

**MARS 2023 / NUMERO 26**

VERSION PDF  
CLIQUEZ ICI

# BULLES HANDI MAG

**LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® ET SPORT SANTE DU CODEP91**



**Handisub®**



## EDITO

### Le mot de Françoise

Vous allez pouvoir découvrir le témoignage d'une de mes plus anciennes handiplongeuses.

Et là, c'est le poisson qui vient à sa rencontre..



**Françoise POTIER.**

### Le mot de Patrick

Une nouvelle rubrique et nombreux d'entre vous l'ont réclamé et l'attendent... **La boîte à idées !**

Chaque mois nous vous publierons des idées à pas cher que chacun pourra facilement reprendre pour dynamiser et enrichir vos cours.

Apprendre par le jeu, ou moduler nos pratiques par la mise en place d'ateliers va étoffer le panel des possibilités.

Merci aux "Géo et Géoettes trouve tout", toute idée est la bienvenue et je suis sûr que dans vos clubs existent déjà de belles idées alors n'hésitez pas à partager en nous écrivant à l'adresse : [codep91.handisub@gmail.com](mailto:codep91.handisub@gmail.com)

Un petit texte, quelques photos et une fourchette du prix pour la réalisation.

Alors à vos créations !

Et en parlant d'idées, un petit mot tout particulier pour féliciter et remercier notre très chère et fidèle Claudine nationale qui en plus d'une présence sans faille et d'un énorme travail dans l'ombre au sein du club Bulles Rebelles nous alimente de ses petits mots en fin de news avec toujours autant d'imagination... Mais où va-t-elle chercher tout cela !!! 🍷🍷🍷

Bonne lecture.

**Patrick Borré**  
**Vice-président du club Bulles Rebelles**



### **BILAN FFESSM A 700 JOURS**

Un point très intéressant sur les avancées réalisées par notre Fédération sur les six derniers mois depuis le dernier bilan de la nouvelle équipe à 500 jours

Cliquez directement sur le lien pour accéder à l'article complet et détaillé sur le site de la Fédé :

[👉 https://ffessm.fr/actualites/bilan-de-la-ffessm-a-700-jours](https://ffessm.fr/actualites/bilan-de-la-ffessm-a-700-jours)

### **Témoignage d'Amandine...**

Bonjour, je m'appelle Amandine.

Je suis IMC "Infirme Moteur Cérébrale" et je suis plongeuse.  
De fait, je suis "handi plongeuse".

Un groupe de plongeurs N3, E2, et E3 (dont ma monitrice fait partie en tant que C3) a accepté que je parte avec eux en Egypte.  
Nous voilà partis pour MARSA NAKARI, le dépaysement total, le bonheur total.

Après une plongée de réadaptation plutôt "mouvementée", le temps que je retrouve mes marques, et que toute surprise, je réussisse la "dissociation bucco nasale", je suis partie comme les autres, en palanquée.

Oui d'accord avec la surveillance très rapprochée de Françoise, qui est ma monitrice depuis un an maintenant.

J'ai tout d'abord eu la surprise de faire pleurer d'émotion un autre moniteur, niveau 4 tout frais de juillet dernier.

Ma première plongée de nuit avec Brigitte, j'avais un petit peu peur. Mais avec une lampe au bout de chaque main, Brigitte d'un côté et Françoise de l'autre, je n'avais plus qu'à regarder les poissons et surtout les rascas ses volantes affamées, et le perroquet qui allait se coucher.

Kathy m'a accompagné lors de ma première bascule arrière d'un zodiac. Que d'émotion, que de joie, de fierté me dit Eric. Et c'est bien vrai, j'étais ravie et fière à la fois.

La murène a manqué sortir de son trou, pour fêter l'évènement. Le platex est venu se glisser le long de ma main tendue. Comme dans un rêve, un rêve qui a duré six jours.

J'allais oublier la visite (à l'extérieur humide bien sûr sans entrer dedans) d'une épave dans laquelle plusieurs poissons se cachaient. Même qu'il y avait un gros baliste titan.

Après nous avons effectué une plongée en groupe, toutes les palanquées étaient réunies. Le regard très souriant de Pascale, ne me faisait pas oublier de regarder partout.

Alors, j'ai croisé une tortue. Alain et Vincent, comme moi cherchaient d'autres spécimens sympathiques, bien que je les trouve tous sympathiques.

Quoi que, après une nouvelle bascule arrière, mais avec le bloc sur le dos cette fois-ci, dans la zone des 15 mètres, j'ai eu la joie de montrer à Nelly, un requin pointe blanche. Le pauvre Eric le deuxième du même prénom, lui qui en rêve, je ne trouvais pas mes mots pour lui raconter, alors j'ai mis ma main dressée au dessus de mon crâne, et il a tout de suite compris. Caroline notre "guide Instructeur" était également très surprise.

Tous ces mots, pour vous conter une merveilleuse histoire, la mienne, "handi-plongeuse" parmi les plongeurs valides, qu'elle super expérience. Je trouve que je sors "grandie" de ce séjour, et les autres me disent qu'ils se sentent "grandis" de ce séjour.

Qui a raison ? Je ne sais pas ! Comment vérifier ? En recommençant peut-être !

Amandine, poisson parmi les poissons, l'espace d'une semaine Françoise s'est fait mon scribe (Egypte oblige).

## LA BOITE A IDEES ...

Coût :

- 💰 une dizaine d'euros
- 💰💰 une vingtaine d'euros
- 💰💰💰 une trentaine d'euros

Difficulté :

- 🔧 facile
- 🔧🔧 moyen
- 🔧🔧🔧 difficile

Temps :

- ★ une dizaine de minutes
- ★★ une heure
- ★★★ deux heures

### LE JEU DU UNO by Magali L.

Cout : 💰💰 Difficulté : 🔧 Temps : ★

Le jeu du UNO tout le monde connait mais saviez-vous qu'il existait une version étanche !

Grâce à notre investigatrice, Magali l'a trouvé sur tous les bon sites de vente en ligne pour 21 euros.

Simple pratique efficace, il est livré avec un grand mousqueton plastique totalement adapté à nos activités subaquatiques.

En deux clics c'est fait rien de plus simple !



Photos du jeu de Uno aquatique

### LE PENDEUR by Patrick B.

Cout : 💰 Difficulté : 🔧 Temps : ★

Bien souvent disponible dans la plupart de nos piscine un support est présent habituellement réservé à l'apnée. Y attacher un pendeur peut être très utile pour une descente en pleine eau tout en gardant un repère visuel et un point d'accroche.

Il peut être utile pour avoir la sensation de la vitesse de remontée en le laissant glisser dans la paume de la main.

Intéressant également pour travailler la stabilisation en y accrochant par exemple de vieilles cartes de fidélité ou de lavage avec une pince à linge, le plongeur aura pour mission de devoir se stabiliser avant de défaire la carte sans toucher le pendeur. On peut rendre l'exercice plus difficile en remplaçant la pince à linge par un mousqueton simple ou un noeud marin ...

Avec des repères visuels il permettra au plongeur de se situer dans l'espace.

A fabriquer il suffit d'acheter un boot d'une longueur adaptée à votre fosse et d'y fixer un lest. Dans les brocantes, vides grenier, recyclerie... vous trouverez facilement des disques en fonte pour la musculation à pas cher. 4 kg suffisent.

Favoriser les modèles recouverts de plastique cela évitera la corrosion.





Photos d'activités et d'un modèle de pendeur

### LES CERCAUX by Claude G.

Cout : 🪙🪙🪙

Difficulté : 🪚🪚

Temps : ★★☆☆

Sur le principe des ateliers de PSP, fabriquer des cerceaux avec du tube PCV pour la base et du PER pour les cerceaux.

Matériel nécessaire pour une base et 4 cerceaux :

- 4 m de tube PCV en diamètre 40 ou 50
- 4 coudes PVC femelle femelle du même diamètre
- 4 crochet ouverts PVC du même diamètre
- Un tube de colle PVC
- Un sac de 10 kilos de ciment tout prêt
- 10 m de chaîne plastique
- 15 m de tube PER en diamètre 16
- 20 cm de tube en cuivre diamètre 16
- 12 colliers rilsans
- Eau

Outils :

- Une scie à métaux
- Une perceuse sans fils
- Un forêt acier en diamètre 3 mm
- Une pince à rivet
- Des rivets
- Un foret du diamètre des rivets
- Une petite truelle
- Un seau
- Du papier journal

Méthode :

Pour la base

- Couper le tube en 4 longueurs de 1 m.
- Dans deux tubes boucher une extrémité en bourrant avec le papier journal.
- Préparer le ciment et le couler dans chaque tube
- Boucher la seconde extrémité avec du papier journal
- Laisser durcir le ciment en positionnement les tubes à plat

Sur les deux autres tubes effectuer plusieurs percages répartis sur les longueurs avec le foret en diamètre 3 mm.

Une fois le ciment durci coller et emboîter chaque tube dans les coudes en alternant les tubes percés et les tube avec le ciment.

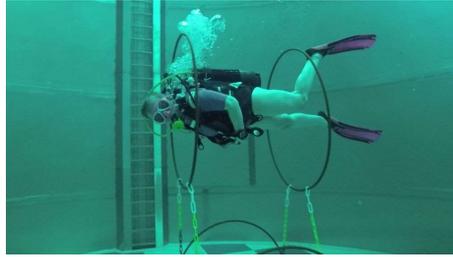
Pour les cerceaux :

- Couper le PER sur des longueurs de 3.5 m (pour des cerceaux d'un peu plus d'un mètre de diamètre).
- Couper quatre longueurs de 5 cm dans le tube en cuivre
- effectuer un cerclé en respectant la courbure naturelle des tubes.
- Emboîter chaque longueur de cuivre dans chaque cerceau.
- Percer avec le foret adapté au diamètre des rivets.
- Riveter l'ensemble

Pour les chaînes

- Couper quatre longueurs en 50 cm et 4 longueurs en 1.5 m

Pour chaque longueur en 50, fixer un crochet sur un anneau avec le collier rilsan  
Fixer l'autre partie à un anneau.  
Pour les anneaux fixés à la base, chacun des deux ensembles sera constitué d'un anneau, de deux chaînes de 50 cm et de deux crochets  
Pour les anneaux de l'étage supérieur fixer deux chaînes de 1.5 m sur chaque anneau restant avec les rilsans  
Ouvrir l'anneau opposé pour servir de mousqueton et qui permettra de se raccorder facilement sur la base



Photos d'activités cerceaux et leurs réalisations

## Le monde sous marin au cinéma

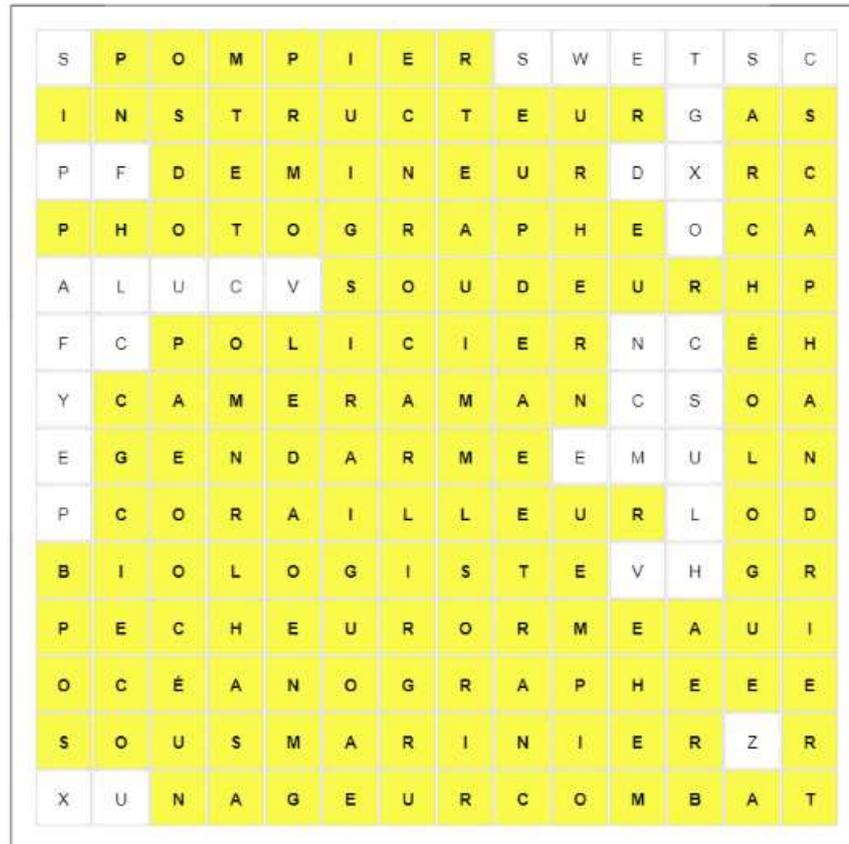
M	A	P	L	A	N	E	T	E	O	C	E	A	N
O	Q	Y	X	G	S	S	A	N	C	T	U	M	J
N	L	A	B	Y	S	S	R	J	J	Z	K	N	F
D	O	Z	K	N	A	R	C	O	S	E	U	O	Y
E	D	M	I	S	S	I	O	N	B	L	U	E	D
D	Y	C	I	W	L	E	V	I	A	T	H	A	N
E	S	B	L	U	E	M	S	P	Z	A	T	P	Z
N	S	P	L	A	S	T	I	C	O	C	E	A	N
E	E	U	M	Q	C	S	P	H	E	R	E	S	G
M	E	F	T	U	H	K	B	O	C	E	A	N	S
O	C	L	E	G	R	A	N	D	B	L	E	U	O
S	B	A	L	E	I	N	E	S	L	I	U	O	K
E	C	P	L	A	N	E	T	E	B	L	E	U	E
R	W	P	Q	J	U	T	H	E	D	E	E	P	E

[educol.net](http://educol.net)

abyss	baleines
blue	legrandbleu
leviathan	lodysee
missionblue	mondedenemo
narcose	oceans
planetebleue	planeteocean
plasticocean	sanctum
sphere	thedeep

**Solution du mois dernier**

## Ils travaillent sous l'eau



[educol.net](http://educol.net)

archéologue	biologiste
cameraman	corailleur
demineur	gendarme
instructeur	nageurcombat
océanographe	pecheurormeau
photographe	policier
pompier	scaphandrier
soudeur	sousmarinier

Pour nous laisser un commentaire  
cliquez [ici](#)

Pour vous inscrire à notre news  
cliquez [ici](#)

Suivez nous...



[Pour ne plus recevoir cette newsletter, cliquer ici](#)