

AVRIL 2023 / NUMERO 27

VERSION PDF
CLIQUEZ ICI

BULLES HANDI MAG

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



Handisub®



EDITO

Le mot de Françoise

Les jours se suivent, et ne se ressemblent pas toujours.

Pratiquer la plongée sous-marine, cela peut nous aider à être plus positif avec les autres et avec soi-même. Aussi, vu sous cet angle, je n'y vois que du bénéfice, pour les uns comme pour les autres. Pour les autres, comme pour moi-même, transformons les - (moins) en (plus).

Françoise POTIER.
Présidente du Club Bulles Rebelles.
Responsable HANDISUB® au CODEP91.

Le mot de Patrick

Les mois défilent et ne se ressemblent pas...

Au programme de ce numéro :

Quelques conseils avant de partir plonger !

Soutenir notre Fédé c'est important !

Un IME en immersion

Des jeux de printemps

La boîte à idées

Et bien sûr nos immanquables jeux de notre Claudine

Bonne lecture !

Patrick Borré
Vice-président du club Bulles Rebelles
Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91



PREVENTION - SECURITE EN PLONGEE

Pour plonger en sécurité, connais-toi toi-même, surtout en début de saison

Chaque année, en début de saison, avril-mai, il y a un pic d'accidents de plongée, plutôt chez les plongeurs confirmés et sur des immersions profondes.

La fédération à travers Subaqua vous rappelle les conseils de sécurité et des recommandations.

La reprise en début de saison, même avec un bon niveau technique, ne cadre pas toujours avec une bonne forme physique du moment. N'oubliez pas votre contrôle médical annuel.

La restitution de réflexes comportementaux efficaces nécessite quelques plongées de réadaptation.

Ainsi, ne plongez pas, si vous ne le sentez pas !

Vous êtes plongeurs confirmés :

Soyez en bonne forme physique, vérifiez votre matériel avant la reprise, adaptez votre plongée aux conditions environnementales du milieu. Réadaptez-vous progressivement à la profondeur, nous ne le dirons jamais assez. Connaissiez vos limites et n'oubliez pas de vous hydrater. La déshydratation fait partie des facteurs favorisant les accidents.

Vous encadrez un débutant :

Surveillez-le bien à faible profondeur et apprenez-lui à gérer sa respiration et sa stabilisation.

Vous êtes débutant :

Ecoutez bien les conseils de votre moniteur.
Relisez le Niveau 1 en abrégé.

L'ASSOCIATION DE PLUSIEURS FACTEURS DE RISQUE FAVORISE L'ACCIDENT

Avec quatre domaines de risque : l'humain, le matériel, la technique et l'environnement.

Nous sommes dans un milieu à contraintes particulières.

Les erreurs de procédure ne sont pas du tout actuellement ce qui prévaut, traduisant la qualité d'enseignement de l'École française de plongée.

Environ 80 % des plongées sont réalisées en structure et sont donc plutôt bien organisées. Avec cette reprise de la pratique et l'arrivée de la période estivale, prenez en compte vos facteurs de risque individuels, comportementaux et environnementaux.

Un accident immérité, en résumant, c'est celui qui a respecté son ordinateur et la procédure, mais l'être humain n'est pas considéré comme un modèle mathématique.

Tous les spécialistes de la décompression le rappellent à juste titre.

Pour un individu donné : Excès de poids – Méforme physique et psychique – Âge senior – Mauvaise hygiène de vie – Perte du conditionnement – Anomalie médicale.

Pour un milieu donné et une procédure donnée : Profondeur/Durée – Fatigue avant la plongée – Effort et froid pendant la plongée – Effort après la plongée –

Procédure : vitesse de remontée, plus de 2 plongées/jour, yoyo...

QUELQUES CHIFFRES

En moyenne, on a 320 accidents de plongée par an avec hospitalisation.

Un chiffre qui reste assez stable sur 15 ans.

Il faut déplorer 15 à 20 décès par an, dont une partie en apnée.

Pour environ 3 millions de plongées organisées sur un marché de 400 000 à 500 000 plongeurs. Le risque d'accident grave est de 1 pour 10 000 plongées, davantage si vous plongez en espace lointain.

La majorité des accidents survient sur la côte méditerranéenne, principalement l'été, avec un pic avec les grands week-ends d'avant saison.

L'incidence des accidents augmente avec la profondeur et avec l'âge.

APPRENDRE À GÉRER SA CONSOMMATION

La panne d'air est un des principaux facteurs accidentogènes, c'est assez paradoxal, car cela ne devrait jamais arriver.

Elle est responsable de rupture de palier, remontée rapide, problème en surface.

Nous parlons ici surtout de la mauvaise évaluation du stock d'air personnel, de la mauvaise gestion par rapport au profil de la plongée et aux conditions de plongée. Des conditions qui peuvent changer, du tout au tout, la programmation de votre parcours.

Écoutez bien les consignes de votre directeur de plongée.

On apprend et on enseigne la réaction à une panne d'air. Il est plus difficile d'apprendre la bonne gestion de votre air disponible, car de nombreux facteurs interviennent.

Imprégnez-vous des conseils de sécurité de l'affiche réalisée conjointement avec le secrétariat d'État de la Mer et avec le ministère des Sports téléchargeable [ici](#)

Suivez ces recommandations avant, pendant et après la plongée.

Retrouvez l'intégralité de cet article sur le site de Fédéd: [lien](#)


MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
 Direction Nationale des Sports


FFESSM
 Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

QUELQUES CONSEILS POUR **PLONGER EN SÉCURITÉ**

Plongez de préférence en club et apprenez à plonger avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus par l'État.

Vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident.

Soyez en bonne forme physique et psychologique. Ayez un bon suivi médical. Respectez la nature : ne rien toucher, ne rien prélever.

Aux premiers signes de fatigue importante, fourmillements, vertiges, maux de tête, difficultés respiratoires,

PRÉVENEZ LES SECOURS PAR VHF CANAL 16 OU GSM 196

Avant de plonger

- **INFORMEZ** une personne à terre de votre plongée.
- **INFORMEZ-VOUS** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, visibilité, météo, visibilité, etc.
- **CONNAISSEZ VOS LIMITES ET SOYEZ PROGRESSIF** dans vos choix si vous n'avez pas plongé depuis longtemps.
- **UTILISEZ UN ÉQUIPEMENT** entretenu et révisé régulièrement.
- **VÉRIFIEZ SON BON ÉTAT** de fonctionnement avant chaque plongée.



Pendant la plongée

- **PLONGEZ EN ZONES DÉGAGÉES** et en dehors des zones de passage de bateaux / en surface. Faites attention aux manœuvres des embarcations.
- **SIGNEZ VOTRE PRÉSENCE** avec les plongeurs adaptés. Utilisez pour les autres plongeurs bleus, position rouge portant une diagonale blanche ou une croix de Saint-André.
- **NE PLONGEZ JAMAIS SEUL.**
- **À LA DESCENTE, ÉQUILIBREZ DOUCEMENT** vos oreilles après forcer. N'insistez en cas de douleur, interrompez votre descente.
- **RESTEZ VIGILANT** face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- **RESPIREZ NORMALEMENT EN PLONGÉE**, ne bloquez jamais votre ventilation en remontant.
- **RESPECTEZ LA VITESSE DE REMONTEE PRÉCONISÉE** et les paliers.



Après la plongée

- **RÉHYDRATEZ-VOUS** avec de l'eau ou des boissons chaudes non alcoolisées. Réhydratez-vous si besoin.
- **REPOSEZ-VOUS** : évitez tout effort physique important ou la pratique de sports après une plongée en scaphandre.
- **TENEZ COMPTE DE L'INTERVALLE** de temps préconisé entre deux plongées.
- **PRÉSERVEZ VOS OREILLES** : rincez-les à l'eau chaude et évitez la climatisation sur les couloirs d'air.
- **ÉVITEZ TOUT DÉPLACEMENT EN ALTITUDE** ou en avion dans un délai de 24 h.



POUR DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA PLONGÉE, RENDEZ-VOUS DANS LES CLUBS ET STRUCTURES COMMERCIALES AGRÉÉES FFESSM SUR FFESSM.FR

PLONGÉE SOLIDAIRE "One Health"

Faites un don à la FFESSM et soutenez votre projet d'intérêt général PLONGÉE SOLIDAIRE "One Health"

Une seule santé qu'elle soit publique, humaine et environnementale avec la plongée sous toutes ses formes.

C'est aussi la santé de la fédération, son renouvellement de génération, sa politique inclusive, son rôle majeur de contributeur social et environnemental.

Faire un don à la FFESSM Pourquoi un don auprès de la FFESSM ?

Contribuez à soutenir votre fédération et prenez part à son développement et à ses innovations au sortir de la crise.

Agir à nos côtés, c'est aider à financer des projets concrets sur tous les territoires.

Soutenez votre projet d'intérêt général : Une fois que vous aurez renseigné le montant de votre don, vous pourrez sélectionner le projet que vous souhaitez soutenir : Développement de l'observatoire Rex
 Développement du Sport santé et Bien-être en plongée
 Développement de la protection de l'Environnement
 Développement de l'outil mobile du carnet de plongée

Notre association fédération sportive est d'intérêt général et d'utilité publique avec un agrément Esus (Économie sociale et solidaire). Elle est habilitée à recevoir des dons et émettre des reçus fiscaux.

En tant que donateur, vous bénéficiez d'une réduction d'impôt égale à 66% de la somme versée, dans les limites de 20% du revenu imposable. Un CERFA fiscal vous est délivré (via Helloasso).

 [FAIRE UN DON](#)

Article complet de la Fédé : [ici !](#)

UN IME A L AQUARIUM D ORLY

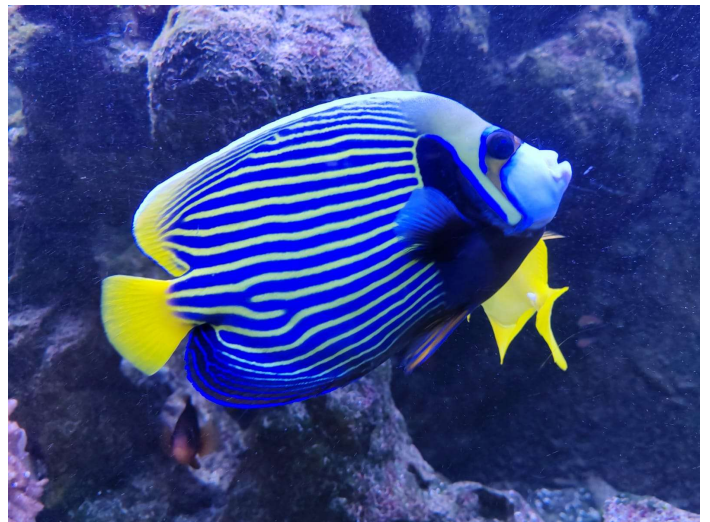
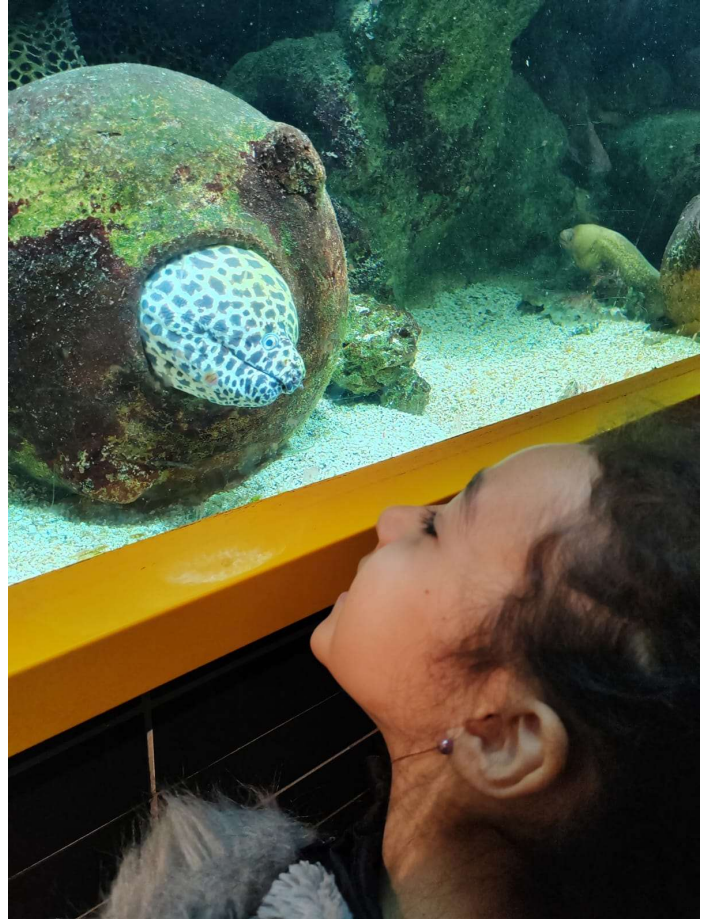
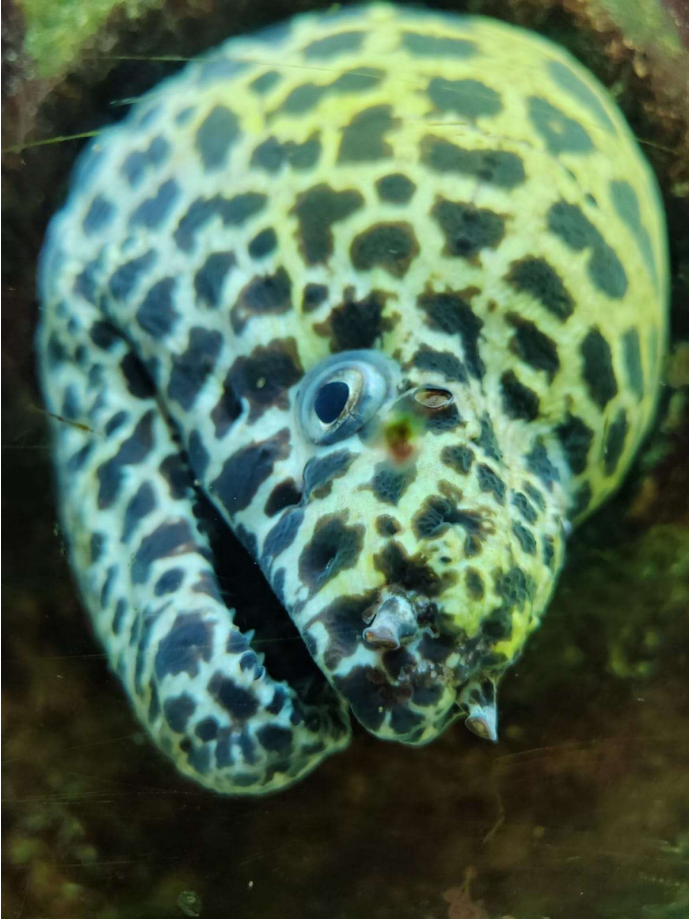
Il existe un endroit secret sur le site de l'aéroport d'Orly ... : Un aquarium !!!!

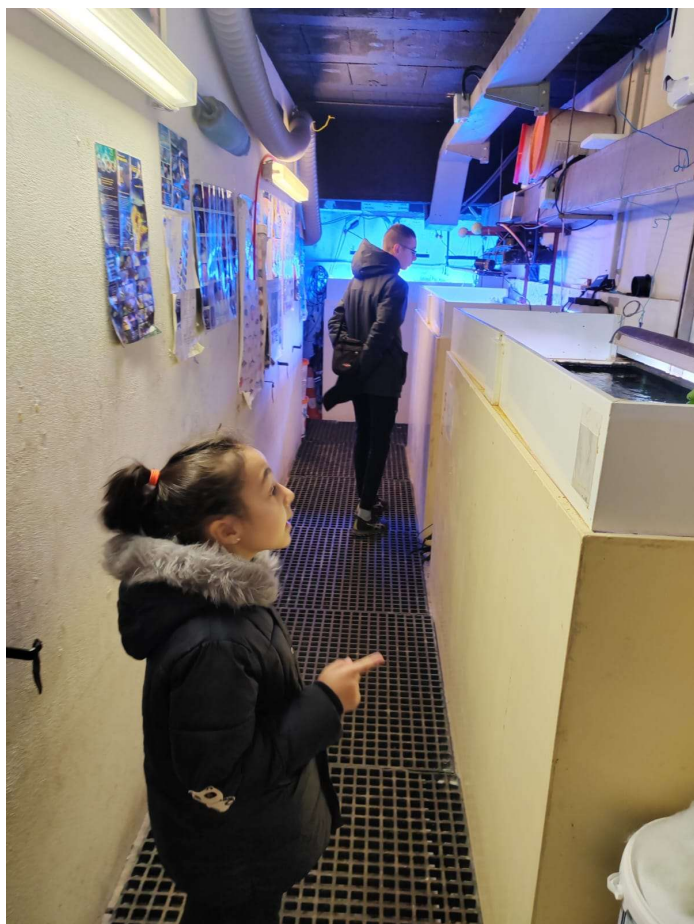
Normalement réservé au personnel d'ADP, une quinzaine de jeunes de l'IME de Draveil ont pu, grâce au club Bulles Rebelles et surtout à Alain, profiter d'un moment d'exception avec une visite des lieux en mode VIP!

Alain est un passionné et ses explications étaient riches et fournies !

Un grand moment !

Merci Alain !





LES JEUX DE PRINTEMPS

Les plongeurs du Donjon organisent leurs jeux de printemps le samedi 13 Mai à partir de 8 heures à la piscine de Sainte Geneviève des Bois : **Centre Nautique 40 Av. Jacques Duclos, 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois**

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 BOULON by Patrick B.

Cout : 🪙 Difficulté : 🔧 Temps : ★

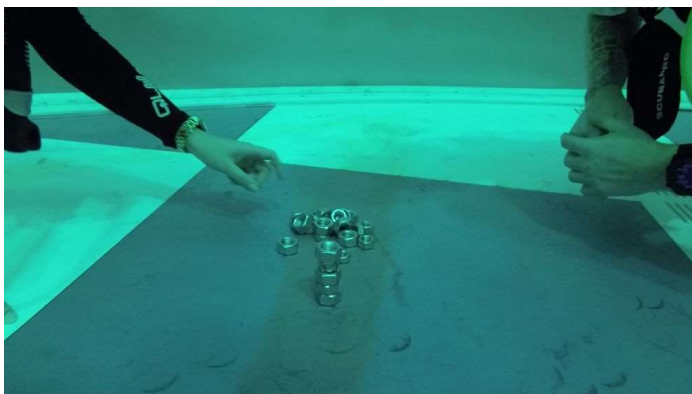
Rien de plus simple !

Acheter des boulons de tailles différentes en libre service dans un magasin de bricolage. Les prendre suffisamment gros.

Le but du jeu :

À tour de rôle chaque joueur empile un boulon dans la position qu'il veut. Celui qui pose le boulon qui fait tomber la pile a perdu !

Très intéressant à travailler stabilisé, avec possibilité d'avoir juste un doigt en appui, le plongeur ne doit pas être collé au fond !



Photos du jeu du boulon

LES CARTES by Pauline B.

Cout : 🪙🪙

Difficulté : 🪄🪄🪄

Temps : ★★

Sacrifiez un ancien jeu de cartes, en coulant dans la résine une douzaine de cartes. On peut faire plus c'est en fonction.

On trouve très facilement sur le net des moules aux bonnes dimensions, de la résine et du durcisseur.

Pensez à lester vos cartes en mettant par exemple du sable dans le fond du moule, puis la carte avant de couler la résine.

Choisissez par exemple les têtes et le but du jeu est de retrouver par exemple des paires en retournant à tour de rôle deux cartes.

Celui qui arrive à trouver une paire rejoue.

Le gagnant est celui qui a le plus de carte.

À travailler toujours en stabilisation comme le jeu précédant c'est un très bon exercice pour des plongeurs en préparation d'un premier niveau.

La concentration sur le jeu fait oublier le process de stabilisation qui du fait devient naturel.

Vous pouvez utiliser les cartes au grès de vos envies et varier les plaisirs avec d'autres jeux (bataille, poker...)



Photos de jeu de cartes

LES PETITS MOTS DE CLAUDINE

MERS ET OCÉANS DU MONDE

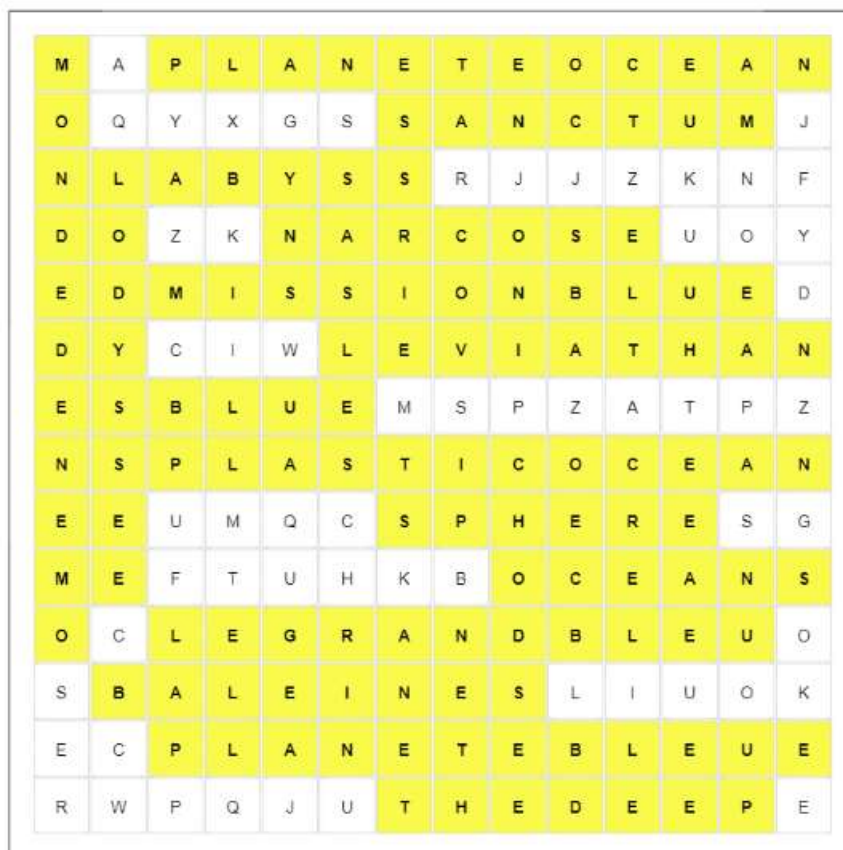
A	O	G	N	U	C	A	R	A	I	B	E	S	P
S	K	I	O	D	U	F	T	M	A	K	C	B	N
H	Z	B	I	Q	D	D	Z	E	T	S	R	M	N
G	P	A	R	V	G	Z	F	Y	L	Z	O	A	C
A	A	L	E	G	W	L	Y	I	A	E	U	R	X
D	C	T	E	G	K	C	M	N	N	E	G	M	E
R	I	I	U	J	Y	N	A	D	T	P	E	A	L
I	F	Q	B	A	Y	O	N	I	I	T	D	R	Z
A	I	U	I	U	C	R	C	E	Q	F	Q	A	X
T	Q	E	R	N	S	D	H	N	U	J	M	U	V
I	U	Q	O	E	S	L	E	Q	E	D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

educal.net

ADRIATIQUE	ARCTIQUE
ATLANTIQUE	BALTIQUE
CARAIBES	EGEE
INDIEN	IROISE
JAUNE	MANCHE
MARMARA	MEDITERRANEE
NOIRE	NORD
PACIFIQUE	ROUGE

Solution du mois dernier

Le monde sous marin au cinéma



educol.net

abyss	baïnes
blue	legrandbleu
leviathan	lodysee
missionblue	mondedenemo
narcose	oceans
planetebleue	planeteocean
plasticocean	sanctum
sphere	thedeeep

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](#)

HANDISUB CODEP91
FFESSM CoDep 91
MDCS Boulevard Charles De Gaulle
91540 MENNECY - France