

Je vous souhaite une heureuse année 2004, une excellente santé, et bien sûr de superbes plongées.

Malgré la fermeture de la piscine cette année, nous avons la chance et le privilège d'avoir notre « **GRAND BLEU** » pour nous entraîner en milieu naturel, et ça c'est vraiment génial !

D'autres n'ont pas cette chance, et dans 1 an on aura une piscine au TOP avec jacuzzis et bains bouillonnants (voir photo) ! A très bientôt sous l'eau !

« Castagnole » **Christophe Vissant** 04.42.70.23.19
cvissant@free.fr



SOMMAIRE

Actualité

- **Formations des initiateurs BIO**
Présentées par Jean Marie Devel !
Page 2
- **Les Vœux de nos amis plongeurs**
Page 2
- **Votre sécurité en plongée !**
Quelques conseils simples et efficaces
Page 3
- **Les récits de plongées !**
Nicole, Marc et Jean Marie !
Page 4 et 5
- **20000 lieux sous les mers**
Présenté par Pascal Mary
Page 6



Le mot du président !

Déjà le tiers de la saison s'est écoulé, **42 licenciés APP** inscrits ! J'ai l'occasion de voir certains d'entre vous le samedi suite à mon emploi du temps chargé. Maintenant ça va aller. La piscine étant fermée pour tout 2004, nous aurons à notre disposition la piscine du bras d'or chauffée à partir d'Avril !

Durant ce premier trimestre nous garderons le contact par les cours théoriques, la bio et les "réunions" amicales (apéros) au moins 1 jeudi par mois ou plus en tenant une permanence à la Maison des sports tous les jeudis de 19 à 20h par exemple.

Pour les plongées le contact est : Fabienne et seulement Fabienne !!

Planning à suivre. ..

Je termine en vous souhaitant à toutes et à tous, ainsi qu'à vos proches une très bonne année 2004.

Robert



INFO Entraînement en MER !

RDV le samedi matin à 8 h 30 au club pour être au Mugel à La Ciotat vers 8 h 30. On commence samedi 17 et samedi 31 janvier 2004, n'oubliez pas votre matos et votre lestage, réservation jusqu'au vendredi auprès de J. Marie : 04.91.35.81.96-jmdevel@aol.com



INFO FORUM INTERNET A.P.P

Franck Bouquin nous offre un joli cadeau, en créant un FORUM de discussion sur le site : <http://aubagneplongee.free.fr>

Connectez vous !

INFO Cours théoriques NIVEAU 2

Lundi 01 Mars 2004 commence la théorie niveau 2 salle des assos rue jeu du ballon à 20h00, tous les niveaux sont les bienvenus, au contraire c'est même vivement conseillé pour une bonne révision !

Thème du 1^{er} cours : les variations de pression et la flottabilité !



FORMATIONS BIO (par Jean Marie Devel)

Ils sont cinq du club à s'être lancés dans la formation d'initiateur BIO, pour vous permettre par la suite de vous accompagner en excursion de plongée et vous faire découvrir un univers que vous ne voyez certainement pas toujours. Il y a Jean-Pierre, Nicole, Christophe, Cathy et Jean-Marie. Le stage va durer 5 semaines si la météo est clémente, soit tout le mois de janvier et un peu plus peut-être.

La formation consiste à apprendre le plus correctement le milieu marin et surtout savoir le faire partager par des exposés ou par une désignation efficace sous l'eau aux autres plongeurs.

Les 5 plongeurs du club sont, bien entendu, motivés et l'ambiance est particulièrement agréable à PLM sous l'égide de Françoise (MF1 BIO) qui dispense cette formation.

Après un test de comportement sous l'eau au cours d'une première plongée et des premières évaluations ! ils ont obtenu le diplôme d'animateur.

Reste maintenant le plus dur : exposé - débat affaire à suivre !

Jean Marie

Les Voeux de nos amis plongeurs pour A.P.P

Bonjour Christophe,
Merci pour ton soutien, merci pour tes actions, merci pour tout...
Ton journal est super. Nous allons nous en inspirer pour l'association.
J'espère que nous allons faire plein de choses ensemble !
Meilleurs vœux à tous les plongeurs et plongeuses d'Aubagne
Qui luttent pour protéger nos océans !
bien cordialement
François Sarano (longitude 181)

Meilleurs vœux à vous également en nous souhaitant une bonne année
pour la Planète et à tous les plongeurs d'AUBAGNE pour leurs actions!
Bien cordialement,
Dominique ROYET (responsable com et marketing WWF)



Merci pour ces bons vœux, auxquels je joins ceux de notre équipe, pour une bonne année,
pleine de plongées plus sympas les unes que les autres.
Pour les sacs nous n'avons pas encore eu l'occasion de les essayer,
mais ça fait partie des projets de la saison 2004 : 1 moniteur = 1 sac. On est aussi là pour montrer l'exemple...
@ plouf

David DENNEULIN (responsable de St Brieuc plongée)
www.sbplongee.com

Votre sécurité en plongée !

RUBRIQUE : « Les petits conseils du moniteur »

« Bonne année à tous et bienvenue dans cette nouvelle rubrique ouverte à chaque moniteur. L'an dernier, un certain nombre d'incidents et malheureusement d'accidents sont venus nous rappeler que la plongée était un sport pour lequel il fallait rester vigilant. L'idée de cette rubrique est de permettre à tous les moniteurs de faire passer des conseils de prudence ou rappeler certains conseils techniques. »

« Nous nous efforçons depuis cette année de pousser les plongeurs autonomes à plonger entre eux dans le périmètre de leurs prérogatives. Cette détermination n'est pas une brimade, bien entendu, mais une volonté de les voir s'affirmer, alors maintenant quelques conseils pour cette nouvelle année : »

- **rester dans ses prérogatives**, cela veut dire ne pas y déroger même pour quelques malheureux mètres supplémentaires, et oui le mérou tu le contempleras 3,00m plus haut si il le faut car en cas d'accident c'est le directeur de plongée et le président de ton club qui seront inquiétés juridiquement.
- L'usage du signe **ça ne va pas** n'est pas qu'un simple exercice pour te faire passer ton niveau mais le signe qui peut te sauver la vie ainsi que ta palanquée, car le moindre malaise doit être su par les autres, il vaut mieux interrompre une plongée que de la poursuivre au risque de la voir se transformer en catastrophe.
- Entre plongeurs il faut apprendre à **se surveiller régulièrement et rester à une distance permettant la moindre intervention** (pour donner de l'air ou donner une assistance en cas d'essoufflement par exemple)
- Soyez attentif au courant, **ne jamais nager longtemps à contre courant**
- Revenir au bateau avec **une pression d'air d'au moins 50 bars**

Voilà mes premiers conseils pour la nouvelle année, alors bonne plongée à tous et venez de plus en plus nombreux !

Jean Marie DEVEL

Très important : AUCUN EFFORT APRES UNE PLONGEE ! (Ni même de tirer l'ancre du bateau)
ET SURTOUT BUVEZ Avant et après la plongée même si vous devez vous forcer !



Quelques conseils de bon sens

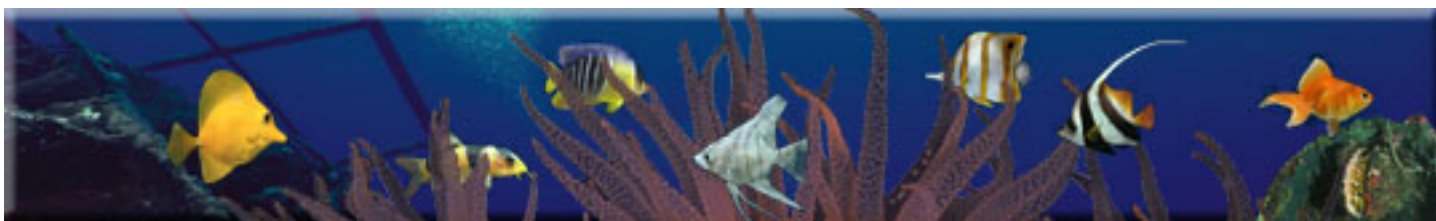
- Évitez les profondes avec un bloc de 12 l à 200 bars, un peu trop juste
- Vérifiez la pression du bloc avant d'embarquer et surtout, n'hésitez pas à le faire compléter au compresseur, même si tout le bateau vous attend !
- Préparez-vous complètement avant la mise à l'eau, afin d'éviter des réglages interminables en surface dans le courant ou le clapot : c'est déjà là qu'on commence à s'essouffler !
- Si vous êtes essoufflé en surface, récupérez avant de descendre profond. Il est souvent préférable d'attendre ses compagnons au calme, à 3 ou 4 m sous les vagues.
- Adaptez votre vitesse de descente aux membres de votre palanquée : j'ai vu des Niveaux 2 consommer 100 bars en quelques minutes (stress, palmage difficile, courant etc.)
- Si l'explo vous semble trop rapide, faites ralentir votre guide.
- Ne testez jamais un nouveau matériel sur une profonde (encore un exemple en octobre sur le Donator, avec pourtant deux moniteurs effectuant une première plongée en vêtement sec en étant sous-lestés : cela s'est terminé en panne d'air au palier !)

ARCHIMEDE, MARIOTTE, HENRY et les autres pour l'avoir entendu maintes et maintes fois, au cours de vos formations, sont des lois comme vous le savez avec lesquelles on ne plaisante pas !

Avant l'immersion, chacun d'entre nous garde en tête les problèmes liés à une remontée trop rapide ou mal contrôlée.

Mais il faut garder aussi à l'esprit qu'il y a beaucoup d'accidents liés à :

- des pannes d'air consécutives à une mauvaise utilisation de l'ordinateur de plongée (n'oubliez pas vos tables !!)
- Manque important de planification de plongée entre plongeurs !
- Beaucoup d'accidents liés à des mauvaises remontées, pour cause d'une mauvaise maîtrise du gilet stabilisateur !
- Accidents musculaires liés à un équipement trop lourd !
- Mauvaise utilisation du matériel - usagé ou non conforme ou non adapté !



Site Le Belvédère - La Ciotat

« C'est toujours comme cela avec les moniteurs , on leur propose un site de plongée et ils font la moue , jouant les blasés et considérant que le site ne sera pas à la hauteur.

Ce fut ma réaction quand Daniel de PLM proposa d'aller plonger sur le tombant du belvédère, car j'y étais allé deux fois avec des débutants et ce que j'avais pu voir du site ne m'avait pas laissé un souvenir impérissable dans la mesure où entre 0 et 20m il y a **peu de choses à voir**.

Le site est dépayasant car il a l'avantage de se situer au pied du bec de l'aigle , isolé entre mer et rocher de poudingue, surveillé du haut du Belvédère par des passants contemplatifs.

Pour cette plongée nous encadrions avec Robert, Laurent dans le cadre de sa formation niveau III, il y avait longtemps que nous n'avions pas plongé ensemble **et on peut dire qu'on a pu se régaler** car il y en avait des choses à voir !

Profond , environ 33m , ce tombant d'une longueur de 500m est très riche et mérite d'être visité calmement en prenant le temps de regarder chaque surface. Dès le début de la plongée nous avons aperçu une magnifique **Mostelle** , de bonne taille et toujours aussi élégante et majestueuse, j'adore ce poisson peu craintif et souvent curieux.

Ensuite ce fut une alternance de langoustes et de murènes, et il y en avait , sans mentir nous en avons au moins vu une dizaine de chaque et de toutes les tailles.

La flore est très riche également , on y trouve beaucoup de jeune corail , des éponges , quelques gorgones , ce site à l'avantage d'être peu plongé et j'ai vraiment hâte d'y retourner.

Merci à Daniel de PLM de savoir insister pour ces plongées semi profondes où il y a tout pour se régaler. »

Jean-Marie Devel

la pointe cacao - Calanques de Cassis

(localisation sur la carte n°2)

Mouiller le bateau près du petit îlot par 25 m de fond.

Le tombant n'est pas très loin, depuis le mouillage la pente est raide, on arrive rapidement à 47 mètres environ;

se diriger dans la direction "NO" le tombant est parallèle aux falaises, puis revenir sur ses palmes dans la direction "SO" alors là c'est une féerie de couleurs gorgones **jaunes, rouges, violettes** elles sont immenses un véritable feu d'artifice.

Un petit rocher est immergé par 47 m de fond s'y attarder cela en vaut la peine, se rapprocher ensuite vers le sec, remonter lentement en tournant autour de la roche; observer attentivement les parois.

Plusieurs plongées sont nécessaires.

Contourner le sec, **au pied de la falaise deux canons de l'époque napoléonienne sont immergés.**

Direction plein "N" vers la calanque de port pin , en contournant la pointe une énorme faille tranche la falaise le phare est indispensable des milliers de petits polypes jaunes ornent la faille.

ATTENTION : courant assez fréquent près du cap. Faire ses paliers le long de la falaise, surtout pas en pleine eau passage des bateaux de visite .

VU CE JOUR LA UNE ENORME CIGALE !



Plongez ! Et racontez !



Petits récits de plongées de Nicole Lorain, Marc Bellandi, et Jean Marie Devel

« Quand ils m'ont envoyé par mail leurs petits récits de plongées, j'ai trouvé cela sympa de vous les raconter ! »
(Si vous souhaitez vous aussi nous raconter vos récits de plongées, n'hésitez pas !)

La Pointe de Castelveil - Calanques de Cassis

Mise à l'eau: port de la Ciotat, beau temps,

la température de l'eau en ce début du mois de juin est bonne... toujours fraîche à 50 m, mais aux paliers c'est un régal.

Mouillage du bateau à la pointe de Castelveil par 35 m de fond, le vent nous déplace légèrement vers les hautes falaises du plateau. Descente dans le bleu afin d'assurer le mouillage.

Direction plein large vers le tombant: sable à 50 m, d'énormes gorgones tapissent la roche.

Nous prenons la direction falaise main gauche plein est, le tombant serpente régulièrement pendant 50 m, c'est extraordinaire de beauté !

il rejoint probablement celui de l'anse de Castelveil.

La pointe de Castelveil se trouve dans les calanques de Cassis exactement en sortant de la calanque d'EN VAU sur la droite !

Du corail habille les voûtes, ce jour là deux énormes... POISSONS LUNE... se baladaient à 45 m!

peu habitués à les voir si profond ce fut une belle surprise! nous avons certainement dépassé la pointe, donc retour, falaise main droite. A 30 m environ un grand plateau légèrement incliné rejoint la falaise.

Le temps de palier augmente lentement mais sûrement, ce site est profond, le plongeur est vite mis dans l'ambiance.

Site exposé par vent d'est, difficilement abrité du mistral, les hautes falaises de Castelveil rendent l'endroit austère mais au combien merveilleux ! !

Marc Bellandi

Le Grand Moure - La Ciotat

Plongez bien, plongez beau, plongez bio...

Petit compte rendu d'une plongée ordinaire (pour le journal du club, si il y a la place)

Le sondeur du bateau est en panne, on a oublié les amers à la maison: difficile de repérer les "pierres". De plus, la mer est agitée et il faut penser au confort de la sécu surface qui rouspète. Il faut donc chercher un coin calme; il est facile à trouver, c'est là où sont rassemblés tous les bateaux de plongée, grands ou petits, il s'agit du Grand Moure (vous connaissez?).

Au pied du tombant on trouve quantités de gorgones cassées: est-ce que ce sont des coups de palmes de plongeurs maladroits? Est-ce que ce sont les ancres des bateaux de plongée, dont les propriétaires sont plus préoccupés par leur profit immédiat que par la préservation des fonds et donc de leur gagne-pain?

Note optimiste: on a trouvé aussi des restes de filets de pêche accrochés aux roches; ils ne peuvent pas être considérés comme une pollution, car ils sont bien colonisés par de nombreux organismes.

On a aussi rencontré pas mal de petites gorgones blanches (Eunicella Singularis) de quelques centimètres qui se développent, en pleine santé, à côté des restes de celles qui sont mortes et entièrement colonisées, de couleur verdâtre ou brunâtre.

Nicole Lorain

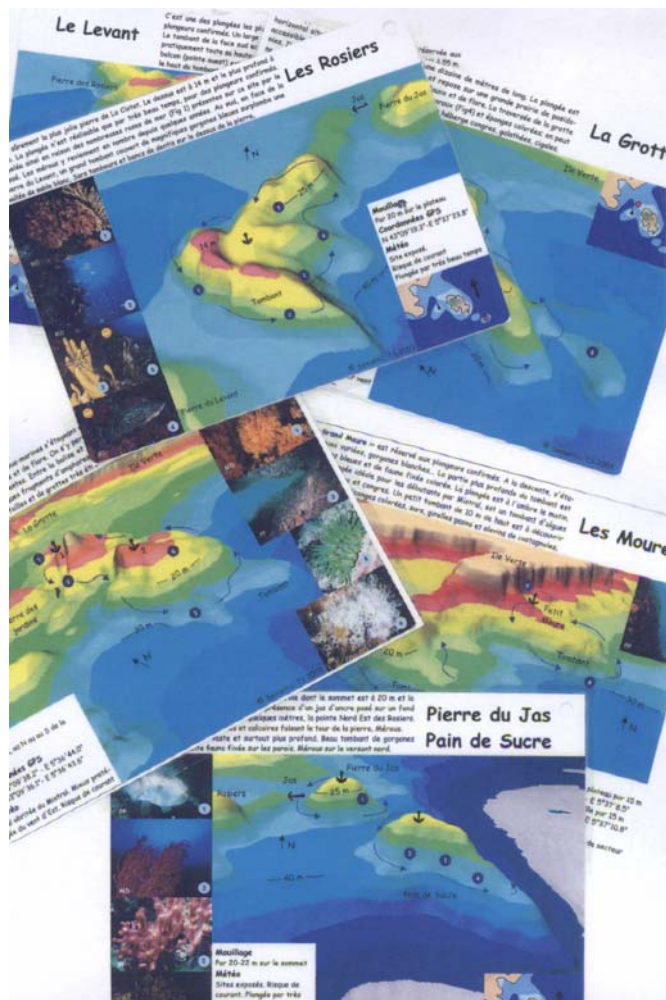
20 000 Lieux ~~pas~~ sous les mers

Salut à tous et Bonne Année 2004

Dans ce numéro la rubrique « 20000 lieux sous les mers » va se pencher sur les sites de La Ciotat sur lesquels nous avons l'habitude d'aller plonger.

Les

« Rosiers » dont le nom provient de la présence par le passé de nombreuses roses de mer sur le site. Cette plongée plutôt destinée à des niveaux confirmés, est très exposée aux vents et aux courants. Profondeurs de 15 à 40 mètres. Présence là aussi de Mérous !!



La Vierge ou Grotte de Gaby. Il s'agit d'un tunnel à 14 mètres de profondeur dans lequel on peut voir une statue de vierge qui aurait été mise là par Gabriel BERENGER du GPES de la Ciotat. Cette plongée tous niveaux est protégée du Mistral et de léger vent d'Est



Les « Moures » le Grand et le petit. Cet endroit abrité des vents de nord (Mistral) offre des plongées tous niveaux les profondeurs allant de 10-15 mètres à 30-35 mètres. Depuis quelques années on peut noter la présence de Mérous sur le tombant du grand moure.

Bon, toutes ces plongées ne sont bien entendu pas toutes d'un intérêt identique mais il y a la « balise » et son champ d'amphores (enfin son champ de débris d'amphores ou plus exactement son champ.. !) et puis il y a la petite calanque et son oursin ! ou le Mugel et son .. Euh rien !! Enfin, si, vous pouvez y aller avec vos filets à langoustes oh ! Pardon ! à détritiques et vous êtes sûrs de ne pas remonter bredouilles !! D'accord vous allez me dire que je n'ai pas suivi les cours de BIO avec assiduité !

Et puis il y a bien d'autres sites à la Ciotat. On pourra noter « Le Bec de l'Aigle » (emblème de PLM) « Cassidaigne » « le levant » « Roustaud » ou le « P38 » Ce sont des endroits où nous n'allons pas ou pas fréquemment, mais à la décharge de l'Opérateur il faut avouer que la plupart d'entre eux ne sont accessibles que par mer calme ce qui n'est pas souvent le cas les après-midi, ou nécessite des niveaux de plongeurs autonomes ..

N'oublions cependant pas que le plus important est la convivialité, la neige qui nous accueille à la sortie de l'eau, la traversée ubuesque de la « peste » et les croquants de Jeanne !!!

Mes sources pour cet article sont les plaquettes de plongée immergeables dont vous avez un aperçu ci-dessus.

Elles ont été élaborées par les clubs ciotadins : GPES, PLONGEE PASSION et VICTORIA croisières. Les photographies sont de m. Debatty et p. Peyrusse et les relevés topographiques faits par la société SEMANTIC TC de Sanary.

Elles sont en vente notamment chez PLM, et dans toutes les bonnes épiceries

