

N°4, Mars 2023

Top'Eau



L'irrégulier de Alysse Plongée



Plongée de l' Epiphanie



L' Estartit
Toujours un succès



Piscine le retour 13 mars 23

Poulpitou
Il ne faut pas le manger



La fosse de plongée
Quel bel outil !

A la rédaction

Rédaction :

Edith JOMARD
Catherine LESEIGNEUR
Stéphane BRAYMAND
Jean-Michel COSTA
Fabien PAGLIA

Crédit Photos :

Abysses plongée (membres)
Edith JOMARD
Stéphane BRAYMAND
Fabien PAGLIA
La Thalassa Lyon

Équipe Web :

Jean-Michel COSTA

Conception artistique

Fabien PAGLIA





EDITO

TOP EAU n° 4

Une fois n'est pas coutume, notre TOP'EAU l'irrégulier d'Abysses (très, très irrégulier) revient vous conter les aventures de notre club.

Pour cette nouvelle saison il nous fallait quelques nouvelles épreuves ; la rénovation de notre piscine de juin 2022 à mars 2023, le futur déménagement de notre local, le tout rythmé par un ballet entre plusieurs piscines pour nos élèves et encadrants.

Mais l' eau se réchauffe et la visi s'améliore.

Le retour à la normale est proche !

Bonne lecture

FP



Sommaire

8



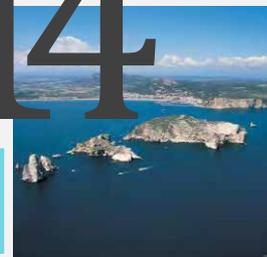
Plongée de l'Épiphanie

12



Poulpitou :

14

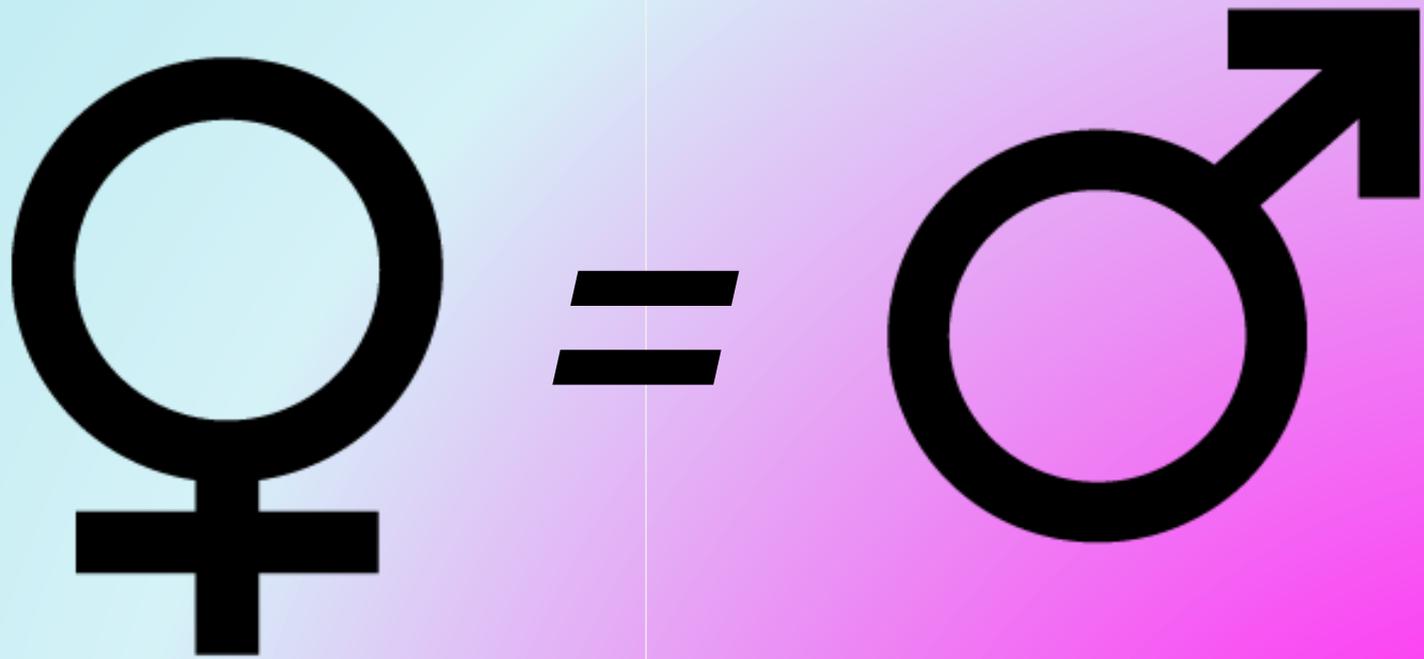


L'Estartit, toujours un succès

Vie du Club :

Info club	5 / 6
Traversée du Rhône	7
Fosse de plongée	9
Chindrieux	18
Soirée bowling	20
Niolon 2022	22
Abysses plongée, c'est aussi	26

3



8 mars, journée internationale des DROITS des Femmes



Jean-Michel COSTA
Président Alysse Plongée

Les vœux de notre Président

Je suis ravi de vous écrire à nouveau, à l'occasion de ce TOP EAU n°4. Je voudrais commencer par vous offrir à vous et à vos proches mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2023.

Le changement d'année est toujours un moment où l'on regarde dans le rétroviseur, ce qu'on a réalisé et tout ce qui s'est passé au cours des 6 derniers mois. Et il s'en passe des choses chez Alysse plongée : signature de conventions avec la ville, futures nouvelles sections, travaux de nos infrastructures, organisation de sorties... !! Certes, tout n'est pas rose et il nous faut composer avec les aléas et contretemps comme les travaux de la piscine et du local, ou encore la démobilisation des membres du club. Mais toute l'équipe reste motivée et s'active à trouver des solutions afin d'assurer la formation des niveaux au sein d'autres piscines.

Nos projets sont toujours d'actualité ! nous ignorons encore s'ils se réaliseront tous en 2023, mais ce qui est sûr, c'est que nous mettons tout en œuvre pour lever les obstacles.

L'ouverture de la piscine est proche, mais je vous en parle en détails un peu plus loin.

Encore tous mes vœux pour cette nouvelle année !

Jean-Michel Costa

Rénovation de notre piscine

Voilà, comme nous l'avions annoncé en début de saison, notre piscine a fermé en septembre dernier pour faire peau neuve, du moins pour une bonne partie.



Au sous-sol, un nouveau système de filtration d'air de plus d'un million d'euros nous permettra de respirer une meilleure qualité d'air, grâce à plusieurs compartiments et filtres installés sur la ventilation. Le bac tampon a été également nettoyé et un accès plus aisé facilitera son nettoyage (il était à la base responsable de nombreuses algues dans le bassin). Le système d'eau chaude pour les douches a été aussi refait.

A l'entrée, l'accès se fait toujours sur la droite mais fini l'espace où on faisait nos apéros ! On entre directement dans la zone des cabines. A droite, seront installés sèche-cheveux et évier. Cet espace est accessible avec chaussures. Après avoir traversé la zone cabines, vous êtes dans l'espace **sans chaussures**. A droite et au fond à gauche, nous disposerons de deux grands vestiaires. Là, un accès PMR (handicapé), donnant sur des vestiaires avec douche et WC normalisés.

A droite secteur masculin, à gauche secteur féminin.

Dans chaque secteur, des casiers à codes où vous pourrez stocker vos affaires durant la séance. Les douches sont refaites à neuf et mènent vers le pédiluve qui se trouve approximativement au même endroit que l'ancien. Là aussi, l'accès handicapé est prévu : pas de marches mais une pente douce.



Au niveau du bassin, les murs ont été repeints, les menuiseries ont été changées ainsi que l'éclairage, avec plusieurs intensités de lumière. Deux colonnes de chauffage ont été installées de chaque côté du bassin. Une infirmerie et une salle réunion/formation ont été créées. Le carrelage du sol et du bassin n'a pas subi de transformation.

En l'absence de photos, j'espère vous avoir tout dit. **La réouverture de la piscine étant actée pour lundi 13 mars, vous pourrez découvrir le résultat par vous-même dès la semaine prochaine !**

En espérant vous revoir très vite à la piscine presque toute neuve !

Jean-Michel



42ème Traversée de Lyon à la Nage

Jocelyne récidiviste sur la 42ème Traversée de Lyon à la palme !

Jocelyne ne se lasse pas de traverser Lyon à la palme et nous, on ne se lasse pas d'être admiratifs !

Car il faisait particulièrement froid ce dimanche 29 janvier. Par expérience, je peux témoigner qu'on est bien congelé à l'arrivée, après 1h43 min et 26 secondes dans une eau très, très fraîche.

Podium assuré mais podium hautement mérité pour Jocelyne 1ère de sa catégorie Master 4 et unique représentante du club !!

On se motive pour l'accompagner en 2024 ?

EJ



1ère de sa catégorie Master 4

Jocelyne en 1h43'26



Crédit photo Défim

Que faisiez-vous le 7 janvier 2023 ?

Par une fraîche matinée d'hiver, certains n'ont pas trouvé mieux que de camper au bord de la D991 le long de la voie ferrée pour partager une galette des rois refroidie.

Plongée de l'Épiphanie

Régulièrement, un train surgit pour s'engouffrer dans le tunnel ferroviaire dans un hurlement qui vient couvrir le bruit des voitures.

Ce jour-là, le soleil brille mais nos hurluberlus ont précisément choisi le site de plongée qui sort de l'ombre le plus tard possible



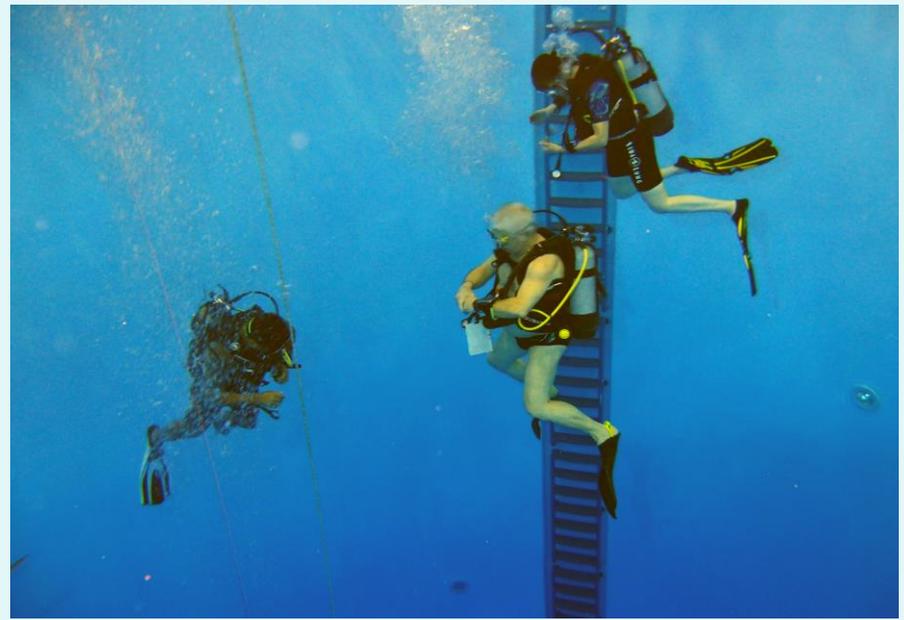
Pourquoi tant de haine ??

Et pourtant, c'est joyeusement et de son plein gré que la petite troupe s'équipe et s'immerge ! Sous l'eau, le spectacle immuable du fond d'un lac de montagne en hiver : des pentes douces de vase soyeuse dans un halo vert fluo. L'eau n'est pas si froide que ça ! mais on ne s'éternise pas car pas question d'être en retard au restau La ferme du Bulle sur les hauteurs de Chanaz : accueil sympa et la fondue savoyarde y est excellente.

Finalement, c'est pas si terrible que ça la plongée un 7 janvier à Challières avec Alysse Plongée !

EJ





Fosse de plongée, quel bel outil !



Photo le Progrès

Le P **Fosse Apnée & plongée chez Abyssse**

Dans notre belle région lyonnaise, nous avons la chance d'avoir un bel outil pédagogique ; le centre Aquatique Les Vagues situé sur la commune de Meyzieu à quelques brasses de Lyon et UCPA en a la gestion.

Nous pouvons donc pratiquer dans un milieu adéquat, nos activités préférées l'apnée et la plongée en scaphandre. Tous nos adhérents peuvent y participer, Tous les niveaux y trouveront leur compte, de leur premier geste technique à un perfectionnement pour les N 3 et plus. Le but est de percevoir les différentes méthodes, de les apprendre et les répéter pour pouvoir les maîtriser dans des milieux naturels tels que la mer, les océans sans oublier les lacs.

En moyenne nous planifions 5 à 6 fosses apnée et plongée scaphandre par saison. Nous profitons d'une eau en moyenne à 27°, d'une très belle visibilité et du matériel mis à notre disposition, détendeur, bloc, stab, palme, plomb, bouée, boot. Ainsi que le matériel de secours et de sécurité

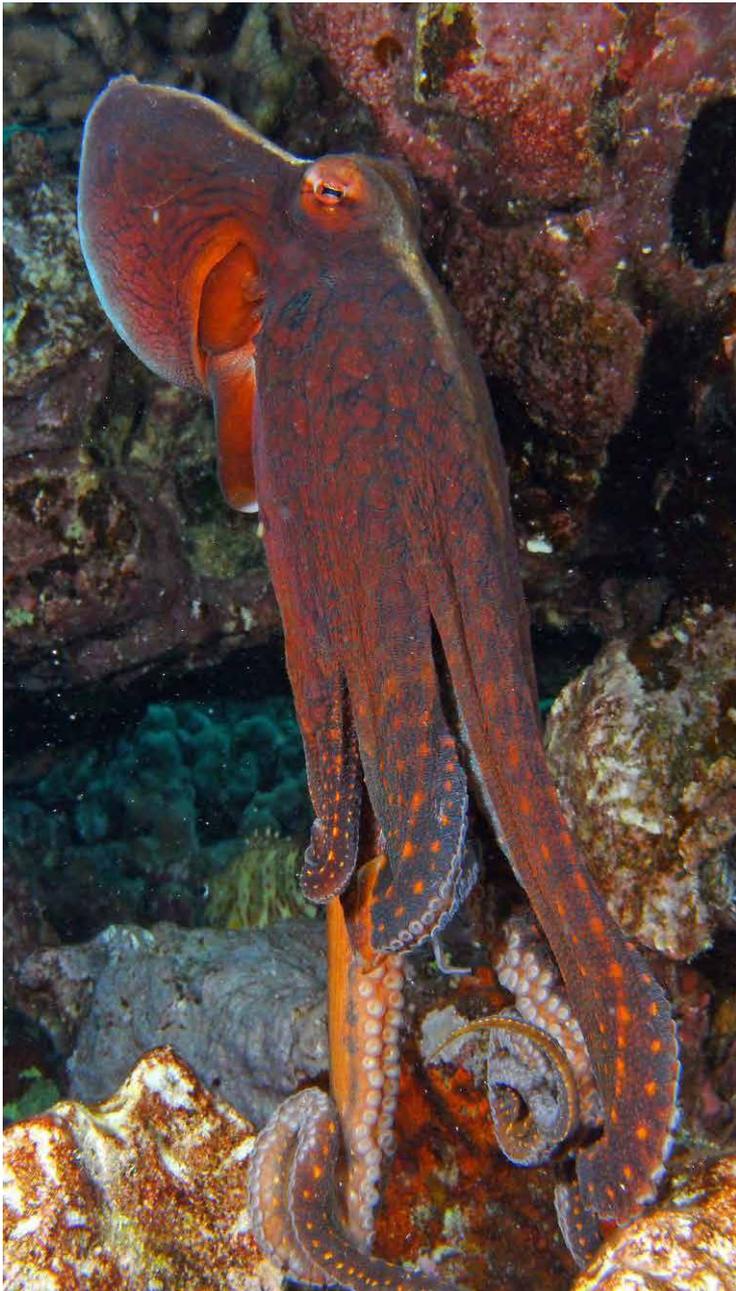
Répéter les gestes & parfaire sa technique

Pour rappel, quand nous sommes dans un de nos créneaux, c'est un moniteur du club qui est le directeur de plongée et donc nous sommes sous sa responsabilité (donc du club) comme le prévoit le code du sport *. la capacité est de 18 personnes élèves et moniteurs compris. Pour la bouteille le temps est d'une heure, pour les séances apnée la durée est de 2h.

*L'article A322-98 du Code du sport précise que la plongée dans une piscine ou fosse de plongée dont la profondeur excède six mètres est soumise aux dispositions relatives à la plongée en milieu naturel (**articles A322-72 à 81** et annexes du Code du sport).







POULPITOU

Cath & les poulpes, un vrai coup de



Curieux, flexible, aventurier et opportuniste, il a le sang bleu, trois cœurs, une bouche avec un bec et huit bras autour de la bouche. Il possède environ 500 millions de neurones (comme les chiens, les humains en possèdent quant à eux 100 milliards), qui se situent également dans les bras. Le rencontrer en plongée est toujours un plaisir. Certains (que je ne nommerai pas) le préfèrent à la plancha avec de l'huile d'olive et un peu de citron mais j'espère les faire changer d'avis...

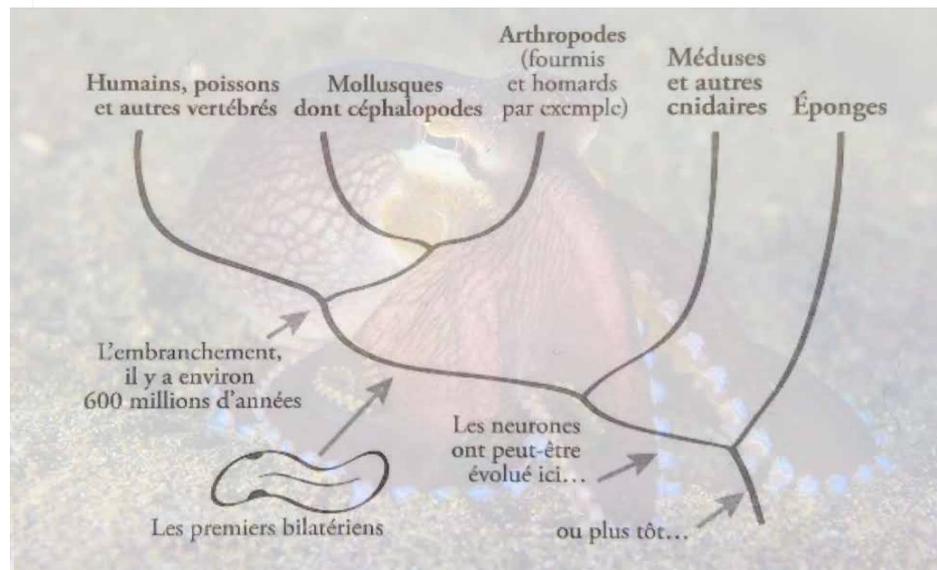
Vous l'avez deviné bien sûr, on parle du poulpe. Petit point de vocabulaire : le mot « pieuvre » n'apparaît dans la langue française qu'avec la publication des *Travailleurs de la mer* de Victor Hugo. Le poulpe a donc huit bras, les seiches et les calmars ont deux tentacules en plus. Autre particularité de ces deux espèces : leur corps contient un résidu interne de coquille : l'os chez la seiche et la plume du calmar.

Il ne faut pas les manger !!!

On en connaît environ 300 espèces à ce jour : les plus petits mesurent 2 centimètres tandis que le poulpe géant du Pacifique pèse 50 kg et atteint plus de 6 mètres d'envergure.

Les poulpes vivent rarement plus de 3 ans. Comme la plupart des céphalopodes, certaines espèces de pieuvre ne vivent que 6 mois. Même chez les très grands poulpes, comme la pieuvre géante du Pacifique, une longévité supérieure à 5 ans n'a jamais été observée. Les poulpes subissent en effet une grande mortalité après la reproduction, surtout les femelles qui passent rarement deux cycles reproducteurs. Chez la plupart des espèces, la femelle meurt presque immédiatement après avoir gardé les œufs, et le mâle quelques mois au maximum après l'accouplement. Les petits grandissent donc sans leurs parents. Les poulpes vivent en général en solitaire mais on connaît au moins deux exemples de « cités de poulpes », comme Octopolis au large des côtes australiennes.

Le poulpe fait partie des céphalopodes, sous-groupe des mollusques. Notre dernier ancêtre commun remonte à environ 600 millions d'années.

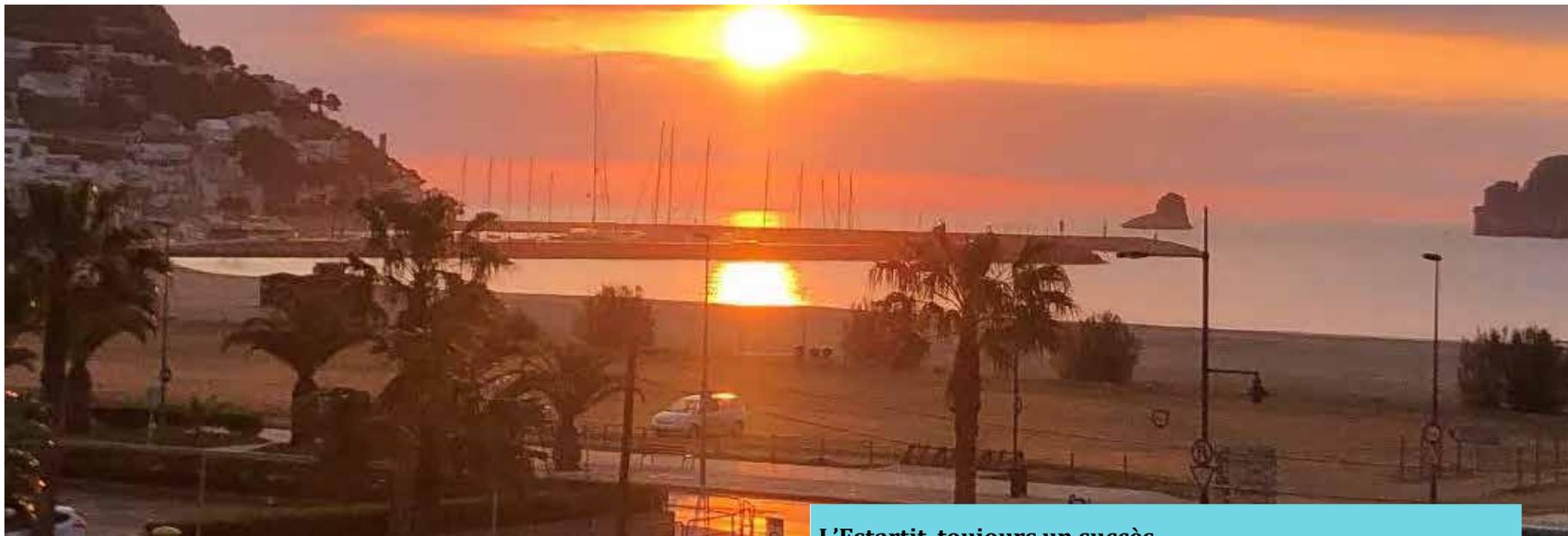


Extrait du livre « Le prince des Profondeurs »

Contrairement à nous, les chordés, caractérisés par un cordon nerveux situé au milieu de dos, avec le cerveau à une extrémité, une grande partie du système nerveux d'un céphalopode ne se trouve pas dans son cerveau mais est répartie dans tout son corps. Les bras du poulpe accueillent presque dix fois plus de neurones que le cerveau. Chaque ventouse d'un tentacule possède jusqu'à 10.000 neurones.

L'intelligence du poulpe fascine les scientifiques depuis très longtemps. A ce sujet, je ne saurais trop vous conseiller le livre « Le Prince des Profondeurs » de Peter Godfrey-Smith. Et elle est désormais reconnue par l'Union Européenne : les céphalopodes sont considérés comme des « vertébrés honoraires » dans la législation sur l'expérimentation et la cruauté envers les animaux.

Alors toujours partant pour un poulpe à la plancha ?



Espagne Avril 2022

L'Estartit, toujours un succès Edith



L'Estartit, toujours un succès

Rendez-vous quasi incontournable du printemps, L'Estartit, son hôtel Le Panorama et son club de plongée El Rei del Mar ont accueilli notre joyeuse troupe du 18 au 24 avril 2022 pour la sortie annuelle d'Abyssé version longue.

Pour les adeptes de ce pèlerinage espagnol, que dire de nouveau ?

Pour ceux qui ne connaissent pas L'Estartit, il est urgent de vous y rendre : météo agréable, confort de l'hébergement, excellente nourriture, plongées sur la réserve des îles Medes à 10 minutes en bateau et moult activités pour petits et grands, plongeurs et accompagnants. Y'a pire !



Pour tous, retour en images (commentées) :

Le clan Mazzu is back ! Après sa défection en 2021 pour raison de santé, c'est le retour en force d'Alain, fan inconditionnel des séjours plongée catalans, dont il est l'organisateur.



Abysses recrute !
On dirait que le club ne rajeunit pas !

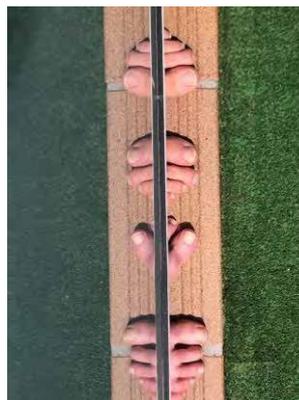


Attention photo choc : Stéphane sirotant une tisane !

De mémoire de plongeuse, on n'avait jamais vu un plongeur boire une camomille. Quand je vous dis que le club vieillit....



Enfin ! On n'est plus les deux seuls, Serge et moi, à nous ruier à la gelateria au nom imprononçable pour y déguster de délicieuses glaces. Une bonne bande de gourmands cette année et c'est tant mieux !



Œuvre d'art « Orteils au balcon »

On ne vous demandera pas de reconnaître à qui appartiennent ces superbes appendices.



On renoue avec les apéros en chambre. Vautrés sur les lits, on boit du pastis espagnol et on grignote des chips achetées à la Jonquera tout en admirant les photos sous-marines de la journée.



La version roof

Et pour changer, une page de botanique. Car L'Estartit, ce n'est pas que pour plonger : la côte et l'arrière-pays offre de magnifiques randonnées à pied ou à vélo dans une superbe nature et de superbes points de vue sur les îles Medes.



Fleur du ciste, arbuste typique de la garrigue méditerranéenne



Vue sur les îles Medes



Cytinet de L'Ecluse (en boutons), une découverte !



Adorables glaïeuls nains



Plonger, mais pas que...





Sortie fin de saison Chindrieux 2022

Un indémodable classique

Edith

Sortie de fin de saison à Chindrieux :

Abysses Plongée a clôturé sa saison 2021-2022 dimanche 26 juin au bord du lac du Bourget.

Un air de vacances dans un cadre magnifique qu'on ne présente plus !

Un air de vacances



Joli décor

Parfaitement rodés à l'exercice, nos as de la plongée et du barbecue ont posé le campement au petit matin sur la plage de Chatillon : blocs, sacs de plongée, tables de camping et glacières ont envahi les galets.



Lac du Bourget

Plongée pour les uns, baignade pour les autres, tout ce petit monde s'est retrouvé pour un apéro déjeunatoire collectif dont Abysses Plongée a le secret. Même programme l'après-midi, la sieste en plus.

Une super journée !!



Plage du port

Sortie fin de saison Chindrieux 2022



Soirée bowling

Le Retour du Jedi !!!
Bowling tu iras ! Apéro tu feras
L'Apéro du jeudi soir !!!



Le 09 février 19h à 23h59.999
Au bowling des Lumières
8€ la partie / boisson & restauration sur place

 OL VALLÉE - LYON DÉCINES
2 AVENUE SIMONE VEIL
69150 - DÉCINES-CHARPIEU



Info :
sortie@abyss-plongee.fr



Parce qu'il n'y a pas que la plongée dans la vie, votre club a eu la brillante idée d'organiser une soirée au Bowling des Lumières à Décines OL Vallée le 9 février dernier.

Bilan de cette soirée haute en couleurs :

25				26			
Brunswick				Brunswick			
Calix	8	12	16	Calix	8	12	16
Poppey	10	17	23	Poppey	10	17	23
Smith	1	16	21	Smith	1	16	21
Chouquette	8	11	14	Chouquette	8	11	14

ONE QUARTER OF THE BONES IN YOUR BODY ARE IN YOUR FEET. Découvrez notre Mini-Golf Fluo !

des strikes : bravo Jenny la Calade qui en a réussi 2 d'affilée, respect !

un pantalon déchiré :

le propriétaire du pantalon a souhaité garder l'anonymat.



Soirée Bowling

Ca déchire !

Edith

Douze sportifs ont répondu à l'invitation, bien décidés à démontrer leurs talents à dégommer des quilles et des pintes de bière. Tous ont brillé dans l'une ou l'autre discipline, parfois les deux.

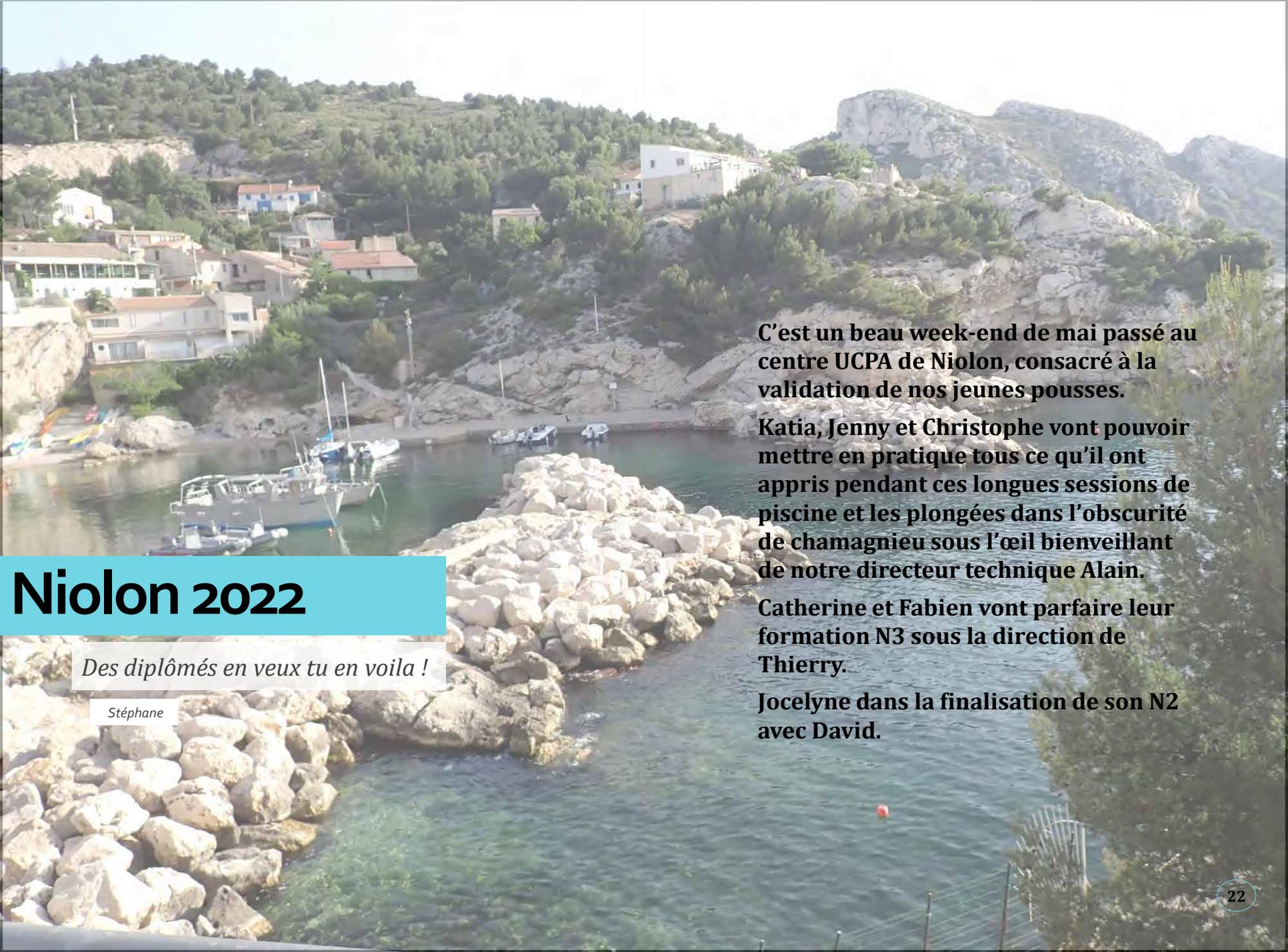


un (triste) constat :

c'est celui qui n'a bu que des chocolats chauds qui a totalisé le plus de points.

Merci à notre organisateur en chef Fabien pour ce chouette moment : à refaire sans modération !





Niolon 2022

Des diplômés en veux tu en voila !

Stéphane

C'est un beau week-end de mai passé au centre UCPA de Niolon, consacré à la validation de nos jeunes pousses.

Katia, Jenny et Christophe vont pouvoir mettre en pratique tous ce qu'il ont appris pendant ces longues sessions de piscine et les plongées dans l'obscurité de chamagnieu sous l'œil bienveillant de notre directeur technique Alain.

Catherine et Fabien vont parfaire leur formation N3 sous la direction de Thierry.

Jocelyne dans la finalisation de son N2 avec David.

Bravo à nos N1



C'est avec grand plaisir et dans très beau discours que notre directeur technique a validé les 3 padawans.

Cela clôture une saison bien remplie.

Le plus dur est à venir, Gardez votre motivation et vos sublimes sourires



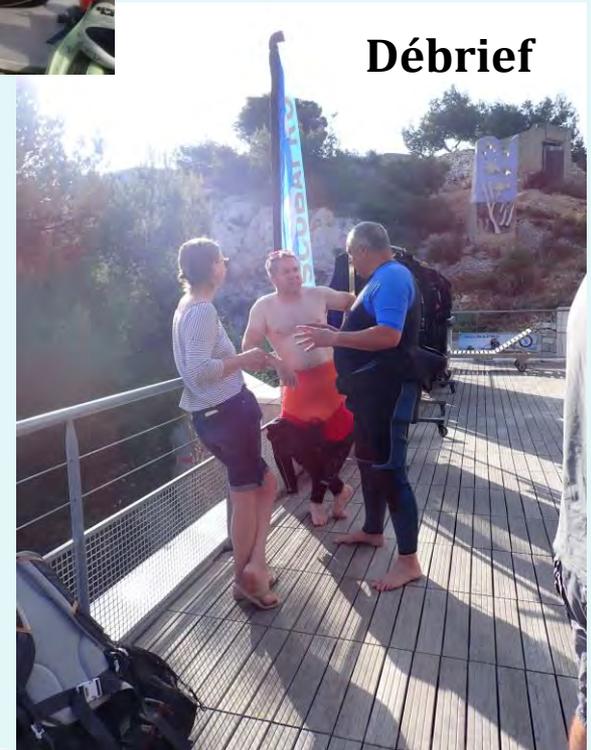
N3, il faut bosser !



- Week-très studieux pour Catherine et Fabien.
 - Au programme briefing, orientation, remontées assistées.
- Sous le regard sérieux dans la déconnade de Titi.
- Le travail finit par payer et c'est le dimanche midi qu'ils ont eu le plaisir immense d'apprendre que leur niveau était validé !!!! Ouais.



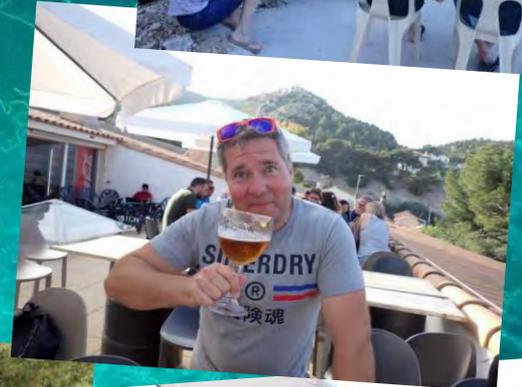
Brief



Débrief



Merci Titi, pour tes conseils,
ta bienveillance et ta bonne
humeur !
Cath & Fab





Soirée baptême !

En mai 2022 avec le service jeunesse
de la mairie de Vaulx en velin

INFO

Local plongée !

Nous déménageons notre local : A la fin mars 2023, la MJC de Vaulx-en-Velin récupère son local et nous emménageons dans le nouveau à 2 minutes de la piscine.

Notre piscine va subir un petit lifting de remise aux normes.

Les travaux se déroulent en plusieurs étapes avec des fermetures occasionnelles de juin à décembre.

Ré ouverture Lundi 13 mars 2023

INFO

Soirée Baptême : Le jeudi 13 avril, Association Aide à l'Enfance.

Sortie mer Fréjus : Les 13 & 14 mai, ouvert à tous.

Sortie de fin de saison : Chamagnieu, le dimanche 11 juin journée Famille, plongée, baignade, barbecue, baptême, etc...

Assemblée Générale électorale :
Jeudi 15 juin 19H00.



« A bientôt les p'tits requins »

Merci Edith, merci Stéphane et également à toutes les personnes qui ont contribué à ce nouveau numéro.

La bise le FAB