

Allo À l'eau.

Les gens me disent toujours que je suis très sûre de moi. Je fais cela pour montrer que l'on peut plonger, faire de l'apnée ou simplement vivre dans un corps plus gros. **Sans honte.** Vous pouvez nager, plonger et porter un maillot de bain (ou une combinaison) en public ! J'espère inspirer tous ceux qui se sentent mal à l'aise à cause de leur corpulence, et leur donner envie d'essayer ! Trop de gens attendent de perdre du poids pour plonger, voyager, trouver l'amour et/ou vivre pleinement leur vie.

**JE DIS: "VOUS AVEZ
UNE VIE À VIVRE...
VIVEZ-LA !"**

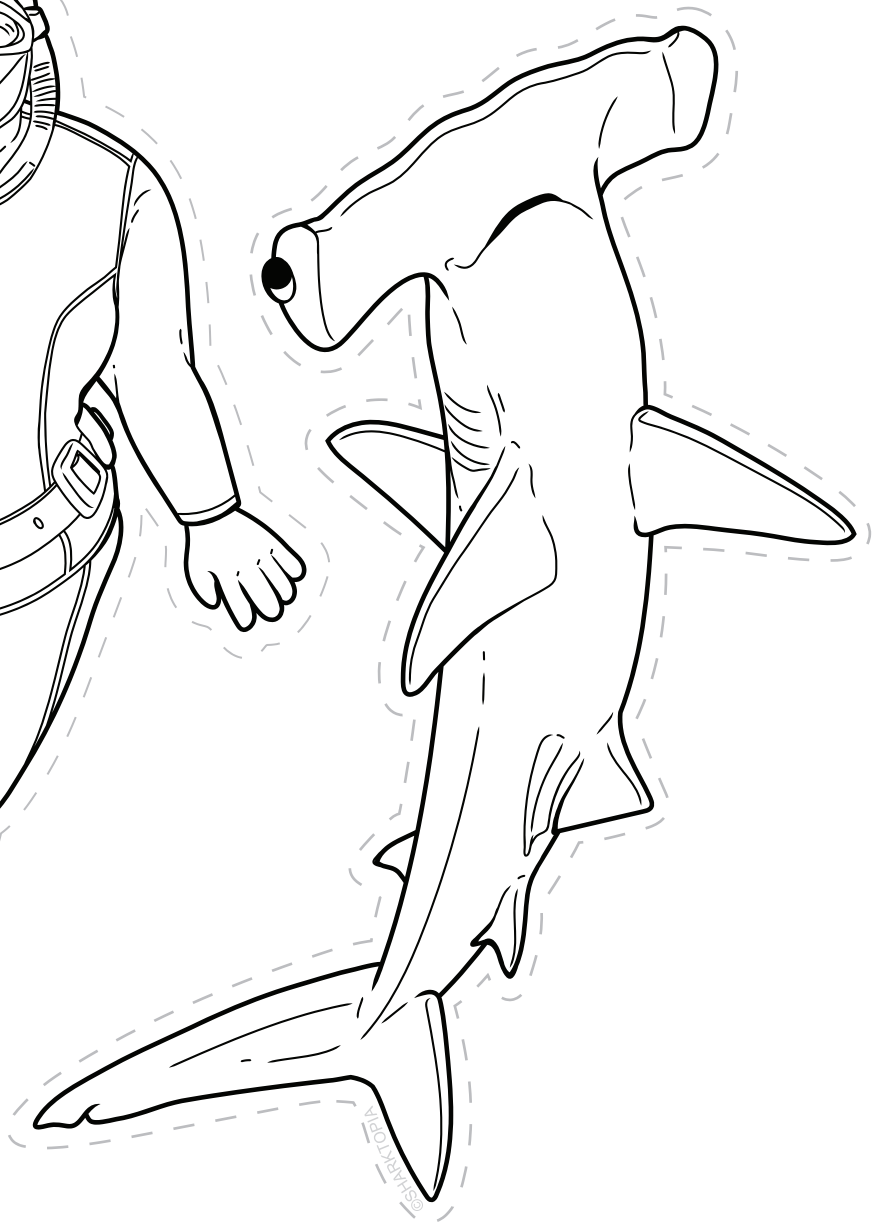
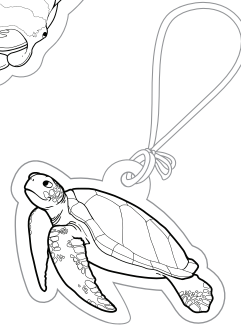
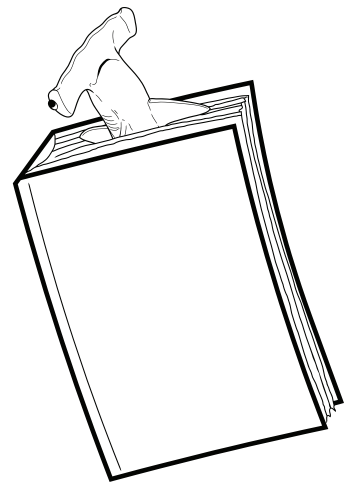
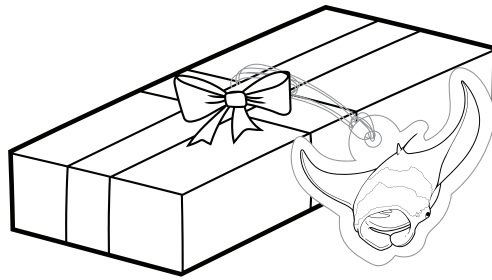
Dans l'eau, je suis moi-même. C'est ma thérapie, le baume pour mon âme, mon petit paradis sur terre. Je veux m'assurer que tout le monde puisse trouver ce même bonheur, cette même paix. Quand je regarderai en arrière sur ma vie, je penserai, "Yay ! Je l'ai fait !" - et non pas : "Si seulement j'avais pu".

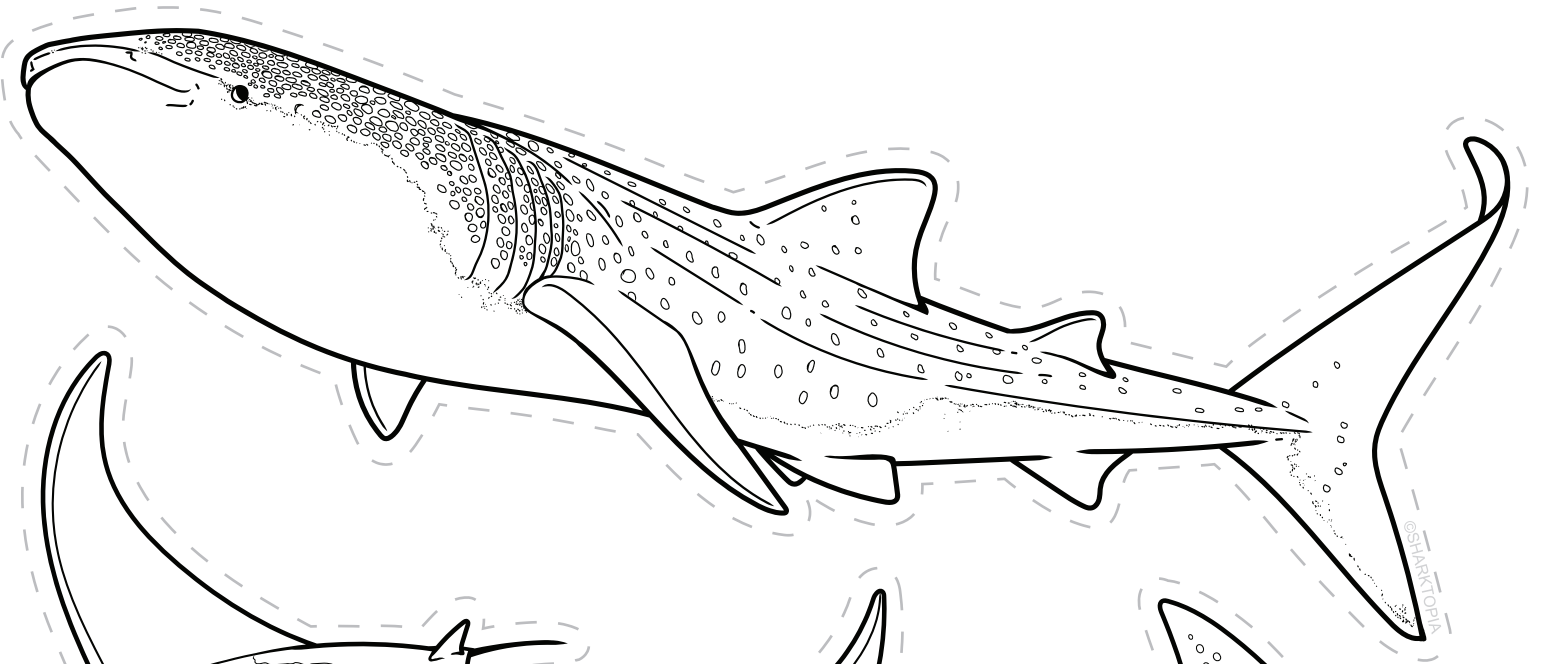
Bonnes vagues,
Irène



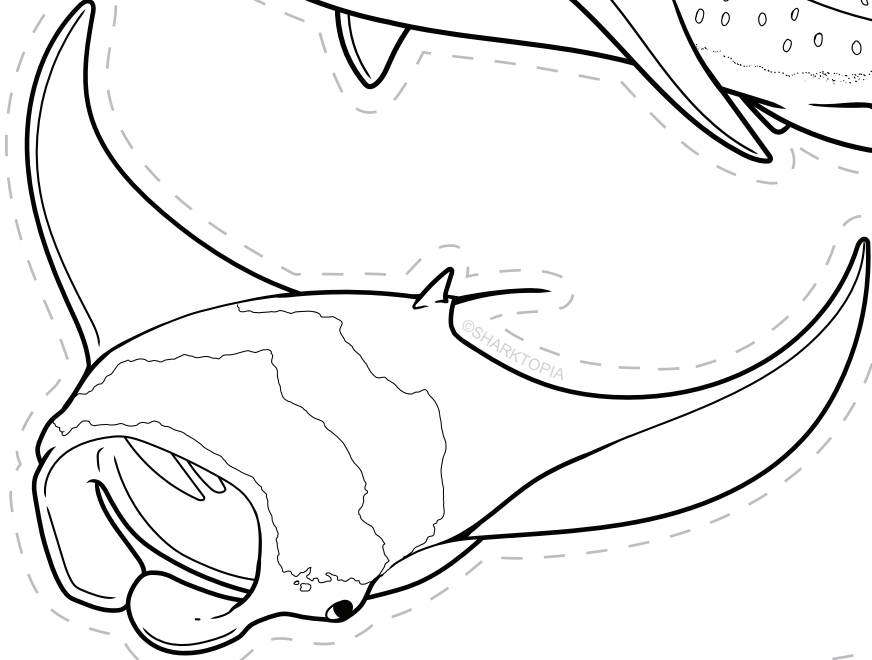
SOYONS CRÉATIFS !

Irène et ses amis sont disponibles pour être coloriés et découpés ! Tu peux les utiliser pour créer ta propre scène (ou histoire), faire de jolis marque-pages, des étiquettes cadeaux, des ornements amusants, des autocollants (il suffit d'utiliser de la colle ou du ruban adhésif), des décorations, etc !

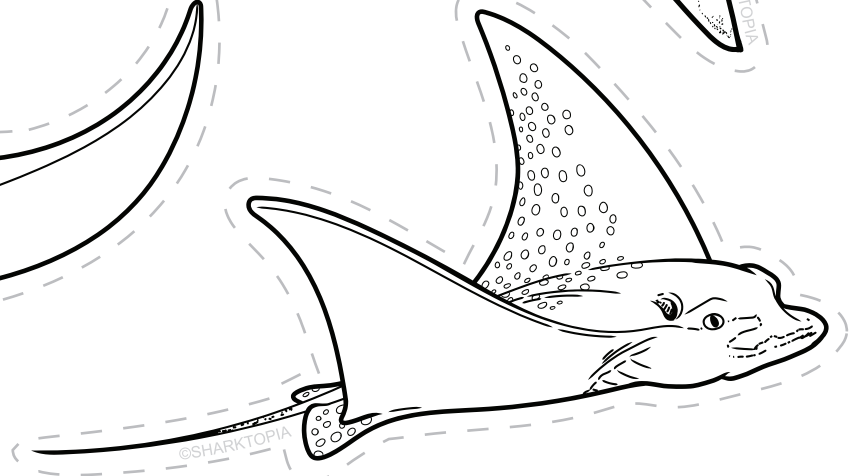




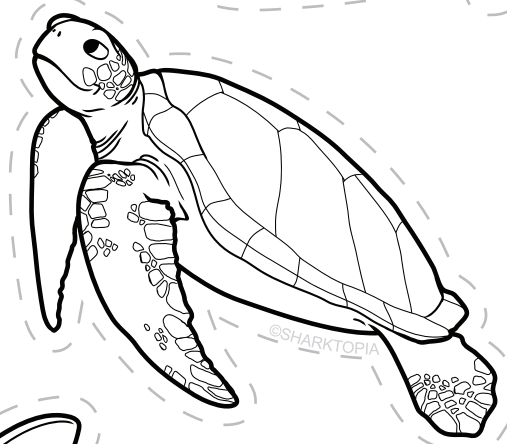
©SHARKTOPIA



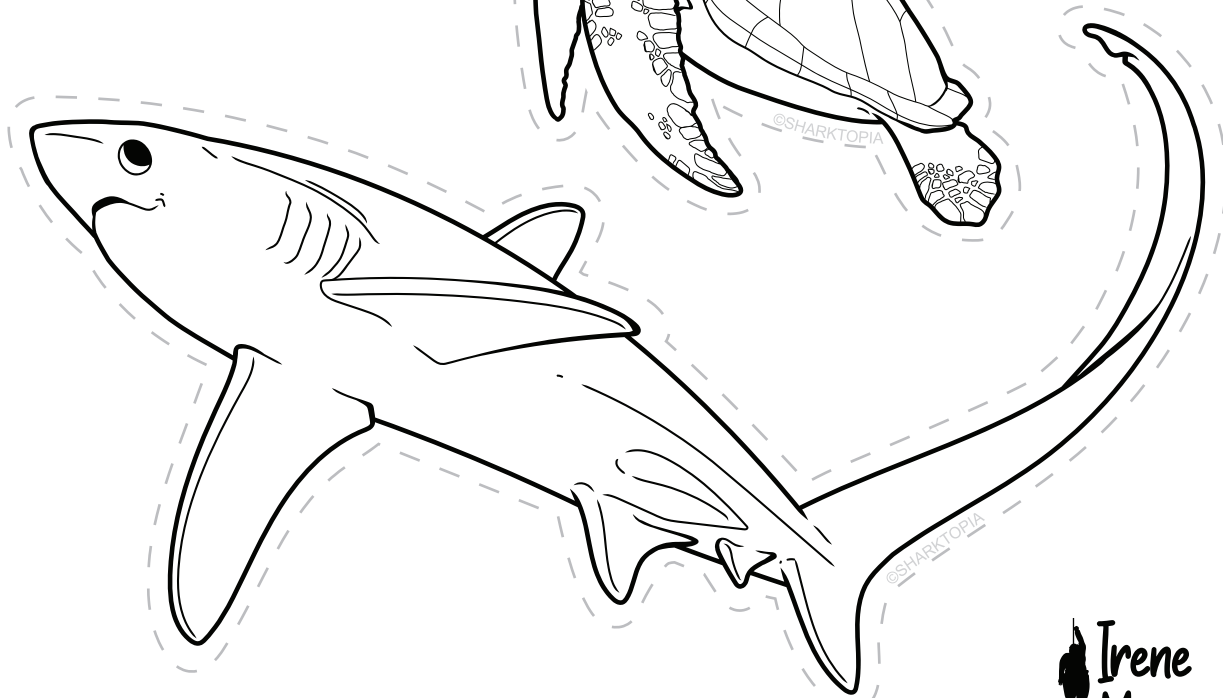
©SHARKTOPIA



©SHARKTOPIA



©SHARKTOPIA



©SHARKTOPIA

**VOUS ÊTES PLUS
COURAGEUX
QUE VOUS NE
LE PENSEZ.**

Votre corps est fort, et il est capable de tant de choses ! Vous voulez essayer la plongée sous-marine, l'apnée ou devenir une sirène ?

FAITES-LE !



**VOUS ÊTES
INCROYABLE !**

(...PEU IMPORTE CE QUE LES AUTRES OU PEUT-ÊTRE VOTRE VOIX INTÉRIEURE DISENT)

**NE JAMAIS
ABANDONNER**



**VOUS N'AVEZ
QU'UNE SEULE
VIE À VIVRE !**

**LES SIRÈNES NE PERDENT
PAS DE SOMMEIL À
CAUSE DE L'OPINION
DE CREVETTES.**



**Si tu fais toujours ce
que tu as toujours fait,
tu obtiendras toujours
ce que tu as toujours
obtenu !**

**Laissez la
mer vous
libérer**



Note d'impression : Ces cartes d'inspiration (écrites par Irène) peuvent être colorées, découpées et conservées dans un portefeuille, un sac à main, une poche, etc. Donnez une carte à toute personne qui en a besoin ! Les cartes font 3,5" x 2" avec une marge de 1/2". Cette configuration devrait fonctionner avec la plupart des imprimantes pour la "taille réelle" (parfois appelée "impression normale" ou "ne pas mettre à l'échelle", etc.) Cette note et les logos peuvent être rognés, mais ce n'est pas grave. Si vous mettez cette page à l'échelle lors de l'impression, ce n'est pas grave non plus !

QUESTIONS ET RÉPONSES AVEC IRÈNE MARCOUX

Salut Irène ! Merci beaucoup d'avoir plongé avec moi dans Sharktopia. "Artiste océanique amateur de café" me décrit assez bien. Comment te décrirais-tu pour nos lecteurs ?

Mmmm, bonne question. C'est difficile de résumer, mais voici ma tentative : une tite grosse queer heureuse qui trippe dans l'eau, avec une touche d'addiction au café et aux voyages, sur un périple de conservation pour sauver nos océans.

Vous êtes la première formatrice d'instructeurs de sirènes certifiés PADI au Canada (et actuellement la seule). C'est FINTastique ! Le processus de certification a-t-il été long ? Pensez-vous que cette certification est importante pour les sirènes professionnelles et non professionnelles ? Décrivez votre expérience de la formation et de la certification Mermaid pour toute personne intéressée à y participer !

J'ai pu devenir formatrice d'instructeurs Mermaid grâce à ma vaste expérience en enseignement et à mon expérience des sirènes. Je suis directrice de cours en plongée bouteille, instructrice d'apnée, et j'ai été entraîneuse de natation artistique (anciennement connue sous le nom de natation synchronisée) avec une expérience internationale. Ce que j'aime dans la certification PADI Mermaid, c'est qu'elle est basée sur l'apnée et les protocoles de sécurité en apnée, ce qui est absolument nécessaire pour toutes les sirènes ! Essentiellement, vous apprenez à vous sauver et à sauver les autres, avec quelques trucs amusants de mermaiding aussi, bien sûr ! J'adore le mermaiding car ça marie ma passion pour la plongée en apnée à l'art de la natation synchronisée ! C'est tellement libérateur, amusant et insouciant, et j'aime la façon dont la communauté des sirènes prend à cœur le message de l'environnement et de la conservation.

Préférez-vous l'apnée ou la plongée sous-marine ? Ou aimez-vous les deux également ? Quel est le meilleur aspect de la vie sous l'eau ?

Je vais citer le grand Umberto Pelizzari pour m'aider à expliquer : "Le plongeur sous-marin plonge pour regarder autour de lui. Le plongeur en apnée plonge pour regarder à l'intérieur". J'aime donc les deux ! La plongée sous-marine vous permet de découvrir le trésor absolu qu'est le monde sous-marin. Mais dernièrement, je penche un peu plus vers l'apnée, où je peux découvrir et débloquer mon propre potentiel et ma force (physique mais surtout mentale). Ce qu'il y a de mieux sous l'eau, c'est le "silence", le fait d'être coupé des exigences quotidiennes et de la technologie, et le fait de savourer le moment présent.

La combinaison que je vous ai vue porter le plus souvent semble être une combinaison deux pièces. Diriez-vous qu'elle est plus facile à enfiler qu'une combinaison monopiece ? Je sais que tu as plus d'informations sur les recommandations de combinaisons dans un article de ton blog - n'hésite pas à inclure ce lien également.

J'adore ma combinaison d'apnée deux pièces ! Elle a été faite sur mesure pour moi et c'est la combinaison la plus confortable que j'ai jamais eue. J'ai beaucoup de combinaisons mais jusqu'à présent, c'est la seule que j'ai faite sur mesure. MAIS, je prévois d'acheter une nouvelle combinaison plus épaisse pour pouvoir faire de la plongée sous glace et me rendre en Islande pour plonger dans le Silfra Rift ! (aka où vous pouvez toucher les plaques tectoniques européennes et nord-américaines en même temps !!!)

Article du blog de GTS : <https://www.girlsthatscuba.com/irene-on-plus-size-in-scuba/>
Le mien : <https://www.irenelasirene.com/2019/09/29/wetsuits-for-curved-ladies/>



Quel est votre spot de plongée local préféré en Ontario/Québec [Canada] ?

C'est tellement difficile de choisir ! Il y a tellement de spots de plongée intéressants au Québec et en Ontario, et chacun est bon pour différentes choses, selon ce que vous voulez voir ou travailler. Par exemple, j'adore la carrière Flintkote à Thetford Mines, QC, l'eau est cristalline mais très fraîche, et il y a beaucoup de structures qui ont été mises en place pour le plaisir des plongeurs et des apnéistes. Centeen Park à Brockville, ON a un parc de statues que l'on peut trouver dans des eaux peu profondes et chaudes, ce qui en fait un endroit parfait pour des plongées d'entraînement faciles, et une plongée de nuit encore meilleure puisque toutes les créatures sont là !

J'ai encore beaucoup de sites à découvrir, et je n'ai pas encore plongé aux Escoumins ou à Tobermory, qui sont des sites de premier ordre. Ils sont locaux dans le sens de la géographie, mais comme le Canada est un pays immense, ils sont quand même à 12 heures de route de chez moi !

Vous avez plusieurs postes de plongée couverts de glace et de neige. Beaucoup de gens pourraient avoir peur d'un plongeon aussi froid. Avez-vous besoin d'une combinaison extra épaisse pour ces plongées ? Décrivez votre expérience de la plongée en eau froide !

Oui, et je n'ai pas encore pu faire de plongée sous glace parce que je n'ai pas encore le bon équipement. Mais j'ai été heureuse de rejoindre mes amis pour les photographier l'hiver dernier, d'où les photos que vous avez vues. Je peux toujours plonger dans des eaux froides, la température descend en dessous de 10 degrés Celsius en profondeur, mais il était dangereux de plonger avec ma combinaison actuelle lorsque la température de l'air était inférieure à zéro.

Terminons cette séance de questions-réponses par des encouragements ! Que diriez-vous aux personnes qui voudraient apprendre à plonger, mais qui se sentent frustrées, vaincues, et qui n'ont pas encore été capables d'essayer confortablement de plonger ?

Trouvez un instructeur avec lequel vous vous sentez à l'aise. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous rencontrez de la grossophobie ou de la misogynie, suivez votre instinct et partez. Vous pouvez contacter les plongeurs de votre région et leur demander des recommandations, regarder sur Facebook et/ou Instagram, comme sur Girls that Scuba ou Plus Size Scuba Girls. La plongée est merveilleuse, ne laissez pas la peur vous empêcher de vivre un tel bonheur ! Si vous pouvez, allez avec un cours privé, dans mon expérience, cela enlève beaucoup d'anxiété. Vous êtes plus fort.e que vous ne le pensez, vous y arriverez!