

**OCTOBRE 2022 / NUMERO 22**

VERSION PDF  
CLIQUEZ ICI

# BULLES HANDI MAG

**LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® ET SPORT SANTE DU CODEP91**



**Handisub®**



## EDITO

### Le mot de Françoise

Les mois se suivent, les jours se ressemblent, l'été insiste, nous insistons également.

Car nous avons le plaisir, la joie, d'accompagner des personnes en situation de handicap, aussi bien des adultes, que des enfants.

De les accompagner dans la découverte de ce sport qui nous est cher, de leur en enseigner les bases.

Chaque semaine, nous vivons des moments forts, très forts. Des moments que nous vous souhaitons à tous et à toutes. Et bien oui, pourquoi pas vous ?

Tant que vous n'avez pas essayé, vous ne pouvez pas réellement vous en rendre compte.

Alors à très vite.

**Françoise POTIER.**  
Présidente du Club Bulles Rebelles.  
Responsable HANDISUB® au CODEP91.



### Le mot de Patrick

Encore une news riche et vous êtes toujours aussi nombreux à nous suivre et cela nous fait chaud au coeur !

Qui aurait imaginé il y a un peu moins de deux ans que vous seriez plus de 250 lecteurs à nous suivre !

Merci à vous !

Un grand merci également à vous participants, moniteurs bénévoles, aides de pont discrets bénévoles également, à vous, soignants, accompagnants, encadrants vous permettez ces séances si riches !

Au programme ce mois-ci : un beau projet qui prends forme, des récits de voyage, une rencontre avec une belle association (Un Quart de Plus)... Alors oui nous sortons de notre activité préférée, mais il existe d'autres activités accessibles et que vous aimeriez peut-être découvrir...

**N'oubliez pas les 2 et 3 décembre prochains, la 36° édition du Téléthon, avec comme parrain Kev Adams !**

Faites nous part de vos évènements, manifestations, organisations que vous mettez en place.

**Patrick Borré**  
Vice-président du club Bulles Rebelles  
Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91



## PROJET HANDISUBMOBIL BULLES REBELLES

Nous vous avons déjà parlé du projet de camion aménagé du club Bulles Rebelles à Brétigny sur Orge.

Rappelez vous, ce camion a pour vocation d'amener la plongée pour des personnes en situation de Handicap au plus près de leur lieu de vie, structures, instituts...

Grâce à l'action de donateurs particuliers et à la participation de sponsors :

**FFESSM - LAFONT ASSURANCES**  
**FONDATION MACIF**  
**Travaux Public Seine et Marnais (TPSM)**  
**Carrosserie CAVIME**  
**NARDI Compressori**  
**UCPA...**

Ce projet va bientôt voir le jour ! 😊👍

Maintenant, le club a besoin de financements pour son fonctionnement et permettre à la participation aux frais liés aux coûts de location de la fosse, gasoil etc... car en complément de pouvoir se déplacer dans les structures, Bulles Rebelles aimerait pouvoir continuer de proposer des séances de plongées à la fosse UCPA de Boussy Saint Antoine aux jeunes des IME (Institut Médico-éducatif) !

Alors n'hésitez pas !

RENDEZ VOUS SUR LE SITE HELLO ASSO et laissez parler votre coeur !

Il n'y a pas de petits dons !

Pour rappel votre don ouvre droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Un don de 100 € vous coûtera 34 €  
Un don de 300 € vous coûtera 102 €

Et n'oubliez pas vous avez jusqu'au 31 décembre pour faire votre don afin de pouvoir le déclarer sur votre imposition 2022 !

<https://www.helloasso.com/associations/bulles-rebelles>

Contact : Patrick 06.60.59.00.21



QR code du site Hello Asso

## QUESTIONS DE RESPONSABILITÉS...

La mutualisation entre clubs ou entre CoDep et Clubs est de plus en plus d'actualité et une très bonne chose.

Mais en cas d'accident qui est responsable ?

Sujet proposé par : Pascal MF1 Réponses : du chargé de mission réglementation/juridique à la FFESSM

### L'encadrant :

- Un encadrant quel que soit son niveau inscrit dans un club, et licencié dans celui-ci, peut-il enseigner dans une autre structure Club/ CoDep ? - Faut-il une convention entre les Clubs/CoDep ?

- Il peut intervenir sans problème et sans besoin de convention particulière.

Pour être parfaitement en phase avec les statuts de l'association, il pourrait être adhérent dans le deuxième club, même avec une cotisation symbolique ou prise en charge par le club.

- Il n'y a pas de cotisation au sein des CoDep.

### Le DP :

- Un Directeur de plongée doit-il être inscrit dans le club où se déroule l'activité ou bien peut-il être issu d'un autre club ?

- Dans le cadre d'une activité proposée et organisée par un CoDep, dans le bassin d'un des clubs du département. En cas d'accident qui serait responsable ? -

Le DP doit-il être du club qui reçoit où bien d'un des clubs du CoDep participant ?

- Le DP est une fonction imposée par le Code du sport (<https://ffessm.fr/reglementation/code-du-sport>) qui tient compte des compétences et des missions exercées, pas de l'appartenance à un club.
- Le DP c'est celui qui exerce sur le site d'immersion les fonctions détaillées à l'article A322-72 du Code du sport et qui possède les qualifications décrites à l'annexe III-15a, peu importe qu'ils soient membre du club où du CoDep à partir du moment où il est licencié.

#### **Le matériel :**

- Qu'en est-il du matériel utilisé ?
- Exemple : lors d'une sortie proposée et organisée par un CoDep, avec des participants venant avec du matériel de leur club, la responsabilité du club et celle de son président sont-elles engagées ?
- Même en l'absence de cadre du dit club ?
- Si les équipements du club sont utilisés par les licenciés au titre de leur appartenance au club, effectivement la sortie pourrait être considérée comme une sortie club dans son ensemble.
- Si le club veut se dégager de cette responsabilité, il suffit de faire un document de mise à disposition ou prêt des équipements à titre gracieux, ou de location s'il y a une participation financière, et il sera alors seulement responsable de ce qui pourrait advenir à cause des équipements eux-mêmes, par exemple s'ils étaient défectueux.

Source FFESSM

<https://carrefourdesbenevoles.ffessm.fr/mutualisation-des-cadres-et-responsabilite>

### **LE GREAGE**

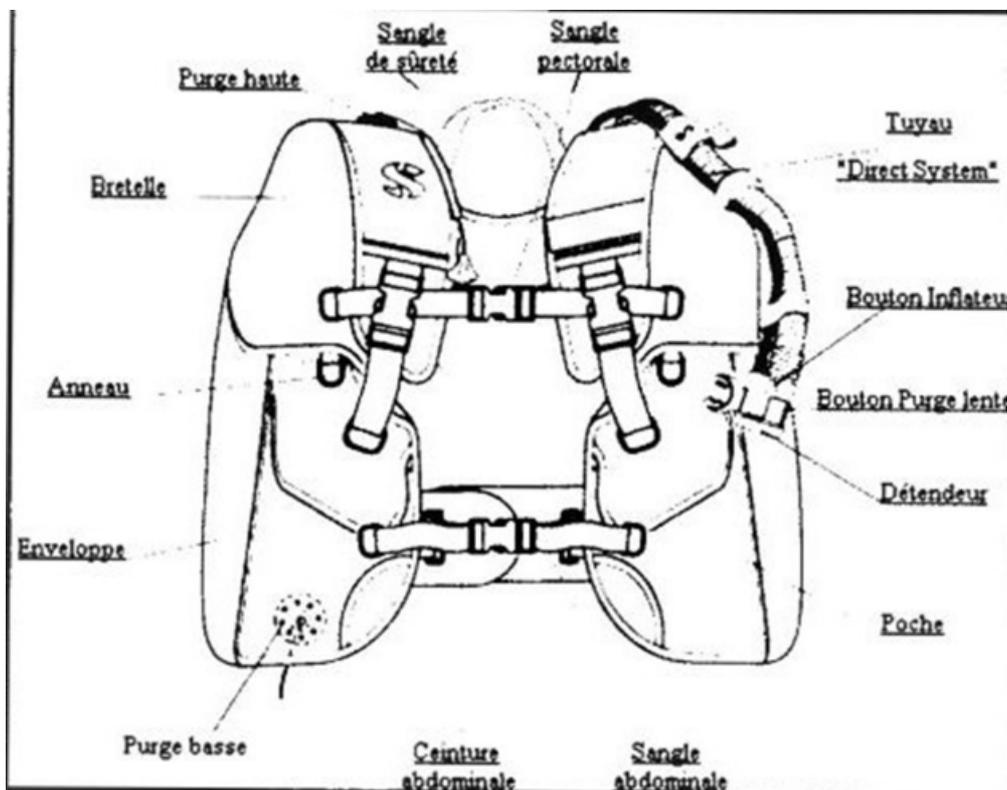
Un bloc doit-être regonflé à 200 bars.



Vérifie si ton robinet dispose d'un système DIN ou d'un système étrier. Cela détermine le branchement de ton détendeur.



LE GILET Description :



#### INSTALLATION DU GILET

Installe ton gilet de stabilisation, positionne-toi devant ta bouteille, c'est-à-dire du côté de la sortie d'air. Ton gilet possède deux boucles : une pour être fixée sur la bouteille, l'autre est une sangle de sécurité.

Passes les deux boucles derrière la robinetterie ; pour fixer la sangle au bon niveau, place trois doigts en-dessous de l'épaule de la bouteille, maintiens le gilet avec le genou, serre la sangle et clippe la fixation. Soulève le bloc avec la poignée plastique pour t'assurer qu'il n'y a pas de glissements.



#### LE DÉTENDEUR

Ensuite, passe aux détendeurs. Le premier étage comporte quatre flexibles : - Le premier alimente l'embout principal - Le second l'embout de secours appelé « Octopus » - Le troisième le manomètre - Le dernier le gonflage du gilet, appelé « direct system ».



Le détendeur principal



Le manomètre

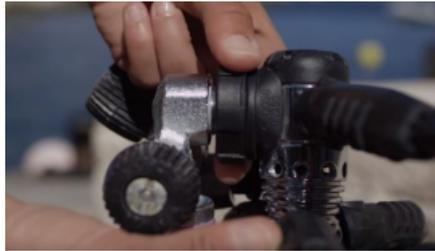
Le détendeur de secours (octopus)



Le direct system

**POUR NE PAS INVERSER TES FLEXIBLES :**

Place-toi derrière ta bouteille, tiens dans ta main droite le flexible de l'embout principal et dans ta main gauche le flexible du « direct system ». Place le filetage dans l'orifice de la bouteille puis visse la molette jusqu'à la butée. Inutile de serrer trop, la pression fera le reste.



Connecte ton tuyau de direct system sur l'inflateur du gilet : on le fixe comme un tuyau d'arrosage en tirant la bague vers l'arrière puis en enfonçant le tuyau et enfin en relâchant la bague.



Plie l'Octopus et glisse-le sous la sangle afin de permettre une sortie rapide en cas de nécessité.

Range ton manomètre pour le trouver facilement sous l'eau.  
Ouvre doucement le robinet ; quand tu arrives en butée, reviens en arrière d'un quart de tour ; contrôle la pression.

Une fois équipé(e), vérifie que ton matériel fonctionne correctement : direct system, détendeur principal, Octopus, position du manomètre

Maintenant, tu sais préparer ton bloc tout seul, n'oublie pas de vérifier conjointement celui de ton binôme et demande à ton moniteur de les valider. Profite de ces conseils, écoute les recommandations de ton moniteur, fais attention à ta sécurité et à celle des plongeurs de ta palanquée, pense à protéger l'environnement sous-marin et bonne plongée !

Source UCPA

<https://communaute.ucpa.com/t5/Plongée/Tutoriel-plongée-N-2-comment-préparer-son-bloc-de-plongée/ba-p/193075>



### L'HIPPOCAMPE CLUB DE MASSY ET SES HANDI-PLONGEURS EN ÉGYPTE

En juin dernier, nous sommes partis direction Hurghada pour une semaine de plongée.

Nous étions trois moniteurs, André MEF1 Apnée, André E3 EH2 et Pascal E2 EH1 pour un groupe de 17 plongeurs N2, N3 et apnéiste. Nos 2 Handi-plongeurs, Lionel et Pierre qui sont en fauteuil et respectivement PESH 40 Nitrox et PESH 20 Nitrox étaient de la partie sans oublier un plongeur qui a été victime d'un ADD et qui a une restriction de plonger en scaphandre (une plongée par jour à 20 mètres maximum et au nitrox). Ce dernier a donc fait de l'apnée le matin et une plongée scaphandre l'après-midi.

Un groupe assez diversifié où chacun arrive avec sa singularité et trouve son compte, ce qui rend la sortie très chaleureuse.

Pour la 2ème fois, ce séjour s'est déroulé chez Alysés Plongée à HURGADA, et nous étions logés à l'hôtel Bella Vista. Alysés Plongée est un club francophone tenu depuis plus de 10 ans par Sylvie Turpin. Si l'envie vous prend, vous pouvez la contacter à [infos@alysesplongee.com](mailto:infos@alysesplongee.com).

Le bateau est maintenant au port, et il faut un transfert en voiture pour le rejoindre. Pour nos deux plongeurs en fauteuil, nous avons une voiture basse dédiée pour des transferts plus faciles.

Comme d'habitude, nous avons eu un super accueil de la part de l'équipage et nous avons une encadrante locale exceptionnelle. Un grand merci à « Lolotte ».

Comme souvent, l'accès au carré et aux toilettes était faisable mais compliqué.

De même que la sortie de l'eau réalisée à l'aide d'un filet tiré par trois marins sur le pont. Cette manœuvre est délicate car il s'agit de ne pas cogner le plongeur contre la coque du bateau malgré la bonne volonté des marins.

Pour information, nous avons testé un certain nombre de clubs Égyptiens. Certains utilisent une corde douloureuse pour les épaules, un autre club une large sangle plus confortable ou encore une rampe inclinée en aluminium où l'on fait glisser le plongeur. L'idéal serait un ascenseur comme on en trouve en France et en Espagne.

Malgré cette difficulté, la vie sur le bateau est grandement facilitée par la gentillesse et l'attitude attentionnée des marins.

C'était la cinquième sortie plongée que nous faisons en Égypte. Deux fois chez Nathalie à Safaga, deux fois chez Sylvie à Hurghada et une sortie à Wadi Gimal près de la frontière Soudanaise.

Le problème pour organiser ces sorties est la difficulté d'adéquation entre le club de plongée et un hôtel qui possède des chambres accessibles aux personnes en fauteuil.

Mais, comme d'habitude, cette sortie a été un franc succès pour tout le monde.

André F.

### Un Quart de Plus...

La vocation de "Un Quart de Plus", notre association bénévole (Loi de 1901), est de partager l'effort et de promouvoir l'inclusion.

La joëlette est un merveilleux moyen de réunir du monde autour de PMR (personnes à mobilité réduite) pour effectuer avec eux des sorties sportives.

L'action de mettre une PMR en "pilote" d'une joëlette (celui qui est assis sur un engin qui ressemble à un vélo à long brancards ; voir les photos dans le lien direct avec l'article [Randonnée ASCB-ENSTA](#)) donne du sens à l'effort car on marche/court pour (et avec) le pilote et un groupe se constitue dont le pilote PMR devient le centre.

C'est une activité sportive qui crée du lien social, apporte du sens à nos actions, permet de partager.

Par ailleurs, bien que le maniement d'une joëlette ne soit pas difficile, il faut que tout l'équipage sache travailler ensemble, soit coordonné, que les relais se fassent correctement, que tous les instants soient dédiés au pilote. C'est de ce côté, un sport éminemment collectif car, à tout moment, nous sommes toujours tous groupés autour du pilote, à son écoute.

Vous pouvez voir sur notre site [www.unquartdeplus.com](http://www.unquartdeplus.com) toutes les actions que nous avons faites, leur diversité et toujours la joie et le bonheur qui irradie les visages des PMR après une sortie.

Les différents projets que nous portons sont les suivants :

• Il est possible avec les joëlettes d'emprunter des parcours urbains, des chemins en forêt, des sentiers de montagne, suivre des trails ou le chemin des douaniers ; il n'y a guère d'obstacles qui résistent à un équipage de joëlette formé

• Participer alors à des événements médiatiques comme des courses officielles de renom (voir ici le lien direct vers l'article sur [La Voie Royale](#), [La Course du Grand Paris](#) ou sur [La Journée Olympique](#)) mais nous pouvons aussi participer à des courses plus "familiales" avec une ambiance festive quoique le parcours soit parfois très exigeant (voir ici les liens directs vers les articles sur les trails [La Trifouillette édition 2021](#) ou [La Trifouillette édition 2022](#)).

• En ce qui concerne les manifestations, il est possible de les réaliser à des vitesses différentes selon les groupes qui seront constitués ; on peut marcher/randonner tout comme on peut trotter, courir ou viser la performance

• Constituer des équipages autour d'un(de) pilote(s) PMR en institut spécialisé ou trouver des personnes de notre entourage qui auraient des difficultés à se mouvoir afin de leur permettre de multiplier les sorties

• Travailler sur l'axe des EHPAD afin de mettre non plus des enfants handicapés mais aussi des personnes dépendantes âgées sur la joëlette (voir ici le lien direct vers l'article sur [EHPAD Massy-Vilmorin](#)) ; le sourire de la personne atteinte d'Alzheimer en dit long car on s'aperçoit que le corps a une mémoire que ni la maladie, ni l'esprit ne peuvent abolir et il s'avère que la psychomotricienne qui s'occupait de cette personne âgée nous a dit que tant que nous faisons les sorties, une sorte de rémission se produisait qui s'est arrêtée dès que l'activité a été stoppée

• Travailler sur les actions caritatives pour récolter des fonds comme le Téléthon (voir ici le lien direct vers l'article sur [Téléthon](#)) auquel nous participons chaque année

• Poursuivre le développement de l'axe de formation dans le scolaire (1er degré = maternelles et écoles primaires, 2nd degré = collèges et lycées, universitaire = facultés et Grandes Ecoles).

Nous sommes à votre disposition pour tout complément d'information et espérons que nous pourrons faire des sorties ensemble très vite.

Dan  
Secrétaire Unquartdeplus  
mail : [secretaire@unquartdeplus.com](mailto:secretaire@unquartdeplus.com)  
Portable : 06 45 23 09 65



Photo du trail de La Trifouillette



Photo de la sortie La Voie Royale dimanche 23



Photo avec franchissement d'obstacle avec des lycéens de Blanche de Castille



Photo d'un passage incroyable, forêt des Trois Pignons. Personne n'avait jamais fait le parcours que Dan avait concocté pour Marie-Christine et des lycéens de Bondy



Phot d'une équipe en action : La Valdorgienne en plein effort. On avait fait un défi et on est parti à 2 pousseurs seulement. 16km. On l'aurait fait mais parfois des coureurs sont venus nous aider spontanément... c'est beau la solidarité. Et alors on a été plus rapides !!!



Photo d'une petite balade à Champcueil avec des élèves de l'ENSTA et des pilotes de Bouray-Sur-Juine

## Le matériel de plongée

C	O	M	B	I	N	A	I	S	O	N	X	T	Z
W	F	M	H	F	E	J	T	G	I	L	E	T	N
O	C	T	O	P	U	S	S	Y	M	H	N	U	L
K	W	Y	G	A	N	T	S	J	A	A	P	F	B
E	T	P	A	L	M	E	S	J	S	J	L	S	B
P	A	R	A	C	H	U	T	E	Q	D	O	B	V
M	O	R	D	I	N	A	T	E	U	R	M	L	G
C	A	G	O	U	L	E	N	A	E	J	B	O	H
Q	L	R	I	W	B	Y	B	B	V	N	S	C	Z
X	Z	H	O	L	A	M	P	E	A	V	K	V	E
J	H	W	T	U	B	A	M	K	P	C	G	M	I
E	F	Y	Q	K	H	C	O	U	T	E	A	U	D
Q	H	J	F	D	E	T	E	N	D	E	U	R	R
E	G	C	H	A	U	S	S	O	N	S	U	U	P

[educol.net](http://educol.net)

BLOC	CAGOLE
CHAUSSONS	COMBINAISON
COUTEAU	DETENDEUR
GANTS	GILET
LAMPE	MASQUE
OCTOPUS	ORDINATEUR
PALMES	PARACHUTE
PLOMBS	TUBA

**Solution du mois dernier**

## Les Baleines

D	F	R	A	N	C	H	E	C	P	J	D	S	E
E	R	R	E	E	J	X	B	L	A	N	C	H	E
C	B	L	E	U	E	P	G	Y	Q	S	A	I	F
U	T	P	T	B	O	R	E	A	L	E	O	W	O
V	U	D	E	B	I	S	C	A	Y	E	N	M	F
I	E	D	V	B	S	N	A	B	O	S	S	E	W
E	U	P	J	T	F	A	N	O	I	R	E	X	J
R	S	O	I	B	L	K	E	J	B	E	B	U	A
D	E	S	B	A	S	Q	U	E	S	L	D	T	B
C	O	M	M	U	N	E	P	Y	G	M	E	E	E
R	D	E	B	L	A	I	N	V	I	L	L	E	C
X	E	X	G	R	I	S	E	N	L	T	D	X	Z
R	B	Y	C	S	I	F	F	K	Q	Q	N	H	S
X	Y	L	F	G	F	D	A	R	N	O	U	X	T

[educol.net](http://educol.net)

abec  
 blanche  
 boreale  
 darnoux  
 deblainville  
 desbasques  
 grise  
 pygmee  
 abosse  
 bleue  
 commune  
 debiscaye  
 decuvier  
 franche  
 noire  
 tueuse

Pour nous laisser un commentaire  
cliquez ici

Pour vous inscrire à notre news  
cliquez ici

Suivez nous...



[Pour ne plus recevoir cette newsletter, cliquer ici](#)

HANDISUB CODEP91  
 FFESSM CoDep 91  
 MDCS Boulevard Charles De Gaulle  
 91540 MENNECY - France