

## Info bulles n° 47 journal de l'ASR

Octobre/novembre

2024

**Sommaire** ( Seau mer)

Edit'eau

Le Nitrox

Les formations

Les sorties du clubs

L' AG

Les Forums

Point sur la licence/CACI/ Assurances

Piscine / TIV/ baptemes

30 ans du club /

Concours photos par le PNR

Info bulle 47 2 L'ASR au Lavandou

## Edit'eau\*

Année Olympique 2024 se termine. Les fédérations fonctionnent au rythme des olympiades et les élections aussi.

Quelles vont être les grandes orientations pour la plongée de ces futurs 4 ans (Pour ma part je ne suis pas pressé d'y arriver, j'aurai 4 ans de plus, si pour mon petit fils c'est plutôt un plaisir de le voir grandir, en ce qui me concerne, je vais devenir un citoyen éligible potentiellement à un Ephad, ou est la liste d'attente ?).

Alors cette Olympiade ! Comment la voyez-vous ? Qu'aimeriez-vous en faire ? Est-ce que l'ASR sera toujours là ?

Ou bien, faute de participants, les structures pro capteront le marché des bénévoles ?

Faire parti d'une association, c'est déjà un engagement et non un produit de consommation. Alors, pourquoi s'arrêter en bon chemin pour progresser ?

De toutes les époques, il suffit de consacrer un peu de son temps. La vie est courte, regardez simplement 10 ans en arrière, et constatez que ça passe de plus en plus vite. Prendre du plaisir, c'est égoïste, personne ne vous en donnera si vous ne prenez pas cette frange de temps.

Alors, cet investissement, il faut en trouver les motivations et les objectifs. Pour ma part, j'ai gravi quelques échelons de la plongée, car je souhaitais être autonome, mais je voulais aussi redonner ce que la plongée m'avait donné. Pour chacun d'entre nous, motivations et objectifs sont autant différents pour chacun.

Oui on peut critiquer, qu'il n'y a pas de plongée tel jour, telle heure. C'est un droit de le faire. Mais c'est aussi la liberté de chacun d'en organiser.

Celui qui n'a pas réalisé une journée en tant que DP, ne doit faire aucun reproche pour ce manque de plongée inscrite au calendrier.

Alors, sans doute, parce que la vie est belle et qu'il serait dommage d'avoir tout le temps la tête dans le guidon, de profiter de ces instants où la plongée ouvre des portes, éveille les sens, et contribue à apprécier d'autres horizons.

Alors, qu'allez vous faire de vos futures quatre années, jusqu'à la prochaine Olympiade ??

Philippe Cier

## Le **nitrox** un cocktail d'oxygène qui révolutionne la plongée



Le terme nitrox : vient de l'association Azote, (**NITRO**gen en anglais) et **Oxygène**. Il désigne en fait tout mélange de 2 gaz.

Le **nitrox**, également connu sous le nom d'air enrichi, est un mélange de gaz respiratoire utilisé par les plongeurs. Contrairement à l'air standard que nous respirons quotidiennement, qui est composé d'environ 21% d'oxygène et 79% d'azote, le **nitrox** a une teneur en oxygène plus élevée. Cela signifie que les plongeurs peuvent passer plus de temps sous l'eau sans risquer la décompression, tout en minimisant les effets de l'azote sur le corps.

### Les avantages du nitrox

- ❖ **Augmentation du temps de plongée:** L'un des principaux avantages du nitrox est qu'il permet un temps de plongée prolongé. Étant donné que l'azote est le gaz qui limite généralement la durée d'une plongée, la réduction de sa présence dans le mélange grâce à une concentration d'oxygène plus élevée permet aux plongeurs de rester plus longtemps sous l'eau.
- ❖ **Récupération plus rapide:** Le nitrox permet également une récupération plus rapide après une plongée. L'oxygène supplémentaire dans le mélange aide à éliminer l'azote qui se dissout dans les tissus plus rapidement, réduisant ainsi les risques de décompression et de fatigue.
- ❖ **Diminution des risques de narcose à l'azote:** La narcose à l'azote, souvent appelée «ivresse des profondeurs» au-delà de 30 mètres de profondeur, est un état d'intoxication qui peut survenir lors de plongées profondes. Le nitrox, en réduisant la concentration d'azote dans le mélange, diminue considérablement les risques de narcose, permettant aux plongeurs de rester plus lucides et de prendre des décisions plus éclairées sous l'eau.
- ❖ **Sécurité accrue :** Le nitrox réduit le risque d'accident de décompression en fournissant une quantité d'azote moins importante à l'organisme. Cela signifie que les [plongées](#) plus longues, surtout dans la zone de décompression peuvent être envisagées avec moins de risques.
- ❖ **Temps de récupération réduit :** En raison de la réduction de l'exposition à l'azote, les plongeurs qui utilisent du nitrox bénéficient d'un temps de récupération plus court après leurs plongées. Cela signifie qu'ils peuvent repartir plus rapidement pour explorer les merveilles sous-marines.
- ❖ **Meilleure visibilité :** Grâce à une moindre accumulation d'azote dans le corps, les plongeurs utilisant du nitrox ont une meilleure clarté mentale et visuelle pendant leurs plongées. Cela se traduit par une meilleure perception des couleurs et une meilleure appréciation des détails sous-marins.
- ❖ **Pour les plongeurs qui prennent de l'Age**

Plonger au nitrox en réglant son ordinateur à l'air vous permet de plonger en toute sécurité.

### Inconvénients potentiels

Bien que le nitrox présente de nombreux avantages, il y a aussi quelques inconvénients:

- ❖ Limitation de la plongée à la profondeur de 40 mètres maximum
- ❖ Formation obligatoire théorie + 2 plongées. Délivrance d'un diplôme sans examen.
- ❖ Matériel adapté à utiliser pour plonger (bouteilles de plongée essentiellement) et posséder un ordinateur air/nitrox
- ❖ Matériel adapté pour gonfler les bouteilles.
- ❖ Une fois formé, le plongeur doit utiliser un ordinateur de plongée compatible avec le nitrox, qui calculera automatiquement les paliers de décompression en fonction du mélange gazeux utilisé

En résumé, le nitrox offre de nombreux [avantages](#) pour la santé et la sécurité des plongeurs. Avec une attention accrue à la sécurité, des temps de récupération plus courts et une meilleure visibilité, le nitrox est devenu un choix populaire parmi les plongeurs responsables.

La décision d'utiliser le nitrox doit être prise en fonction de vos objectifs personnels en tant que plongeur, de votre âge et de votre niveau de confort avec cette technique

Alors, êtes-vous prêt à prendre une profonde inspiration et à plonger dans le monde fascinant du nitrox.

J'espère pour la saison prochaine que l'ASR s'équipera de ce matériel et proposera aux adhérents le nitrox. Enfin 4 séjours ASR à l'extérieur de la presqu'île avec à chaque fois un accident de décompression, je n'ai jamais vu ça dans les autres clubs plus importants que l'ASR que j'ai fréquenté en 50 ans de pratique de plongée.....

Le rédacteur

**Gilbert**

## Les formations

### Techniques

#### Pour les préparants N1 (PN1),

cette année en fonction de l'encadrement le nombre sera limité à 6. L'aquacité est fortement requise.

PE40 (plongeur encadré à 40m) : Pierre Yves et Christian s'occuperont de cette formation

#### Pour les préparants N2 (PN2),

la formation se limitera à 4. Pour les mêmes raisons que citées ci-dessus Les préparants seront des plongeurs N1 confirmés.

LE N3 n'est pas retenu cette année. Pour ceux qui l souhaitent, il faudra se tourner vers des structures extérieures.

Formations E1 (moniteurs bassin): A prévoir en 2025/2026

**Les Cours bio** reprennent : (Philippe)

on peut s'inscrire en ligne (framadata ou directement avec moi). Les cours bio ( PB1) reconnaissance des espèces dans notre environnement proche , débuteront en janvier 2025

Déjà 3 licenciés sont désireux de connaître un peu mieux nos fonds sous marins et de ceux qui les habitent, qui d'autres ?

### **Nitrox élémentaire (Eric)**

: Formation très utile, comme Gilbert le précise plus haut. Concerne les risques d'ADD (accidents de décompression). Qui ne prend pas d'âge chaque année n'est pas concerné..., et chaque année vous remarquerez que vous ne faites pas exception. Plonger avec du nitrox (surtout lorsque l'on enquille 2 plongées par jour) évite la fatigue, la saturation en azote. L'âge est un critère mais c'est aussi un confort pour tous. Ajoutons, les ordinateurs de plongée maintenant ont tous cette option (relisez le mode d'emploi).

**Rifap** : (par Gilbert et Philippe)

Que faire si l'on doit intervenir pour secourir un blessé ? Voilà à quoi sert la formation Rifap. Elle sera proposée avant la saison 2025

## L' AG 2024

Comme tous les ans, (inscrit dans le marronnier comme disent les journalistes) l'association fait son bilan, et l'assemblée vote (tous les licenciés), élit le bureau, son président, qui présente ses projets.

La date de cette AG est fixée le : 29 novembre à Brillac (Sarzeau)

Une convocation sera envoyée, ainsi qu'une procuration si vous êtes absent. Votre vote est important.

## Les forums (rien à voir avec une boisson Antillaise frelatée)

Surzur, St Gildas, Arzon, Sarzeau, sont les bourgs qui ont reçu nos stands pour l'animation de ces journées. Ces forums sont essentiels à la représentativité de la dynamique de ces communes. C'est aussi ce qui en ressort du discours de la Maire d'Arzon. Pascal avait réparti les tâches, les équipes. L'intérêt de la population pour notre activité varie en fonction de l'âge. C'est vrai que nous serions plus intéressés par un renouvellement plus jeune des membres, mais compte tenu du prix de l'habitat sur notre secteur, nous ne pouvons demander l'impossible.

### Quelles retombées attendons-nous de cette présence ?

Comme je l'écrivais plus haut, c'est de faire connaître notre activité, et éventuellement entrer en relation avec les élus



Sarzeau : Charlotte et Jeff (le matin)



**Arzon Yves et Stéphane lors du discours de mme La Maire**



**Surzur La relève de l'après midi Delphine, Nathalie, PierreYves, Yannick**

**Sans oublier le forum de St Gildas qui se déroulait le dimanche avec Michel G, Patrick B, Danielle A**

En ce qui concerne les inscriptions, nous savons que nous sommes limités, par le créneau piscine, l'encadrement, donc viser 150 licences ne serait pas une preuve de cohérence.

**Licence Saison 2024/2025**

## Renouvellement de la licence :

Votre licence actuelle est valable jusqu'au 31 décembre.

Petit conseil prenez la avant le 15 décembre, le secrétariat risque d'être fermé.

### C'est quoi la licence FFESSM?

Pour les « anciens », le numéro de licence ne change plus. Cette licence FFESSM ouvre la possibilité de participer à 15 activités.

**Description :** Sigle FFESSM, le n° de votre licence à vie si vous renouvelez tous les ans, , votre nom et,, le code barre.

Avec votre I appareil photo de votre téléphone portable, en cliquant sur ce code barre, tout votre pédigrée de plongeur apparait ainsi que le CACI en cours, si vous l'avez enregistré. Pratique !!

Au dos de cette carte , Secours, il y a le n° de tél en mer 196 et en VHF le 16, vous remarquerez aussi qu'il y a un n° de tél en cas d'urgence, et des recommandations pour l'étranger.

Pour l'étranger n'oubliez pas la carte CMAS, c'est votre niveau de plongeur international.

Avec votre n de licence, sur le site de la Fédé vous pouvez inscrire en ligne vos plongées (carnet de plongée)

### **Que couvre-t-elle cette licence?**

Tout licencié est ainsi assuré pour les dommages corporels, matériels et/ou immatériels dont il serait responsable vis à vis d'autrui. Responsabilité civile ou RC

\* Une Assurance Individuelle Accident Loisir 1, Loisir 2, Loisir 3. Cette assurance optionnelle mais vivement conseillée couvre le licencié pour ses propres dommages corporels (dont les frais de caisson) sans tiers responsable identifié. Ces contrats d'assurance (négociés avec AXA France par Lafont Assurances) vous offrent l'une des meilleures couvertures qui soient en matière de plongée, valables partout dans le monde, pour toutes les activités de la Fédération, également par exemple pour votre matériel, votre bateau... (source FFESSM)

+ Le journal Subaqua est une revue spécialisée plongée et de toutes les activités. Avec la licence, le tarif d'abonnement est réduit.

### **Rappel très important :**

Vérifiez dans les conditions particulières et générales si votre assurance maison lié à votre prêt immo que le risque plongée est couvert. Sinon prenez contact avec cette compagnie pour en faire un avenant. Ce serait dommage de ne pas être remboursé en cas de sinistre.

C'est la même chose pour les professionnels à leur compte.

### Combien de temps dure t la licence ?

Votre licence est d'un an, en règle général, si vous la prenez fin sept 2024, elle sera valable jusqu'au 31/12/2025.

Autre document important

**C'est le CACI** (certificat aptitude médical d'absence de contre indication) qui est d'un an de date à date. Avant de passer chez votre médecin , téléchargez et éditez sur le site de la FFESSM le certificat que le médecin remplira.

**Attention :** vous devez garder par devers vous l'original du CACI. Vous ne donnez uniquement que le double ou photocopie.

**En cas de modification de santé ou tout accident de plongée,** le CACI est annulé. Il faudra à nouveau demander un CACI. Ce dernier devra être impérativement rempli par un médecin fédéral du sport.

Si une restriction vous a été donnée par le médecin du sport (profondeur, etc), c'est de votre responsabilité d'en informer le DP, même si cela ne figure pas sur le CACI (déontologie médicale).

**Bateau** : sa sortie . est prévue mi novembre.

Nous aurons besoin de 2/3 volontaires pour cela. Nettoyage de la coque rangement, hivernage moteur . La date sera fixée prochainement et l'info passera par la voie habituelle d'ASR .

Le bateau sera stocké au Riellec, là où se trouve le compresseur.

**La piscine** : (Extraits du mail de Benoit)

- Je propose de mettre une limite à 50 pour la piscine comme l'an dernier, car les 1ères séances cela fait bcp de monde ; après nous sommes en moyenne 35 - 36 par séance et cela se gère.

- Nouveaux horaires piscine : du 2 octobre au 28 mai, nous avons le grand bassin de 19h45 à 21h00 ; accès aux vestiaires 10 mn avant ; donc rdv au plus tard à 19h30 pour aller dans les vestiaires à 19h35. et nous devons être sorti de la piscine (du bâtiment) à 21h15.

Une ligne d'eau sera prévue pour la nage lente et une pour nage tonique, il n'y aura pas de couloir pour l'apnée cette année. L'apnée sera incorporée à la fin des nages en fonction du temps restant.

Les inscriptions se feront à la piscine les 2 et 9 octobre. Le dossier inscription sera validé avec tous les documents demandés, CACI, demande, paiement.

**T.I.V** (technicien d'inspection visuelle)

**Propriétaires de bouteilles de plongée : visite annuelle prévue fin janvier début février**

Pour que votre bouteille ne passe pas à la réépreuve directement,

Il faut que :

votre licence 2025 soit à jour au 1<sup>er</sup> décembre

La bouteille ait été vue en 2024-

Moins de 6 ans date de dernière réépreuve

TIV (requalification) pour les TIV clubs, pour conserver cette qualification, un recyclage est nécessaire. Ou en êtes vous ?

Si un doute existe, contactez Yannick Le Quitte

**Les baptêmes de l'été**



**30 ans du club ( 7 juin 2025 )** réservez cette date !

C'est parti, une réunion préparatoire a eu lieu en ce début septembre. Nous avons défini le cadre de cette manifestation qui se passera juste une semaine après « la semaine du Golfe ».

L'animation se fera dans une des salles des associations à Arzon à partir de 15h00, jusqu'à minuit. Pour les grandes lignes, ce sera l'occasion de revoir un peu l'historique de notre club, photos, vidéos, revoir d'anciens membres, débats ?.

Un apéro sera servi dans la soirée, et un repas ( celui-ci, moyennant une cote part) sera proposé. Des animations sont prévues pour terminer cette soirée.

Vous recevrez (par mail), une demande d'inscription à compléter sera à nous retourner.

## **Presse /médias**

### **Photos sous marine**

Le PNR (parc naturel régional) a organisé un concours photos. Michel Tetron et moi-même avons contribué. Nous n'avons pas été sur la plus haute marche, mais nous avons participé.

Comment sensibiliser aux beautés sous la surface, si nous n'utilisons pas les moyens audio visuels devenus plus abordables.

(source) article paru dans (ouest France)

# Un concours photos de paysage sous-marin cet été

Le Parc naturel régional (PNR) a lancé un concours de photos de paysage sous-marin organisé cet été dans le golfe du Morbihan. Les participations sont à envoyer jusqu'au 25 août.

## L'idée

Le Parc naturel régional du golfe du Morbihan (PNR) a lancé un concours de photos de paysage sous-marin organisé cet été dans le golfe du Morbihan. Les clichés sont à envoyer jusqu'au 25 août.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du programme européen Marha, dédié à la conservation et à la sensibilisation des habitats marins.

## Diversité des paysages sous-marins

Ce concours vise à engager les plongeurs photographes dans un projet ambitieux et inspirant pour faire découvrir et de partager les ambiances et les paysages sous-marins visibles sous l'eau dans le golfe du Mor-

bihan. Il est ouvert aux amateurs et professionnels, plongeurs avec des bouteilles ou en apnée.

Le thème précis est « Faites découvrir la diversité des paysages sous-marins du golfe du Morbihan ! Si vous deviez décrire les paysages sous-marins à votre cousin(e) qui n'a jamais plongé dans le golfe du Morbihan, que choisiriez-vous de montrer ? ». Chaque participant peut soumettre jusqu'à quatre photographies, y compris celles prises avant la date du concours. Un jury se réunira fin août pour choisir les photos lauréates, avec une annonce des résultats en septembre.

Les photos seront ensuite présentées lors des événements célébrant les 10 ans du Parc, en novembre et décembre.

Cette exposition permettra aux



Le Parc naturel régional du golfe du Morbihan a lancé un concours de photos de paysage sous-marin. Les participations sont à envoyer jusqu'au 25 août. PHOTO: PNR

habitants du Golfe de découvrir les paysages sous-marins de leur région. Plus d'informations sur [www.parc-golfe-morbihan.bzh](http://www.parc-golfe-morbihan.bzh).

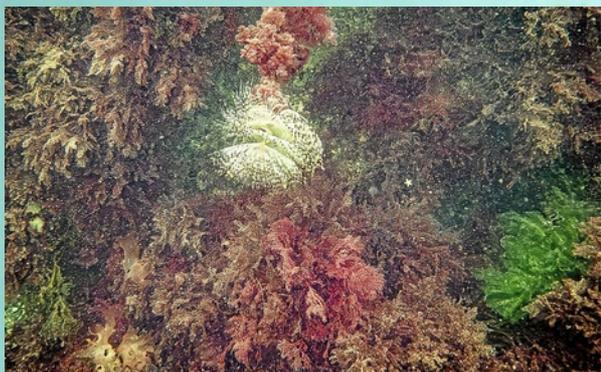


- ((source) Article paru dans le Télégramme
- Quels paysages sous la surface du golfe du Morbihan ?



Par [Catherine Lozac'h](#)

Le 14 septembre 2024 à 20h30 Le golfe du Morbihan, ses belles lumières, ses paysages multiples... Mais sous la surface de la mer, à quoi ressemble la carte postale ? Le parc naturel propose une plongée inédite...



Ce spiropage photographié par Simon Détraz dans son paysage d'algues a séduit le jury du concours photo du PNR. Il remporte le premier prix.



« L'aquarium de Brannec » de Nathalie Loiseau avec sa lumière verte emblématique des plongées dans le golfe a remporté le deuxième prix.



Le golfe de Morbihan offre la deuxième surface de zostères marines la plus importante en France, après le bassin d'Arcachon. Leur paysage a été capté par Denise Ruhlmann, troisième ex-aequo du concours. Denise Ruhlmann



Les grandes profondeurs du golfe ne sont pas toutes rocheuses. Sur les bancs de sable, les ophiures pullulent comme l'a immortalisé Pauline Guérin, dont la photo est troisième ex-aequo. Pauline Guérin

« Quand je dis que je fais de la plongée dans le golfe du Morbihan, on me demande : il y a quelque chose à voir ou il n'y a que de la vase ? », regrette Pauline Guérin, troisième prix ex-aequo du concours de photos de paysages sous-marins, lancé par le Parc naturel régional. C'est justement pour faire connaître ces paysages aussi locaux qu'exotiques que le PNR a organisé ce premier concours. « Seize plongeurs y ont participé avec une soixantaine de photos », résume Sterenn Kerloeguen, coordinatrice du concours. « Les usagers des loisirs nautiques n'imaginent pas la diversité qu'il y a sous la surface », constate Ronan Pasco, directeur adjoint du parc naturel.

### **Zostères ou gorgones**

Sur les 11 500 hectares du golfe, le paysage le plus courant n'est pourtant pas représenté dans les clichés et il s'agit bien des vasières. De grandes étendues sur lesquelles se massent des tapis d'algues. « Elles sont peu photogéniques et la visibilité y est souvent réduite », reconnaît Ronan Pasco. « Mais elles sont un habitat marin essentiel. C'est grâce à elles que tant d'oiseaux sont présents dans le golfe. »



Quatre photos de paysage sous-marins ont été primées par le parc naturel du golfe du Morbihan. Nathalie Loiseau et Pauline Guérin (à gauche) étaient présentes ce samedi à la pointe d'Arradon pour recevoir leur prix : deuxième et troisième ex-aequo.

Troisième ex aequo sur le podium, une photo illustre en revanche un paysage plus connu : les séduisants « [champs de zostères](#) » qui ondulent au gré de la houle sur près de 2000 hectares, captant le carbone, freinant l'érosion et... abritant alevins et œufs de morgates.

« Nous avons aussi un des plus beaux champs de gorgones d'Europe ! » soulignent les plongeurs. Ces cousines du corail se fixent sur les falaises immergées de l'entrée du golfe ou de l'île Brannec, en dessous de 12 mètres. Ce paysage se savoure, lui, en 3D de la surface jusqu'au fond, avec des roches couvertes d'une vie dont les riches couleurs ne se dévoilent qu'à la lumière artificielle. Enfin, certaines zones profondes du golfe, entre l'Île-aux-Moines et Baden, sont sableuses. Ne pas imaginer des étendues blanches et désertes : elles sont peuplées d'ophiures, comme le montre Pauline Guérin.



Les paysages du golfe se partagent entre vasières, bancs de sable et roches, avec des falaises verticales de près de 20 m où aiment se fixer les gorgones. (Michel Tetron)

### Dévoiler pour protéger

Cette diversité de paysages est liée à la géographie du golfe, à ses grandes variations de profondeur et de force de courant. « On passe de près de 25 mètres à des vasières qui découvrent », rappelle Ronan Pasco. La profondeur influe sur la lumière et donc sur le développement de la vie. « Ces paysages, plein de bruits, sont baignés d'une lumière verte ou d'une ambiance nocturne », racontent les plongeurs. Comme à terre, ils varient au gré des saisons. « À chaque plongée, c'est un émerveillement », glisse Nathalie Loiseau, lauréate du 2e prix. L'objectif du parc est de partager cette émotion pour motiver la préservation.

[S'inscrire](#)

Pour en savoir plus : conférence sur les paysages sous-marins du golfe, jeudi 21 novembre à 20 h, salle La Salicorne à Séné.

[Vannes Auray #Golfe du Morbihan #Parc naturel régional du Golfe du Morbihan #Mer #Photographie](#)

L'ASR a participé disais-je. Certains d'entre vous ont des appareils, quel qu'ils soient, ne vous jugez pas trop nuls, pourquoi ne pas faire un concours de photos en interne de l'ASR pour les 30 ans du club en 2025 ? qui serait partant ?

### Articles dans Infobulles,

Aimeriez vous écrire dans Infobulles, (un petit article sur une expérience, un site de plongée, photos, des difficultés rencontrées, du matériel, qu'importe ... Vos impressions) Je suis preneur, Mon mail est [phcier@wanadoo.fr](mailto:phcier@wanadoo.fr) ou par le site de l'ASR qui me le transmettra. D'avance merci aux futurs pigistes.

Nous allons basculer dans la partie hivernale, les activités nautiques seront moins importantes au profit d'autres.

A bient'eau

Philippe ☞ \*

