

# Info bulles n° 20 journal de

Juin /2

2020



**Les palmipèdes sont de retour**

## **Sommaire ;**

Editeu, ou tard

Les araignées

Physio ;

Formation

(le temps passe) ,

(ne sont pas toujours au plafond),

qu'est ce qu un Fop ? ,

Pilote de l'ASR



## Edit'eau : Les Soixantièmes vieillissants

En décembre, j'avais fait une analyse sur l'évolution de la population de notre club. En lisant le Subaqua n290, un article relate aussi cette évolution mais sur l'ensemble de la FFESSM. Il y a des effets de modes comme le film « Le grand bleu » qui ont donné l'envie de découvrir le monde sous marin en apnée. Le monde du silence prôné par le très célèbre commandant Cousteau a contribué à attirer vers les profondeurs, des plongeurs curieux de sensations et de ce monde magique et mystérieux.

La plongée est une activité sportive relativement récente. Les équipements ont évolué, j'ai déjà évoqué ce thème.. En 1960, Des combinaisons étaient conçues avec des plaques de néoprène découpées et assemblées pour ces passionnés, il est incontournable aujourd'hui d'en trouver une à son gabarit dans tout bon magasin de plongée. Il en est de même pour les masques, tubas. Le confort des produits se sont grandement améliorés. Les niveaux de plongée se sont allégés dans leur cursus. L'approche est de ce fait plus facile, plus convivial. Mais pourquoi avec ces évolutions technologiques et d'enseignement plus simple, cette activité de plongeur en scaphandre n'appelle plus les nouvelles générations. ?

Dans ce Subaqua tout récent, les personnes ayant plus de 60 ans au niveau fédéral, représente 15%, alors qu'en 1982 cette tranche d'âge était quasiment inexistante. Ces soixanténaires avaient 25/27ans alors que les 21/40 ans en 1982 représentaient 70%. Les plus de 60 des années 1982, étaient des personnes plus usées, fatigués. Ils ont traversés différentes guerres (1940, l'Algérie, L'Indochine), les conditions et la durée de travail étaient plus dures. On peut comprendre pourquoi ces personnes avaient d'autres préoccupations. Rajoutons que le matériel de l'époque n'offrait pas encore les qualités actuelles.

Le simple fait que le tube de Bourdon, serve de profondimètre, laisse rêveur. Les ordinateurs sont arrivés bien, bien plus tard.

Revenons à nos sexagénaires, plus frais, plus roses, plus pimpants. Physiquement ils sont mieux conservés. Ils ont compris la nécessité d'entretenir leur forme physique. Ils ont bénéficié d'une alimentation plus saine, quoique la cigarette et le reste ont fait d'autres dégâts.

A l'ASR, ces personnes ayant passé brillamment le cap des 60, représentent plus de 25% . Ils occupent pour une majorité de postes à responsabilité. Bien sur, j'entends certains dire qu'ils n'ont que ça à faire. Ce temps, s'organise. Les contraintes horaires professionnelles n'existent plus. Le planning est différent, partagé entre le jardin/bricolage, garder les petits enfants lorsqu'il est besoin, s'occuper de parents devenus dépendants, voire s'offrir un voyage si les finances le permettent, rajoutons les activités associatives. Gardons en mémoire ( s'il en reste) de ne pas oublier, alors qu'ils étaient en activité, que ces jeunes femmes ou hommes, il y a quelques années, prenait des responsabilités dans ce monde associatif. Récréation ? Certainement et c'était une façon d'échapper au burn out, la bouffée d'air enrichissante, de parler autre chose que du boulot.

Ces « vieux » du club, car il faut bien appeler les plus âgés comme ça, sont toujours très heureux de rendre service et d'animer notre activité. Toutefois, avant que l'épave nous guette, posons-nous les bonnes questions.

Qu'en est-il du renouvellement des équipes (bureau-entraînement piscine-DP-etc). ?? L'esprit de bonne camaraderie est apprécié de beaucoup seulement, qui prendra les rênes du club pour la faire perdurer?. Qui est prêt à donner un peu de son temps ? Cette transition irrémédiable peut se faire en douceur. La transmission des connaissances et des astuces avec une transmission des connaissances dans de bonnes conditions d'échanges, c'est peut être maintenant qu'il faut saisir cette opportunité.

Arrêtons nous sur ; l' **Initiateur club** : Qu'en est il des encadrants piscine E1 (ce basique E1 accessible dès le N2), ? ferait il peur ?, Il est primordial au développement et l'apprentissage de la plongée ? Envie de transmettre, combien parmi vous aimeraient tenter l'aventure ?

L'individualisme finira t-il par asphyxier la synergie initiée par votre club adoré. ? On pourra regretter cette convivialité, mais aussi les couts moins élevés. Les structures commerciales (sca, et autres) se développent, signe qu'il y a un potentiel commercial évident, cela correspond aussi à une autre demande. Le monde change.



Je vais avoir 66 ans et je plonge depuis 1985. Comme je le dis plus haut cette activité est riche pour plusieurs raisons. Elle apprend à rester humble, se remettre en question, rencontrer de belles personnes, enrichissantes, rien que dans les articles du mensuel Subaqua de mai/juin , j'ai eu la chance de croiser lors de séminaires ou formations, Patrice Petit de Voize ( a Trebeurden –Bio), la passionnée de photo Elisa Mathon (Auray). Anne Henkes (commission médicale) :

C'est à la jeune génération de plongeurs que je m'adresse. Celle des 20/40 ans. En 1982, le monde sous marin était visité essentiellement par une des principales structures associatives, la FFESSM . La commercialisation de notre activité n'intéressait pas encore les Padi et consorts. Oui le bénévolat a un cout : il se mesure en temps passé. Celui que vous consacrez au club. Car c'est aussi cela la dynamique recherchée, l'ambiance, l'animation, la recherche de bien faire, le lien avec les autres, les adaptations aux réglementations. N'est il pas un moyen abordable, et plus économique de pratiquer cette passion ? Ne plus vous voir ou partager la bonne compagnie que vous êtes nous a manqué ces derniers temps.

N'attendez pas que l'on choisisse pour vous. Dire que l'on n'a pas de temps..., a-t-il un sens ? C est avouer que l'on préfère s'occuper d'une autre 'pseudo » priorité. J'aime à rappeler que les aînés, eux, dans le passé, n'ont pas attendu de profiter d'être a la retraite pour s'investir dans un club. Alors les petits loups (de mer), peut on compter sur vous ?

Phil C

## **Bio ;**

RDV a l'observatoire du plancton à Port Louis en septembre, en attendant la reprise des cours



# Les araignées de Houat



## Le printemps est là ! (écrit avant le passage de l'été)

En langage de plongeur ça veut dire :

Les araignées sont de retour !

Le Bateau de l'ASR n'est pas encore à l'eau donc la sortie se fera entre copains et copines et c'est Hugo et Philippe qui seront nos skippers (merci à eux pour cette belle sortie) !

RDV est donné le jeudi de l'ascension (pour descendre dans les fonds marins, ça pourrait faire le début d'une histoire d'ascenseur ...).

Le temps est clair et la mer est calme ça va être la fête. Les masques sanitaires sont rajoutés à ceux de plongée. En arrivant sur site il y a déjà 5 embarcations et une dizaine de plongeurs à l'eau !



Est-ce qu'il va nous en rester ?!

Les premières minutes sont anxiogènes, on n'en voit pas une ! Enfin la première est en vue trop petite mais ce n'est pas grave je la montre à Nathalie : voilà ce que l'on cherche !

L'œil sait maintenant quoi chercher, la cueillette peut démarrer on en pêchera 35. La police de l'environnement vient nous contrôler ,12cm de long et pas plus de 6 par personnes, les règles sont claires, il nous faut aussi une bouée de surface par personne ...

Le piquenique se fait à bord puisque nous n'avons pas le droit de débarquer sur Houat.

Au retour Denis tentera de pêcher à la mitrailleuse mais ça ne mord pas ...

De retour à la maison , c'est mon heure de gloire je pense comprendre ce que pouvaient ressentir nos ancêtres de retour de la chasse au sein de leur tribu ...

*Eric*



# La Physio

**FOP** (foramen ovale perméable) ou trou de Botal (inspiré de l'article d'Eric Poncelet)

Qui connaît ?

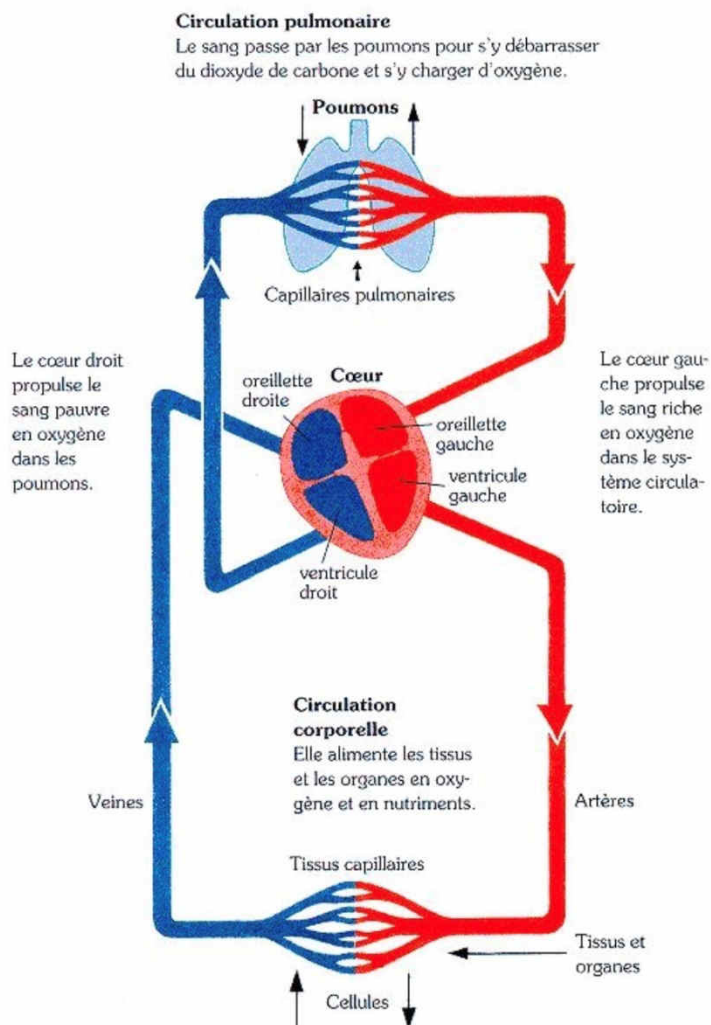
Dans la plongée, on l'aborde très rapidement en physio N3 et N4. C'est un sujet superficiellement abordé. Il serait à l'origine d'AVC.

Pour commencer, cette particularité (comme les yeux bleus ou les cheveux blonds précise Philippe G.) se trouve au niveau du cœur. Donc on peut comprendre qu'à part lever le capot thoracique, peu d'entre nous ont croisé le Fop.

Nous allons évoquer le FOP, très simplement ici, car en réalité c'est de la médecine, on abordera ce qu'est un Fop et le mécanisme. Les moments où peut se révéler le Fop, les risques liés, quelle intervention offre la médecine pour cette anomalie.

## Petit rappel de physio,

le cœur à 4 cavités. La partie droite et gauche. En haut (partie supérieure) ce sont les oreillettes, parties inférieures appelées ventricules. Bon jusque là vous suivez. La circulation du sang s'organise comme ça, le sang venant des poumons (oxygéné) arrive dans l'oreillette gauche, elle se comprime et avec la pression, bascule dans le ventricule gauche et celui-ci, très musclé, envoie le sang dans le corps via les artères (aorte, carotide, fémorale), artéριοles pour oxygénation des tissus, retour vers le cœur du sang chargé de CO<sup>2</sup> via les veines entre dans l'oreillette droite, passe dans le ventricule droit pour un départ vers les poumons (). En plongée on rajoutera l'excédent d'azote lors de la remontée. Une fois dans les poumons, le sang se libère du CO<sup>2</sup> et capte à nouveau de l'O<sup>2</sup> Oxygéné, il revient au cœur par l'oreillette.....gauche ( je vois que certains se sont endormis).





Ca c'est le fonctionnement normal. Une des anomalies du cœur, le Fop, ? (Une prévalence de 30% peut elle être considérée comme une anomalie ? Nous parlerons de particularité.

C'est une communication (espace virtuel) entre les deux oreillettes. C'est une double membrane qui sert de passage direct entre l'oreillette droite et l'oreillette gauche pour shunter les poumons lorsque le fœtus est dans le ventre de sa mère et ne respire pas. Cette fenêtre se referme plus ou moins correctement à la naissance en fonction des individus. La veine cave inférieure apporte son flux sanguin, et par pression, la double membrane s'ouvre et laisse passer ce sang (chargé de CO<sup>2</sup> ou N<sup>2</sup> azote) de l'oreillette droite dans l'oreillette gauche. Cela s'appelle un shunt (court circuit). Il se passe lorsque l'on force quand on se mouche, gonflage à la bouche, éternuement, constipation et vasalva, en raison d'une augmentation des pressions de remplissage du cœur droit par vasoconstriction pulmonaire lié à la rétention d'air intra pulmonaire. Evidemment les bulles d'azote plutôt que d'être rejetées par les poumons repartent faire un tour, pouvant causer un ADD (cerveau, avc) ou au niveau des petites artéριοles périphériques..

La médecine a des solutions pour réparer cette anomalie. Dans les solutions proposées, suture à cœur ouvert, cautérisation, suture à distance (cathéter), ou déploiement d'un dispositif d'occlusion.

Tout le monde n'est pas concerné heureusement, mais cela handicape celles ou ceux qui en ont, avec les risques d'ADD (accident de décompression) ou d'AVC.

Est-ce que la plongée est interdite ?

Non, mais certaines règles sont à appliquer

### **Prévention**

Pas d'effort en plongée, pas de successives, respecter la courbe de sécurité, et ne pas aller au delà de 30m, privilégier les plongées au nitrox, les remontées lentes 10m/mn, pas d'efforts après la plongée, et pas de yoyo bien sur.

J'espère que cela vous permettra de mieux comprendre lorsque vous entendrez parler de **FOP**

**Philippe Cier**

(Grandement aidé dans l'élaboration de cet article par Nicolas Pousset, et Philippe Généau), merci à eux .

**Explos : elles ont repris, consultable sur le site du club**

**Dernières nouvelles** Thomas devient Vannetais.



# Formations

Pilotes







Nous avons programmé une « **formation pilotes** » pour tous ceux qui souhaitent naviguer avec le bateau du club.

Afin de motiver le bénévolat il a été décidé que tous les 4 pilotages on offre une plongée !

Le rôle de pilote est d'aider le Directeur de Plongée, il est responsable de la caisse d'armement, de la VHF et des manœuvres.

C'est le seul maitre à bord hormis ce qui concerne la plongée qui est du ressort du DP.

RDV est donc donné aux volontaires samedi 20 juin à 9h au local.

Sont présents Yves, Philippe G. , Jean-Pierre , Eric, Michel et Pascal sont les organisateurs.

Le temps est clair on s'installe donc dehors autour d'un café et de madeleines apportées par Pascal.

Michel et Philippe nous avaient envoyé un questionnaire à remplir en amont pour préparer cette journée.

On commence donc par une correction collégiale (pas si simple, heureusement que l'on ne repasse pas le permis ... !!).

Ensuite, direction le port pour une séances de révision des nœuds, tous les ans c'est pareil on repart de zéro ! pas assez de pratique en hiver !

Il faudra intégrer ça dans nos exercices en piscine.

On embarque à bord, découverte de la VHF et du GPS et départ pour le Crouesty !

Nous manœuvrons tous chacun notre tour, attention au vent et au courant lors des manœuvres.

Jean-Pierre nous fait un plein d'essence en réel, il fait beau je ne sens pas le soleil sur mon visage, il faudra de la crème ce soir ....

Nous rentrons sur port Navalo pour un exercice d'amarrage au mouillage le « coup de fouet »( à coup sur les gaz) est très efficace pour faire demi-tour.

Il est déjà 15heures...la matinée est passée trop vite.

Nous voilà validés Pilote ASR, il n'y a plus qu'à pratiquer pour s'améliorer !

Merci à Michel DUBOIS, Philippe CIER et Pascal LOURY pour cette session.

*Eric*

*Merci pour vos articles*

*Philippe Cier*