



ZE GLUB GAZETTE

COLLECTION PRINTEMPS-ÉTÉ 2003

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGÉE — VOTRE SEUL MOYEN D'EXPRESSION

DANS CETTE DICTATURE

PRESIDENT : ROBERT «BOBBY GROS POUMONS »
HENRY
CHEF DES COLLES : PIERRE BERNARD DEMOULIN
VICIEUSE PRÉSIDENTE : VALÉRIE WOIT (ALIAS GI
JANE)

TRÉSORIER : GREG JONES
RESPONSABLE MATOS : YVES DUCENNE
ÉDITEUR (IR)RESPONSABLE SORTIES : HUGUES
LORENT

<http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee/club.htm>

Edit'Eau

Hommes et Femmes grenouilles, bonjour !

Avec la fin de l'hiver, voici venir le début du printemps, et le réchauffement des eaux glacées dans lesquelles il nous a bien fallu plonger ces derniers mois. Comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, apprenez donc (par voie de presse et si ce n'est déjà fait) que des changements se sont produits au sein du comité de gestion de votre club préféré. Alors que l'effort reproductif engagé par notre chef d'école et sa chère épouse sont à deux doigts de porter leur fruit (si tout se passe bien, cette gazette paraîtra avant l'heureux événement,



sinon j'aurai l'air d'un c...), me voici investi de la très honorifique charge de Responsable Sorties – Relations publiques (oui madame !).

Ainsi, s'il vous prend l'envie de plonger un petit coup dans nos chères carrières ou dans notre estuaire belgo-batave préféré, vous pouvez vous adresser à moi, chaque mercredi, *après l'entraînement*. Je me chargerai, dans la mesure du possible, de mettre sur pied une petite escapade (encadrement, matériel, rendez vous etc.).

Gros Glub à tous !

EL' MOT DEL' CHEF

Une fois de plus, il prend sa plume et nous inonde de sa bienveillante Sagesse ! Buvez ses paroles, Bande de non brevetés (ou à peine)

C'est le printemps, les oiseaux gazouillent, les bourgeons deviennent feuilles et fleurs, le soleil inonde notre hémisphère de ses généreux rayons de chaleur (ndlr: longueur d'onde 850 nm: l'infrarouge). L'eau l'absorbe, l'atmosphère se réchauffe, les températures deviennent agréables: c'est la renaissance des plaisirs aquatiques. Plus particulièrement pour nous: les éblouissements de la plongée, sa vie sous-marine, ses décors d'un autre monde, ses sensations uniques.

Osons !

C'est le moment de franchir le cap, de faire le pas en avant pour passer votre brevet. Ce moi de mai vous a donné l'occasion d'acquérir le matériel qu'il vous manque à bon prix. Equipés, les routes des carrières, des lacs et de la Zélande s'offrent à vous. Toutes les photos que vous avez pu voir sur le site pourrons devenir vos souvenirs. Mais il n'y a pas que les moments sous l'eau, vous profiterez des

barbecues, des séances de bronzage et de tous ces moments passés entre vous.

Prenez le temps de vous faire plaisir, la prochaine séance sera dans un an ...

Bonnes bulles (celles du détenteur, pas celles dans le corps).

Le Chef (dont nous taïrons les initiales car il n'aime pas ça)



TRAJET BRUXELLES-PLATE TAILLE

Parce que tout le monde n'a pas accès à un routeur et ne fait pas confiance au GPS de Jan Charles, voici, en termes simples, la description du trajet qui vous permettra de rallier une de nos carrières préférées à partir de la capitale.

En venant de Bruxelles, prendre la E19, direction Mons. Puis la A54 jusqu'au croisement avec la E42 (prendre direction Liège). Ensuite, prendre la R3 (Philippeville) jusqu'à la sortie Blanche Borne (Couillet). Prendre à gauche sous le pont. Au rond point, prendre en face (château d'eau sur votre gauche), et au Y, prendre à droite jusqu'au rond point dit « des nains de jardin ». Là, prendre à gauche (les nains en plâtre à votre gauche et la

pompe Esso à droite). Juste après le panneau « Super des Fagnes (plus de deux feux plus tard), sortir et suivre Cerfontaine, passer le village de Silenrieux. Après une côte très abrupte, prendre à droite (direction Beaumont). Au stop, prendre à gauche. Après avoir traversé le barrage, le club de plongée se trouvera sur votre droite, juste après le virage. Bonne route !

Toute plongée nécessite la préparation d'une quantité non négligeable de matériels : équipement aquatique, oxygène, etc... En outre de nombreux ingrédients non spécifiques à l'immersion peuvent s'avérer nécessaires.

C'est le SAC MALIN DE MADAME GRENOUILLE

En voici le contenu, non exhaustif bien sûr :

- Une grosse serviette éponge (voire un peignoir de bain, veillez à choisir judicieusement la couleur pour éviter les railleries) et la mise au pilori sur le site du club
- Une brosse à cheveux ou tout autre instrument permettant de démêler la chevelure et peut-être d'ôter les quelques algues qui s'y seraient accrochées
- Une bouteille d'eau (évitez les boissons gazeuses avant la plongée, elles facilitent la colique du scaphandrier)
- Des biscuits ou autres collations ou quelques fruits pour les plus diététiciens d'entre vous
- des mouchoirs en papier (tous ceux qui font eux-mêmes leur lessive ont depuis longtemps laissé tomber les mouchoirs en tissu)
- de la crème solaire (si Sire Soleil daigne nous caresser de ses ardents rayons) et du beurre de cacao
- un K-way car si l'eau ne vous effraie pas, elle peut vous taper sur les nerfs
- un déodorant efficace pour cacher les odeurs de vase si vous devez vous rendre chez belle-grand-mère qui habite sur le trajet du retour
- un cintre capable de soutenir votre combinaison et de l'égoutter et ainsi éviter de vous choper une amende pour avoir tenté de ramener la Zélande à l'insu des autorités locales
- une carte de Belgique et alentours si vous vous faites gratter par Peeeb et que le GPS de Jan-Charles ne vous indique que les bars de la capitale
- une deuxième paire de chaussons car on a si vite fait d'oublier la première
- un chapeau pour les moins chevelus d'entre vous
- des lunettes solaires si l'on fait du bateau, si on lézarde le long de l'eau ou parce que ça fait « décontrasté » au bar du port

A cela il faut ajouter la trousse de secours, le(s) carnet(s) de plongée (n'oubliez pas d'y joindre l'un ou l'autre instruments d'écriture) et quelque livre décrivant la faune et la flore de l'endroit visité.

BONNE PLONGÉE ET RENDEZ-VOUS SUR LES ABORDS D'UN PLAN D'EAU DOUCE OU SUR LA PROMENADE DES ZÉLANDAIS.

Geneviève et Ingrid

PROTOCOLE DU BLS (BASIC LIFE SUPPORT)

Pierre Lafere

 S-A-F-E

Stop, s'arrêter, réfléchir, agir !

Assess, évaluer la situation, quels sont les dangers ? Est-il dangereux de s'approcher du plongeur accidenté ? L'endroit est-il suffisamment bien aéré pour utiliser l'O₂ ?

Find, localiser et sécuriser l'unité à O₂, le kit secourisme, le DEA.

Exposure, utiliser des protections, gants/masques

CONSCIENCE

SI PAS DE CONSCIENCE, APPEL À L'AIDE

AIRWAY

S'assurer de la liberté des voies aériennes

- Une main sur le front
- Enlever tout objet de la bouche
- Placer l'autre main sous le menton et pousser la mâchoire vers le haut (attention à la colonne cervicale, pas d'hyperextension forcée)

BREATHING

Voir – Entendre – Sentir (maximum 10 secondes)

- Si respiration présente -> PLS
- Si absence de respiration ou doute après 10 secondes **ALERTER LES SERVICES DE SECOURS D'URGENCE** (100 – 112 / VHF canal 16/ DAN 0800 12382).
Faire 2 INSUFFLATIONS (maximum 5 tentatives)

Si O₂ disponible l'utiliser

CIRCULATION

Recherche des signes de circulation = respiration, mouvement, toux en réponse à un stimulus.
Si vous savez le faire recherche du pouls le long du cou. (maximum 10 secondes)

- Il y a **des signes de circulation** mais pas de respiration, ventilation artificielle, une insufflation toutes les cinq secondes
- Il n'y a **pas de signes de circulation**, RCP 15 compressions pour 2 insufflations, que l'on soit seul ou à deux secouristes.

Si O₂ disponible l'utiliser Contrôle de l'ABC toutes les minutes

Quand faut-il appeler à l'aide ?

Il est vital que les secouristes alertent les secours aussi vite que possible.

Lorsque au moins deux secouristes sont disponibles, l'un d'entre eux débute la réanimation, tandis que l'autre va chercher de l'aide dès qu'il a été établi que la victime ne respire pas.

Si la victime est un adulte, le secouriste seul doit normalement supposer que la victime souffre d'un problème cardiaque et demander de l'aide immédiatement dès qu'il a été établi que la victime ne respire pas (call first).

Cependant, si la cause probable de l'arrêt est un problème respiratoire comme dans les cas suivant : traumatisme ; noyade, étouffement ; intoxication par des drogues ou l'alcool ; les enfants, le secouriste doit effectuer la RCP pendant 1 minutes avant d'alerter les secours (call fast).

LE MOT DE VOTRE RESPONSABLE TSA
La plongée est un sport non compétitif.
Quoique...

La TSA, autrement dit les Techniques Subaquatiques, fait partie d'une commission bien à elle au sein de la LIFRAS. Ces techniques sont "le prolongement de l'enseignement de la plongée, où au cours des épreuves, sous forme de jeux, les participants peuvent mettre en pratique leur dextérité, leur technique et leur ingéniosité sous eau, et en équipe". Ces compétitions se passent en piscine ou en eaux libres et sont effectuées par des équipes de 3 plongeurs. En général, chaque équipe doit s'attaquer à trois épreuves qui dans le cas des compétitions en eaux libres comprennent au moins une épreuve d'orientation (100m boussole).

Participations ULBistes

Depuis sa réapparition dans notre club en 1996, nous faisons la promotion de cette discipline de différentes façons. Il y a entre autre les séances de découverte qui se font lors de l'entraînement. Ces soirs-là la



piscine est dédiée à la TSA (cf. la soirée du 26 mars 2003). L'ambiance plus ludique que compétitive est très appréciée de nos membres. Merci à la commission TSA pour son aide et sa disponibilité.

Championnat 2003 engagé

En 2003, l'année a démarré doucement point de vue du nombre de participation. Par contre, en ce qui concerne les résultats, ils ne sont pas mauvais mais les scores restent serrés. Tout reste à faire. Pour cela nous avons besoin de vous. Pensez-y et réservez d'ores et déjà le 11 novembre 2003 dans vos agendas pour le prochain challenge Freddy Perry à la piscine du Wolu. Les autres TSA devraient se dérouler le 20 septembre au Nekker et le 26 octobre à Grâce-Hollogne (ces dates vous seront confirmées dès que possible). Sachez qu'il n'est nullement nécessaire de posséder un nombre important d'étoiles ou plongées pour participer...l'ambiance est excellente et les frais d'inscription sont pris en charge par le club.

La preuve de tout ceci en photo sur le site internet du club :
<http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee>

Si vous souhaitez de plus amples informations, adressez-vous à Valérie Woit, votre responsable TSA.

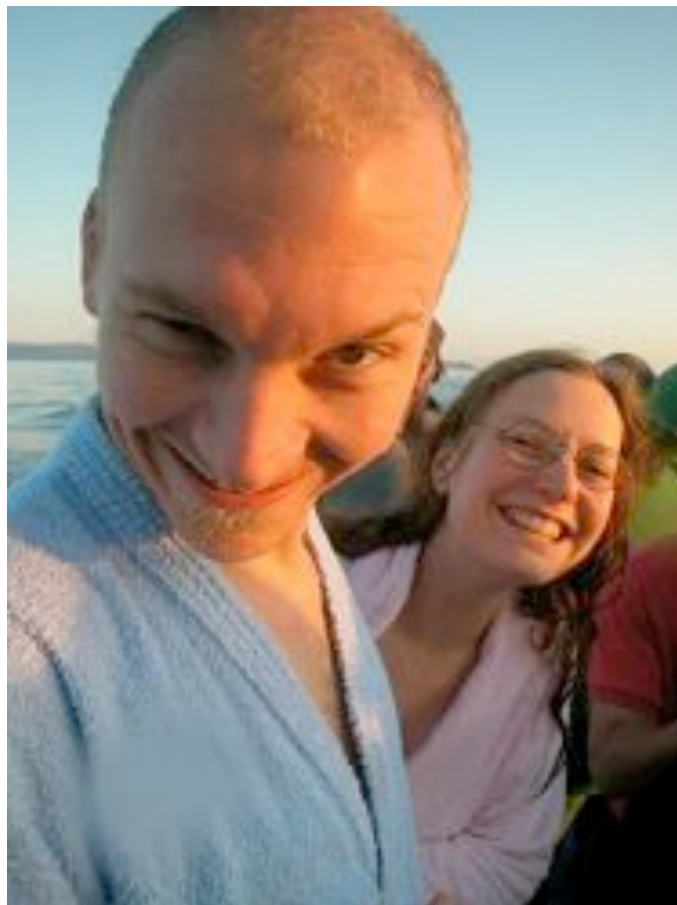
Quelques contacts utiles

Afin de mieux vous informer sur les sorties du club, voici les coordonnées des responsables de votre club chéri :

Nom	Tél		GSM	Fax	Courriel	
	Prénom	Professionnel				
DEMOULIN	Pierre-Bernard	02/627.33.65	02/344.20.48	0486/69.76.69	02/344.20.48	PBDemoulin@synavant.com
JONES	Gregory		02/347.64.00	0476/87.51.06		Gregory.Jones@skynet.be
WOIT	Valérie	02/535.24.29	02/347.64.00	0498/88.24.29.		valerie.woit@skynet.be
DUCENNE	Yves	02/650.30.41		0475/26.21.27	02/513.94.25	
AMERIJCKX	France-Aline	02/202.92.84	02/344.20.48		02/344.20.48	France-Aline.Amerijckx@belgacom.be
LORENT	Hugues		02/640.48.10	0474/83.35.02		hlorent@ulg.ac.be

Merci d'en user avec sagesse !

Tout abus est punissable d'une plongée profonde et très très longue au barrage de l'eau d'heure.



VOTRE RESPONSABLE RELATIONS PUBLIQUES