

Info bulles n° 33 journal de l'ASR

décembre 2021 1/2

Edit'eau

Loin de moi d'être négatif pour le sujet de cet article. La réalité est un constat, ou ce constat est une réalité. Cela concerne la participation au sein du club. Je rassure tout le monde, en affirmant que cela existe aussi dans d'autres clubs. Dans le langage actuel, on dira : le présentiel. Comment peut-on expliquer cette évolution de laisser sa place, un nouveau comportement ? Nous allons explorer ce constat sans chercher un quelconque jugement. Chacun de nous a la liberté et la possibilité aussi, d'explorer d'autres pistes. Sachons que beaucoup d'éléments peuvent en être à l'origine.

Dans un premier temps il faut se resituer dans le passé. Les associations de la loi de 1905 permettaient de pratiquer une activité, ce qui est toujours le cas, parce que « l'union fait la force ». Le fait d'associer des personnes et, que chacun contribue à coopérer, permettaient de pratiquer cette activité propre à chacun en modérant de façon significative le coût de la pratique. Plus on est de fous (c'est comme ça que j'appelle les adhérents actifs, désolés !), plus on contribue, moins ça coûte.

Vous êtes libres de penser que je radote en vieux schnock, mais il faut aussi savoir que les revenus dans les années soixante, n'étaient pas conséquents. Il était de 300Frs pour un mois de travail de 48h/semaine dans le début des années 60, pour un technicien (qui ne s'appelait pas encore technicien à l'époque). Il n'y avait qu'un seul salaire dans le foyer et sans l'aide des parents habitants à proximité voire sous le même toit, il y avait l'apport du jardin/potager, et pratique pour la garde des enfants. On ne changeait pas de vêtements comme maintenant. Les chaussettes étaient reprises, les chaussures étaient chères, on les faisait durer, pas de téléphone dans la maison ou alors on payait à la minute, la télé à une chaîne commençait à s'installer dans les foyers, la baguette de pain de 250gr coûtait 0,36 frs. Souvent, les associations étaient de quartier et rassemblaient les grands et les petits. Il y avait un besoin d'être en contact et de partager de bons moments. Pour la plongée, les pompiers étaient les seuls sur Vannes à mettre la tête sous l'eau avec des bouteilles. Le matériel était cher, rudimentaire, mais cher. On apprenait à faire soi-même sa combinaison en néoprène.. « les bouteilles de plongée avaient quelquefois une vague ressemblance aux extincteurs.

Le premier club associatif a été créé par ce corps de métier. En 1960, le club des Vénètes, naissait. Les compresseurs chargeaient les bouteilles de 12l monosorties à 176bars. C'était une autre époque, pour info, la table Gers fut remplacée par la MN90. elle indiquait 30M/30' pour une plongée sans palier.....C'était vraiment une autre époque.

Les années passent, le matériel se démocratise et devient plus abordable. La réglementation se structure. Il faut dire aussi que la mentalité pour la plupart était « je reçois, je redonne ». On échangeait beaucoup aussi dans les clubs. On plongeait en petit groupe et certains découvraient des sites (épaves), à faire baver. Il fallait être dans le club à tendre l'oreille pour obtenir des infos privilégiées.

Aujourd'hui, les sources d'infos sont nombreuses. Le parc de bateaux s'est considérablement agrandi. Il suffit de regarder le nombre de navires au Crouesty, privilégiant l'individualisme. Les frais d'équipement sont devenus moins chers. La formation de N1 aussi s'est allégée, et, est devenue moins sportive qu'avant, à tort ou à raison. On est loin de la phrase quelquefois absurde : Qui peut le plus peut le moins... »

De l'association pure, un débouché commercial s'est ouvert. D'autres structures se sont développées permettant d'ouvrir des plages horaires pour certaines professions. Les revenus ou plutôt le pouvoir d'achat plus important permettent de se tourner vers ces structures, au détriment d'un esprit de corps. Si par le passé, ces structures furent décriées, aujourd'hui, il faut reconnaître la qualité de leur enseignement.

Alors aussi, et j'en avais touché quelques mots déjà, chacun à un bon argument pour prétexter un manque de temps. C'est oublier que les anciens avaient aussi un travail prenant, on n'était pas au 35h, une famille, etc., mais on avait la motivation de partager un loisir. Des horaires très organisés, avec un samedi et dimanche pour tous permettaient peut être de se retrouver plus facilement. L'effet cocooning, le chaud canapé, Netflix et compagnie, les écrans, les jardins, le bricolage sont d'autant de sources pour se sentir démobilisé.

Pourrait-on dire qu'il y a un parallèle entre les abstentions lors des élections au niveau national, et la participation de chacun au sein d'un club ? Si tel est le cas, peut on affirmer que l'on se désintéresse des orientations prises ? que tout est plier d'avance ? Que cela ne sert à rien et du coup, on ne se sent pas reconnu ? Est-ce que cela pourrait mener vers un axe dictatorial quand l'esprit démocratique aura disparu. ?

Vu des élus, on a l'impression que les choix pris en concertation avec les membres du bureau conviennent à tout le monde, vu du côté des électeurs/adhérents, on a l'impression que ça ronronne..sans nous.

Certes, il n'est pas dans mon intention de contester les décisions votées par des bénévoles s'impliquant fortement et défendant les intérêts du club. C'est un simple constat de société. Peut être que l'abondance annihile l'esprit d'entraide.

Cph

L'ASR (nouveaux membres du Comité directeur) Désolé je n'ai pu les incorporer dans le tableau ci-dessous



Eric Renoux (resp materiel)



et Marie Annick Gageot (événementiel et boutique)

M'eau du président

Bonjour à toutes et tous,

L'Assemblée Générale qui s'est déroulée le 20 novembre 2021 à Brillac nous a permis de communiquer sur la saison 2020/2021, d'évoquer la bonne santé financière de l'ASR et la dynamique qui se met en place. Nous avons aussi évoqué les projets (local et compresseur) pour la saison à venir.

Ces projets devraient influencer favorablement sur notre fonctionnement et le confort de nos plongeurs et moniteurs.

Le projet d'un nouveau local avance bien et nous demeurons confiants. Je remercie les municipalités d'Arzon, de Sarzeau et St Gildas de Rhuys pour l'aide apportée. Ce sujet est très important car il va conditionner notre deuxième projet qui demeure l'achat d'un compresseur.

En effet, nous souhaitons nous libérer des contraintes liées au gonflage. (Voyages entre Arzon et Rhuys pêche, contraintes liées aux horaires d'ouverture, au jours de fermeture etc ...) Gilbert, notre pilote dans ce projet, possède déjà plusieurs devis et des dossiers de demandes de subventions sont en cours. Mais vous comprenez aisément que ce projet est lié au futur local. Une réponse devrait nous parvenir avant l'été.

Le troisième projet qui s'est déclaré un peu plus tard est la création d'un **nouveau logo du club**. Nous profitons de la mise en place de ventes d'effets vestimentaires (Vestes, tee-shirts, bonnets etc..) piloté par Marie-Annick pour rafraîchir et rajeunir notre logo. Des ébauches ont déjà été présentées au comité directeur. Tout cela va s'affiner et **une présentation de trois logos sera proposée à l'occasion de notre galette des rois à St Gildas de Rhuys, salle Kerocardec, vendredi 08 janvier à 18h30 (inscription sur le site, rubrique calendrier)**. Les présents éliront le futur logo au cours de cette soirée et le résultat sera présenté en avant première.

L'année 2021/2022 a finalement été riche en événements malgré la crise sanitaire qui ne nous lâche pas... Je tiens une nouvelle fois à renouveler mes remerciements à toutes celles et ceux qui s'impliquent pour notre association et qui permettent de fonctionner correctement. (le bureau, les moniteurs et guides de palanquées, Tiv, chauffeurs occasionnels et autres petites mains pour le local et le bateau...)

La saison 2021/2022 se met en place, formations N1, N2 et initiateurs, calendrier des plongées à venir, séjours extérieurs ... L'ASR se porte bien et nous avons hâte de voir les beaux jours arriver.

Je vous souhaite à toutes et tous de bonnes fêtes de fin d'année, un bon Noël et je compte sur vous pour la Galette des Rois, vendredi 08 janvier à St Gildas de Rhuys (conjointes conviés).

Pascal



Sortie du bateau

Ca fait parti des marronniers du club. A l'approche de l'automne, saison ou les vents, les feuilles s'agitent, le bateau mérite ses vacances et un peu d'entretien. Nous étions 3 pour le nettoyer, Jean-Pierre, Michel et moi. La révision du moteur se faisant à Ploeren, Philippe Legros a convoyé le navire sur la remorque vers le chantier et assuré le retour. Notre bateau est revenu au mieux de sa forme, paré pour une prochaine saison.

Téléthon

Organisé par Séné, cette balade en palmes permet de rejoindre port Barrarrach en partant de la cale de l'île d'Arz, soit 2kms. Le vent de travers et le clapot, n'ont pas empêché nos 4 adhérents de rejoindre cette cale tant espérée. Les courants sont toujours « piégeux » dans le golfe. Il y a toujours des moments de découragement lors de cette traversée. Le mental prend le relais du physique et Pascal me disait au téléphone qu'un rythme de palmage modéré et en fonction de son entrainement permettaient de virer la dernière bouée heureux et satisfait. Sur le quai, une boisson chaude et une crêpe restaurent les sportifs du jour œuvrant pour la bonne cause.

Dimanche 05 décembre 2021

Participation de l'Association Subaquatique de Rhuys au SENETHON

Tous les ans dans le cadre du téléthon, est organisé le sénéthon.

C'est un défi nage qui consiste à faire la traversée entre la cale de Béluré, à Arz, et la cale des Morgates à Port-Anna, à Séné. La distance est à approximativement de 2500 mètres.

Pour des raisons de sécurité, le nombre de participants est limité à 120. (ils étaient 20 en 2012) Précision importante, c'est cette année le 10ème anniversaire.



Un mercredi soir, à la piscine, juste après notre retour de mer rouge, Benoît, Christophe, Eric et moi-même, à l'occasion d'une discussion, nous décidons, de relever ce défi du sénéthon. Il ne reste que quatre à cinq places, le nombre de participants, pour des raisons de sécurité étant limité à 120. Nous prenons très vite dernières places en direct sur nos portables avant le début de séance

Seul Eric connaît bien ce défi pour l'avoir déjà fait à plusieurs reprises. Benoit aura malheureusement un empêchement physique.

Rendez vous est donné sur place, à Port-Anna ce dimanche 05 décembre à 12h00.



12H00 : Les sourires sont crispés, les mains sont au chaud et il bruine entre deux averses. La température extérieure n'est pas très élevée mais nous sommes heureux de nous retrouver là, même si l'on sait que l'on va un peu en baver. Un bon sandwich saucisse avec un verre de cidre vont nous donner du courage.



13h15 : Nous avons la bonne surprise de retrouver Laurent qui s'était inscrit également. Le départ est annoncé pour 13h15 avec l'embarquement sur une vedette qui emmène tous les nageurs sur l'île d'arz d'où le départ se fera autour de 13h40.

Trois bouées ont été installées pour matérialiser au mieux le trajet, jusqu'à la cardinale puis la maconnerie de Raguenas avant de prendre en azimuth « la maison rose » puis la rivière de Vannes.

13H40 : Départ



Chacun va à son rythme. Les conditions demeurent un peu compliquées avec un vent de côté, du courant et un clapot très gênant. L'option bouée gonflable (de chasse) s'avère pour certains une mauvaise option en raison de sa prise au vent (n'est ce pas Eric) tout comme la combinaison en 7mm à cause de son manque d'élasticité pour les bras (Christophe).... Mais chacun ira au bout de son défi et nous serons très heureux d'y parvenir.



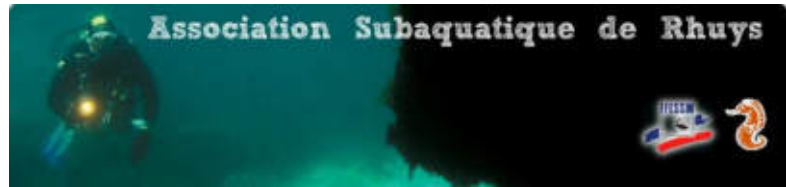
Un chocolat chaud et un verre de cidre nous récompensent de nos efforts.



Au final 2700m en un peu plus d'une heure de nage



A l'année prochaine



Info bulles n° 33 journal de l'ASR

Décembre 2021 2/2

Info bulles 33 suite

Les otaries

Juste avant Noël, St Gildas organise la sortie annuelle des otaries. L'idée de ce bain est de foncer dans la mer en criant bien fort pour atténuer les morsures de l'eau froide. En principe, la tenue à privilégier est un maillot de bain point c'est tout. Un échauffement collectif, et la grosse motivation permet de passer de l'étape « sec » à « mouillé ». Certains cachent sous un tee shirt ou déguisent un petit vêtement en néoprène pour accompagner les plus



courageux frigodemes. (Michel, Laurent, Michel sur cette photo). Une eau à 8,5°

Le salon de la plongée

Gilbert concocte une sortie parisienne début janvier. Le salon de la plongée. C'est le lieu où les entreprises présentent leurs produits, leurs nouveautés et les voyages. C'est dire si un marché tournant autour de la plongée concerne du monde. Il est significatif d'un développement de valeurs ajoutées toutefois en mal de chiffres d'affaires obéré par ce virus riche en variants.

C'est aussi un endroit où notre fédération, la FFESSM, fait la promotion de son statut et de son implication dans chaque activité proposée tout ça avec la collaboration d'associations et clubs.

Le salon c'est aussi le grand rendez vous des plongeurs venant de toute la France : Les méditerranéens, ceux de l'est, du nord et du centre, sans oublier le sud ouest. Ce sont des moments d'échanges, des moments où les propositions de faire connaître notre région et en particulier, à ceux qui sont privés de mer.

L'Egypte

C'est déjà du passé. Ce fut un grand moment pour ceux qui y ont partis. Je rassure, aucune pyramide n'a été vue dans le fond. Saluons notre organisateur (Eureukikommulis , traduction de Gilbert en Egyptien). Je souhaite que chacun de vous, puisse découvrir d'autres sites que le golfe. A cela je rajouterai, comme pour tout voyage, on est content de revenir chez nous, même s'il y a des différences, d'avoir autant de richesses dans nos eaux.

L'Assemblée générale 2021

Chacun de vous a dû recevoir par mail le compte rendu de l'AG. Il est complet. Nous avons dégusté une bonne rougail et un excellent punch planteur, dans un cadre proche du golfe dans l'ancienne école de Brillac, avec une petite animation musicale. Chacun est reparti avec ses couverts, son assiette, et le gobelet ASR offert par le club aux présents de l'AG. L

Composition du Comité Directeur et du bureau ASR 2022



Julien Le Port
Secrétaire



Pascal Loury
Président
Moniteur



Yves Artinian
Vice Président
Moniteur



Eric Coulon
Directeur Technique
Webmaster
Moniteur



Gilbert Deschamps
Trésorier
Sorties externes
Moniteur



Benoit Carteau
Secrétaire Adjoint



Marie Annick Gageot
Boutique et événementiel



Eric RENOUX
Responsable matériel



Philippe Cier
Trésorier Adjoint
Moniteur



Philippe Cier
Responsable bateau
Piscine - Infobulle
Moniteur

Hors comité directeur et bureau



Yannick LEQUITTE
Responsable TIV



Yannick Quatrevaux
Adjoint matériel

La boutique du club



Miki avec logo ASR **12€**



Ce vêtement softshell saura vous protéger grâce aux propriétés déperlantes, coupe-vent et thermorégulatrices de sa membrane intérieure
55€



Casquette avec logo ASR **10€**
Colorie au choix



15€

T shirt manches courtes, homme ou femme (coupe différente) avec logo ASR – colorie au choix

Conçue pour vous protéger du froid lors de vos sorties au bord de mer quand l'humidité retombe sur vos épaules, la polaire Blizzard All'Océan est très confortable à porter



Bonnet avec logo ASR **10€**



30€



Ajoutons , Le club a commandé des gobelets tout mimis avec logo du club.

En plus de faire de la publicité pour notre association, en ces temps bizarres ou il n'est plus à la mode d'échanger nos verres, il permet à chacun de conserver ses microbes....et de conserver une sympathique image du club avec vous.

N'hésitez pas à nous contacter : et plus spécialement Marie Annick.

Biologie

A ce jour, je n'ai pas encore établi un calendrier de formation. En effet , compte tenu de la Covid en cours et des restrictions, j'attends le début de cette année pour y voir plus clair.

Parmi les N2 et plus, qui pourrait être intéressés pour suivre une formation. Il sera sans doute possible de se joindre à d'autres du département.

Je limite le nombre d'inscrits à 5, car il est à prévoir des plongées encadrées.

Me joindre phcier@wanadoo.fr

Journées pilotes

Michel Dubois et moi-même mettrons en place une ou deux journées pilote. Ces journées permettent de conduire le bateau et de devenir **chef de bord**. Un atout pour l'ASR car le pilote n'est pas obligé de plonger ce jour là mais de profiter de l'ambiance. Etre pilote c'est soulager le rôle du DP (il s'occupe du secretariat, compta, gonflage, organisation).



Et si nous parlions d'ADD

Lors de nos formations, nous étudions beaucoup de choses et notamment les influences extérieures sur le corps humain en plongée. Si pour beaucoup cela ressort de la théorie et reste flou, il me semble qu'un petit rappel sur l'influence de l'azote me paraît nécessaire. Je me souviens d'un de nos anciens adhérents m'affirmait, suite d'un de ses stage initiateur, qu'il ne fallait pas stresser le plongeur parce que ce n'était qu'un loisir. Sans doute a-t-il confondu la prévention, des mots « noirs » qui font peur. Rappelons que notre activité est classée dans les sports à haut risque, et qu'ignorer les bases de l'enseignement de la plongée peut ou conduira à des incidents peu graves à accident mortel. Afin d'éviter cela, on insistera sur une formation propre à chaque niveau de plongeur en utilisant un outil indispensable : la prévention. Il n'est pas n'ont plus interdit de participer à un cours pour réactualiser ses acquis.

Alors revenons à notre azote. L'air que nous respirons est composé de 20% d'oxygène. Il nous permet de vivre, et colorer nos globules en rouge vif. Il est composé de gaz rares dont nous parlerons pas ici et par simplification 79% d'azote soit 4/5 de notre respiration. Le moyen de circulation passe par nos poumons, l'air est transféré dans le sang via les alvéoles pulmonaires. Pour l'instant, je pense que tout le monde suit. Notre corps, pour faire tourner cette grande machine, va utiliser l'oxygène dans les cellules, qui, ces cellules ayant travaillées (énergie), restituerons une petite part de déchets mais surtout en totalité l'oxygène devenu gaz carbonique (pas bon !!). Mais cet azote ? Lui aussi circule mais n'a pas d'action et ressort tel que, à la surface. Notre corps est saturé à 80% d'azote.

Alors pourquoi l'azote est une gêne en plongée ? Eh bien, puisque nous passons sous la surface, la profondeur à laquelle nous évoluons va comprimer ces gaz. Comme je l'ai dit plus haut, l'oxygène ressort en totalité sous forme de CO². Notre corps va stocker l'azote (N²) en partie. Donc, tant que l'on est à une profondeur donnée et d'une durée déterminée, il n'y a pas de problème. C'est lorsque nous allons remonter que ça se complique. La pression extérieure diminue. Cela enclenche un processus dans notre organisme. L'azote stocké demande à ressortir. Ici je ne parlerai pas de « tissu » car ce n'est pas l'objet de cet article. Donc cet azote va mettre un certain temps à revenir à nos 80%. Un dicton d'ancien plongeur disait, « on ne paie qu'en sortant ».

La règle première est : Si nous remontons trop vite, ou trop lentement, le processus s'enraye. Pour déclencher un bon dégazage, il faut remonter à une certaine vitesse. Je vous invite de regarder sur vos tables immergeables, de relire le mode d'emploi de votre ordinateur ou vos cours. Pour vous donner un ordre d'idée lors de cette remontée et respecter cette vitesse, c'est comme si nous mettions le poing l'un sur l'autre le long d'un bout par exemple et ainsi de suite.

Deuxième règle , Lors de certaines plongées plus profondes et/ou d'une durée données, nous avons la nécessité de faire un ou plusieurs paliers. Sans aller dans les paliers de 9m et plus, il est important de savoir se stabiliser en fin de plongée à 3m. Le vérifiez vous en début de saison ? Sachez aussi que du dernier palier (-3m) à la surface , doublez le temps.

Bien sur les instructions vous sont données par ordinateur. A défaut, vous pouvez utiliser les tables immergeables, la montre et un profondimètre. Mais alors pourquoi effectuer un palier ? La remontée à vitesse donnée ne suffit pas pour certaines plongées pour se désaturer de cet azote insidieusement stocké. Il va être nécessaire de faire une ou plusieurs haltes. Haltes que vous connaissez sous l'appellation : paliers. En général, pour les plongées organisées à l'ASR, la majorité d'entre elles se font à 3m et plus rarement à 6m. Il est bien évident que tout plongeur sensé et bien formé, maîtrise son autonomie car il n'est pas question d'arrêter un palier pour manque d'air. Cette halte durera plus ou moins longtemps selon le profil de cette plongée (profil = temps immergé+profondeur).

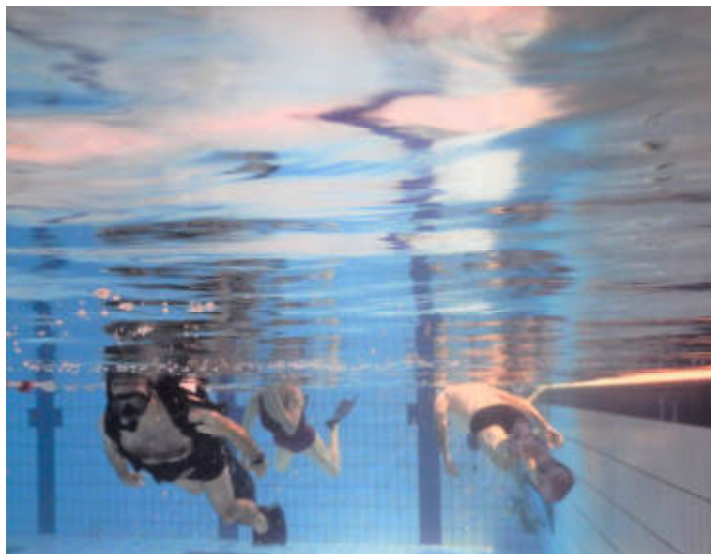
Si l'on ne veut pas faire de palier obligatoire, on mémorisera « la courbe de sécurité » je vous invite à y jeter un coup d'œil. Ce qui n'empêchera pas d'exécuter un palier de sécurité pour améliorer la désaturation, il y a toujours de l'azote résiduel dans le corps après une immersion.

En piscine

Tous les mercredis, nous sommes en moyenne 25 à fréquenter la piscine de Surzur. C'est un excellent outil pour les formations du club. Actuellement, le bassin est divisé en 4 parties : les formations pour les initiateurs animées par Eric et Pascal, la formation N2 animée par Gilbert, la formation N1 par Daniel et moi-même, et une ligne d'eau animée par Yannick Lequitte. Dans le contexte sanitaire nous bénéficions de 4 vestiaires permettant la distanciation, le port du masque jusqu'à l'entrée de la piscine, et du passe sanitaire/vaccinal. La plage horaire d'une heure ne nous permet pas de nous étaler car les aiguilles tournent vite.



Les préparants (ne pas confondre avec pré-parents) Initiateurs sous les regards de Pascal et Eric



Les Préparants Niveau1 au palmage

Et le père noel dans tout ca ?

Nous redoutons toujours ces moments de fêtes. La course pour trouver le cadeau qui ferait plaisir, le « qu'est ce qu'on va manger.. A 2 mois de Noel, tout le monde souhaite faire un truc simple et surtout e pas se gaver comme des oies. A Quinze jours de cette date, le plaisir de déguster des choses pas communes a pris le dessus. D'un plat simple pour le diner, se rajoute tel ou tel ingrédient avec tel ou tel vin. Le plat qui était prévu a disparu car remplacé par un met tellement plus alléchant, rapporté par quelqu'un de la famille qui l'a eu a un prix défiant toute concurrence...

Les huitres... bah oui les pôvres vont passer un sale quart d'heure, mais elles sont incontournables, surtout la petite tranche de pain bis avec du beurre dessus.... Ca se marie bien avec un petit blanc sec...

On attend le père Noel. J'ai vu dans une pub qu' »il » allait remplacer ses rênes par un véhicule électrique. J'espère qu'il trouvera des bornes pour recharger les batteries. Le sapin est tout beau. On l'a bichonné, et brille de ses guirlandes. La table est dressée, le chemin de table fait son effet, et les porte couteaux donnent un ton plus classieux sur la nappe. Voilà, Noel approche. Promis on fera attention de ne pas trop boire, on restera coucher si c'est le cas.

Bonnes fêtes de faim d'année, soyez prudents si vous prenez la route (n'oubliez pas de la rendre).

On se revoit en 2022, en pleine forme pour démarrer la saison de plongée. L'ASR compte sur vous.

Philippe Cier