

Si vous ne pouvez pas visualiser correctement ce mail, consultez le en ligne [Cliquez ici pour le voir en ligne](#)



Section Plongée Sous-marine
20-22 avenue des Pebrons
13008 Marseille

LEMORSE

Numéro 263 - Janvier 2023



Marseille-Sports Loisirs Culture
Siège Social
10 rue Girardin
13007 Marseille
www.mslc.fr

Un Samedi de début d'Année

Un Samedi de début d'Année chez les Morses du bout du Monde.
L'essayage des tenues de plongée par Martine et Luc avec l'aide de François.



Quatre de nos Morses, se sont mis à l'eau : Laurence, Henri, Eric et Luc en direction de la cheminée de la calanque non loin des restes du télécable.



Marc et moi les avons accompagné, jusqu'à leur mise à l'eau.



Guy arrivé un peu plus tard en profite pour balayer le hall d'entrée, pendant que Marc continue le contrôle des blocs de plongée.

Sandrine nous prépare les toasts au foie gras et aux oeufs de lump.

Et pour fêter l'achat de son appartement elle nous sert une coupette de champagne.

Martine qui découvre son coli du département donné par le CIQ de Callelongue et récupéré par Le colonel Fred Allain, décide de le partager en partie avec ses copains.

Après notre petit apéro dinatoire, nous fêtons l'épiphanie avec le gâteau des rois apporté par Sandrine et les canistrellis du colis de Martine vont nous

agrémenter le café.



A la votre les copains ! Nous avons passé un bon moment, dommage pour les absents.

Lundi, 16 Janvier 2023

Salon de la plongée

Un soir, ancrés aux abords de l'île de Nosy Sakatia (au cours de notre séjour à Mada), nous avons pris la ferme résolution de nous rendre en janvier au salon de la plongée.

Notre première intention était de retrouver notre Skipper Paul et de se renseigner sur d'autres futurs voyages.

Mission accomplie, car on a plein de prochaines destinations. Est-ce-ce qu'on pourra toutes les matérialiser ? Le temps on l'a, c'est Juste une question de moyens financiers. Une résolution pour 2023 mettre des sous de côté.

Ce séjour au salon nous a aussi permis de retrouver plein de copains et même des Morses Marseillais.

De voir de jolies danseuses Mauriciennes.



De ce faire de nouveaux copains après 18h lors des apéros. Notamment sur le stand des Normands avec leur fontaine personnalisée à punch, dont nous avons abusé avec plaisir.



Mais surtout, nous avons pu en direct assister à la remise des médailles de la FFESSM à nos champions Morses, d'Europe, du monde, et de la coupe Animalière de France.

Nous pouvons être fiers de nos champions (Delphine, Florence, Nathalie et Sébastien).



Voici le témoignage de Sébastien Ameeuw et de sa compagne et binôme Delphine Fraysse.

<< Nous avons été mis en évidence lors d'une cérémonie sur le stand de la FFESSM au salon de la plongée à Paris.

Notre président National Photo-Vidéo, Patrick Ragot, a présenté nos photos sur vidéo projecteur en insistant sur le travail réalisé en amont avant d'arriver à ce résultat.

Puis c'est Mme Houppermans Tania, présidente du jury du championnat d'Europe 2022 à Madère qui nous félicite en nous donnant ses impressions sur nos photos, sur la technique, la créativité ...>>



Puis elle annonce notre palmarès de l'année 2022 :

Médaille d'or au Championnat du Monde

Médaille d'or au Championnat d'Europe

Vainqueurs de la coupe animalière de France (coupe qui représente un ensemble d'une dizaine de compétitions sur l'année avec bien entendu un podium).

Et enfin Frédéric Di Méglio, notre président fédéral, remet la médaille d'or de cette coupe animalière 2022 à notre couple plongeurs photographes, à Florence Roux la médaille d'Argent pour celle de 2021 et toujours à Florence la médaille de bronze pour celle de 2022.



Vendredi, 20 Janvier 2023

Nage en eau Glacée

Du 11 au 15 janvier 2023, il y avait le Championnat du monde de nage en eau glacée à Samoëns, le plus beau village de Haute-Savoie !

La compétition s'est déroulée dans le Lac aux Dames, à 700m d'altitude, à 10mn à pied du village de Samoëns.

Un bassin de natation de 25m est créé sur le lac, avec 10 lignes d'eau.

L'eau est inférieure à 4°celsius. Elle était à 3,7°

Le Championnat du monde de nage en eau glacée est organisé par le Club Nautique du Haut-Giffre, avec Catherine Plewinski (médaillée de natation aux JO de Séoul et Barcelone).

Et devinez qui a participé à ce championnat ?

Nos Morses plongeurs, Laurent Meret avec sa compagne Marie Noëlle D'Onofrio.



Voici le témoignage de Laurent

Voilà je viens de terminer la compétition de natation en eau glacée de 1000 M. Je l'ai terminé dans un temps de 22,49 mn donc 49 sec de trop, hors délai, donc disqualifié.

Mais le principal pour moi était de le finir. Ce fut mon deuxième 1000 en un mois, le premier aux championnats de France à Megève et aujourd'hui aux championnats du monde à Samoens

La deuxième partie de ce 1000m fut très dure, mais j'étais programmé à le finir Ce fut le cas !



Mon réchauffement a été très douloureux, plus d'1h30 avant de reprendre mes esprits.

Après discussion avec mon coach [Jacques Tuset](#) et [Alexandre Fuzeau](#) (docteur Ice) et aux vues de mes antécédents médicaux (double embolie pulmonaire, infarctus du poumon gauche et dernièrement une thrombose), si je veux encore profiter des gens que j'aime, il est plus sage de

prendre la douloureuse décision d'arrêter les 1000 M en Ice Swimming et donner la priorité au 500m voir moins.



Un grand merci à mon chaperon et compagne [Marie Noelle D'Onofrio](#) qui sans elle je n'aurais pas récupéré aussi vite ou peut-être pas du tout

Un grand merci à Grégory Naboulet de [France 2](#) qui diffusera un résumé le vendredi 13 janvier au JT de 13h00 et 20h00

Un grand merci à [Rick McWarin](#) qui a ma sortie à su me dire ces mots de réconfort « Tu as même réussi à me faire pleurer, ENFOIRÉ ! »



Et bien sûr sans oublier tous mes amis présents et absents de [Nage Evasion](#).

Et sans oublier cet irlandais avec qui on a sympathisé dans ma chambre d'appel, nous avons fait la course un à côté de l'autre et qui à la sortie m'a dit avec une belle poignée de mains cette phrase qui raisonne encore dans mes oreilles. « Toi et moi, nous sommes amis pour la vie et n'oublie pas, on ne se bat pas contre un chrono mais contre mer nature »

Et comme dirait Rick nous sommes 7 Milliards sur terre et combien ont fait un 1000 M en Ice Swimming ?

Je vous dis à très vite pour la suite de la compétition

250m, 100m, 50 et relais 4x50

Ces IISA 5th Ice Swimming World Championship Samoëns 2023 se terminent dans des conditions catastrophiques, pluie, vent et neige

C'est avec une grande émotion que je vous écris ces quelques lignes. Mes deux compétitions de ce jour se sont très bien passées.

Ces quatre jours auront été pour moi une aventure qui restera à jamais gravé dans ma mémoire, mes premiers mondiaux.

Durant ces quatre jours, j'ai vu 43 pays se battre contre mer nature et à la sortie de l'eau se prendre dans les bras, et monter sur le même podium..

Quel bel état d'esprit le sport ?

Le 1000 m, le graal, je l'ai fait, je l'ai fini mais qu'est-ce que c'était dur !

Maintenant place au repos avant de retrouver notre belle Méditerranée pour des températures plus clémentes.

Sans aucune prétention je suis assez fier de finir dans ma catégorie d'âge 55/59 ans

-Sur le 1000 M 2 ème français

-Sur le 250 M 1er français

-Sur le 50 M 3 ème français

Laurent Meret

Témoignage de Marie Noëlle

17ère course ce matin pour moi, nage de 50 m dos dans une eau à 3,7° cela a vraiment piqué, mais je l'ai terminée, défi réussi car c'était mon but mais à l'arrivée je me suis mise de face pour taper sur le mur et j'ai été pénalisée, mais ce n'est pas grave, je suis contente car je ne suis pas sortie de l'eau avant, on verra pour les prochaines courses.



2ème course relay 50 mX 4, nages où j'ai fait le dos , j'ai bien terminé , cette fois ci pas d'erreur à l' arrivée , j'ai bien retenu la leçon mais l'eau toujours aussi froide , le jacuzzi était appréciable , la suite dimanche.



Dernier jour de compétition 50 NL (dos couloir 7) avec pluie, neige et une eau autour toujours inférieure à 4°, mon corps a du s'habituer à cette température car malgré le stress j'ai eu un meilleur ressenti et pour clôturer cette belle aventure avec les givrés de Nage Evasion un petit bain à la cascade dans une eau à 1 degré .

Ces 4 jours ont été intenses en émotion, adrénaline, partage, échange, bienveillance, soutien, conseil, avec des pleurs, des rigolades...

je suis contente d'avoir pu réaliser ce challenge et cela m'a permis de me dépasser car vraiment ce n'était pas évident pour moi qui ne suis pas à la base une nageuse et encore moins en eau gelée.

« Comme quoi, si on veut on peut ! » c'est ce que [Loleau Lafoto](#) me répète au quotidien , et je le remercie pour me donner confiance en moi. Il suffit d'y croire , et surtout je veux remercier toute l'équipe de nage Evasion , [Joelle Brette](#) en particulier car on a souvent partager nos nages le week end et elle m'a donné ses précieux conseils afin de m'adapter à de telles températures, ainsi qu'à [Jacques Tuset](#) le coach qui m'a aussi poussé à m'inscrire aux championnats de France.

Une belle aventure dont je suis très fière !

Résultats de Marie Noëlle.

Sur 50M NAGE LIBRE 2ème Française dans la catégorie des 60/64 ans

Bravo à nos givrés Morses



Vendredi, 20 Janvier 2023

Quand le club organise un stage Lightroom sur Callelongue.

Le 15 janvier au club était organisé un stage sur le logiciel de photos Lightroom, animé gracieusement par Jean Pierre Nicolini.

Nous étions une dizaine captivés par Jean Pierre qui pédagogiquement nous a donné les premiers BA-BA de ce puissant et incroyable logiciel.



Chacun avait apporté un encas à partager, style auberge Espagnol. Un petit moment de détente très convivial qui nous a permis de reprendre de plus belle l'après -midi.



Comme nous en sommes encore qu'aux balbutiements, à notre demande et au grand dévouement de Jean Pierre, nous allons refaire le mois prochain une autre séance de formation.

Vendredi, 20 Janvier 2023

Mistral et Température deux bons Éléments!

Après avoir ranger la vaisselle, vider la poubelle et nettoyé la cuisine, l'arrivée des Morses, Henri et Luc sont allés vider la grande poubelle qui était pleine à raz bord, j'ai balayé le hall d'entrée, pendant que trois de nos Morses : Martine, Luc et Alain se préparaient pour leur mise à l'eau, le mistral soufflait en force et la mer était plutôt remuante, une eau entre 12 et 13° pour une plongée de 51 minutes dans la calanque à une profondeur de 20 m.



Ils ont pu voir langouste, murènes, l'ancre à Gégéne et autre.

A leur retour, Didier étant arrivé entre temps, nous avons pris un repas tous les cinq ensemble avec Pizza et pâtes à la bolognaise.

Dimanche, 22 Janvier 2023

Journée de rénovation au club

Ce matin à partir de 8h30 nos adhérents arrivent en bleu de travail, manches retroussées et bonnet de laine sur la tête, motivés pour rénover notre club.

Nous sommes plus d'une trentaine

Plusieurs ateliers sont prévus ;

La cuisine : Un groupe déplace tous les ustensiles, démonte les meubles, casse le carrelage mural.

Le toit : Deux adhérents montent sur le toit pour l'étancher aux endroits fatidiques.

Le wc Hommes : Deux autres refixent le wc et réparent la chasse d'eau.

Le local combinaisons : Un groupe trie les combinaisons du club et des adhérents, range les combis sur les portants, ainsi que les gilets stabilisateurs.

Terrasse : Un groupe nettoie la terrasse, élague les branches des arbres, charge tous les déchets dans la remorque et vont la vider grâce au véhicule de Lucien doté d'une boule de remorquage.

Bateau et treuil : Un groupe s'occupe de l'installation du nouveau treuil pour remonter et descendre notre Toine

Informatique : Geneviève et Martine chapeautées par JP Parcy apprennent à envoyer les mails avec le nouveau site du club.

Bref tout le monde est affairé !

A 11h 30, notre président vient me voir pour lancer l'apéro offert par le club.

Finalement nous avons passé une belle matinée. Merci à tous les participants.

On vous attend en forme et avec le même enthousiasme pour la deuxième journée de rénovation fixée le 25 février.

Petite anecdote

Le mardi précédent je fais les courses à Métro avec la carte du club.

Jeudi après-midi je commence à faire les deux plaques de quiches Lorraine et je confectionne, à l'idée de François, les chaussons à la brandade de morue.

Très vite je m'aperçois que c'est une usine à gaz et comme Mario m'entend

râler, il vient à ma rescousse et patiemment me fait les 15 derniers chaussons. On décide que 30 chaussons seront suffisants, on mise sur une vingtaine de personnes (on était tous les deux loin du compte).



Vendredi après avoir plongé le matin je me remets en cuisine pour faire les rouleaux aux saucisses de Strasbourg. Et là en regardant ma boîte de chaussons à la brandade, je soupçonne que Mario n'a pas résisté et en a gouter. Il me certifie qu'il en a pris qu'un pour vérifier s'ils étaient bons.

Sacré gourmand !

Lorsque j'ai vu le nombre d'adhérents qui arrivaient à l'apéro, un peu paniquée je leur raconte l'histoire du chapardage et du coup je leur demande de partager à 2 un chausson.



Témoignage de Luc Talassinis

Une belle journée participative de notre club associatif MLSC.

Plus de 30 adhérents à pied d'œuvre pour ranger, nettoyer, améliorer les locaux (cuisine, terrasse, wc, treuil,...)

Ci-dessous l'équipe de rangement de la salle des combis. Plus de 25 combis non identifiées ont été enlevées et stockées dans de grands sacs poubelles dans l'agibi tout en haut du club. Elles seront données dans mois à une association qui recycle le vieux néoprène. Pour ceux qui ne sont pas venus identifier ou récupérer combis, il est encore temps en fouillant un peu.



Les autres combis du club ont été rangées par modèle et par taille.
Nous avons aussi rangé les combis identifiées et stabs des adhérents, ainsi que les palmes du club par taille en attendant les futurs casiers de rangements.
On est quasiment prêt pour la nouvelle saison.

Samedi, 28 Janvier 2023

La grande Journée de travail.

Pour cette journée de travail plus de trente Morses ont répondu présent. Il y avait aussi les Clermontois plongeurs de l'apocalypse équipés de leur blocs recycleurs. (voir photos)



Le travail pouvait commencer et quel boulot ! De la cuisine débarrassée entièrement en passant par la plaque de cuisson à gaz récurée à l'huile de coude, à la mise en place sur la terrasse de tous les meubles démontés de la cuisine, au remplacement et nettoyage de certaines tuiles du toit de la cuisine, etc...





L'heure de l'apéritif approchant, notre gente de Morses féminine nous préparait les amuses gueules réalisés par Martine. (voir photos)



Bref une journée super remplie par nos Morses dévoués.
Photos de Luc et de Jean Claude

Dimanche, 29 Janvier 2023

Remerciements de la Mairie et du CIQ de Callelongue



Nous avons reçu les remerciements, de la Mairie de UCHAUD pour notre implication (4 baptêmes offerts) lors de la manifestation du Téléthon pour la lutte contre les maladies myopathies et orphelines, ainsi que ceux du CIQ de Callelongue lors du Loto annuel pour le même don.



Lundi, 30 Janvier 2023

Publication: Marseille Sports Loisirs Culture - Section Plongée
Depôt légal: site web à parution - Numéro ISSN : 1629-3444

Reproduction totale ou partielle et diffusion interdite sans accord écrit du bureau

[Vous désabonner du mailing Le Morse](#) [Se désinscrire](#)