



Les Têtards



Club de
Plongée
Fribourg

No 10

janvier 2015

EDITORIAL

DANS CE NUMÉRO

L'avenir

par Laurent M

L'autre jour, à Rivaz, je regardais les plongeurs se préparer et je me suis dit que la plongée avait vraiment changé ces dernières années. En effet, même si la configuration standard mono de 15 litres avec ou sans déco demeure le standard, la diversité des configurations étonne: recycleur, sidemount, bi-bouteille, bi-bouteille avec chapelet de déco, configuration Hogardienne et j'en passe! Le monde de la plongée a changé, mais une chose reste: l'esprit d'amitié, de partage et d'ouverture que nous rencontrons au sein de notre club, et j'en suis particulièrement fier. 2014 est déjà terminé, et de quelle manière pour une première année pour ce comité! Le programme des activités a été très riche et la nouvelle équipe foisonne d'idées. L'objectif pour cette première année était de proposer un programme de plongée varié et je pense que nous pouvons être très satisfaits: un grand merci à tout le comité et à toutes les personnes qui nous ont aidé.

2015 démarre avec une jolie surprise: les têtards vont fêter leurs 30 années d'existence, chouette! Nous allons organiser une sortie spéciale 30 ans et pour que la fête soit celle de tous les têtards, nous voudrions mettre sur pied une équipe chargée de l'organisation incluant des membres du club. J'en profite donc pour faire un petit appel: si l'un de vous se sent motivé par cet event, n'hésites pas à nous le faire savoir.

Lors de l'assemblée générale, nous allons proposer une refonte des cotisations. En effet, nous voudrions supprimer le régime des cotisations membre actif avec sorties bateaux, qui complexifie la comptabilité et la mise sur pied du programme d'activités.

Suite en page 4.



Sortie du mois

Voyez où Laurent nous emmène.

page 3



Plongée en caisson

Le récit de cette sortie particulière.

page 5

Nouvelle gazette du club: [lien hypertexte sur les mots soulignés!](#)

Programme des activités 2014-2015

Par Frédéric M et Denis S



Le programme est sans cesse mis à jour et nous vous invitons à le consulter régulièrement. Veuillez prendre connaissance des derniers changements.

Mai	4	Plongée du mois, La Neuveville
	24	Formation continue, Boudry
	29-1	Sortie à Marseille
Juin	1	Plongée du mois, Boudry
	14	Pointe du Grain (annulé, pas de rép des org)
	24	Assemblée générale extraordinaire; Fribourg
Juillet	6	Plongée du mois, Chillon
	12	Fête de la plongée, Portalban
	19	Plongée sur Abyss
Août	3	Plongée du mois, Hongrin
	23	Formation continue, Robinson
Septembre	7	Plongée du mois, St-Aubin
	6-7	Plongée en rivière, Verzasca (gazette de juin)
	14	Pique-nique des familles, Duzillet
Octobre	5	Plongée du mois, Minoterie
Novembre	2	Plongée du mois, Vaumarcus
Décembre	7	Plongée du mois, Sierre
	13	Plongée de Noël, Robinson
Janvier	4	Tour-de-Peilz
	24	Formation continue, Plongée en caisson
Février	1	Plongée du mois, Serrières
	21-22	Plongée sous-glace, Lioson
	28	Assemblée générale ordinaire Nouvelle date!
Mars	6-7	Festisub, Neuchâtel

La plongée du mois



Le comité vous propose de vous rencontrer une fois par mois afin de vous donner la possibilité de trouver un binôme, de découvrir d'autres sites et de passer d'agréables moments.

On vous donne rendez-vous pour la prochaine plongée du mois le

1 février 2015, 0830
Parking Coop Avenches

Afin de grouper les voitures.

Responsable du jour:

Laurent Marilley 079 588 63 39

Site choisi **Serrières (0900)**

Veillez svp, confirmer votre présence au responsable jusqu'au 31.01.15 12h00.

Le principe de ces sorties est le suivant:

- simple information comme ci-dessus
- c'est ouvert à tous les niveaux
- on est à l'heure au rendez-vous ou directement sur place
- tous les plongeurs et plongeuses sont tenus de s'immerger selon leurs prérogatives ainsi que leur forme et entraînement du moment

L'éditorial (suite)

Notre proposition est de revenir à un régime de cotisation unique, de 70.- par année. Ce montant est proposé afin de garder un revenu équivalent aux années précédentes. Nous pourrions ainsi offrir la même qualité de prestations, à savoir un programme riche, des moments conviviaux au bord de l'eau ainsi que des activités de formation continue. 2015 verra aussi la mise en place, en plus du programme standard, d'activités TEK pour répondre à l'évolution de la plongée et nous rendre attractif aux yeux de tous les plongeurs.

Merci de votre soutien et au plaisir de vous revoir bientôt.

Laurent

Au bord de l'eau

Par Les membres

Cette rubrique est destinée à tout un chacun. Racontez-nous vos aventures de vacances, vos plongées en mer ou lacustres. Que ce soit lors d'une sortie club ou alors un sortie individuelle, faites-nous part de vos expériences vécues. Nous voulons être au courant des derniers cancans...

Plongée – 4 janvier – Lac de Gruyères

Cela fait maintenant plus de 10 ans que le premier samedi de l'an neuf est réservé au fameux pont de Thusy. Cette année n'a pas failli à la tradition et ce sont 9 plongeurs qui ont dû affronter une pluie battante pour s'équiper.

La plongée fut agréable et mis à part la rencontre du nuage soulevé par Jeff qui avait été donné un coup de poutze à EA (divinité réfugiée dans une grotte au-dessus du pont) le millésime 2015 fut l'un des meilleurs en termes de visibilité. Un vrai plaisir. Mais bon, ce n'était pas (tout à fait) la Verzasca non plus, faut pas charrier.

Cette année, 4 recycleurs faisaient leur apparition dans les palanquées. Si Laurent n'avait pas fait une infidélité à son Revo, les circuits ouverts auraient été en minorité.

Mais comme il n'existe pas de conflit chez nous entre les « fermés » et les « ouverts », c'est tous ensemble que l'apéro fut chaleureusement partagé au sec dans le chalet de la SSLG avant de rejoindre le Châtelard pour le Chili con carne accompagné de son riz (à la machine).

Si comme le veut la tradition la 1ère plongée de l'année est un signe annonciateur de la qualité des plongées à venir, 2015 va être redoutable.

Belles plongées à toutes et tous.

Ont participé à cette plongée : Dominique Marmy, Frédéric Monney, Jean-François Aubry, Laurent Marilley, Laurent Gisler, Laurent Davet, Philippe Barras, Christian Bourqui et moi-même.

Bruno

PONT DE THUSY :

UNE TRADITION POUR BIEN DEBUTER L'ANNEE.



Plongée en caisson – 24 janvier 2015 – Freiburg in Breisgau

HBO₂ : Caisson Hyperbare, organisé par Nicolas Verdon, alias P'tit Chou.

Le Centre médical de Freiburg, centre de la médecine hyperbare, a été créé en 1996 par une équipe de 6 médecins (médecins spécialisés dans la médecine du travail, d'orthopédie et d'oto-rhino-laryngologie). Après des années d'expérience dans divers centres thérapeutiques, cette possibilité de traitement d'oxygénothérapie hyperbare devait également être représentée dans la ville de Freiburg. Les expériences gagnées depuis 1996 permettent une déclaration fiable de nos médecins sur les chances de traitement des maladies. L'OHB peut intervenir avec succès comme traitement parallèle ou à la suite d'un autre traitement. Ils utilisent à Freiburg la technologie la plus moderne du caisson hyperbare pour le traitement des patients à l'oxygénothérapie hyperbare.

Dans le cadre de notre activité préférée, nous avons eu la chance de pouvoir expérimenter le caisson hyperbare pour simuler une plongée à 50m.

8h45 Coluche et Gigi prennent place dans notre voiture : direction le restauroute de Pratteln où nous retrouvons la famille Waegli et les Verdon.

Après de bons croissants au beurre (et pas avec de la margarine, n'est-ce pas Gigi), nous reprenons la route en direction de Freiburg où nous arrivons à 1200 tapantes.

L'accueil chaleureux des responsables du centre nous met d'emblée dans une belle ambiance.

D'entrée notre curiosité s'affaire autour du caisson. On n'ose y entrer, mais les flashes crépitent déjà.

Après quelques démarches administratives, nous nous parons de nos plus beaux habits 100% coton (sécurité oblige).

On a même soupçonné Nathalie et Gisèle d'aller à un cours de yoga tellement leurs tenues étaient décontractées.



Place au briefing en allemand, bien structuré, nous sommes tous prêts pour cette aventure à sec. Notre profil de plongée à l'air est le suivant: temps total de la plongée 65 mn. Profondeur maximale : 50m. Temps de séjour au fond : 8min. Paliers profond à 26m, puis O₂ pure à 12m, 9m, 6m, 3m.

Nous pénétrons dans le caisson dans lequel 13 sièges bien confortables nous y attendent.

La porte se ferme et top départ : notre ami Valsalva est au rendez-vous : il faut le faire dès 20 cm de profondeur.

Une main sur le nez, tous en train de compenser comme des malades, on se regarde, un peu inquiet lorsque le médecin nous annonce que nous nous trouvons qu'à 4m de profondeur seulement.....

Notre descente doit se poursuivre jusqu'à 50...

La température augmente fortement, les premiers signes de narcose se font sentir sur quelques sièges....

Le ballon que P'tit Chou a gonflé en surface a bien diminué de volume.

Arrivés à 50 m, le son de nos voix est devenu plus aigu pour notre plus grand plaisir : morts de rire ! On a vraiment l'impression d'avoir respiré de l'hélium. Inutile de dire que l'ambiance dans le caisson était hilarante...

8mn plus tard, nous entamons la remontée. La température diminue et nos cordes vocales reprennent le ton initial.

La fin de la plongée se fait plus en silence, car chacun d'entre nous est paré d'un masque à oxygène pure dès le palier à 12m. Même radio Coluche doit s'astreindre à se taire. Ce sera bien le seul moment de la journée.

La porte du caisson s'ouvre, notre plongée se termine.

Les responsables du centre nous font une présentation du fonctionnement du système assez complexe tant mécanique qu'électronique. Nous visitons la salle des compresseurs et réserves d'oxygène.

Vers 1600, le séminaire se termine et nous prenons la direction du centre-ville pour nous désaltérer...enfin pas tout de suite... C'était sans compter sur la disparition de notre GO qui s'est égaré dans le centre-ville que nous retrouvons 20 mn plus tard.

Nous nous retrouvons dans une brasserie typique pour y déguster des blondes et des plus sombres...accompagnées d'une bonne assiette de Schnitzel.

Après une journée fort sympathique en expérience et en émotion, il était temps de quitter Freiburg pour rejoindre Freiburg.

Il nous arrive régulièrement de parler d'accident de plongée et cette journée nous a permis de

comprendre l'importance du caisson hyperbare.

Un grand merci à l'organisateur Nicolas Verdon et à la présence des participants : Bruno, Catherine, Guillaume Waegli, Nicolas G. et Gisèle, Nathalie et Nicolas Verdon, GG & Denis.

Denis



Un film de la plongée vous sera montré lors de l'assemblée... Fous rires garantis!!