

JEMINIER

AS. O. C.

PLONGÉE SOUS MARINE



N° 4

NUMERO 4

SAISON : 82/83

Page 2	-	LE MOT DU
Page 3	-	LE GRAND MORIN
Page 4	-	AH ! L'ARDECHE !!!
Page 6	-	L'EURE à MAINTENON
Page 7	-	REPONSES EN VRAC
Page 13	-	ELECTIONS
Page 15	-	GRAND CONCOURS 83
Page 18	-	HOCKEY
Page 19	-	NOUVEAUX VENUS
Page 20	-	INFOS
Page 21	-	LE MOT DE LA FAIM
Page 26	-	PETITES ANNONCES

LE MOT DU
=====

Sur cette page vous auriez dû avoir quelques lignes de Pascal. Celui-ci partant pour les mers chaudes de Tunisie, il n'a pas pu le faire.

Souhaitons lui bon voyage et de bonnes plongées.

D'autre part, Alain a, pour des raisons qui l'honorent (voir son article) démissionné de son poste de Vice Président. Nous allons faire le nécessaire pour les remplacer jusqu'à l'assemblée générale.

Ce numéro 4 est de loin le plus important depuis la première parution. Je ne peux que me réjouir de la prolifération d'articles tout en regrettant que les signatures soient souvent les mêmes. A vos crayons ! ...

De nombreux rendez-vous nous attendent pour cette fin de saison 82/83 et j'espère vous y retrouver nombreux.

VENEZ PLONGER - VOUS ME FEREZ PLAISIR ET SURTOUT VOUS VOUS FEREZ PLAISIR.

Sportivement vôtre

OLIVIER

DESCENTE DU GRAND MORIN.

Pourquoi relater cette charmante descente de rivière par un frais et brumeux matin d'Automne ! Puisque nous étions tous là. Ou presque. Pour le plaisir.

Nous avons rendez-vous à CRECY LA CHAPELLE, devant l'Eglise ; laquelle ? Dès l'entrée dans cette charmante bourgade, nous distinguons deux clochers.

Michel manoeuvre dans les petites rues, sur les multiples petits ponts qui enjambent les nombreux bras du GRAND MORIN.

Personne au pied de l'Eglise, allons voir à l'autre, même constatation. Comme nous avons dix minutes de retard, à l'avis général des occupants de notre voiture : Michel, Hélène, Claude et moi, nous nous dirigeons vers le lieu de mise à l'eau, près d'un petit pont bien venté, mais au raz de l'eau pas de vent, une eau d'un vert pur ; émeraude, très beau. Peu de courant, il faudra palmer énergiquement.

Avant d'atteindre ce petit pont, nous distinguons, déjà, des courageux, équipés, pénétrer cette eau tonique, sous le regard frigorifié des supporters.

Nous nous exclamons, " les vaches ! Ils auraient pu nous attendre". Nous arrêtons la voiture près de celle de Pascal, nous traversons le pont vers la foule, nous scrutons cette foule avec attention, étonnement consternation, dépit, dégoût, rage et colère. Car dans cette foule de plongeurs sympathiques, nous ne reconnaissons que TROIS têtes ; celle de Pascal, Astrid et Philippe.

La vérité, ce n'est pas NOTRE club ; les adhérents du Chesnay, qui joyeusement descendent le GRAND MORIN :

C'est un autre club, un VRAI.

Je ne crois pas que la définition de club, concerne les adhérents du Chesnay ?.

Définition : Cercle d'amis. Amis au pluriel, dans cette définition. Astrid, Hélène, Claude, Alain, Michel, Pascal et Philippe ont été ravis de descendre le GRAND MORIN avec un autre Club, " Cercle d'amis";

ALAIN REIX.

30 KILOMETRES A LA PALME EN 2 JOURS
OU LA SOLITUDE DU PALMEUR DANS L'ARDECHE.

AH, L'ARDECHE !!!

On aime, ou en n'aime pas !

Pour certains c'est un bouchon sur l'autoroute du soleil
du coté de Pont St Esprit.

Ceux-là, ils n'aiment pas.

Pour d'autres, c'est le site où l'on s'arrête, le panorama
pour lequel on n'hésite pas à faire 100 Kms en plus et perdre
3 heures sur la route des vacances.

Ceux-là, ils aiment.

L'Ardèche, c'est l'ami à qui on rend visite, c'est le moment
d'apaisement après 700 Kms de route.

L'Ardèche, c'est aussi cette rivière impétueuse dans ses
rapides les plus durs, mais, qui après ses accélérations et
ses efforts, sait redevenir plate comme un lac où l'on peut se
remettre de ses émotions et, préparer les suivantes.

L'Ardèche, c'est la nature à l'état le plus sauvage qui
puisse exister (ATTENTION PARC NATIONAL).

L'Ardèche, c'est, avec un peu de patience, de chance et, de
silence, le sanglier et ses petits qui viennent se baigner
à coté de vous.

L'Ardèche, c'est le plaisir de rencontrer d'autres canoïstes
des randonneurs ou des vacanciers, se baignant dans le plus
simple appareil, auxquels on dit "bonjour" d'un signe de la
main.

../..

../..

L'Ardèche, ce sont les crapauds qui viennent vous déranger en pleine nuit, et vous obligent à dormir sur des rochers qui, en fin de compte, sont très confortables.

L'Ardèche, c'est l'isolement total : 3 Heures de marche avant le premier village.

L'Ardèche, c'est la Liberté totale, sauf celle de détruire et de salir cet endroit merveilleux dont je suis amoureux.

PASCAL.

ET MAINTENANT C'EST " L ' H E U R E "
ou " L'EURE à MAINTENON "

Pas de soleil, pas d'eau claire, pas de berges fleuries, de la boue, de l'herbe rabougrie, des arbres nus.

Nous sommes le 6 Février, au cours de l'Hiver, mais, la date, la température extérieure et surtout, celle de l'eau dont le débit abondant et rapide, ne nous firent pas renoncer à notre "trempe" sur 5 à 6 Kms.

Malgré quelques abandons, de la part des moins équipés (les gants surtout), nos deux nageuses résistèrent jusqu'à la fin.

La recherche d'un restaurant en Hiver, à 13h. et plus, pose bien des problèmes et, se termine par un plat bien de chez eux, un couscous, le fuseau horaire du "couscoussier" n'est sûrement pas le même que celui du restaurateur moyen en FRANCE.

Nous regrettons que deux "nouveaux" au Club, volontaires et réchauffés, aient passé cette sympathique descente de rivière, à attendre au CHESNAY ! Mais, avouez-le ! fait désagréable pour un "nouveau"?

Je pense qu'un respect des "nouveaux" principalement de la part des anciens, devrait être plus réel, si nous désirons vraiment faire une équipe de copains.

Les excuses ne sont et ne restent que des excuses.

Prochain rendez-vous pour une descente de rivière : le 13 Mars et à CERGY NEUVILLE le 27 Mars.

L'Eau tonique est saine!

Alain REIX.



REPONSES EN VRAC!

7

LORS DES WEEK-END EN MER PLUSIEURS QUESTIONS SONT POSEES !

A BORD DU BATEAU, SUR LE QUAI, A TABLE,

AU HASARD DE CELLES-CI VOICI QUELQUES REPONSES.

— " QUE VEUT DIRE SUR LA COQUE DES BATEAUX " CM 354715 . GV 135215.

c'est une immatriculation avec : - le lieu - son numéro d'ordre

ABREVIATIONS DES IMMATRICULATIONS DES BATEAUX

METROPOLE

AC	ARCACHON	LR	LA ROCHELLE
AD	AUDIERNE	LS	LES SABLES-D'OLONNE
AJ	AJACCIO	MA	MARSEILLE
AY	AURAY	MN	MARENNES
BA	BAYONNE	MT	MARTIGUES
BL	BOULOGNE	MX	MORLAIX
BR	BREST	NA	NANTES
BX	BORDEAUX	NI	NICE
CC	CONCARNEAU	NO	NOIRMOUTIER
CH	CHERBOURG	PL	PAIMPOL
CM	CAMARET	PV	PORT-VENDRES
CN	CAEN	RO	ROUEN
DK	DUNKERQUE	SB	SAINT-BRIEUC
DP	DIEPPE	SM	SAINT-MALO
DZ	DOUARNENEZ	SN	SAINT-NAZAIRE
FC	FECAMP	ST	SETE
GV	LE GUILVINEC	TL	TOULON
IO	OLERON	VA	VANNES
LH	LE HAVRE	YE	YEU
LO	LORIENT		

OUTRE-MER

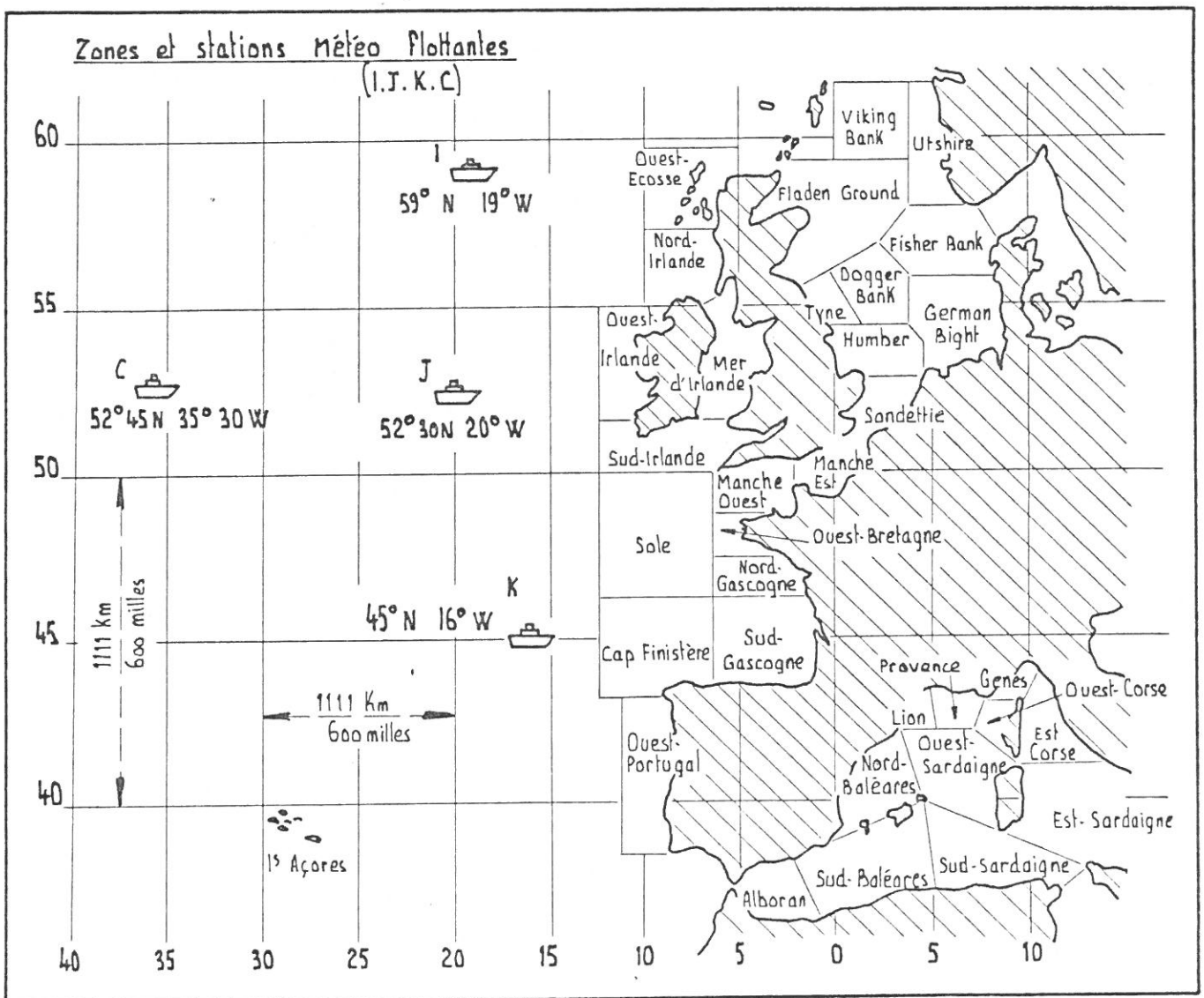
FF	MARTINIQUE Fort-de-France	PP	GUADELOUPE Pointe-à-Pitre
GY	GUYANE Cayenne	RU	REUNION Saint-Denis

— VIKING - DOGGER - HUMBER - NORD GASCOGNE - EST CORSE

“ LA METEO C'EST CODÉ ON N'Y COMPREND RIEN! ”

c'est simplement un découpage par zones

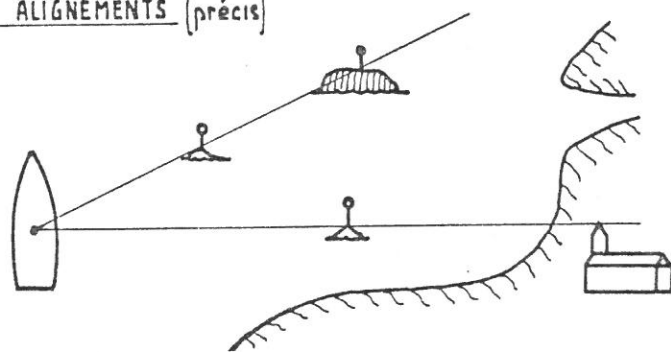
ex: CAMARET dépend de la zone OUEST BRETAGNE



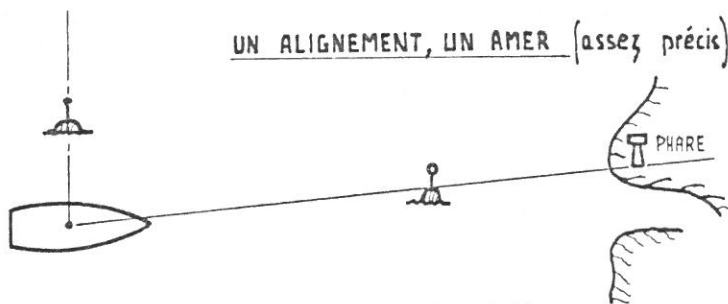
— IL Y EN A MARRE D'ATTENDRE. MAIS QUE CHERCHE T IL DONC.
 POUR ANCRER COMMENT FAIT IL POUR SE REPERER ?

Voici 3 méthodes afin de vous repérer sur :
 un site , une épave , une belle plongée.

DEUX ALIGNEMENTS (précis)

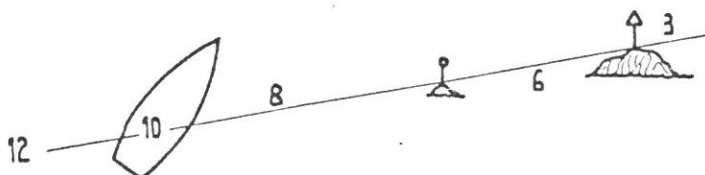


UN ALIGNEMENT, UN AMER (assez précis)



- LE PHARE DANS LA BALISE
 - TRAVERS DE L'AMER

UN ALIGNEMENT ET UNE SONDE (valable)



UN ALIGNEMENT DE SECURITE UTILISE DEUX AMERS
 FIXES ELOIGNES - LES MAREES ET LES COURANTS DONNENT
 UNE POSITION IMPRECISE A UNE BOUEE

— HUM M M! . . . AUTOURD'HUI LE VENT FAIT FORCE 3. "NON" JE DIRAIS 4.
 LA MER EST BELLE. "JE DIRAIS QUELLE EST PEU AGITEE".

BA. BA!... VOUS N'Y CONNAISSEZ RIEN, LA FORCE DU VENT EST 3,7624531
 LA MER PAS TRES BELLE MAIS PAS PLUS QUE MOINS AGITEE QU'HIER!

JE SUIS MONITEUR DEPUIS 27 ANS ALORS J'AI UN BON PIF, MOI, MONSIEUR
 ALORS ALORS ALORS ETALONNEZ DONC LE VOTRE CE
 SERA PLUS SUR!...

ETAT DU VENT

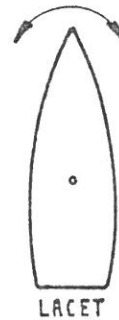
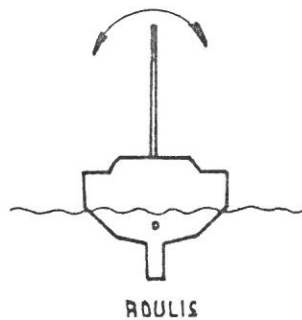
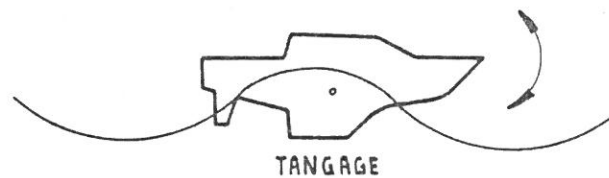
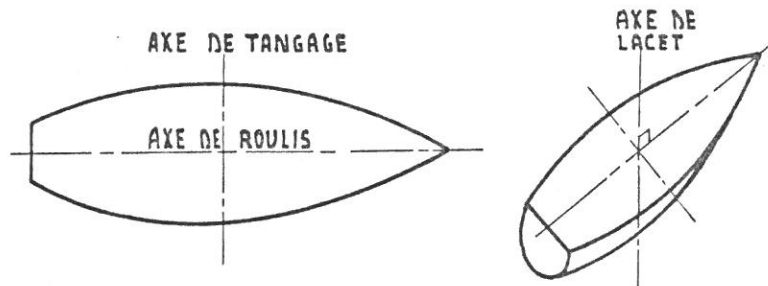
CHIFFRE BEAUFORT	TERME DESCRIPTIF	VITESSE MOYENNE DU VENT REEL
0	CALME	1 Km/h
1	TRES LEGERE BRISE	1 à 5
2	LEGERE BRISE	6 à 11
3	PETITE BRISE	12 à 19
4	JOLIE BRISE	20 à 28
5	BONNE BRISE	29 à 38
6	VENT FRAIS	39 à 49
7	GRAND FRAIS	50 à 61
8	COUP DE VENT	62 à 74
9	FORT COUP DE VENT	75 à 88
10	TEMPETE	89 à 102
11	VIOLENTE TEMPETE	103 à 117
12	OURAGAN	118 à

ETAT DE LA MER

CHIFFRE BEAUFORT	TERME DESCRIPTIF	HAUTEUR EN METRES
0	CALME SANS RIDES	0 m
1	CALME RIDEE	0 à 0,1
2	BELLE (VAGUELETTES)	0,1 à 0,5
3	PEU AGITEE	0,5 à 1,25
4	AGITEE	1,25 à 2,50
5	FORTE	2,5 à 4
6	TRES FORTE	4 à 6
7	GROSSE	6 à 9
8	TRES GROSSE	9 à 14
9	ENORME	14 à ..

— LE BATEAU TANGUE "JE TE DIS QU'IL ROULE" "MAIS NON IL TANGUE !"

Voici les 3 axes alors tenez vous bien!



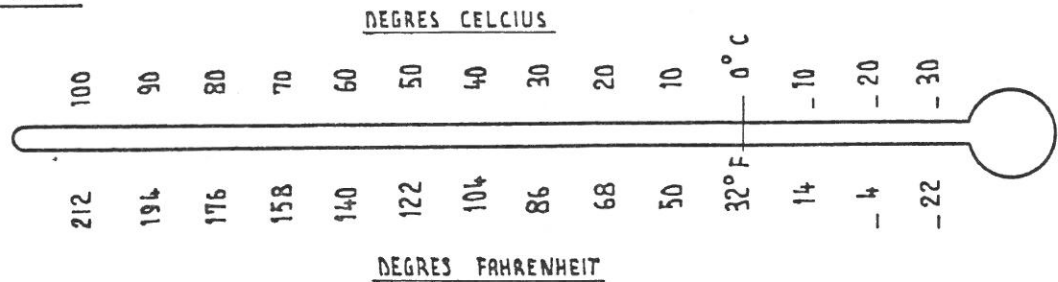
— CES QUELQUES REponses VOUS PERMETTRONS JE L'ESPERE DE FRANCHIR UN PAS VERS CE QUI N'EST PAS SEULEMENT LA PLONGEE MAIS SIMPLEMENT LA "MER"

— DEGRES FAHRENHEIT , 1 TONNEAU, MILLE NAUTIQUE, 1 NOEUD,....

"QU'EST CE JARGON?"

Voici les chiffres.

TEMPERATURE:



PRESSION:

735	738.5	742.5	746.5	750	754	757.5	760	765	768.5	772.5	776.5	780	millimètres
980	985	990	995	1000	1005	1010	1013	1020	1025	1030	1035	1040	millibars
							761.5						

1 millibar = 3/4 mm de mercure

VOLUME. POIDS: 1 tonneau = 2,83 m³

Jauge brut : volume total de la coque et superstructures exprimé en tonneaux.

VITESSE: 1 noeud = 1 mille nautique = 1852 m à l'heure.

Un instrument étalonné en MPH (1609 m à l'heure)

Un instrument étalonné en KNOTS (1852 m à l'heure).

LONGUEUR: Statute mile (m.) ou mille terrestre (1,760 yds.) = 1,609 m

Nautical mile (NM) ou mille nautique (MN)(2,025 yds.) = 1,852 m.

1° degré = 60' minutes

1' minute = 1 mille nautique.

LES ELECTIONS

La FRANCE vote en moyenne une fois par An, les Clubs, les Sections sportives aussi. Donc, le 17 Juin vous aurez à élire les membres du bureau.

Ils sont vos Administrateurs, vos représentants, vos porte-parole devant la Direction des Sports, la Commune, le Département et la "Fédé".

Ils font de leur mieux en général pour gérer, faire vivre intensément la Section Plongée.

Avant cette Assemblée Générale du 17 Juin, vous recevrez :

- une lettre avec une convocation,
- un pouvoir (si vous désirez voter et ne pouvez être présent) à remettre à un votant, pas plus de 3 pouvoirs par votant.

Par lettre, vous pourrez présenter votre candidature (un sang neuf, une relève est salutaire).

Par courrier, vous devez poser les " Questions écrites et diverses " car les questions orales sont généralement refusées afin d'éviter les débats idiots et infinis.

Ces questions ont une importance capitale, pour vos représentants, elles les guident, les remettent sur la "voie", les accusent, les critiques, et permettent de faire une section représentative.

La composition du Bureau, cette année est de :

- Un Président
- Un Vice-Président (démission enregistrée en Janvier 83)
- Un Secrétaire
- Un Trésorier
- Un Chef de Bassin
- Un responsable des sorties
- Un responsable du matériel

../..

../..

Elus en principe pour 3 Ans, mais à chaque élection, il y a 1/3 sortant (démissionnaires en cours d'année, démissionnaires à l'Assemblée Générale, les plus anciens sont sortants d'office).

Les élus se répartissent les différents postes du bureau.

La critique constructive est nécessaire, mais la démolition systématique, soit par plaisir, inconscience, titre ronflant, pouvoir illusionnaire, rancune, vanité, imbécilité et le harcèlement sournois Quotidien du bénévole de la part d'un bon nombre d'adhérents, que je compare aux manifestants contre la guerre, la faim, la violence, le nucléaire qui restent sur leur "cul", avec la conviction d'agir, d'être dans le vrai, de détenir ce que les autres non pas.

Mais, n'oubliez pas, vous serez bénévoles aux services adhérents.

Ethymologie du bénévole : Galérien volontaire.

"Il reste des rames, la mienne est libre".

Vice Président Démissionnaire

Alain REIX.



Grand concours 83

1er PRIX : 50 % de réduction sur le week-end au GUILVINEC à la Pentecôte.

2ème PRIX
et 3ème PRIX : 1 place gratuite pour la descente de l'ARDECHE.

4ème PRIX
et 5ème PRIX : 1 place gratuite pour le repas de fin de saison.

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

- REGLEMENT :
- 1) le concours est ouvert à tout plongeur licencié et à jour de ses cotisations sauf aux membres du bureau.
 - 2) pour gagner, il faut rendre avant le 30 avril 1983, à Olivier, les réponses exactes aux mots croisés et répondre le plus exactement possible à la question subsidiaire.
 - 3) en cas d'égalité un tirage au sort sera effectué par Mr Bernard BOREL, Président des Arts Martiaux, et créateur des "mots croisés". De même, il sera seul juge en cas de contestation.

QUESTION 1 : Mots croisés

QUESTION SUBSIDIAIRE : Combien de bonnes réponses aurons nous à la première question ?

GRAND CONCOURS 83 - GRAND CONCOURS 83

GRAND CONCOURS 83 - GRAND CONCOURS 83

N o m :

P r é n o m :

PREMIERE QUESTION

Voir définitions
page suivante

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

QUESTION SUBSIDIAIRE :

Combien de bonnes réponses aurons-nous
à la première question ?

REponses A REMETTRE AVANT LE 30 AVRIL 1983 A OLIVIER

DEFINITIONS

H O R I Z O N T A L E M E N T

=====

- 1) Hexaèdres - Fils de Lamech -
- 2) Araignées - Déformèrent -
- 3) Rongeur - Négation - Danse - Infinitif -
- 4) Opération - Commandant d'un régiment -
- 5) On y met la garcette - Conjonction - Dieu marin - connaît -
- 6) Emprisonné - Négation - Possessif - S'écoula -
- 7) Dans fine - Mâche - Démonstratif - Initiale d'un prénom féminin -
- 8) Navigué au dessous d'un niveau - Préfixe - La Royale -
- 9) Prénom - Département - Ceinture - Double voyelle -
- 10) Peintre Italien - Lichen - Dans Iénissei -
- 11) Aperçu - Transpirée - Appareils séparant le miel et la cire -
- 12) Infinitif - Trois fois - Mesure agraire - Elles le sont à ce journal -
- 13) Assaisonner - Elève officier de réserve - Adverbe - Fin d'RTL -
- 14) La fin de messe - En Yvelines - Règle - Epoque -
- 15) Organe - Rongeur - Feuille de palmier -
- 16) Domptée - Fendue - Bassin artificiel -
- 17) Arrondissement de Mende - Fils de Clytemnestre - Revers -
- 18) Ville d'Italie - Homme dédaigné - Romain Rolland - Infinitif -
- 19) Compositeur Danois - Conjonction - Perdus -
- 20) Trois fois - Rapé - L'or à eu la sienne - Champion - Forme d'être -

V E R T I C A L E M E N T

=====

- A) Préposition - Rapportent -
- B) Col - Article - Sel acide urique - continent -
- C) Fouillont - Ville d'Irlande -
- D) Cycle - Partisan d'une doctrine philosophique - Unité servant à évaluer le son -
- E) Homme d'état russe - Transpirer - Note - Connu -
- F) Attachés - Sous les combles - Ondulation des cheveux - forme d'être -
- G) Préposition inversée - Acquise - Couleur -
- H) Ville d'Italie - Dans bal - Ville bretonne -
- I) Forme d'être - Pays - Démonstratif - Levier -
- J) Note - Exprimeront -
- K) Entre le jéjunum et le gros intestin - Acquis - Orientera - Percée -
- L) Arrêts - Forme d'être - Liquide huileux -
- M) Troublé - Souverain - Femme de Luther - Hasard -
- N) Administrateur Hollandais - Fruits -
- O) Greffée - Démonstratif - Spécialistes recherche économique -
- P) Pronom - Patriarche - Initiale d'un écrivain Anglais - Dans mie - Désert -
- Q) Apaisèrent la faim - Ours -
- R) Venu - Amas - Affluent de l'oubangui - Ingénieur né à Muret -
- S) Hallucination - Colère - Recouverte d'or -
- T) Station balnéaire - qui appartiennent aux fesses - Nazi -

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

- HOCKEY SUBAQUATIQUE -

La section hockey s'entraîne toujours le lundi soir de 20 h à 22 h, et serait heureuse de voir de nouvelles têtes dans l'eau. En outre, une équipe de filles est en projet, mais l'on manque de candidates.

Le dimanche 20 février, toute l'équipe était présente à la piscine de PLAISIR pour participer au championnat d'Ile de France. Six équipes Masculines et deux équipes Féminines étaient inscrites. Seules les deux premières Masculines et la première Féminine sont sélectionnées pour le championnat de France qui aura lieu à BORDEAUX le 23 et 24 avril.

Tout s'est très bien déroulé pour notre équipe, puisque nous avons fini 2ème et sommes donc qualifiés pour le championnat de France, malgré une défaite devant l'équipe première de PLAISIR, qui était soutenue par un public venu nombreux, et un manque de compétence de l'arbitrage. Un équipement vidéo sous marin nous a permis de suivre avec un léger décalage de nombreux matchs.

Côté Féminin, c'est l'équipe de PLAISIR qui a terminé à la première place, elle sera donc du voyage pour BORDEAUX.

En espérant voir de nouvelles et de nouveaux inscrits au hockey et plus de supporters aux différentes manifestations, le classement définitif est le suivant :

MASCULIN

1ère : PLAISIR 1

2ème : LE CHESNAY

3ème : ST GERMAIN

4ème : Exaequo : ST QUENTIN, PLAISIR II et CHELLES

FEMININ

1ère : PLAISIR

2ème : CHELLES

N O U V E A U X V E N U S

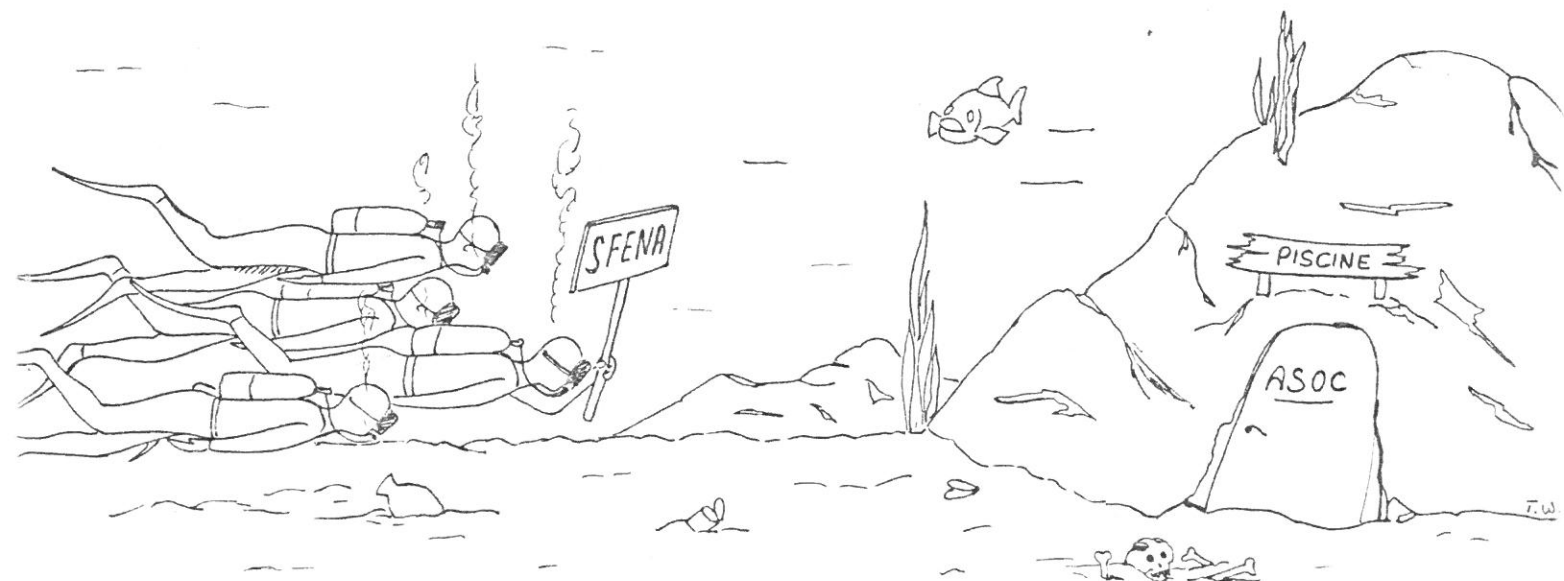
---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---:---

Employé à la S F E N A depuis 1972 et plongeur depuis 1974, c'est avec beaucoup de plaisir que j'ai participé à la création de la section PLONGEE de l'A.S. S F E N A.

Nos moyens étant très limités cette première année, il nous fallait trouver un ou deux clubs qui veuillent bien nous recevoir, nous entraîner, nous faire passer nos brevets... et je suis heureux, par l'intermédiaire de ce journal et au nom de nos membres, de remercier le club du CHESNAY de nous accueillir si aimablement.

Nous espérons participer activement à la vie du club et faire découvrir ce merveilleux sport à tous ceux qui hésitent encore à visiter les fonds marins.

B O R I S



INFOS / INFOS / INFOS /

FOSSE DE CHARENTON

Dans le cadre de leur préparation au monitorat, Philippe, Denis et Jacques y font de l'encadrement tous les samedis et dimanches.

Voir avec eux les permanences

A S S E M B L E E G E N E R A L E

Vendredi
17 JUIN 1983

à 20 heures

Présence ou Pouvoir
indispensable

REPAS FIN DE SAISON 82/83 : la date est reportée au 26 Juin 1983
ouvert à tous, soyez nombreux
lieu communiqué ultérieurement

A
R
D
E
C
H
E

le 11 et 12 JUIN 1983

VOYAGE : car-couchettes

Canoë pour accompagnateurs

PRIX - 350,00 F par personne
(repas à votre charge)

PENTECOTE : les 21 - 22 - 23 M A I 1983

L E G U I L V I N E C

6 plongées + 1 de nuit

Dépêchez-vous

Places limitées

- P R I X -

Plongeurs 950,00 F*

Non Plongeurs 700,00 F

*Plongeur : participation probable
non encore établie.

BON VOYAGE - BON VOYAGE - B B

O O

Le jour ou cette revue N N

sortira, il ne restera V V

plus (ou presque plus) O O

de plac pour Y Y

CARRY LE ROUET à PAQUES A A

Renseignez-vous quand G G

même : P R I X E E

Plongeur 750,00 F

Non Plongeur ... 700,00 F

S O R T I E

1/3 à la réservation, le
solde avant le départ

" LE MOT DE LA FAIM "

Les grands fléaux de notre histoire, la peste, les barbares, la famine, ne sont plus que des cas historiques à ce jour, mais, les plus grands fléaux incipides, indolores du Monde Moderne, font partie de chaque instant de la vie, la "MAL-NUTRITION", "L'ALCOOL" le "TABAC", ces deux derniers fléaux sont plus remarquables, dont mieux combattus.

" Un esprit sain dans un corps sain ", " bien dans sa peau " veulent dire la même chose, mais " ce corps sain " cette " peau " il faut l'entretenir.

Nous n'en avons qu'une, pour de longues années.

Elle supporte presque tout, elle fait le maximum, elle se surpasse, elle combat souvent seule, pendant qu'une petite aide banale, réfléchie, au moment opportun, ferait des " Miracles " et là, seulement là, vous pourriez dire, j'ai un " esprit sain dans mon corps sain ".

Notre corps, cette " belle machine " est un ensemble de cellules d'organes de fonctions, si perfectionnée que les défaillances d'un organe sont presque toujours paliées par la prise en charge des autres organes et fonctions qui travaillent discrètement, sans pousser de plaintes, de cris, mais sans effacer, les chocs, les accoups.

Tout ceci pour en venir, au sujet suivant, ne demander pas à votre corps des performances, des efforts sans l'avoir préparé à l'avance, sans l'entretenir pendant l'effort, sans le soigner après l'effort.

Même si vous ne le respectez pas, il ne vous lachera pas, c'est un vrai copain, mais, les lésions seront peut être irréversibles, et apparaîtront dans quelles années par des troubles, des insuffisances.

.../...

../..

Donc, pour :
 s'entraîner à la plongée
 s'entraîner au Hockey
 pour plonger
 pour descendre une rivière
 pour faire trempette à CERGY
 pour faire des compétitions,
 vous devez nourrir votre corps, avant, pendant et après.

S'entraîner le ventre vide n'est pas conseiller, des aliments rapidement assimilables peuvent faire le 1er encas de la soirée.

En nage, plongée, la respiration bucale, provoque une désidration importante (la gorge sèche en plongée"), "l'air est sec" phénomène courant, peut-être compensé par une boisson très sucrée lors de l'entraînement, en piscine, en chasse, sur un bateau de plongée etc... avant que la soif se fasse sentir.

A l'entraînement en piscine, sortir de l'eau pour "boire un coup", n'a rien de ridicule (une gourde dans le sac)

Après l'effort, une boisson minérale, compensera, la consommation importante de sels minéraux, indispensables à l'organisme.

Un deuxième encas après l'effort, léger, mais d'une composition logique, apporte un équilibre nutritif.

C'est simple d'avoir un "corps sain", " L'Esprit sain" se moulera, se blottira dans ce corps, l'ensemble fera " un mec bien " ou "chouette Nénette"

../..

../..

Je n'aborderai pas dans le détail, les besoins en calories,

Définition :

Calories : Quantité de chaleur nécessaire pour élever à 1° Celsuis à la température de un litre d'eau.

Fonction de base : 1.600 Calories

200 réchauffement des aliments.

Activité Physique : 600 à 7.000 sont nécessaires pour un effort répété et maximum.

Le Refroidissement est 25 fois plus intense dans l'eau (sujet nu immobile) et 150 fois plus important, (sujet nu mobile).

L'Alimentation selon le calendrier Sportif, tiré de la " Plongée, Santé, Sécurité "

Durant l'entraînement : alimentation courante variée, avec apport de sels minéraux et vitamines naturels.

La veille de la compétition : choisir des aliments bien tolérés habituellement, facilement assimilables.

Une charge en sucre n'est pas nécessaire; il faut :

- 15 % de protides;
- 30 % de lipides;
- 55 % de glucides;

pour que le repas soit équilibré. Cependant, lors des compétitions d'hiver, il est préférable de donner 35 % de lipides et 50 % de glucides aux repas pour permettre une meilleure lutte contre le froid; noix et noisette au dessert, car 60 g de lipides pour 200 g de fruits secs apportent environ 640 calories.

Le jour de la compétition: le taux de glucose joue alors un rôle essentiel, répétons-le : il constitue le seul carburant utilisé par le muscle et le système nerveux. La consommation de glucose par l'organisme croît proportionnellement avec l'intensité et la durée de l'effort. La chasse sous-marine ou la plongée en eau profonde, avec léger travail au fond, vont donc nécessiter une alimentation sucrée, palliant les effets bien connus de l'hypoglycémie : baisse de forme, étourdissement, nausées.

Prenons l'exemple d'une compétition de pêche sous-marine d'une durée de 5 heures. Les concurrents ont pratiquement toujours des tempéraments de fondeur ou de demi-fondeur : le petit déjeuner doit être pris 2 h 30 avant la mise à l'eau. Il comprend thé ou café, jus de fruit, du pain grillé beurré ou pris avec du lait. Un morceau de pain d'épice, ou du gâteau de riz ou de semoule. Des fruits au sirop, des oranges et pamplemousses frais.

../..

Après deux heures de compétition, absorber quelques pruneaux ou dattes (75 à 70 g de glucides pour 100 g de fruit) boire de l'eau sucrée avec du miel, du thé chaud sucré, des jus de fruits.

La boisson suivante est recommandée : trois jus d'oranges + un jus de citron + trois cuillères à soupe de miel dans une bouteille où l'on complète au litre avec de l'eau.

Renouveler cette prise de boisson sucrée quatre heures après le début de la compétition.

La compétition terminée, boire sur le bateau :

en été

- 1/4 de litre d'eau de Vichy ou bicarbonatée sodique;
- 1/4 de litre d'eau plate une heure après.

en hiver

- 1/4 de litre de thé ou d'infusion chaude;
- 1/4 de litre d'eau de Vichy ou bicarbonatée sodique une heure après.

Le repas qui suit la compétition doit assurer la récupération autant que l'élimination des déchets. Les banquets traditionnels devraient être réservés aux organisateurs, non aux compétiteurs. En fait, il serait utile à tout le monde d'absorber au repas de midi et du soir (surtout s'il y a une compétition le lendemain!) des aliments non toxiques. Adieu aux « gueuleton » et « libations » assurant un esprit clair dans un corps efficace.

Repas de 13 heures (pauvre en protéines) :

- salade niçoise : tomates, salade verte, olives, pomme de terre, thon, concombre;
- ou salade de riz : riz, thon, olives, tomates;
- gâteau de riz, de semoule, tarte aux abricots;
- pain;
- bananes, oranges, fruits au sirop (abricots, pêche, ananas);
- beaucoup de boissons : eau, jus de fruits, thé froid.

Repas du soir (recharge en protéines) :

- légumes verts chauds (haricots verts, ou épinards, ou ratatouille niçoise);
- rôti de bœuf (150 g) ou poisson blanc (200 g);
- pâtes ou purée ou gratin dauphinois;
- fromage : gruyère ou hollandaise + pain;
- yaourt avec biscuit;
- fruits : orange, cerises.

Le lendemain de l'épreuve :

Petit déjeuner : thé léger ou café noir léger sucré, 2 biscottes avec de la confiture.

Dans la matinée : un fruit frais + un verre d'eau.

Repas de midi :

- légume cru salé, à l'huile (ou au citron si excès de poids);
- plat de pâtes ou de riz avec beurre et fromage;
- salade crue à l'huile (ou au citron si excès de poids);
- une tranche de pain;
- un fruit mûr et quelques fruits secs.

A 16 heures : 1/4 de litre d'eau plate, un fruit.

Pour clôturer ce chapitre quelques commentaires sont indispensables. Pour la constitution des repas, il ne faut pas perdre de vue que les tables caloriques des aliments sont différentes selon les auteurs; les chiffres indiquent en général une valeur moyenne. D'ailleurs, la teneur exacte des différents constituants alimentaires est inconstante. Elle varie avec le mode de préparation, la saison et la provenance des aliments. Ainsi le bœuf, a un taux de 20 % de lipides s'il s'agit d'entrecôte contre 8 % dans le filet.

L'avenir métabolique de chaque aliment change avec sa structure au sein d'une même catégorie. Donc, certains glucides seront assimilés rapidement (sucre) ou progressivement (pain, riz). En dehors des périodes de compétition, il sera bon de réduire les sucres et sucreries (confitures, bonbons etc.) car, moins métabolisés en l'absence d'effort, ces aliments sont mis en réserve — d'où embonpoint, puis obésité — tandis que par effet rebond avec stimulation de la sécrétion d'insuline, ils accroissent l'appétit.

En matière d'apports vitaminiques, il ne faut pas aller jusqu'au dopage, toujours extrêmement préjudiciable pour la santé, sous quelque forme que ce soit. Aussi, les vitamines synthétiques doivent-elles être prises conjointement avec une recharge calorique correcte, d'une façon équilibrée. C'est à cette condition que le sportif tirera bénéfice de son supplément vitaminé.

L'absorption d'une forte dose de vitamine, prise isolément doit demeurer exceptionnelle, sous peine de devenir du dopage et de la chimiothérapie relevant du domaine strictement médical. Par exemple, un excès de vitamine C — dont 30 mg suffisent à remplacer chaque jour la quantité métabolisée — conduit à l'insomnie, à une carence légère en vitamine B, ainsi qu'à une hyperoxalurie. Donc, l'apport vitaminique doit apporter un bénéfice, même en l'absence de carence, à condition d'être raisonnable et épisodique pour ne pas nuire.

La diététique de base joue un rôle très important au niveau des performances, même modestes. Les grands principes que nous venons de voir, alliés à un peu de bon sens, sont suffisants pour maintenir un sportif en bonne santé.

En effet, et ce sera notre conclusion, tout ce que la diététique apporte comme satisfaction physique au plongeur, risque d'être hypothéqué par l'habitude de fumer ou de boire des boissons alcoolisées avec excès, manies nocives qu'il faut absolument remettre à leur véritable place, non dans un palmarès, mais parmi les ennemis publics en qualité d'assassins sournois potentiels.

" La plongée . Santé . Sécurité "

de : X. Fructus . R. Sciarli .

Modestement, je reprendrai la conclusion de ce remarquable ouvrage cité plus haut.

" QUE pour PLONGER, mieux vaut un excès de plomb dans la tête qu'à la ceinture....."

Alain REIX.



 P E T I T E S A N N O N C E S - P E T I T E S A N N O N C E S

A VENDRE : VOIR MONSIEUR REIX ALAIN

AQUARIUM : ~~270 F~~ 350 F
 100 X 50 X 50
 équipé, avec décor PRIX : 3600 F

FRIGIDAIRE CONSERVATEUR
 140 X 60 X 60 PRIX : 500 F

CANAPE EN CUIR = angle
 + 4 chauffeuses
 PRIX : 18 000 F

ZODIAC Mark II + remorque + moteur 25CV
 + accastillage
 Prix : 16 000 F

COMBINAISON PLONGEE taille 4 en Shark
 PRIX : 300 F

Recherche des
 BAGUES de CIGARES
 voir ALAIN REIX

Veste taille 0 - PRIX : 100 F
 Pantalon taille 1 femme - PRIX : 250 F
 Pantalon taille 1 homme - PRIX : 150 F
 2 fusils sous marin - PRIX : 130 F

MACHINE à LAVER LE LINGE : 4 kg Vedette
 PRIX : 500 F

Modèle réduit
 de hors bord avec télé-
 commande + moteur + pièces
 PRIX : 800 F

CHAINE, 2 platines
 2 enceintes, tuner
 PRIX : 1200 F

MOTEUR EVINRUDE 35 CV
 Réglage à faire + hélice
 Prix : 2000 F

Meubles de salle de bain
 haut + bas (blanc) PRIX : 250 F

MOTEUR EVINRUDE 40 CV
 Bon état de marche
 PRIX : 3000 F voir OLIVIER

LOT D'APPAREILS MENAGER
 - Grille viande
 - Robot Charlotte
 - Robot Marie
 - Couteau électrique
 - Pèse personne
 - Tupperware
 PRIX : 600 F

AS. O. C.

PLONGÉE SOUS MARINE



N°