

GLOUPS

■ ACTU

UN NOUVEAU
LOGO
POUR LE CLUB



■ FORMATION

RÉCIT D'UN PASSAGE
DE **MF1**
AUX GLÉNAN

PREMIÈRE FORMATION
MONITORAT HANDI

■ ACTIVITÉ

TÉLÉTHON 2011

■ VOYAGE

**À LA CONQUÊTE
DES MAYAS**
Préparer votre voyage
au **Mexique**

GLOUPS

Bulletin de liaison du
COMA Plongée sous-marine

Espace Mandela
82, bd Lénine - 95100 ARGENTEUIL

Site : www.coma-plongee.com

L'équipe permanente :

Mauricette Bureau
Johann Ismaël
Laurent Leboeuf
Marine Revenu

Auteurs :

les adhérents du
COMA plongée

Nous contacter :

comaplongee@gmail.com

Les documents reçus ne seront pas renvoyés et leur envoi implique l'accord de l'auteur pour leur libre publication.

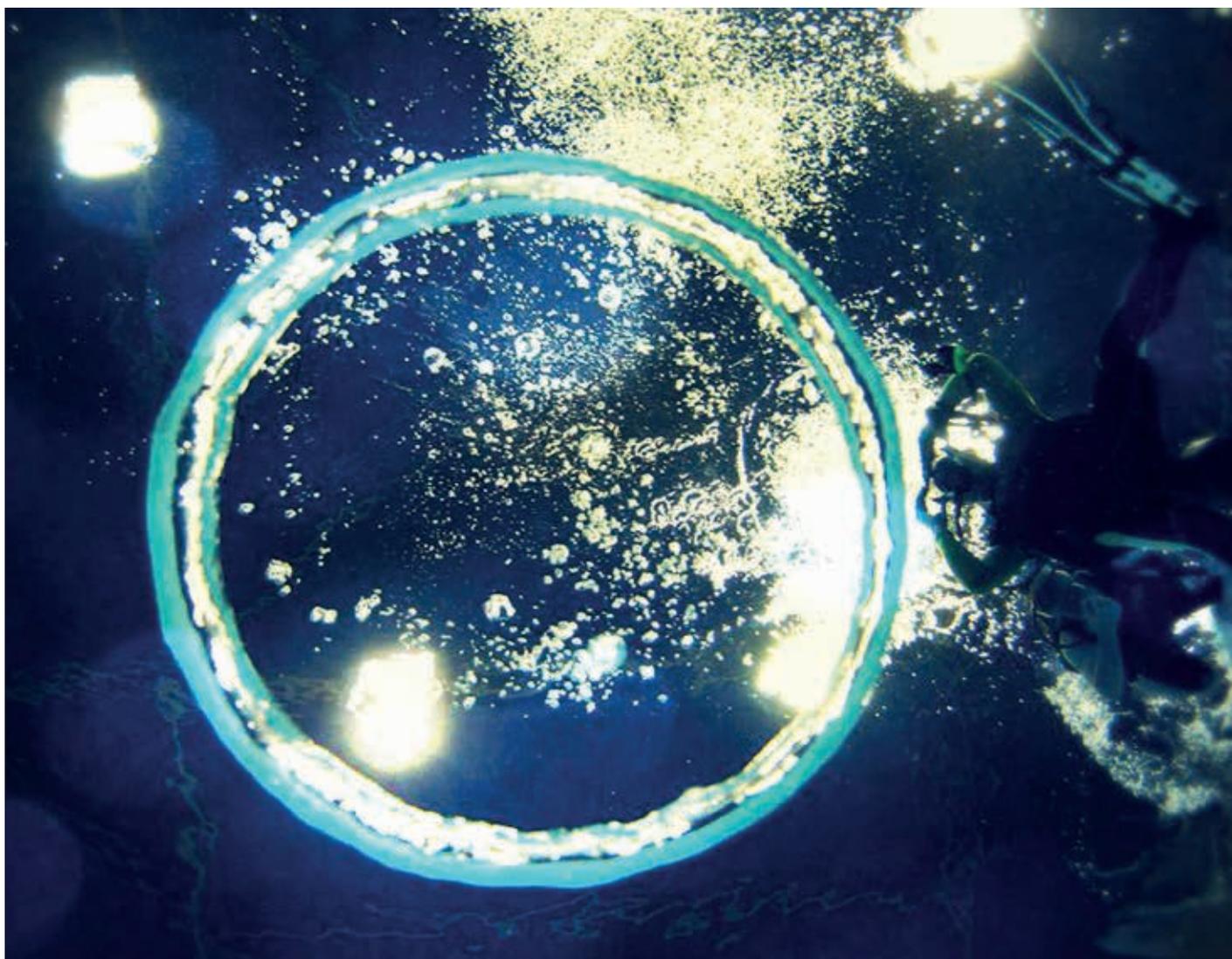
La rédaction n'est pas responsable des documents envoyés qui n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Les articles que vous voulez faire passer dans le GLOUPS sont à envoyer par mail à l'équipe de la rédaction avec éventuellement photographies, dessins, commentaires.

N'hésitez pas à nous contacter pour mettre sur pied votre projet.

GLOUPS n°93 a été édité
à 80 exemplaires.

Numéro 01 - avril 1975



■ ÉDITORIAL

4 LES MOTS
DU PRÉSIDENT

■ FORMATION

12 RÉCIT D'UN PASSAGE
DE MF1

■ VOYAGE

23 À LA CONQUÊTE
DES MAYAS :
GRAND VOYAGE AU MEXIQUE

■ ACTIVITÉ

6 BÉCON-LES-GRANITS :
TÉMOIGNAGES À LA SORTIE
DE L'EAU

19 PREMIÈRE FORMATION
MONITORAT HANDI :
«HANDISUB» VAL-D'OISE

■ LES P'TITS MOTS DE LOLO

9 ANIMATION BAPTÊME :
RECORD BATTU

20 RIFAP :
RÉVISION

26 LE JEU :
QUEL EST L'AUTEUR DU TEXTE ?

11 TÉLÉTHON 2011 :
25^e ÉDITION

■ TECHNIQUE

22 ÉQUIPEMENT :
PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE
ET DU MATÉRIEL

27 L'EXPRESSION :
« ÊTRE HEUREUX COMME DES
POISSONS DANS L'EAU »

LES MOTS DU PRÉSIDENT

Par Pascal



CETTE ANNÉE : DE NOMBREUX PROJETS, UN NOUVEAU LOGO ET LES TRAVAUX DE LA PISCINE DIFFÉRÉS.

Et oui la rentrée est loin maintenant que le temps passe vite.

Comme tous les ans je tiens à remercier tous les bénévoles qui œuvrent au sein du club et sans qui rien ne serait possible. Ce sont eux qui travaillent pour que tous nouveaux et anciens se sentent bien au sein du club.

Cette année les travaux de la piscine devaient commencer en janvier 2012, il n'en a rien été, ils ont été repoussés au mois de juin 2012. Concrètement voilà ce que cela signifie pour l'activité de notre club : pas de gêne cette année.

Les différentes fermetures dont nous avons été victime sont dues en grande partie au vieillissement de la piscine. Malgré tout, nous avons commencé fort l'année, avec de nombreuses activités, je citerai entre autre l'initiation NEV ; les sorties Bécon ; l'organisation par notre club du premier monitorat pour handi nouvelle formule etc...

Nous avons aussi travaillé sur de nombreux projets notamment la refonte de notre site web, encore en chantier au moment où j'écris, et la modification de notre logo avec la vente de nouveaux tee-shirts.

Nous continuerons sur cette lancée en vous proposant d'autres activités tout aussi diverses que variées dans le seul but de vous satisfaire.

Enfin pour ne pas être très original je terminerai en vous souhaitant, au nom du club, une excellente année 2012 pleine de belles Plongées bien sur !

Comatulement, votre Pascal. ■

Ancien logo



Nouveau logo





Le COMA plongée vous présente tous ses vœux pour 2012

Le club en chiffres

Le COMA plongée est un club associatif indépendant créé en 1968.

Cette année 2011/2012 c'est :

- * 136 adhérents
- * 24 moniteurs dont 6 E1, 8 E2, 9 E3 et 1 E4
- * une équipe matériel de 6 membres
- * 10 membres du bureau
- * 11 groupes dont 1 groupe handi et 1 groupe nage apnée
- * 86 équipements complets
- * l'organisation d'une dizaine de descentes de rivières
- * l'organisation de 4 à 5 sorties à Bécon
- * l'organisation de 2 sorties en mer
- * la participation à 8 manifestations
- * l'organisation de passage de niveau 1 et 2 ; du RIFAP ;
du nitrox ; du monitorat handi ;
- * 1 journal bi-annuel : le GLOUPS
- * 1 site web

BÉCON-LES-GRANITS : TÉMOIGNAGES À LA SORTIE DE L'EAU

2-3 JUILLET 2011



Sandrine :

« Passé le stress des 20 premiers mètres c'est top !
Les esturgeons me passent sous le nez ! »

Pascal :

« Pas besoin de descendre à 50 mètres pour retrouver
les conditions habituelles de Bécon ! L'atmosphère à 20
mètres est surnaturelle !! »



Agnès :

« Nous cherchons toujours l'avion, après de nombreuses tenta-
tives... J'ai bon espoir pour cet après midi :-> »



Laurent :

« Premières plongées dans l'espace lointain à Bécon.
Ca y est, mon niveau 2 fraîchement acquis me voilà autorisé à plon-
ger au-delà des 20m (en fait 24m à Bécon, mais ça vous ne le répé-
terez pas ;->).
Une fois passée la couche de particules (8-22 m), c'est le noir ab-
solu. Ce n'est qu'à la lumière de nos phares que nous progressons
lentement dans une eau limpide toujours en contact avec la paroi.
Seuls pourriez vous croire, eh bien non !!!
Les esturgeons nombreux et peu farouches nous ont accompagné
et parfois frôlé de très très près.
Est-ce-que cela vaut la rencontre avec une tortue ou une raie Man-
ta, peut être pas mais cela restera un vrai souvenir... »



Delphine (maman) :

« Il y a quelques années je n'aurais jamais cru ça possible !! Mais Bécon : j'adore !!

Notre dernière plongée par exemple...

Visibilité oblige, nous descendons au bout et arrivons vite fait - bien fait à 30 mètres.

J'adore la sensation de me laisser "tomber", de m'enfoncer dans l'obscurité et le froid.

Arrivés à notre profondeur max, la visibilité s'est nettement améliorée, je vais pouvoir arrêter de nager sur les palmes de Thierry !!

Nous nous baladons le long du mur de granit avec pour toute lumière les faisceaux de nos phares. Une fois de plus, la sensation est bien agréable, dans la combinaison étanche, je flotte !!

Il est déjà temps d'entamer la remontée... La visibilité se dégrade... La palanquée se ressert ! Nous sommes dans un épais brouillard (non non Delphine, il n'y a pas de buée dans ton masque !!)

Thierry nous guide jusqu'au calvaire... où nous attendent les esturgeons :-)

Sophie nous avait indiqué que ce ne sont pas de petits chiens ! Pourtant quand je tends la main ils viennent se faire caresser !!

Mais ce n'est pas tout... Continuons notre remontée...

Nous nous accrochons au bout et remontons... Tout tranquillement... 3 minutes à 5 mètres... On peut éteindre nos lampes... 3 minutes à 3 mètres... Julien : ta combi fuit !!

Nous ralentissons encore mais finissons quand même par faire surface...

Et mince... C'est fini... Vivement la prochaine !! »



Greg (papa) :

« La carrière de Bécon, c'était une première pour moi : c'est joli, mais pas très rassurant avec un enfant !!

J'ai préféré la base de loisir d'Angers !! »



Line (bébé) :

Maman : « Est-ce que tu as passé un bon we Line ? »

Line : « Très bien :-) »

Maman : « Et qu'est ce que tu as fait ce we ? »

Line : « J'ai pris beaucoup de douches et le train »

Maman (dans sa tête) : Il semblerait que ma fille soit narco-sée... même à la surface...

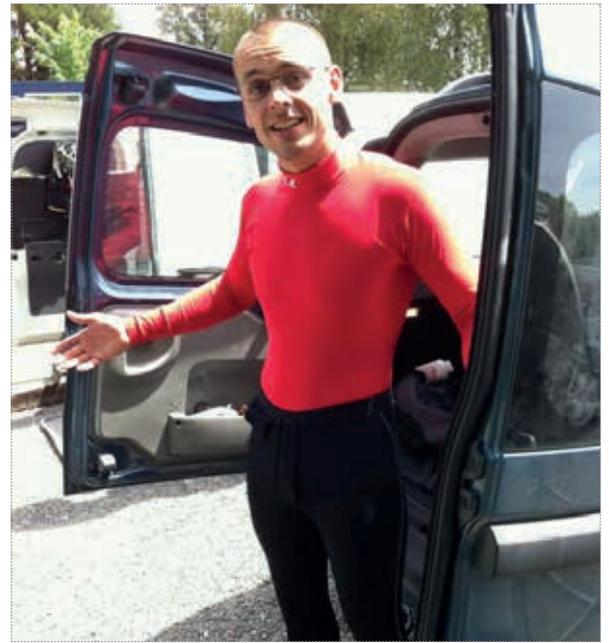
Maman : « Tu es sûre Line... des trains... »

Line : « Mamam !! Tu t'occupes de tes affaires !! »

Julien :

« Les premiers effets de la narcose sont très agréables, ça m'a rappelé vendredi soir ! Et même sans trop de visibilité j'ai vu plein de belles choses !!! »

Pour information Julien est arrivé à Bécon samedi matin encore sous le choc de sa soirée (trop ?) arrosée...



Bertrand :

« Entre 30 et 40 mètres : superbe visibilité :-)
Tout est calme, obscure... loin de tout je retrouve la sérénité :-) »

Dominique : (la femme de Bertrand)

« Enfin loin du boulot :-)
Mon objectif : me reposer au maximum !
L'endroit est idéal : loin du bruit... le dépaysement est au RdV
Je ne fais rien :-) J'ai enfin un peu de temps pour bouquiner :-) »



Staff :

« Wouaf wouaf »
=> Traduisez : l'eau est bonne...
Lance-moi la balle Thierry !!

ANIMATION BAPTÊME : RECORD BATTU

PISCINE YOURI GAGARINE, 10 JUILLET 2011

Par Delphine

**UN FRANC SUCCÈS ET 32
NOUVEAUX BAPTISÉS !
VOICI LE RÉCIT DE CETTE
BELLE MATINÉE.**



C

e matin, pas question de traîner au lit (quelque soit l'heure à laquelle on s'est couché !!).

Ce matin, rendez-vous à 9 heures à la piscine d'Argenteuil. Le COMA Plongée s'est proposé de faire une animation "Baptême", gratuite, tout au long de la matinée.

Objectif n°1 : Faire découvrir notre passion, la plongée, et la rendre accessible à tous le temps d'une matinée, faire naître de nouvelles vocations :-)

Objectif n°2 : faire mieux que la semaine dernière !! C'est à dire plus de 31 baptêmes...

Les moyens mis à notre disposition : une belle ligne d'eau (et oui, il fallait y penser !!), tout le matos du club et une tripoté de gens motivés ;-)

Nous avons lancé l'appel à tous les adhérents, mais c'est avec un grand plaisir (et un certain soulagement, je l'avoue) qu'arrivée sur place je vois qu'il y a déjà pas mal de monde :-)

Alex, Séverine, Thierry, Bertrand... et j'en oublie certainement... sont à 9 heures précises au lieu dit !!

Enfin Pascal arrive, et avec le capital sympathie qu'on lui connaît, il parvient à nous laisser entrer "dans la place" avant que la piscine ouvre (pas évident, je vous l'assure !!).

La fine équipe

Notre GO préféré : Pascal

Les moniteurs : Bertrand, Richard, Thierry C, Jean-Pierre, Stéphane et Thierry LD

Les assistants : Chantal, Séverine et ses filles, Olivier, Alex, Julien et sa famille, Hervé et moi même

Et c'est parti pour l'installation : on sort les blocs, les détenteurs, les stabs, les palmes, les masques, le désinfectant (*euuuuh... pas sûr qu'on l'ait beaucoup utilisé celui là...*), notre bannière COMA plongée, le panneau des diplômes (des fois qu'on ait besoin de rassurer certains baptisés ?)... et enfin les croissants, les gâteaux, le café, le thé... que sais-je encore ?!...

Cela étant fait, Il faut encore gréer les blocs qui arrivent enfin du gonflage...

Olivier arrive avec sa fille : adjudgé, elle sera notre cobaye !! Séverine s'occupe de l'administratif : sitôt dit, sitôt fait, il n'y a plus qu'à...

Le démarrage est un peu long... il faut avouer que s'immerger dans l'eau tropicale de la piscine n'est peut-être pas ce dont avaient rêvé nos chers moniteurs pour commencer leur journée...

Mais soit, quand il faut y aller, il faut y aller !!

Thierry et Richard sont à l'eau.

Quant à Bertrand, il lutte un peu à trouver une stab fonctionnelle à sa taille...

Deux ou trois aller retours au local plus tard, le voici équipé.

Pendant ce temps, Pascal se lance dans un briefing interminable !! Histoire d'occuper les premiers prétendants qui sont déjà installés sur le banc et qui attendent impatiemment (que dis-je, fébrilement) leur tour !!

Il fait 1m30 ok... il a 10 ans ok... mais il n'y a plus de biberon de dispo, alors je suis sûre qu'un 12 L fera l'affaire !!

Mais... quel est le sens la file d'attente ? Oupss... le dernier fut le premier !!

Comment ça il n'y a plus de formulaires d'autorisation parentale ?

Thierry, Stéphane et Jean-Pierre arrivent !! Cool, on va pouvoir aller faire notre promo et rameuter les foules !!

Pascal m'entraîne "draguer" les nageurs !!

Fleur, la fille de Séverine se joint à moi... c'est sûre, personne ne pourra nous résister ;-)

**9h30, nous voici armés
pour satisfaire l'armada de
prétendants aux baptêmes
:o)**



**Et c'est parti !!
Il faut l'avouer c'est
un sacré bazar !!**

*Bonjour jeune homme... euuuh... non, pas de monitrices...
Il n'y a que des moniteurs... mais ils sont super sympa :-)*

...

Bon, une prochaine fois alors...

Plus assez de stab, plus assez de blocs...

Et Pascal qui doit partir à un baptême (un vrai celui là, avec église et dragées !!)...

Julien le relaie pour les briefings...

ON VA Y ARRIVER !!!

Les baptêmes se succèdent, les moniteurs commencent à grelotter... ça y est, il est 11h30... c'est l'heure de remballer...

Objectif atteint ?

OUIIIII : 32 baptêmes, 32 personnes ravies de cette expérience ! Et je vous assure que pour certains, un peu stressé de « passer de l'autre côté » ce n'était pas gagné d'avance !

Un grand bravo à la sacrée équipe !!

Et la morale de l'histoire...

Faites venir des monitrices, le nombre de baptêmes en sera décuplé !! ■



TÉLÉTHON 2011 : 25^e ÉDITION

PISCINE YOURI GAGARINE, 2 DÉCEMBRE 2011

Par Pascal

Résultat du Téléthon à la Piscine d'Argenteuil

Compétition de nage avec palmes, 3 heures de relais, **80 participants** :

- 1^{er} le COMA plongée, équipe 1, avec 16 250 m
- 2^e les Pompiers d'Argenteuil avec 14 950 m
- 3^e le Palmers de Nanterre avec 14 400 m
- 4^e le COMA plongée, équipe 2, avec 11 650 m

Aquagym Géant : **120 participants** avec une très bonne ambiance

35 baptêmes de plongée réalisés durant la soirée

Tenue d'une **buvette** tout au long de la manifestation

Au niveau financier : **résultat total de 916 €**



RÉCIT D'UN PASSAGE DE MF1

AGNÈS AUX GLÉNAN, JUILLET 2011



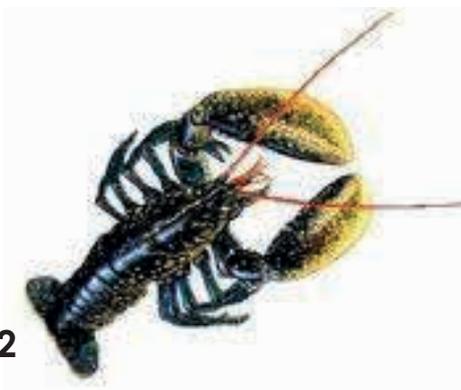
L'Archipel des Glénan: Les îles du bout du monde



Concarneau le 11 juillet 2011, j'embarque à bord du Men Du, un bateau de pêche reconverti en bateau de plongée, direction l'île Saint Nicolas, dans l'archipel des Glénan.



« Tu verras, on ne revient jamais intact des Glénan... » dixit Bertrand... je me prépare donc à affronter des conditions de vie spartiates : un filet d'eau dans la douche, des toilettes comme celles de nos arrières grands-parents, des dortoirs d'une dizaine de personnes avec des ronfleurs, l'eau froide et la visibilité réduite de l'Atlantique... et cela pour trois semaines, l'objectif étant de décrocher ce fichu MF1, pour lequel je rame depuis six mois déjà !

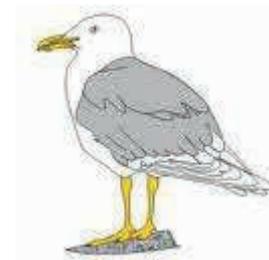


Après une traversée de 1h30, je débarque mes deux gros sacs sur l'île. Après une petite collation, visite des lieux et installation. Finalement, il y a de l'eau dans les douches, nous ne sommes que trois dans la chambre (qui peut effectivement accueillir 9 personnes), les gens sont sympas et il y a de vraies toilettes (publiques) ! Donc positifs même si le temps est gris.



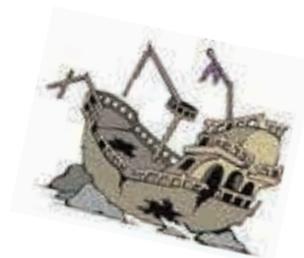
1^{ère} semaine : le formatage

Les deux 1^{ers} jours se passent dans une minuscule salle, glaciale. Nous sommes 11 stagiaires MF1 : les Godios (c'est ainsi qu'on nous appelle ici).



Le directeur du centre de plongée (le CIP) nous formate aux méthodes du CIP, un peu particulières car se distinguant voire s'opposant parfois à la « bible du moniteur » à savoir la fameux MFT (manuel de formation technique). C'est très déstabilisant, que faut-il appliquer comme méthode à l'examen ? Nos examinateurs seront des instructeurs fédéraux, mais il y aura aussi Laurent le directeur du CIP... il va falloir s'adapter en fonction de l'interlocuteur.

Ces deux 1^{ers} jours sont interminables, nous voyons les autres stagiaires partir plonger, et sommes obligés de rester à terre. Les navettes amenant des touristes sur l'île pour la journée me tentent, j'aimerais en prendre une et rentrer...



3^e jour : enfin nous partons plonger sur le Pietro, une épave. En fait il s'agit de nous tester, notamment par la fameuse respiration sans masque, la tête en bas (une spécialité « cipiennne ») le long d'un pendeur. L'eau est froide (12°C), la visibilité réduite et nous luttons contre le courant.

Le reste de la semaine se passe en salle à préparer les sujets qui peuvent tomber à l'examen, ou à faire des cours théoriques à d'autres stagiaires (du N1 au N4) le tout supervisé par un tuteur MF2. Le soir, quand on n'assure pas soi même un cours, les possibilités sont : réviser, écouter le cours d'un autre, faire le tour de l'île... personnellement j'ai souvent opté pour la 3^e solution.

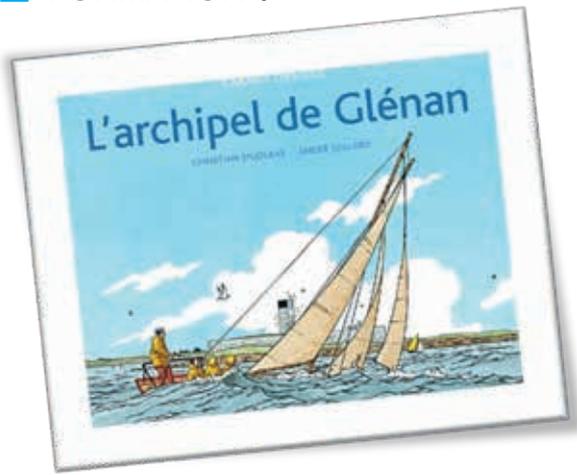


Saint Nicolas est une île sauvage, une réserve naturelle.. De nombreuses espèces d'oiseaux y nichent notamment l'huitrier pie, mais il y a aussi beaucoup de lapins que l'on voit sortir à la tombée de la nuit ou tôt le matin.



Une espèce endémique : le narcissus des Glénan





2^e semaine : la tempête

La 2^e semaine sera pire que la 1^{ère} par les conditions météo : une baisse des températures, la pluie, le vent froid, bref je suis gelée du matin au soir, et attrape un gros rhume. Ma famille doit m'expédier mon anorak, un bonnet, des gants... mais le colis qui devait arriver en 24h mettra en fait trois jours... ici c'est le bout du



monde. Même les portables ont du mal à passer, il faut se positionner à des endroit précis pour avoir le réseau... les navettes ne viennent plus à cause de la tempête, le moral baisse et j'enchaîne les tours de l'île...



Deux instructeurs, Michel et Gérard sont arrivés, ils nous font passer au tableau, sur des sujets qui peuvent tomber à l'examen : pédagogie théorique, pédagogie organisationnelle, pédagogie pratique... tout cela me rappelle le boulot ! aussi longues, et les navettes tentent de plus en plus... Au équipe de Thalassa vient faire un l'archipel. Le caméraman filme dortoir, ainsi qu'un de nos cours (programmation prévue en

Les journées sont toujours direction Concarneau me cours de cette semaine, une reportage sur le CIP et même le capharnaüm de notre dans la petite salle glaciale décembre).





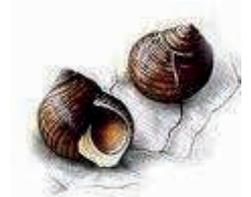
3^e semaine : le stage final

Nous y voilà c'est la dernière ligne droite : 5 jours de stage final sous la présidence de Claire, et deux jours d'examen. Nous enchaînons les passages au tableau, la « péda plage » et la « péda pont » (sur le bateau)... de nouveaux instructeurs sont arrivés et nous sentons bien qu'ils nous évaluent déjà avant l'examen.



Heureusement le beau temps est enfin arrivé, normal j'ai reçu mon anorak... revers de la médaille, il y a des restrictions d'eau, par chance, j'ai amené des lingettes nettoyantes !

Autre problème les touristes sont de retour et viennent profiter des plages de l'île, cela provoque des embouteillages dans les toilettes publiques... je dois me résigner à aller dans les Cunégondes, les fameuses toilettes du XIX^e siècle spécialité des Glénan. A l'entrée, un graffiti me met en garde : « Bienvenue au cours d'apnée des Glénan »... je comprends vite pourquoi !





Et toujours des tours de l'île : le midi, avant le diner, après le dîner, ça permet de décompresser et de profiter de magnifiques couchers de soleil...



Jeudi soir : Claire nous annonce la fin du stage et le début de l'examen, nous tirons au sort un numéro, pendant deux jours je serai un numéro : le 4.



Vendredi : nous enchainons les épreuves : remontée sauvetage de 25 mètres, réglementation et pédagogie pratique.

Pour le moment ça va... plus qu'un jour et c'est fini !



Samedi : pédagogie théorique, je tombe sur l'un des sujets que je ne voulais pas avoir : tables et ordinateurs (points communs, différences et limites...) mais je fais comme si je maîtrisais le sujet... Puis pédagogie organisationnelle... Ouf c'est terminé, demain je rentre !



18 heures, le jury annonce les résultats : joie immense, bonheur total !
Nous sommes **7 sur 8** à obtenir le précieux diplôme et fêtons cela comme il se doit !



Epilogue

Les plus d'un stage aux CIP Glénan : 

- L'ambiance, des gens (y compris le jury) très sympa
- La philosophie du CIP qui accueille des jeunes de milieu défavorisé et les forme à la plongée contre une aide en cuisine
- Le gâteau au chocolat et sa chantilly à la menthe
- L'absence de tentations : pas d'autres possibilités que de réviser vu qu'il n'y a rien d'autre à faire, donc parfait pour préparer un diplôme
- Une pédagogie différente
- Les paysages et en particulier les couchers de soleil
- La qualité de la formation

Les moins 

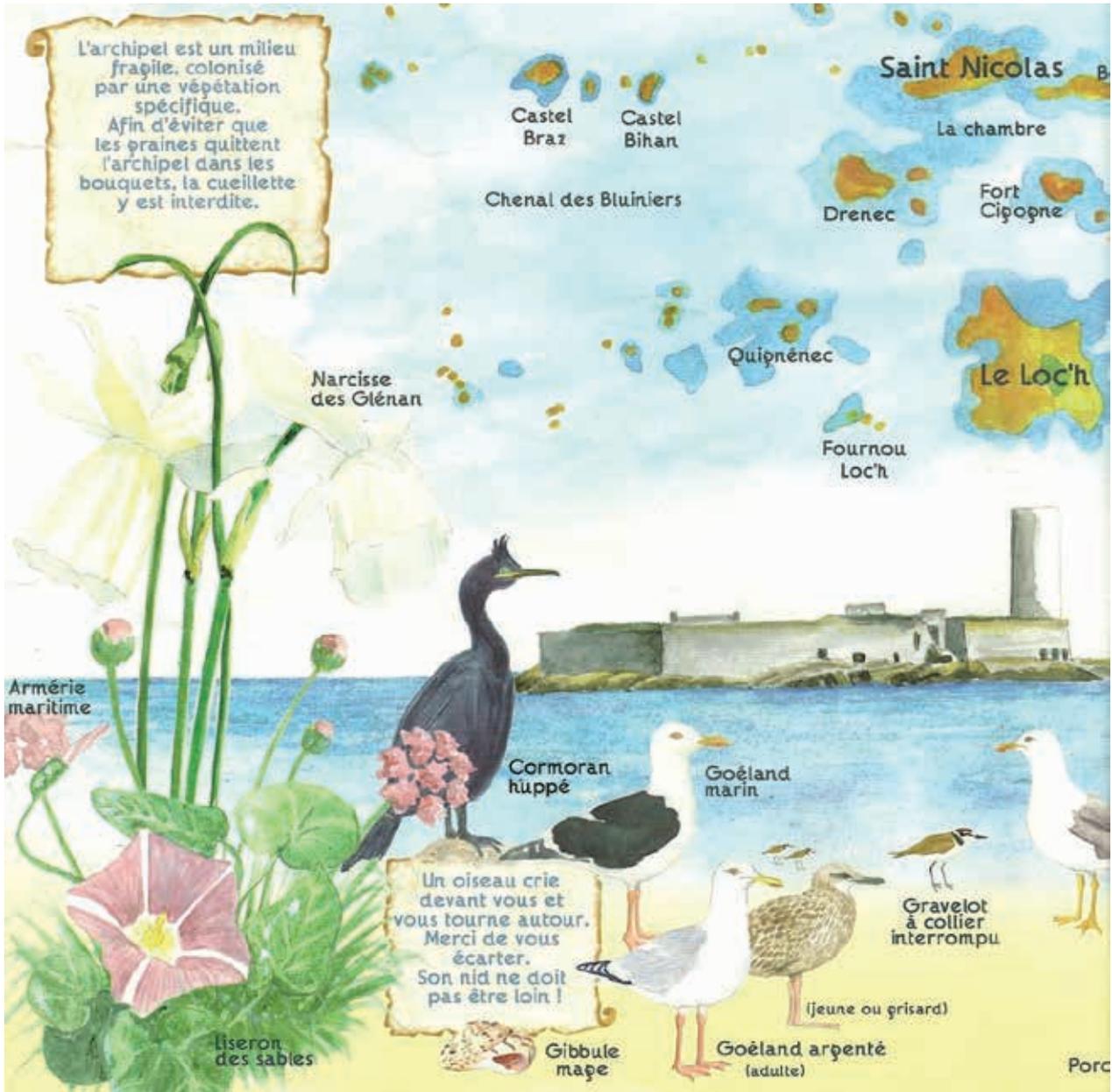
- Le confort, les restrictions d'eau dans les douches quand il fait beau
- Les Cunégondes
- Le portage des blocs, le compresseur est loin de la cale, il y a des chariots bien lourds qu'il faut faire rouler dans le sable ou bien porter le bloc sur l'épaule...
- La météo, l'eau froide, des combi qui ne sèchent pas



Au final pas de regrets, une belle expérience, une bonne préparation pour cet examen qu'est le MF1, à conseiller donc même s'il y a eu des moments difficiles. Un grand merci à tous ceux qui, par leurs messages, m'ont apporté leur soutien : Maxime, Armelle, Pascal, Bertrand, Patrick, Eric, Julien...



Pardon à ceux que j'oublie... Merci aussi à Farid (MF2), Pierre et Sébastien (aujourd'hui MF1), compagnons de galère durant ces 3 semaines.



PREMIÈRE FORMATION MONITORAT HANDI : " HANDISUB " VAL-D'OISE



EN DÉCEMBRE, UNE PREMIÈRE À ARGENTEUIL : 22 MONITEURS ET MONITRICES DE L'ÎLE-DE-FRANCE ÉTAIENT PRÉSENTS.

Première formation EH1 à Argenteuil, du nouveau cursus de formation de Plongeur En Situation de Handicap (PESH) dans le département du Val-d'Oise.

Argenteuil a vu sa population augmenter le week-end du 03 et 04 décembre 2011. En effet, elle fut le lieu de la première formation EH1 « HANDISUB » de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marin (FFESSM). Cette formation va permettre à des moniteurs de plongée d'encadrer et de former des personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel et mental). C'est grâce à la section plongée du COMA d'Argenteuil et à son président Pascal MAIGNANT, que cette formation a pu être organisée. Le COMA fait partie des clubs du Val-d'Oise qui ont su s'investir depuis des années dans la formation des moniteurs pour l'accueil et la formation des personnes en situation de handicap.

22 moniteurs et monitrices, venant de 8 départements différents (77, 78, 80, 91, 92, 93, 94 et 95) et représentant 12 clubs de la région parisienne, s'y sont donnés rendez-vous par un magnifique week-end de décembre.

Leur but : se former pour l'accueil et la formation de plongeurs en situation de handicap.

Cette formation alterne théorie (salle Nelson MANDELA) et pratique (centre nautique Youri GAGARINE) afin que ces futurs EH1 « HANDISUB » (premier niveau d'encadrement en plongée sous-marine) puissent accueillir dans leur club respectif des plongeurs en situation de handicap et leur fait découvrir les joies des déplacements en apesanteur avec ou sans bouteille de plongée et cela en toute sécurité.

Ce week-end fut propice à de nombreux échanges grâce à la présence de Tony et Sébastien, deux PESH (Plongeur En Situation de Handicap) expérimentés et intarissables sur leurs attentes et leurs expériences, qui jouèrent avec entrain et sans retenue les cobayes lors des exercices pratiques.

Un grand merci à Jacques PIQUET (médecin fédéral et moniteur fédéral 2° degré), Maxime MOUTREUIL (Conseillé Technique Fédéral Régional de plongée sous-marine), Jean Christophe BOISSEAU, Chantal EUDES, Claude PRADAYROL, Pascal MAIGNANT (moniteurs fédéraux) et les volontaires du club de plongée

d'Argenteuil (COMA) qui ont tout au long de ce week-end animé cette première formation du nouveau cursus fédéral.

Merci à ces 22 nouveaux EH1 « HANDISUB » de faire profiter de leur expérience les nouveaux PESH de leur département et ainsi d'ouvrir le monde de la plongée aux personnes en situation de handicap. ■

HANDISUB : Cursus de formation des enseignants et des plongeurs en situation de handicap, commun à la Fédération Française d'Etudes et de Sport Sous Marin (FFESSM) et la Fédération Française Handisport (FFH).

PESH (Plongeur En Situation de Handicap) : niveaux de plongeur handicapé compris de 1 à 4 (PESH1, PESH2, PESH3 et PESH4) et permettant d'évoluer encadré de 6m à 40 m de profondeur.

EH1 : premier niveau d'encadrement des moniteurs enseignant à des personnes en situation de handicap.



RIFAP : RÉVISION

Par Delphine



**NOUS ÉTIONS
FINALEMENT
16 À NOUS
RETROUVER
LE SAMEDI 5
NOVEMBRE,
À LA PISCINE
D'ARGENTEUIL,
POUR UNE
RÉVISION DU
RIFAP.**

Mais... le RIFAP, qu'est-ce-que c'est ?

Le **R.I.F.A.P.** est le sigle de « **Réactions et Interventions Face à un Accident de Plongée** ».

La formation RIFAP délivre une compétence de secourisme et de sauvetage en mer spécifique aux activités subaquatiques.

Cette formation est obligatoire à partir du niveau III, mais accessible dès le niveau I.

L'objectif est d'acquérir des savoir-faire nécessaires à la bonne exécution des gestes destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime d'accident de plongée, avant sa prise en charge par les services de secours.

Et la révision RIFAP... En quoi cela consiste ?

Tous simplement à rafraîchir notre mémoire !

Heureusement pour nous, nous n'avons que rarement l'occasion de mettre en pratique ces savoir-faire !

Pourtant, en cas d'accident, il faudra être capable de réagir dans l'urgence et sous pression. La vie d'un copain pourrait être entre nos mains...

Qu'est-ce-qu'on y a fait ?

Dans un premier temps, nous avons révisé les premiers gestes.

Nous avons revu la **PLS (Position Latérale de Sécurité)** :



Nous nous sommes entraînés au bouche-à-bouche (non non... pas entre nous !) et au massage cardiaque.

Ensuite, nous sommes allés dans la fosse de 10 mètres, ou nous avons revu les techniques de tractage et de sortie d'eau d'un accidenté.

Pas toujours évident de sortir le copain de l'eau !

Ce qu'il faut retenir

Les 3 premiers gestes sont :

1/ **Protéger** afin d'éviter le sur-accident

2/ **Secourir** en faisant un 1^{er} bilan : la victime est-elle consciente ? Respire-t-elle ? Est-elle blessée ? (hémorragie)

3/ **Alerter** les secours, en appelant le 18, c'est-à-dire les pompiers

Lorsque l'accidenté est conscient, tout va bien !

Lui parler afin de s'assurer qu'il reste conscient suffit.

S'il est inconscient, tout se complique...

La première chose à faire est de vérifier s'il respire.

Pour cela, il est très important de **PRENDRE SON TEMPS !!**

C'est très simple, il suffit de pencher sa tête en arrière doucement. Le sauveteur colle alors son oreille à la bouche de l'accidenté et écoute pendant 20 secondes ! Dans le même temps, on pose sa main sur son thorax afin de détecter le mouvement de la cage thoracique.



S'il respire, tout va plutôt bien !

On place l'accidenté en PLS et on s'assure qu'il continue à respirer le temps qu'arrivent les secours.

S'il ne respire pas, ça se complique...

On commence le massage cardiaque, que l'on ne cessera pas jusqu'à l'arrivée des secours.

Les cycles sont de 30 massages cardiaques, puis 2 insufflations.

Réaliser un massage cardiaque n'est pas aisé... il est important d'être bien vertical pour ne pas risquer de casser les côtes de son copain... Le mieux est quand même de suivre une petite formation...

Position pour le massage cardiaque



Dans tous les cas, on place l'accidenté sous oxygénothérapie.

A la piscine, à l'infirmerie, un sac premier secours est toujours à notre disposition. Il contient, notamment, une bouteille d'oxygène et un DAE (défibrillateur automatisé externe).

Conclusion

La prise en charge d'un plongeur accidenté et de sa palanquée est complexe et comme pour certaines manœuvres de plongée devrait être revue régulièrement d'autant qu'elle doit faire intervenir plusieurs personnes qui devront être toutes coordonnées. ■



ÉQUIPEMENT : PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DU MATÉRIEL

Par Olivier

Pour beaucoup de plongeurs, le matériel c'est d'abord un gros tube d'acier qui pèse des tonnes, scotché au dos et qui sert accessoirement à respirer. C'est aussi un gilet plein de poches très pratiques et qui permet de temps en temps de s'équilibrer. C'est enfin quatre tuyaux dans lesquels on s'emmêle souvent les pinceaux. Mais tous les plongeurs le reconnaissent : sans matériel, pas de plongée (enfin si, l'apnée, ne nécessitant qu'un indispensable maillot de bain).

C'est vrai, le matériel c'est tout cela, mais pas seulement. C'est aussi une équipe de bénévoles qui chaque vendredi se met en quatre (et même parfois plus) afin que vous puissiez profiter pleinement de vos séances, malgré les difficultés que nous rencontrons, en particulier cette saison. Ils assurent l'entretien et la gestion du parc que le club met à votre disposition. Que soient ici remerciés très très chaleureusement Ingrid, Bernard, Pascal Plançon, Pascal Perdereau ainsi que Manu et Bruno Alziary pour tout le travail qu'ils accomplissent. J'en profite également pour vous rappelez que vous pouvez nous aider par des petits gestes simples, par exemple en rinçant et en vidant les stabs en fin de séance et en rangeant chaque équipement emprunté à sa place. N'oubliez pas que ce matériel est avant tout le vôtre.

De plus, le *COMA Plongée* a cette particularité qui fait la différence : à tout moment, il est possible, selon votre niveau, d'emprunter gratuitement des équipements pour toutes vos échappées en mer. Plus d'excuses donc pour ne pas sortir du sol carrelé !



De gauche à droite : Ingrid, Pascal, Emmanuel, Olivier, Bernard, Pascal, Bruno

Gonflage des blocs



Le formulaire de demande de prêt est toujours disponible à la rubrique *matériel* de notre site internet.

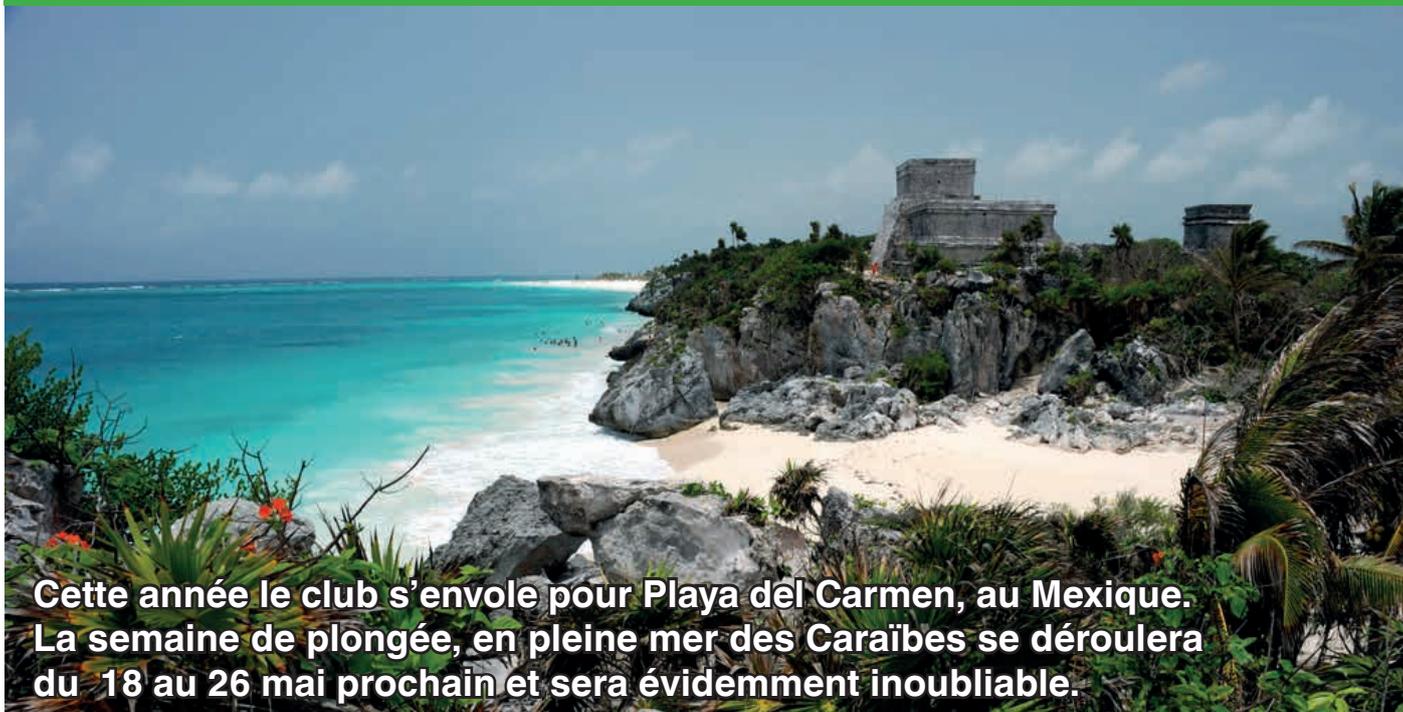
Alors, vendredi prochain, n'hésitez pas à venir nous rendre une p'tite visite au local. Vous serez toujours les bienvenus... ne serait ce que pour dire bonjour ! ■

Stabs



À LA CONQUÊTE DES MAYAS : GRAND VOYAGE AU MEXIQUE

Par Johann



Cette année le club s'envole pour Playa del Carmen, au Mexique. La semaine de plongée, en pleine mer des Caraïbes se déroulera du 18 au 26 mai prochain et sera évidemment inoubliable.

Cette année le club s'envole pour Playa del Carmen, au Mexique. Néanmoins, avant de partir que diriez-vous d'en savoir un peu plus sur la région et sa formidable histoire archéologique ?

Playa Del Carmen se situe dans la péninsule du Yucatan qui, elle-même, est située au sud-est du Mexique, à la frontière du Belize et du Guatemala. Cette région est le berceau de la civilisation Maya¹ et son riche patrimoine architectural couvre la période comprise 400 et 1500 après Jésus-Christ. Elle est dotée d'un

1- Civilisation précolombienne installée au Mexique, au Belize, au Guatemala, au Honduras et au Salvador. Les Mayas sont apparus au troisième millénaire avant J.-C. Cette civilisation connut son apogée entre le onzième et le quatorzième siècle. Cette période coïncide avec l'émergence de grandes cités comme Tikal, Chichen Itza, et Uxmal. Le déclin du peuple Maya puis leur disparition survint au moment de la conquête espagnole et l'arrivée des conquistadors au XVI^e siècle.

relief de collines, mais n'ayant pas de rivière, elle n'est arrosée que par les eaux pluies qui sont très abondantes.

Pendant des siècles, la ville de Playa del Carmen, appelée Xaman Ha est restée un petit village de pêcheurs. Elle a longtemps été un point de passage pour accéder à l'île de Cozumel où se trouvait un temple important dédié à Ixchel (Déesse de la lune et de la fertilité) pour la population maya vivant dans la région.

Jusqu'en 1993, Playa del Carmen dépendait du canton de Cozumel, puis fut créé le canton de Solidaridad regroupant Playa del Carmen, Akumal, Tulum, Chemuyil et d'autres petites localités.

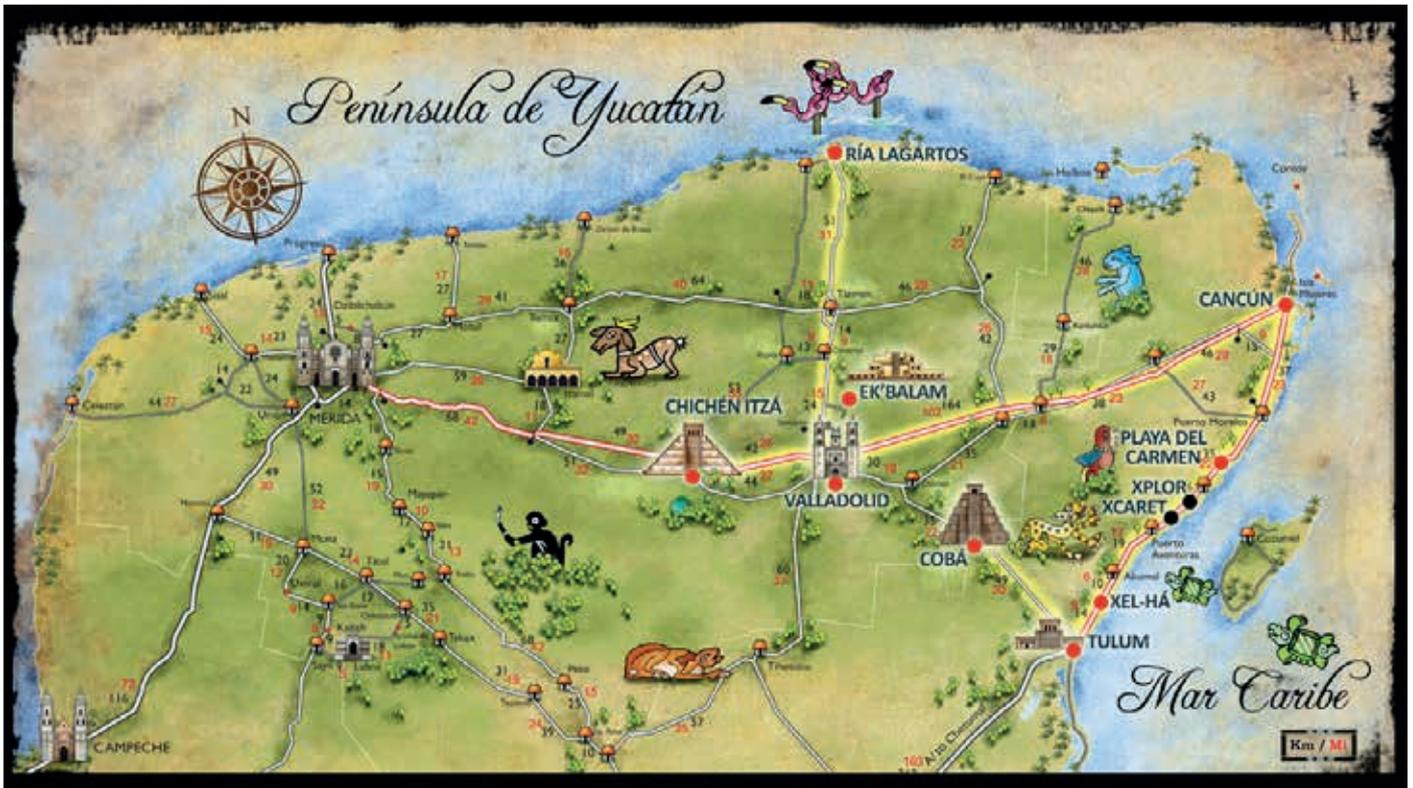
Ce canton est resté dans l'ombre du développement de Cancun pendant des décennies. On ne comptait alors que 5000 habitants à Solidaridad. Le développement touristique de la zone hôtelière de Cancun ayant atteint

ses limites et la demande croissante d'un tourisme plus « nature », ont conduit les investisseurs et le canton de Solidaridad à créer la Riviera Maya dont Playa del Carmen est aujourd'hui le cœur.

On compte actuelle plus de 180 hôtels plus ou moins bien intégrés au paysage sur la Riviera Maya comptant plus de 24 200 chambres (contre 140 hôtels et 27 000 chambres à Cancun). La population du canton est passée de 5 000 habitants en 1993 à 67 000 en 2000. Aujourd'hui elle dépasse les 160 000 habitants.

Mais qu'en est-il des sites archéologiques ?

Autour de Playa del Carmen, les vestiges archéologiques sont nombreux. Je vous propose d'en découvrir 3 : **Tulum**, **Coba** et **Chichén Itzá**, accessibles depuis Playa del Carmen.



Tulum : 1200 à 1500 ap. J.-C.



Le nom de Tulum provient de l'expression yucatec qui signifie muraille ou barrière. Cette ancienne ville côtière fortifiée de l'époque post-classique (1200 à 1500 après Jésus-Christ), que les Mayas appelaient de Zamna où Zana (L'aube - lieu où le soleil se lève), surplombe la mer des Caraïbes dans l'état du Quintana Roo, à 60 kilomètres au sud de Playa del Carmen.

Entouré de murailles sur 380 mètres de longueur, 200 mètres de largeur et 6 mètres de hauteur qui protégeaient environ 60 structures, cet unique port maya comptait alors environ dix mille habitants qui commerçaient avec les autres cités de la région.

La cité se dresse sur un promontoire rocheux qui surplombe la mer des Caraïbes, entrecoupé d'une petite plage de sable fin. Contrairement aux autres cités, les pyramides de Tulum



sont de petite taille. Hernández de Cordoba et Juan Grijalva, qui abordent les rives du Yucatán en 1517 et 1518, signalent l'existence de la cité. Ce dernier évoque une cité aussi grande que Séville, dotée d'une tour d'une hauteur qu'il n'avait encore jamais vue.

La façade du château, construit sur une plate-forme dominant les vagues, était flanquée d'un portique d'entrée constitué de colonnes en forme de serpent.

La partie centrale du temple semble avoir été comblée, ne laissant qu'un étroit passage pour accéder au mur postérieur.

La partie supérieure est ornée d'une frise entrecoupée de niches abritant des figures en stuc.

La figure centrale représente le Dieu qui descend.

Coba : 600 et 1500 ap. J.-C.



Les vestiges mis au jour ne représentent que la partie très restreinte d'un territoire en cours de restauration. Contrairement aux autres cités mayas de la région, les éléments sont éparpillés sur une zone assez large. La communication avec les autres cités mayas était assurée par un réseau de 40 scabés², dont certains aboutissaient à la cité de Yaxuna, à 20 km de Chichén Itzá.

Les importantes stèles retrouvées sur place, qui portent les dates du calendrier maya, permettent de situer la naissance de la cité vers l'an 600 après Jésus-Christ. Elle livra plusieurs guerres contre les habitants de Chichén Itzá, afin de conserver son autonomie.

Le site archéologie de Coba (eau des Chachalacas), entouré de cinq

² Scabé : chemin pouvant mesurer jusqu'à 20 mètres de large et dépasser 100km de long.

lagunes, est encore très largement enfoui sous la végétation tropicale. Il comprend environ 6 500 structures répartis sur près de 70 km.

Sur le site, à l'entrée, un service de location de bicyclette est proposé. Il peut s'avérer être un choix judicieux pour voir le maximum de structures.

Chichén Itza : 435 et 1400 ap. J.-C.



Le site archéologique de Chichén Itzá (bouche des puits des Itzás) est également appelé la cité des sorciers de l'eau.

Cette grande cité maya, fondée en 435, connaîtra son apogée au cours de l'époque classique, entre 600 et 900 après Jésus-Christ. Les monuments de style Puuc datent de cette période.

Assoupie au cours du X^e siècle, peut être abandonnée, la ville renaîtra véritablement vers l'an 1000, avec l'arrivée des tribus tolèques en provenance du centre du Mexique. Une légende affirme que les Itzás auraient investis la ville abandonnée en 987/989 sous la conduite du dernier roi-prêtre de Tula, Quetzalcóatl, vaincu par son rival Tezcatlipoca.



L'âge d'or de la nouvelle dynastie, marqué par un style architectural nouveau, verra l'apparition du dieu serpent Kukulcan, émanation du Quetzalcóatl vénéré plus au nord.

La cité sera de nouveau abandonnée vers 1185/1250, sans doute à la suite d'un conflit entre Uxmal, Mayapan et Chichén Itzá.

Le site de Chichén Itza a été inscrit en 1988 au patrimoine mondial de l'Unesco. ■



LE JEU :

QUEL EST L'AUTEUR DU TEXTE ?

Par Laurent

**À vous de trouver quel est
l'auteur de ce texte d'où
viennent tous ces poissons ?**

La réponse en fin de journal...

« Pêle-mêle, au hasard du coup de filet, les algues profondes, où dort la vie mystérieuse des grandes eaux, avaient tout livré : les cabillauds, les aigrefins, les carrelets, les plies, les limandes, bêtes communes, d'un gris sale, aux taches blanchâtres ; les congres, ces grosses couleuvres d'un bleu de vase, aux minces yeux noirs, si gluantes qu'elles semblent ramper, vivantes encore ; les raies élargies, à ventre pâle bordé de rouge tendre, dont les dos superbes, allongeant les nœuds saillants de l'échine, se marbrent, jusqu'aux baleines tendues des nageoires, de plaques de cinabre coupées par des zébrures de bronze florentin, d'une bigarrure assombrie de crapaud et de fleur malsaine ; les chiens de mer... Puis venaient les beaux poissons, isolés, un sur chaque plateau d'osier : les saumons... les mullets... les grands turbots, les grandes barbues, d'un grain serré et blanc comme du lait caillé ; les thons, lisses et vernis, pareils à des sacs de cuir noirâtre, les bars arrondis, ouvrant une bouche énorme, faisant songer à quelque âme trop grosse, rendue à pleine gorge, dans la stupéfaction de l'agonie. Et, de toutes parts, les soles... les équilles minces, raidies... les harengs... Les dorades grasses se teintaient d'une pointe de carmin, tandis que les maquereaux, dorés... faisaient luire la nacre changeante de leurs flancs et que les grondins roses, à ventres blancs, les têtes rangées au centre des mannes, les queues rayonnantes, épanouissaient d'étranges floraisons... Il y avait encore des rougets de roche, à la

chair exquise... des caisses de merlans aux reflets d'opale, des paniers d'éperlans... Cependant, les crevettes roses, les crevettes grises, dans des bourriches, mettaient, au milieu de la douceur effacée de leurs tas, les imperceptibles boutons de jais de leurs milliers d'yeux ; les langoustes épineuses, les homards tigrés de noirs, vivants encore, se traînaient sur leurs pattes cassées, craquaient. »

Alors, qui est l'auteur ?

Besoin d'indices supplémentaires ?

Il s'agit d'un texte de la fin du XIX^e siècle. Le personnage principal se nomme Florent et la scène se déroule au cœur de Paris...

Alors... alors... Réponse en dernière page ! :o) ■

L'EXPRESSION :

« ÊTRE HEUREUX COMME DES POISSONS DANS L'EAU »

Par Laurent



QUE PEUT-ON SOUHAITER À UN PLONGEUR ET PARTICULIÈREMENT AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS QUI VONT LIRE LE GLOUPS POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

La constatation évidente qu'un poisson est plus heureux dans l'eau claire que dans le seau du pêcheur n'est pas récente.

Au XIII^e siècle, on disait déjà « Je ne suis pas si aise com le poisson qui noe (nage) » et c'est depuis le XVII^e qu'on trouve l'expression sous sa forme actuelle : être heureux comme un poisson dans l'eau.

Remarquons que cette expression se retrouve dans beaucoup d'autres langues européennes, traduite littéralement.

L'allemand dit : *wie ein Fisch in Wasser sein* ;

l'espagnol, *como pez en el agua* ;

et **l'italien**, *come un pesce nell'acqua* ;

mais on trouve parfois des expressions concurrentes avec le même sens :

en **espagnol**, *estar en su salsa*, être dans sa sauce ;

en **italien**, *come un pisello nel baccello*, être comme un petit pois dans sa cosse.

Après tant de merveilles linguistiques, il me reste à souhaiter à chacun, lors de ses prochaines plongées, d'être à l'aise **comme un poisson dans l'eau ! ■**



Réponse au jeu p. 26 :
Il s'agit d'un extrait du VENTRE DE PARIS d'EMILE ZOLA. Florent,
découvert par la police de Napoléon III, rentre clandestinement à Paris et
poissonniers, vous vous en serez rendu compte.



Le 17 mars Soirée du Coma Plongée

Thème de la soirée
L'Irlande et la St-Patrick

Venez costumés !!!

Au programme
- repas
- nombreuses surprises
- animations DJ
dans une ambiance survoltée
et tout cela pour 20€

Dès 19H30, Salle Jean-Vilar
(Pierre-Dux), 9 bd Héloïse
95100 Argenteuil

Inscrivez-vous **très rapidement** auprès
du Bureau pour nous faciliter l'organisation
générale de la soirée