

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediatheque-rueilmalmaison.fr/Plongez>

Plongez !

- Les collections - Bibliographies - Musique, Cinéma, Arts & Loisirs - Loisirs créatifs, cuisine, déco, danse, sport ... - Sport & jeux -

Publication date: vendredi 10 janvier 2014

Creation date: 4 janvier 2010

Description:

Osez la plongée, à rueil c'est possible !

Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés

Plongez ! Découvrez ce sport physique et mental, le monde sous-marin, sans négliger la sécurité !

[La plongée sous-marine \(2014\)](#)

Pour une première approche, n'hésitez pas à consulter :

[le site de la Fédération Française de plongée](#)

[le site du salon de la plongée.](#)

Vous habitez Rueil-Malmaison, un club de plongée vous accueillera : [club de plongée](#)

Plonger ! Découvrir, apprendre, sécuriser

Plongée plaisir :

Cette collection est la "bible" de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins. Novateur dans son approche pédagogique, chacun de ces ouvrages pratiques présente les différentes étapes et les conseils pour plonger en autonomie et traite des principes rencontrés dans le milieu sous-marin. Des exercices et leurs corrigés détaillés sont proposés.

Plongée plaisir

Alain Foret

Plongez !



LOI 797.23 FOR

- ▶ niveau 1, découverte de la plongée
- ▶ niveau 2, premiers pas vers l'autonomie
- ▶ niveau 3, accès à l'autonomie
- ▶ niveaux 4 et 5, conduite de palanquée et direction de plongées

La Plongée :

- ▶ préparation au brevet niveau
DVD
- ▶ préparation au brevet niveau 2
DVD

Vincent Bataille
LOI 797.23 BAT

Un guide technique complet et indispensable pour acquérir les fondamentaux ou se perfectionner et vivre au maximum ses sensations.



La Plongée souterraine :
Comment entrer dans la cinquième dimension
Pierre-Eric Deseigne

Ulmer

LOI 797.23 DES

La croisée de la plongée et de la spéléologie, la plongée souterraine est une discipline peu connue mais spectaculaire. Pénétrer dans les entrailles de la terre demande un engagement important, une bonne condition physique et mentale, une excellente connaissance du milieu, ainsi qu'une parfaite maîtrise de la technique comme du matériel. Après un historique de cette discipline, ce guide présente des informations sur son univers spécifique : le milieu souterrain (puits, failles, cloches, trémies, ...), les différentes techniques, les mélanges respiratoires, mais aussi les dangers de la discipline et la conduite à tenir en cas d'incident.

La Plongée sous-marine :

Le plongeur et son environnement

Eric Dutrieux

Nathan

LOI 797.23 DUT

Guide Vagnon du snorkeling :

La randonnée palmée

Julien Collet

Vagnon

LOI 797.23 COL

Accessible à tous, du plus jeune âge jusqu'au plus vénérable, le snorkeling ou randonnée palmée, est une activité de plein air douce et sans risque qui offre à chaque fois, un réel bien-être et la magie renouvelée de l'exploration d'un

continent inconnu. Tout premier guide pratique français sur le sujet, cet ouvrage vous aidera à bien choisir votre matériel, à évoluer au mieux en surface et lors de vos premières immersions, à connaître les dangers, les notions de sécurité et la réglementation en vigueur, les formations, les voyages...

L'Enfant et la plongée :

S'épanouir dans un autre monde

Jean-Jacques Gauthier

Amphora

LOI 797.23 GAU



Sécurisez votre plongée :

Mesures préventives et médecine de plongée

Jean-Jacques Grenaud

Ellipses

LOI 797.23 GRE

Cet ouvrage rassemble de nombreuses informations techniques et médicales indispensables pour pratiquer la plongée en toute sécurité. Une première partie précise les conditions médicales et les règles hygiéno-diététiques nécessaires à la pratique de la plongée. La deuxième partie traite des aspects techniques liés à l'équipement, aux vecteurs et conditions environnementales, elle expose les procédures spécifiques à la formation, à l'organisation d'une compétition et à la gestion d'un incident. La troisième partie développe les différents types d'accidents en précisant notamment les facteurs favorisants, les conditions de reprise et les mesures préventives. La quatrième partie informe sur les modalités de reprise en charge d'un accident tout en dédramatisant cette situation qui reste exceptionnelle et le plus souvent maîtrisée par les plongeurs.



Plongée

Jean-Michel Oyhenart
Hachette
LOI 797.23 OYH

Cet ouvrage complète, d'une manière simple et didactique, l'enseignement prodigué dans les clubs et les structures organisés. Réalisé en milieu naturel, il révèle par l'image, à travers plus de 600 photos et 100 dessins, tous les gestes essentiels pour devenir un homme poisson. Après le récit des pionniers de la découverte sous-marine, l'ouvrage fait découvrir le milieu subaquatique.

L'orientation sous-marine en plongée loisir
Alain Perrier
Plaisancier
LOI 797.23 PER

Aucun plongeur ne peut prétendre ne s'être jamais égaré ! Accessible à tous, cet ouvrage donne toutes les techniques pour se repérer plus facilement sous l'eau avec ou sans instrument. Il explique comment utiliser un compas, comment prendre un alignement, un relèvement et un cap. Un ouvrage fondamental que tout plongeur devrait avoir lu.

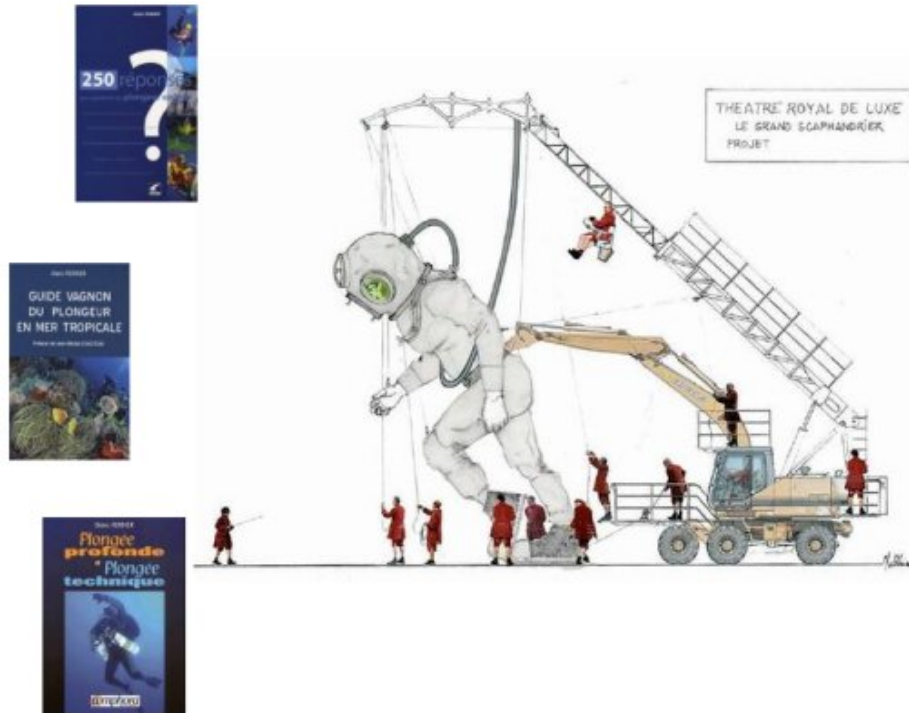


250 réponses aux questions du plongeur curieux
Alain Perrier Gerfaut
Loi 797.23 PER

Qu'est-ce que les U-Boots ? Comment fonctionne un bathyscaphe ? Pourquoi une femme enceinte ne doit-elle pas plonger ? Pendant la décompression du plongeur, comment naissent les bulles ? Qu'est-ce que le nitrox, le trimix ? Comment sont recrutés les plongeurs de combat ? 250 questions-réponses qui couvrent tous les domaines de la plongée : son histoire, ses techniques, ses pionniers, les mesures de sécurité et de prévention des accidents.

La Plongée au nitrox
Alain Perrier
Vagnon
LOI 797.23 PER

Le nitrox représente le gaz respirable du plongeur loisir de demain. Sûr, facile à utiliser, il ne modifie que très peu la pratique subaquatique. Il n'est pas besoin d'être un plongeur (ou une plongeuse) expérimenté(e) pour l'utiliser. De par le monde, la plongée au nitrox a de plus en plus de succès et les certifications nitrox sont les spécialités les plus demandées aux 4 coins de la " planète plongée ". Le nitrox vous apporte plus de sécurité et plus de plaisir grâce à l'augmentation de votre temps de plongée. Bienvenue dans l'univers de la nouvelle plongée loisir !



Guide Vagnon du plongeur en mer tropicale

Alain Perrier

Vagnon

LOI 797.23 PER

Ce mémento Vagnon très pratique permettra aux plongeurs de tous niveaux et à leurs accompagnateurs de bien préparer leur voyage et d'effectuer leurs plongées tropicales et leurs séjours, jusqu'à leur retour compris, en toute sérénité.

Plongée profonde et plongée technique

Cédric Verdier

Amphora

LOI 797.23 VER

Présente tous les éléments, techniques et méthodologiques, pour plonger avec un maximum de sécurité. Donne en exemples quelques cas d'accidents de plongée survenus lors des remontées trop rapides



Apnée

Hommes poissons :

Portraits de recordmen de la plongée en apnée :

les plus beaux sites de plongée en apnée dans le monde

Robert Margaillan
Ouest-France
LOI 797.23 MAR

Un panorama de la plongée sous-marine : records en apnée depuis ceux d'Enzo Maiorca, popularisé par le film de Besson, jusqu'aux exploits des apnéistes actuels (Pipin, Umberto Pelizzari), des femmes et l'apnée, compétitions, aspects scientifiques, écoles de plongée, sites uniques et écoles.

Apnée : de l'initiation à la performance
Umberto Pelizzari

Amphora
LOI 797.23 PEL

Voici un manuel de référence fait par des athlètes et formateurs apnéistes de haut niveau. Il s'adresse à tous les amateurs de plongée (apnéistes, chasseurs sous-marins, photographes) et explique l'art de la respiration et de l'immersion. Les auteurs insistent sur le fait que l'apnée est un sport physique mais aussi mental. La théorie et la pratique sont exposées croquis à l'appui, avec des conseils pratiques, des exercices ainsi que des notions de psychologie, conditions physiques, et environnementales (météo, courant...). Des chapitres concernent l'adaptation du corps à l'eau, du corps à l'apnée, la détente, la respiration, le palmage, la sécurité, l'alimentation, la formation en piscine et en eaux libres.

Jacques Mayol :
L'homme dauphin
Pierre Mayol
Arthaud
797.23 MAY BIO

Le livre de Jacques Mayol, l'homme qui voulait être dauphin et qui inspira le film "Le Grand Bleu". Une aventure humaine remarquable et une recherche passionnante.



Le Grand bleu

Réal. de Luc Besson

Avec Jean-Marc Barr, Jean Reno, Rosanna Arquette

DVD



F BES

Pas de coraux, pas de poissons tropicaux, pas de sable fin : mais du bleu, l'immensité du bleu. Le Grand Bleu raconte l'histoire de deux hommes : Jacques Mayol et Enzo Molinari, des apnéistes qui descendent à plus de cent mètres avec une seule goulée d'air, des plongeurs qui restent plus de quinze jours dans des caissons, par moins cinq cent mètres de fond. L'aventure de deux hommes définitivement liés à la mer.

Le film est inspiré de la vie de Jacques Mayol et d'Enzo Maiorca, plongeurs apnéistes. Jacques et Enzo se connaissent depuis l'enfance dans les années 1960. Ils ont grandi ensemble en Grèce et partagent depuis toujours leur passion pour la mer. Ce sont également des compétiteurs. Mais, à la suite du décès de son père au cours d'une plongée, Jacques Mayol rentre en France. Vingt ans ont passé, la rivalité entre les deux hommes existe toujours. Le championnat du monde d'apnée "No Limit" à Taormina en Sicile à la fin des années 1980 sera l'occasion pour les deux hommes de se retrouver et d'explorer un monde que personne d'autre qu'eux ne connaît aussi bien.

Jacques Mayol a étroitement collaboré à la mise en chantier du film puisqu'il y agissait en tant que conseiller technique.

Le tournage du Grand Bleu, qui s'est déroulé en Grèce et au Pérou, a été physiquement très éprouvant, tant pour les

comédiens que pour l'équipe technique. Une quinzaine de descentes sous-marines quotidiennes, des conditions climatiques souvent délicates, rien ne leur a été épargné. A noter qu'aucun des acteurs n'a été doublé pour les scènes de plongées.

En 1988, Le Grand Bleu fait l'ouverture du Festival de Cannes. Un souvenir cruel pour Luc Besson. L'accueil réservé au film par la critique est en effet redoutable. Une mésaventure qui blessera le cinéaste et qui l'incitera dès lors à prendre ses distances avec la presse.

Après l'accueil très froid de la critique envers son film, Luc Besson prend une revanche éclatante grâce au public. Le Grand Bleu devient est en effet le film de toute une génération. Un " film culte " qui a attiré près de 9,2 millions de spectateurs français.



Sites de plongée

La Corse :

100 plongées incontournables et nos autres coups de coeur

Nicolas Barraqué

GAP

LOI 797.23 BAR

Guide des plus belles plongées sous-marines de la Corse, décrites au travers de 100 sites. Pour découvrir un patrimoine d'exception, des parcs marins et des sentiers sous-marins, des curiosités subaquatiques, des épaves antiques ou modernes, ainsi que des grottes remplies de coraux. L'auteur vous propose des renseignements pratiques pour bien réussir votre plongée mais également profiter de l'île.

100 belles plongées en Côte d'Azur :

De l'Esterel à Menton

Valérie Ferretti
Gap (Plongée plaisir)
LOI 793.23 FER

Partez à la découverte des fonds sous-marins de la Côte d'Azur grâce à la description d'une centaine de plongées de l'Esterel à Menton, en passant par les îles de Lérins, Cap d'Antibes, Nice et le Cap-Ferrat. Vous disposez pour chaque site des conditions d'accès, d'un cartouche technique sur les caractéristiques de la plongée (type, niveau requis, point GPS, profondeur, topographie) ainsi qu'un descriptif de l'intérêt biologique. Contient la liste des clubs de plongée FFESSM des Alpes Maritimes.

Les Plus beaux sites de plongée autour du monde
Jack Jackson
Arthaud
LOI 797.23 JAC

Destiné aux plongeurs, aux photographes et à tous ceux que la beauté des fonds sous-marins fascine, ce livre merveilleusement illustré vous fera voyager dans le monde entier et vous familiarisera avec plus d'une soixantaine de sites exceptionnels.

100 épaves en Côte d'Azur :
de Saint-Raphaël à Gênes
Jean-Pierre Joncheray
GAP
LOI 797.23 JON

Il y a plus de 100 sites d'épaves dans ce livre, des belles et des moins belles, des grandes et des toutes petites, des prestigieuses et des humbles, des dangereuses, des mystérieuses... Chaque épave est décrite avec son histoire, sa localisation et les informations pratiques nécessaires pour y accéder. Un ouvrage unique sur ce sujet, avec plus de 600 photos et illustrations un vrai dictionnaire historique et subaquatique.



Guide de découverte
de la vie sous-marine à faible profondeur
Atlantique et Manche
Bernard Margerie
Gap
LOI 797.23 MAR

Qui n'a jamais eu envie de découvrir ou faire découvrir les fonds marins de manière ludique ? C'est ce que vous propose cet ouvrage. A travers des anecdotes amusantes ou révélatrices, il vous invite d'une manière assez originale à mieux connaître le monde sous-marin. C'est un outil destiné au plus grand nombre. S'il s'agit d'un ouvrage accessible à tous, ce n'est cependant pas un « Biologie pour les nuls ». En effet, la demande émanant du grand public et des pratiquants était claire : un guide sans mot savant, sur des espèces rencontrées à faible profondeur, dépassant la simple identification, ainsi que des conseils pour l'animation. Défi relevé ! Ce livre présente, sous forme de fiches, les espèces rencontrées en Manche et en Atlantique à faible profondeur. Chaque fiche est composée d'anecdotes, de conseils d'observation et d'une présentation générale de l'espèce. Une méthode d'animation vous est également proposée.

La balade aquatique pour tous avec palmes, masque, tuba :
équipement, techniques PMT, faune et flore,
approche et observation, initiation à l'apnée :
le snorkeming, du débutant au sportif
Fabien Prévot
GAP
LOI 797.23 PRE

Vous êtes fasciné par la mer et souhaitez découvrir ce qui se cache de l'autre côté du miroir ? Un simple équipement Palmes, Masque, Tuba, vous permet de partir en balade aquatique explorer le monde sous-marin depuis la surface. Faune, flore, paysages et ambiance : la mer, dans toutes ses composantes, devient accessible à tous. Vous trouverez dans cet ouvrage : Les bases pratiques pour vous balader en toute sécurité ; équipement, mise à l'eau, technique de nage... De nombreux conseils pour optimiser votre organisation et vos balades aquatiques PMT : choix de la zone à explorer, préparation d'une sortie en fonction de la météo, du vent... Une présentation des prolongements de la balade aquatique PMT, en particulier l'apnée, la photographie, la plongée et la chasse sous-marines. La nage en surface, itinérante et exploratoire, est un premier pas dans la connaissance du monde sous-marin et de ses richesses. A votre équipement... et émerveillez-vous !



Plongée et récits

Chasseurs d'épaves, nouvelles aventures
Clive Cussler
Grasset
LOI 797 CUS

Mêlant des faits historiques avec le récit des expéditions de la Numa, l'auteur retrace l'histoire du Mary Celeste, voguant au large des Açores en 1874, du Carpathia, qui recueillit les survivants du Titanic et qui sombra six ans plus tard, ou de l'Oiseau blanc, avion disparu dans les bois du Maine. Un récit qui fera rêver l'aventurier qui sommeille en chacun.

Les Plus belles aventures de plongée :

Voyages au centre de la mer

Charles Paolini

Glénat (Hommes et Océans)

LOI 797.23 PAO

Découvrez les exploits de plongées les plus extraordinaires, au travers de témoignages recueillis autour de la planète et au zinc des cafés de pêcheurs. L'auteur, à la fois écrivain, journaliste, cinéaste et plongeur, restitue ces histoires à la croisée de toutes les réalités du monde sous-marin.

Carnets de plongée Vol.1, 2, 3

Présentés par Francis Le Guen

MK2 (Carnets de plongée)

LOI 797.23 LEG

François le Guen pratique la plongée sous-marine depuis plus de 30 ans. Explorateur, photographe, journaliste, il présente ses carnets de plongée avec passion et pédagogie. Ses carnets s'adressent à tous ceux que l'univers sous-marin fascine, aux plongeurs débutants comme confirmés. Nous découvrons avec lui, dix destinations de rêve.



Adresses et Manifestations

- ▶ [Le salon de la plongée 2012](#)

Quelques adresses :

- ▶ [Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins](#)

► [Club Subaquatique de Rueil-Malmaison](#)

