

# L PLONGEUR DE L INTERIEUR

Septembre 2003 n° 7

## EDITO

Après près de 3 ans d'interruption, voici enfin un nouveau numéro du " journal de l'essor " ! Vous y trouverez un bref résumé des activités de cet été, le calendrier des évènements importants de l'année qui commence... Il paraîtra tous les ... quand il y aura des choses à y mettre ! Comme j'ai pas l'intention d'y raconter ma vie, je compte sur vous tous pour m'envoyer des photos, des petits textes, des annonces... à y mettre.

Véro ([veronique.capelle@m4x.org](mailto:veronique.capelle@m4x.org))



*Cet été à la piscine Jean Bron: 14 baptêmes*



*Et après la piscine, ... le bar...*



*Voici le barman...*

# INFOS RENTREE...

## LES FORMATEURS

Niveau 1	Serge, assisté de Fabien B. et Isabelle
Niveau 2	Anabel, assistée de Christophe, Greg et Nico
Cours théoriques N2	Christophe, Nico, Greg, Fred, Fabien P.
Recyclage N2	Nico. et Stéphane
Niveau 3	pas de formation ESSOR, voir avec la CTD ISERE
Niveau 4	Thierry, assisté de Greg
Initiateur	Thierry, assisté de Fabien P.

## ASSEMBLEE GENERALE DE L'ESSOR

**LE 3 OCTOBRE  
2003**

Horaires  
piscine Vaucanson:  
tous les mercredis  
de 18h à 19h 45

## CALENDRIER DES SORTIES D'AUTOMNE 2003

- 20-21 Septembre WE Giens (réservé aux autonomes, pas de plongeurs N1)
- 27-28 Septembre voile-plongée
- 5 Octobre technique N2 (Lac du Bourget)
- 11-12 Octobre WE Cavalaire
- 18-19 Octobre WE technique N2 (lac du Bourget)
- 8-9 Novembre WE Marseille

## INFOS DE LA CTN... EN BREF...

Après les passerelles FFESSM / PADI, ont été signées le 21 juillet des passerelles FFESSM/SSI, qui permettent sous certaines conditions d'obtenir le SSI Open Water Divers en ayant le niveau 1 de notre fédération, et réciproquement. SSI (Scuba School International) est une école de plongée qui monte qui monte et que vous rencontrerez sûrement si vous allez plonger à l'étranger.

A partir du 3 septembre 2003, l'initiateur de club a changé. Tous les détails sont disponibles sur

[http://perso.wanadoo.fr/quai.rive-neuve/initiateur03\\_1.html](http://perso.wanadoo.fr/quai.rive-neuve/initiateur03_1.html)

A noter l'apparition d'un stage initial de 2 jours ou 4 demi-journées et un minimum de 12 plongées en autonomie à l'inscription.

Comme nous le faisons déjà à l'Essor, la délivrance du niveau 1 impose désormais quatre plongées en milieu naturel.

Un initiateur peut désormais valider les compétences niveau 1 en milieu artificiel. S'il est aussi niveau 4, il peut aussi valider des compétences niveau 1 en milieu naturel et signer, sur les carnets de plongée, les plongées qu'il a encadrées en milieu naturel.

WEC

### LE BUREAU:

voici les postulants pour le nouveau bureau qui sera élu le 3 octobre à l'AG:

Présidente : *Anabel PAQUIN*

Vice-président : *Serge BONNEVIDE*

Trésorier : *Jean LEEMANS*

Vice-trésorier : *Hubert CALEMARD*

Secrétaire : *Anne BIGOT*

Vice-secrétaire : *Karine NOUBEL*

Directeur technique : *Thierry LENEZ (assisté de Fabrice)*

Responsable matériel : *Hubert CALEMARD, assisté de René BERTRAND + Jean (une personne supplémentaire serait la bienvenue)*

Responsable sorties : *Nicolas BIGOT*

Responsable diplômes : *Cédric FLAVEN-BOIS*

Responsable T-shirt : *Fabien PERDU*

Responsable site web : *Pierre BACHELOT et Marc CERNA*

Responsable journal : *Véronique CAPELLE*



*Réunion de bureau du 27 juin 2003*



# LA RECETTE

Pour commencer la saison, une petite recette grecque avec un animal que tous les plongeurs connaissent bien...

Cette recette, je l'ai trouvée sur le site : " la cambuse : recettes maritimes "  
Amusez vous bien a vider le poulpe et surtout, régalez vous bien !!!!!

## POULPE AU VIN

Ingrédients Pour 4, 5 pers

- 1 kg de poulpe
- 3 tomates
- 3 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 2,3 feuilles de laurier
- poivre noir
- 1 c à s de farine
- 1 verre à vin de vin rouge
- 1/2 verre à vin d'huile d'olive
- 1/2 c à c de sucre

### Préparation

Séparer le corps du poulpe des tentacules , retourner le sac ventral et enlever les intestins et la poche d'encre. Prélever les yeux et le " bec ". Laver soigneusement le poulpe à l'eau courante, puis le blanchir 2 mn à l'eau bouillante avant de peler la fine membrane qui recouvre la poche et les tentacules. Battre rigoureusement la chair du poulpe avec un maillet en bois pour l'attendrir si cela n'a pas été fait. Faire bouillir une marmite d'eau et cuire le poupe pendant 15 mn. L'égoutter et le réserver. Faire revenir l'ail dans une cocotte, les oignons émincés, le laurier. Poivrer, ajouter le poulpe et faire revenir pendant 15 mn pour qu'il soit bien tendre. Saupoudrer de farine et faire revenir quelques mn. Ajouter les tomates pelées et concassées, saupoudrer de sucre et bien mélanger. Verser le vin et laisser mijoter pendant 20 mn encore pour que la sauce s'épaississe.

Bon appetit...

Jane

Votre article

**GRATUITEMENT**

dans ce journal

*il vous suffit de l'envoyer à [veronique.capelle@m4x.org](mailto:veronique.capelle@m4x.org)*

# La sortie aux lacs Robert

Dimanche 24 août. 6 heures du matin (ou un peu plus...) Six appartements grenoblois résonnent d'un bruit incongru : le réveil. Deux heures plus tard, onze individus à la mine pas si tibulaire que bouffie de sommeil se retrouvent sur le parking au pied du téléphérique de Chamrousse. Pardon : neuf individus ! Jane et Christophe n'arriveront que plus tard, juste à temps pour que Christophe monte dans la benne. Et que font ces neuf individus sur un parking à 1650m d'altitude ? Ben voyons : ils sortent des blocs de leur voiture et les fixent solidement à un diable. Sans compter les sacs de plonge, la sécu, l'oxy (eh oui, Denis n'en revenait pas), et pour certains que nous aurons la décence de ne pas nommer une ceinture de plombs allant jusqu'à 4 kilos. Comme si il n'y avait pas de cailloux à Chamrousse. Il ne manque qu'une chose : de l'eau pour plonger (elle manquera jusqu'au bout d'ailleurs!).

Puis ce sont des adieux déchirants. Les filles partent seules, à pied, chargées des pique-niques, dans la montagne hostile. Pendant ce temps, leurs hommes s'installent confortablement dans la benne du téléphérique, peinards (pour le moment). Un quart d'heure (de rigolade) plus tard, terminus. 2250m. Soit 250m au-dessus de la raison d'être des 30kg de matos par personne qu'on se trimballe. Cahin-caha, on arrivera finalement à tout descendre (sans trop vouloir penser au retour) jusqu'au bord de l'eau. Bien sûr, entre-temps, toutes les raisons de s'arrêter sont bonnes : ça va trop vite (!!), j'ai mal là, oh ya une marmotte, ça tient pas bien sur le diable...



Au bord de l'eau, on commence à s'équiper, et là c'est la surprise pour Christophe : en préparant le matériel, Cube et moi avons prévu que les moniteurs plongent en Fenzy ! Tant qu'on est dans le mythe... heureusement qu'il n'y avait pas de Mistral au local !

Briefing DP : 15m max, 40 minutes max, la première palanquée laisse 120 bars pour la seconde. Au final : 4m70, 32 minutes, et il reste 80 bars dans les bouteilles après les deux tours... mais contents ! Pour

ceux qui n'y étaient pas, les lacs Robert c'est :

- \* beau de l'extérieur, limpide de l'intérieur (sauf brassage!)
- \* très bas à cette saison avec la sécheresse
- \* bourré de truites quand on les cherche du bon côté
- \* un grand désert de vase toute plate ailleurs, avec panneau et pelle pour consoler ceux qui ont raté les truites.
- \* entouré de pêcheurs qui vous regardent éberlués



Le meilleur, c'est maintenant : la remontée du matos. Mais les photos parlent d'elles-mêmes... Imaginez la tête des promeneurs qu'on croisait (donc Luc et Olimpia d'ailleurs). On avait laissé les filles au lac pour qu'elles ne voient pas ça! Bilan : trois genoux HS pour à l'arrivée entendre la bonne nouvelle : téléphérique en panne, on redescendra en 4x4. Ouais ! Saluons au passage la SAC (société d'aménagement de Chamrousse) qui a été très sympa toute la journée avec nous, et la mairie qui nous a permis d'organiser cette sortie

Déjeuner goinfré (le planning est serré), deuxième tour de remontée pour les sacs de plonge, et enfin on se prépare pour la via ferrata (enfin pour les valides bien sûr). Baptême pour beaucoup, ça s'est bien passé pour tout le monde. Nombreux sont ceux qui garderont un souvenir ému - j'aime bien les euphémismes - du pont de singe, du pont népalais et des planches de bois. Un petit coup d'oeil en arrière :

"Waouh, je suis passé par là!". Eh oui : l'Essor est plus que jamais multisport. Arrivés au bout, c'était pile l'heure de redescendre. Heureusement que nos boiteux avaient chargé les sacs et les blocs dans le dernier pick-up. Cube, Cédric et moi par-dessus les sacs, c'est parti pour une descente de foliaie derrière les allemandes. Désolé, on n'a pas de photos de la poursuite en 4x4...

Arrivés en bas, c'est l'inévitable rendez-vous au bar où, bien sûr, Luc nous attend déjà. On a à peine le temps de commander que déjà les piétonnes, par l'odeur alléchées, déboulent de la piste noire. Le mot de la fin revient à Stéphane, bien calé dans sa chaise au bar : "Je ne me suis pas ennuyé une minute". Pourvu que ça dure !

WEC



Une combinaison à vendre? Une naissance à annoncer?...

Votre annonce

**GRATUITEMENT**

dans ce journal

*en envoyant un mail à [veronique.capelle@m4x.org](mailto:veronique.capelle@m4x.org)*