

Les secrets pour Consommer moins

Tout ce qu'il faut savoir pour économiser son air en plongée !
Exercices pratiques, techniques de respiration, équilibre, lestage,
palmage, condition physique... Notre dossier de 14 pages.

Incredible !

On a plongé
sous la tour Eiffel !

Grand reportage

Expédition en images
avec les baleines à
bosse du Silver Bank

Nos nouveaux tests de matériel

L'ordinateur
Galileo de Scubapro,
le détendeur
Kronos d'Aqualung,
le gilet Masterlift
allégé de Beuchat...
5 produits
au banc d'essais de
nos testeurs !

Cours photo

Dans les passes
à Rangiroa

Vos week-ends en France

- Pinacles
sous-marins au pied
d'Ajaccio
- Epaves de Crozon

Voyages plongée

- Sur un village
englouti en Italie
- A l'extrême sud
des Maldives

M 04419 - 85 - F: 6,50 €



Ce lac fut créé à la fin
des années 1960 afin
d'offrir une réserve
d'eau douce aux
agriculteurs locaux,
à partir des sources
souterraines et de
surface utilisées jadis
pour les moulins.



An underwater photograph showing a rocky reef structure covered in vibrant green algae and seaweed. The water is clear and blue, with light filtering through from above. The rocks are dark and jagged, creating a complex, textured environment.

ITALIE

Capo d'Acqua, un village englouti...

Le lac de Capo d'Acqua, en Italie, est une étendue artificielle d'eau douce d'une clarté stupéfiante... Mais plus hallucinant encore, c'est le décor qui vous y attend une fois sous l'eau : un village médiéval englouti, avec ses ruines de maisons, de rues, de moulins. Une expérience exceptionnelle qui a plongé notre reporter dans un état second.

PHOTO FRANCO BANFI

Si, en apparence, les murs des maisons sont restés en bon état, il est dangereux de les toucher : ils peuvent s'effondrer à tout instant !

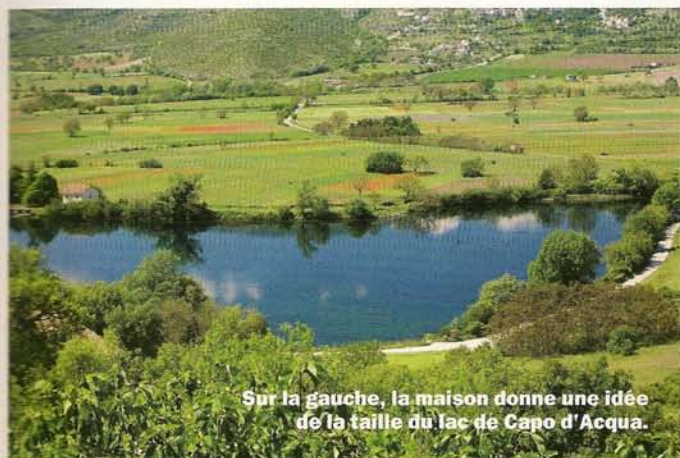


"La transparence de l'eau me permet d'admirer le plan parfait d'une ville médiévale, avec ses bâtiments, ses murets, ses bornes."

FUN & FLY

DESTINATION PLONGÉE

Plus de 30 destinations
Plongée
sur toutes les mers
du globe



Sur la gauche, la maison donne une idée de la taille du lac de Capo d'Acqua.

Nous roulons sur la route nationale SS153 quand Dante, notre guide, me dit : « Nous sommes arrivés ».

Mais je ne vois rien, et surtout pas de lac.

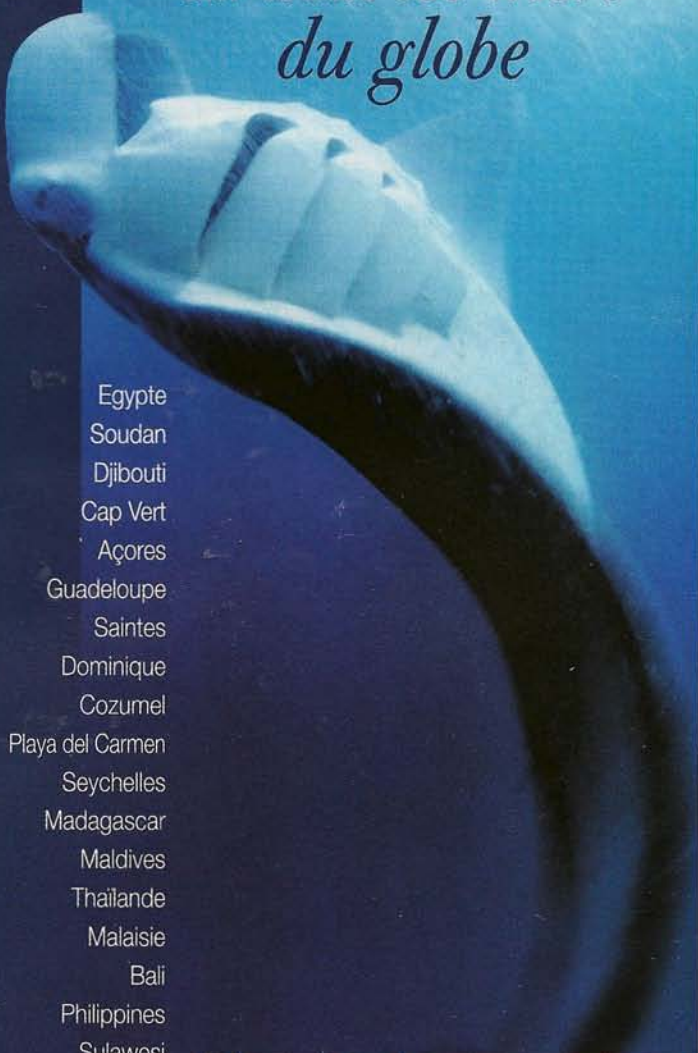
Nous prenons une petite route de campagne à travers un champ de blé parsemé de coquelicots qui bougent dans la brise comme une mer verte agrémentée de points rouges. Puis nous tournons autour d'une clôture recouverte de ronces émeraude et d'églantiers aux fleurs roses et blanches, au-delà du ruisseau qui coule bruyamment dans une auge en pierre, d'une rangée de bouleaux, saules et aulnes, avant de découvrir l'étendue d'eau. A couper le souffle... La transparence de l'eau me permet d'admirer le plan parfait d'une ville médiévale, avec ses bâtiments, ses murets, ses bornes ; la forme des pièces à l'intérieur des bâtiments, les restes des chemins pavés qui liaient les deux établissements, les troncs d'arbres aux branches déployées, dans une position horizontale et pas du tout naturelle. Prenant en compte mes années d'expérience et la quantité de plongées que j'ai effectuées dans des lacs alpins glaciaux, je pense que le lac de Capo d'Acqua est le plus transparent que j'aie jamais vu, probablement un des plus clairs d'Europe, et qui concurrence même le contenu de la bouteille d'eau minérale que je viens d'acheter sur l'autoroute!

En l'espace de quelques minutes mon regard est passé de la plaine

de Tirino, avec ses couleurs rouge pavot et herbe verte, à la transparence turquoise du lac – comme si je passais de la réalité à un rêve. Petit, et d'un bleu étincelant, le lac est de forme irrégulière comme la paume d'une main. Il appartient à un particulier et se trouve à trois cents mètres au-dessus du niveau de la mer à l'intérieur du parc de Gran Sasso et des Montagnes de Laga, nourri par plusieurs sources souterraines et terrestres.

Lentement, l'eau de source qui filtre à travers le substrat karstique du Campo Imperatore s'enrichit de sels minéraux et nourrit le bassin, jaillissant de la terre le long des chemins pavés jadis utilisés par des paysans et leurs bêtes de somme, portant leurs chargements précieux de céréales aux roues des moulins à eau. L'exploitation de ces cours d'eau a permis le développement de la région et les usines ainsi créées ont, à leur tour, apporté de la richesse aux habitants de ces contrées reculées. Les moulins à eau étaient un des principaux soutiens économiques locaux avant que l'utilisation de l'électricité et le déclin de l'écoulement ne provoquent leur abandon.

Mais Dante Cetrioli me ramène au présent : il est temps de s'équiper. Nous nageons vers le centre du lac, en direction du premier et du plus complet des moulins, même s'il lui manque des bras. Et mon rêve reprend. S'il y a peu, seule ma vision semblait affectée, maintenant ce sont mes cinq sens qui s'affolent. L'eau est limpide, comme celle qui assouvit la soif



- Egypte
- Soudan
- Djibouti
- Cap Vert
- Açores
- Guadeloupe
- Saintes
- Dominique
- Cozumel
- Playa del Carmen
- Seychelles
- Madagascar
- Maldives
- Thaïlande
- Malaisie
- Bali
- Philippines
- Sulawesi
- Papouasie
- Afrique du Sud
- Mozambique
- Galapagos
- Polynésie



55, Bd de l'Embouchure
31200 Toulouse

Tél. : 0 820 420 820 (0,12 €/mn)

ou 05 62 72 46 08

plongee@fun-and-fly.com

www.fun-and-fly.com

pendant les fortes chaleurs, fraîche et plaisante. Elle est impalpable comme l'air, fluide comme la soie, cristalline comme une note de musique... Elle retient et révèle un secret ancien : des murs médiévaux avec leurs structures alliant une recherche de la beauté et de l'harmonie avec une fonctionnalité extrême. Il existe des passages, des arches et des formes architecturales vraiment remarquables qui s'élèvent en contraste avec le fond bleu du ciel comme s'ils étaient encore debout sur une scène naturelle.

Nous explorons les ruines du moulin et remarquons une citerne dans un bras de décharge. Quelques troncs d'arbres lissés par le temps s'élèvent du fond, accentuant l'ambiance étrange du lieu. Je nage parmi les bâtiments d'un village qui semble encore en vie,

abandonné il y a peu. Peu d'algues et de dépôts se sont accrochés aux murs de pierres sèches qui ont gardé leurs couleurs et leurs formes originelles. Ils semblent si présents que je dois résister à la tentation de me mettre debout et de participer à la vie du quartier en marchant dans les ruelles. Seul le fait de savoir que le moindre geste incontrôlé soulèvera la couche de sédiment du fond, rendant boueuse cette eau magique, m'en empêche. Il est aussi interdit de s'appuyer sur les pierres parce qu'elles sont instables et peuvent tomber à la moindre imprudence. Explorant ces merveilles, je trouve étrange cette absence de présence humaine. Il est bizarre de ne rencontrer personne.

Dante m'a parlé de quarante mètres de visibilité, et en réalité je vois plus loin encore. Nous tour-

nons à droite en direction de la fabrique de peinture. L'environnement est recouvert par une plante aquatique de couleur vert vif, créant des tas de végétaux emmêlés : une pelouse douce qui cache le fond, et les truites délicieuses qui s'y réfugient. Une autre forme d'algue est faite de longs filaments comme des cannes de bambou, et forme de petits buissons éparpillés. Nous sommes maintenant près de la fabrique de peinture, qui n'est que partiellement immergée, préservant toute la majesté du bâtiment. Il est entouré d'une épaisse couche d'algues vertes comme la pelouse d'un jardin.

Mais aujourd'hui, notre exploration fantastique doit s'arrêter : totalement absorbés par la beauté alentour, nous n'avons pas réalisé que nous étions en plongée depuis plus d'une heure et commen-

çons à entamer notre réserve d'air. Le point de sortie n'est pas loin et une courte distance à nager en surface me permet d'admirer les collines vertes autour du lac. Nous rejoignons nos amis, allongés dans l'herbe, profitant du chaud soleil printanier.

Dante est un hôte généreux et nous a gardé de bonnes surprises. Parmi elles, et non des moindres, un restaurant tout proche nous reçoit à bras ouverts malgré l'heure inhabituelle. Nous mangeons sur la terrasse, en face des prés fleuris et du parking : des fragrances des fleurs et des herbes sauvages se mêlant avec les riches arômes de la cuisine. Alors, chère Daniela, nous n'oublierons pas si vite le goût et la quantité de la nourriture ni l'excellent vin que nous avons dégustés : de la charcuterie et des salamis de fabrica-

"Je nage parmi les maisons d'un village qui semble encore en vie. Je dois résister à la tentation de me mettre debout et de marcher..."

Habituellement, ce genre de retenues, à cause de la pureté de leur eau, n'offre aucune espèce végétale à observer : ces algues sont une exception notable.

Certaines ruines affleurent quasiment la surface.



tion artisanale et produits à partir d'animaux vivant en liberté aux biscuits d'amandes et de miel en passant par les hors-d'œuvre faits main par les femmes de Capestrano avec les légumes de leurs jardins, ou les raviolis d'épinards garnis de truffes et de champignons des montagnes toutes proches, les grillades, les truites du lac aux herbes et aux légumes, sans oublier les fromages : caciotta du lait de vache et pecorino de brebis, frais ou mature... Toutes ces bonnes choses étaient accompagnées des vins d'Abruzzo, rouges et blancs locaux parfumés et excellents, et d'autres, plus prestigieux, comme le célèbre Montepulciano. Nos enfants aussi transmettent leurs remerciements pour ce temps passé à jouer dans l'herbe et à dépenser l'énergie de leur âge pendant que nous discussions avec vous et Dante, conseillers prévenants et guides touristiques spontanés.

Mais il est l'heure de se lever de table et de faire quelques excursions dans les villages médiévaux sur les collines à proximité, même si nos estomacs nous pèsent après cette nourriture excellente. Il eut été dommage de rater le spectacle du coucher de soleil qui baigne de rose la tour médicéenne du village de Santo Stefano di Sessanio, un des dix plus beaux villages d'Italie avec son centre historique restauré, ses allées partiellement couvertes et ses enfilades de maisons formant un seul noyau parmi les montagnes majestueuses.

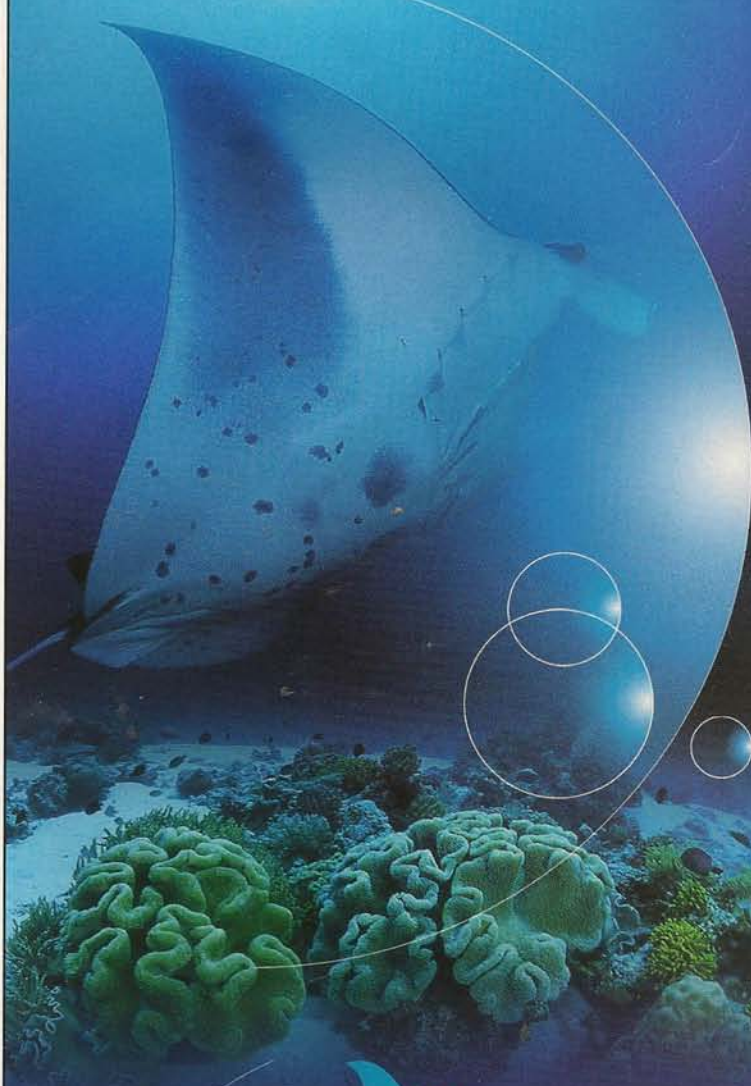
Nous prenons de face mille ans d'histoire, dans les suites d'esca-

liers anciens où les murs se fondent en fresque à l'âme médiévale. Cette journée riche en nature, art et culture nous réserve encore une excellente surprise. Dante a réservé pour nous une chambre chez l'habitant dans une ferme récemment restaurée, à l'hospitalité traditionnelle. Nous passons une nuit tranquille et le réveil se fait aux chants des oiseaux. Après un bon petit-déjeuner, le groupe se sépare. Franco et moi avons rendez-vous avec Dante pour une autre plongée dans le lac, les autres s'intéressent aux activités de VTT, randonnée, parapente ou découverte de la Rocca Calascio. Chacun a trouvé son bonheur et la journée est pleine de rendez-vous sportifs et de rencontres culturelles. Sous l'ensoleillement printanier, nous anticipons avec plaisir notre plongée matinale dont le but est d'explorer le deuxième moulin immergé.

Nous entrons dans l'eau délicatement, en prenant soin de ne pas soulever de particules de sédiment le long des rivages. Ce lac n'a pas de "côte" précise, de ligne d'arrêt : on descend en pente douce vers la partie la plus profonde. Nageant vers le moulin, nous remarquons des bulles qui remontent à certains endroits. C'est ce phénomène naturel qui rend si transparente l'eau de Capo d'Acqua. Les ruines du deuxième moulin sont visibles de loin : il est en plus mauvais état que le premier mais ses bras apparaissent, malgré la couche de sédiment qui les recouvre. Les possibilités photographiques sont moindres ici, 

PLONGÉE

LES PLUS BEAUX VOYAGES




UltraMarina

**Agences
à Paris,
Nantes,
Marseille,
Lyon,
Genève.**

37 rue St Léonard
BP 33221 - 44032 NANTES cedex 1

TELEPHONE **0 825 02 98 02**

0 15 € TTC / MN

En Suisse : 022 786 14 86

www.ultramarina.com

Email : info@ultramarina.com

LI 044 95 0008 - Garantie APS - ORKA 02 51 72 01 72

Le regard porte à plusieurs dizaines de mètres...

Les ruines du château de Rocca di Calascio, qui date des XIII^e et XV^e siècles.

Les murs du second moulin de Capo d'Acqua.

L'ancienne fabrique de peinture est une des rares bâtisses qui émergent encore du lac.

les murets de pierres sèches sont plus courts et endommagés, même s'ils conservent leur charme. Nous décidons de suivre la ligne de rive avec l'espoir de rencontrer quelques truites et nous atteignons un petit barrage érigé dans la seconde moitié des années 1960 pour créer une réserve d'eau et irriguer les terres alentour. Aujourd'hui, il est utilisé par l'électricité nationale pour alimenter une centrale hydro-électrique.

Mais le temps passe inexorablement et nous devons interrompre notre exploration pour rejoindre le restant du groupe et visiter Rocca Calascio. La route qui grimpe vers le village est raide et parsemée de petites grottes, utilisées jadis comme habitations lors des invasions. Aujourd'hui, après des décennies d'abandon, les murs du village vivent une renaissance et résonnent aux voix des randonneurs qui se baladent dans les escaliers et ruelles escarpées. Derrière le village médiéval se trouve le château d'Abruzzo, puissant et solitaire, bâti au XIII^e siècle pour contrôler la vallée de Tirino et la plaine de Navelli. D'ici, la vue panoramique spectaculaire des pics des Apennines vaut bien l'effort de la montée.

Rocca Calascio, comme beaucoup des villages de montagne d'Abruzzo, est bâti en pierres et en mortier sans le moindre bout de bois à portée de vue. Ces murs nous racontent les besoins vitaux de défenses d'un monde féodal "anarchique" ; le manquement des autorités envers leurs responsabilités – dont le manque de systèmes de défense organisés. L'exemple de Santo Stefano di Sessanio était encore plus flagrant : plus que des châteaux forts, ce sont de vrais villages fortifiés, les maisons collées les unes aux autres pour créer un noyau protecteur et compact, comme une barricade, protégeant les villa-geois. A l'extérieur, les fenêtres sont peu nombreuses, étroites comme des fentes et seulement sur les niveaux élevés. Qui aurait pu imaginer vivre tant d'expériences en un seul week-end ?

SABRINA MONELLA



DANTE CETRIOLI

SPORTS CLUB ATLANTIDE

Via Caprini n° 8

67100 L'Aquila

Tél. : 00 39 347 342 01 85

Site Web :

www.atlantidesub.com

Email : info@atlantidesub.com

LE "CENTRE"

Ouvert de mars à octobre. Langues parlées : italien, anglais. Tarifs : droits pour plonger 18 €, bouteille 9 €. Il est bon de savoir être patient car Dante n'est pas toujours à l'heure ! Et ne perdez pas de vue également que Dante n'étant pas moniteur, il vous faudra un niveau 2 minimum pour y plonger (en binôme).

COMMENT S'Y RENDRE

Nous suggérons les compagnies aériennes low-cost pour vous rendre à l'aéroport de Pescara, situé au niveau de Rome, vers la mer Adriatique. Ensuite, il vous faudra louer une voiture. Prenez l'autoroute A 25, en direction de Rome. Sortie péage Bussi-Popoli puis continuez environ 1 km, puis prenez la route nationale SS 5 sur environ 1,5 km. Tournez à droite sur la route nationale SS 153 et continuez environ 12 km. Après la station Esso sur la droite, une petite route mène à Capo d'Acqua. Si vous arrivez de Rome, prenez l'autoroute A 24 vers L'Aquila, la voie rapide vers Bazzano, continuez vers l'est sur la route nationale SS 17 en direction de Navelli sur 27 km, puis la route nationale SS 153 sur environ 12 km.

OÙ DORMIR

Agritourism "Sapori di Campagna", Strada delle Vigne km 7800, Colonia Frasca, 67025 Ofena (AQ). Tél./fax : 00 39 (0) 862 954 253. Tél. portable : 00 39 347 699 52 64.

Vacances à la ferme, avec restaurant.
 Prix moyens : lit 27 €. Chambre avec
 petit-déjeuner : 30 €. Demi-pension :
 55 €. Pension complète : 60 €.
 Agritourism "Il Guerriero",
 Colle Frivello, Capestrano (AQ).
 Tél. : 00 39 (0) 862 954 480,
 portable : 00 39 339 472 87 55
 ou 00 39 340 401 90 13.

Vacances à la ferme, avec restaurant.

OÙ MANGER

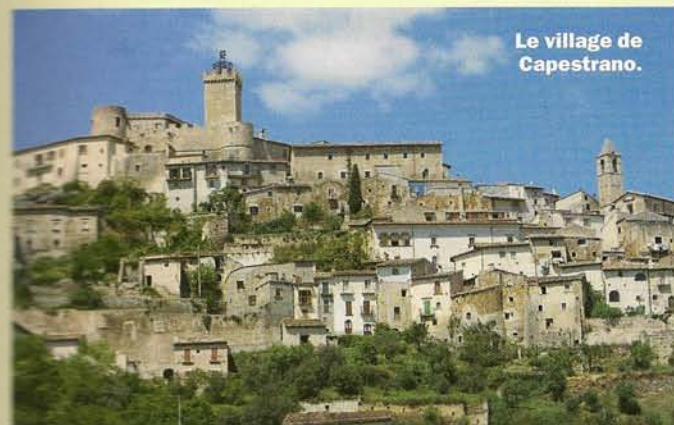
Restaurant "On the road" (Daniela
 Mattazza), Bussi sul Tirino (PE),
 tél. portable : 00 39 333 893 23 05.
 Spécialité : crevettes et truites de la
 rivière. Prix moyens : de 15 à 20 €.

INFOS TOURISME

- Bureau de tourisme de Capestrano,
 tél. : 00 39 (0) 862 95 272.



- Parc National de Gran Sasso
 et montagnes de Laga, via del Convento
 n° 1, 67010 Assergi (AQ).
 Tél. : 00 39 (0) 862 60 521.
 Site Web : www.gransassolagapark.it



Le village de
 Capestrano.

Email : ente@gransassolagapark.it
 - Associations des producteurs
 de Gran Sasso d'Italia.
 Site Web : www.gransassoitalia.it
 Email : info@gransassoitalia.it
 - Musée National d'Archéologie
 d'Abruzzo, Villa Comunale n° 2,

66100 Chieti.
 Tél. : 00 39 (0) 871 331 668.
 Site Web : www.soprintendenza-
 archeologica.ch.it
 Email : museoarch@ch.nettuno.it

SPORTS

Centre Free-ride à Santo Stefano di
 Sessanio : www.freerideabruzzo.com

ÉVÈNEMENTS

A Capestrano : les 11 et 12 août
 Sagra della Trota (Festival des truites),



les 8, 9 et le troisième
 dimanche de septembre
 Fiere e Mercati
 (Festivals et marchés),
 le 31 octobre Sagra
 dei prodotti tipici
 (le festival de produits
 locaux).
 A Calascio : les premier
 et second dimanche
 d'août Sagra del

Pecorino (festival de Pecorino).
 A Ofena : les 12 et 13 août, Sotto
 il cielo di Ofena (sous le ciel d'Ofena),
 un voyage œno-gastronomique.
 A Santo Stefano di Sessanio :

les 12 et 13 août Arte, Sapori e
 Costumi, Estate nel Borgo,
 Il Palio del Parco (art, saveurs
 et coutumes, l'été dans le village,
 la fête du parc), premier week-end
 de septembre Sagra delle Lenticchie
 (festival des lentilles).

Toutes les couleurs de la plongée

EGYPTE

DIJIBOUTI

BAHAMAS

MEXIQUE

COSTA RICA

GALAPAGOS

MALDIVES

MADAGASCAR

AFRIQUE DU SUD

MOZAMBIQUE

THAÏLANDE

MALAISIE

INDONÉSIE

PHILIPPINES

POLYNÉSIE

NOUVELLE CALEDONIE

MICRONÉSIE

PAPOUASIE NOUVELLE GUINÉE

Photos : E. Le Caedec



France Tél. +33 (0)2 41 24 69 00
 e-mail : france@h2ovoyage.com
 Lic. 049-02-0001 . IATA n° 20-2 5034 4

Belgique Tél. +32 2 215 89 98
 e-mail : belgique@h2ovoyage.com
 Lic. A.1946

Toutes les infos sur notre site :
 www.h2ovoyage.com

n°namo+ solutions graphiques - 02 98 44 94 74