



# LE MORSE



SECTION PLONGEE DE MARSEILLE-SPORTS  
NUMERO 72 - JUILLET 2006

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

## Sortie La Ciotat « vendredi 14 juillet 2006 »

Il y a des dates anniversaire ... comme le 14 juillet : 2005, nous avons inauguré une sortie journée à La Ciotat – et voilà que nous remettons cela en 2006 !

Pour le plus grand bonheur de la quinzaine de plongeurs volontaires pour cette sortie à moins de 40 minutes de navigation de notre port d'attache.

Autres acteurs puisque ce sont Jean-Pierre et Sabine qui se chargent de la partie logistique avec le GPES pour le gonflage des blocs pendant la « pause déjeuner » - l'intervalle surface...

Des « extérieurs » se sont joints au groupe : Rachel et Patrick du Galathée que nous voyons régulièrement, Julien photographe ... Et aussi, une nouvelle recrue pour notre association : Anne W

(à ne pas confondre avec Anne Colliac-Chirié elle aussi présente) qui profite de la (belle) occasion. Mer belle, ciel gris le matin, qu'importe, nous voici sur le site des Rosiers: nous innovons ! Cool ! Festival de mérous, de barracudas, de dentis, de sars tambour ... et j'en passe en fonction des palanquées, tout le monde ne voit pas forcément la même faune subaquatique, mais remonte à bord avec le sourire.

L'après-midi, finalement, nous restons sur La Ciotat, et nous nous mettons à l'eau sur le Grand Moure + le Petit Moure (au choix des plongeurs) : à nouveau du mérou, du denti, ...

Autre ambiance, le relief sous-marin est différent de celui de l'archipel de Riou. Le côté découverte est toujours stimulant pour notre curiosité de plongeurs ou de photographes.

Il nous tarde de voir ce que Marc et Julien auront capturé avec leurs objectifs !

Domage pour Stéphane qui n'a pas réussi à « descendre »: y'a une visite chez l'ORL en perspective. Du coup, il nous a assuré la sécu surface pour la plongée de l'après-midi.! Sympa



Photo: Marc Morand



Photo: Marc Morand

Inspiration sur la lancée de ce 14 juillet: samedi et dimanche, la météo était pour les plongeurs et nous nous sommes jetés à « la grande » eau – 22 plongeurs pour la rotation de samedi matin, 4 pour l'après-midi, avec en prime La Pierre à Daniel, surnommée pour l'occasion La Pierre à Lucien... Et puis, parce que quand les conditions sont excellentes, y'a toujours des volontaires pour ne pas faire la grasse matinée dimanche matin, à nouveau 8 plongeurs pour s'immerger sur l'Impérial du Large.

Et ce poisson-lune qui nous nargue avec son aileron en surface ... Promis, on va réussir par en approcher un !

**Véronique Gielly**

## **Nouveau niveau 3**



A quoi cela tient ? Une envie soudaine ... parce qu'au contact des irréductibles de Callelongue, on se laisse bercer par des noms évocateurs -, l'Impérial de Large, le Sec des Impériaux, la Drôme, le Couloir aux Gorgones... et j'en passe !

Ah, on a même vu une roussette en descendant sur la Pierre à Daniel, et la taille des gorgones, incroyable !!!

Seulement quand on est encore niveau 2, on est limité par la profondeur : au-delà de 40 mètres, faut être autonome. Y'a pas, y'a qu'à, je m'y colle : objectif plongée 2006 ce sera le niveau 3 ! Et voilà t'y pas, que les gars disent, ben nous aussi on est partants pour le préparer ce « fichu » niveau 3.

Plongées techniques sous la houlette de Marie-Laure (j'ai commencé à la bassiner depuis cet hiver), Luc s'y colle avec moi : plus sympa de faire les exercices à 2 par 40 mètres de fond.

... Ah, la partie théorique, Gilles nous rejoint : on potasse comme des étudiants (juin, période d'examen, ça colle). Marie-Laure nous convie à deux soirées de « révision » : la dynamique du groupe se fait ressentir. La semaine suivante, nous nous retrouvons chez Luc à Gréasque pour l'examen et là nous plançons 2 heures pour

répondre au questionnaire concocté par Marie.

Elle corrige nos copies dans la foulée - ouf, on peut basculer sur l'apéro et la paëlla la tête plus légère !

Ah, puis le RIFAP : nous nous sommes exilés à 4 cette fois, puisque c'est Claude qui a voulu compléter l'équipe des mousquetaires - pas très loin, à la Madrague Montredon chez Archipel Plongée.

Un dimanche après-midi à la surface de l'eau, à batifoler gaiement, pour remorquer les victimes jusqu'au bateau, enlever stab..., et « hisser » à bord le « cobaye » - enfin, le binôme !

Du coup, je m'suis lancée et j'ai réalisé l'exercice avec Gilles : comme quoi, on a parfois des a priori !

Une soirée à essayer de réanimer un mannequin inerte, qui ne réagit pas à nos « Madame, madame, est-ce que vous m'entendez, si vous m'entendez, serrez mes doigts, bougez les paupières ... » !

Une belle expérience, une fois de plus, au sein de notre structure associative ...

Bonne chance, les gars, à vous de jouer à présent !

On peut dire que cette saison 2006 va être arrosée ...

**Véronique Gielly**

## **La plongée: un sport de vieux ?**

Sous ce titre volontairement provocateur, quelques réflexions du service hyperbare de Marseille qui a organisé le mardi 28 juin une conférence sur les accidents de plongée.

Le club de Callelongue avait détaché 2 vieux : un vieux moustachu, François, et une vieille blonde, moi-même.

Le Docteur Bergmann s'est intéressé plus particulièrement aux « vieux plongeurs » reçus aux services hyperbares de Marseille et Toulon sur les 10 dernières années, soit 61 accidents concernant des personnes de plus de 55 ans (47% des accidents en France métropolitaine). Agés en moyenne de 59 ans, fortement masculins (53 hommes, 9 femmes), ces accidentés sont en majorité des plongeurs confirmés qui pratiquent depuis plus de 15 ans.

Le diagnostic est éloquent : 51% présentent un accident de décompression de type 2 (les plus graves), 19 cas d'accident médullaire (colonne vertébrale), 12 labyrinthique (oreille). C'est le premier point caractéristique du « vieux plongeur ». La moyenne d'âge de l'ensemble des accidents de plongée est de 38 ans ; pour les ADD de type 2, cette moyenne passe à 48 ans.

Autre spécificité de cette catégorie d'âge, l'accident cardio-respiratoire (15% des cas) qui touche relativement peu les plongeurs plus jeunes. Le reste des diagnostics se partage essentiellement entre les barotraumatismes ORL (6.5%) et la noyade (3.3%). A noter que 16.4% des cas ont été traités à titre préventif.

Cependant, il faut insister sur quelques facteurs aggravants : 18% présentaient un antécédent d'accident (ADD) et 35 % des facteurs de risque (hypertension artérielle pour 18% et cholestérol pour 17%).

Au total, la moitié de ces accidents présentaient des antécédents et/ou des facteurs de risque.

Se pose dès lors le problème de la prévention. Faut-il légiférer pour nos vieux ? Certainement pas, mais peut-être faire prendre conscience d'une nécessaire adaptation de la plongée en fonction des capacités. Une seule plongée par jour par exemple, limitée en profondeur (j'en devine qui bondissent !). Eviter les

Marseille-Sports / Section Plongée - Avenue des Pébrons - Callelongue - 13008 - Marseille - 2 -

profils à risque, style yoyo ou inversés, plongées typiques des moniteurs. Ne plus vouloir rechercher de performances physiques (non, il n'est pas utile de se présenter au MF2 à 60 ans !). Avoir des procédures de décompression adaptées (durcir son ordinateur, faire les paliers à l'oxygène, plonger au nitrox....). Et bien sûr toutes les précautions habituelles : hydratation (n'est ce pas chanabou ?), protection au froid, limitation des efforts.... De quoi méditer...

En terme de traitement des accidents, le Docteur Coulanges a rappelé l'importance de la rapidité de la prise en charge dans la limitation des séquelles. Il note que l'alerte est de plus en plus systématique (les accidentés sont amenés au caisson directement par les pompiers et il y en a de moins en moins qui se présentent seuls, plusieurs heures après l'accident). Elle est aussi de plus en plus rapide : 45% des cas dans les 30mn, ce qui augmente les chances de récupération.

Des progrès sont cependant encore à faire : alerter encore plus vite (dès la sortie de l'eau), au moindre signe, même s'il n'y a pas d'erreur de procédure, même si les signes régressent. J'en profite pour rappeler que dès qu'il y a mise sous oxygène, il y obligatoirement alerte et récupération par les pompiers : il en va de la sécurité de l'accidenté mais aussi de votre responsabilité. Il est criminel (le mot n'est pas trop fort !) d'interrompre l'oxygénothérapie et de ne pas alerter les secours. Mieux vaut envoyer quelqu'un au caisson à titre préventif que de risquer des séquelles A VIE. Il ne faut pas non plus hésiter à mettre en place la chaîne des secours en cas d'erreur de procédure (remontée rapide, shunt des paliers...) même s'il n'y a pas de signes apparents d'accident. En effet, les médecins rappellent qu'il n'y a pas forcément corrélation entre l'erreur de procédure et les signes cliniques (20% des accidents ne présentent pas de signes). Ils notent également qu'il y a de plus en plus d'ADD ostéo-articulaires, souvent dus aux plongées répétées (par exemple en croisière). Ces accidents ne sont pas anodins et doivent être suivis sérieusement par un médecin fédéral.

Pour nous achever (et nous faire passer au ping pong), le Docteur Barthélémy a étudié de près les 53 accidentés reçus au service hyperbare de Marseille en 2005 (pour info, 330 accidents en France cette même année). Le nombre est relativement stable (une soixantaine en moyenne), avec un pic en juin (18%). Les plongeurs sont âgés de 41 ans en moyenne (l'âge moyen augmente régulièrement, il était à 30 ans en 1991-1994), sont largement masculins (48 hommes pour 5 femmes) et souvent aguerris (14 niveau 3-4, 18 moniteurs). Attention lors des formations, 16 accidents ont eu lieu au cours d'un exercice. L'étude des circonstances montre que 36 accidents sont dus à des erreurs de procédure et que 16 cas ayant respecté leurs paramètres présentaient des facteurs favorisants. Un seul est réellement inexplicable. Le traitement hyperbare a permis à 17 personnes (sur 39) de récupérer totalement, mais 5 plongeurs n'ont eu qu'une amélioration partielle.

Voilà, il vous reste le tricot et la pétanque et rappelez vous que quand les moniteurs vous enquiquinent, c'est toujours pour votre sécurité.

**Marie-Laure Garrier**

## Baptêmes à gogo



Samedi 1<sup>er</sup> juillet après-midi opération baptêmes initiée à la demande de Luc pour le CE du Simagref. En effet, 10 baptêmes sont au programme, des enfant de 9-10 ans aux adultes en passant par une « nana » ne sachant pas nager. Une fois la répartition entre les différents moniteurs effectuée et les séances d'essayage des équipements, nous voilà partis pour la plage de Riou dite de « monasterio », lieu idéal s'il en est pour effectuer des baptêmes. Tous les « baptisés » sont repartis enchantés. Une mention toute particulière est à donner à Henri qui a eu la redoutable tâche de faire plonger la fille ne sachant pas nager et qui s'en est acquitté avec succès.

**Jean-Pierre Parcy.**



Photos Jean-Claude Eugène