



Dans ce numéro :

Super plongée au Grand Léjon	2
Eau à la bouche	2
Préconditioning	3
Portrait d'aquapixélien	3
Infos pratiques	3
VHF	4

## Edito

Aquapixel : tout le monde connaît. C'est un club de plongée amical, familial et convivial.

Aquad'neuf : qu'est ce que c'est ? Un petit journal où vous pourrez y découvrir plein de choses : informations sur le club, vécu d'une plongée, d'un voyage, trombinoscope, recettes de cuisine, astuces.....

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne lecture.

Katia



### Les perles:

- « **Quel bonheur! J'urine!!!** » (ou comment se réchauffer temporairement dans l'eau froide).
- « **C'est quoi la petite église là bas? » « ça? C'est le sémaphore »** (ou les ravages de la narcose en plongée).
- « **fi tu fois une coquille faint-vacques avec une dent f'est la mienne.**»

## Bain du Nouvel An

Température de l'eau 8°C.  
Température de l'air 11°C.  
Temps pluvieux avec rafales de vents...  
Pas de quoi mettre un chat dehors et pourtant...

15h30 plage du casino à Saint-Quay-Portrieux et nous pouvons voir des baigneurs...  
Oui, oui, il y a des gens qui se baignent!  
Certains en maillot ou en culotte, d'autres en pyjama ou en combinaison!



Les courageux baigneurs du 1er de l'an 2012.

Katia

Ont participé à la rédaction de ce numéro: Eric Beyer, Cécile Boudier, Katia Dunet, Yann Rallon, Jean-Michel Thévenart.  
Mise en page: Karine Rallon

# Une super plongée au grand Léjon

Par un bel après midi de l'été indien breton, ne riez pas ! Nous sommes seulement, que ! le 20 novembre !! nous embarquons notre matériel toujours aussi léger, à bord du Fou de Bassan, à destination du phare du grand Léjon.

Nous sortons du port sur une mer d'huile, Katia aux commandes, titillant les 225 chevaux de notre bolide, contourrons par l'ouest les îles Saint-Quay, îles de beauté de la baie, en rasant l'île Harbour et faisons route directe sur le site que nous atteignons vingt minutes plus tard. Les conditions sont optimales pour une super plongée.....et ce soleil d'automne, il n'y a qu'en Bretagne que l'on voit cela. Ouais, je suis chauvin !

Tout en scrutant le Gps et le sondeur, Olivier donne le top pour mouiller l'ancre, qui descend aux pieds des chaudières sur un fond de dix huit mètres. Le « briefing » terminé, Stéphane et Christophe se sont déjà immergés afin d'effectuer un exercice de remontée assisté... De retour en surface Stéphane s'esclaffe « Wouah !!!Y'a une super visi , au moins 15 mètres ». C'est de bonne augure !

Je plonge avec Marie Agnès, Cécilia et Eric que je désigne comme serre file.

Le but de la ballade est de contourner rapidement « le caillou » à une profondeur de vingt



Phare du Grand Léjon en arrière plan.

mètres pour ensuite descendre sur un amoncellement de pierres plates et continuer légèrement sur la gauche pour visiter l'épave.

Aussitôt prêts, nous nous immergeons dans une eau extraordinairement limpide, les laminaires tournoient nonchalamment dans les rayons du soleil...le top !

Rassemblés sur le fond nous partons sans perdre de temps afin de rester le maximum de temps sur l'épave à une profondeur de trente huit mètres.

Au détour du caillou, nous devons appuyer plus sur nos palmes pour compenser le courant encore montant de la marée, les pierres plates apparaissent, posées là par une main de géant, impossible de les rater, nous descendons dessus, et obliquons comme prévu en direction de l'épave.

C'était sans compter sur l'amabilité d'un énorme banc de tacauds semblant nous dire « Vous venez voir l'épave ? alors suivez-nous, c'est par là ! »

Guidés par dame Coquette, et quelques tacauds, nous explorons méthodiquement tous les recoins de l'épave sous l'œil méfiant des gardiens du sanctuaire. Quelques casiers sont prisonniers à jamais. Je veille, donne le top du retour, avant que nos ordinateurs nous infligent des paliers.

Nous remontons d'une dizaine de mètres au niveau des pierres plates, longeons le tombant en prenant notre temps, inspectant les immenses failles verticales avec leurs locataires, homards et congres. Quel spectacle, de vingt mètres nous contemplons le sommet du tombant avec ses laminaires ensoleillés .Du grandiose..... Il me manque seulement un peu de musique....

Eric et les « filles » me font part qu'ils sont à mi bouteille, cela tombe bien, moi aussi.

Nous finissons la plongée autour de cette fameuse chaudière en faisant un petit coucou à ses nombreux résidants. C'est bientôt la fin, toujours sans palier, remontons lentement le long du mouillage, et faisons notre palier de sécurité sur le sommet du tombant parmi les laminaires.

Jean-Michel

Après la plongée, on a tous un petit creux!

Heureusement, il y a toujours une bonne âme qui a concocté sa recette maison pour régaler les palanquées sur le fou de Bassan...

Voici les quelques recettes magiques de nos amis plongeurs et amies plongeuses, surtout, imitez-les, et ramenez-nous vos spécialités, on adore!

## **Moelleux croquants au chocolat**

300g de beurre mou  
6 œufs  
200 g sucre  
100g de farine  
400 g de chocolat noir  
12 barres de 10 g de chocolat pralinoise  
60 g de pralin

## **Eau à la bouche**

Faire fondre le chocolat noir au bain marie. Battre le beurre mou avec le sucre jusqu'à blanchiment, ajouter les œufs puis la farine mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.  
Verser lentement le chocolat fondu sur la préparation des œufs, mélanger et laisser refroidir 15 min.

Remplir les moules au  $\frac{3}{4}$  de l'appareil et placer au cœur de chacune une  $\frac{1}{2}$  barre de pralinoise. Parsemer chacune des empreintes de pralin. Placer au réfrigérateur 1 h. Préchauffer le four à 180° monter la température à 200° et enfourner 12 min, démouler et servir.

Cécile

# La notion de preconditioning en plongée

Lors du 2<sup>ème</sup> colloque Médico-Technique qui se déroulait en novembre dernier à St Briec du Dr Pierre Louge du service de médecine hyperbare et d'expertise plongée de l'hôpital d'instruction des armées Ste Anne de Toulon nous a fait part des recherches effectuées auprès d'un public de plongeurs de l'armée. Ce panel de plongeurs très spécifique et surentraîné ne présente pas les mêmes statistiques que les plongeurs lambda en ce qui concerne les accidents de plongée. Il semblerait en effet qu'il soit moins touché par les accidents de décompression.

Il a donc été déterminé dans un premier temps quels facteurs différaient entre ces 2 populations. Puis ces différences ont été scientifiquement testées l'une après l'autre à l'aide d'un dosage du taux de bulles après

plongée. (imagerie médicale doppler).

Il est intéressant de savoir que des gaz non dilués existent à l'état naturels dans notre corps (autres que ceux contenus dans les intestins) ils sont appelés noyaux gazeux et sont le lit de l'évènement bullaire à l'origine des ADD. (Phénomène micro cavitaire type bulle de champagne)

Voici les **6 conditioning** qui ont prouvé significativement leur action réductrice des bulles d'air dans l'organisme après la plongée :

1<sup>er</sup> preconditioning :  
exercice physique 24h à 2h avant la plongée.

2<sup>ème</sup> preconditioning :  
entraînement physique de fond. Ou une bonne condition physique cardiovasculaire

3<sup>ème</sup> preconditioning :  
hydratation avant la plongée

4<sup>ème</sup> preconditioning :  
oxygénation avant la plongée.

5<sup>ème</sup> preconditioning :  
chaleur=>spa sauna

6<sup>ème</sup> preconditioning :  
vibration, par exemple celles produites par le zodiaque.

**« 6 pré-conditioning qui ont prouvé leur action réductrice des bulles d'air dans l'organisme »**

Yann

## Portrait d'aquapilien

**-NOM:** EVEN

**-Prénom:** Jean-Claude

**-niveau:**  
2 spécialité « coquilles ».

**-né à:**  
St-Briec le 16/07/1947.

**-signes particuliers:**  
barbe bretonne entretenue et le bon jeu de mot en toute circonstance.

**-mondialement connu pour:** son rôle dans les « perles de la baie ».

**-Activités nautiques pratiquées:** la voile, l'apnée, la construction maritime puisqu'il a construit son propre bateau.



« c'est de la noisette » la réplique qui l'a rendu célèbre.

### INTERVIEW

**-Si tu étais un poisson:**

« le lieu parce que j'aime le rassemblement, j'apprécie le travail d'équipe ».

**-Ton plus beau souvenir plongée:**

« une pêche en apnée à l'île de Sark ou j'avais remonté un congre de 19 kg.

**-Ton plus beau site de plongée:**

« Tahiti le lagon de Raiatea. J'avais mis du temps à m'en remettre. Et en Irlande pour la richesse des fonds. »

**-Plutôt Cousteau ou plutôt couche-tôt?:**

« Cousteau m'avait plutôt impressionné à l'époque. À 16 ans j'ai cousu ma première combine noire à bande jaune. »

### Infos pratiques

-Semaine de l'exploration: semaine 33 ou 34 au mois d'août.

-Pour préserver un maximum de temps les piles de votre ordinateur de plongée, laissez tremper dans de l'eau douce pendant 10 min après chaque sortie. En effet lorsque le sel stagne sur les connecteurs il maintient l'humidité. Ainsi cela lui évitera de s'allumer inopinément. Astuce: avec une vieille brosse à dent, frotter les contacts humides, cela enlève le sel de mer. (Olivier DUNET)

-Vérifiez le niveau de batterie de votre ordinateur en début de saison avant de reprendre les premières plongées.

-Aqua d'neuf est un journal participatif alors, n'hésitez pas à faire parvenir vos articles ou vos idées pour le prochain numéro qui paraîtra en mai.

## Introduction

Éléments importants de sécurité pour la navigation de plaisance et l'organisation des secours en mer, les émetteurs-récepteurs du service mobile maritime dans la gamme des ondes métriques (la VHF) font désormais partie de l'équipement de base du plaisancier évoluant principalement le long de nos côtes françaises.

## Histoire

Les services de radio maritime ont débuté



presqu'en

même temps que l'invention de la radio, tant le problème de sécurité maritime était crucial au début du XXème siècle. L'histoire de la radio maritime accompagne donc l'histoire de la radio, pour les communications comme pour la radionavigation. Deux naufrages célèbres ont montré l'efficacité de la radio :

En 1909, 920 passagers sont sauvés lors de la collision *République-Florida* grâce à l'appel en TSF

Le *Titanic* utilise pour la première fois le code SOS en 1912, 700 passagers sont sauvés par le *Carpathia*.

La radio maritime inclut l'ensemble des moyens radioélectriques civils utilisés en mer pour communiquer, de navire à navire ou avec des stations côtières, pour la sécurité, la gestion des flottes ou les communications personnelles.

## Evolution

De tout le spectre des fréquences qui va de l'ELF (Extra Low Frequency) à l'EHF (Extra High Frequency) on retiendra plus particulièrement les émissions qui sont effectuées en BLU, UHF et bien-sûr en VHF.

Ces modes d'émissions, particulièrement intéressants à une époque, tendent cependant à s'effacer face aux communications par satellites et autres avancées technologiques.

Toute fois, un des moyens actuels assurant une communication fiable et de qualité reste quand même la VHF ! Largement répandue sur nos côtes, bon nombre de plaisanciers ainsi que de professionnels utilisent ce moyen afin de communiquer vers les stations côtières mais également entre bateaux.

# VHF

A des fins professionnelles, personnelles et de sécurité, cette bande métrique du service mobile maritime, nous permet d'assurer l'organisation des secours en mer, la diffusion d'informations de sécurité sur la navigation, des bulletins météo...mais également de pouvoir communiquer avec d'autres bateaux pour des conversations personnelles.

## Utilisation

La VHF va nous permettre de communiquer mais certaines règles doivent être respectées.

- Un CRR (Certificat Restreint de Radiotéléphoniste) était requis pour l'utilisation d'une VHF mais une évolution de la réglementation début 2011 a permis l'utilisation d'une VHF portative sans ASN (Appel Sélectif Numérique) de moins de 6 watts sans aucune qualification ainsi que l'utilisation de tous types de VHF avec un permis de plaisance maritime. Ces autorisations ne restent cependant valables que dans

les eaux territoriales françaises.

- L'utilisation est basée sur le principe de l'alternat, donc les utilisateurs parlent l'un après l'autre.

- Les communications doivent s'effectuer dans les canaux imposés par la réglementation en vigueur, quelle soit nationale ou locale : Appels de sécurité et de détresse et CROSS/Sémaphores (16), capitaineries des ports de plaisance (9), ports de commerce (12 et 14), communications entre bateaux (6, 8, 72 et 77), canaux interdits pour des liaisons bateaux-bateaux (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 70, et 76).

- La portée des émissions VHF dépendra bien-sûr de la puissance et de la hauteur de l'antenne. Une VHF portative de 5 W aura une portée théorique de 5 à 15 milles selon le relief et une fixe de 25 W poussera les communications à 30 voire 45 milles.

- Il faudra également utiliser le même langage pour se parler et celui-ci est basé sur l'alphabet phonétique international :

A: Alpha	B: Bravo	C: Charlie
D: Delta	E: Echo	F: Foxtrot
G: Golf	H: Hotel	I: India

J: Juliett	K: Kilo	L: Lima
M: Mike	N: November	O: Oscar
P: Papa	Q: Quebec	R: Romeo
S: Sierra	T: Tango	U: Uniform
V: Victor	W: Whiskey	X: X-ray
Y: Yankee	Z: Zulu	

- Les messages répondront également à un code de priorité et d'élaboration. Un message de détresse sera qualifié de **MAYDAY** (m'aider), celui d'urgence de **PAN PAN** (panne panne) et celui de sécurité de **SECURITE** (sécurité). Voici un exemple :

- L'appel de détresse sera formulé, sur la voie 16, de la façon suivante:
  - MAYDAY (trois fois)
  - ICI (ou DE)
  - NOM DU NAVIRE (trois fois).
- Texte du message de détresse:
  - MAYDAY nom du navire
  - Position du navire
  - Nature de la détresse
  - Secours demandés
  - Nombre de personnes à bord
  - Intentions du responsable du navire
  - Tous renseignements destinés à faciliter les secours.

## Et le téléphone portable (GSM) ?

A l'inverse de la VHF, le téléphone portable GSM (Global System for Mobil communications) a été développé pour une utilisation terrestre avec des relais dont les antennes sont orientées vers la terre. Si nous pouvons les utiliser en mer, c'est grâce au nombre important d'antennes installées près du rivage et bien-sûr à leur rayonnement qui parfois portent à 15 milles de la côte !

C'est un moyen de communication intéressant mais il ne faut pas oublier qu'il n'est pas conçu pour affronter le milieu marin et que ce réseau non exclusif au radio maritime pourrait être plus facilement mis en défaut !

## Conclusion

La VHF est l'élément essentiel à bord pour les appels de secours et de détresse ainsi que pour des communications personnelles. Seule la VHF permet de joindre à la fois les stations côtières et les autres embarcations en mer qui pourront ainsi se détourner pour venir prêter assistance à un navire en difficulté.

Eric

