



Sommaire :

Voeux du Président

Soirée de Noël

La palme

Randonnée palmée

Apnée

Salon de la plongée

Jacques Mayol

Jeux

Sponsors

Le mot du Président

Hervé TONDEUR



Bonjour à tous,

Le bureau du club des Scaphandriers de l'Oudon et moi-même vous présentons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année, ainsi qu'à vos proches. Que celle-ci vous apporte bonheur, santé, joies familiales, réussites professionnelles et de belles plongées.

Que cette année associative soit pleine de joies, de rencontres et d'échanges et encore plus agréable à vivre que les précédentes.

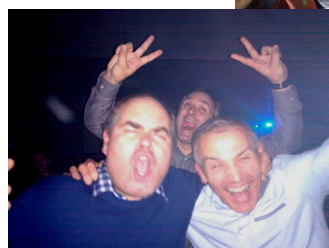
Cette année nous avons un programme chargé :

- ◆ La formation de nouveaux encadrants...
- ◆ Notre déménagement définitif au Groupe Milon,
- ◆ Des sorties (Bréhat, Saint-Malo, Les Glénan, ...),
- ◆ Une ouverture vers la jeunesse à travers l'achat de matériel spécifique et la mise en place de de l'activité randonnée palmée.

A très bientôt au bord de l'eau
@micalement
Hervé

Soirée de Noël : karaoké

Nous nous sommes retrouvés à plus de 40, vendredi 16 décembre au groupe Milon, pour une soirée karaoké. Au menu, apéro convivial, suivi d'un copieux Jambalaya préparé par Gilles. Même si le karaoké n'a pas eu le succès de l'an passé, l'ambiance a été excellente et certains n'ont pas hésité à danser et pousser la chansonnette tard dans la soirée...





Les petits Scaphandriers

Nous avons aimé la soirée de la randonnée palmée. L'ambiance entre nous (les enfants) était superbe.

Raphaël : « j'ai bien aimé la PMT et le puzzle au fond de l'eau ».

Mathilde : « j'ai aimé la monopalme et le jeu de dés »

Louis : « j'ai préféré m'asseoir au fond de l'eau. »

Louise : « j'ai kiffé le cours et la mono-palme. »

Nathan : « j'ai aimé le poirier dans l'eau. J'ai aussi aimé le tuba. Mais ce que j'ai aimé le plus c'est la palme »

On aimerait faire de la plongée bouteille à la piscine de Segré, faire un pique-nique avec toutes les familles, et une randonnée palmée en milieu naturel.

Louise, Mathilde, Louis, Nathan et Raphaël



Histoire de la palme... 103 ans, on dirait pas.

En 1914, un jeune militaire, Capitaine de Corvette de la Marine Française, Louis de Corlieu faisait en compagnie de sa fille les premiers essais de son premier prototype de palettes de propulsion, les futures palmes étaient nées. Cela s'est passé sur une plage de la Méditerranée dans le village de Six-Four les plages (83). En 1924, notre Capitaine quitte la marine et se consacre à ses inventions.

Il dépose son premier brevet le 6 avril 1933 et en juin 1933, les essais officiels sont effectués dans la rade de saint Jean-de-Luz devant des observateurs de la Marine Nationale. De Corlieu nagea pendant 6 heures dans une eau à 12° parcourant 8 km. En dépit de cette démonstration réussie la Marine Nationale refusa d'adopter les propulseurs de natation et de sauvetage, appellation de l'époque.



En 1939 un américain lui racheta le brevet pour les fabriquer en série aux Etats-Unis, commercialisées sous le nom de « swimfins ». Elles furent adoptées dès 1940 par l'US Navy pour ses nageurs de combat, qui les utilisèrent entre autres pour le débarquement du 6 juin 1944.

Depuis des modèles par milliers ont envahi le marché et il y en a pour tous les goûts.



Randonnée palmée

La seconde édition de la randonnée palmée a eu lieu le mercredi 28 Décembre.

Cette activité est ouverte aux enfants du club de 8 à 12 ans désirant découvrir la balade en PMT (Palmes, Masque et Tuba). 6 participants : Emma, Louise, Mathilde, Louis, Nathan et Raphaël. Nous avons mis en place le trophée des Dés Aquatiques, remporté par Raphaël devant Mathilde.

Nous avons travaillé sur l'utilisation du tuba et la maîtrise d'une courte apnée.



Exercices d'Apnée : s'asseoir calmement au fond de l'eau, se faire tracter par une corde, se faire masser. Nous avons également utilisé les palmes et même fini par tester la mono-palme. Après la séance le club a organisé le petit apéritif des randonneurs.

Rendez-vous donné pour la troisième édition le mercredi 15 Février 2017.

Apnée, ses disciplines

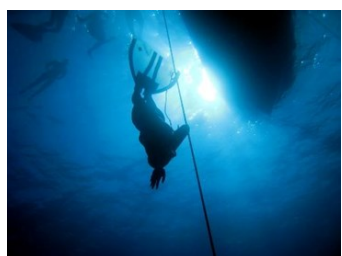
Dans le monde de l'apnée, on dénombre généralement 8 disciplines : statique, dynamique (avec et sans palmes), poids constant (avec et sans palmes), immersion libre, poids variable, no-limit. En voici quelques exemples :



STATIQUE (STA) : l'apnéiste retient sa respiration le plus longtemps possible les voies respiratoires immergées.

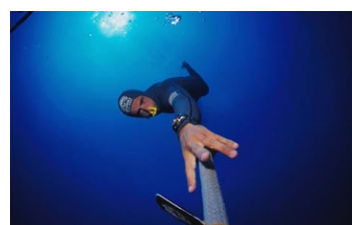
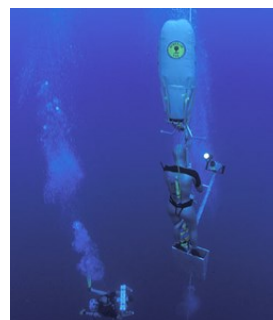


DYNAMIQUE sans palmes (DNF) ou avec (DYN) : l'apnéiste nage entièrement immergé et parcourt la plus grande distance.



POIDS CONSTANT sans palmes (CNF) ou avec (CWT) : l'apnéiste descend et remonte, tentant d'atteindre une profondeur annoncée, en utilisant bras et jambes, sans aucune traction sur la corde.

IMMERSION LIBRE (FIM) : l'apnéiste descend et remonte, tentant d'atteindre une profondeur annoncée, en se tractant à une corde, sans aucune aide à la propulsion.



No Limit (NLT) : Le plongeur descend à l'aide d'une gueuse et remonte à l'aide d'une méthode de son choix.
Le No limit est la discipline de profondeur ultime.

Le salon de la plongée

Le 19^{ème} Salon de la Plongée sous-marine s'est tenu 6 au 9 janvier à Paris, Porte de Versailles, et avait pour thème l'image sous marine. Rendez-vous incontournable des amateurs et pros de la plongée, ce salon vous fait découvrir les dernières tendances en matière de destinations, d'équipements, d'associations, de formations... Bref, l'essentiel en matière de plongée. Ce Salon a réuni pendant 4 jours les amoureux du monde sous-marin.



Si les amateurs chevronnés y ont leurs habitudes, ce salon est également fidèle à sa vocation d'ouverture à un large public. A travers les stands, animations ludiques, essais de matériel en piscine, baptêmes de plongée, expos photos, projections de films, conférences et dédicaces.

Bref, vous l'aurez compris, le Salon de la Plongée sous-marine mérite le détour, surprises, découvertes et culture... Vous y nagerez en plein bonheur !

Le prochain aura lieu en Janvier 2018 à vos agendas



Jacques Mayol
né le 1^{er} avril 1927
à Shanghai (Chine)
et mort le 22 décembre
2001 à Calone, île d'Elbe.

Plongeur apnéiste français, adepte du yoga.
Il est le premier plongeur au monde à descendre à une profondeur de 100 mètres en apnée (1976).
Il fait la rencontre de Enzo Maiorca en 1966, qui sera son concurrent et ami.
Cette histoire inspirera Luc Besson, dans son film « Le Grand Bleu ».
Précurseur, il a ainsi ouvert la voie aux plongeurs libres.

« *Le plus dur c'est
une fois en bas :
il faut une bonne
raison pour
remonter.* »

Jacques Mayol

Ses records :

1966 : - 60 m

1976 : - 100 m

1983 : - 105 m (à 55 ans)

QUIZZ

A 20 mètres de profondeur, le plongeur supporte :

- une force de 30 kg s'exerçant sur une surface de 1 cm²
- une force de 3 kg s'exerçant sur une surface de 1 cm²
- une force de 3 kg s'exerçant sur une surface de 10 cm²

A 1000 m d'altitude la pression atmosphérique est plus élevée qu'au niveau de la mer :

- Vrai
- Faux

Un ballon de baudruche est gonflé de 2.5 litres d'air à une profondeur de 10 m. A la surface son volume sera de :

- 4 litres
- 5 litres
- 7.5 litres

Quel est le volume d'air contenu dans un bloc de 12 litres gonflé à 200 bars ?

- 240 litres
- 1200 litres
- 2400 litres

Le placage de masque peut intervenir :

- à la descente
- à la remontée

Combien de temps un plongeur consommant 20 litres d'air par minute peut-il rester à la profondeur de 20 m en étant équipé d'un bloc de 12 l gonflé à 180 bars ?

- 32 minutes
- 36 minutes
- 40 minutes

Le certificat médical est-il ?

- Facultatif
- Obligatoire

Comment se nomme le pavillon qui signale que des plongeurs sont en immersion ?

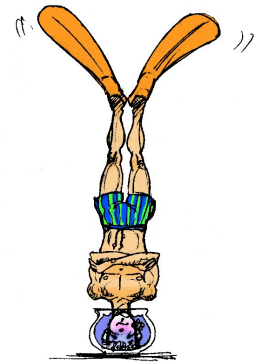
- Le pavillon bêta
- Le pavillon alpha

Dans l'eau un objet paraît, plus gros :

- vrai
- faux

Dans l'eau un objet paraît, plus proche :

- vrai
- faux



MERCI à tous nos Partenaires

Ci-dessous un focus sur certains de nos partenaires, n'hésitez pas à en parler autour de vous... c'est aussi une façon de remercier ceux qui nous aident à la pratique de nos activités.



Antalya Kebab vous propose un large éventail de plats typiques orientaux, mais également du Snacking - Burger - Panini - Galette - Sandwich - Repas sur place ou à emporter.

Faire Plaisir ou se Faire Plaisir ? et pourquoi pas les deux !

A la **Cave et ses Délices**, ZA la Bufferie à Vern d'Anjou achetez de la déco, trouvez des idées cadeaux, de l'épicerie fine et du bon vin. www.lacaveetsesdelices.fr - 02.41.61.24.87

