



LE MORSE



SECTION PLONGEE DE MARSEILLE-SPORTS
NUMERO 15 – SEPTEMBRE 2001

Marseille-Sports Loisirs
Culture
Siège Social
146A Avenue de Toulon
13010 -Marseille -

Ils ont brillamment obtenu leur Niveau 4

Formation Niveau 4

Après 1 an et demi de formation, une cinquantaine de plongées et plusieurs séances en salle (l'hiver) afin d'améliorer leur technique, **Eric Dam Sec Pau** et **Vincent Lassus** ont réussi l'examen de plongeur niveau 4 lors de la session organisée au CPSM de Saint Mandrier.

Les membres du jury étaient Dominique Ricou (Instructeur National), Pierre Madelin (Instructeur National) et Ludovic Savariello (MF2 et Instructeur Régional Stagiaire).

Je tiens à préciser que cette formation a été réalisée bénévolement au sein du club de plongée de Callelongue, avec l'aide de Pascal Milleret (Stagiaire Moniteur).

Sitôt diplômés, les lauréats se sont inscrits en tant que stagiaires MF1 rejoignant donc Pascal.

Cette formation sera dirigée par Ludovic Savariello.

Voilà 3 nouveaux encadrants qui souhaitent mettre leur formation au sein du club ; encore faut-il leur en donner les moyens en constatant au moins les efforts fournis.



Ludovic Savariello

Commentaires du Morse :

Nous savons tous au club qu'Eric et Vincent avaient pris cette formation à cœur (le mannequin peut en témoigner).

C'est donc au nom de tous que Le Morse les félicite et les encourage à poursuivre vers le monitorat. Nous ne doutons pas un instant de leur réussite future.

Le Club remercie également Ludovic et Pascal pour le temps et l'énergie qu'ils ont déployé afin de mener à bien l'objectif qu'ils s'étaient fixés. Il est évident que sans eux, Eric et Vincent n'auraient pu se préparer dans de bonnes conditions, ou alors, pas à Callelongue.

Nous leur faisons confiance pour prendre place en tant qu'encadrants au sein d'un Club qui à besoin de sang neuf. Comme disait Brassens dans l'une de ses chansons : « ...place aux jeunes, en quelque sorte... ».

Alors pour la suite du programme, bon courage à vous quatre et bonnes bulles.

Et le Morse fut !

Au commencement, n'existait qu'Awonawilona, le Créateur...

Il se transforma en Soleil, et, de sa propre substance, il produisit deux germes avec lesquels il imprégna les Eaux. Une écume apparut alors sur les vagues, qui donna forme plus tard au Père Ciel et à la Terre Mère.

Evidemment, avec autant d'eau, il fallut bien qu'un homme ait l'idée un jour d'aller voir ce qu'il s'y passait.

Naquit alors le Bipalmus, redécouvert depuis par notre ami Louis Barbina dans son fameux scénario !

L'idée fit son chemin et l'on vit de plus en plus souvent des hommes bizarrement équipés se promener sous la mer... Ils furent d'ailleurs si nombreux qu'ils eurent l'idée de se regrouper.

Ils s'appelaient Jean Yallourakis qui fut l'un des tout premiers, Charles Antoni, Jean N'Guyen, Marcel Stasi, Antoine Raibaldi et quelques autres encore (qu'ils me pardonnent de ne pas les citer)...

Ainsi fut fondé en 1961 le club de Plongée de Callelongue qui, à l'époque, ne siégeait pas encore au fond de cette merveilleuse calanque, mais rue d'Italie, à Marseille...

Pour éviter qu'on les confonde avec le commun des mortels, ils eurent l'idée de créer un sigle, un signe de reconnaissance, pour bien marquer leur différence... Après moult discussions, ils décidèrent de créer un écusson. Ils organisèrent un petit concours et finirent par se mettre d'accord sur un dessin... C'était en 1968...

Et le Morse fut ! (morse qui en fait était bel et bien un phoque au départ, selon Claude Reynaud son auteur)

La toute première version, ci-contre, fut créée et peinte par **Claude Reynaud**, dessinateur industriel de son état et néanmoins plongeur, en 1968, sur une planche de contreplaqué d'un mètre carré environ, avec l'aide de son épouse, dans sa salle à manger !

Ce dessin ressemblait étrangement au Président du club de l'époque, Charles Antoni, qui porte, encore aujourd'hui, des moustaches extraordinaires !

Quelques temps plus tard, ils firent éditer des autocollants et des écussons qu'ils portèrent fièrement sur leurs combinaisons...



En 1974 ils décidèrent de faire faire des tee-shirts...

Notre ami **Henri Blais** qui rejoignit la joyeuse bande en 1968 et que l'on peut apercevoir sur la photo ci-contre, grand chasseur sous-marin et champion de France par équipes en 1983, se chargea de réaliser une deuxième version du Morse, plus adaptée à l'impression, noire sur fond jaune, beaucoup plus grande. L'ancien modèle n'en fut pas pour autant abandonné...

Vers 1991 du siècle passé, notre ami **Michel Mayolet** dit « Muge », chasseur sous-marin au club, rajoutait une ceinture de plomb, marseillaise évidemment, et un tuba au Morse en le relookant quelque peu au passage pour lui donner un air plus rigolo encore... Son dessin fit l'unanimité et remplaça toutes les versions précédentes... On créa alors des casquettes, des tee-shirts, etc. Il y eut même, pour certaines occasions, quelques versions un peu différentes, comme le morse photographe sous-marin !



Plus récemment, au printemps 2001, **Jean-Jacques Viémond**, votre serviteur, profitant des outils informatiques inconnus à l'époque, commettait le réparable en proposant une version colorisée du Morse, lui rajoutant une petite bedaine bien sympathique, grandement inspirée de celles de nombreux membres du club dont je ne citerai pas les noms pour ne pas me faire assassiner !

Mais si le Morse a changé et pris un petit peu de bedaine avec le temps, l'esprit originel est resté...

Le Morse fut, est et sera !

Jean-Jacques Viémond

Marseille-Sports / Section Plongée – Avenue des Pébrons – Callelongue – 13008 Marseille

EN FORME ?

Pour beaucoup d'entre nous, l'été est une période d'activité accrue. D'autres ne cessent pas de plonger toute l'année.

Durant l'hiver, les conditions de plongées réclament une condition physique au top niveau.

Le froid avant, pendant et après l'immersion est un élément à ne pas négliger.

Alors, êtes vous vraiment en forme ? Quelle est votre capacité de récupération à l'effort ?

Ce test simple donnera une bonne indication. Il ne devra en aucun cas vous dédouaner de la visite médicale annuelle obligatoire, qui doit être la plus rigoureuse possible.

Passé 40 ans, il est même recommandé d'effectuer une épreuve d'effort (ECG). Pensez à la demander à votre médecin.

Test de Ruffier-Dickson

1. En position assise, se détendre et procéder à la prise de son pouls (P).
2. Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, effectuer 30 flexions des jambes en 45 secondes (jusqu'à ce que les mains touchent le sol) prendre son pouls (P) à la fin de l'exercice.
3. Une minute après la fin de l'exercice, en position normale (assise), prendre de nouveau son pouls (P2).

Calculer l'indice comme suit :

$$I = \frac{(P + P1 + P2) - 200}{10}$$

10

Interprétation de l'indice :

De 15 à 20, indice faible

De 10 à 15, moyen

De 5 à 10, bon

De 0 à 5, très bon

0 ou <0, excellent

Prise de pouls :

Compter les pulsations au poignet pendant 15 secondes, et multiplier par 4 pour obtenir la fréquence cardiaque (FC) par minute.

Veiller à être le plus précis possible, une erreur lors de la prise de pouls est fatalement quadruplée.

L'idéal est d'utiliser un cardio-fréquence-mètre, désormais en vente dans tous les bons magasins de sports (à partir de 300F). Ils sont fiables et peuvent être portés lors d'un entraînement natation par exemple. (étanchéité 10m en apnée).

Rappel important :

La FC maxi théorique à ne pas dépasser lors d'un exercice, ou d'un effort dépend de l'âge du sujet. On peut la calculer ainsi :

$$FC \text{ max} = 220 - \text{Age du sujet } (+/-10\%)$$

(Ex. pour un sujet de 40 ans :

$$FC \text{ max} = 220 - 40 = 180 \text{ Pulsations/minute})$$

R.P.

Visite aux Rencontres Internationales de la Plongée Sous-Marine- 14-16 septembre, Escalade Borely

Ballade

Le morse Oh et le morse Phale se rencontrent à l'Escalade Borely.

Oh : salut, tu vas à l'expo ?

Phale : non, je vais au resto...mais quelle expo ?

Oh : Ben, sur la plongée. C'est 25 francs l'entrée, mais j'ai des places gratuites, si tu veux en profiter !

Phale : OK ! Waouh, les hôtesse ! Et en plus, tu peux avoir les tarifs des baptêmes (210F !), et ces beaux projets (5000F !), et les voyages (euh ! c'est des francs ou des euros ?). Matériel pour plongées profondes, etc...Tiens, la Fédé ! rien à vendre ?

Oh : regarde, tu peux te renseigner gratuitement sur le recrutement des Marins Pompiers, de la Marine Nationale, de l'INPP (ouf, le prix des stages !).

Phale : hé, tu peux acheter des coraux et des requins en pièces détachées (mâchoires, dents)

Oh : Oh là ! tu as vu ce qu'ils disent, les requins sont trop chassés parce que tout se vend

Phale : eh, viens voir dans la piscine les oursins et les étoiles de mer...tu crois qu'on peut les manger ? (n'oublions pas c'est le morse Phale qui parle)

Oh : toi, tu ne penses qu'à ça...

Phale : alors, on va se le faire ce resto ?

Oh : bien sur qu'on va se le faire !

Morse Oh et morse Phale allèrent se faire une bonne bouillabaisse.

Gisèle Pollio

Droit de réponse au Morse

« Je m'adresse à toi dans le but de répondre au Morse que je viens de recevoir.

Après lecture, je trouve en effet que cette soirée du 25 août sur Marseille devait être super sympa.

Malheureusement, je n'ai pas pu y assister car j'avais invité des copains à la maison (depuis le mois de mai).

Je pense que j'ai le droit de le faire non ?

Ce message, a pour but de répondre à cet affront que je viens de recevoir de la part du Morse et qui m'a beaucoup déçu. (même si je ne suis pas nommément désigné).

« Que le club ne bouge pas assez », je pense que tout le monde l'a ressenti un jour..., mais je ne vois pas là le rapport.

Preuve en est, je suis toujours là.

Je pense participer à la vie du club, et venir aux soirées quand je le peux.

Je pense aussi que les gens sont assez grands pour accepter ou refuser une invitation, qu'elle vienne d'un ami, d'un copain, ou d'un club....

P.S. Je ne pensais pas que cette date que j'avais choisit depuis mai, pour répondre à des contraintes professionnelles (avant même que le club ne l'arrête aussi), m'aurais valu ce petit commentaire déplacé dans un journal lu par beaucoup de personnes....

Amicalement. »

Commentaires du Morse :

Voilà qui est dit, et bien dit...

Je suis heureux de voir que tu conclus par

« Amicalement ».

Tu dis avoir reçu un affront, d'autres ont ressenti un peu cela sans doute le 25 août, puisqu'ils ont souhaité l'exprimer.

Il semble que tout cela ne soit qu'un malheureux concours de circonstances, et c'est dommage.

Tu noteras que, bien que ton courrier soit signé, comme pour l'article à l'origine de ta réaction, aucun nom n'est cité cette fois encore.

P.S. : tu écris bien et avec conviction, sais-tu que je recherche sans cesse de nouveaux textes pour le journal ?

Amicalement, et sans rancune j'espère.

4eme Challenge Photo Sous-Marine de Marseille 13 et 14 Octobre 2001



Ce Challenge organisé par l'association M.E.R.S. et Blue Lagoon, voit s'affronter amicalement des photographes de tous niveaux.

Le Club est largement représenté cette année encore.

Avis aux plongeurs

Des compétiteurs recherchent des accompagnateurs pour le challenge (plongée du samedi 13 octobre au matin).

Merci de vous signaler auprès de Brigitte ou François Scorsonelli, ou encore Blue Lagoon (tél.: 04 91 55 08 69), en précisant vos coordonnées.

Merci de votre collaboration

Le Comité d'organisation.

Barracuda

A l'occasion de sa mise à terre pour la période hivernale, le Barracuda entrera en chantier pour une révision complète et un reconditionnement de la coque et des aménagements.

Suite au coup de Labbé en octobre 2000, la coque avait été mal et incomplètement réparée.

Notre vieux complice a bien mérité une cure de jouvence. Nous n'aurons que plus de plaisir à le retrouver au printemps.

Edition/Publication/Impression : Marseille-Sports/Plongée
Directeur de la publication : Robert POLLIO
Dépôt légal : 2001
Numéro ISSN : non encore communiqué

Pour vos envois au Morse :
Par e-mail : Brigitte.scorsonelli@wanadoo.fr
Par courrier : Robert POLLIO – 16 Avenue du Bassin
13009 - Marseille