L'antiseiche du plongeur bio

Bulletin N°60
Nov 2013

Le bulletin de l'Antiseiche paraîtra encore jusqu'à la fin de l'année 2013 mais je cherche dès maintenant son successeur. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à revenir vers moi. En attendant bonne lecture !

Les anciens numéros de l'Antiseiche sont disponibles sur le site de la région : http://www.bio-ffessm-cif.fr/

Ainsi que sur le site : www.souslesmers.fr

INFO AQUATIQUE :

- Record de France d'immersion libre par Aurore Asso à Kalamata : - 72 mètres

Pas de poissons ni d'autres petites bêtes dans ce texte (sauf dans la vidéo), mais seulement l'amour de la mer…

Les championnats du monde d'apnée ont eu lieu à Kalamata le 21 septembre 2013. Aurore Asso en revient avec un nouveau record de France en immersion libre, malgré une luxation de l'épaule au mois de mai. Voici le très beau texte qu'elle a écrit à la suite de cette plongée qui a duré 2 minutes et 41 secondes :

"Il est 7 heures mes yeux viennent de s'ouvrir, tout seuls. Pas besoin de réveil ce matin!
Je sors immédiatement pour voir l'état de la mer : elle est lisse, aussi lisse que le lac Marie où j'avais plongé dans le parc du Mercantour avant de partir.
Le soleil est encore derrière la massive montagne qui veille, impassible, sur la baie de Kalamata. La lumière douce et matinale se dévêtit doucement des lueurs bleues de la nuit. Mon coeur bat vite, comme le matin d'un concours... Quand vous n'avez fait aucune impasse, quand vous avez tout "révisé"... Quand vous êtes "fin prêt" mais toujours seul face à une inconnue : le sujet qui va tomber. Toute préparation est vaine sans l'énergie constructive du jour J et sans la chance qui l'accompagne. La chance, je l'ai : la mer est d'huile. Mais dans deux heures, le juge AIDA me montrera-t-il une "white card" pour valider ma tentative de record ?
Ce suspense est délétère pour la performance et je décide de le taire immédiatement. Non, je ne suis pas dans une salle de concours. Non, je ne vais pas passer 4 heures assise sur un banc à disserter, l'esprit en ébullition et le dos en compote. Au contraire, ce matin je veux simplifier le cours de mes pensées pour mieux laisser mon corps s'exprimer dans la vitesse et le mouvement. Sensation, non réflexion. Ici, j'ai pour seul amphithéâtre, l'immensité de la mer. Je refuse de laisser l'enjeu "'record de France" accélérer mon pouls et tisser le fil de l'anxiété dans ma tête. Je veux seulement une belle plongée, profonde, sereine, dans l'amphithéâtre sous marin.
Après quelques étirements pour réveiller mes muscles et mes poumons, je vérifie l'intégralité de mon matériel, je bois à petites gorgées une tasse de verveine pour partir "hydratée" et je file prendre la navette qui m'emmène sur le site de la compétition. Le bateau trace sur l'eau sans aucune secousse. Le lac Marie est dans ma tête...il me rassure, il me transmet sa force tranquille, son éternelle présence. Il sera toujours là quelque soit l'issue de ces championnats. Il se fout royalement de ce record, lui, le lac Marie, perché à 2500 mètres d'altitude.
Emmitouflée dans une veste je reste bien au chaud jusqu'au moment où je toucherai l'eau car il n'est pas question de risquer le moindre frisson. Sur le pneumatique, tout comme moi les autres athlètes sont silencieux. Nous sommes dans la

première série, il est un peu tôt. Je regarde encore cette montagne si proche de nous ou plutôt... c'est elle qui me regarde. Elle veille sur moi, je lui vole son flegme.
Lorsque j'arrive sur le catamaran, en zone de transition, le soleil pointe enfin le bout de son nez. J'attends qu'un petit rayon de chaleur glisse dans mon cou avant d'enfiler ma combinaison et d'entrer dans l'eau.
Je décide d'un échauffement court. D'abord un agachon à 20 mètres pour chercher le relâchement indispensable à ma grande plongée. Pour cela, je descends et je m'arrête sur la ligne à 20 mètres, histoire de "prendre la température de l'eau".... Là, je demeure immobile ou presque. Je ne fais aucun mouvement mais l'eau me porte, me fait bouger lentement, aléatoirement. J'écoute ce mouvement liquide, profite de cette sensation de légèreté "extraterrestre" puis mentalement je fais le tour de mon corps pour détendre progressivement chaque membre, puis le cou et enfin les muscles du visage. Le front est lisse, les paupières sont tranquilles, les lèvres ne sont pas contractées mais à peine posées l'une sur l'autre. Mes pieds ne sont pas unis et serrés dans la monopalme. Je sens l'eau filer entre les orteils, aujourd'hui je suis pieds nus dans la mer ! Mes pieds se balancent dans le bleu tranquillement, librement. Tout à l'heure mes jambes seront mes bras. Je devrai courir avec eux sur le câble comme si c'était la ligne d'un stade olympique.
Avec l'orage et les vagues des derniers jours l'eau s'est "mise au vert" et j'en observe toutes les nuances colorées. La jolie teinte turquoise-foncé dominante sonne la fin de l'été. Tiens, c'est vrai aujourd'hui, nous sommes le 21 Septembre c'est l'automne!
Je remonte pas à pas ou plutôt main à main sur le câble, en regardant les petites bulles s'échapper de mon masque. Je m'amuse avec elles, j'essaye de m'accorder à leur vitesse.
Je ne parviens pas à voir mon reflet sur leur visage rond et cristallin mais je les observe tantôt se diviser tantôt fusionner. Bientôt elles rejoindront une bulle d'une autre ampleur...l'Atmosphère....
Une main après l'autre je me hisse sur la corde en attendant d'être en flottabilité positive pour remonter passivement, comme les bulles. A dix mètres, je retrouve le halo du soleil. Il n'y a que sous l'eau que l'on peut contempler le soleil sans se bruler les yeux...
Tout est calme, douceur et lumière ce matin dans l'eau, je veux juste faire partie de ce décor. Voilà mon objectif, tout le reste est programmé et ne peut être changé. Il n'est pas lieu d'y penser.
J'effectue une autre plongée plus dynamique à 40 mètres pour échauffer les triceps et biceps mais aussi les daltoïdes, ces petits muscles des épaules tant sollicités en immersion libre.
Je suis prête. Rien ne sert de plonger plus. Je dois à présent compter sur mon expérience des compétitions, je dois compter sur la sagesse et la clairvoyance de mon coach Galou, je dois compter sur la clémence de la mer qui contraste avec la mini tempête qui a perturbé l'épreuve de poids constant deux jours avant.
Qui donc n'aurait pas envie de plonger dans ce miroir sans teint ce matin ? Le gris-bleu opaque de la surface est la promesse d'une eau translucide saphir-émeraude, là juste en dessous...
Je remonte donc sur le catamaran, jouer les lézards qui se dorent au soleil pour emmagasiner de la chaleur et la transformer en énergie physique et mentale. Je me pose, je me concentre et je commence ma plongée dans ma tête.

10 minutes avant le top officiel, Galou vient me chercher et nous partons lentement en direction du câble. Je mets mon masque et mon tuba pour faire abstraction du monde qui m'entoure. Je suis déjà sous l'eau... Il me tracte jusqu'à la plateforme. Je ne fais aucun mouvement, je suis calme, tout à fait calme. Le compte à rebours commence. C'est le moment d'enlever mon masque et mon tuba pour ajuster mon pince nez et cliquer ma longe de sécurité sur le câble.
"4 minutes before the official top". Je respire doucement, amplement en laissant mon larynx émettre des sons doux qui me bercent et me protègent de la voix oppressante du juge. Je ne me projette pas au fond, je suis dans l''intensité du temps présent, impassible, comme la montagne de la baie. A cet instant, dans ma tête, il n'y a ni record, ni championnats du monde, il y a seulement, l'eau qui me tend la main.
Tout est calme, douceur et lumière ce matin, je plonge seulement dans ce décor pour y prendre place.

"10 secondes before the Official top" me dit le juge. Il est temps de prendre une inspiration de géant...Quand mes poumons sont remplis, je gonfle aussi mes joues et je pars. J'installe tout de suite un rythme cadencé : traction du bras droit-glisse-traction du bras gauche-glisse...
Je ressens agréablement l'eau qui court sur mon visage, mes mains, mes pieds, les seules parties de mon corps non recouvertes de la combinaison. C'est comme la caresse d'un vent liquide... Mon esprit est dans mes mains, mes bras et mes épaules qui se tirent sur la corde et se relâchent tout à tour. Tout mon corps s'aligne sur le câble pour chercher l'hydrodynanisme. Je m'en sers comme une plante se sert d'un tuteur pour s'allonger, se grandir.
A quarante cinq mètres, j'arrête de me tracter et je me laisse couler. Je glisse les pouces dans les élastiques qui entourent chaque cuisse pour me permettre de garder les bras le long du corps sans aucun effor. A présent, je tombe dans le bleu, la tête la première. La sensation de vitesse augmente avec la profondeur. Parfois j'ouvre les yeux pour vérifier que le câble est bien en face de moi puis je les referme. Cette chute dans le bleu qui m'effrayait avant, m'agrée maintenant. J'accepte enfin de me balancer un peu à droite, un peu à gauche. Peu à peu, je me laisse aller dans cette "danse du vide", la "coulée douce"... C'est elle qui détermine toutes nos plongées c'est elle qui reflète l'état de quiétude de notre mental. La mer, on ne pas lui mentir. Plus le plongeur est serein, plus il s'abandonne dans sa coulée et plus l'égalisation de la pression sur ses tympans est aisée. En revanche, la moindre contrariété met fin à la "coulée douce" et avorte la plongée...Je ressens pendant quelques secondes de grâce cette coulée vers l'infini, bercée sans crainte dans le néant. Puis la pression sur mes oreilles commence à se faire sentir. J'entends l'alarme que j'avais programmée à 67m,

soit 5 mètres avant le plomb pour me préparer au virage. La compensation devient de plus en plus difficile...Mais ça y est, je suis déjà au plomb. Je prends la plaquette - témoin de la profondeur atteinte - et je tourne. Je remonte à toute allure en cherchant encore et toujours la glisse dans l'effort pour économiser de l'énergie.
Quelle sensation étrange que d'être pieds nus dans la mer et de n'avancer qu'à la force des bras, un peu comme un lémurien dans la jungle qui prendrait son élan pour se déplacer de liane en liane, les pieds suspendus dans le vide...
La remontée me semble très courte. Les apnéistes de sécurité me rencontrent à 20 mètres et m'escortent jusqu'à la surface où je fais face aux juges. La première inspiration après une plongée profonde est si intense qu'elle s'apparente à l'inspiration initiale, mais sans la douleur du nourrisson qui utilise ses poumons pour la première fois. J'ai la sensation que le temps s'est arrêté pendant ma plongée. L'interruption brusque de ce voyage liquide, atemporel, ce changement d'élément, Eau-Air est comme une naissance. A présent, je respire vite et je comprime l'air dans mes poumons à la fin de chaque inspiration pour réoxygéner immédiatement mon organisme. J'écoute la voix de Galou pour me reconnecter avec le monde d'en haut, la surface. Je dois à présent effectuer mon protocole distinctement dans les 15 secondes imparties et prouver aux juges que je suis en pleine possession de mes moyens sinon je serai disqualifiée. Galou me guide. "J'enlève mon pince nez, je fais le signe Ok, et seulement après je dis "I AM OK". Les juges examinent attentivement, silencieusement les expressions de mon visage pour voir si je suis lucide. L'interminable minute qui suit ma sortie s'achève. Ils brandissent enfin la "white card". Mon record de France en immersion libre à 72 mètres est validé ! Je crie de joie ! Cette performance est le fruit d'efforts incommensurables pour récupérer en un "temps record", la force et la souplesse de mon épaule gauche, luxée 4 mois plus tôt. La blessure est oubliée, je reviens de cette plongée avec des "envies d'encore", *car tout était calme, douceur et lumière ce matin dans l'eau, j'ai seulement plongé dans ce décor pour y prendre place, parmi les autres gouttes d'océan.*

Aurora Asso
National freediving records holder, AIDA freediving instructor
Documentary film maker, Master degree in Agronomy

Après les mots, une vidéo :
https://vimeo.com/6404646

QUELQUES DATES À RETENIR :

– Conférence à l'Institut océanographique de Paris : « Yann le survivant, défenseur des requins : comment et pourquoi les protéger ? »

Mercredi 13 novembre 2013, 19h30 avec Yann Perras et Nicole Aussedat

L'entrée est libre et gratuite pour tous.

Téléchargez l'ensemble du programme sur le site internet www.institut-ocean.org

– Journées thématiques du Muséum de Paris

7 décembre 2013 : Fleuves et rivières / L'inventaire national du patrimoine naturel, 10 ans d'expertise!

11-12 janvier 2014 : Découverte et protection du milieu marin en plongée, nouvelle programmation

17-18 mai 2014 : Week-end découverte naturaliste à Tatihou

Muséum National d'Histoire Naturelle
Direction de la Diffusion, de la Communication, de l'Accueil et des Partenariats
Service des Formations Payantes CP135
57, rue Cuvier
75231 Paris Cedex 05
Tél. : 01 40 79 48 85
Fax : 01 40 79 38 87

Articles sur le WEB / Blog / Vidéos

- **Naissance d'une île**

http://tempsreel.nouvelobs.com/galeries-photos/photo/20130925.OBS8367/photos-un-seisme-fait-naitre-une-ile-dans-la-mer-d-arabie.html?utm_source=outbrain&utm_medium=widget&utm_campaign=obclick&obref=obinsource

- **Un requin féroce en Bretagne**

Cas rarissime : un requin féroce échoué dans le Morbihan - France 3 Bretagne
bretagne.france3.fr
Les scientifiques cherchent à comprendre les raisons de l'échouage d'un requin féroce à Pénestin dans le Morbihan, samedi. Ils lancent un appel à témoin auprès des professionnels de la pêche.

- **Les attaques de requins à la Réunion**

http://leplus.nouvelobs.com/contribution/908053-attaque-de-requin-a-la-reunion-les-tuer-n-est-pas-une-solution.html

- **Comportement des mérous**

http://actualite.portail.free.fr/sciences/26-04-2013/les-merous-chassent-en-groupe-et-communiquent-par-gestes/

- **De l'anguille au textile**

http://www.plongee-mag.net/actus/environnement-actus/une-morve-danguille-pour-du-textile/

- **Une tortue caouanne soignée et relâchée en Méditerranée**

http://www.plongee-mag.net/actus/environnement-actus/tortue-soignee-et-relachee-en-mediterranee/

LECTURES :

- **Les coquillages de nos rivages par Robert Le Neuthiec**

Cet ouvrage est destiné aussi bien à l'amateur débutant qu'au spécialiste. Il permet de répondre à la question : Comment s'appelle ce coquillage ?
Grâce aux clés d'identification, le lecteur pourra trouver le nom de l'animal récolté, en progressant pas à pas en fonction des particularités de chaque coquille
Les 400 photographies et 100 schémas originaux faciliteront sa recherche. Il s'agit ici des jolis coquillages (ni minuscules, ni rarissimes) que l'on trouve sur les côtes de France et des pays voisins baignés par la Manche, l'océan Atlantique et mer Méditerranée.
Editions Quae, collection Guide pratique, 336 pages, 55 euros

- **Poissons de Méditerranée par Jean-Georges Harmelin et Sandrine Ruitton**

Ce très beau livre n'est pas exhaustif et ne remplace pas celui de Patrick Louisy, qui reste une référence, mais il le complète avec des chapitres généraux sur la Méditerranée, les habitats, la biologie et les modes de vie des poissons côtiers, qui précèdent la description de 110 espèces.
C'est publié par Equinoxe-Edisud (St-Rémy de Provence).

- **Découvrir la vie sous-marine en Méditerranée de Steven Weinberg**

Il est rare qu'un remake soit supérieur à l'original. Ce n'est pas le cas aujourd'hui et je vous encourage à redécouvrir ce nouveau livre au format plus grand et aux photos encore plus étonnantes que les premières.
Vous avez compris qu'il s'agissait du nouveau livre de Steven Weinberg. Si nous appelions la bible son premier ouvrage, il nous refait ici un « NOUVEAU TESTAMENT ».
Il représente des années de travail et de très nombreux voyages dans tous les coins de notre mer chérie. J'espère qu'il vous enchantera.
Message de Robert Oms

Conception et Réalisation Evelyne Boulanger – CASV Versailles
boulanger.evelyne@neuf.fr
Participation : CASV Versailles 78 – VVP Vélizy 78 - CNP Poissy Plongée 78 – USM Viroflay 78
SUB Galatée Le Chesnay 78 – AS Satory 78 – HGC Conflans 78 – Plongée Zen 78 (Yves Herraud)
François Cornu (www.souslesmers.fr) - HC Massy 91 – Codep 75 – Palme Plaisiroise 78
AVG Villeneuve La Garenne 92 – Yves Léger