

# Info bulles n° 43 journal de l'ASR

2024

## Sommaire

Edit'eau

Point sur les formations

L'agenda du club

Dans les médias

Salon de la plongée

Certificat médical et assurances

Sortie à Gayeulles

La galette des rois

## Edit'eau

Avez-vous remarqué la beauté d'un nuage ? Prenez le loisir de le regarder. Certains ont des formes allongées et toutes les nuances de gris ou presque. Au dessus de nos têtes, le tapis roulant se laisse admirer. Je ne parle pas de météo mais de leurs esthétiques.

Ils sont lascifs, portés par le vent. Ils se déforment en fonction des courants d'altitudes rencontrés. Ils laissent passer un peu de lumière, juste ce qu'il faut pour que cela ne soit pas trop triste. Ils peuvent aussi se révéler insupportables en restant bloqués. Vu de dessous, nous voyons leur transparence. En avion, ils ont l'air de moutons blancs suivi sur le sol, de leur ombre. « Il fait toujours beau au dessus des nuages » dit Z de Sagazan. Et puis, il y a ceux qui sont sculptés par les effets de chaleurs, shaker, grêlons et turbulences. Ils sont imposants et quelquefois coiffés d'un voile de cristal. La lumière orangée d'un soleil couchant met en évidence leurs formes généreuses et combien puissantes. Avez-vous remarqué, pour ceux qui quelquefois hagards, égarent leur regard, laissent l'imaginaire improviser des silhouettes, des animaux dans un ciel joueur.

A la fois fugaces, ou s'invitant pour la journée, ils nous font parler, nous, les terriens souvent pour ne rien dire. Ce n'est pas évident d'accepter qu'ils soient de gros transporteurs d'eau. Ils arrosent, en toute gratuité, laissant tomber au sol cet or blanc. Indomptables, ce sont eux qui décideront où les gouttes seront déposées.

Pourquoi fuient-ils maintenant des zones devenues arides ? Pourquoi ce changement de route ? Les massifs montagneux arrêtent leur progression. Bloquent ces masses. Celles-ci se collent aux parois masquant un relief fantomatique inquiétant.

Non, les nuages ne se ressemblent pas. Pour différencier les nuages, un nom est attribué à chacun en fonction de leur hauteur, leur formes, la géographie où ils résident, leur danger aussi. Ils nous permettent de prévoir le temps qu'il fera et conditionnera nos tenues vestimentaires .

Ils sont nombreux dans le ciel pour nous faire de l'ombre. Cirrus, cumulonimbus, le nimbus, strato cumulus, le cunilingus, altocumulus, Remus et romulus, nimbostratus , Vous aurez remarqué, tous, dans cette liste ne sont pas des nuages...Vous êtes vraiment trop forts !!

Infobulles et moi-même, vous souhaitons une bonne année 2024 .

### L'agenda du club

Formations	PN1, PN2, Rifap, PN3, bientôt sur le site
T.I.V.	24 février (visite annuelle des bouteilles de plongée)
Remise à l'eau du bateau	2eme semaine de mars
Info sur Faune et flore sous marine	Samedi matin en Mars date sera communiquée
Rifap ?	A préciser
Connaitre l'Estran	1 <sup>er</sup> juin matin à Tascon (me joindre pour s'inscrire
Visite au caisson hyperbare de Brest	2 mars
Calendrier du club bientôt sur le site internet du club	

### Dans les médias

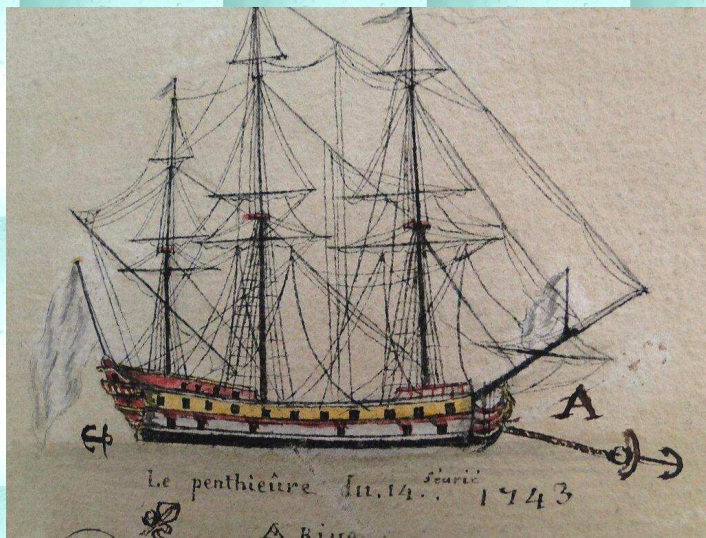
#### les Glaciers :

Loin de nous mais tellement importants. Ce sont des réserves d'eau. Qu'ils soient des Alpes, ou de l'Himalaya ou des pôles.

Heidi Sevestre, cette jeune et expérimentée glaciologue, nous parle avec amour de ces masses blanches qui pourraient fragiliser notre humanité par nos insouciances. Lisez avec attention son livre ; Sentinelle du climat.

#### Vu à La télé : le Prince de Conty .

Connaissez vous la fin tragique en 1746 du Prince de Conty ? C'est une épave réputée à Belle Ile. Coulé dans une zone peu profonde, et cette frégate transportait de l'or.....



...je vois, vous êtes déjà sur internet à la recherche d'infos. Michel L'Hour (Drassm) vous dira : « domaine réservé » Le documentaire sur Arte est bien fait.

En hiver on a un peu plus le temps de consulter certains documents sur lesquels on passe un peu vite. Bien qu'à priori ces deux documents ne soient pas liés, il n'est pas sur qu'au final on ne leur trouve pas un point commun. Pour cela on va s'arrêter sur le certificat médical ou CACI, et les assurances dédiées à la plongée loisir; proposées par la licence (Lafont) et l'autre : la DAN.

### CACI

Tout adhérent du club connaît le **CACI** (le certificat d'aptitude et de contre indication à la plongée), puisqu'obligatoire pour commencer toute activité liée à notre discipline.

Toutefois, elle n'est pas obligatoire pour une personne qui, adhérente au club donnerait de son temps : exemple pilote du bateau, s'occupe essentiellement de la station de gonflage, etc).

Elle n'est pas obligatoire aussi, pour principalement : le baptême et le PE12 (baptême + 3 plongées):

Pour info : Certains Certificats sont délivrés par des médecins fédéraux, pour le Trimix, la compétition en apnée en eau libre .

En ce qui concerne notre club, les activités sont ; soit en bouteille ou apnées en milieu naturel.

La validité d'un CACI est d'un an de date à date.

Vous devez l'enregistrer sur votre espace licencié du site de la Fédé, et par sécurité, conservez l'original sur vous à chaque plongée (conseil). Le double est pour le club (avec le dossier d'inscription).

Le CACI peut-être accompagné pour les mineurs d'autres documents (autorisation parentale, déclaration de santé sur l'honneur par les responsables du mineur).

Sur le document édité par la fédération et qui doit être donné pour signature au médecin lors de l'examen, il y a plusieurs pavés qui ont leur importance.

Seul un médecin fédéral est habilité pour la délivrance du Trimix, Handisub, activité en apnée, et surtout pour une reprise d'activité après un accident de plongée. Vous remarquerez en dessous un paragraphe. Il stipule les restrictions. Ces restrictions sont portées sur le document CACI ou pas, mais l'information a été donnée par l'homme de l'art à son patient. (profondeur, nitrox etc).

Dans le cas où la personne ayant eu un accident de plongée dans l'année du CACI, ce dernier devient nul et non avenu. Le plongeur devra repasser des tests (cardio, ORL) et refaire obligatoirement celui-ci auprès d'un médecin fédéral.

**Important** : C'est au plongeur de préciser au DP qui établit la feuille de sécurité ce que le médecin lui a précisé comme restriction.

Exemple : Descendre à 40m alors que la restriction était de 20m, sans en parler au DP ; En cas de problème, c'est de la responsabilité entière du plongeur, s'il n'a pas transmis l'info. Comme me disait avec ironie, un médecin, en France le suicide est autorisé, chacun fait ce qu'il veut avec son corps. On peut rajouter que les accidents enrichissent son fond de commerce, il n'a pas tort... ! A bon entendeur, salut !

Mais si on a un peu de compassion pour les organisateurs, ou les siens, c'est aussi leur éviter un stress qui n'a pas lieu d'être.

Vous avez des doutes sur des contre indications à la plongée consultez le site <http://medical.ffessm.fr/>

Pour ma part, j'ai une contre indication à la plonge ( dispensé de faire la vaisselle).

*Philippe Cier*

### **Les assurances**

Les assurances sont toujours trop chères dit on. C'est vrai tant que 'on n'en a pas besoin.

Exemple, l'assurance pour une auto. On peut être un bon conducteur, et se dire que l'assurance n'est pas pour soi, c'est vrai, si on roule sur voie privée. Dès lors que l'on utilise le domaine public cela devient obligatoire. Peut-on être sûr qu'aucun accrochage, vitre brisée, vol ne se produira ? Alors oui l'assurance est une garantie pour couvrir ces risques. Parlons prix (primes), les risques (les risques ; c'est un pari sur l'avenir) seront couverts en fonction de la prime versée. Plus celle-ci est élevée, plus la couverture et l'indemnisation, en principe, seront conséquentes en fonction du sinistre.

Il faut bien sûr, adapter la prime en fonction de l'objet ou de la personne à protéger. Dans les contrats, il faut toujours regarder en premier les exclusions. Autre chose importante, c'est qu'une assurance ne remboursera jamais au-delà de la chose assurée ; d'où la production de facture originale. Je n'évoquerai que superficiellement le chapitre de la vétusté pour le matériel, celle-ci est appliquée (50% la première année et 10% les suivantes). Au bout de 5 ans, y aura-t-il encore un remboursement ?

### **Les assurances pour la plongée**

Vous avez le choix entre être assuré ou non.

Si vous avez des assurances perso, et que vous ne prenez pas l'option proposée par le club, je vous engage à bien lire les contrats de vos compagnies concernant la plongée. Il n'est pas impossible que les centres dans lesquels vous irez vous éclater à l'étranger, vous obligent ( à défaut de celle de Lafont ) d'en acheter une de leur société.

Comme dans beaucoup de compagnies, il est possible de monter en gamme en cours d'année. Exemple chez Lafont, on peut passer de la catégorie 1 à 3.

Elles peuvent être individuelles (assurances privées), ou proposées par la licence. Retenez aussi ceci ; la plongée est un sport à haut risque comme le saut à l'élastique. Si vous faites un prêt, immobilier ou autre, vérifiez bien qu'il n'y a pas cette exclusion, car l'assureur pourrait mettre définitivement un terme au contrat d'assurance lié à votre emprunt. En tout cas, prévenez-le.

## Ci-dessous, la liste des sports à risques

- De montagne : ski, snowboard, freeride, randonnées en montagne ;
- Aériens : parapente, deltaplane, ULM, base jump, alpinisme, hélicoptère, saut à l'élastique, parachutisme ;
- Nautiques : surf, plongée sous-marine, canyoning, rafting, cliff diving, pêche en haute mer, voile ;

Sur le marché de l'assurance existe un panel d'offres. Leurs modèles est fonction du montant de l'indemnisation.

Comme dans toute assurance, lorsqu'un sinistre arrive, il est impératif de les appeler avant toutes initiatives. (Secours exclus je pense, puisque la notion de fonction vitale est engagée). Ayez le numéro de téléphone de la compagnie pas trop loin de votre Carte de paiement par exemple, pour vite la retrouver dans l'affolement.

Nous retiendrons 2 études lorsque vous partez en voyage. Celle proposée par l'assurance LAFONT (celle de la fédé) et la DAN (Diver Alert Network Europe).

La prime sera fonction aussi des options choisies.

Lafont propose plusieurs contrats en fonction de ce que vous faites (voyages, etc). En fonction des primes (prélèvements), des options sont proposées.

Pour le D A N, si vous quitter l'Union Européenne, il faut se diriger à minima vers l'option Sport member ou Sport Silver.

Les assurances privées ; Les Garanties des accidents de la vie ; couvrent certains risques. ( mais peut être pas toutes les clauses.

Vous souhaitez des renseignements : Gilbert et moi-même vous guideront dans vos choix.

## Le salon de la plongée



**SALON DE LA PLONGÉE**  
PARIS PORTE DE VERSAILLES

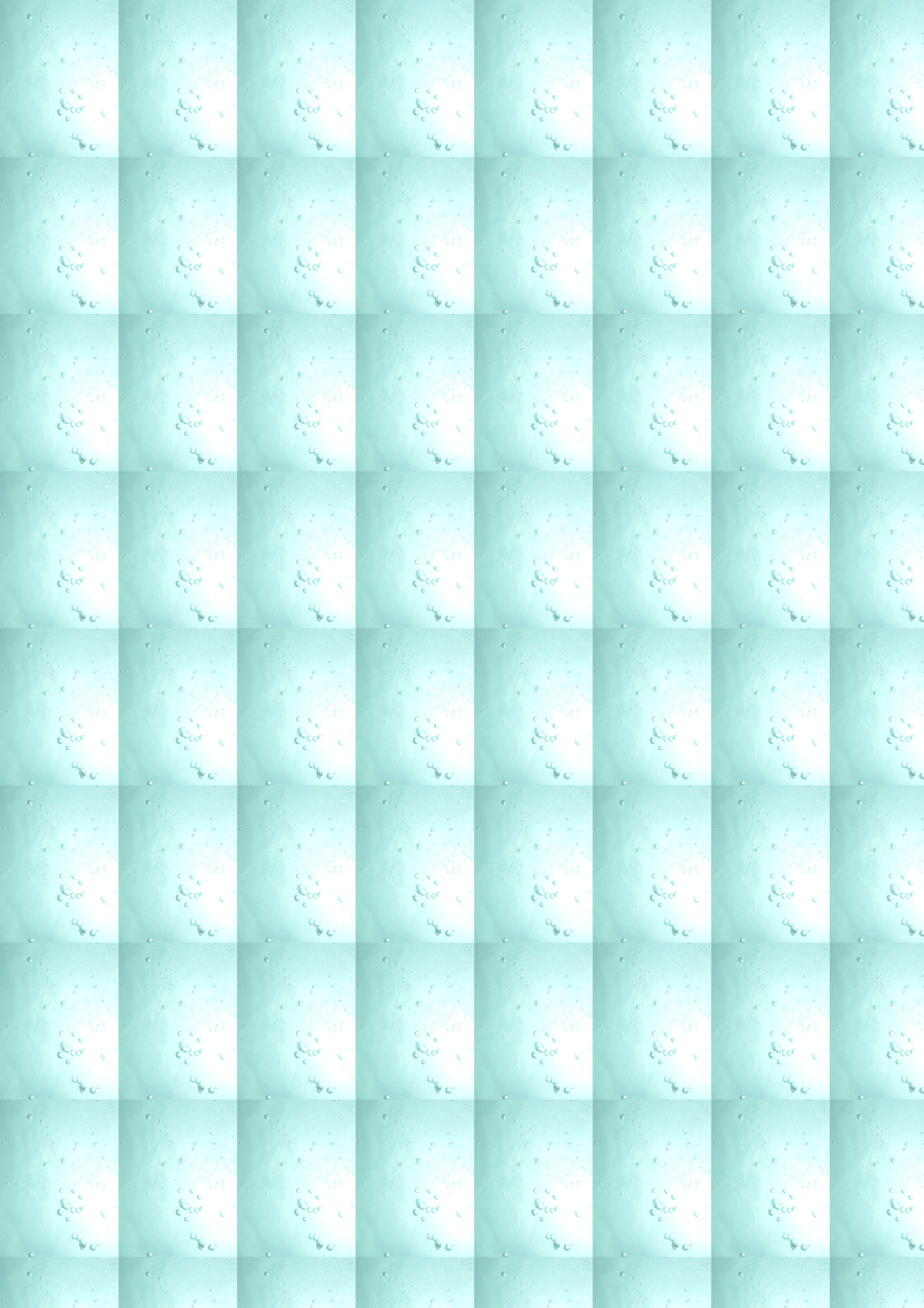
2024 11 | 12 | 13 | 14 JANVIER

CLUBS  
BAPTÊMES  
VOYAGES  
ÉQUIPEMENTS  
CONFÉRENCES  
FORMATIONS

25<sup>e</sup> Salon plongée

HP

[SALON-DE-LA-PLONGEE.COM](http://SALON-DE-LA-PLONGEE.COM)



## ***Salon de la Plongée 2024 (par Charlotte)***

*Cette année encore, quelques adhérents de l'ASR se sont motivés pour une escapade à Paris, à l'occasion du 25<sup>e</sup> Salon de la Plongée du 11 au 14 janvier. Pour l'édition 2024, le Salon ouvrait ses portes à partir du jeudi, ce qui laissait la possibilité de venir en dehors des jours d'affluence que sont le samedi et le dimanche. C'est le choix qu'ont fait notre Président, Pascal, en compagnie Patrick (PN1), profitant de la ligne TGV Vannes-Paris pour faire l'aller-retour dans la journée du vendredi. Patrick a profité des aubaines offertes par les différentes boutiques de matériel pour faire l'acquisition d'une toute nouvelle combinaison ainsi que d'une paire de palmes. La journée s'est soldée pour nos deux compères par une bonne Narcose, petite bière d'Alsace créée par des passionnés de plongée.*

*Le lendemain (samedi), dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne, quatre courageux plongeurs quittent la Presqu'île de Rhuy en voiture direction la porte de Versailles. A bord, nos spécialistes de la trésorerie, Gilbert et Jérôme Courson, sont accompagnés de Annick et Pierre-Yves. N'étant point une courageuse de mon côté, ni une folle du volant à Paris, j'avais pris le TGV la veille avec Valentin, et passé la nuit à Paris pour arriver sans peine à l'ouverture le samedi matin.*

*Il est 9h50 quand je descends du tramway Porte de Versailles, et déjà une file d'une centaine de mètres zigzague sur l'esplanade du Hall 4. Il fait -1°C, et je me demande depuis combien de temps tout ce monde patiente pour être dans les premiers à entrer, et même si cela vaut vraiment la peine d'arriver si tôt. L'an passé déjà, la file était aussi longue, et à ma grande surprise, il s'agissait uniquement de la file pour les visiteurs avec billets. J'avais attendu une quarantaine de minutes pour entrer, alors que la file des visiteurs sans billets était vide. Cette année, j'ai pris le pari que l'organisation serait la même et je suis venue sans avoir réservé mon billet à l'avance. Je m'avance vers l'entrée en remontant l'interminable procession de plongeurs en espérant y voir une porte secondaire. J'arrive à l'entrée et, à l'écart de la file principale, un groupuscule d'une trentaine de personnes se tient devant une deuxième porte menant aux stands de la billetterie. Il est 10 heures, les portes s'ouvrent et la foule s'engouffre dans le hall, et au bout d'une dizaine de minutes, je suis dans le Hall de ce grand Salon. Je profite du calme avant la tempête de visiteurs pour remplir l'objectif de ma visite : l'acquisition d'un détendeur. Je me rends donc sur le stand de Fadis Diving, chez qui j'avais acheté ma combinaison l'an passé. Je jette mon dévolu sur un pack détendeur compact Cressi MC9 qui a l'avantage d'être léger et m'évitera de serrer trop les dents pour le garder, et comme je n'ai pas de stab, on m'offre même le flexible du direct system. Ma mission remplie, je peux maintenant flâner auprès des stands de voyagistes et clubs de plongée du monde entier, qui vous régaleront de belles photos de paysages sous-marins et vous tapent volontiers la discut'. Il est amusant de voir que beaucoup de Bretons se sont établis aux quatre coins du monde pour ouvrir des centres de plongée. Je rejoins Gilbert et Jérôme pour continuer le tour des clubs, en prospection d'un futur séjour ASR. La Martinique, la Grèce, Okinawa, les Philippines, les îles Canaries, le Mexique, mais aussi la Bretagne... Des centaines de personnes se bousculent autour des stands minuscules aux grandes promesses de voyage.*

*Nous rendons une visite aux clubs de Port-Vendres et Le Lavandou chez qui nous iront aux beaux jours pour discuter des dernières formalités, et saluons l'Incantu au passage (club Corse nous ayant reçu en 2023ndlr). J'ai eu le temps d'apercevoir derrière nous Henri Cosquer en dédicace, grand plongeur célèbre pour sa découverte de la grotte qui porte son nom, dans les calanques de Marseille. Nous sommes ensuite rejoints par Valentin qui profite aussi du salon pour faire des achats de matériel. Nous nous séparons du groupe pour retourner dans les stands d'équipement, et il finit par s'acheter une combinaison Mares et saisit l'occasion pour faire aussi l'acquisition d'un masque avec champ de vision panoramique. De son côté, Jérôme a trouvé une combinaison pour Sacha (PN1) dans le stand de matériel d'occasion, qui proposait de belles aubaines sur de l'équipement en excellent état.*

*Voilà le récit de notre visite à l'édition 2024 du Salon de la Plongée de Paris. C'est un événement intéressant pour faire quelques bonnes affaires sur le matériel (mais pas toujours !), se tenir informés des nouveautés technologiques, et découvrir de nouvelles destinations de plongée, ce qui a attiré plus de 60 000 visiteurs cette année ! Irez-vous à l'édition 2025 ?*

Sortie ASR à La fosse de Gayeulle journée du 4 février



La fosse avec ses paliers à -5m et -10m



Les préparants N2 Charlotte, Christophe et Philippe L



Les préparants N3, Delphine, Nathalie, Benoit et Eric R





### *L'équipe du 4 février au complet*

Loin de nos 2,20m de la piscine de Surzur, nous avons testé la fosse de Gayeulles qui se trouve dans le nord de Rennes. Gilbert a organisé cette sortie en ce début février, d'une main de maître que nous lui connaissons.

Avant de mettre la tête sous l'eau, il avait préparé la logistique en s'entourant de quelques bénévoles qui ne savaient pas non plus quoi faire en ce samedi matin. Car s'occuper des combinaisons, ceintures, détendeurs, bloc sécu, récupérer les 19 blocs chez Aqua sport à Vannes, avec sa remorque : chapeau « monsieur Gilbert ».

Passons au plat de résistance (comme on dit chez les électriciens). Le rendez vous est fixé à 13h40 très précises sur l'aire de covoiturage de Theix, nous voilà partis (non pas cinq cents) mais une bonne quinzaine du club. Cette sortie est plus destinée aux préparants de niveaux. Nous avons les pn1, les pn2, et Pn3, rajoutons les encadrants à savoir Eric (maître des formations, Gilbert, Pierre Yves, Jeff, Benoit et moi-même). Il n'en fallait pas plus pourtant, pour investir ce grand bassin.

L'eau était fraîche, 18 deg, comprenez que la combinaison fut nécessaire. Nous nous sommes répartis en 3 ateliers, et le malin Eric, avait préparé un calcul de table à faire au fond pour les pn2 et pn3 à réaliser en immersion pendant 3mn.

Les 2 heures sont passées très vite, et c'est en pratiquant qu'on devient pratique comme dirait le grand philosophe Van Damme, Jean-Claude de son prénom. Cette expérience s'est révélée très utile et a permis d'améliorer les gestes de chacun dans la meilleure des ambiances. Seule Delphine sera contrariée car ses oreilles, fragilisées par un rhume, ne l'ont pas autorisée à participer à cette séance.

Sur le parking de cette piscine, une fois les bouteilles de plongée rangées dans la superbe remorque multifonction de Gilbert, le capot de la précitée, servit de table pour savourer les encas préparés pour le goûter. Fars préparés par Annick et France, des rochers (Annick), des crêpes par Charlotte, paquets de Figolu, j'en passe.

La nuit s'est installée. Chacun a regagné son équipage et nous voilà en route pour le retour. Je ne sais pas pour les autres mais pour moi, au volant, j'ai eu un petit coup de mou avant Ploermel, mon passager au vu de mes bâillements à répétition, a relancé le dialogue et s'est même proposé de me remplacer. Ayant retrouvé mes forces, j'arrivais à conserver l'acuité nécessaire ( ne pas écrire la cuitée, on a bu de l'eau..) pour ramener à bon port cette valeureuse équipe...

20h10 Maison.... Je m'occuperai du matos .....demain

## La galette des rois

En cette soirée hivernale, nous nous sommes retrouvés à plus de 40 dans la salle municipale sur le port de St Jacques. L'occasion de se retrouver et d'échanger entre adhérents et conjoints.

Pascal a pris la parole et la rendu très vite, mais l'essentiel était dit. Jérôme et Yannick ont pris le relai. Ils sont tous les deux nos GO (gentils organisateurs) pour les sorties hors club. Ils nous ont présentés les projets à venir. Les détails sont contenus dans les emails reçus par tous et je ne m'attarderai pas ici sur ces voyages qui forment la jeunesse..

Hugo avait préparé un ensemble de galettes toutes aussi exquises les unes que les autres. Outre celle en forme d'Hippocampe (notre symbole), elle nous a fait découvrir une fabrication au kumquat. Le kumquat est un petit agrume qui a été découvert au Japon et poussant dans les forêts humides ( kumquat veut dire : orange d'or . On peut le faire pousser dans une véranda, toutefois il ne supporte pas des températures au-dessous de -10) et il semblerait qu'il a des vertus antivieillessement... C'est efficace, car je viens de fêter mes 862ans !!

En attendant, cette préparation est délicieuse et Hugo nous a transmis la recette de cette pâtisserie gourmande

EN FÊTE

# GALETTE ESTEREL : PIGNON DE PIN ET KUMQUAT

 Durée : 2h (hors temps de repos)	 Difficulté : 3/4	 Portions : 10 galettes individuelles	 Temps de cuisson : 45min
--	--	--	--

### 1. CONFIT KUMQUAT

240g kumquat frais  
140g purée de kumquat  
100g sucre

Tailler les kumquats en quartiers et épépiner. Les mixer avec la purée et le sucre puis cuire à feu doux jusqu'à obtenir une texture confiture. Laisser refroidir. Pocher sur la frangipane pignon.

### 2. FRANGIPIGNON

120g lait  
30g jaune  
20g sucre  
10g maïzena  
10g beurre

Chauffer le lait. Blanchir le jaune et le sucre, puis ajouter la maïzena. Cuire la pâtissière. Hors du feu ajouter le beurre en dés froid.

100g œufs  
100g beurre  
100g pignon  
80g sucre  
8g farine  
+105g crème pâtisserie

Mixer les pignons en fine poudre. Au batteur, avec le fouet, monter le beurre pommade avec le sucre, ajouter les œufs, puis la poudre de pignon. Ajouter la crème pâtissière. Pocher des inserts de diamètre 10, déposer une fève. Faire figer au congélateur.

### 3. FEUILLETAGE

500g beurre sec  
470g farine T55  
160g farine T45  
13g sel  
63g beurre doux  
13g vinaigre blanc  
250g eau

Abaisser le beurre sec et réserver au frais. Au crochet, mélanger tout les éléments 8 minutes en vitesse 2. Laisser reposer 1h au réfrigérateur. Étaler la détrempe et enchasser le beurre sec. Réaliser 3 tours doubles en reposant au frais 3h entre chaque tour double. Abaisser à 3,5mm. Détailler des cercles de 120mm. Laisser reposer une nuit. Monter la galette. Cuire sur un silpat préalablement beurré et recouvert de cassonade pendant 10 minutes à 190°C puis 35 minutes à 165°C.

### 4. FINITIONS

**Os. fines tranches de kumquat**  
**Os. éclats de pignons torréfiés**

Pour les finitions, badigeonner de miel de sapin et saupoudrer d'éclats de pignons torréfiés et quelques tranches de kumquats frais.

Kumquat frais

Pignons torréfiés

Confit kumquat

Frangipignon



Miel de sapin

Feilletage



Plus de 40 personnes à la galette



Yannick et Jérôme (les nouveaux GO du club )



*Superbe galette « Spéciale A S R*

Avec ces galettes, il était normal de les accompagner avec un produit local (faible en bilan carbone), je veux parler du jus de pomme et de l'excellent cidre. Bien que délicieuses, il en est resté. Je pense que certains sont repartis avec quelques parts supplémentaires de galettes pour continuer la dégustation à domicile.

A la prochaine.....et merci aux contributeurs d'Infobulles, et plus spécialement à l'excellent reportage de Charlotte

Πηλίππε Χιερ