



La vie associative à la MVA



« Les Pataploufs » avec Véronique BAREILLES

- Origine de l'association
- Membres du bureau
- Quel public ?
- Pourquoi s'entraîner en piscine ?
- Les sorties et voyages
- Histoire de la plongée
- Les bienfaits de la plongée

Éclats d'Assos vous invite à découvrir l'association « Les Pataploufs ».

Véronique BAREILLES, la présidente et son équipe de passionnés, proposent aux personnes assoiffées de découvertes et attirées par le milieu aquatique, de venir s'essayer à ce sport aux multiples bienfaits.

Un des meilleurs profits étant d'ailleurs ses similitudes avec les techniques de relaxation. Grâce à l'apprentissage de sa respiration lente et profonde, vous vous détendrez le corps et l'esprit.

Les cours se déroulent à la piscine de Neuves-Maisons, le lundi et le jeudi soir de 19h à 20h30. Quant au samedi matin de 9h à 11h, il est consacré aux jeunes ainsi qu'aux enfants en situation de handicap.

Origine de l'association

Cette association a été créée à Laxou le 31 janvier 1989 « Le Laxou l'eau ». Elle change de nom et c'est ainsi que « les Pataploufs » sont nés en 2005. Tout d'abord située à Pont-Saint-Vincent, l'association, présidée par Véronique BAREILLES, s'installe en 2010 à la Maison de la Vie Associative de Neuves-Maisons. Environ 65 adhérents tous âges confondus s'inscrivent au sein de cette association afin de connaître les techniques de la plongée. Elle est un secteur qui fonctionne.

Officiellement, il y a 150 000 licenciés. Mais, c'est comme pour le ski, il faut ajouter les pratiquants. On estime qu'il y a plus de 350 000 plongeurs actifs en France.



Membres du bureau

- Présidente : Véronique BAREILLES
- Vice-président : Maxime CHARY
- Trésorière : Valérie MANGIN
- Secrétaire : Murielle CHARY



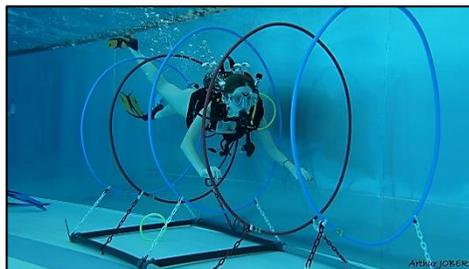
Portes ouvertes 2022

Quel public ?

La plongée est un sport qui peut être pratiqué par tous à partir de 8 ans.

Seules quelques contre-indications liées à la santé (insuffisance respiratoire, problème cardiaque...) peuvent nuire à la pratique de ce sport.

Se rajoutent aux adhérents inscrits à l'année, quelques personnes qui vont venir sur une courte période afin de connaître les techniques dans le but de pratiquer la plongée lors de leurs prochaines vacances. Les Pataploufs accueillent également, pendant les vacances et le Zapp'Sports, les adolescents de l'Espace Jeunes en leur proposant des baptêmes de plongée grâce à des jeux amusants sous l'eau.



Pourquoi s'entraîner en piscine

La piscine offre un univers rassurant appréciable pour effectuer un baptême de plongée. Lors de vos premières immersions, vous apprendrez à nager avec une bouteille d'air comprimée sur le dos, à respirer dans un détendeur, à faire passer les oreilles, à utiliser le gilet de stabilisation.

La plongée se fait toujours avec un moniteur. Avant de s'aventurer sous l'eau, quelques exercices de respiration par la bouche s'imposent.

Alors, une fois le langage des signes du plongeur intégré et que les carreaux du fond de la piscine n'ont plus de secrets pour vous, vous serez totalement prêts à explorer les fonds marins.

Les sorties et voyages

Afin de mettre en pratique les techniques apprises à la piscine, l'association permet à ses adhérents de plonger dans différents lieux.

- Régulièrement des sorties sont organisées à la gravière du Fort (base Fédéral FFESSM) près de Strasbourg ainsi qu'à la fosse d'Écrouves.
- Le club se rend également en Belgique sur des week-ends (la carrière de Vaudelée, le barrage de l'eau claire, la fosse Némoto et Todt)
- Pour des séjours d'une semaine, le club descend en Méditerranée : Fréjus, Borne les Mimosas, Hyères mais également en Corse ou en Espagne à l'Estartit pour des passages de niveaux mais surtout de l'exploration.
- Pour les plus longs voyages et le plaisir de découvrir des fonds marins plus exotiques, Les Pataploufs sont partis en Grèce et en Égypte et en octobre un voyage au Mexique est prévu.
- Les années passées, des voyages en Thaïlande et aux Antilles ont été organisés.



Histoire de la plongée

Les premières références à une activité sous-marine date de l'antiquité égyptienne avec les temples de Thèbes. Certains monuments de plus de 5000 ans sont décorés de coquilles d'huîtres.

C'est à la Renaissance que l'on observe les premières avancées en termes de scaphandre. Plusieurs inventions s'enchaînèrent jusqu'en 1818 où le Britannique Auguste SIEBER inventa le premier scaphandre moderne à casque rigide.

Dans les années 70, grâce au Commandant COUSTEAU, une génération entière se découvre une nouvelle passion, celle de la plongée. À bord du Calypso, il nous a transportés et fait rêver à travers des documentaires dès 1966, retraçant toutes ses aventures sous-marines dans de nombreux pays du



Commandant Cousteau

Les bienfaits de la plongée

- Sport d'endurance cardio-vasculaire
- Permet de rester en forme
- Doux pour les articulations
- Apporte un gain en souplesse
- Améliore la confiance en soi
- Remède anti-stress très efficace
- Offre la nature et le plein air



Rencontre avec Véronique BAREILLES

Véronique BAREILLES est une femme passionnée et dynamique, qui croque la vie à pleines dents ! Il suffit de l'écouter raconter ses périples du fond des mers et ses diverses rencontres pour se sentir transporté hors du temps.

En 2001, à plus de 40 ans, Véronique découvre ce monde sous-marin qui devint vite une grande histoire d'amour.

Monitrice et présidente du club en 2010 après le départ pour la Réunion de l'ancien président, elle n'a eu qu'une envie : développer cette activité dans le bassin néodomien, en diversifiant les offres : le hockey subaquatique, la section enfants et jeunes en situation de handicap, la PSP (plongée sportive en piscine) entourée d'une équipe de moniteurs-trices formidables.

Son crédo : faire partager le plaisir d'évoluer dans un élément qui n'est pas le nôtre, qui change l'apesanteur et la perception des choses, qui vous offre un panorama magique quel que soit la mer où vous plongez et quel que soit la profondeur, ainsi que cette flore et faune exubérantes qui nous invitent à une certaine quiétude, sérénité et bien-être.

Qui n'a jamais rêvé de partir à la découverte du monde subaquatique et d'explorer les fonds sous-marins ? Eh bien, ce sera chose faite si vous vous initiez à la plongée, et c'est ce que Véronique vous propose.

Alors n'hésitez pas à intégrer cette formidable famille d'amateurs de plongée !

Comment contacter l'association ?

Téléphone : Véronique BAREILLES : 06-72-22-21-69

Email : veroniquebareilles@gmail.com