

## LES BULLES DE L'ASM

7<sup>ème</sup> édition

### Le p'tit Mot de Béatrice

Notre président a pris quelques jours de vacances bien méritées (comme toutes vacances qui se respectent !) et il ne m'en voudra pas trop (j'espère) si je vous présente cette 7<sup>ème</sup> édition des Bulles de l'ASM, mais aussi la première de l'année 2023.

Une année 2023 qui s'annonce riche et intense, peut-être encore plus que les autres années. Au programme, de futurs diplômés avec les premières épreuves dès cette semaine, une pensée spéciale pour les aspirants N4 qui s'entraînent plus que dur, menés par leur super coach Robert et à qui l'on souhaite un succès total. Également une formation photo qui a débuté ce mois-ci avec déjà trois sessions « piscine - théorie » et quelques plongées à venir afin de valider le PP1 (Plongeur Photographe), ce qui laisse présager des Rencontres hautement Photographiques cette année ! J'en profite pour rappeler que le thème est « ANTHIAS ». Et bien entendu, nos fameux barbecues qui nous permettront de nous retrouver et de savourer encore et toujours de supers moments ensemble. C'est ça l'esprit de notre club, convivialité et partage !

À vous toutes et tous, une très belle saison de bulles en tout genre !

# Activités Subaquatiques de Marignane

Activités Subaquatiques de Marignane

4, avenue Henri Fabre

13700 Marignane

N°affiliation FFESSM: 33.13.0148

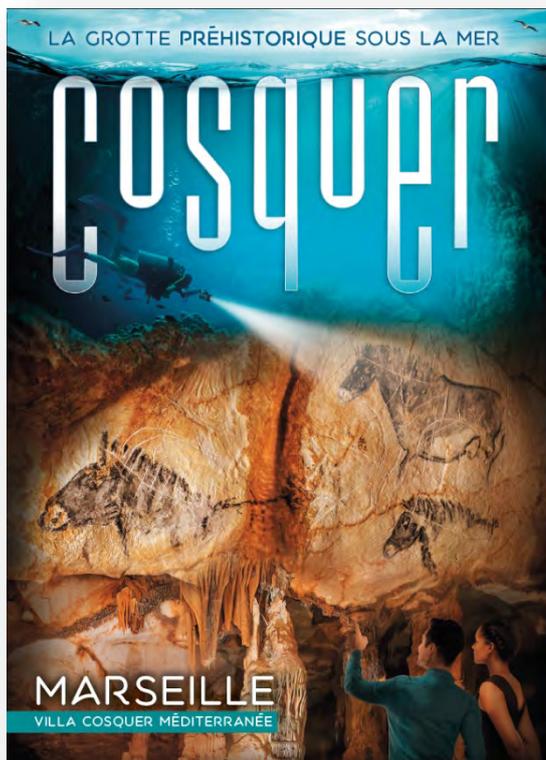
N°agrément Ministère de la Jeunesse et des Sports : 1.S du 25/11/80

## Sommaire

- ❖ **Le Mot du Président**
- ❖ **Visite de la Grotte Cosquer**
- ❖ **Le Repas de Fin d'année**
- ❖ **La 1<sup>ère</sup> Plongée de la Saison**
- ❖ **Bienvenue à l'ASM**
- ❖ **Travaux de l'Anthias**



# VISITE DE LA GROTTTE COSQUER



Tout d'abord, un grand MERCI à Béra pour cette super journée !!!  
Nous avons eu la chance (et l'expérience d'avoir laissé la foule se bousculer pendant les premiers mois de l'expo) de se retrouver en ce Samedi 19 Novembre avec un Mistral à se décoiffer (moi j'étais tranquille de ce côté-là!) pour un voyage dans le temps !!!

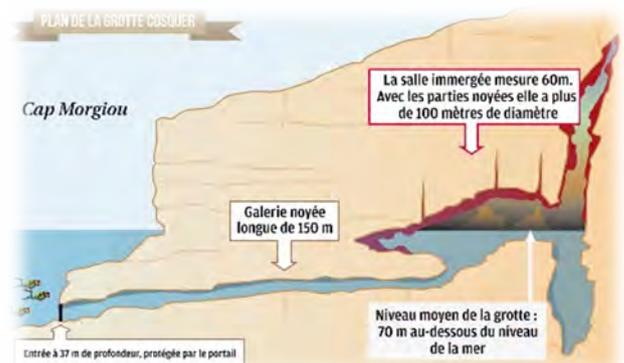


Comme tout bon voyageur du temps, nous nous étions regroupés devant l'entrée de l'Expo à 10h45 tapante ! Tout le monde est là, on y va 😊



Ce fut un moment magique, un peu façon Jurassic Park, mais sans les Jeeps ni les dinosaures. Nous avons parcouru cette reconstitution de la Grotte COSQUER avec des yeux d'émerveillement.

C'est incroyable le travail effectué. Lors de la visite, nous avons pu visionner le film de la découverte, ainsi que les différentes étapes qui ont conduit à l'exploration d'Henri COSQUER and Co.





Nous avons fini la visite à l'étage dans la zone « bestiaire » où l'on retrouve tous les animaux dessinés dans la grotte, histoire de voyager encore !





Vénus de Menton en stéatite.  
Barma Grande, Grimaldi.  
Venus of Menton in soapstone.  
Barma Grande, Grimaldi.



Figurine en stéatite dite « La Monale », Barma Grande, Grimaldi.  
Corps féminin recouvert d'une cape.  
Soapstone figurine called "La Monale", Barma Grande, Grimaldi.  
Female body covered with a cape.



**FEMME**

*Homo sapiens*

Cette femme est grande et a la peau foncée comme les gravettiennes. Son visage et sa stature sont réalisés à partir des ossements de la dame de Cavillon, inhumée il y a 24 000 ans à Grimaldi (Vintimille, Italie). Elle montre des rondeurs, porte une cape et est soigneusement coiffée comme les sculptures féminines, contemporaines des artistes de la grotte Cosquer, retrouvées dans les grottes de Grimaldi et le reste de l'Europe. Elle tient un bloc de stéatite, roche utilisée pour sculpter ces figurines. Originnaire d'Afrique, *Homo sapiens* a migré hors de son berceau originel vers tous les continents via le Proche-Orient. Il est présent dans la vallée du Rhône il y a 54 000 ans. Il est entré pour la première fois dans la grotte Cosquer il y a 33 000 ans.

Sculpture : Elizabeth Savitry

**WOMAN**

*Homo sapiens*

This woman is tall and dark-skinned like the Gravettians. Her face and stature are modelled on the bones of the Cavillon lady, buried 24 000 years ago in Grimaldi (Ventimiglia, Italy). She is curvaceous, wears a cape and is her hair is carefully styled like the female sculptures, contemporary with the Cosquer cave artists, found in the Grimaldi caves and the rest of Europe. She is holding a block of soapstone, the rock used to carve these figures. Originally from Africa, *Homo sapiens* migrated from there to all continents via the Near East. They were present in the Rhone Valley 54,000 years ago. They first entered the Cosquer cave 33,000 years ago.

Sculptor: Elizabeth Savitry



**CHEVAL 1  
IN 2010**

Dessin au fusain et à l'estompe.  
Crayon de charbon et remplissage avec le doigt.

La gravure sur la crinière a été faite après le dessin.  
Elle est peut-être sans rapport avec le cheval.

**HORSE 1  
IN 2010**

Charcoal drawing.  
Charcoal pencil and finger stump.

The engraving on the mane is posterior to the drawing.  
It may be unrelated to the horse.



Mais comme tout bon rassemblement de l'ASM, celui-ci n'échappant pas à la règle, il se doit de finir en beauté ! Nous nous sommes donc rejoints au restaurant pour le déjeuner. Bon, nous sommes d'accord ! Rien n'est mieux que nos BBQ et autres au club ... mais qu'importe le flacon, pourvu que nous ayons l'ivresse ... tant que nous le partageons ensemble, ce sera toujours le cas 😊

**Pour celles et ceux qui n'étaient pas là, foncez voir cette expo, elle est géniale !**

Toutes les infos de la Grotte Cosquer sur leur site officiel, ici :

<https://www.grotte-cosquer.com/>

Texte : Sebastiano COCO

Photos : Sebastiano COCO et Béatrice LANDREAU

# LE REPAS DE FIN D'ANNÉE



Le 10 décembre dernier, il y avait un air de fête dans les locaux de l'ASM !

Sur le thème « *tenue chic, détail aquatique* », 25 convives se sont retrouvés pour déguster le délicieux repas de fin d'année préparé par Odette avec tout son savoir-faire !





Mais ce soir-là, le ballon rond a remplacé pour un moment les boules de cotillons ... Et les supporters présents n'ont rien raté du match de 1/4 de finale France - Angleterre, diffusé en image sur grand écran !



Une variante originale et festive de ce rendez-vous annuel qui s'est poursuivi par quelques pas de danse (de la victoire !)



Sans oublier le gâteau d'anniversaire de Christophe !



Merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce moment convivial qui nous rassemble chaque année autour de quelques bulles au creux de l'hiver avec toujours autant de plaisir.

Texte et photos : Nathalie VIETTE

# 1<sup>ère</sup> PLONGÉE DE LA SAISON

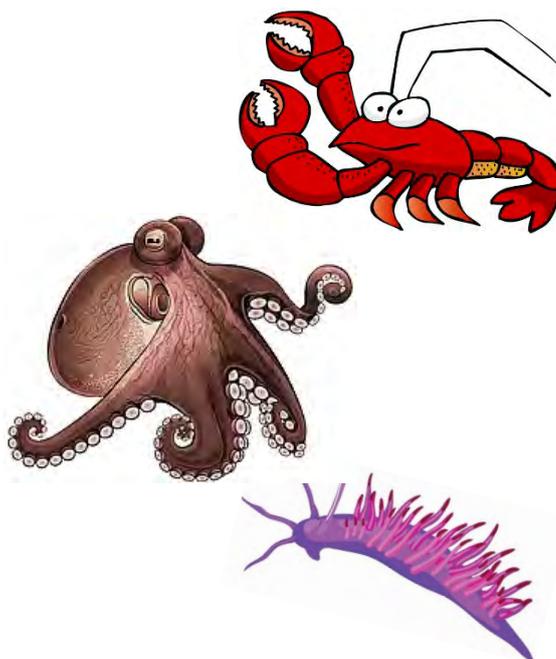
C'est avec beaucoup de volonté et un peu de courage que neuf plongeurs impatients de retrouver le monde sous-marin ont ouvert la saison 2023 ce dimanche 9 avril !



Une belle météo, une mer calme et une visibilité agréable ont permis d'oublier les 13 degrés de l'eau...  
Personne n'a eu froid et après une bonne heure de plongée peu profonde et riche en

faune sous-marine (homard, murène, poulpe, nudibranches...), tous sont ressortis avec un sourire radieux !

Merci à la sécu surface (Henri, Patrick) qui a soutenu et permis ce premier rendez-vous aquatique !



Texte et photos : Nathalie VIETTE

# BIENVENUE À L'ASM !

Bonjour tout le monde, je voulais vous partager en quelques mots mon parcours initiatique, les belles rencontres, les surprises, mais aussi les déconvenues, tout en remerciant au passage tout le club pour son accueil, sa bienveillance !



Mon parcours est des plus classiques je pense, mais peut-être un peu rapide ? Mon premier contact avec un bloc, c'est lors de mon baptême en septembre 2022. Avec Christophe en instructeur, j'en garde un très beau souvenir. Christophe est passionné de bio et il le transmet, tout ce qu'il a vu il m'en a fait profiter ! C'est à la suite de ce baptême que j'ai pris la décision de passer mon niveau. Finalement ce sera deux niveaux d'un coup pour être plus vite autonome. Et puis j'ai dans un coin de tête un voyage à Nouméa qui se dessine, ce serait top de pouvoir plonger là-bas !

Côté théorique, on est bien aidé par Mehdi et Christophe, merci à tous les deux ! Ils nous donnent rendez-vous tous les mardis soir pour apprendre ce qu'est la plongée en autonomie. On enchaîne les cours de maths, physique, les barotraumatismes, les ADD, et enfin les tant redoutées Tables MN90. Nous avons aussi droit à un peu de législatif, et de la bio. Un premier constat ici : l'âge avançant, apprendre par cœur quelque chose de nouveau c'est beaucoup plus dur qu'à 20 ans !

L'apprentissage ne se résume pas qu'aux cours théoriques. Il y a la piscine aussi. Après chaque cours, rendez-vous à la piscine de la pausa. Deux enjeux dans ce moment aquatique :

- Retrouver une certaine forme physique.
- C'est aussi l'occasion des premiers exercices avec l'équipement.

Deuxième constat : j'ai vraiment plus 20 ans ! Il faudra retrouver une certaine condition physique et je pressens deux difficultés qui se concrétiseront en mer : la flottabilité, et du coup la consommation d'air. Au-delà de ça c'est un vrai plaisir de remettre une stab et évoluer même en piscine.



Mention spéciale pour Sylvie ici : merci d'être venue un dimanche matin pour m'aider à progresser et surtout résoudre mon plus gros problème lors du vidage de masque !

Tout ça s'enchaîne jusqu'au redouté examen, 2h c'est pas de trop pour répondre à toutes les questions ! Mais

heureusement c'est un succès ! Et en plus quelle fin de cycle ! On s'est tous retrouvés au resto pour fêter ça. Je sens une belle équipe qui se crée.

Et enfin voilà la première plongée en mer ! Direction le petit Nid à Sausset. Je retrouve mon binôme de baptême : Christophe. Mais l'approche n'est déjà plus du tout la même. Lors de cette plongée, je reste bien sûr concentré sur tout ce que me montre Christophe, mais surtout je réfléchis, j'analyse ma plongée, ce qu'il m'arrive, ce que je ressens, ce que j'ai appris, je regarde mon ordi pour me familiariser avec, je fais attention à ma respiration...



Je n'échappe pas à l'exercice de vidage de masque ! Et malgré mes 8kg à la ceinture, j'ai toujours ce problème de flottabilité, c'est mon point noir, je sens qu'il va me suivre longtemps. A la sortie de l'eau, je remarque que je suis le petit newbi\* dans cette tribu mais tout le monde aura un mot gentil et me demandera comment ça s'est passé ! C'est super agréable.

Et maintenant ? Vivement les suivantes !!! Pour que je valide mes niveaux 1 puis 2 ! Je crois que j'ai attrapé un nouveau virus...



Merci à tous encore une fois pour votre accueil, et d'avoir eu le courage de me lire jusqu'ici. Peut-être que cela vous aura rappelé des souvenirs et cela me réjouit par avance.

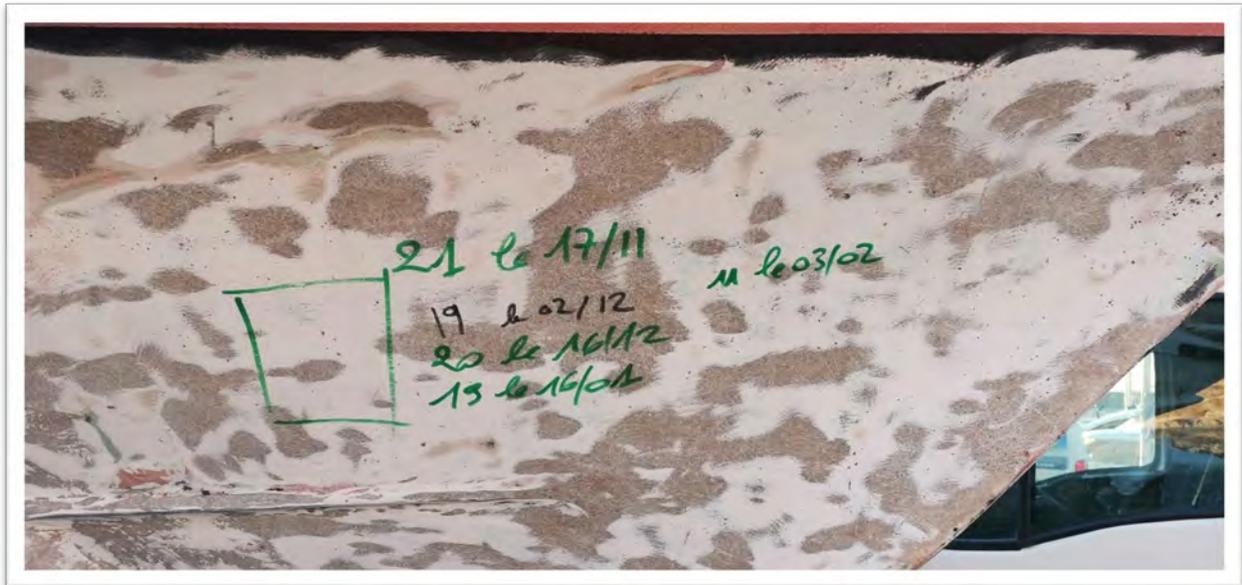
\*ndlr : simple débutant, une personne nouvelle dans une activité, inexpérimentée et ignorante des mécanismes du jeu et de l'étiquette mais qui ne demande qu'à apprendre

Texte : Sébastien FARGES

Photos : Sébastien FARGES – Nathalie VIETTE

# LES TRAVAUX DE L'ANTHIAS

Un point sur l'avancement des travaux du bateau de traitement de l'osmose... Je sais que vous attendez tous pour vous mettre à l'eau, donc voici les dernières informations.



Etant en lavage/séchage alternées, après le ponçage de la coque jusqu'à la fibre depuis le mois de novembre dernier, les mesures sont arrivées à un point acceptable permettant la pose de tous les enduits/peintures nécessaires à l'étanchéité de la coque.



Ces travaux ont commencé le 04 avril et devraient se terminer le 21 avril. **La mise à l'eau du bateau est planifiée au 26 avril.** Je ferai le point avec l'entreprise le 24 avril.





**Donc, si tout va bien,  
et si la météo le permet bien sûr,  
nous pouvons envisager une première  
plongée à bord de l'Anthias  
le weekend des 29/30 avril !!!!**



**Croisons les doigts !!!**



**A très bientôt ! Et bonnes bulles !!**

Texte et photos : Christophe AGUS

**Un grand MERCI à nos rédacteurs en chef  
pour cette nouvelle édition des Bulles de l'ASM**

*Par ordre alphabétique*

**Christophe AGUS**

**Sébastien COCO**

**Sébastien FARGES**

**Nathalie VIETTE**

Vous avez aimé ? Rédigez un article à votre tour et vous serez publié !  
Tout prétexte est bon à prendre ! Le récit d'une plongée en particulier,  
votre cousine qui a effectué son baptême, une sortie Bio,  
une expo en lien avec la plongée que vous avez appréciée,  
vos expériences et ressentis sur un examen...

Partagez vos meilleurs moments à l'ASM avec tous les membres du club !

Sans vous, pas de Bulles !

Alors, j'attends vos articles avec quelques photos à l'appui.

ET N'OUBLIEZ PAS !!! Envoyez articles et images à l'adresse suivante :

[lesbullesdelasm@gmail.com](mailto:lesbullesdelasm@gmail.com)

**À très vite, pour de belles bulles avec l'ASM !**