Le narcosé 2010

Le retour

bonne fête de fin d'année!!!

Le journal des plongeurs de l'A.V.G

EDITO

Les 3 B du Président

Bonne année, **B**onne rentrée, **B**onnes plongées

Cet édito va paraître pendant les fêtes de fin d'année. J'en profite donc pour vous souhaiter en mon nom et celui du bureau nos meilleurs vœux pour cette année 2010.
Que cette nouvelle année vous amène et nous amène ce que nous désirons de plus cher.
Pour nous, à part la santé et un peu de sous,
de belles plongées et de grands moments de partage.
Merci à Nathalie et Nicolas d'avoir repris le flambeau
pour la parution de ce nouveau numéro du « Narcosé »
en espérant en voir d'autres d'ici à la fin de l'année,
cela dépendra de la motivation
que vous pourrez leur transmettre.
Bonne année et merci encore à nos moniteurs bénévoles,
qui tout le long de l'année, donnent de leur temps et de leur énergie
pour vous aider à pratiquer notre passion commune.
J'espère vous voir dans les allées du salon de la plongée,
vous serez alors peut-être,
les premiers à avoir plus de détails
sur notre prochaine sortie en Egypte.
Tous mes vœux et à l'année prochaine

Eric Truchot

SOMMAIRE

-Souvenirs de Marsa Ghagra
-Technique
-La plongée autonome
-Infos pratiques
-Baptême

MONITEUR
MONITRICE

Le poumon-ballast

Le terme « Ballast » vient de l'analogie des ballasts du sous-marin, qui défini la capacité équipant certains navires destinée par remplissage ou vidange à en modifier la flottabilité, les tirants d'eau, l'assiette ou la gite.

Un des meilleurs moyens d'évoluer en plongée est le poumon-ballast, il permet de s'équilibrer.

Bien maitrisé, il assure une économie d'air durant une plongée, et garantie la sécurité, ainsi que le confort pour les plongées d'exploration.

Son principe est celui du besoin d'un plongeur, autrement dit :

Expiration & inspiration

L'expiration est utile pour descendre et l'inspiration pour remonter.

Et même à l' air libre ça fonction , essayer dans la baignoire !!
Oncle Louis

Bien géré, le « poumon-ballast » vous permettra d'atteindre les fonds sous-marins, sans gêne tout en préservant les milieux aquatiques, et sans perturber ses écosystèmes avec vos palmes, ou votre matériel.

Son utilisation favorise la prévention d'un essoufflement.

Si notre besoin est, par manque d'air, d'inspirer, lors d'un essoufflement, on se doit d'expirer suffisamment, et contrer ainsi les réflexes que nos sens réclament. Ne faites pas comme le poisson-globe qui gonfle dès qu'il y a dan-

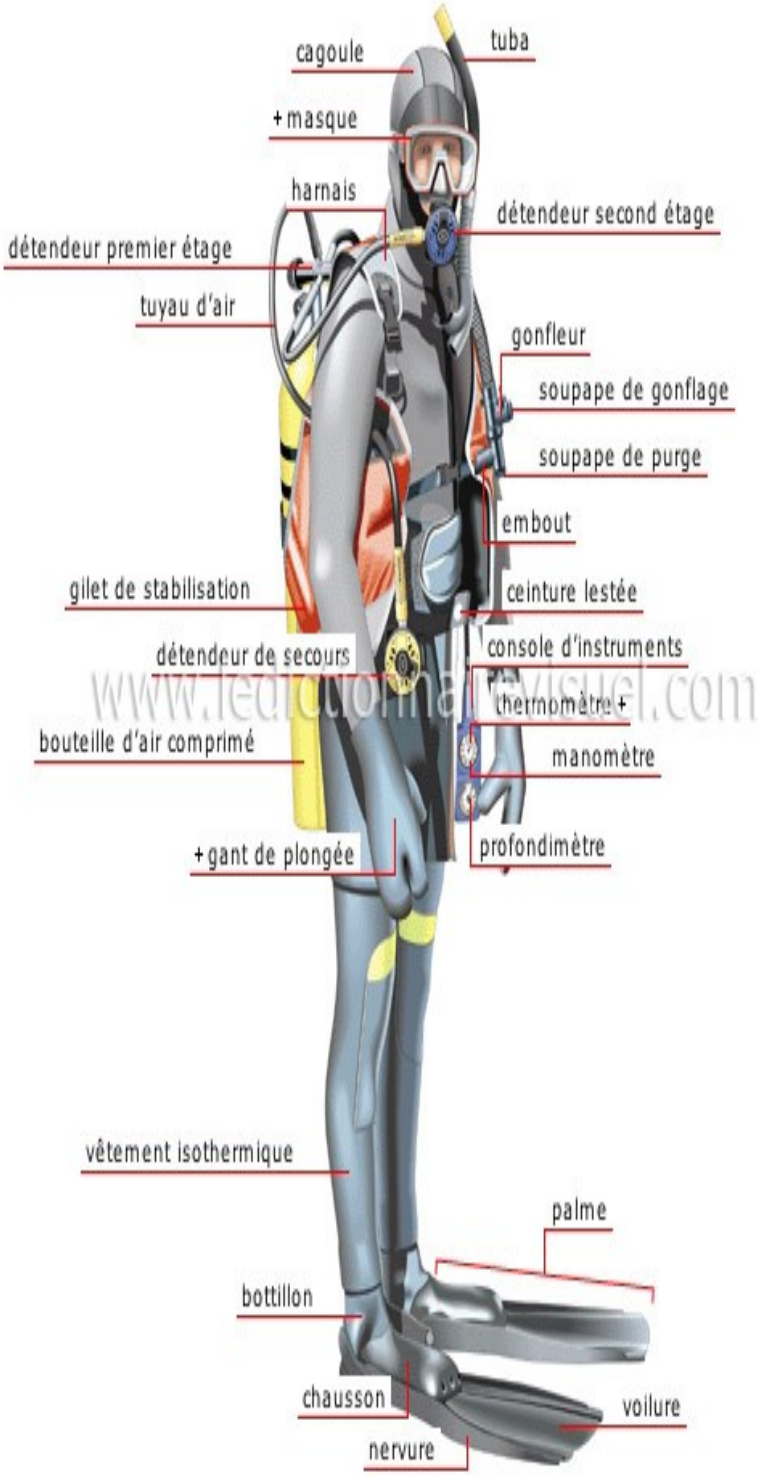
Arothron diadematus

A vos bouteilles pour de meilleures explos.

Le plongeur autonome.

L'autonomie, ça ne signifie pas plonger en solo !!!

Autonomie : plongée entre plongeurs de niveau équivalent, sans guide de palanquée.
L'autonomie s'obtient a partir du niveau II mais avec la présence obligatoire d'un encadrant que l'on appel chez nous, plongeurs « guide de palanquée ».
Un plongeur est autonome parce qu'il cumule des compétences dont les interactions permettent d'envisager une pratique en toute sécurité. Il partage ses sensations, ses plaisirs, observe, échange et sait aider en cas de besoin.
Cela veut dire aussi être vigilant, attentif, ne pas oublier de protéger l'environnement, tout simplement en évitant de toucher la faune et de casser la flore.
« Attention au palmage ».


cagoule
tuba
+masque
harnais
détendeur second étage
détendeur premier étage
tuyau d'air
gonfleur
soupape de gonflage
soupape de purge
embout
gilet de stabilisation
ceinture lestée
détendeur de secours
console d'instruments
thermomètre +
bouteille d'air comprimé
manomètre
+gant de plongée
profondimètre
vêtement isothermique
palme
bottillon
chausson
voilure
nervure

Infos pratiques

Le salon de la plongée : qui aura lieu à la porte de Versailles, du 15 au 18 janvier, il y aura 19 exposants de plus.

Pour toutes sorties hors club en milieu naturel, vous avez la possibilité de plonger aux étangs de Cergy, ainsi qu'à Torcy, pour tous renseignements :

www.orca-torcy.fr

www.apsavo.fr

Un peu plus loin, Nemo 33 vous attend à Bruxelles, avec 2 fosses (10 et 35 mètres), une grotte et surtout une eau très chaude.

www.nemo33.com

Site de l'a.v.g plongée

http:\\avgplongee.free.fr

Merci à tous les bénévoles d'être présents
les 2ème dimanche de chaque mois.

Et si vous veniez les rejoindre !