

INFOBULLES le journal de l'ASR

N° 54

ERRATUM : Il fallait lire Calvi et non Bastia dans le N53 sur le B17

EDIT eau changement de gvt

Eh oui, il n'y a pas que dans les milieux politiques parisiens que ça change. A l'image du gouvernement, l'ASR, voit son comité directeur modifié. Vous remarquerez aussi, une certaine stabilité existante au sein de notre club.

Certes, les actions, les activités, les finances qui ne sont pas aussi volumineuses, sont un sens pour le fonctionnement dans les règles. Avoir un but, un objectif et s'y tenir rassemble plus que cela ne divise.

Nous élisons un président et une partie de l'équipe par tiers chaque année. Ceci évite des changements trop brutaux, permet une continuité.

Etre président, ça se prépare. En amont, il y a des consultations, des tendances. Les idées et la personne seront validées par l'élection.

Etre président, c'est prendre des décisions bien sur. Il lui sera nécessaire d'anticiper, de déléguer. C'est aussi se tenir au courant de l'actualité et enclancher de la réactivité.

Etre président, c'est aussi avoir du bon sens, créer une dynamique et savoir trancher quand il le faut.

Etre président, c'est bien sur s'entourer d'une solide équipe, car un club ne fonctionnera pas uniquement que sur les épaules d'une seule personne, ajoutons la communication en permanence.

Oui c'est du temps, et de l'engagement, c'est pourquoi on le respecte. Mais en retour, c'est aussi beaucoup de satisfactions, de développement relationnel en dehors du club avec les partenaires comme le département, la fédé, les édiles des communes etc.

Gratifiant aussi lorsqu'au terme de cette présidence, on pourra dire, « on l'a fait ».

Philippe Cier (*ex président*)

Le mot du président

Çà y est, la saison 2025/2026 est lancée.

Notre rentrée piscine ce 01octobre a fait le plein. De nouvelles têtes sont apparues parmi des préparants N1 mais aussi de nouveaux plongeurs avec leur niveau et leur qualification. Nous leurs souhaitons à toutes et tous la bienvenue à l'ASR.

Nos formations sont au complet avec :

1. 6 en prépa N1
2. 4 en prépa N2
3. 2 en prépa initiateur avec la commission technique départementale du 56 (CTD56) et Pascal tuteur
4. 2 en prépa GP/N4 avec la CTD56 et Eric tuteur
5. 4 candidats à la formation TIV avec la CTD56
6. 1 date pour un RIFAP avec l'ASR – Gilbert et Philippe
7. 1 date pour les TIV – ASR
8. 10 dates pour PB2 (co animé avec le club des Vénètes)

Le nombre de stagiaires en formations peut paraître faible au regard de certains. Elles demandent toutes un investissement important de nos moniteurs du club. Nous ne sommes pas si nombreux et chaque niveau de formation demande une qualification particulière (E1, E2 et E3).

Le choix du nombre de préparants dans chaque discipline est défini lors d'une réunion préparatoire avant la rentrée piscine.

Il est établi au regard de la disponibilité des moniteurs, du nombre de sorties de validation en mer et carrière nécessaires pouvant être programmées. (6 pour les PN1 et 8 les PN2, en y associant la participation de nos E3 avec la CTD56 pour les formations Initiateurs (1 samedi et 7 dimanche) et GP/N4 (7 week-end et 2 samedis).

Vous comprendrez que le calendrier est particulièrement serré et tendu cette année. C'est un choix pour préparer les saisons futures et assurer une continuité parmi nos moniteurs sans qui, notre activité pourrait être remise en cause.

Je me tenais de vous apporter ces précisions.

Un des faits majeur de notre rentrée demeure aussi notre changement de local. Nous avons dû quitter le Redo pour aménager au Riellec. Et c'est finalement un bien.

Les locaux mis à notre disposition par Philippe et Hugo sont vastes et confortables. Ils sont en cours d'aménagement et devraient être bientôt opérationnels. Vos moniteurs auront le plaisir de vous y accueillir lors des premières sorties en milieu naturel.

Bonne rentrée à toutes et tous

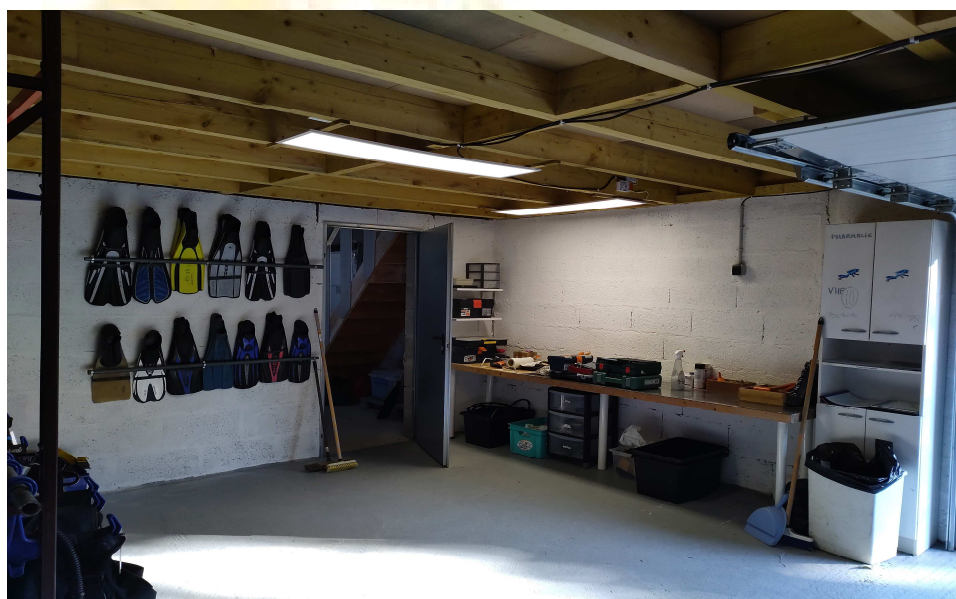
PASCAL

Agenda de l' ASR

La sortie du bateau	23 octobre à 10h00
Apnée formation	25 octobre
L' AG	28 novembre 18h30
La galette des rois	16 janvier
TIV	17 janvier

Le nouveau local (aménagement par Jeff et Pascal)

Quelques photos en avant première de l'avancée des aménagements du nouveau local.



Partie établi



partie accueil et stockage des EPI

(EPI) = équipement de protection individ

Technique formations prévues pour 2025/2026

Après un été où des baptêmes ont eu lieu dans de belles conditions



La saison est repartie. Une forte demande de formations a été constatée cette année, et le club en est ravi. C'est le manque d'encadrement qui freine et limite les inscriptions

Les N1 seront pris en charge par Gilbert

Les N2 seront pris en charge par Philippe C

Les GPN4 sont au nombre de 2 et seront encadrés par Eric

Les préparants Initiateurs seront encadrés par Pascal et pour eux les cours ont commencé à Lorient.



Une séance à Lorient : David et Philippe attentifs

D'autres formations sont aussi prévues

Des futurs TIV,

les secouristes en passant le RIFAP

2eme année des bio pour devenir un peu plus expert dans l'observation ; PB2

Mais pascal en a déjà parlé plus haut

Bio /environnement

Salpes : 2 à 5cm

Souvent on se demande ce que peut être cette chaîne transparente près de la surface. Est-elle urticante ?

Pour faire simple, c'est une chaîne d'animaux (zoides). Ils font partie du plancton et sont inoffensifs et, il n'y a pas de tentacules.

Toutes ne vivent pas en communauté, certaines circulent seules.

Le mode de reproduction est soit sexué ou asexué.

Les prédateurs sont les tortues, le Mola mola, les méduses et les petits crustacés qui pénètrent en eux et les dévorent.



Photo envoyée par un de nos membres observateurs (salpe solitaire)

Mola mola : peut atteindre 3m de circonférence

S'appelle aussi Le poisson lune, parce qu'il a une forme arrondie. Il ne possède pas de nageoire caudale mais une frange. C'est un poisson cartilagineux, aucun intérêt à le pêcher.

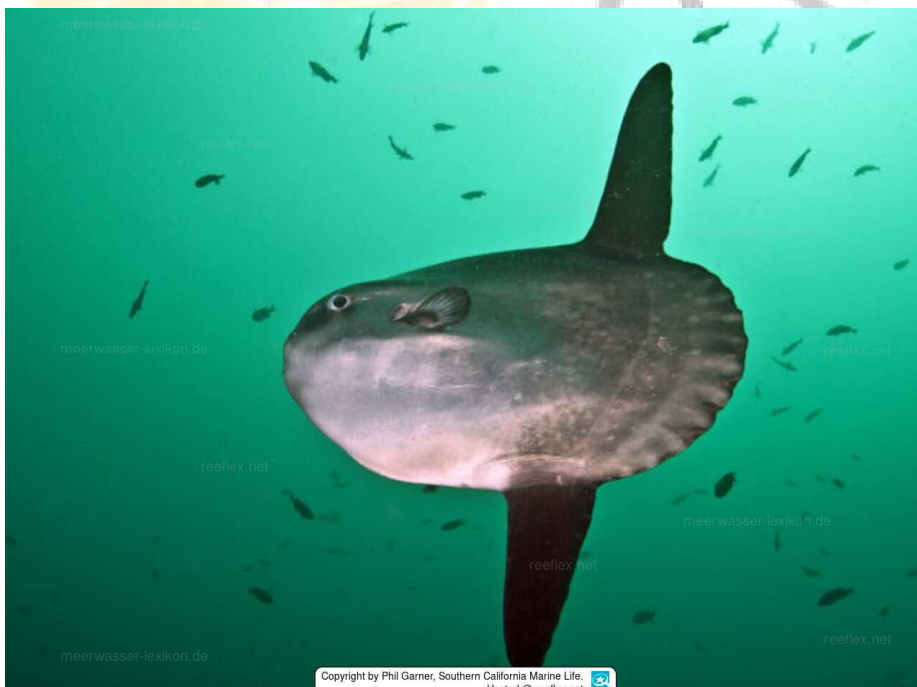
C'est un animal assez craintif et sous son aspect un peu lourdaud, se déplace très rapidement. A contempler..

Il fréquente plutôt le grand large, et c'est avec 300 millions d'œufs qu'il remporte haut la nageoire, le record mondial du nombre d'œufs pondus en une ponte.

Il est inoffensif voire même craintif. En bateau, on peut apercevoir un aileron à la surface en pensant que c'est un dauphin, mais en fait, c'est la nageoire qui sort de l'eau, signalant qu'il est prêt pour un bon nettoyage.

Cette année, le club des Vénètes a plongé sur une épave dans la baie de Quiberon, et oh ! surprise, un poisson lune se trouvait dans les tôles, à l'abri.

Bien sur, farouche, à l'approche du plongeur vidéaste, et trop pressé le poisson lune s'éclipsa en un rien de temps. Ce fut la belle surprise de l'été 2025 dans nos eaux peu profondes.



cdt photo Phil Garnier - Doris

A Biarritz



J'ai nagé avec 700 requins à la Cité de la mer

J'écris ça, mais j'ai vu un film 360° et réalisé par Balesta dans cette enceinte. On a l'impression d'y être. Alors que je dépose le casque sur le visage, Il m'a demandé, virtuellement bien sûr, de l'accompagner dans quelques plongées. Celles-ci se faisant (sans plumes) dans une passe de la Polynésie. Au début pour des repérages, elles se feront le jour et évoluerons en nuit pour l'observation.

Dans la passe, il y a quantité de mérous, et les vedettes du film sont aussi présentes.

Nous, je dis nous parce que j'avais l'impression de faire partie de l'équipe, avons donc observé ces grosses bêtes. Si le comportement en journée n'attire pas trop de stress, de nuit il en est tout autre. Leur comportement, peut-être un peu brute de décoffrage car ces gros poissons ont faim et la chasse y est présente.

Une expérience a aussi permis de placer en catalepsie un requin. Un geste appris « à sec » pour une bonne maîtrise qui sera réalisée sous l'eau.

Le regret, ne pas sentir l'eau salée, les sensations de mises à l'eau, le frisson de la pénombre, le déplacement de ces félins des mers, et aussi, ne pas participer au débrief pour échanger avec ces heureux observateurs sur ce moment.

Référents au sein du club

leur importance, leur mission

A l'ASR, il est connu depuis longtemps, surtout depuis l'augmentation de l'effectif, qu'il était impossible d'assumer tous les postes au club.

Une répartition des tâches s'est imposée. C'est pourquoi, à l'heure actuelle, quelques uns d'entre nous se répartissent celles-ci.

Le président organise et délègue. Il a un retour de lui des référents

Le référent est la personne qui s'engage sur l'année à mener à bien cette tâche. Il n'est pas besoin d'être moniteur pour organiser une plongée extérieure, l'organisation d'une séance TIV, le suivi du matériel, etc, sauf pour ce qui est de la formation technique)

En dehors des fonctions du comité directeur voici les différentes tâches du club :

La bateau

Le compresseur

Le matériel

Le TIV

La piscine

Les formations

Les sorties externes

Bio environnement

Apnée

Le site internet

Le référent n'est pas seul, il est aidé par un ou deux équipiers. Par exemple ; le bateau

Il n'est pas nécessaire d'être super *diplômé* de la plongée pour certaines tâches.

Matériel et hivernage

Un matériel qui ne souffre pas c'est un matériel qui est encore neuf. Quoique

En fin de saison, après une sortie mer, on espère toujours en faire une toute dernière, mais celle-ci, est contrariée par une météo, ou un manque de participants. Donc, l'hivernage finalise la fin de saison.

La lampe, après l'avoir bien rincée et séchée, on retire les piles

Palmes, masque et tuba peuvent servir en piscine

La combinaison ; chacun à sa méthode car nous n'avons pas tous les même. (humide, demi sèche, étanche). Mais le principe de bien rincer/ sécher reste présent, et bien la stocker dans un lieu sec, sur un cintre. Un petit coup de graisse de silicone ne fera pas de mal sur la fermeture.

Les bottillons : en néoprène sont sensibles aux odeurs.. bien laisser sécher, pour éviter qu'ils se referment, j'utilise des bouts de gouttières plastique sur l'intérieur de la tige.

La ceinture, n'appelle pas de remarques particulières. Retirer les plombs et vérifier si la ceinture n'a pas de signes de faiblesse.

Le gilet stabilisateur (stab), bien vider celui-ci le rincer intérieur et extérieur, les valves, le direct système, le sel a tendance à s'incruster.

Les détendeurs : une fois rincés et secs, il est conseiller de les stocker sans mettre le bouchon du 1^{er} étage.

La bouteille : On la laisse toujours debout, avec une pression d'air. (Vous pouvez la déshabiller, retirer le filet et le sabot. Bien rincer le tout. Le filet peut être lavé en machine à laver. Il perd de sa souplesse avec le sel. (pour les experts et uniquement eux, : les TIV, ils peuvent jeter un coup d'œil à l'intérieur en fin de saison, bouteille vide d'air bien sur pour s'assurer qu'il n'y a pas de traces de rouille à l'intérieur.)

Les palmes : un coup d'œil sur les sangles. Si c'est craqué c'est à changer.

L'ordinateur : Qui n'a pas connu au moment de s'immerger le frisson car le voyant de la batterie signalait un défaut sur la capacité de celles-ci. C'est souvent le cas lors des séjours...

Le masque : La sangle c'est comme les palmes. Mais il y a aussi ce liseré noir autour de la vitre qui est apparu. Les bactéries ont établi leur siège. Si on peut on retire le/les verres et avec une vieille brosse à dent et un peu de produit vaisselle, vinaigre blanc, on délogera ces résidus.

Pour enfiler une combinaison, et éviter de tirer dessus comme un malade pour le pantalon, essayez le collant, ou les mi bas (ces derniers ; plus discret pour hommes lors du déshabillage sur les pontons (on est pas obligé de porter des bas résille mais ça peut faire rire les copains). Vous verrez l'efficacité aussi lors du déshabillage, gain de temps surtout quand la bise d'hiver se fait sentir.

Pour des conseils avisés, demandez nous.

Secourisme en plongée :

Rappels ; en plongée on appelle le 16 sur vhf (PAN PAN PAN), ou 196 sur son portable après avoir fait un bilan de la situation..

On décrit, le nombre de blessés, nombre de personnes à bord, le lieu où l'on se trouve, etc, un article INFOBULLES a déjà été écrit.

En plongée, existe 2 formations le RIFAP et l'ANTEOR. Les prérequis sont de posséder le CFPCM

Une formation sera prévue 2eme quinzaine de janvier. Intéressé ?

Plonger ailleurs

Plonger en Manche (cote de Nacre)

Quelques uns d'entre nous connaissent cette mer qu'est La Manche pour la beauté des cotes. Plus particulièrement en face de Caen, la cote s'appelle « Cote de Nacre ». Cette mer est surprenante car elle reçoit non loin : La Seine.

Historiquement parlant, je n'irai pas jusqu'à évoquer que ce grand bras de mer n'existait pas il y a quelques millions d'années, et que l'on pouvait aller à pied en Grande Bretagne il y a quelques milliers d'années. Mais plus récemment, lors de la guerre 1939/1944. En cet endroit, se déversa nombre de soldats venus d'en face pour délivrer la France.

Inutile de dire, que le feu des armes, détruisit beaucoup de choses. Arrêtons-nous aux bateaux. Les fonds, en face de Courseulles comptent un nombre d'épaves de cette époque. Afin de se rendre en plongée, il nous faut aller au large pour explorer ces épaves.

La mer n'est pas toujours plate, et quand le courant est contré par le vent de nord est (vent fréquent), les vagues se soulèvent et ainsi, la mer peut devenir un peu dure. L'estomac, lui un peu moins et, doit être bien accroché.

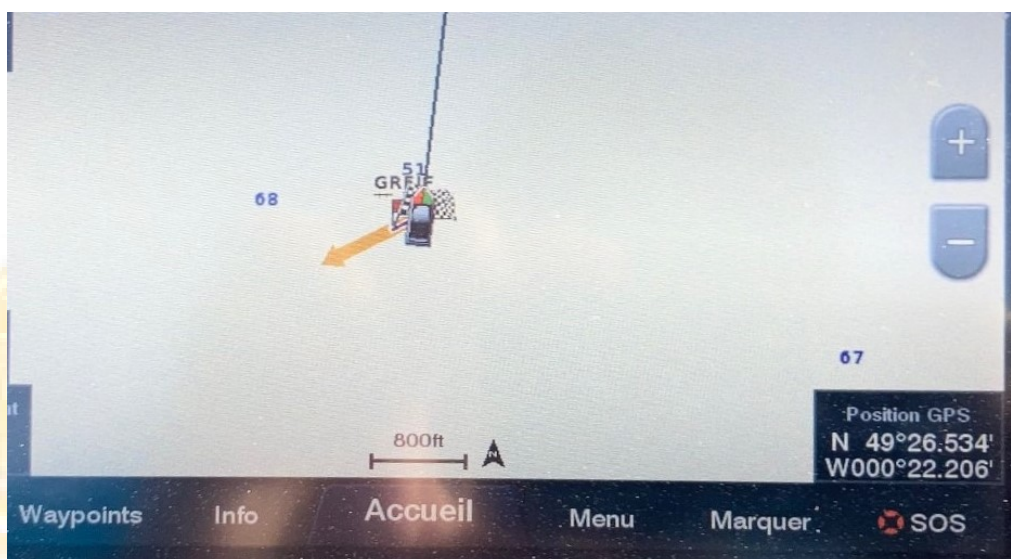
J'ai eu l'occasion d'aller sur le site, la première fois, en tant que pilote au club Abyss de Courseulles pour faire surveillance surface, et une deuxième pour cette fois ci descendre sur l'épave du Greif. Lien vidéo plus bas



Jean François surveille le relèvement du pendeur entre 2 vagues

Elle est à -26m sur un fond sablonneux. La structure du bateau est arasée, beaucoup de tôles, reste le bloc moteur, l'arbre et 2 hélice dont une encore dressée car couchée sur le flanc. Quand la visi est bonne on peut rencontrer un petit canon.

Samedi 11 octobre, après les gros coefficients de marée, il y avait beaucoup de particules en suspensions ce qui gâchait la vision de ce monde englouti. Nous y avons rencontré une belle araignée, un congre gardien de l'épave, des coquilles St Jacques, labres, vieilles et tacauds et un petit crabe un dromie et une jolie béroé.



Arrivés sur site, les mesures sont en pieds Le Greif et sa position

Au bout de 36mn, nous décidâmes de remonter en pleine eau, du fait que le pendeur n'était plus à la même place et que la visi ne nous a pas beaucoup aidé à le retrouver.

Le palier de 6mn au parachute se déroula sans problème. C'est là que l'on apprécie un lestage précis permettant, sans effort, de tenir pile poil ce palier important.

En surface, le bateau récupérait chaque palanquée. Un peu clapot croisé et comme je ne digère pas trop le café, que celui-ci, avalé sur la route 3 heures auparavant a demandé à ressortir. J'aurai du m'en douter. Bon, une fois celui-ci évacué, je retrouvai mes couleurs.

Le bonnet vissé sur la tête, le bateau rentre au port poussé par ces 200 cv. Durée 25mn de plaisir à savourer les embruns et la chevauchée des vagues.

Ci-dessous un lien pour votre visionnage sur le Greif (la vidéo n'est pas de moi)

<https://youtu.be/ixiuxxQkT70?si=F7AG3AQ0rESaQT-P>

Philippe C (crédit photos)

Plonger à Belle Ile WE 13sept

La première chose que l'on apprend en plongée c'est de ne pas se mettre en danger.

Nous pratiquons un loisir de plein air avec en plus les conditions de mer à prendre en compte.

La météo de fin Aout n'étant pas favorable nous avons dû repousser notre sortie à belle ile au weekend du 21 septembre.

La rentrée scolaire étant déjà passée nous ne sommes plus que 12 à partir ce vendredi matin.

Florence a remplacé Gilbert dans l'organisation et la voilà qui débarque à port Navalo trainant une charrette pleine à craquer de victuailles pour nos petits déjeuners.

Notre « petit » groupe de 12 plongeurs est composé de 4N1, 3 moniteurs et 5 autonomes. Nous serons donc limités à 20m de profondeur.

Notre première plongée sera sur la Basse de la rade à l'est de l'île, Poulpes au programme. Le temps est clément et le courant est présent nos N1 sont chahutés et tout le monde doit soigner son orientation...certains loupent le mouillage et sortent le parachute...



Joli poulpe (animal aux 8 cerveaux)

La soirée se passe bien et nous testons le restaurant du camping « qui doit fermer derrière nous » Le rapport qualité prix n'est pas à la hauteur mais ça nous évite de redescendre en ville !

Samedi matin c'est le site du Cochon, presque à l'extrémité ouest de l'île avant que le coup de vent annoncé n'arrive ! j'ai changé toutes les palanquées pour que tout le monde plonge avec tout le monde durant le weekend et pour que les monos profitent d'une plongée en autonomie.

L'orientation est simple on part main gauche et on revient main droite. Le courant est présent. Il faut longer le relief et gérer la conso pour pouvoir rentrer. La vie est présente et chaque palanquée raconte une histoire différente !

Après une bonne pizza nous voilà sur la basse du Palais. J'apprécie ce site pour les roussettes mais David du club Angélus nous calme direct : elles sont parties en cette saison.



Belle lumière sur ile de Guerveur

Le courant à encore forcé et nos N1 ne sont pas fiers, ils feront honneur à leur diplôme ! Pour les monos et les autonomes il faut tenir compte de la dérive car le plan de route est un rectangle avec le courant de travers....les parachutes sont à la fête !

De retour au camping, une ambulance évacue une personne du restaurant et les blagues vont bon train. Le repas se passe dans la bonne humeur malgré ce qu'il y a dans notre assiette...

Dimanche matin c'est le clou du spectacle avec l'épave du Philippe Eric. Je n'ai jamais vu autant de langoustes au cm² ! avec en plus homards sèches congères etc...un vrai régal !

Encore une bonne pizza ou des pâtes pour certains et nous voici de nouveau sur la basse du Palais seul site praticable avec la houle.

Un très agréable weekend avec une eau bien plus chaude qu'en mai

Eric votre dévoué Dir tech

Crédit photos Pierre Yves

1984 ou Big brother , George Orwell . Peut on lui faire confiance ?



IA ou intelligence artificielle

Il fut un temps où l'idée de discuter avec une machine était reléguée aux romans de science-fiction. Aujourd'hui cette vision futuriste est devenue une réalité quotidienne. Prenons le train en marche. Il y a quelques temps j'ai perdu un ami de longue date, son épouse m'a demandé de préparer un texte en sa mémoire. Tâche ardue, quel ton prendre ?, faire de bonnes tournures de phrases ?, ne pas en rajouter de trop, et cela en un temps très court. L'IA que je connaissais peu m'a retiré « l'épine du pied » et j'y ai pris gout. Quand je bloque sur certaines questions, créer du texte, image (voir celle du début de l'article), je me lance.

Mais que peut-on faire avec une IA. L'IA s'illustre par la diversité des applications

Texte: rédaction de textes, traductions, création de contenu, didactique ou d'un article

Musique: compositions de nouvelles mélodies en s'inspirant d'un genre ou d'un artiste

Images et vidéo: création d'image ou de vidéo inédites, transformation stylistique d'images existantes ou génération d'animation

Code: génération de code source à partir de descriptions de haut niveau

Simulations: création de scénarios simulés pour la formation ou le recherche

Comment lui parler et formuler nos souhaits avec précision, car oui communiquer efficacement avec une IA est un art et ça s'apprend

Le prompt est tout simplement le mot qui désigne l'instruction phrase, question, ensemble de directives ou d'exemple que saisit l'utilisateur pour obtenir une réponse d'un IA.

Le lot français pour prompt est équivalent à requête.

« Tu » ou « vous » - « stp », « merci »

Bonne question, l'IA s'en fiche, le tutoiement exige moins de lettres à taper, stp, merci sachez que cela n'a aucune utilité.

Les 2 IA les plus utilisés sont ChatGPT et Gemini, là un faut comptegmail Google

Oui mais pour la plongée : exemple j'ai demandé à l'IA de me faire une vidéo de démonstration de la loi de Mariotte à travers un ballon gonflé de 10 litres d'air à 20 mètre de profondeurs. Super !. Il peut faire la même chose si vous lui dites que c'est pour une enfant de 12 ans.

Vous pouvez tout lui demander cela n'a de limite que votre personnalité et votre imagination.

N'oubliez la formulation de la requête (prompt) doit être précise sans blabla, la réponse n'en sera que plus précise, si cela ne vous pas convient reformulez

A vos claviers !!!!!

Pour ceux que cela peut intéresser et veulent débiter, je peux organiser une réunion dans une salle avec écran connecté. S'il y a déjà des experts en la matière je suis preneur.

Me contacter asr56tresoreie@gmail.com

Le rédacteur Gilbert

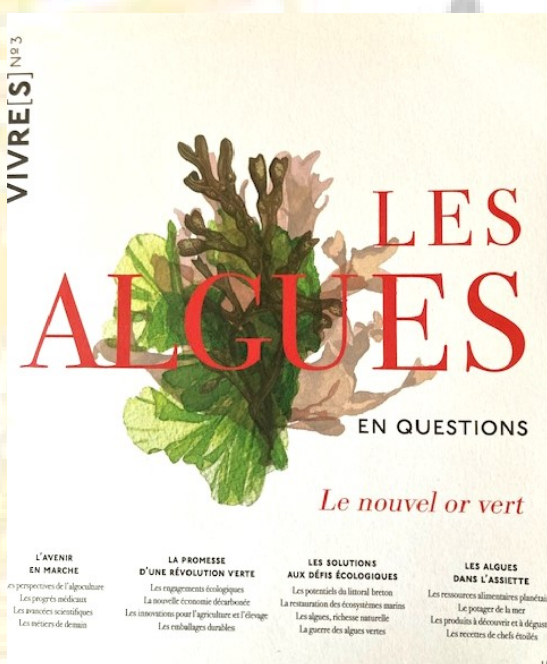
Presse/média

Subaqua (journal national de la FFESSM) Pour ceux qui le reçoivent ou vont l'acheter, il y a 2 articles sur l'ASR.

Un sur la semaine du golfe

L'autre sur les 30 ans

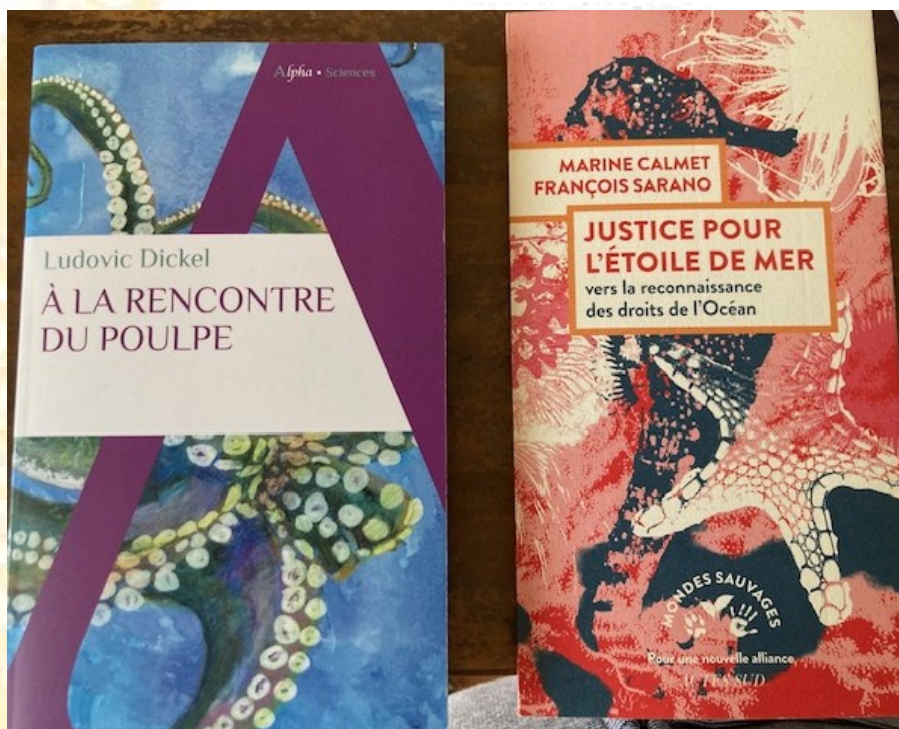
Livres



Les Algues

très beau livre La richesse des Algues et leur utilisation

A la rencontre du poulpe et Justice pour l'étoile de mer (2 petits bouquins bien documentés sur notre regard sur ces animaux)



Apnée : épisode 1

Pour faire de l'humour noir (comme aurait dit Artus dans son sketch « Bienvenue au paradis ») « Il faut voir Grégory, c'est lui qui gère les cours d'apnée »...le p'tit Grégory pas celui qui chante.(sic) ;

L'apnée c'est l'arrêt de la respiration. Cet arrêt peut être volontaire ou non (apnée du sommeil par exemple). N'étant pas dans le milieu médical, on parlera ici du côté volontaire et plus spécialement cette pratique du « sous l'eau ». Oui, car respirer sous l'eau n'est pas permis (actuellement) aux mammifères. (Bouh ! ce n'est pas juste !!).

Afin que cette apnée soit la plus efficace, en fonction du type d'apnée, existe plusieurs méthodes pour exercer cet art. Nous verrons aussi que si celui-ci semble facile d'abord, il y a aussi une nécessité de respecter certaines règles incontournables.

Je vous rassure, nous ne sommes pas égaux devant l'apnée. Ce n'est pas forcément une question de physiologie comme avoir des poumons dont le volume dépasse 5l, mais c'est une question d'entraînement, de mental, et d'entraînement. (la redite est normale).

Parmi les femmes, une, Alenka Artnik à -109m ou par une Italienne Alessia Zecchini (+ de 120m) , il y a aussi Kate Middleton (pas la princesse, celle-ci est Australienne) . en France, nos couleurs sont bien représentées par Alice Modolo (-102m excusez du peu),et Eva André (-90m soit 6mn d'apnée)

Il existe plusieurs disciplines en apnée, il suffit de consulter le site fédéral pour découvrir la richesse des activités. (Apnée statique, dynamique avec ou sans palmes), poids constant (avec ou sans palmes), immersion libre, poids variable, vous voyez, il y a de quoi satisfaire tout le monde.

Nous avons en mémoire ce film passé récemment à la tv qu'est le Grand bleu sorti en 1988. Cette symbiose du plongeur, l'attrait du dépassement, le chant de ces sirènes plus que l'exploit, nous ont tous embarqués.

Nous avons tous en tête, ces images de Guillaume Néry et de sa compagne Julie Gautier, « volants » dans cet univers liquide, effectuant des danses, disparaissant dans des failles et réapparaissant plus loin grâce à une grotte connue d'eux.

Bien sur, parmi les plongeurs en apnée, il n'y a pas que des Néry. Qui ne s'est pas immerger pour attraper une araignée, tirer un bar, ou un poisson ?

Nous verrons dans le prochain numéro, qu'il existe une formation en piscine et en milieu naturel. Jean Claude et Martine, futurs membres de l'ASR, guideront nos futurs moniteurs apnée.

Nous rencontrerons aussi une entrevue avec un plongeur apnée pratiquant la compétition.

Pourquoi garder ça pour soi

Pour info, je suis toujours intéressé par vos commentaires, reportages dans d'autres sites, des données.

Remerciements à Eric, Pascal, et Gilbert pour leurs articles.

Philippe Cier

Pour info, cet Infobulles a été rédigé sans le concours de l'IA.

Le prochain paraîtra après l'AG pour fin décembre