



Sommaire

L'édito de Sandrine et Jean-Claude

Les encadrants du GSM au taquet !!!

Les nouveaux niveaux et les baptisés

Un coquillage à l'oreille : l'actu des plongeurs

La rubrique du gobie déchaîné : bouuuuh !

Les conseils de lecture du mérou lecteur

Les petites annonces du GSM

Côté matos : le masque Souriez, vous êtes filmés

Il nous a quittés Bien se connaître

Le GS'aime comment ça marche ?

Le GS'aime

La petite gazette à bulles
des adhérents du Giras Suwan Macha

N°2 - Mai 2022

L'Édito de Sandrine et Jean-Claude

Bonjour, je suis Sandrine. Je plonge depuis l'an 2 000, mais je plonge régulièrement depuis une dizaine d'années. Ce que j'aime dans la plongée, c'est que c'est un moment de tranquillité, de zénitude, de yoga sous l'eau... Avant, je m'occupais du bar du Suwan Macha et petit à petit, je ne sais pas pourquoi, je suis devenue vice-présidente du GSM. Dernièrement, je me suis mise à la photographie et j'ai passé le niveau 1 de plongeur photographe : j'en suis ravie ! La photographie sous-marine, c'est vraiment un loisir qui me remplit de bonheur. Dans l'avenir, j'aimerais bien développer cette activité dans notre club ainsi que la biologie sous-marine. Les actions pour l'environnement et la biodiversité, ça me paraît important et ça me tient à cœur. Le GSM est en train de développer des partenariats pour effectuer des « coup de propres ». Nous sommes aussi en train de signer une convention avec la Réserve Marine.

Bonjour, je suis Jean-Claude. J'ai découvert la plongée lors de vacances loin de la Réunion. Maintenant, je plonge depuis une douzaine d'années. J'ai découvert notre club par des collègues de travail qui y plongeait déjà. Petit à petit, je m'y suis investi. Ça me plaisait. C'était intéressant de découvrir des tas de choses. Je suis déjà impliqué dans une autre association environnementale « Vie océane » et les deux sont assez complémentaires. Avec la fusion du GIRAS et du Suwan Macha, j'ai pris de nouvelles responsabilités comme Sandrine, pour faire en sorte que ça marche. Autrefois avec le Suwan Macha, on avait des liens assez étroits avec la faculté. On apportait une aide à des plongeurs universitaires et j'aimerais qu'on continue dans le même esprit avec des actions ponctuelles ou suivies pour développer le domaine biologique. Ça peut être des sorties d'étude, des actions de comptage, du ramassage de plancton... Par exemple, on nous a sollicité pour faire des LongSwims : deux plongeurs se font tracter à petite vitesse, le plongeur scientifique effectue son comptage tandis que le second plongeur assure la sécurité. C'est intéressant de participer à ces actions scientifiques car après, en retour, on en partage les informations.



Les encadrants du GSM au taquet !!!

Le 8 mai dernier, pas de pique-nique à la plage ou de randonnée dans les Hauts pour les encadrants et les pilotes du GSM ! Avec la fusion de nos deux clubs, notre « flottille » est devenue « grande armada ». Elle a été soudainement multipliée par deux ! Et il a fallu à chacun découvrir le fonctionnement et le pilotage d'un second bateau, l'Alysse pour les uns et le Kaniki pour les autres. C'est grâce à ces réunions d'harmonisations des pratiques de sécurité et à des formations régulières, comme les recyclages de secourisme et de sauvetage qui sont organisés chaque années, que les sorties se déroulent en toutes sérénité au GSM. Au GSM, la plongée on aime !





G. S. M. J'aime le GSM !

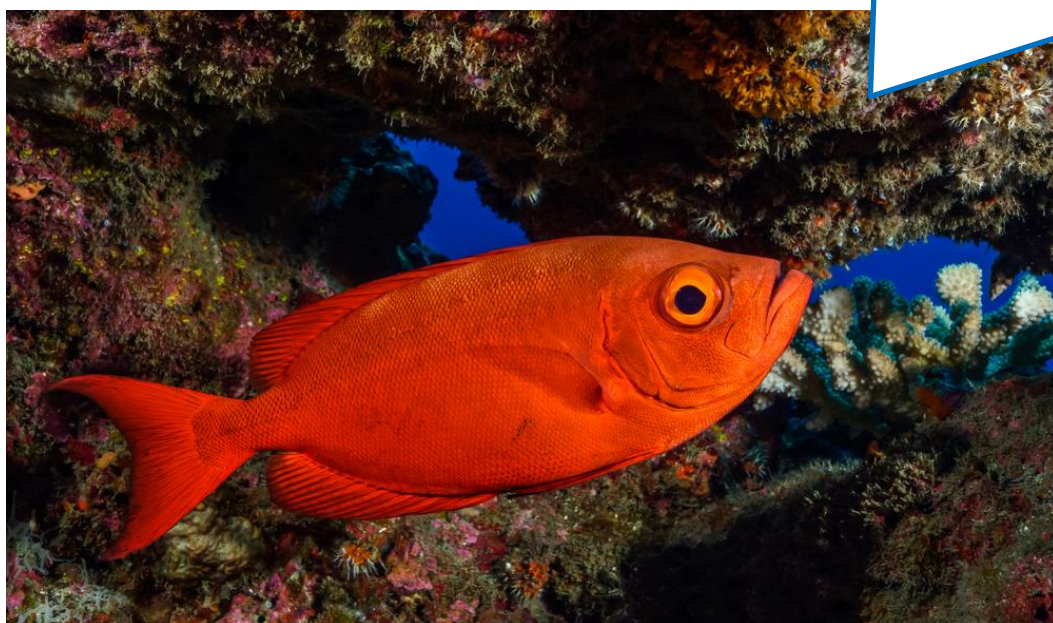
G. S. M. J'aime le GSM !



En parallèle, réunion de nos ingénieurs en informatique et en communications pour rendre fonctionnelle notre nouvelle interface VP Dive.

Pour eux, pas besoin de jeux de casse-tête afin d'occuper leurs longues soirées d'hiver devant le feu !

Un immense merci à tous ceux qui font fonctionner notre club ! Merci à tous ceux qui donnent de leur temps, apportent leurs compétences variées au club, y engagent leur responsabilité... Certains restent dans l'ombre comme moi le beauclaire. Ils assurent un travail de secrétariat ou de trésorerie, entretiennent matériel et bateaux, conçoivent le planning des sorties, font vivre notre site, notre page Facebook, garnissent nos frigos... N'hésitez pas à vous engager à leurs côtés, à leur donner un coup de main, à les relayer. C'est l'union de toutes les volontés qui fait la richesse de la vie associative.



Les nouveaux niveaux et les baptisés...



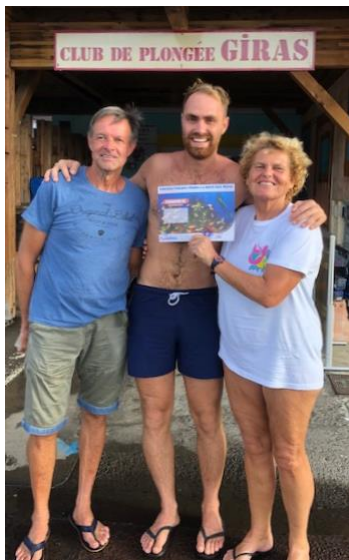
← Bravo aux baptisés Flora, Imaid, Béatrice et Emeric !

Bravo à Basile et à Soal ! →

Basile est l'heureux gagnant d'un concours d'affiches sur le développement durable, un concours organisé par le collège de Terre-Sainte. Et il a gagné un magnifique baptême au GSM !



← Bravo à Germain qui a validé son niveau 1 !



Bravo à Agathe qui a validé son niveau 1 ! →

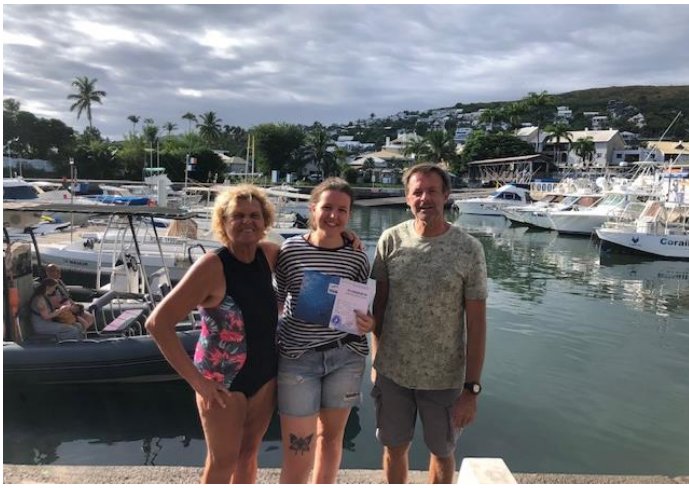


Bravo à Marianne qui a été baptisée par Béatrice, sa maman ! →



← Bravo à Louise et à Romain qui ont validé leur niveau 1 !





↑ Bravo à Lara qui a validé son niveau 1 !

Et bravo à Harry qui a posté cette belle photo de Lara et Florence sur le Facebook du GSM !



← Bravo à Elsa pour son baptême !
Elsa était en vacances chez son frère
Jéréemie, un nouvel adhérent au GSM.

Un coquillage à l'oreille : l'actu des plongeurs

_ L'Office de Tourisme de l'Ouest et Sciences Réunion organisent un concours de photos et de films dans le cadre du FESTIVAL DE L'OCEAN 2022. Vous trouverez le règlement du concours et le bulletin d'inscription sur www.ouest-lareunion.com ou <https://sciences-reunion.net/festivalocean/>

Date limite d'inscription et d'envoi des œuvres : vendredi 17 juin 2022.

N'hésitez pas à concourir ! Participer, c'est représenter et faire parler du GSM !

_ Yves GUÉNOT, qui a été longtemps moniteur au GIRAS, photographe sous-marin primé « All Around the World », expose ses œuvres à l'Aquarium de Saint-Gilles à partir du 17 juin. Une exposition à ne pas manquer... pour en avoir plein les yeux !

_ Le 8 juin à 19h30, à Stella Matutina, dans le cadre de la Journée mondiale des Océans, sera projeté le film de René HEUZEY : « Cachalots, une histoire de famille ». Ce film de 52' retrace 10 ans de tournage auprès d'un clan de cachalots à l'île Maurice. Il a déjà remporté le trophée d'or du dernier Festival du film scientifique de la Réunion. René HEUZEY sera présent et c'est gratuit ! Vous pouvez réserver vos billets sur le lien suivant : <https://www.billetweb.fr/journee-mondiale-des-oceans>

Un peu de bio : la rubrique du gobie déchainé !



Pfeuh ! J'ai un cousin saumon en Écosse qui n'arrête pas de se vanter de son monstre du loch Ness et de ses châteaux remplis de fantômes. Nous aussi, on a des fantômes à la Réunion. Des fantômes Péi. Et ça, ne sont pas des carabistouilles !

Les poissons-fantômes appartiennent à la famille des Solénostomidés, ce qui signifie qu'ils ont une bouche en forme de tuyau. Le genre *Solenostomus* contient officiellement 6 espèces, dont plusieurs (j'en ai vu 3) sont présentes à la Réunion.



Poisson-fantôme robuste (*Solenostomus cyanopterus*). C'est le plus commun. Il n'a ni filaments ni poils. Le corps peut être orné de petites taches claires, rappelant les épibiontes* qui se fixent sur les feuilles. Il peut mesurer 17 cm.



Poisson-fantôme délicat (*Solenostomus leptosoma*). Il a un corps plus fin que *S. cyanopterus*, présentant souvent une bande blanche le long du tronc. La 1ère dorsale et les pelviennes sont fines. Il a toujours quelques lambeaux cutanés sur la tête et le museau. Il mesure 10 cm.



Poisson-fantôme arlequin = poisson-fantôme orné (*Solenostomus paradoxus*). Les protubérances qui recouvrent son corps et sa livrée disruptive lui permettent de se fondre au milieu des gorgones. Celui-ci se cachait le long d'un corail-fouet. Il mesure jusqu'à 12 cm.

*épibionte : organisme qui en utilise un autre comme support, sans qu'il y ait parasitisme ni symbiose.

Vous l'avez compris, les poissons-fantômes sont les champions du camouflage. Leurs capacités de mimétismes sont extraordinaires. Les poissons-fantômes robustes ont la forme et la couleur (vert, jaune, brun foncé, rouge...) des débris végétaux. Et, ils se cachent justement parmi ces derniers. Leur attitude, souvent verticale, tête en bas, imite le lent balancement d'une petite feuille bercée par la houle. Les poissons-fantômes robustes vivent au-dessus des herbiers ou sur les fonds sableux, riches en débris végétaux, jusqu'à 25 m de profondeur. Les poissons-fantômes arlequins peuvent être plus profonds : j'en ai vu un couple à 53 m.



Tous les poissons-fantômes sont des prédateurs de petits crustacés (des crevettes mysidacés) qu'ils aspirent avec leur bouche en forme de tuyau.





← Ces fantômes délicats se cachent le long d'un fil de pêche couvert d'algues. On voit bien les lambeaux cutanés sur leur museau et la bande blanche au milieu de leur corps.

Le poisson-fantôme *Halimeda* (*Solenostomus halimeda*) est la plus petite espèce (6 cm à 7cm) du genre. Il vit au contact des algues vertes, notamment une algue surnommée la « monnaie de Poséidon » (*Halimeda* sp.). Celui-là, je n'ai pas eu encore la chance de le rencontrer : j'en rêve ! Ouvrez l'œil et appelez-moi si vous le voyez ! Voici donc des photos trouvées sur le Net pour vous présenter cette petite merveille de la nature. Il peut aussi prendre des colorations rouges, blanches... en fonction des algues où il se cache.



La vie des poissons-fantômes est mal connue. Ils ne vivraient qu'une seule année, passant la majeure partie de leur vie sous la forme d'une larve pélagique au large. Lorsque les poissons-fantômes rejoignent le fond, c'est pour se reproduire. Ils ont quasiment atteint leur taille adulte et ne sont presque plus transparent. Ils vont se reproduire une seule fois avant de mourir. C'est donc juste à la fin de leur vie que les plongeurs peuvent les observer, souvent en couple. A la Réunion, j'ai observé des fantômes robustes toute l'année, mais c'est vers octobre-novembre que j'en ai vu le plus.

← Fantôme robuste récemment « atterri sur le fond ». Il est encore un peu transparent. Son corps est recouvert de 25 à 35 plaques osseuses (les fantômes arlequins en ont entre 31 et 35). Le barbillon situé sous la mâchoire inférieure serait un appendice sensoriel qui l'aiderait à dénicher ses proies dans le sable. Le motif de l'opercule, en arrière de l'œil, ressemble à un damier.

Les poissons-fantômes seraient hermaphrodites protandres, c'est-à-dire qu'ils sont d'abord mâles avant de devenir femelles (comme les poissons-clowns). Lorsqu'on observe un couple, l'individu le plus grand et le plus gros est la femelle.



Contrairement à leurs cousins, syngnathes et hippocampes, ce sont les femelles qui portent les œufs fécondés. Lorsque les poissons-fantômes deviennent femelles, leurs nageoires pelviennes se soudent et se transforment en poche incubatrice pour accueillir les œufs.



Les œufs fécondés (jusqu'à 350 œufs selon certains auteurs) apparaissent ici par transparence et par en-dessous, entre les nageoires pelviennes de ces femelles. Ils éclosent après 3 semaines de gestation environ. Les larves iront au large et dériveront au gré des courants océaniques.

Le Palmiprof, le 23/04/2022

(Source pour en lire davantage : <https://doris.ffesm.fr/Especies/Solenostomus-cyanopterus-Poisson-fantome-robuste-2327>)

Le mэрou lecteur : des conseils de lecture

Si vous aimez lire, si vous aimez la mer, si vous aimez plonger... alors, Matteo vous conseille « *Abysses* » de Frank Schätzing. Matteo va plus loin et dit que c'est une vraie perle !

Voici ce qu'en dit Babelio :

Paru aussi sous le titre *L'essaim*.

Des bancs de méduses extrêmement toxiques envahissent les plages de l'Europe.

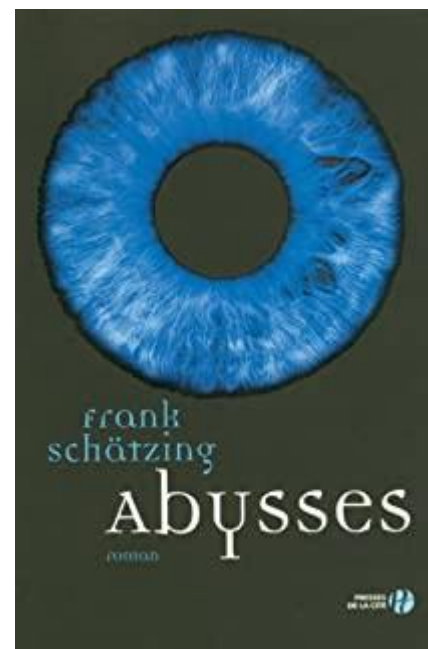
Des millions de vers étranges s'agglutinent au large de la Norvège.

Des baleines attaquent les touristes sur la côte canadienne.

Et si toutes ces catastrophes étaient liées ?

C'est ce qu'affirment un biologiste norvégien et une poignée de chercheurs aux quatre coins du monde sans réussir à se faire entendre. Jusqu'au jour où un gigantesque tsunami ravage les côtes de l'Europe...

Quand la nature se révolte, c'est la survie de l'humanité tout entière qui est menacée. Le compte à rebours a commencé...



Qui proposera un conseil lecture pour le n°3 du GS'aime ?

Une sirène m'a dit : les petites annonces du GSM



Ici, c'est une vraie caverne d'Ali Baba express ! C'est le Wish du plongeur !

Le Bon coin du palmeur !

Ne vous privez pas : acheter et vendre des objets d'occasion, c'est bon pour la planète !

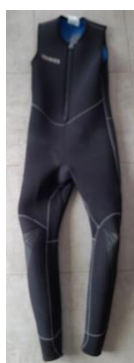


Bonjour, Je m'apprête à partir en Métropole et je vends tout mon matériel de plongée. Cela peut peut-être vous intéresser dans le cadre de votre activité ou l'un des membres de votre club. Tout est en excellent état et dispo. J'habite à la Saline : on peut se rencontrer facilement. N'hésitez pas à me contacter : William PRUDENT 06.93.49.79.56

La combinaison de plongée (veste + pantalon). Bon état. Taille XL, molletonnée bleu intérieur, 5 mm, avec cagoule et avec poignets et chevilles étanche. 80 €

Le détendeur Scubapro MK 2 avec R 380 + DS + Mano + octopus jaune. Révision en 2019. 100 €

Patrick LE PORT : 0692.077.512



À vendre ordinateur Scubapro 1 gaz, parfait pour niveaux 1 et 2. Il a 38 plongées et je l'ai acheté en 2018.

Je le vends à 110 € soit moitié prix, à débattre.

Je ne m'en sers plus car j'ai le même avec 2 gaz pour plonger au Nitrox.

Contactez-moi via VPDIVE si vous êtes intéressé. Sandrine BARTHOLOMOT



Côté matos : le masque



La squille passe pour être l'un des animaux les mieux équipés de l'océan ! Ses yeux sont hyper-performants. Pour nous plongeurs, la qualité de la vision dépend du masque. Cela en fait un élément clé de notre matériel. Merci à Jean-Noël pour cette contribution !

Comment choisir son masque ?

L'une des pièces de votre matériel de plongée les plus importantes à posséder est le bon masque. Les masques de plongée sont fabriqués à partir de matériaux de qualité supérieure, tels que le silicone et le verre incassable, et sont conçus spécifiquement pour la plongée sous-marine. Le silicone est plus souple que le caoutchouc et apporte une meilleure étanchéité du visage. Les masques de plongée sont soumis à des tests rigoureux pour s'assurer qu'ils fonctionnent correctement sous pression en profondeur et il y a un certain nombre de considérations à prendre en compte pour choisir le bon masque pour profiter de vos activités aquatiques.

Il est important de prendre le temps de réfléchir au type de plongée que vous allez faire et à ce qui est le plus important pour vous ; que ce soit un large champ de vision, un éblouissement minimal ou un masque facilement reconnaissable parmi les autres équipements de plongée. Il est également important de considérer si vous avez l'intention d'utiliser votre masque pour voyager. Il existe une grande variété de masques de plongée, tels que les masques de plongée techniques et les masques parfaits pour voyager léger. Il est beaucoup plus facile de faire le bon choix dès le départ si vous savez à quoi vous le destinez et quel sera son usage.

Le facteur le plus important dans le choix d'un masque de plongée est toujours la façon dont il s'adapte. Un masque bien ajusté empêchera l'eau de pénétrer dans le masque et assurera une plongée confortable sans qu'il soit nécessaire de nettoyer le masque à plusieurs reprises.

Il existe de nombreuses formes et tailles de masques de plongée, pour s'adapter à toutes les différentes formes de visage, tailles de tête et formes de nez.

L'entourage du nez, ou poche nasale, est important pour l'ajustement du masque du plongeur sous-marin. Une poche nasale flexible permet aux plongeurs de se pincer le nez et d'égaliser facilement, tandis que la bonne forme empêche l'eau de pénétrer dans le masque sous le nez.

Il est important d'essayer une variété de masques pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Comment assurer une taille parfaite du masque ?

Il y a quelques étapes simples à suivre pour vérifier si un masque s'adapte correctement. Tenez le masque contre votre visage sans attacher la sangle derrière votre tête. Laissez la sangle pendre et se dégager. Assurez-vous que tous les cheveux sont éloignés du masque. Inspirez par le nez, retenez votre

souffle et regardez de haut en bas, ou secouez la tête pour voir si le masque reste en place. Un masque bien ajusté restera sur le visage jusqu'à ce que vous expiriez.

Essayez à nouveau le masque, mais cette fois-ci, attachez les sangles du masque pour voir s'il est confortable ou serré quelque part sur le visage. Faites particulièrement attention à toute pression ou tout contact sur l'arête du nez. Un masque bien ajusté ne doit pas provoquer de gêne au niveau du visage. Si possible, portez le masque pendant quelques minutes pour voir s'il est toujours confortable.

Un masque doit s'adapter à votre visage sous l'eau sans que la pression des courroies ne soit appliquée, donc gardez les courroies du masque lâches pour un confort maximal. Essayer d'améliorer l'ajustement d'un masque en resserrant les sangles réglables ne fera qu'entraîner une gêne pendant la plongée. La pression de l'eau maintiendra le masque contre le visage sur lequel il est scellé.

Quelle sangle de masque ?

Il vaut la peine d'acheter une sangle de masque en néoprène avec des attaches Velcro. Ces courroies sont faciles à utiliser, confortables et éliminent l'arrachage et l'enchevêtrement des cheveux.

Vous l'aurez compris, il existe des multitudes de masques de plongée différents, que ce soit pour la plongée en apnée, la chasse, la plongée sous-marine ou n'importe quelle activité subaquatique.

Quel masque pour les plongeurs qui portent des lunettes ?

Les masques de plongée sont disponibles avec des lentilles simples, deux lentilles et des lentilles multiples. Ils sont disponibles dans les masques avec ou sans cadre. Les plongeurs qui doivent porter des verres correcteurs peuvent préférer choisir un masque à deux lentilles, qui peut être personnalisé avec des verres de prescription. De nombreux fabricants proposent des verres correcteurs préfabriqués.

Source : [http://www.Subchandler.com /blog/plongee-sous-marine/comment-choisir-masque/](http://www.Subchandler.com/blog/plongee-sous-marine/comment-choisir-masque/)

Comment se débarrasser de la buée ?

Qui dit masque neuf, dit buée dans le masque... La quasi-totalité des masques de plongée aujourd'hui disposent d'un moule non plus en caoutchouc, mais en silicone (blanc, noir, en couleur ou transparent). De ce point de vue, l'austère ustensile qu'était le masque de plongée, est quasiment devenu un accessoire de mode ! Les technologies de fabrication ont très fortement évolué, et maintenant les jupes sont soudées sur les montures. De ce fait une mince couche de silicone recouvre l'extérieur et l'intérieur de ou des optiques du masque... Ce silicone, très pratique par sa souplesse, est notamment la cause principale de la difficulté à se débarrasser de la buée à l'intérieur d'un masque neuf. Mais tout d'abord, pourquoi de la buée se forme-t-elle à l'intérieur ?

En fait, il s'agit du même phénomène que la buée sur les vitres des fenêtres (simple vitrage) qu'on peut constater en hiver : La différence de température entre l'air froid extérieur et l'air chaud intérieur provoque la condensation de l'humidité de l'air chaud sur les vitres et la formation en conséquence de buée (voire de glace quand il fait très froid !). Sous l'eau c'est pareil ! L'air à l'intérieur du masque est plus chaud (car au contact de notre peau, et si on souffle par le nez, on réchauffe encore cet air !) que l'eau à l'extérieur du masque. La buée se forme alors pratiquement instantanément.

Le truc historique de tous les plongeurs et plongeuses, c'est, avant de s'immerger, d'enduire de salive l'intérieur sec du masque puis de le rincer rapidement pour empêcher la formation de buée... En fait, la salive a des propriétés « hypotenseuses » qui vont empêcher la formation de buée. Cette technique « vintage » marchait très bien quand la jupe des masques était en caoutchouc, mais maintenant que l'usage du silicone est généralisé, elle n'est souvent plus suffisante.

En premier lieu, pour éviter la buée, il faut correctement prendre soin de son masque. En effet, celui-ci est un véritable nid à microbes ! On a craché dedans, il est possible que des sécrétions nasales y aient séjourné (à la suite d'un vidage de masque intempestif par exemple), et on a même pu y laisser un peu de sang à la suite d'une manœuvre de Valsalva un peu rude... Il faut donc tout faire pour éviter que les bactéries ne prolifèrent à l'intérieur de la jupe. Pur cela, je conseille d'effectuer un premier rinçage à l'eau douce, de mettre un peu de liquide vaisselle à l'intérieur, faire mousser, puis le rincer de nouveau (si possible à l'eau tiède pour ce deuxième rinçage), et de le laisser tremper au moins une heure dans de l'eau propre, pour ensuite le laisser sécher dans un endroit propre, sec, à l'abri de la poussière (le silicone l'attire comme un aimant) et de la lumière (elle fait vieillir le silicone prématurément). Une fois sec, on le range dans sa boîte plastique pour éviter qu'il ne s'encrasse.

Maintenant, pour se débarrasser définitivement de la buée, voici les quelques trucs que je connais, qui fonctionnent plus ou moins bien, et que j'ai pu mettre en œuvre :

- Le dentifrice : en étalant de la pâte dentifrice sur l'intérieur de la vitre et en frottant avec votre brosse à dents personnelle, vous allez favoriser l'élimination du silicone qui est présent sur l'optique. Il faut laisser le masque reposer au moins une nuit au frais, puis le rincer abondamment... Normalement, la buée sera un vieux souvenir.

- La flamme d'un briquet : en approchant une flamme (sans trembler et sans toucher la jupe !) de l'intérieur de la vitre, on peut « brûler » les résidus de silicone présents. On passe un coup de chiffon microfibre à l'intérieur et on rince le masque pour se débarrasser pour toujours de la buée (normalement). Je n'utilise cette technique que si celle du dentifrice est inopérante.

- Le liquide vaisselle : si les deux techniques n'ont pas fonctionné, et que vous êtes têtus comme moi, vous pouvez frotter l'intérieur du masque avec du liquide vaisselle, puis rincer...

- La 1/2 pomme de terre : en coupant en deux une pomme de terre en frottant la surface intérieure de la vitre, vous allez y laisser de l'amidon. En laissant agir une bonne nuit et en rinçant abondamment le masque, vous devriez pouvoir ne plus avoir de buée !

- Le spray : si toutes les techniques précédentes n'ont pas été couronnées de succès, il est toujours possible de s'acheter un petit spray antibuée dans votre boutique préférée. Ces produits sont efficaces, il faut faire attention à ne pas s'en mettre sur les doigts : si vous vous frottez les yeux ensuite, vos yeux vont sérieusement piquer ! Le désavantage de ce type de produit est qu'il faut toujours avoir la fiole avec soi et en mettre dans le masque avant chaque immersion...

- Le shampoing pour bébé : mon amie Corinne, du blog « *Petites bulles d'ailleurs* » (qui nous fait souvent rêver avec ses voyages en Asie) m'a signalé l'usage de ce type de shampoing. On l'applique sur la vitre, on frotte, on laisse un peu agir, on rince... Ça ne pique pas les yeux, et ça sent bon !

- La Bétadine rouge : plusieurs internautes m'ont indiqué l'usage de ce désinfectant. Quelques gouttes dans le masque, on frotte pour bien étaler le produit et on rince... En plus la Bétadine permet d'aseptiser le masque !

N'oubliez pas que lorsque vous êtes en piscine, et que vous crachez dans votre masque, il peut être sympa pour les autres usagers de rincer votre masque dans la rigole de débordement ou sous la douche, c'est plus hygiénique que de le faire dans le bassin !

Source : <https://www.philjourdren.fr/2017/11/22/trucs-et-astuces-la-plaie-de-la-buee-dans-le-masque/>

Formation plongeur photographe :

Souriez, vous êtes filmés ! (par Sandrine Bartholomot)

Courant mars, la commission photo-vidéo du comité régional de la FFESSM organisait un stage de photographies sous-marines auquel j'ai eu l'honneur de participer. Durant quatre jours, cette formation poursuivait un double objectif : relancer la pratique à La Réunion, sachant que le championnat régional avait lieu les 17 et 18 avril à Saint-Gilles (et que nos plongeurs photos réunionnais commencent à être bien reconnus au niveau national !) ; former des plongeurs photographes niveau 1 (PP1) et 2 (PP2) au grade de formateur photographe. En somme, une formation en rafale !



En compagnie de notre instructeur national pour la formation PP1. Il s'appelle Luc PENIN. Il est président de la commission photo vidéo des Hauts de France de la FFESSM.

Le stage était encadré par Luc Pénin, instructeur national et président de la commission photo-vidéo des Hauts de France, qui devait valider 6 formateurs photographes PP2 et 5 PP1 au gré d'un programme très riche alternant chaque jour, de 8h à 18h, des cours et des plongées.

A la fois constructives et interactives, les séances de cours étaient assurées par les stagiaires PP2 futurs formateurs photographes et se terminaient systématiquement par un débrief collectif. Elles se doublaient de moments individuels, sous l'eau, pour appliquer les exercices de prises de vues avec un formateur plongeur et sur terre, pour le traitement des photos.

Le programme portait d'abord sur la prise en main du matériel ; en l'occurrence un Olympus TG5 ou TG6 muni d'un caisson sous-marin, d'une platine et de flashes ou de lampes. Ceux qui, comme moi, n'étaient pas équipés ont pu compter sur le sens du partage et la convivialité des élèves comme des formateurs ! Mais cela ne peut être une solution à long terme. François Godin a d'ailleurs annoncé que la commission photo-vidéo était justement en train d'acquérir du matériel pour les prochaines sessions ! Un ordinateur portable personnel restera tout de même très utile pour traiter ses photos...



Accessoire et matos de la photographe

Une fois réglés les problèmes matériels, la formation s'est focalisée sur son vrai sujet : la photo élémentaire ! En gros, il s'agissait d'apprendre les bases de la photographie sous-marine en lumière naturelle ou artificielle, la composition de l'image, le fameux triangle d'exposition ou « Triangle des Bermudes »... Du charabia pour moi au début.



L'équipe au travail...

Puis nous avons appris à faire des photos d'ambiance et des photos rapprochées, voire macro, avec ou sans mouvement du sujet. J'avoue qu'à la première plongée, je me suis dit que les coraux avaient le bon goût de ne pas bouger ! Et puis très vite on se prend au jeu. On apprend à faire des photos verticales, à s'aplatir sans toucher, à s'approcher de plus en plus près. On essaye les poissons, les petits poissons, les fleurs de corail ... et tant d'autres. Difficile, mais on progresse vite. J'ai ensuite vraiment senti qu'il fallait composer sa photo sous l'eau, réfléchir à tous les paramètres avant d'enclencher.

Evidemment, on ne peut pas tout maîtriser ; en particulier la météo, qui était cette semaine-là plutôt agitée, avec de la houle australe et du vent. Je vous laisse imaginer les stabilisations des uns et des autres... Dans ces cas-là, on se dit : « Vive l'agility » !

Heureusement, le Cap Lahoussaye - Ce site est tellement riche ! - et les sites derrière le port de St-Gilles, l'Aquarium et la Pierre du Préfet nous ont sauvés. Et puis, dans un lagon remuant, on a pu tester la prise de vue en PMT expiration. Malgré le courant et une visibilité pas top, on s'en est bien sorti et surtout on a bien ri !

Une photo que j'ai prise durant cette formation au Cap La Houssaye. C'est le banc de poissons où au débrief toute l'équipe a dit waouh 📷 🐟 C'est beau, c'est net. Une belle photo réussie ! ...



Last but not least, le stage comprenait une partie Sécurité (toujours bien d'avoir des rappels !) et une partie liée à l'Environnement. Voilà qui motive encore plus pour se former ! A noter que la commission Bio prévoit d'organiser bientôt des stages de formation pour les plongeurs.

Au final, la palanquée des 5 stagiaires PP1 que nous étions a beaucoup appris. On a tous fait de belles rencontres. Nos plongeurs PP2 formateurs étaient bien à l'écoute et aux petits soins pour nous aider. C'était très sympa ! Et je peux le dire ici sans fausse modestie : nos photos étaient magnifiques ! Reste plus qu'à s'entraîner pour progresser encore... Vivement le PP2 !



Les stagiaires promues Plongeurs Photographes Niveau 1 (PP1) : Babeth, Elodie et Marie du Gloria Maris et Sandrine du GSM, avec leur instructeur, Luc PENIN, au centre.



Nos formateurs, nouvellement diplômés Formateurs Photographes (FP1) : Marie Kitty Rose, Sophie Popie, Didier D'Klic Passion Photo, Romuald Hennault, François GODIN (président de la commission Photo-Vidéo) et Sylvain CORBEL (président de la commission Bio-Environnement) avec leur instructeur, Luc PENIN.

Formation photo (suite)

Pour débiter ou pour vous perfectionner en photographie sous-marine, je vous conseille le blog de Yves GUÉNOT, formidable photographe réunionnais. Je vous en donne le lien (avec son accord) :

<https://www.yvesguenot.fr/cadrage-composition-photo-sub/>

Il nous a quittés : Claude Troesch

Claude est décédé en mars 2022, à l'âge de 67 ans.

Il a été moniteur au GIRAS pendant trois ans et a formé de nombreux plongeurs parmi nous.



Claude essayant son T-shirt du GIRAS
Janvier 2020



Claude et sa femme Joëlle
Noël 2017

Il restera dans nos cœurs.

Claude avait créé un petit journal PDF : le « *Claude info* ».

En voici un numéro :

Bien se connaître

en plongée

« Le Claude info »



LE PALMAGE

Parcourir une distance sous l'eau, lorsqu'on vous dit qu'il y a un spot remarquable à 200 mètres de la mise à l'eau, ne représente pas grand chose si vous ne savez pas combien vous devez faire de coups de palme pour y parvenir.

Etalonner son palmage : disposez sur un fond plat une corde de 20 m, tendue. Faites un aller en comptant le nombre de coups de palme, puis faites le retour pour valider ce nombre. Bien évidemment, ce chiffre variera si vous changez de type de palmes.



LA CONSOMMATION D'AIR

Consommez vous 15 litres d'air à la minute ou 44 litres ?

Pour le savoir, il est possible de mesurer sa consommation d'air en plongée. **Comment ?** mettez vous à une profondeur donnée avec votre bloc de 12 L, à 20 m. par ex, palmez lentement, comme en expo. La PA est de 3 bars. Regardez la pression qu'indique votre manomètre (ex: 160 b), palmez durant 5 minutes et notez le nombre de bars de pression sur le mano (137,5 b). Si vous avez consommé 22,5 b, vous aurez respiré 270 L (22,5 L x 12 L vol bloc), soit 18 L/min ((270/5)/3 b).

A présent, faites le trajet en sens inverse en poussant votre binôme. Il y a de forte chance que vous dépassiez les 40 L/min).



S'il y a du courant, je vais consommer plus donc je vérifie plus fréquemment mon mano

POURQUOI ?

Il est important de surveiller régulièrement sa consommation durant la plongée, principalement lorsqu'il y a du courant, mais également si vous plongez plus profond. Il faut éviter la panne d'air, parce que le volume d'air disponible chez le binôme n'est peut être pas suffisant pour faire le retour à 2, et respecter les paliers.

Bien sûr, ces calculs vous ne les ferez pas en immersion, encore moins si vous êtes à -50 m.

Il faut se connaître, prévoir, connaître ses limites, ses compétences et ses prérogatives. Et bien sûr, les respecter.



APPRÉHENDER UN ESSOUFFLEMENT

Rappelez vous l'article sur l'essoufflement dans la fiche info "la consommation d'air" : il faut être bien équilibré, souffler si l'on sent la respiration s'accélérer, ralentir le palmage et remonter de quelques mètres. Rien ne sert de prendre des volumes de bouteille trop important pour une expo à 20 m.



APPRÉHENDER UN DÉBIT CONTINU

Un débit continu peu avoir différentes causes :

- plongée en eau froide, cela devient un phénomène de givrage : voir fiche info appropriée.
- détendeur réglé trop souple et l'eau appui sur la valve de surpression, soit parce qu'il y a du courant, ou parce que l'on avance trop vite peut créer un débit continu.
- cela peut se produire lorsqu'on gonfle la stab en même temps que l'on respire fort => il faut alterner les 2 actions.



Je le répéterai encore et encore : la plongée est affaire de sensations.

Le GS'aime comment ça marche ?

Le GS'aime est une gazette collaborative. Tous les membres du GSM peuvent y apporter leur contribution, de 6 à 88 ans (Ouais ! On fait encore plus fort que Tintin !), autour de notre passion commune : la plongée, l'Océan... Plusieurs GSMiens & GSMiennes ont participé à ce numéro. Merci à eux.

Pour le numéro 3, vous pouvez m'envoyer vos dessins, vos photos, vos récits, vos annonces (Cherche sirènes aux yeux verts... / Vend vieille arche de Noé pouvant encore servir...), vos poèmes, vos blagues (légères les blagues !), vos énigmes, vos recettes de cuisine (y'a des lascars qui m'en avait promis et je les attends encore !!!)... et bien d'autres choses encore.

Merci d'avance à tous ! David @ : david.faron@laposte.net



Proue de l'Haï Siang - 54 m

« Ce bleu intense de la Réunion, c'est quelque chose d'unique que je n'ai jamais retrouvé ailleurs. »

Guillaume Néry