



# L'Echo de la Nananne

## Edito :

Voilà maintenant un peu plus d'un an que je me suis lancée dans cette joyeuse aventure...et jusque là, j'avais résisté ! Mais pour mon dernier numéro des News, j'ai voulu faire un petit clin d'œil à mes copains du Bureau. Voici donc le seul et unique numéro de L'Echo de la Nananne !

C'est avec beaucoup d'émotion que j'écris aujourd'hui. Je n'ai jamais été douée pour la communication (c'est un comble !), je ne ferai donc pas plus d'au-revoir. Je tenais quand même à remercier l'équipe de passionnés qui m'a filé le virus « plongée » ainsi que tous ceux qui m'ont poussée à m'investir un peu pour le Club. Ca a toujours été un grand plaisir que de venir à la piscine, en fosse, en réunion, en cours ou en sortie.

Le Club a été un peu notre famille ces 3 dernières années et nous gardons en mémoire de grands moments avec beaucoup d'entre vous, et plein de fourires sous l'eau ! Nous laissons quelques amis mais j'ai bon espoir :

Ce n'est qu'un au-revoir....I'll be back

La fin de l'année approche...



## Calendrier

Marre de Bécon...Plongez à Roussay !

Sortie familiale le dimanche 24 juin...inscrivez vous vite !

Inscriptions jusqu'au 10/06/2012

Venez plonger à la carrière de ROUSSAY (près d'Angers) et partager une belle journée tous ensemble pour terminer l'année en beauté!



Petite dédicace à ma palanquée de première autonomie...C'était beau...

Photos pour vous les filles !!



**Pensez à rapporter vos cartes d'entrée piscine !!**

# Interview de Jean-François



Jean-François, tu es responsable des groupes « Apnée » au VVP. Comment en es-tu arrivé là ?

Dans le cadre de mes affectations professionnelles, j'ai eu la chance de résider plusieurs années sur le littoral, d'abord sur le Bassin d'Arcachon, puis en Corse, avant d'arriver à Vélizy-Plage. Sans parler des vacances, quasiment toujours en bord de mer. J'ai d'abord pratiqué la chasse sous-marine, en apnée forcément, et puis un jour un club de plongée s'est installé au Cap-Ferret, où j'habitais à l'époque, j'ai fait un baptême et j'ai attrapé le virus. C'était en 1988. Par la suite, j'ai passé sans trop me presser les niveaux de plongée technique. Je suis resté assez longtemps N3 initiateur. Puis j'ai fini par passer le N4 parmi un excellent groupe de candidats. Cela reste une très bonne expérience. Déjà à ce moment là mon épreuve préférée était l'apnée à 10 m. Il faut dire que parallèlement à la plongée bloc, j'ai toujours continué à pratiquer la chasse sous-marine (maintenant on dit « pêche » sous-marine, c'est plus politiquement correct ...). Il y a quelques années, Fred, notre président, a voulu créer une section « apnée » au club, et m'a demandé d'en être le responsable. Comment refuser ? La section apnée a donc vu le jour, et s'est structurée peu à peu. Afin d'encadrer le mieux possible, Yanne Fayolle et moi avons passé le diplôme d'initiateur-entraîneur professionnel (C 2), car initialement il n'y en avait aucun au VVP. Cette qualification permet de valider jusqu'au niveau 2 apnée. Actuellement la section apnée dispose de quatre C2, et de deux C1.

Que ressens-tu lorsque tu fais une apnée ?

Tu as raison d'employer le verbe « ressentir ». C'est une notion capitale dans la pratique de l'apnée. Je crois qu'on est beaucoup plus à

l'écoute de ses sensations, de son corps, de son mental, qu'en plongée « bloc ». On est à la fois concentré sur ce qu'on est en train de faire, coupé du monde extérieur, en se sentant bien, mais conscient qu'il ne faut jamais forcer son apnée, qui doit toujours rester un plaisir. D'ailleurs après une séance, on entend souvent des phrases du genre « qu'est ce que je me sens détendu, relaxé ... »

La plongée « bloc » est davantage technique, nécessitant des moyens matériels importants, permettant des incursions bien sur beaucoup plus longues sous la surface. Mais à mon avis les deux activités se complètent très bien.

Il y a plusieurs créneaux d'Apnée au Club, combien êtes-vous d'apnéistes cette année ? Comment êtes-vous répartis (groupes de niveaux ?)

Cette saison, 20 personnes sont inscrites à la section apnée sur 3 créneaux. Le jeudi (20h-21h) est consacré aux débutants, préparant notamment le niveau 1. Le dimanche (18h-19h30) est destiné aux personnes plus confirmées, candidats niveau 2. Le samedi (nouveau créneau) est ouvert à tous. Toutefois, c'est ce qui était prévu, mais nous constatons que cette organisation pose quelques problèmes car, par exemple, certains candidats N2 ne peuvent venir que le jeudi, ou des débutants ne peuvent venir que le week-end ... Alors on s'adapte.

Pourquoi cet engouement pour l'Apnée ces 2 dernières années ?

Je crois (c'est une hypothèse) que les membres de la section apnée sont globalement satisfaits de leur saison, et ils doivent certainement en parler autour d'eux, ce qui fait que d'une année sur l'autre ils persistent et signent pour la même activité, en attirant de nouvelles personnes qui veulent tenter l'expérience. L'apnée est aussi un peu plus médiatisée qu'auparavant.

Existe-t-il des aptitudes à détenir avant de s'inscrire aux formations d'apnée ?

Non, il faut simplement un certificat médical de non contre-indication, comme pour la plongée bloc. Nous pratiquons l'apnée loisirs et non la compétition. Néanmoins, sans être un athlète, le fait de détenir un niveau sportif correct est préférable. Si on se sent vite essoufflé, il sera sans doute difficile de tenir une apnée. Dans le cas du VVP, quasiment tous les apnéistes ont déjà un vécu de plongeur « bouteilleux », mais on peut débiter l'apnée en partant de zéro.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance débute par un échauffement en nage libre pendant dix minutes environ. Ensuite, cela peut varier en fonction de la période, mais par exemple on fera quelques longueurs de palmes masque tuba, ou de palmes masque (car on se sert peu du tuba chez les apnéistes). Puis de l'apnée expiratoire (poumons vides). Et ensuite des distances d'apnée dynamique augmentant progressivement, en trouvant des exercices diversifiés. Et on termine quasiment toujours par de l'apnée statique (dans le petit bain où on se réchauffe en même temps).

Organisez-vous des séances en fosse ?

Jusqu'à présent il y en a eu assez peu car on rencontre un problème. On ne peut pas les organiser nous-mêmes. Une séance de fosse apnée doit être effectuée sous la responsabilité et en la présence d'un MEF1 au minimum. Dans ces conditions, en tant qu'initiateurs C2, nous pouvons encadrer un groupe d'apnéistes jusqu'à 20 mètres. Pour l'instant, sans MEF1, nous devons nous greffer sur des séances d'autres clubs d'apnée, avec un nombre très limité de places. Mais il y a des pistes pour réussir à obtenir des fosses spécifiques VVP, car c'est vraiment très agréable et utile à la progression. Elles peuvent se dérouler soit à Conflans Ste-Honorine, soit à Villeneuve la Garenne.

Faites-vous des sorties en milieu naturel ? (où et comment ça se passe ?)

Aucune sortie 100 % apnée n'a encore été organisée jusqu'à présent. Au cours des deux dernières sorties plongée du VVP à L'Estartit en 2010 et 2011, une séance de découverte apnée a pu être faite, dans un créneau assez court.

Mais je profite de ta question pour annoncer un « scoop ». Nous sommes en train de mettre sur pied une sortie dont je te révèle les grandes lignes. Ce sera en principe dans le secteur de St-Malo, le dernier week-end de mai. Il faut faire coïncider plusieurs paramètres, notamment un coefficient de marée faible (sur la façade Atlantique bien sûr), une bonne météo, un site pas trop exposé à la houle, mais ayant un certain intérêt, suffisamment d'encadrement, la sécurité, etc ...

Sinon pour supprimer le paramètre météo, les clubs d'apnée optent souvent pour des sorties en lac ou en carrière. C'est un peu plus glauque et froid mais le plan d'eau est toujours calme.

Quelle est la différence entre une séance en piscine et en milieu naturel (en termes de sensation) ?

En piscine ou en fosse, c'est très sécurisant. L'eau est chaude, claire, le bord est à portée de main, on est en maillot de bain, ce qui confère une meilleure aisance.

En milieu naturel, on est confronté à des sensations nouvelles, qui peuvent dérouter au début. Par opposition aux conditions évoquées juste avant, l'eau sera forcément plus fraîche et nécessitera le port d'une combinaison et d'un lestage.

La visibilité peut être moyenne voire mauvaise. On est au beau milieu de l'eau avec une bouée ou une planche comme support. Mais une fois passé un petit temps d'adaptation, quel plaisir de pratiquer l'apnée en extérieur. On se sent très proche du milieu aquatique, même si l'incursion y est brève.

Quels sont les différents niveaux d'apnée ? quelles sont les compétences requises pour ces niveaux ? Et comment se passent les évaluations ?

Comme en plongée bloc, les niveaux de pratique vont du N1 au N4. Au sein de chaque niveau, les compétences sont réparties ainsi :

Connaissance et utilisation du matériel (spécifique à l'apnée)

Capacités techniques en surface et maîtrise de la ventilation (se préparer à l'apnée)

Capacités techniques en immersion (savoir s'immerger, compenser, évoluer)

Capacités en apnée et condition physique (apnées dynamiques, statiques, séries d'apnées)

Réactions aux situations et autonomie (reconnaitre un malaise de type syncope, intervenir)

Connaissances théoriques (prévention des accidents, effets du milieu, prérogatives)

Quelles sont les différents types d'apnée que vous pratiquez au VVP ? Apnée dynamique et Apnée statique

Quel est le record du VVP en apnée dynamique ? Pas loin de 75 m

Quel est le record du VVP en apnée statique ? Environ 4' 45 "

Et sinon ? Vous êtes tous fans du Grand Bleu ?? Tu crois que le film a provoqué de nouveaux adeptes à la pratique d'apnée ? Dès que l'on parle d'apnée, cela évoque Le Grand Bleu et indéniablement ce film reste culte. C'était la première fois qu'un long métrage articulait son histoire autour des compétitions d'apnée, de deux personnages mythiques, avec une musique collant par-

faitement aux images. Personnellement j'ai du le voir 5 fois au moins au ciné sans compter le DVD par la suite. Je crois qu'il a vraiment pu susciter l'envie de pratiquer l'apnée chez pas mal de personnes. Mais attention, il faut prendre un certain recul, car le film peut donner l'impression que c'est facile et surtout il met en scène des compétitions telles qu'elles se pratiquaient il y a longtemps. La réalité est plutôt différente notamment en ce qui concerne les conditions de sécurité, mais l'esprit « Grand Bleu » n'est finalement pas si loin de ce que l'on ressent en apnée, et c'est encore plus vrai quand on passe de la dimension horizontale à la dimension verticale, en fosse ou en milieu naturel. Surtout quand on descend et qu'on remonte sans effort à l'aide d'une gueuse et qu'on remonte en gonflant un parachute relié à un bloc. Là on peut vraiment se prendre pour « Jacques » ou « Enzo ».

As-tu des conseils à donner aux personnes qui sont attirées par l'apnée ?

Oui, déjà de ne pas résister à cette attirance. On peut très bien commencer la découverte de l'apnée par un baptême, comme on le ferait pour la plongée bloc.

Ensuite, de ne pas croire que jamais on n'arrivera à faire telle distance, telle profondeur ou tel temps en apnée. Ce qui peut sembler inaccessible aujourd'hui ne le sera plus un jour ou l'autre. Il faut se fixer des objectifs raisonnables et ne pas vouloir progresser trop vite. Et surtout se faire plaisir.

Il y a certainement des tas de choses d'autres que tu aimerais rajouter et que j'ai oublié...cet espace t'es réservé si tu veux adresser un message aux membres du VVP.

Euuuhhh ... J'ai oublié ... Il paraît que l'apnée serait néfaste pour les neurones. Depuis le temps que je pratique, il ne doit m'en rester que trois ou quatre...

Dimanche  
11 décembre  
2011

## Formations « Nitrox Confirmé » et « Vêtement sec ».

**B**écon Les Granits au mois de décembre pour faire une formation Nitrox Confirmé, c'était l'occasion aussi de s'initier à l'utilisation de la combinaison étanche.

Après un cours théorique sur le Nitrox puis un autre sur « la combi étanche pour les nuls » et nous voilà prêts pour mettre tout ça en pratique dans un milieu naturel dont la seule évocation du nom donne un petit frisson.

Dimanche 11 décembre, 8h15 ! Ça fait 2h15 que l'on roule en direction de Bécon « les glaçons » et le thermomètre de la voiture semble coincé à -2°C. Un arrêt petit déjeuner à la station-service de Parcé sur Sarthe et on reprend la route direction La Carrière de la Roche Bleue.

Le temps d'arriver, le thermomètre explose : il fait 2°C. C'est joli toute cette brume au dessus de la carrière ! Ouah ! Et il y a plein de Trimixeurs ! « Bien le bonjour à tous, nous on vient faire du Nitrox en étanche ». formation combi étanche.

10H30, mise à l'eau, je teste les bottillons dans l'eau jusqu'aux tibias. C'est super la combi étanche dans de l'eau à 13°C. Je mets les jambes dans l'eau et là horreur, ma combi est percée au genou droit. Ça commence bien !

**U**ne fois sous l'eau, Renaud nous fait faire une multitude d'exercices destinés à nous familiariser avec la combinaison et nous lâche finalement pour une exploration de nuit en plein jour.

40 minutes après on remonte les aérofreins grands ouverts (je me comprends) on n'a rien vu et il y faut avouer qu'il y a encore du boulot pour tout le monde pour maîtriser la bête. Fin de la première plongée.

**S**uper ! C'est l'heure de l'apéro, on se raconte nos exploits puis on passe au repas du midi. Après ce festin, il faut se préparer à nouveau pour la deuxième plongée

de la journée.

Et c'est là que la combinaison étanche est appréciable. Toute sèche à l'intérieur, enfin presque si je prends mon cas personnel, c'est vraiment un réel bonheur que de la remettre.

**U**n petit réglage du lestage et la deuxième plongée se passe comme une lettre à la poste.

35 minutes dans de l'eau à 13°C et même pas eu froid une seconde, même pas au palier de déco à l'oxygène pur. Si ce n'est parce qu'il n'y a plus rien à voir, on aurait pu rester facilement 15-20 minutes de plus sans avoir froid.

Très positive cette journée qui nous a permis de découvrir que la combinaison étanche apporte un réel confort en matière de chaleur sans compter que le Nitrox combiné aux paliers à l'O<sub>2</sub> pur nous a permis de reprendre le chemin du retour sans aucune fatigue.

Nous sommes tous enchantés de cette petite virée et remercions Alain et Renaud de nous avoir formés à l'utilisation de ces équipements.

**Vivement la prochaine sortie !**

**Avec :**  
Marie -Hélène,  
Ange,  
Christian,  
Daniel,  
Frédéric,  
Renaud et  
Alain



En entrant, vous arrivez au niveau du bar au-dessus duquel vous pouvez observer les bassins de 5, 10 et 33m par l'intermédiaire de baies vitrées.

## Sortie Poissons Pilotes :

**Samedi 24 mars 2012**

## Fosse NEMO 33



Pour commencer, il vous sera demandé de faire un peu d'apnée pendant une quinzaine de minutes au niveau des 5m, ce qui permet au groupe sortant de restituer le matériel.

Une fois votre matériel respiratoire récupéré, vous pouvez évoluer dans les différents bassins.

Un temps maximum de 10mn vous est accordé pour la profondeur des 33m. La fosse de 33m n'est pas éclairée et au fond du cylindre, il est difficile de lire les ordinateurs pour ceux qui ne sont pas équipés d'un cadran lumineux. En l'absence de..... prévoyez une simple lampe.



Pour le reste, profitez de la ballade, deux espaces semis immergés sont accessibles sous l'espace des 5m.

A 5m une SMART a été immergée : à vos appareil photos !

Notre journée Némoto se termine, et pour ceux qui n'ont pas eu la chance de nous accompagner nous sommes prêts à réitérer cette sortie l'année prochaine.



## Pierrot et ses poissons Pilotes



**A**ttention : même si vous êtes dans une « piscine », restez attentifs à vos paramètres et respectez votre temps de décompression !

Après ce bon moment, petit repas pris au centre-même de Bruxelles dans une brasserie, spécialités du coin oblige.... dégustation d'une carbonade (sorte de daube à la bière) accompagnée d'un assortiment de bières Belge.

Petite balade digestive, histoire de faire coucou au Manneken-pis et pour ces demoiselles faire du lèche-vitrines devant des montagnes de chocolat.

**N**ous voilà de bon matin sur le parking de la piscine, quatorze courageux pour repartir à l'aventure.

Direction : la **Belgique**.

Pourquoi la Belgique me direz-vous.... ?

Nous avons un rendez-vous à la fosse Némoto ! Une fosse comme les autres ?

Non ! Celle-ci a une petite particularité.

Alors que la majorité des fosses que nous pratiquons habituellement ne dépasse pas les 20m, celle-ci atteint les 33m, fallait aller voir ça.... Poissons Pilotes en avant !

Après 3h30 de route et quelques cris émis par Sophie, nous voilà arrivés sans encombre.

La fosse, qui se situe dans une zone commerciale en sortie du RING (périphérique de Bruxelles), est installée dans un bâtiment type industriel.

Prévoyez de venir une heure avant, il vous sera demandé votre carte CMAS et votre licence. Une liste de palanquée devra être remplie avant d'accéder au bassin mentionnant les nom et prénom ainsi que votre niveau.

Sur place, les palmes, gilet bloc et détenteur sont fournis. Seuls votre masque et votre ordinateur de plongée (obligatoire) seront acceptés.



# BRÈVES DU CLUB

## Sortie Technique....

### Félicitations à tous les nouveaux promus.

La semaine technique du VVP s'est déroulée du 05 mai au 12 mai 2012 à Galéria sous un soleil rayonnant.

Bravo et merci à Stéphanie pour toute l'organisation et la logistique de la sortie

Merci aux moniteurs de nous avoir accompagnés et formés.

Un numéro spécial Galéria devrait rapidement sortir de la tête des PN2 en délire...en attendant le prochain numéro, je vous laisse un petit mot croisé retraçant notre vécu à l'Incantu ! (réponses au prochain numéro...)



### Horizontalement

- 1 DP du séjour/Utile pour le capelé
- 2 Thon en anglais  
1ere femme sur Terre / Monitrice PN3 ou stagiaire
- 3 N1
- 4 Responsable du Centre de Plongée
- 5 Danse Hip-/Évaluée en PN2 et PN3
- 6 Nom du Club de Plongée/Rigolé
- 7 Alcool corse
- 8 A toi / Obligatoire après la plongée/premier
- 9 Soleil / on l'organise pour fêter les diplômes
- 10 Moniteur N3/en
- 11 Le punch de Franck l'a été
- 12 Le "Chef" des PN2/Article
- 13 La sienne
- 14 Padawan...plus pour longtemps !/Moniteur N1
- 15 Epouse de Jo/pronom personnel
- 16 lui/couleur du canard de Pierrot/hypothèse
- 17 A bulles/Saint  
Qui n'ose dire son nom/ses yeux en ont fait craqué
- 18 plus d'une



### Verticalement

- 1ere dame du club/Cri de la brebis corse/Plongeur disparu en avril
- A dont l'hommage a été rendu à I Porri le mercredi matin
- Rayon/A été capable/petit cours d'eau qui traverse le village/véhicule
- B des rumeurs
- C Animal vu en corse/Bière corse/Stagiaire PN3
- D Note du chef/Réserve naturelle
- E Julie/matière
- F Perroquet
- G Etat/nécessaires en plongée
- H Mort/article/despote
- I Poisson mythique de méditerranée
- J île où nous avons plongé
- K Accompagna les premières bulles
- L Monsieur outre-manche/Les PN2 en rafole
- M elle est bonne en pression
- N Sophie en a peur/on a fêté son anniversaire pendant le séjour
- O Surnom de Patrick/spécialiste/on y dort mieux que dans la luzerne

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