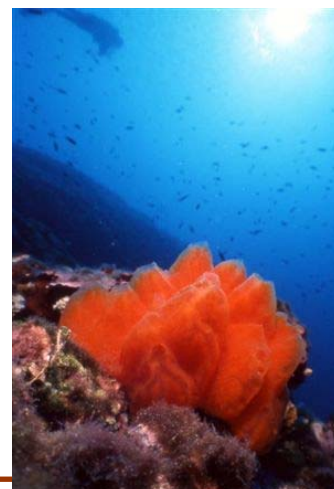
La photographie sous-marine est véritablement devenue ma passion. Je ne recherche pas à faire de l'art, et n'utilise aucun artifice. Seules la faune et la flore marines m'intéressent. *(ça c'est plutôt rassurant pour Jean qui va pouvoir continuer à laisser Nicole plonger avec lui !)*

A chacune de mes plongées, j'éprouve le besoin de photographier, et c'est armé de mon « Nikonos V », que je commence mon safari.

La photographie rapprochée au grand angle 16 mm « Sea & Sea », est une pratique que j'affectionne particulièrement.

Il me plaît de prendre des sujets de très près, tout en tenant compte de l'environnement, et en utilisant au maximum la lumière naturelle. Ces images donnent d'excellents résultats.

Sur terre comme sous l'eau, chaque saison est différente, tout comme les animaux que l'on y rencontre.

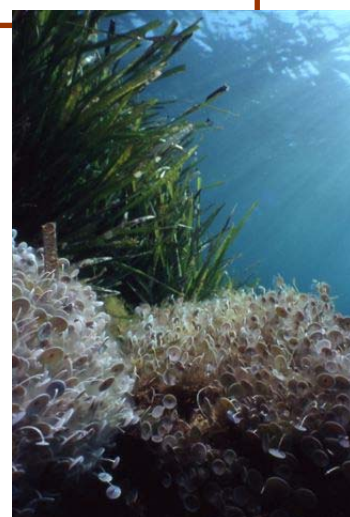
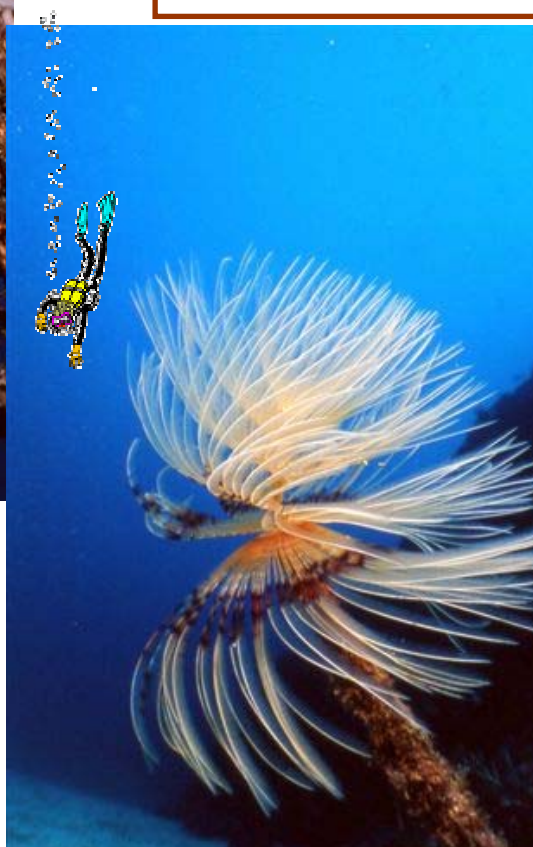


On ne se lasse jamais, même si certaines vues sont tirées en plusieurs exemplaires.

Ce loisir ne peut malheureusement pas se pratiquer en groupe, en raison des particules soulevées par les palmes.

Quel plaisir, lors d'un diaporama, d'entendre les exclamations des spectateurs. Ils sont loin d'imaginer que, si proche d'eux, existe un patrimoine sous-marin d'une telle beauté ! Grâce à la photographie j'espère qu'ils prendront conscience de l'urgence de sa protection...

Enfin, je souhaiterais que davantage de nos adhérents pratiquent la photographie, et ce afin de partager nos différents savoir-faire et prises de vues.



Jean Pierre

Matériel Matériel Matériel

Les Détendeurs ...

On vous parle de pression dès le N1, cette pression, résultat d'une force et d'une surface, n'agit pas seulement sur notre anatomie (accidents) ou sur notre combinaison (flottabilité).

Cette pression est utilisée dans le fonctionnement de votre matériel et notamment de votre détendeur.

Au repos, un premier étage est toujours ouvert, le deuxième étage (avec l'embout) est toujours fermé.

Lorsque l'on ouvre la bouteille, l'air entre dans le premier étage et part dans le circuit moyenne pression jusqu'au second étage.

Ce deuxième étage étant fermé, lorsque la moyenne pression atteint la valeur d'équilibre, le premier étage se ferme.

L'air du bloc arrive en A, entre dans B, le ressort pousse le piston vers la droite, quand l'air contenu dans B passe dans le conduit du piston et arrive sur le chapeau de ce piston, il occasionne une pression qui à un moment donné sera égale à la force du ressort.

Le ressort se comprime, le piston va vers la gauche et ferme l'arrivée d'air du bloc. Le système s'équilibre, bloc ouvert l'air ne sort pas par l'embout.

Lorsqu'on inspire, on diminue la pression dans B, le ressort prend le dessus, le piston est repoussé vers la droite, l'air du bloc entre dans B etc, etc.

Sous l'eau entre également en jeu la pression ambiante qui se trouve dans la chambre humide D ouverte à l'eau de mer, c'est pour cela que l'on rince les détendeurs et que l'on n'oublie pas le bouchon car B est ouvert.

Cette pression ambiante agit dans le même sens que le ressort, c'est pour cela que plus on est profond plus on consomme.

Petite info sur les pannes :

Si en ouvrant le bloc l'air sort par l'embout immédiatement c'est votre deuxième étage qui est en panne.

Si l'air fuit après un petit moment faut voir les joints ou le clapet du premier étage.

Conseil d'utilisation :

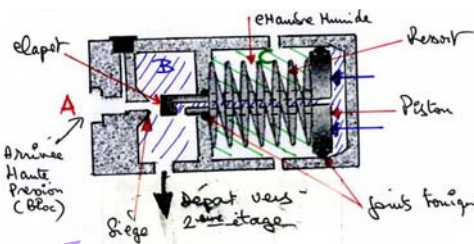
Afin de limiter les contraintes supportées par la membrane lors de la mise sous pression il est conseillé de faire légèrement fuser le détendeur quand on ouvre l'air du premier étage

Pour info :

Seul le manomètre est branché sur une sortie HP, mais la buse d'entrée dans le tuyau est si petite qu'une entaille dans le flexible vous permet sans danger de manque d'air de regagner la surface

... à deux étages ...

2ieme étage



1er étage type DIN



1er étage type étrier



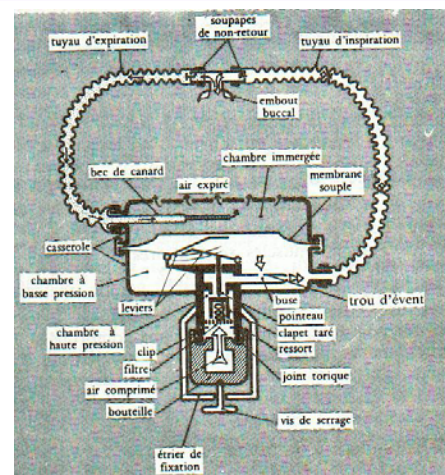
Opercule



... à un étage type MISTRAL ...

La législation impose aux clubs de plongée de faire réviser les détendeurs tous les ans.

Pour les particuliers il n'y a pas d'obligation mais le bon sens impose une surveillance régulière.



Dès le premier degrés d'autonomie (Niveau 2) il est obligatoire d'avoir en équipement (en plus d'un parachute) un octopus. Ce second détendeur que l'on fera attention de fixer de manière à ce qu'il ne traîne pas pour éviter tout risque d'accrochage et pour ne pas abîmer les gorgones, sera raccordé à l'aide d'un flexible de couleur (jaune) de façon à être rapidement repéré par un équipier en difficulté



tte Recette Recette Recette R

Les recettes de Tatie Dédée



Les Beignets d'Orties

Pour cette recette, il faut déjà avoir un bon copain , un très bon même !! qui fasse le marché pour vous sous la mer !

Les orties qu'il doit vous ramener seront de couleur verte et le bout de chaque tige est mauve, elles vivent sous quelques mètres d'eau !

C'est une anémone , pour sûr ! mais c'est aussi un cnidaire très urticant et il vaut mieux les cueillir avec les dents.....Heu non, je voulais dire avec des gants !

Sans les toucher, faites-les bien égoutter dans une passoire et ensuite mettez-les à tremper dans du vinaigre 10 bonnes mn, rincez et mettez-les sur du papier absorbant.

Préparez votre pâte à beignet (2 œufs, 4 cuillères à soupe de farine, un peu de lait, sel et poivre), elle doit être onctueuse.

Quand vous avez les orties d'un côté et la pâte de l'autre, faites chauffer l'huile de friture et quand elle est bien chaude, prenez les orties une à une, trempez-les dans la pâte et plongez-les dans l'huile !

Enfantin !

A déguster en prenant son temps car c'est très fin et trop rare !

Comme boisson, je vous conseille un bon « célestène » millésimé que vous trouverez dans toute bonne pharmacie !



*J'ai testé pour vous
l'ivresse des
profondeurs ! J'ai
l'impression que Dédée
a loupé sa couleur !*



Tatie Dédée

20 000 Lieues ~~à~~ sous les mers

LA POINTE DE LA CACAU

En sortant du Port de Cassis, le bateau longe la plage du Bestouan puis les Roches Plates où s'étalent les baigneurs. Nous dépassons « la Pointe de la Belle-Mère » qui se situe à la sortie de la Calanque de Port Miou et sur notre droite où s'étalent les ...nudistes... nous croisons les anciens postes de chargements des bateaux qui transportaient les pierres de cassis arrachées aux carrières, puis encore une langue de pierre plate que l'on appelle « La Pointe Cacao » et qui se situe à la sortie de la Calanque de Port Pin et sur notre droite. De cette pointe se détache un petit îlot, point de mouillage du bateau !

Mouiller le bateau face au petit îlot par 25 m de fond.

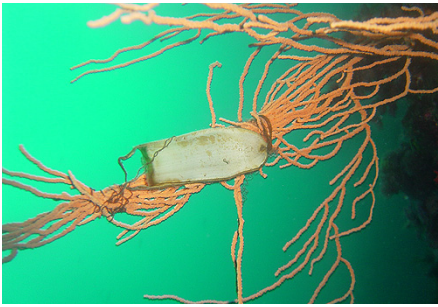
Le tombant n'est pas très loin ! depuis le mouillage, se diriger vers le fond dans la direction Ouest ; la pente est raide, on arrive rapidement sur le sable à 47 m environ. Vous êtes au début du tombant, revenir sur ses palmes dans la direction « N », le tombant est parallèle aux falaises. A partir de là ouvrez bien vos mirettes car ce site peu plongé est une féerie de couleurs : immenses gorgones jaunes, rouges, pourpres ! mostelles et langoustes de belles tailles vous suivent des yeux, le corail de la taille d'une main orne les plafonds des cavités, il n'est pas rare d'y voir aussi des alcyonaires (gorgones « molles » en forme de mains) rouges, des gorgono-céphales et des oursins diadèmes voire même crayons ! c'est un coin à roussettes et si vous en doutez, vous n'avez qu'à compter le nombre d'œufs que vous verrez accrochés aux branches des gorgones ! la faune et la flore y sont d'une richesse rare si près du bord !

Mais attention , c'est une plongée profonde, n'oubliez pas de contrôler vos paramètres ! il vous faudra revenir pour tout voir.....

Se rapprocher ensuite vers le sec, remonter lentement en tournant autour de la roche : entre la falaise et le pied du sec vous trouverez par 12 m de fond 2 canons napoléoniens dont les fûts impressionnants sont bien visibles ! attention, l'endroit est souvent soumis à un courant, c'est un couloir ! mais si courant il y a alors vous pourrez y observer des sars, des daurades et autres poissons à l'affût de proies dérivantes ! faites vos paliers à la falaise et dirigez-vous vers la calanque de Port Pin, il y a là une belle faille recouverte de polypes jaunes. Il n'est pas rare d'y croiser quelques chasseurs !

Attention, le Cap est le passage des bateaux : les « promèment couillons » comme on dit de par chez nous ! et donc il est TRES DANGEREUX de remonter ou de faire ses paliers en pleine eau !

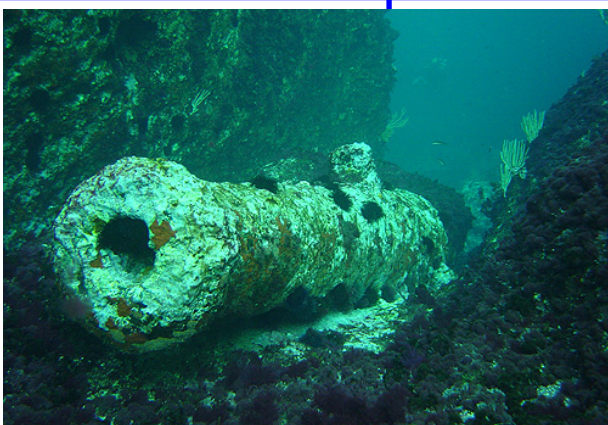
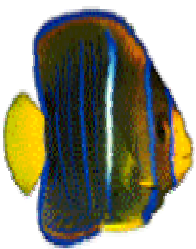
Bonne plongée !



Œuf de roussette



Rascasse



Canon napoléonien

