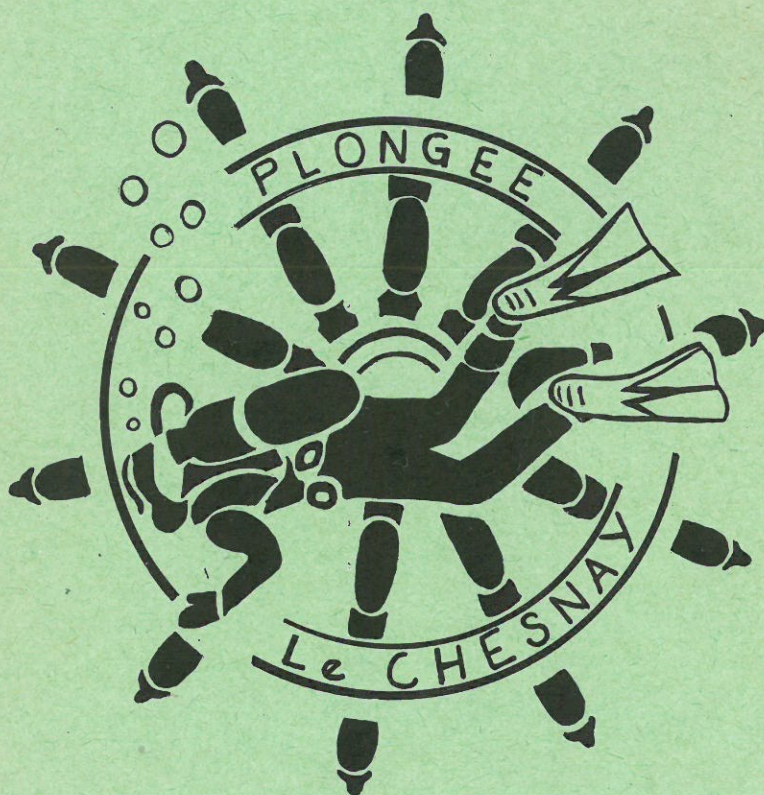


ASOC

Je MIMIER

PLONGEE SOUS MARINE



N° 0

	Page
Le mot du Président	1
Les plongées de vacances	2
A propos des vacances	4
Un peu d'histoire	6
Le rêve enfin réalisé	7
Le hockey subaquatique	10
Jusqu'à l'été	11
Le dessert du plongeur	12
Le bureau à votre disposition	14
Avant la pratique la théorie	15
Sorties Importantes	18
Bilan d'une année en cours	18
Assemblée générale	20
Location de matériel	21
Réflexion	22
Divers	23

LE MOT DU PRESIDENT

POURQUOI CE PREMIER BULLETIN ?

C'est la première question qui va vous venir à l'esprit. Les réponses sont abondantes ; vous en verrez un premier échantillon en feuilletant ce numéro 0.

Mais je crois que la principale réponse est l'amélioration de la connaissance de la vie de la section, d'une part et de la plongée et de ses dérivatifs d'autre part.

Ce bulletin est votre bulletin. Chacun peut y écrire un article sur un sujet qui l'intéresse ayant un rapport de près ou de loin avec le milieu subaquatique.

Merci de votre aide, et... à vos stylos !

Pascal JACQUET

MICHEL

LES PLONGEES DE VACANCES

Petit guide d'entraînement en vue des vacances

EXERCICES	UTILISATIONS	RAISONS
Matériel	Dispersé à bord Mal adapté Mal entretenu	Perte, détérioration, gêne dans l'eau
Sauts	Sauter à l'eau de différents bateaux	Mise à l'eau de la palanquée
Palmage sustentation	attente / mise à l'eau retour bateau	Sécurité de la palanquée
Palmage surface	Accès et retour de la plongée	Permet de plonger sans bateau
Lacher lembout	Le reprendre et le lacher	Sécurité de la palanquée
Embout-tuba	Panne d'air en surface	Sécurité surface
Nage capelée	Déplacement en surface	Plongée sans bateau
Signes	Communication	Sécurité Agrément de la plongée

MAITRISER SA TECHNIQUE

- pour soi
- pour la palanquée
- pour la beauté de la plongée

L A M E R

"Elément" merveilleux mais bien différent du notre. Avant de l'apprécier dans toute sa beauté, il vous faudra, non pas le dompter, mais l'apprendre et le comprendre.

L A T E C H N I Q U E

La technique individuelle peut être le début de cet apprentissage, tel un guide qui s'occuperait des petits problèmes, vous laissant le plaisir de la balade en toute sécurité.

PASCAL

A PROPOS DES VACANCES

Entretenez votre matériel :

- LES BOUTEILLES

Entretien :

- Rincez-les à l'eau douce toutes les semaines
- Videz-les après vos vacances si vous ne devez pas vous en servir avant un moment.

Précautions :

- Ayez toujours un joint de rechange accroché à celles-ci
- Ne les cognez pas
- Ne les laissez pas debout

Vérifications d'usage :

- Etat du joint
- Pression de gonflage

- LES DETENDEURS

Entretien :

- Rincez-les après chaque plongée

Précautions d'usage :

- Ne les cognez pas
- Démontez-les de la bouteille après chaque plongée
- Faites attention au sable.

Vérifications d'usage :

- Vérifiez le fonctionnement au sec avant l'usage
- Vérifiez qu'il n'y a pas de débit permanent

- LES COMBINAISONS

Entretien :

- La rincer après chaque plongée et la faire sécher à l'ombre
- La laver avant de la ranger pour l'hiver
- Une fois sèche, la talquer et la ranger si possible à plat
- Réparer dès l'apparition du moindre trou

Précautions :

- Ne pas forcer pour l'enfiler
- Se méfier des rochers et de tous objets coupants

Vérifications d'usage :

- S'assurer qu'il n'y a pas de trous
- S'assurer que la queue de pie est accrochée

OLIVIER

U N P E U D ' H I S T O I R E

Notre section a été créée au cours de l'hiver 1978/79 sur l'ossature d'un club privé, le CSY dont beaucoup se souviennent. Tout naturellement, Michel AUVIN, dernier Président du CSY, est devenu le Premier du CHESNAY. Nous sommes donc une section et non un club, ce qui veut dire que nous dépendons d'une association, l'"ASOC" : Association Omnisport du Chesnay, régie par la loi de 1901.

L'ASOC comprend à ce jour 18 sections allant des Arts Martiaux au Volley-Ball.

Le fait d'être une section nous donne certains avantages comme : piscine gratuite, achat de gros matériel (compresseur, blocs, etc...).

Toutes les associations sportives du CHESNAY sont regroupées dans un groupement : le GASC, qui gère et distribue les subventions.

La Direction Municipale des Sports représente la municipalité auprès du Comité Directeur du GASC. Elle vérifie la bonne utilisation des salles communales.

JEAN-CLAUDE

LE REVE ENFIN REALISE

PLONGEE EN MER ROUGE

Le rêve de plusieurs années commence ce soir de février à Orly, à l'embarquement sur AIR EGYPTE, destination HURGADA.

"A NOUS LE SOLEIL ET LA MER"

Vol sans histoire jusqu'au CAIRE où, oh surprise à minuit, il ne fait que 8°. C'est encore l'hiver et nous qui pensions nous débarrasser de nos pulls et anoraks, nous sommes bien contents de les avoir sous la main.

Le lendemain, soleil, ciel bleu sont au rendez-vous. 3/4 d'heure d'avion et nous arrivons à destination.

HURGADA, village de pêcheurs, à quelques 600 km du CAIRE, en plein désert.

Port et aérodrome sous contrôle militaire. Transport à notre "hôtel", confort simple et accueillant ; les douches dispensent de l'eau avec parcimonie. Mais l'eau étant une denrée rare, nous ferons des toilettes de chat.

Village traditionnel de cette région du désert "casba sans toit" (il ne pleut jamais), chèvres, poules et ordures ménagères font bon ménage dans les rues !! Une seule est goudronnée, celle qui relie avec l'aéroport. Un vrai dépaysement.

Le lendemain, nous embarquons pour notre première plongée tant attendue, avec un petit pincement au coeur (on en a tellement entendu et lu sur la mer rouge, ... enfin, c'est notre tour).

Le bateau de pêcheur, genre pointu méditerranéen avec en plus un abri pour le soleil et le vent. Aujourd'hui un "petit mistral local" rafraîchit la température. Une heure de navigation pour se mettre à l'abri d'une île et nous sautons à l'eau.

L'eau cristalline est tiède, elle ne descend jamais en dessous de 20°, même au fond.

Nous descendons ; déjà nous apercevons le fond de 10 m avec une multitude de poissons, nous nous regroupons et ne savons plus où donner de la tête tant le spectacle sous azimuts est fantastique ; des poissons et des coraux de toutes couleurs et de toutes tailles.

Et que je te tire par la palme, et que je te tape sur l'épaule pour faire voir un poisson ange, un poisson citron au jaune éclatant, un perroquet rayé picotant du corail, un mérrou rouge en pleine eau, petits clowns dans leur anémone, etc... Nos yeux sortent du masque.

C'est vrai, la mer rouge mérite bien sa réputation. Enfin, nous nous calmons un peu, commençant vraiment à jouir de cette première plongée - 1 h à 10 mètres - c'est très vite passé dans cet environnement. A la remontée, les commentaires vont bon train, pour essayer de faire partager notre enthousiasme avec les non-plongeurs.

L'équipage nous prépare le thé, nous mangeons sur le bateau (ou nous accostons sur une île). Menu très varié !! poisson-riz le premier jour, ensuite riz-poisson et poisson-riz... (les allergiques au poisson s'abstenir). Boisson : eau à volonté !! glupp !! ou thé (délicieux) "prévoir des munitions en BEAUJOLAIS".

L'après-midi, plongée sur un autre site et retour vers 16h30/17h00. Il fait nuit à 18h00.

Pendant la plongée, les accompagnateurs peuvent se baigner, faire "bronzette" sur le bateau ou chercher des coquillages sur le platier.

Les 10 autres plongées sont sur le même style : 1 h pas en dessous les 20 mètres. A chaque fois des paysages nouveaux, des poissons toujours aussi nombreux et peu farouches, avec des mérous et des murènes de taille impressionnante. Nous ne savons plus où donner de la caméra et de la photo.

Un seul regret, les requins n'étaient pas au rendez-vous (enfin un regret.. parce qu'on en parle au sec).

Côté touristique, pour certains, une journée à LOUXOR & KARNAK, dans la vallée des Rois et au retour, une journée au CAIRE (pyramides, musées, etc..) ont agréablement complété ce voyage. Les marchandages dans les souks et avec les chauffeurs de taxi nous ont fait passer de moments mémorables.

Bien sûr, Jean-Luc, Michel, Hélène et moi-même sommes prêts à repartir dès demain (si nous gagnons au LOTO), mais pour le prochain voyage en mer Rouge prévu pour 1983, nous serons parmi vous et notre "petite" expérience de cette année servira à tous.

JEAN-LUC

LE HOCKEY SUBAQUATIQUE

Notre section de hockey s'entraîne régulièrement depuis le mois d'octobre 81 à la piscine du CHESNAY. Nous sommes une quinzaine à pratiquer ce sport tous les mercredis soir, de 20 h à 22 h.

Cette discipline demande un bon entraînement en apnée et un jeu collectif. La section est depuis peu dotée du matériel nécessaire pour rencontrer d'autres équipes. Néanmoins, nous avons pu participer à de divers tournois, organisés par : Maurepas, Plaisir et Chelles. Inscrits au Championnat d'Ile de France, nous avons fini 2ème et 1er exequo avec Plaisir, battus seulement au goal-average à la coupe des Yvelines. La 2ème place au Championnat d'Ile de France nous sélectionne au Championnat de France qui, cette année, a lieu à Reims.

Comme vous pouvez le constater, notre section est dynamique et ne demande qu'à s'agrandir. Pour cela, notre sympathique entraîneur Jean-Luc aimerait y voir de nouveaux adeptes. En outre, une équipe féminine peut se former puisque déjà trois filles s'entraînent avec les garçons.

Seulement six filles sont nécessaires pour former une équipe.

Mesdames, à vous de jouer !

Cette équipe féminine pourrait, elle aussi, participer, l'année prochaine, aux différents championnats puisque celle de Chelles est la seule à s'être présentée au Championnat d'Ile de France et est d'office qualifiée pour le Championnat de France.

Mesdames et Messieurs, pour s'inscrire c'est simple ; il suffit de venir nous voir le mercredi.

A bientôt, je l'espère.

J U S Q U ' A L ' E T E

Jeudi 13 mai Entraînement fosse AUBERVILLIERS

Jeudi 27 mai Entraînement fosse AUBERVILLIERS

Samedi 29 mai
Dimanche 30 mai Pentecôte, sortie en mer
Lundi 31 mai

Vendredi 11 juin Assemblée générale

Dimanche 13 juin Démonstration et baptême à la
 piscine

Dimanche 20 juin Méchoui

Entraînement plongée : tous les mardis soirs
 de 20 h à 22 h

Entraînement hockey sous marin : les mercredis soirs
 de 20 h à 22 h

Mardi 13 juillet : Dernière séance

CUISINE SOUS-MARINE :

LE DESSERT DU PLONGEUR

par Jean ACENS

FAR BRETON A LA "CATALANE"

Pour 6 personnes normales ou pour 1 plongeur
du type PASCAL ou ALAIN :

Ingrédients : 1 litre de lait
250 g de farine
250 g de sucre
6 oeufs
125 g de raisins Malaga
125 g de pruneaux
125 g de beurre

Matériel : 1 plat, 1 fouet, 1 casserole, 1 moule rond,
1 four, palmes, masque, tuba, profondi-
mètre, poignard, boussole, scaphandre

Progression de la recette :

- Equipé de palmes, masque, tuba, mélanger dans un plat la farine et le sucre avec les oeufs puis le lait. Ajouter dans cet appareil le beurre fondu tiède.
- A l'aide de votre profondimètre, préalablement bien nettoyé, l'immerger complètement dans cette pâte épaisse et le ressortir aussitôt. Si vous voyez les chiffres, c'est que votre pâte est trop liquide, donc ratée ; si, au contraire, vous ne voyez rien, la pâte est prête.
- Verser cet appareil dans le moule rond bien beurré.

- Mettre les pruneaux et les raisins de place en place
- Cuire à four chaud (220° - Th.8) 20/25 mn.
- Vérifier la cuisson à l'aide du poignard en enfonçant la lame dans la pâte : elle doit ressortir sèche. Si vous ressortez une dorade au bout du poignard, vous vous êtes trompé de plat.
- Si au bout de 2 ou 3 heures, votre gateau est toujours dans le four, la boussole vous sera nécessaire pour le retrouver. Eventuellement, appeler les pompiers.
- Si tout s'est bien passé, saupoudrer le gateau de sucre après cuisson.
- Si vous avez sali trop de vaisselle, l'utilisation du scaphandre vous sera bien utile.

REMARQUE IMPORTANTE

Evitez de plonger après avoir consommé du far breton. Le cas échéant, supprimez la ceinture de lest et gonflez la Fenzy avant la mise à l'eau ; et ne vous inquiétez pas de descendre sans forcer.

BON APPETIT !

LES MEMBRES DU BUREAU
A VOTRE DISPOSITION

Président	Pascal JACQUET
Vice Président	Jean-Luc DUCOUET
Trésorier	Olivier MAIRE
Secrétaire	Christian LANDGREN
Matériel	Jean-Claude MINIER
"	Gilles FOUET
Bassin	Alain REIX
Sortie	Jean-Luc DUCOUET
Membres	Christian LEVIER
	Armand THEPAULT

MICHEL

AVANT LA PRATIQUE, LA THEORIE

VOILA L'ETE, VOILA LA PLONGEE

VOICI UN PEU DE SECURITE

SAISON HIVERNALE -

La saison d'entrainement s'achève.

Un nouveau loisir vous est aujourd'hui offert.

Un joli diplôme orange concrétise même cet apprentissage. Forts de ce savoir, certains d'entre vous plongeront cet été, alors, sachez qu'avant votre "grand canard", que :

- une année en PMT en piscine, c'est bien
- 2 ou 3 jours de PMT en mer, c'est très bien.

LA PLONGEE L'ETE -

LA PLONGEE EN CLUB

<u>Avantages</u>	<u>Inconvénients</u>
<ul style="list-style-type: none">- Très bien pour débiter- Bateau, matériel, encadrement sur place - Possibilité de stages tout compris (hébergement, plongée)	<ul style="list-style-type: none">- Manque un peu de liberté- Attention aux prix- Attention aux réservations

LA PLONGEE EN INDIVIDUEL

<u>Avantages</u>	<u>Inconvénients</u>
<ul style="list-style-type: none">- Très grande liberté- Choix du lieu- Choix des plongées	<ul style="list-style-type: none">- Il faut tout prévoir (bateau, matériel gonflage)- Nécessite une bonne connaissance de la plongée- Assurer sa sécurité

REGLES ESSENTIELLES DE SECURITE

RENSEIGNEMENTS A PRENDRE SUR PLACE

(capitainerie, clubs locaux, pêcheurs du coin)

- Choix des zones, lieux, autorisations de plongée
- Météo (tous les jours)
- Moyens de secours
- Dangers particuliers du milieu (faune, flore)

RENSEIGNEMENTS A LAISSER A TERRE

- Lieu de la plongée
- Type de la plongée
- Heure prévue du retour

REGLES GENERALES

- Ne jamais plonger seul
- Respect des tables et vitesse de remontée

- Ne pas faire d'efforts inconsidérés
- Ne pas céder à l'attrait de la profondeur
- Plonger à son niveau et en forme
- Toujours laisser quelqu'un à bord du bateau
- Remonter à la 1ère réserve tirée
- Regarder en faisant surface (quille, hélice, ski)
- Respecter la faune et la flore
- n'utiliser que du matériel dont on maîtrise la technique (FENZY)
- Avoir son matériel en bon état de fonctionnement



APPRENDRE ET RESPECTER LA MER

Si vous débutez, n'avez pas de copain plongeur, prenez quand même vos PMT et traînez vos palmes sur les ports. Ce serait bien le diable si vous ne trouvez pas un bateau de plongée. "ESSAYEZ" ! Vous en reparlerez tout l'hiver prochain !

SORTIES IMPORTANTES

PENTECOTE 82

LE GUILVINEC

Plongeurs : 870 F

Accompagnateurs : 630 F

NOVEMBRE 82

CAMARET

Prix non établis

Voyage en car couchette

20 JUIN

MECHOUI

BILAN D'UNE ANNEE EN COURS

OLIVIER

Grâce à Bernard POIRSON, qui a pris en main l'entraînement des 2ème échelon et des initiateurs, nous aurons peut-être en septembre prochain deux 2ème échelon : Denis JAQUIN et Jacques FIZELIER et 3 initiateurs très prochainement. Au GUILVINEC, 5 prétendants au 1er échelon vont se mettre à l'eau, souhaitons leur bonne chance. Le week-end de Pâques, ormis le petit accident de notre ami Robert SOUPIRON, s'est bien passé dans une bonne ambiance. Les sorties

à la fosse d'AUBERVILLIER ont été bénéfiques pour tout le monde.

Nous vous rappelons que la section, par l'intermédiaire de Jean-Luc DUCOUET, organise un voyage en mer rouge l'hiver prochain. Un livret d'épargne a été ouvert et les futurs participants versent une somme tous les mois car le nombre des personnes étant restreint, il ne peut y avoir de participation du club.

Si vous êtes partant, demandez plus amples informations à Jean-Luc.

ASSEMBLEE GENERALE

le 11 juin

Vous recevrez prochainement une convocation pour assister à l'Assemblée générale annuelle de notre section. Nous comptons sur votre présence. Si toutefois, vous ne pouvez pas venir, remplissez le pouvoir joint à la convocation et remettez-le à un adhérent.

EXTRAIT DU REGLEMENT

Article 3 :

"Est éligible au bureau de la section, toute personne âgée de dix huit ans au moins le jour de l'élection, membre de l'Association depuis plus de six mois, à jour de ses cotisations.

Est électeur, tout membre adhérent, âgé de seize ans au moins le jour de l'élection, membre de l'Association depuis plus de six mois et à jour de ses cotisations".

MERCI DE VOTRE PRESENCE.

LOCATION DE MATERIEL

Les bouteilles et les détendeurs de la section peuvent être loués aux adhérents, à jour de leur cotisation, suivant certains critères :

- 1er échelon obligatoire (ou évaluation du niveau par le responsable du bassin)
- Prix de la location : 50 F la bouteille et
50 F le détendeur
- Selon disponibilité
- Les boués (Fenzy) ne peuvent être loués
- Responsabilité du locataire
- 1 seule bouteille et détendeur par personne

VOIR JEAN CLAUDE.

OLIVIER

R E F L E X I O N

Il était une fois un débutant plongeur

Il était une fois un bon plongeur

Il était une fois un confirmé plongeur

Il était une fois un "je sais tout" plongeur

Il était une fois une bulle dans un plongeur

Il était une fois un accidenté plongeur

999

... Alors il regardait les bateaux

Il suçait des glaces à l'eau...

666

M. JONAS

DIVERS

Notre fournisseur en matériel nous réserve des prix plus que compétitifs en cas d'achats groupés par la section.

Vous allez tous avoir besoin de petit matériel (ou de gros) avant les vacances.

ALORS, GROUPEZ-NOUS !

PETITES ANNONCES (10 F)

Dans les prochains numéros, nous pourrions passer des petites annonces : ventes, achats, etc..

La rédaction se réserve le droit d'accepter ou de refuser les annonces.

Si vous avez quelque chose à dire,

DITES-LE PAR ECRIT

dans les prochains numéros.

Nous tenons à remercier toutes les personnes
qui nous ont aidé à réaliser cette première revue.

Rédaction	Olivier MAIRE
Dessin	Astrid CHARLIN
Cours de plongée	Michel AUVIN Moniteur auxiliaire
Photocopie	Jean ACENS
Dactylo	Marie Ange ACENS et son assistante
Couverture	Gilles POUILLOUX

Siège Social

A S O C

Plongée Sous Marine

7, Rue Pottier

78150 LE CHESNAY

Siège Social
7 rue Potier
78 150 Le Chesnay

955-60-33