

JUIN 2021 / NUMERO 6

# BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB CODEP91



Handisub®



## EDITO

### Le mot de Françoise

Je plonge  
Tu plonges  
Il et elle plonge  
Nous plongeons  
Vous plongez  
Ils et elles plongent...

Et à tous les temps s'il vous plaît.

Le plaisir de plonger, le plaisir de partager que demander de plus ? recommencer.. et bien c'est ce que nous faisons.

Si nous pouvons nous entraîner à Boussy c'est aussi grâce à l'accueil privilégié que nous offre l'UCPA.

Vite prenez connaissance de notre newsletters et allez plonger.

Françoise.  
Responsable Handisub au CODEP91.

### C'est vous qui le dites...:

"Merci Françoise et bravo.  
J'ai commencé à transmettre !  
Bises"  
Pascal CHAUVIERE  
Réfèrent National HANDISUB® FFESSM



### Le mot de Patrick

Le mois de juin a été le mois de la reprise.

Nos corps étaient rouillés et nos ordinateurs en panne mais nos repères pas loin.

Il aura fallu retrouver les bonnes Stab, les bonnes pointures de palmes et nos sensations mais vos sourires étaient présents et quel plaisir de vous retrouver.

Cette impression d'avoir marqué une longue pause un arrêt dans le temps.

Cela aura été une reprise après quelques mois pour les uns à quelques années pour les autres...

Alors oui beaucoup de plaisir de vous revoir dans l'eau; je pense notamment à Claudine, ou de vous découvrir dans l'eau et j'adresse une pensée toute particulière pour Christiane. Un très beau moment attendu après ce baptême effectué avant le dernier confinement. Te voilà engagée sur le chemin de ton premier niveau.

Merci à tous pour ces retrouvailles.  
Pour fêter cela nous vous avons concocté une nouvelle version de votre Newsletter en format numérique.

Merci de nous faire part de vos retour.

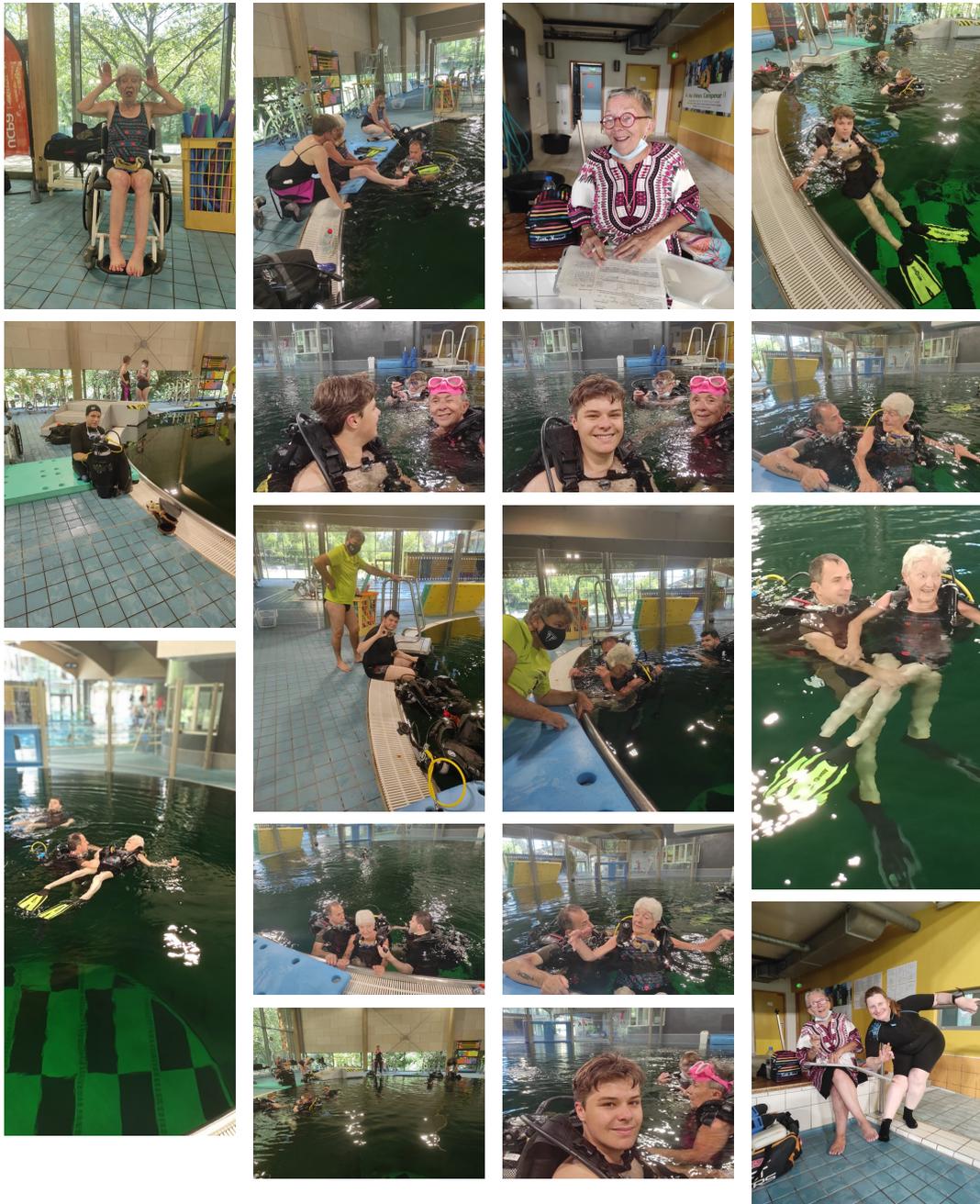
Prenez soin de vous.

Patrick.  
Responsable adjoint Handisub au CODEP91



NDLR ... Les masques ont été retirés juste pour la photo...

Oui nous sommes allés plonger à Boussy Saint Antoine, notre nouvelle doyenne a pu plonger sous le regard émerveillé de sa fille et de son petit fils. Retour en images de notre reprise



## BON PLAN...

Afin de prévoir le déconfinement et d'organiser des sorties sous d'autres latitudes, j'ai contacté plusieurs clubs à travers le monde pour obtenir des adresses qui seraient susceptibles de recevoir des Handis plongeurs.

A ce jour, je n'ai reçu qu'une seule réponse, celle d'Alysés Plongée à Hurghada (Égypte).

Sylvie, qui tient ce club, m'a donné quelques informations intéressantes.

À l'heure actuelle, elle n'a plus de moniteur Handi, ce qui fait qu'elle ne peut plus recevoir de plongeurs Handis en individuels, par contre elle peut accueillir des groupes avec leurs encadrants.

Le club se situe au Sea Horse.

Les mises à l'eau et les récupérations peuvent se faire avec un hamac et des cordes pour les plongeurs ne pouvant pas effectuer leur propre mise à l'eau depuis la plateforme.

Vous pouvez consulter son site sur :

[www.alysesplongee.com](http://www.alysesplongee.com)

ou lui demander des renseignements à :

[infos@alysesplongee.com](mailto:infos@alysesplongee.com)

Claudine



## Nos plongeurs ont la paroles

Souvenirs Souvenirs...

Il y cinq ans, Benoit nous a fait la joie de venir plonger avec nous.

Et Benoit, sa particularité en dehors du fait qu'il est joyeux, est qu'il ne peut s'exprimer qu'en se servant du clavier de son ordiateur et c'est ce qu'il a fait dès le lendemain matin, après avoir "tester" la fosse de Boussy

Voici son témoignage, le 27 novembre 2016:

Grande chance pour moi d'avoir plongé, comme quelqu'un de pas handicapé.

Je me suis senti bien accueilli, j'étais attendu, c'est chaud au cœur...

J'ai été impressionné par ce grand trou et c'était noir pas comme les autres fois, c'est impressionnant pour moi, même si je me sentais rassuré par tous et que je savais que chacun était là pour moi.

J'ai voulu remonter car c'était une émotion trop forte pour la 1ère fois mais quand même j'ai voulu y retourner pour goûter à nouveau ce grand bonheur.

*Question : Pourquoi tu as retiré l'embout ?*

Je me sentais comme un poisson c'est ce qui fait que j'ai retiré l'embout mais je me suis rendu compte que ce n'était pas bien... En retirant l'embout, je ne respire plus, donc faut faire vite quelque chose!

*Question : Que veux-tu dire à Jean-Michel et Pascal tes moniteurs ?*

Je veux dire: vraiment trop de bonheur que j'ai eu grâce à eux en plongeant et pas seulement je me suis senti comme une vedette, il y en a même qui m'ont dit merci, mais moi je dis grand merci à tous c'est trop bien.

Merci mon PAPA, je suis content que tu m'as fait partager ta passion, c'est important pour toi de plonger et j'ai pu partager cela avec toi.

Je crois qu'on a toujours peur quand on fait quelque chose de nouveau, mais j'ai envie encore de faire le poisson...

Merci à tous

Benoit

**FAITES CIRCULER...**

Nous avons un projet de rendre la plongée Handisub accessible au plus grand nombre de personnes qui souhaiteraient en avoir l'accès dans des structures, IME, MAS, foyers...

Pour mener à bien notre projet nous avons mis une enquête en ligne afin de mesurer la pertinence de ce concept.

Merci de diffuser ce lien aux responsables de structures. Cela prends juste quelques minutes à remplir

**QUESTIONNAIRE**

**LIVRET PEDAGOGIQUE DE SUIVI DE FORMATION**

Juste avant le premier confinement (oui déjà 🤖) nous avons édité notre livret de suivi. Il est un outil simple qui vous permet de suivre l'évolution de vos formations.

Cela partait d'un constat simple, chaque plongeur n'a pas forcément le même moniteur aux séances, n'a peut être pas la possibilité de venir régulièrement... Et la période que nous venons de traverser nous le prouve encore, difficile de se souvenir de ce qui a été vu, validé...

Ce livret reprend les items à valider pour chaque niveau, du PSH 6 au PESH 40, il vous permet de suivre avec vos moniteurs vos évolutions, les choses acquises ou à revoir.

Quelque soit l'endroit où vous serez il vous sera simple de faire le point.

Il se présente sous la forme d'un livret relié, à remplir à chaque séance avec vos encadrants.

Pour l'obtenir il suffit de nous en faire la demande, grâce à la fiche contact en bas de cette news, ou par mail à Françoise: [francoise.potier@yahoo.fr](mailto:francoise.potier@yahoo.fr)



**EDITO**

Le mot de la section Handisub du CdDep91

Tout ce que nous évoquons, vous le savez, et n'avez pas obligatoirement l'expérience, nous l'expliquons.

Nous sommes auprès de vous, et avec vous.

« Avec les autres, comme les autres », la plongée sous-marine nous permet de partager une activité sportive avec les amis et de partir à l'aventure.

Que ce soit sur le bateau ou au bord de la piscine, le plongeur valide ne voit plus le handicap mais le plongeur avec qui il partage une passion commune : LA PLONGÉE, ou du moins la possibilité unique de profiter de la magnifique spectacle qu'offrent les fonds marins.

L'équipe Handisub du CdDep 91 a été de tout pour vous permettre de suivre votre évolution et plonger.

Conservée le précieusement, laissez-la à jour avec l'aide de vos encadrants, il vous permettra de suivre votre évolution lors de vos entraînements afin de profiter pleinement de vos plongées en milieu naturel.

Submergéement votre !

L'équipe Handisub du CdDep91

FFESSM - Commission Handisub 91

**PESH 12**

**Objectif général :** Le plongeur PESH 12 doit posséder les compétences qui lui permettent d'éviter dans l'eau de 0 à 12 mètres, évité par un entraîneur de niveau EN2 du minimum. C'est le niveau minimum nécessaire pour accéder aux formations Niveaux.

• En piscine, matériel utilisé habituellement :

Combinaison :  Oui/Non  Espadon  
 Casque (type) :  Casque à pression ou  sans  Non/Clair (si présent)

• En milieu naturel, matériel utilisé habituellement :

Combinaison :  Oui/Non  Espadon  
 Casque (type) :  Casque à pression ou  sans  Non/Clair (si présent)

**RECARTILATIF PESH 12**

COMPÉTENCE	ACQUISE	MONITEUR	SIGNATURE
1a			
1b			
2			
3			
4			
5			
PESH 12			

**VIE DE LA FEDE**

La Fedé vient d'éditer une affiche intitulée Plonger en sécurité. Au moment de reprendre la plongée ou de bientôt partir en vacances un petit rappel qui fait du bien...

<https://ffessm.fr/actualites/plonger-en-securite>



**LA DESHYDRATATION**

Un petit conseil avant de rejoindre nos destinations préférées pour plonger.

N'attendez pas d'être comme cela,



réagissez avant.

En effet, la déshydratation est un phénomène qui se produit lorsque les pertes du corps en eau (sudation, urines, selles...) sont plus importantes que les quantités d'eau que l'on peut ingérer.

La déshydratation provoque un épaississement du sang et réduit le débit sanguin, ce qui entrave l'élimination de l'azote, elle est, pour les plongeurs, un facteur aggravant des accidents de décompression.

Comment prévenir la déshydratation : - Par temps chaud : - ne pas enfiler la combinaison trop tôt avant l'immersion - boire régulièrement de l'eau, qui reste la meilleure des boissons, en quantité suffisante (de 1,5 litre à 3 litres) avant et après la plongée - ne pas abuser de l'exposition au soleil - se protéger du vent avant et après la plongée Le froid, la sécheresse de l'air inspiré peuvent être des causes de déshydratation.

Alors, même si vous ne ressentez pas la soif, pensez à boire de l'eau.

N'oubliez pas votre bouteille sur le bateau ou au bord du bassin.

Et puis, il vaut mieux un gros pipi dans la combi qu'un petit tour au caisson !!!!

Claudine

Les petits jeux de Claudine...



Ils préfèrent le froid

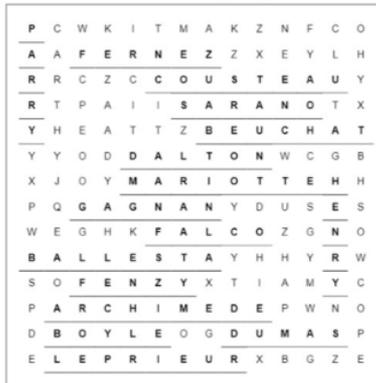


[www.educol.net](http://www.educol.net)

- |               |          |
|---------------|----------|
| BALEINEBLEUE  | BELOUGA  |
| CACHALOT      | CORMORAN |
| ELEPHANTDEMER | FLETAN   |
| GORFOU        | KRILL    |
| MANCHOT       | MEDUSE   |
| MORSE         | NARVAL   |
| ORQUE         | OTARIE   |
| PHOQUE        | RORQUAL  |



### Ils ont fait la plongée



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

ARCHIMEDE    BALLESTA  
BEUCHAT      BOYLE  
COUSTEAU     DALTON  
DUMAS        FALCO  
FENZY         FERNEZ  
GAGNAN       HENRY  
LEPRIEUR     MARIOTTE  
PARRY         SARANO

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

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

Suivez nous...



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