



# Les News du VVP

## Sommaire :

- Sortie Cerbère
- Un cri sous la mer
- Retour sur la saison des PP
- Sortie apnée
- Le A4 de Yanne
- Sortie à Némò 33
- Stage N4 à l'Incantu

## Le mot du Prez...

Je profite des dernières news de la saison pour remercier chacun d'entre vous, adhérents et surtout bénévoles, pour cette belle année encore passée tous ensemble. Il me tient à cœur, ainsi qu'à l'ensemble des membres du bureau, de conserver ce bel esprit associatif qui anime le VVP : le sport mais aussi la convivialité et le partage.

A travers cet édito, je tiens également à saluer une nouvelle fois la mémoire de Sonia qui nous a quitté trop tôt, une grande pensée pour sa famille et ses proches.



## L'édito de Renaud



Une saison se termine et une autre se prépare déjà.

Cette saison 2012-2013 a encore été très riche en événements, en sorties et en formations.

Je ne citerai que quelques exemples, parmi lesquels : Plus de 120 baptêmes au Racing club de France sur le domaine de la Croix Catelan à Boulogne, 2 jours de rencontres lors de la fête de la ville, la nuit de l'eau, une grosse dizaine de fosses avec plus de 450 participants sur l'année ...

Concernant les sorties, vos monitrices et moniteurs ont été sollicités pour assurer l'encadrement et la sécurité lors des sorties « plaisirs » et « techniques », puisque nous sommes allés plonger à Cerbère, Tenerife plus l'Incantu pour le passage des niveaux 4 avec le codep 78.

Lorsqu'ils ne vous encadrent pas, vos moniteurs sont en formation pour améliorer leur technicité et connaissances. Cette saison, nous avons notamment effectué un recyclage au secourisme en équipe - PSEI. Cette volonté de perfectionnement et de formation continue a été récompensée par l'obtention de nouveaux diplômes d'encadrement, avec la réussite de 3 plongeurs au niveau 4, 1 plongeur au MF1, 1 plongeur au MF2 et 3 autres au BEESI et au DEJEPS (diplôme d'Etat) de plongée.

Je tiens à les féliciter pour la qualité des formations dispensées, leur disponibilité à toutes les séances, leur bonne humeur lors des entraînements. Tous ces « petits plus » qui font du VVP, un club où vous aimez vous retrouver et vous former en toute sécurité.

Je souhaite aussi remercier, moniteurs et adhérents, pour leur capacité à intégrer les nouvelles réglementations qui nous obligent constamment à nous adapter à de nouvelles contraintes.

La saison prochaine s'annonce encore très intense, mais d'ici là je vous souhaite un bon été avec du repos mérité et de très belles plongées, avec un seul objectif : **PRENDRE DU PLAISIR !!!**

## Sortie Cerbère - du 3 au 10 mai



En mai dernier, les palmes de nos plongeurs se sont posées à Cerbère, petit village aux pieds des Pyrénées Orientales.

Cette semaine a permis, à plus d'une vingtaine d'entre nous, de finaliser notre formation technique et d'accéder à un nouveau niveau d'autonomie :



- ⇒ 11 promus Niveau 2 : plongée en autonomie à 20m et encadrée à 40m
- ⇒ 5 nouveaux Niveau 3 : plongée autonome jusqu'à 60m
- ⇒ les 6 enfants présents ont également brillé en accédant au Niveau Argent, Or ou Niveau I, selon leur âge.

***Félicitation à tous !***



Comme chaque année, nos chers encadrants n'ont pas hésité à user de leurs plus fins stratagèmes pour nous tester et nous faire progresser et n'ont pas manqué une seule occasion pour se faire tracter jusqu'au bateau (merci CoAch!).

Un grand merci à eux qui se sont investis dans cette aventure, tant sur le bord du bassin tout au long de l'année que pendant cette belle semaine !



Cette sortie a également été l'occasion d'explorer les fonds méditerranéens. Les plus fins observateurs ont pu admirer mérious, rascasses, coraux en fleur, pieuvres, doris, et bien d'autres magnifiques spécimens.





## Cerbère en musique

Les sorties VVP sont également l'occasion de partager des moments de convivialité et de découvrir les talents cachés de chacun : spécialistes des nœuds en tous genres (pouniack notamment), barmen aguerris, boute-en-train insatiables, créateurs de bombes à eau... Mais aussi des talents désormais reconnus d'auteurs-interprètes pour les N3! Je vous propose de découvrir leurs compositions, bon résumé de ce séjour placé sous le signe de la bonne humeur!

### *Ode aux PN2,*

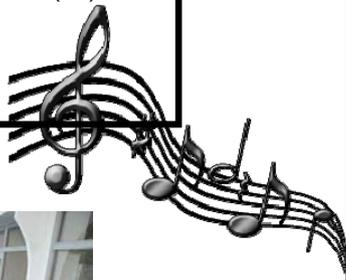
sur un air du curé de Camaret

Les niveaux 2 du VVP ont de très grandes bouches (x2)  
Mais quand ils vont à 40'  
Il faut qu'on leur mette des couches  
Ils rendent (x3)

Les niveaux 2 du VVP maîtrisent pas le capelé (x2)  
Dans une eau à 13°C  
Ils perdent leur virilité  
Elles pendent (x3)

Quel niveau 2 du VVP a essayé de choper (x2)  
Une collègue de palanquée  
Ramassée hier sur le quai  
Il bande (x3)

Mais trop chargé à l'azote il sortit sa camelote (x2)  
Elle est tombée en syncope  
En voyant sa ptite capote  
Les glandes (x3)



### *Ode aux encadrants,*

sur un air des Copains d'abord

Non ce n'était pas des cadeaux  
nos moniteurs du niveau 3  
qu'on se le dise au niveau 2  
dise au niveau 2

Ils se prennent pour des encadrants  
Ce sont tout juste des artisans  
Avec leurs parachutes branlants  
Plongeurs à mi-temps

Catherine gonflée jusqu'au pieds  
Tête à l'envers elle a percé  
Même sur une mer pas très formée  
Elle a tout gerbé

Le président toujours gourmand  
Des M&M's plein les dents  
La cagoule pleine de Nutella  
Rend les phanères gras

Avec 3 vaguelettes à bâbord  
Lorsque le bateau rentre au port  
Ce sont des dauphins pour Paro  
Bonjour la narco

T'inquiète Coach t'es pas oublié  
Et là c'est toi qui va trinquer  
Ca va t'es pas trop fatigué  
On t'a tous tracté

## Un cri sous la mer... par Christian Scoupe

Christian a tenu à partager son ressenti et sa plus belle plongée à Cerbère avec nous, voici son témoignage :  
« De toutes ces belles plongées faites à Cerbère, il y en a une qui m'a un peu plus marqué que les autres.

Accompagné de deux charmantes plongeuses du club nous sommes allés à la rencontre de la richesse que la réserve de Cerbère avait à nous offrir.

En avançant à la rencontre d'un spirographe, j'ai demandé à l'une de mes accompagnatrices de s'en approcher un peu plus pour l'observer. C'est alors que ce malin de ver s'est brusquement rétracté dans son tube faisant émettre un cri par la plongeuse la plus proche. Certes ce n'était ni « Un cri dans la nuit » ni « le Cri d'Edward Munch » mais un vrai cri, féminin, juste discret et tellement inattendu.



Ce monde sauvage qu'est la mer ne renferme pas que des monstres sanguinaires, tels les grands blancs ou les méduses tueuses, mais beaucoup d'organismes plus ou moins évolués qui essaient simplement de survivre en développant des stratégies de camouflage ou de défense. Alors cette rencontre, qui relève de l'anodin, aura eu cette fois-ci un caractère hautement amusant.

Un grand merci, à elle qui se reconnaîtra, ainsi qu'à celles et ceux qui ont partagé de si beaux moments lors de cette sortie. »

Christian



Christian et Anne-Marie ont pris de belles photos durant ce séjour, découvrez quelques uns de leurs plus beaux clichés tout au long de ce numéro.

## Retour sur l'année des poissons pilotes

Afin de clôturer dans la convivialité cette saison 2012-2013, les poissons-pilotes se sont retrouvés le Vendredi 7 Juin dans une pizzeria à Jouy-en-Josas.

Dans une ambiance festive, nous avons évoqué cette saison - nos impressions sur les activités organisées à la piscine, les sorties, les challenges - et commencer à faire émerger de nouvelles idées à mettre en place l'année prochaine.

Bonnes vacances d'été 2013 et à très vite en septembre !



Alain, Richard et Pierrot

Cette année encore, les poissons pilotes ont organisé de nombreux événements, souvent partagés avec l'ensemble du VVP : organisation des challenges Le Gall adulte et enfant, cours de BIO spécifique poisson pilote, journée à Némoto à Bruxelles (revivez leur expérience en page 7 de ce numéro), révision du RIFAP, pratique bloc à la piscine au cours de la saison...

*Merci pour toutes ces belles initiatives!*

# Sortie apnée à Fécamp

## *Recette pour réussir un week-end de chasse sous-marine en Normandie !*

Du 1<sup>er</sup> au 3 juin, une partie de la section apnée s'est retrouvée à Fécamp pour un week-end chasse. La température des eaux normandes n'a pas refroidi nos plongeurs qui ont pu découvrir la faune et flore au pied des falaises. Tous les éléments étaient réunis pour faire de ce week-end un moment convivial et fructueux en pêche. On vous dévoile la recette.

Pour réussir un week-end de chasse sous-marine entre apnéistes, il vous faut :



- ⇒ des supers moniteurs - organisateurs : Yanne et Jef
- ⇒ un soleil radieux (et pourtant si capricieux en ce moment) sur une côte normande magnifique et un gîte bien agréable
- ⇒ une équipe d'apnéistes bien motivés malgré une eau à 12 degrés pour pêcher des araignées, tourteaux, vieilles (ou 'cougar' selon Yanne), soles, lieux jaunes
- ⇒ des chasseurs bien équipés, au fusil affuté et œil bien aiguisé (n'est-ce pas Zoé !)
- ⇒ une formidable équipe de compagnes pour assurer l'intendance et permettre à cette joyeuse troupe de reprendre des forces (et nourrir les poissons pour certains ou plutôt certaine, ok, ce n'est pas très classe)
- ⇒ une petite mascotte prénommée Lucas (au premier plan qui essaye de piquer la casquette)



***On attend avec impatience la prochaine sortie !***

***Merci encore aux organisateurs et à tous pour ces bons moments.***



## Le niveau A4 selon Yanne - Retour d'expérience



Yanne vient d'obtenir son niveau A4 en apnée, il nous raconte son expérience.

« L'examen du A4 demande beaucoup de travail et parfois même 2 ans de préparation. En entraînement, les épreuves doivent être pratiquées avec aisance pour réussir le jour de l'examen. La clef, c'est la pratique régulière de l'activité et un travail de fond comme la nage, la course à pied ou le vélo.

A chacun ses difficultés! Pour moi, les épreuves les plus difficiles étaient la descente en poids constant sur 25m et l'épreuve d'apnée statique de 3mn.

Ce qui m'a débloqué pour le poids constant, c'est la gueuse. Elle vous entraîne très rapidement au fond et elle vous remonte très vite. On sent le volume des poumons diminuer et ce n'est pas forcément agréable au début, ceci dit, cette sensation connue, on peut progresser à nouveau et aller plus loin. Cette épreuve se déroule en milieu naturel et on doit descendre à 25m en poids constant et en poids variable.

**« La clef, c'est la pratique régulière de l'activité »**



Les épreuves piscine se déroulent dans cette ordre: Apnée statique de 3mn, apnée dynamique de 75m, puis 4x50m avec départ toutes les 2mn (c'est à dire, 1mn pour faire 50m puis 1mn de récupération et le tout 4 fois).

L'apnée statique n'est pas mon fort et lors de l'épreuve, on a que 15mn pour se préparer. Le stress plus le maigre temps de préparation, on arrive vite en phase de souffrance, mais là il ne faut rien lâcher...

Ensuite s'enchaîne le 75m dynamique avec une super aisance, une aisance telle que l'on a envie de faire 100m. Mais en apnée on fait toujours ce que l'on dit ou moins mais jamais plus. Puis vient le 4x50 qui est encore plus facile.

**« En apnée on fait toujours ce que l'on dit ou moins, mais jamais plus »**

Voilà pour la pratique, mais ce n'est pas fini! Pour la réussite du A4, il y a encore un examen théorique où différents thèmes sont abordés : la physiologie, la physique appliquée à la plongée libre, les préventions et conduites à tenir pour les accidents, avoir des bases en matière d'entraînement, organiser la sécurité, organiser une sortie en mer, environnement, bio...

Un grand merci pour le club de Viroflay qui m'a accueilli et m'a permis de m'entraîner avec Pierre Boulanger (MEF2) et Christian Lesieur (futur MEF1).

La suite pour moi est le MEF1. »



**Encore bravo à Yanne pour cette belle réussite et bonne chance pour la suite et la préparation de son MEF1!**



## Sortie des poissons pilotes à NémO 33

**D**evant l'Onde et avec un beau soleil, nous nous sommes tous retrouvés un samedi matin, aux aurores. Après quelques échanges et histoires drôles, nous voilà partis pour 3H30 de voyage vers Bruxelles. Sans encombre et grâce au GPS, nous arrivons dans le sud de la capitale belge devant une sorte de hangar où se trouve la fosse la plus profonde du monde, NEMO 33. Pourquoi 33 ? Elle est située à l'adresse 333, Rue de Stalle, elle a une profondeur de 33 m et l'eau est à 33°C (alimentée par une rivière et réchauffée par des panneaux solaires).

En se garant devant la fosse, certains se réveillent en pleine forme...

Après avoir réglé les quelques formalités administratives (frais d'inscription, présentation des cartes de niveau), fait un petit tour au magasin, où certains prix sont intéressants, nous nous retrouvons sur la terrasse extérieure pour une séance photo, en attendant le signal.

Un quart d'heure avant la mise à l'eau, la cloche retentit. C'est le moment tant attendu.

Un escalier en colimaçon permet d'atteindre les vestiaires et nous voici bientôt prêts.

Après un court briefing, nous nous mettons à l'eau pour une séance d'apnée de 10 minutes dans la partie de la piscine à 5 m, dans une eau tropicale. Quel délice !

Nouvel appel et nous prenons le matériel au bord de la piscine. Nous nous équipons et commençons notre descente.

Premier arrêt, derrière les vitres qui donnent sur le restaurant, nous faisons un petit coucou à ceux qui se trouvent au sec. Nous nous approchons enfin du cylindre de 33 m de profondeur, sans apercevoir le fond. La descente commence : quelle sensation dans cette faible luminosité!

Au fond, séance photo, quelques mouvements pour rigoler et il faut déjà remonter.

Retour à 10 m pour un second arrêt, nous entrons dans les fameuses grottes de la fosse : un espace où nous retrouvons l'air emprisonné dans une cavité et où nous pouvons de nouveau parler sans détendeur. Quel pied!

Après un palier de sécurité, c'est la fin, il nous faut malheureusement sortir de l'eau.

Grandes discussions sur nos impressions et nous reprenons les voitures vers le centre-ville de Bruxelles. Après avoir déposé la voiture dans un parking, nous (re)découvrons Bruxelles, ses petites rues, cette foule, jusqu'à la brasserie tant attendue. Une bonne ambiance devant LA spécialité locale : moules/frites/bière, elle comble tous les participants. C'est bien repus que nous visitons la place principale inondée de fleurs, le Manneken-Pis, les boutiques de chocolat et les bars à bière...

Comme toutes les bonnes choses ont une fin, il est temps de repartir. Seuls les conducteurs restent éveillés (heureusement!) et tout le monde se retrouve à Vélizy, tard le soir, avec des images plein la tête et une impression de retour de vacances...



# Stage final et examen Niveau 4

CoDep78 – Galeria – Promotion Juin 2013



## *Voyage et premier jour*

Rendez-vous le samedi 1<sup>er</sup> juin à Charles de Gaulle, au T3, terminal de départ de tous les stages plongée au centre l'Incantu en Corse.

Enregistrement, attente et détente : quel plaisir de retrouver toute la troupe de candidats du stage préparatoire de Niolon en Mars.

Arrivée à Calvi et transfert sur Galeria : la logistique est parfaitement huilée depuis des années.

Perception des blocs et des plombs pour la semaine. Pour chacun, tout est question d'automatisme.

Dernier jour de repos, car le lendemain on attaque très fort.

## *Préparation des épreuves, le récit de Philippe*

Dimanche matin, 6h45, le réveil sonne...

Première nuit agitée... Des bruits sourds et réguliers bien connus de l'épisode Niolon ont cadencé ce premier épisode nocturne. Quelque part, cela rassure et certains ont bien dormi, de toute évidence.... De mon côté, il faudra bien que j'essaie de m'y faire, car cette fois, on est tous là pour la finale !

Le programme des premiers jeux aquatiques de la semaine nous a été dévoilé il y a quelques jours et, au rythme des grondements interminables comparables aux décollages des gros porteurs à proximité des pistes, chaque épreuve a été passée en revue...

Pour ce premier matin, sous un soleil timide, le rendez-vous est donné à 9h sur le quai d'embarquement en tenue de combat : masque, combi, palmes, plombs, bouteilles,... tout a été minutieusement et consciencieusement contrôlé avant le départ. On aurait pu imaginer participer à un défilé de la Gay Pride avec nos néoprènes mais l'ambiance n'est pas au délire, nous sommes attendus pour tout autre chose! Après un petit déj englouti en quelques minutes, on s'engage par petit groupe sur le chemin en partie rocaillieux emmenant jusqu'au port. Un petit quart d'heure suffira pour rejoindre le lieu de rassemblement.

Semblable aux prévisions, le temps est plutôt maussade et couvert pour la saison, mais la concentration reste palpable au sein de l'équipe. Il ne s'agit pas de se laisser aller, il faut tendre l'oreille à chaque briefing pour tenter de grappiller quelques points supplémentaires. Nos moniteurs nous ont été désignés pour la journée et pour chaque jour de la semaine, jusqu'aux épreuves officielles prévues à partir de mercredi midi. La répartition sur les bateaux est faite : Fred et Laulau seront sur le semi-rigide de 250cv, je serai sur le 500 avec Caro.



Le menu de cette matinée dominicale commence par un sauvetage de notre « ami » le mannequin suivi d'une séance d'apnée à 10m et d'une plongée de -30m pour vérification des lestages et du matériel. Ce sera l'instant idéal pour se mettre en configuration optimale. L'eau relativement fraîche ne décourage personne, nous voilà partis chacun notre tour pour un premier 100m nage de notre périple. Les 20s d'apnée qui suivent nous paraissent interminables au-dessus de ce bloc grisâtre immergé avant d'attaquer un aller-retour en surface pour rechercher ce corps amputé et sans vie. Une pensée me traverse un instant : pourquoi ne pas y mettre une forme plus humaine voire féminine avec quelques arrangements? cela donnerait certainement une motivation supplémentaire et des ailes à certains, mais bon, le temps n'est pas à la plaisanterie ! On se concentre, on remonte après le tour d'horizon, on frappe la surface d'un signe de détresse et l'on repart pour le dernier 100m, ramener coûte que coûte ce bloc inerte au bateau. On ne lâche rien, on s'accroche !



L'atelier pour les 10m d'apnée nous semble presque une délivrance après ce marathon digne d'un feuilleton américain. La phase est à la décontraction, obligatoire, l'abstraction totale. L'épreuve suivante des -30m sera de courte durée et sans véritable appréhension. On vérifie ses réglages, ses automatismes, ses habitudes... Le repas de midi est attendu avec impatience.

L'après-midi est consacrée à la RCSE et à la DTH suivi d'une séance de matelotage. La remontée sur expiration se déroule dans un silence quasi absolu et sans grande difficulté apparente. Peu après, la remontée avec handicap simule grandeur nature la situation la plus redoutée des plongeurs : gérer l'état de syncope d'un membre de sa palanquée. Comme par habitude après chaque séance, on jette un œil sur notre petit groupe : Caro, Laulau, Fred... tout le monde est là, tant mieux. Le retour sur le quai divisera le groupe en plusieurs ateliers pour parler matelotage : nœuds, amers, trousse de secours, rôle du GP,...



Après une nuit bien méritée, la journée du lundi se déroulera dans une ambiance et une concentration similaire à la précédente. Sous un ciel couvert, l'activité démarre par un 800m nage PMT dans la baie de Galeria suivi d'un sauvetage de notre mannequin adoré avant d'attaquer une -40m et une -30m de travail. Les gestes et les méthodes se peaufinent. De retour sur le quai, la mauvaise nouvelle tombe : Aïe, Fred s'est blessé à la cheville. Que s'est-il passé ? On oublie un instant le déchargement et on le cherche du regard pour prendre des nouvelles. Entorse, cassure, il est pris en charge par le médecin et une radio à Calvi s'impose... On croise les doigts....



La journée du mardi 04 juin sera comparable à celle du dimanche hormis la météo... Cette fois, c'est sous un ciel bleu azur que nous abordons nos jeux d'eau : mannequin puis -40m et -30m de travail pour répéter nos gestes et améliorer notre efficacité. Fred sous attèle et bandage ne veut rien lâcher, il surmonte la douleur... Il nous montre encore une fois l'exemple dans l'engagement tout comme Caro qui enchaîne les épreuves en serrant les dents... Après un repas et son traditionnel fromage aux saveurs bien prononcées, la RCSE, DTH et l'assistance de l'après-midi s'enchaîneront sans répit. Nous restons concentrés et cette dernière ligne droite doit nous servir pour finaliser nos méthodes... tout changement non maîtrisé serait catastrophique...

Le mercredi matin du 05 juin est laissé libre et au choix des participants. Mais aucun relâchement n'est décelé dans la promotion CoDep78 de 2013, tout le monde décide de remettre le couvert avec DTH, RCSE, -40m, bref, une ultime épreuve "off" sans risque d'élimination... Tous affrontent les épreuves avec détermination et une ferme intention d'en découdre avec cet examen... nous sommes soudés. Le retour sur le quai et le déjeuner se dérouleront dans une atmosphère de réflexion et de concentration pesante... Les véritables épreuves "sans filet", c'est dans quelques heures, c'est maintenant....



## ***Les épreuves pratiques N4, vues par Fred***

Outre les 7 épreuves théoriques que nous avons passées le samedi 25 mai aux Mureaux, la pratique N4 comprend 9 épreuves.

Mercredi 5 juin 15 heures, la tension est à son comble lorsque nous embarquons à bord de nos deux semi-rigides: chacun est concentré, mais cette fois-ci, le briefing comportait seulement les critères éliminatoires. Pas le droit à l'erreur, pas de conseil, pas de débriefing.

C'est parti : RCSE, nous nous alignons sur le mouillage et, sur ordre du jury, nous nous exécutons les uns après les autres. L'épreuve sera certainement la plus protocolaire. À ce moment, VVP et Tek&Formation sont les numéros 1, 12, 17 et 18, soit respectivement Philippe, Caro, Fred et Laurent.

Peu importe ce que nous avons chacun pensé de notre prestation, car on ne revient plus en arrière, pas possible de recommencer, pas nécessaire de réfléchir à comment s'améliorer sur cette épreuve, car il n'y a pas de prochaine fois ! Alors on comprend mieux la différence de l'état d'esprit avec tout ce qu'on a fait au cours de notre formation, y compris les niveaux précédents : on donne le meilleur de soi sur l'épreuve et on l'oublie. On se concentre sur la suivante, et surtout on suit le conseil en or de nos prédécesseurs : pas d'auto-évaluation.

Une fois l'idée intégrée, tout s'est enchaîné à pleine vitesse et la tension redescendait. DTH dans la foulée de la RCSE, puis matelotage sur le quai de retour au port.



Judi 6 juin, enjeux considérables avec les plus forts coefficients : 800 m PMT, apnée 10 m et réactions à 40 m le matin. Assistance 30 m gilet l'après-midi. À la fin de cette journée cruciale, on a le sentiment du travail accompli, et on réalise qu'il ne reste qu'une demi-journée pour terminer. Le stress tombe encore d'un cran, mais pas la concentration!

Vendredi 7 juin matin, dernière ligne droite de la dernière ligne droite. Protocole oblige, dernier énoncé des critères éliminatoires. C'est parti pour le mannequin, puis le 500 m capelé. À l'arrivée du 500, sourires, c'est fini, on l'a fait! On se cherche tous les 4 du regard dans l'eau, comme on a pris l'habitude de faire. Mais seuls 3 de Vélizy ont fini la dernière épreuve. Ce n'était pas imaginable d'en arriver jusque là sans rester une équipe, et pourtant il a fallu l'accepter : l'équipe n'a pas terminé unie. Tous tristes, on a instantanément compris que l'un d'entre nous venait d'être éliminé avant la délibération du jury...

## ***Plongée plaisir, résultats et soirée : Laurent raconte***

Voilà, les jeux et les travaux aquatiques sont finis, enfin... Nous allons pouvoir plonger, une vraie plongée plaisir, ce vendredi après-midi.

Deux jours auparavant, nous avons organisé les palanquées par affinités, inutile de préciser la composition des 2 binômes... mais changement de dernière minute, l'oreille de Caro ne passe pas, je me retrouve en palanquée avec Fred et Philippe, de toute façon, nous aurions été 4 sous l'eau ! Les 4 du VVP...

Sur le quai, tout le monde s'équipe mais dans une ambiance beaucoup plus sereine ! Sur le bateau, l'ambiance est radieuse.

Les consignes sont claires, profondeur max 25 m, avec toute la fatigue cumulée sur la semaine, il n'est pas question de prendre le moindre risque. Mettons en pratique nos enseignements.

I Porri, les poireaux en corse, est un superbe sec habité par les mérours et murènes. Nous l'explorons, l'est main gauche et retour main droite.

Mais, on plonge entre nous, rien que pour nous et pour le plaisir ! C'est la première fois, et c'est bien sympa, après toutes ces longueurs en piscine ! Fred a la superbe idée de prendre toutes les palanquées en photo lors de la mise à l'eau. Nous sommes tous emballés. Zut, l'appareil prend l'eau, tant pis, partons explorer ! Certains ont pu croiser un thon à toute allure., d'autres ont fait la course avec des planaires. On réalise qu'une autre demi-journée vient de s'achever. La dernière du stage...

Au port, tout le monde est surexcité, totalement survolté. Une idée nous obsède tous : les délibérations sont certainement finies à cette heure-là... Je n'en peux plus d'attendre, et je ne suis pas le seul !

Nous avons été conviés (convoqués ?) à 18h45 pour une remise des diplômes à 19h.

Il est 17h, nous commençons nos bagages. Pour moi ce sera une Pietra (on ne change pas les bonnes habitudes) et remplissage du carnet de plongées. 18h45, c'est long. 18h55, la pression monte, la mienne est terminée, 19h, yes, l'heure c'est l'heure, on y va, tout le monde est au garde-à-vous !

On nous aligne sur le muret derrière le centre l'Incantu, nous avons le soleil dans les yeux, nos moniteurs nous entourent. Ils n'ont jamais été aussi souriants, sauf peut-être au bar après quelques liqueurs locales ?! Notre président du CODEP78, Jean-Claude, nous fait un discours durant lequel il souligne nos efforts, notre travail sur l'année et nos futures responsabilités ! Béate, Instructrice Régionale, prend ensuite la parole, l'honneur lui est fait d'appeler les nouveaux Guides de Palanquées !

Aucun ordre d'appel ne sera fait sauf pour le major que l'on appelle en premier et Béate, après un bref discours, appelle "Laurent....." Personne ne bouge, je me tourne vers mon voisin, Laurent P., je lui fais du genou en lui disant "allez, bouge !" Il me regarde souriant : "c'est toi couillon, allez vas-y !"

Que se passe-t-il ? C'est moi qu'on appelle ? j'ai du mal à y croire ! Comme un robot, je me lève et me dirige vers Béate pour l'embrasser. Tous les visages sont souriants de me voir si.... "bât" !

Tout se chamboule en moi, l'émotion m'étreint, ça y est, je suis N4, le sacre d'une année de travail et de forts investissements personnels ! Je retourne m'asseoir, complètement groggy, sous les applaudissements. Ensuite sont appelés et applaudis 15 autres reçus : belle promotion !



*Fred, Philippe et Laurent,*

*Avec tous nos sincères remerciements à nos moniteurs et  
au club !*

**Un grand bravo pour cette belle réussite. On se retrouve jeudi 20  
juin pour fêter ça tous ensemble !**



Suivez toute l'actualité du VVP sur le facebook et le site du club :

<http://www.facebook.com/velizyvillacoublay.plongee>  
[www.vvp78.org](http://www.vvp78.org)

Si vous aussi vous souhaitez partager vos sorties, bons plans plongées, mais également vos photos et vidéos, n'hésitez pas à nous contacter : [presidentvvp@aol.com](mailto:presidentvvp@aol.com)

