

Dans ce numéro :

La trousse à pharmacie du plongeur globe-trotter	2
Petite annonce	2
Marsouin ou dauphin, comment les reconnaître?	3
C'est la rentrée des classes	4
La liste du Père Noël	4
Portrait d'aquapixélien	4

Edito

Voici venu le temps de sortir l'aquad'neuf de la rentrée, de l'équinoxe d'automne, de la saison 2012-2013...un nouveau temps en somme. Celui de tourner la page et de garder en mémoire les moments passés comme cette formidable rencontre entre homo aquapixelus et ces magnifiques représentants de la famille des cétacés que sont les dauphins. Nous qui sommes si fragiles dans le milieu aquatique, ne pouvons qu'envier leur aisance et leur adaptation.

Pour y évoluer, nous devons user d'ingéniosité et apprendre. C'est le temps de l'échange des connaissances. C'est Olivier et Cécile qui seront formés à l'initiation cette année. Tandis que d'autres poursuivent leur évolution propre.

Un autre passage de relais se joue tout près, dans l'administration du club et un nouveau bureau rentre sur le terrain pour prendre soin de l'association.

En attendant de rentrer plus avant dans l'hiver et de franchir un autre cap, celui de la nouvelle année, nous vous souhaitons une bonne lecture et bon vent.

Yann

Ont participé à la rédaction de ce numéro:

Cécile Boudier, Katia Dunet, Cécilia Le Goff, Dominique Mignot, Yann Rallon

Petite Annonce passée par Gilles Belloeuve

Mise en page: Karine Rallon

Eau à la bouche

Mille Feuilles de saint Jacques et radis noir (Six personnes)

Il vous faut :

- 6 noix de Saint Jacques
- 1 radis noir de taille moyenne
- 2CS d'huile de noix (ou autre)
- ½ citron vert
- fleur de sel
- poivre du moulin

Rincer et éponger les coquilles Saint Jacques. Trancher chaque noix en 4 lamelles, réserver sur une assiette. Dans un bol, mélanger l'huile et le jus de citron vert. Verser sur les lamelles de Saint Jacques.

Avec un économe, éplucher le radis noir et découper 18 tranches fines. Prélever le zeste du ½ citron vert avec une râpe.

Dans une cuillère apéritive ou petite coupelle, présenter le mille feuilles en superposant une lamelle de Saint Jacques, une tranche de radis noir, une lamelle de Saint Jacques. Répéter l'opération 2 fois. Parsemer de zestes de citron vert, fleur de sel et de poivre moulu.

A vous de jouer !

Cécile

LA TROUSSE À PHARMACIE DU PLONGEUR GLOBE-TROTTER...

Les vacances plongées c'est formidable, mais un peu de préparation s'impose. Alors voici quelques éléments pour partir plonger en toute tranquillité...

A glisser dans ses bagages en complément d'un éventuel traitement habituel :

- Antidouleur et anti-fièvre (paracétamol et aspirine)
- Anti-nauséeux et anti-vomitif : Vogalène
- Anti-diarrhéique : Lopéramide/Imodium + Smecta
- Pansements anti-acides : Gaviscon
- Antiseptique cutané : Héxomédine/Biseptine
- Pansements prédécoupés
- Compresses stériles
- Sutures adhésives type Stér Strip
- Pommade cicatrisante pour les plaies et brûlures superficielles peu étendues : Cicatryl
- Paire de ciseaux
- Ecran solaire
- Crème après-soleil
- Crème anti démangeaisons : Parfenac
- Antispasmodique pour les douleurs abdominales : Spasfon
- Comprimés d'anti-inflammatoires : Nurofen/Biprofénid
- Chaussettes de contention spéciales pour les longs trajets en avion
- Comprimés pour la décontamination de l'eau
- Mercalm
- Otite externe : Polydexa + Solupred orodispersibles 20mg + huile d'olive ou d'amande douce à titre préventif sans oublier le rinçage à l'eau douce après chaque sortie
- Derinox ou Euvanol (pour déboucher les sinus)
- Vaccins à jour selon la destination plongée.

Pour compléter cette information générale, je souhaite y ajouter une petite touche personnelle. Proie favorite des moustiques, j'ai un remède naturel très efficace que je viens à nouveau de tester sur notre nouveau Président, Luc, qui partait en vacances au royaume des moustiques. J'ai attendu avec impatience son retour : génial ! Alors, une quinzaine de jours avant de partir, commencez une cure de vitamines B et ce jusqu'à votre retour à raison d'une gélule par jour. Produit des Laboratoires Nutergia, Biocébé, est, à la base, prévu pour lutter contre la fatigue chronique et le surmenage. Il contient des vitamines A, D, B, E, C... mais son intérêt réside dans les vitamines du groupe B. La vitamine B donne notamment une odeur à la peau qui déplaît fortement à nos ennemis jurés... Alors évitons le surmenage et les piqûres de moustiques...

Dans la même veine, pour passer un hiver sans encombre, faites une cure de vitamine D de novembre à mars à raison d'une gélule d'huile de foie de morue par jour. Cela vous rappelle peut-être quelques souvenirs douloureux mais en gélule, le jeu en vaut la chandelle. La vitamine D améliore votre système immunitaire et vous protège des rhumes/grippes (...) tout en restant un produit naturel. Santé à tous !

Cécilia



PETITE ANNONCE:

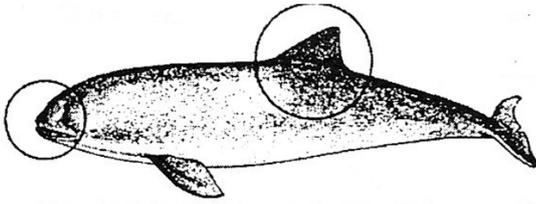
À VENDRE BATEAU CAP FERRET 500 S II CABINE. MOTEUR JOHNSON 50 CH 2 TEMPS AVEC REMORQUE, ANNEXE NEUVE, SONDEUR. MOUILLAGE AU PORT DE ST QUAY RÉGLÉ POUR L'ANNÉE. LE TOUT 6000 EUROS.

Gilles

Marsouin ou dauphin, comment les reconnaître ?

Le marsouin :

pas de bec, petit aileron dorsal triangulaire, dos gris foncé, flancs plus clairs.



Marsouin commun (*Phocoena phocoena*)
taille moyenne : 1,5 m

Le dauphin :

C'est un mammifère de l'ordre des cétacés. Il en existe 45 espèces environ et vit dans toutes les mers du globe.

C'est un migrateur : il suit les bancs de poissons.

Sa forme fuselée et hydrodynamique, sa peau lisse et très souple qui se déforme et absorbe les turbulences de l'eau



font du dauphin un animal doué pour la vitesse (44km/h).

Son dos est généralement noir, son ventre blanc avec des dessins bruns ou violets (mais les couleurs peuvent varier).

Il mesure entre 1,7m et 4m, pèse entre 70kg et 400kg et peut vivre jusqu'à 50 ans.

Il possède un bec assez long (le rostre) et a entre 80 et 100 dents (toutes semblables entre-elles). Pointues et petites, ces dents ne conviennent pas à la mastication mais elles permettent de saisir solidement les proies. Les aliments absorbés sont broyés par les robustes parois de leur estomac.

Il mange des calmars, des seiches, des pieuvres, des crevettes mais surtout des harengs, des sardines et une grande variété de poissons côtiers : il est carnivore.



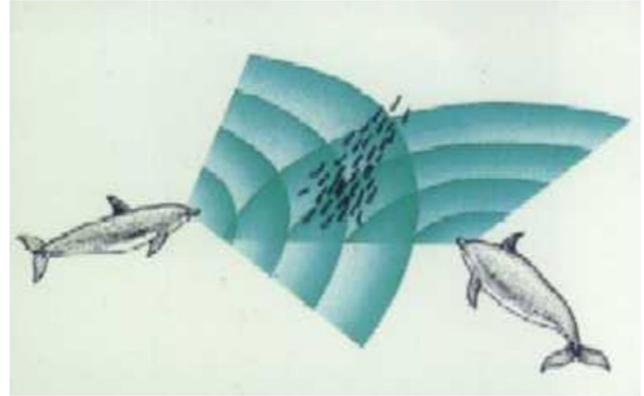
Le dauphin a les yeux très écartés. Il peut voir en haut, en bas et même derrière lui mais il ne voit pas très bien de face. L'œil ne possède qu'une seule paupière mais sa vision est très bonne sous l'eau et à l'air libre.

Ses nageoires lui servent à s'équilibrer et à se guider.

Pour communiquer, il a 2 moyens :

=> une communication sonore pour la chasse (clic et sifflements aigus)

=> écholocation (c'est-à-dire la localisation des obstacles et des bancs de poissons par l'écho) : le dauphin émet des ultrasons et reçoit en retour l'écho qui détermine la vitesse, la taille et la direction de la proie par exemple, et cela grâce au melon, ce front rempli de graisse, de muscles et de canaux, qui permet au dauphin de choisir la direction dans laquelle il envoie les sons.



Le dauphin possède des poumons, son nez, l'évent, situé au-dessus de la tête, est sans odorat. Il lui sert seulement à respirer. Il ne s'ouvre que lorsqu'il est au-dessus de l'eau.

Le dauphin commun peut rester immergé en apnée totale 3 à 4 minutes (15 min pour le grand dauphin).

Il renouvelle jusqu'à 90% de l'air de ses poumons à chaque respiration. Ce chiffre n'est que de 15% chez la plupart des mammifères dont l'homme.

Pendant son sommeil, il flotte à 50cm sous l'eau et toutes les 1/2 min, un coup de palette (nageoire caudale) le remonte à la surface, il respire sans se réveiller de façon automatique.

Le dauphin est un animal social qui vit en groupe de plusieurs centaines d'individus mixtes. Il n'y a pas de chef.

Il passe la journée à jouer, chasser le poisson et communiquer avec ses congénères.

Son principal ennemi est l'orque.

Le dauphin est un mammifère vivipare (càd que le petit se développe dans le ventre de la femelle). Il ne forme pas de couple permanent, il choisit un nouveau partenaire chaque année.

Il atteint sa maturité sexuelle vers 5 ou 6 ans.

Les accouplements ont lieu d'octobre à décembre dans l'Atlantique Nord.

La gestation dure de 350 à 360 jours. La portée est d'un seul petit.

Les naissances s'étalent de septembre à octobre. Le petit se présente par la queue et cela probablement afin d'éviter que le nouveau-né n'essaie de respirer avant qu'il ne soit totalement sorti. Il sait tout de suite nager.

Pendant la naissance, 2 autres femelles, « les tantes », protègent la mère et le petit contre les requins attirés par le sang. Immédiatement, la femelle emmène son petit respirer à la surface.

La mère l'allait pendant 12 à 18 mois, malgré les dents qui sortent dès la 1ère semaine.

Les mamelles sont situées dans les sillons placés sur le côté du ventre.

Le petit reste près de sa mère ou de « ses tantes » 2 semaines.

Les femelles mettent au monde un petit tous les 2 ou 3 ans.

De tous les dauphins, « le grand dauphin » est celui qui hésite le moins à s'approcher de l'homme.

Cette faculté d'adaptation lui vaut hélas, le privilège d'être régulièrement capturé, au profit de zoos marins dont les noms - faussement exotiques- ne peuvent faire oublier qu'il s'agit bel et bien de prisons pour animaux sauvages.

C'est la rentrée des classes !

Souvenez-vous, avant d'être ce que vous êtes devenus sous l'eau, d'aimables bénévoles vous ont consacré le temps nécessaire à cet apprentissage.

Et bien, la promo 2012/2013 des initiateurs d'Aquapixel a posé ses cartables.

Cécile et Olivier se sont lancés dans la formation de cadre technique et les voilà partis pour une magnifique aventure, celle de transmettre son plaisir d'être sous l'eau.

Mais avant d'en arriver là, il y a quelques petits réglages à opérer et vous les verrez bien actifs dans la ligne d'eau agréablement libérée à cette occasion par nos amis du mardi et d'une manière plus discrète en salle.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés de leurs progrès.



Dominique

Liste du Père Noël

Afin de ne pas être pris au dépourvu, prenez dès à présent votre plume pour rédiger votre liste au Père Noël!

Alors moi c'que j'voudrais, ce serait...:

- une combinaison étanche pour « l'hypothermique » reprise au printemps
- des plongées avec le club Aquapixel (car il reste encore 1 an ½ pour rembourser le prêt qui finance notre bateau)
- des p'tites coquilles Saint Jacques à déguster à Noël, mais pour ça il faut bien poser ses RTT!

Bon, ne pensez pas qu'à vous! Pensez aussi aux cadeaux que vous pourriez offrir:

- un baptême de plongée (il est possible d'offrir une petite enveloppe cadeau avec un bon pour un baptême, contacter le bureau d'Aquapixel)

Yann

Phrase culte du moment:

« Je gère! »

Citation du mois!

« Pour échapper à la critique, ne rien faire, ne rien dire, n'être rien. »
de Elbert Hubbard

Portrait d'aquapixélien

-NOM: DUNET

-Prénom: Olivier

-niveau:
licence 4

-né à:
St Quay, pur produit d'un mélange subtil d'ingrédients très rares (demandez la recette à Bernard et Françoise)

-signes particuliers:
un homme cloné mais néanmoins irremplaçable!

-mondialement connu pour:
son dynamisme communicatif!

-Activités nautiques pratiquées:
connaissance encyclopédique de la localisation de tous les trous à homard de la baie.

INTERVIEW

-Si tu étais un poisson:
« un bar ».

-Ton plus beau souvenir plongée:
« Arriver seul sur le Helge. La sensation d'être le premier à poser la palme sur le site. »

-Ton plus beau site de plongée:
« Le rocher du diamant en Martinique. »

