



ZE GLUB GAZETTE

collection Printemps-été 2004

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGEE

PRÉSIDENT : ROBERT «BOBBY GROS POUMONS » HENRY	TRÉSORIER : GREG JONES RESPONSABLE MATOS : YVES DUCENNE
CHEF DES COLLES : PIERRE BERNARD DEMOULIN	ÉDITEUR (IR)RESPONSABLE SORTIES :
VICIEUSE PRÉSIDENTE : VALÉRIE WOIT (ALIAS GI JANE)	HUGUES LORENT

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

EDIT'EAU

Salut à tous,

La session de janvier vient de se terminer, et j'en suis sûr, les plus étudiants d'entre vous n'ont pas démerité. Comme nous avons pu le constater aux cours et à la piscine, les membres sont gonflés à bloc ça sent la motivation à plein nez. Aussi votre club a t'il décidé de vous gâter, bande de petits veinards !

Entre autres cadeaux, citons : une sortie club au resto pour fêter les exploits sportifs à la TSA, des cours de théorie (dont la liste est reprise dans ce numéro), un espace « petites annonces » permettant aux plus acharnés d'entre vous de revendre le matériel à peine amorti, et

aux plus fauchés de se constituer une panoplie de plongée à bon prix. Et, pour couronner le tout, votre apériodique arbore un nouveau format !

Le printemps vient de pointer le bout du nez, ce qui rime avec sorties en carrières ou en Zélande. Mais pour cela, me direz vous, en plus du matériel à se procurer (ou à se faire prêter, renseignez vous, que diable !), il vous faut un brevet digne de ce nom (un brevet de la LIFRAS, quoi). Aussi, comme on pense à vous, vous trouverez, dans ce numéro, les articles de la farde LIFRAS reprenant les conditions à remplir pour l'obtention du brevet de plongeur 1é.

Aussi, si le passage de ce brevet vous motive, manifestez vous auprès de Gregory (responsable brevet), Pierre-Bernard (chef d'école) ou votre serviteur (organisateur sorties-relations publiques-rédac'chef).

El Mot d'el Chef

Nous revoici, comme chaque année dans la période durant laquelle la température de nos carrières et de la Zélande est la plus basse. Cela veut dire qu'elle ne peut que remonter. Alors pour ceux qui sont motivés, il y a toujours les week-ends durant lesquels nos vaillants encadrants sont prêts à s'occuper de vous. Cependant durant cette période fraîche, la fréquence n'est pas aussi soutenue que durant la belle saison. Il s'agit dès lors de regrouper et planifier les sorties. Présentez donc vos demandes à Hugues et il vous organisera une petite sortie dont il a le secret.

En ce qui concerne le sang bouillonnant de sensations fraîches qui coure dans les veines de nos nouveaux membres, désireux de passer leur brevet, le planning 2004 est publié dans cette édition. Donnez-y toute l'énergie et le travail nécessaire pour le réussir. C'est sur des bases solides que l'on construit les plus grands édifices. Je vous souhaite à toutes et tous une longue carrière de plongeur, jonchée d'expériences agréables.



Je profite également de ces quelques lignes pour vous remettre une fleur : un œillet de mer photographié récemment en Zélande. Je vous invite à découvrir cette espèce sous l'eau le plus rapidement possible.

Pierre-Bernard Demoulin
Votre dévoué Chef des colles.

A vendre : Ordinateur OCEANIC Data 100

Using the Data 100 dive computer is simplicity at its best. With easy to read bar graphs and icons, the Data 100 continually displays important information such as current depth, maximum depth, no decompression dive time remaining, bottom time, nitrogen loading, ascent rate, decompression status, and OceanGlo backlighting. Diving couldn't be simpler. Don't miss our upgrade programs...



Il est possible de l'intégrer dans une console ou de le garder au poignet. Il est livré avec le bracelet – cf. photo – pour le mettre au poignet, la boîte et le manuel d'utilisation d'origine.

Je le revends parce que l'on m'en a offert un nouveau récemment, en dehors de cela j'en étais pleinement satisfaite.

Acheté en 09/2000 (un peu plus de 3 ans) chez Outremer (valeur à neuf 349,95 EUR), je le vends à EUR 100. Intéressé(e) ?

Adresse-toi à Valérie (0498.88.24.29) !

Exigences pour l'obtention du diplôme de Plongeur 1 ★¹

1.1. CONCEPTION

Brevet d'initiation à la plongée délivré par une école appartenant à un club LIFRAS.

Il pourra être délivré à l'étranger par un moniteur fédéral ou un moniteur national LIFRAS.

1.2. DÉFINITION

Plongeur, capable d'utiliser de façon correcte et en toute sécurité tout le matériel de plongée dans un plan d'eau abrité, et prêt à acquérir de l'expérience en eaux libres avec des compagnons de plongée expérimentés.

1.3. EXIGENCES

- Etre âgé de 14 ans au moins,
- Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école,
- Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée, valable pour l'année civile en cours avant de débiter les cours théoriques et pratiques.

1.4. CONDITIONS REQUISES

AVANT TOUTE PLONGÉE EN EAUX LIBRES

- Avoir acquis la théorie.
- Avoir acquis la pratique.

1.5. CONNAISSANCE DE LA THÉORIE

- Administration (qui avec qui?)
- Code de communication
- Prévention des accidents mécaniques
- Prévention de l'essoufflement
- Prévention de l'accident de décompression (A.D.D.)
- Tables des plongées unitaires

¹ Extrait du cdrom Lifras 2001/2002/2003, Copyright ©
Lifras 2001,2002, 2003, tous droits réservés

- Matériel individuel
- Comportement et sécurité en plongée (binôme)
- Notions de réanimation.

+ La connaissance de la théorie sera vérifiée en évaluation continue ou lors d'une interview selon les cas ou selon les clubs, en fonction des convenances de chacun.

1.6. PRATIQUE

- Evaluation continue en toutes eaux claires (profondeur maximale 5 m) :
- Définition : Eaux claires : eaux dans lesquelles la visibilité est suffisante pour apercevoir l'ensemble de la palanquée et l'environnement immédiat.

- Nager 100 m sans équipement.
- 100 m P.M.T.C.
- 10 m d'apnée à l'horizontale P.M.T.C.

- 20 secondes d'apnée immobile.
- Equipement du bloc.
- Combiné : 25 m au tuba avec bloc

25 m sur détendeur
trois passages d'embout
un vidage de masque

- Parcourir 50 m sous eau en scaphandre.
- Gilet : épreuve de stabilisation à l'insufflateur (ou à l'embout buccal), sans utilisation de la petite bouteille.
Se stabiliser trois fois de suite entre deux eaux.

1.7. HOMOLOGATION

Avoir effectué cinq plongées à 15 m maximum, obligatoirement accompagné par un plongeur 4★ ou par un moniteur (ou par un plongeur étranger à la FEBRAS détenteur du plus haut brevet de plongeur délivré par sa propre fédération, si celle-ci est membre de la CMAS). La présence d'un moniteur n'est pas obligatoire.

Au cours de ces cinq plongées une attention particulière sera portée au contrôle du lestage.

1.8. PRÉROGATIVES



Après avoir obtenu la première étoile, le plongeur sera autorisé à plonger jusqu'à 20 m.

Toutefois, il sera obligatoirement accompagné lors des quinze premières plongées depuis l'obtention de la première étoile (soit un total de vingt plongées):

par un moniteur ou par un plongeur 4★ (ou par un plongeur étranger à la FEBRAS détenteur du plus haut brevet de plongeur délivré par sa propre fédération, membre de la CMAS), ensuite, au minimum par un plongeur 3★

Risques cachés de la plongée

Tout plongeur qui se respecte, du moniteur au brevet le plus élémentaire, n'ignore pas les risques tels que barotraumatisme, accident (maladie) de décompression, givrage ou encore essoufflement, directement liés à la pratique de la plongée sportive, et dont l'écrasante majorité se prépare en surface. Par contre, qu'en est-il des risques pour la santé en surface même ?

Lombalgies

Les maux de dos, ou lombalgies, touchent une grande proportion de la population (près d'un tiers de la population active). Ces problèmes de dos peuvent être causés par des chocs ou des vibrations, mais surtout par la manutention manuelle de charges lourdes.

La plongée en scaphandre autonome, par définition, implique l'utilisation de mélanges gazeux comprimés, stockés dans des bouteilles le plus souvent métalliques. Le poids et l'encombrement de ces bouteilles les rend difficiles à manipuler, et représentent un risque pour le dos du plongeur ou de la plongeuse.

Type de bouteille	Volume	Poids (kg)
Acier	12 litres (230 bars)	18
	15 litres (230 bars)	20
Aluminium	12 litres (230 bars)	
	15 litres (230 bars)	
Carbone	10 litres (300 bars)	

Les bouteilles sont fabriquées en acier ou en alliage d'aluminium. Les bouteilles faites d'acier ont en général une épaisseur de 4 à 5mm (+ 3/16 de pouce), alors que celles d'aluminium sont plus épaisses, jusqu'à 11mm (+ 3/8 de pouce). Bien que le poids de l'aluminium équivaille à un tiers de celui de l'acier, il est faux de dire qu'à capacité égale les bouteilles d'aluminium sont plus légères que celles d'acier. Selon leur volume, les bouteilles d'aluminium sont soit plus légères, soit plus lourdes que celles d'acier. C'est dû à l'obligation d'augmenter l'épaisseur de la paroi en fonction du diamètre de la bouteille.

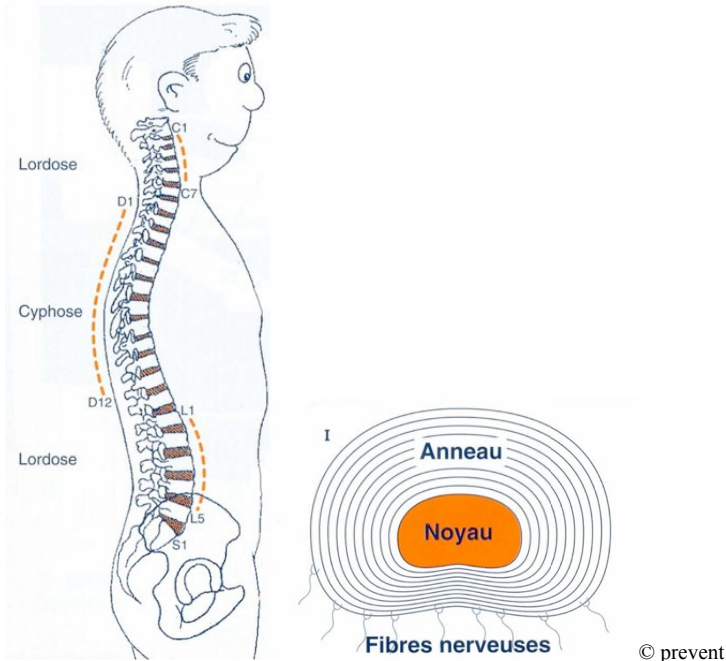
(<http://pages.infinit.net/jbenoit/mhabile.htm>).

La manutention de ces bouteilles expose le dos des plongeurs à des contraintes mécaniques potentiellement importantes, pouvant provoquer des lésions musculaires ou discales.

Constitution du dos

La colonne vertébrale est composée d'un empilement de vertèbres osseuses (l'« armature ») et de disques intervertébraux cartilagineux, jouant le rôle d'amortisseurs. Les vertèbres s'appuient les unes sur les

autres par l'intermédiaire d'apophyses. A l'arrière de la colonne passe la moëlle épinière, constituée notamment de fibres nerveuses.



Entre les disques intervertébraux se trouve une masse gélatineuse, le noyau, assurant une certaine souplesse à l'ensemble (possibilité de flexion limitée en partie par les apophyses). Il est maintenu en place par un anneau cartilagineux. Le noyau subit, en station verticale, une pression uniforme qui lui fait perdre une partie de son eau, et l'écrase (c'est ce qui fait que nous mesurons jusqu'à 2 cm de moins le soir qu'au lever, sous l'action de notre propre poids). Cette eau est réabsorbée au repos, en position allongée, lorsque la colonne ne subit

plus cette pression verticale, mais aussi par le mouvement (effet « éponge »).

Manutention : Risques mécaniques

Lorsque la colonne est en flexion (principalement lorsque l'on se penche vers l'avant), la pression subie par le noyau n'est plus uniformément répartie sur la surface des disques intervertébraux. Il se produit alors une sorte de pincement du noyau, qui a tendance à glisser vers l'arrière de la colonne, vers les fibres nerveuses. Lorsqu'on porte une charge, la pression de ce pincement est d'autant plus élevée que la charge est lourde et éloignée du centre de gravité de corps (effet de levier).

L'anneau cartilagineux a un rôle primordial, celui de maintenir le noyau en place. N'étant pas innervé, aucune douleur n'est ressentie lorsqu'il s'abîme. Aussi est il important de manutentionner correctement les charges même lorsqu'on n'a jamais eu de mal de dos, car l'usure est indolore. La douleur n'apparaît que lorsque des dégâts de l'anneau cartilagineux, irréversibles, ont été subis.

Lorsque le pincement est trop important et/ou que l'anneau cartilagineux est endommagé, le déplacement du nucleus vers l'arrière peut provoquer une pression sur les fibres nerveuses, impliquant des douleurs plus ou moins intenses. Selon la gravité, ces douleurs peuvent être temporaires (lumbago) ou devenir permanentes (hernie discale).

Prévention

La manière de manipuler les charges a une influence majeure sur le risque d'apparition de lombalgie :

1. Stocker/poser les charges lourdes à une hauteur comprise entre la taille et les épaules afin d'éviter de devoir se baisser. Par exemple, placer la bouteille dans le coffre de la voiture avant de la mettre sur son dos.
2. Ne pas hésiter à se faire aider pour transporter une charge particulièrement lourde ou encombrante (ex : le bac à détenteurs, les coffres de plongée), ou pour hisser la bouteille sur votre dos.
3. Fractionner la charge. Porter deux bouteilles à la fois fait gagner un peu de temps, mais double la contrainte subie par les disques intervertébraux.
4. S'assurer que la zone de transport de la charge (le trajet qu'on va lui faire parcourir) est dégagée et qu'il n'existe pas de risque de chute.
5. Rapprocher la charge le plus possible du centre de gravité (l'aine) pour diminuer l'effet de levier. Pour cela, il faut positionner ses pieds de part et d'autre de la charge à soulever.
6. Maintenir son dos « droit »² (éviter d'avoir le dos rond) et utiliser les muscles des jambes, plus puissants, plutôt que ceux du dos.
7. Si possible, ne pas plier ses bras pour tenir la charge (effort inutile)
8. Lors d'une manutention, éviter tout mouvement de torsion du tronc. Il vaut mieux déplacer ses pieds pour effectuer une rotation. Une rotation autour de l'axe de la colonne vertébrale, surtout

² Comme on peut le voir sur les illustrations, la colonne vertébrale n'est pas droite mais naturellement cambrée. Maintenir cette courbure lors de la manutention réduit l'effet de pincement sur le nucleus.

en charge, a des effets dévastateurs sur l'anneau cartilagineux.

9. Utiliser des engins d'aide à la manutention tels que chariots ou diables, très pratiques.
10. Utiliser le principe d'Archimède. Sur un bateau, lorsque les conditions de mer s'y prêtent, gonfler son gilet et enfilez sa bouteille dans l'eau évite des contorsions et des déplacements bouteilles sur le dos sur le bateau. De même, lorsque l'eau n'est pas trop froide, attendez votre palanquée dans une hauteur d'eau suffisante que pour diminuer sensiblement le poids apparent de la bouteille.



Enfin, une bonne condition physique et la pratique régulière d'un sport constituent la meilleure manière de prévenir les risques de lumbago. La natation est à ce propos idéale...

Ne faites pas...



Figure 1 : évitez de porter des charges déséquilibrées



Figure 2 : évitez de faire le "dos rond"

Mais faites...



Figure 3 : placez vos pieds de part et d'autre de la charge avant de la lever, pliez les jambes et gardez le dos droit



Figure 4 : C'est-y-pas plus fastoche?

Passage de brevets

Voici les dates (presque définitives) et candidats (ceux qui souhaitent s'inscrire doivent prévenir Gregory Jones dans les plus brefs délais) pour les brevets, cuvée 2004:

(1*)

Deux sessions : Mercredi 7 avril 2004 à 19h00 et le mercredi 5 Mai 2004 à 19h00

Candidats :

Galoppin Damien
Letesson Quentin
Marcq François
Thomas Schurins
Thierry Janssens
Espinel Nadjeida
Erika Wautelet

(2*)

Une session : Théorie, le dimanche 13 juin 2004 à 14h00 et pratique piscine le 16 juin 2004

Philippe Hazebrouck
Stephane Di Bari
Joel Polus
Jeremie Roland
Anne Coryn
Fabien de Angelis

(3*)

Une date : Théorie le samedi 14 Août 2004 à 14h30 et pratique piscine le 18 Août 2004

Bruno Van Bogaert

Tout d'abord un petit retour aux origines. 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).

Même si la plongée est considérée comme un sport, il faut bien le reconnaître la plongée est plus proche de la maîtrise d'une technique que d'un sport de compétition. C'est vrai, il ne doit pas y avoir de « course » au brevet et encore moins de « course » à la profondeur ni au temps d'immersion.

Néanmoins, des compétitions trouvent leur raison d'être au sein de la commission TSA de la LIFRAS, qui organise chaque année 4 compétitions, grâce au fait qu'elles sont plutôt axées vers une meilleure maîtrise de la plongée mais aussi sur l'esprit de palanquée.



Au cours de ces compétitions, la valeur d'un plongeur ne se juge pas à ses performances physiques, même s'il faut quand

même un minimum de condition physique pour pratiquer la plongée, mais bien à ses capacités à ne faire qu'un avec sa palanquée – soit les autres membres de son équipe TSA – pour leur venir en aide et arrive à un objectif commun qui est de passer un bon moment en sécurité.

Revenons à l'année 2003 qui s'est clôturée par la compétition « Memorial Freddy Perry » à la piscine du Wolu, à Woluwé Saint-Lambert. Evidemment, votre club y participé en nombre : deux équipes étaient alignées sur la grille de départ et deux équipes se sont alignées dans le classement d'arrivée. Génial, non ? Oui, mais c'est grâce à la performance de l'équipe « Riz au lait » (NDRL : on était inspiré ce jour là pour trouver un nom d'équipe convenable)



composée de Sébastien, Michael et Valérie ainsi qu'au soutien incommensurable de l'équipe « Pot de yaourt » composée de Geneviève, Hugues et Philippe que le club a remporté la deuxième place...une coupe et un chèque devant servir à développer les activités TSA dans le club !

Cette année... l'argent ainsi durement récolté vous a permis de venir vous désaltérer au resto Wadsana et participer ainsi à la première d'une longue série d'activités TSA du club.

Au programme 2004 : les 4 compétitions TSA de l'année 2004 dont les dates ne sont pas encore déterminées à l'exception de la dernière qui aura lieu à la piscine du Wolu le 11.11.2004. Inscrivez dès à présent cette date dans votre agenda... vous n'aurez aucune excuse pour ne pas être présent.

Sachez qu'il n'est nullement nécessaire de posséder un nombre important d'étoiles ou plongées pour participer, une suffit ... l'ambiance est excellente et les frais d'inscription sont pris en charge par le club.

Pour vous donner vraiment l'eau à la bouche, voici un exemple d'épreuve : *« 3 plongeurs équipés PMTC + 1 scaphandre pour 3, chacun muni de 3 ballons, se dirigent vers la grande profondeur. Les plongeurs devront gonfler les ballons, les disposer sous le sous-marin – placé au fond de la grande profondeur –, jusqu'à ce que le sous-marin fasse surface. Les 3 plongeurs ramènent le sous-marin en petite profondeur, en passant par différents obstacles et portes posées sur le fond. Informations complémentaires : seul le sous-marin est autorisé à faire surface sans quoi des pénalités seraient imposées à l'équipe. Au cas où les plongeurs n'auraient pas assez de leurs 9 ballons (perte, explosion, ballons pas assez gonflés, ...) l'un des plongeurs sera autorisé à revenir, en apnée. »*

[La preuve de tout ceci en photo sur le site internet du club :
http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee](http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee)

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

Le maillon faible de votre équipement

N'importe quel équipement mécanique ou électrique peut tomber en panne, et lorsque vous atteignez des profondeurs où une remontée d'urgence n'est plus pratique voir dangereuse (en général au delà des 40m), vous devez considérer quel sont vos options pour vous sortir d'une situation potentiellement catastrophique. (une remontée de moins 40m sans embout requière une solide condition physique et un calme à tout épreuve).

Mais même en surface, certaines pannes peuvent vous gêner la plongée :

Voici le top 10 des pannes les plus souvent observées :

- 10 La sangle de bouteille qui casse
- 9 La pile de votre appareil électrique ou électronique déchargée
- 8 La boucle de ceinture de plomb qui lâche
- 7 La panne d'air
- 6 L'étanche qui prend l'eau
- 5 L'instrument / tuba mal fixé qui se fait la malle
- 4 Le purge rapide inopérante
- 3 Sangle de palme / masque qui se rompt
- 2 Rupture d'O-ring

1 Le givrage

Ce n'est pas un secret, la redondance, le binôme, l'instruction et l'entretien du matériel sont et resteront la meilleure façon de minimiser les conséquences d'une panne. Aussi, il est bon de rappeler ici le rôle de vérificateur du matériel du serre-file.

Pour tout achat de matériel d'occasion, n'hésitez pas de faire appel à un plongeur expérimenté qui détectera la présence d'usure anormale.

<i>Rappel Rappel Rappel:</i>

*PUCES NAUTIQUE, DIMANCHE 25 MAI 2004 DE 8H À 16H, PLACE DU
CHÂTELAIN À IXELLES_*

NOTES SUR LA COMPENSATION

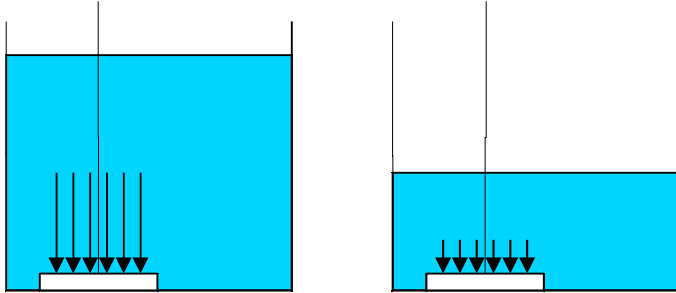
Lorsque vous entendrez parler de détenteur, on vous parlera de modèles compensés et d'autres qui ne le sont pas. A part le fait que cela sonne plutôt bien, qu'est-ce que ce concept représente ?

Pour les plongeurs aguerris, la définition est probablement bien connue, pour les autres ou ceux qui désirent un petit rappel en voici une définition : on dit qu'un détenteur est compensé lorsque l'effort demandé pour avoir de l'air est le même durant toute la plongée, c'est-à-dire que la pression restant dans la bouteille n'influence aucunement la distribution de l'air.

Bien que ce principe sera développé dans le cours sur les détenteurs, en voici une explication qui n'est pas très scientifique, mais qui a le mérite d'en présenter les bases. Je ferais cela à l'aide d'une analogie : celle des éviers de cuisine. Hé bien oui, la plongée et la plonge ont parfois un lien ténu.

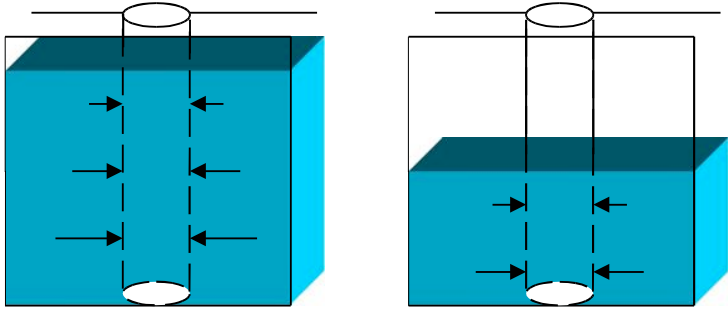
Considérons deux éviers remplis d'eau. L'évier premier possède un bouchon en plastique relié à une chaîne. Le second est muni d'un cylindre. Pour comparer les deux cas, nous considérerons les forces de frottement à vaincre pour retirer les deux types de bouchons comme égales. Nous nous concentrerons uniquement sur le poids de l'eau qui empêche de soulever le bouchon ou le cylindre.

Premier évier : Non
compensé



Le premier évier est non compensé. En effet moins il contient d'eau, plus il est facile de retirer le bouchon. En effet le poids de l'eau exerce une pression sur le bouchon. Pour retirer le bouchon nous devons soulever le poids de la colonne d'eau située au-dessus du bouchon. Dans le cas des détendeurs nous pouvons considérer l'effort de retirer le bouchon comme celui nécessaire au mécanisme du détendeur pour nous faire parvenir de l'air. Plus la bouteille se vide, plus il est facile de respirer... jusqu'au moment ou elle est vide !

Second évier : Compensé



Le second évier est compensé puisque, quelle que soit la quantité d'eau qu'il contient, les forces en présence ne s'exercent que sur les parois du cylindre. Pour retirer celui-ci et permettre le passage de l'eau, il n'y a que les forces de frottement du cylindre enficher dans le trou d'évacuation.

L'application de ces deux principes aux détendeurs vous sera montré lors du cours de théorie. D'ici là bonnes plongées et bons entraînements.

Pierre-Bernard Demoulin

De l'importance du briefing ou la corrélation entre le préambule et le bon déroulement de l'aventure aquatique

Qu'il soit adage ou maxime, le proverbe dit que l'accident de plongée se prépare, très souvent, en surface. Ce qui reviendrait à dire que bien préparer une plongée limite le risque d'accident.

Le préambule, communément appelé *briefing*, est le travail du chef de palanquée, mais également du serre-file.

Voici donc quelques conseils pour éviter les désagréments ou autres accidents et entretenir « l'esprit de palanquée ».

- ✓ Préliminaires : se renseigner sur les points de sécurité suivants :
 - Infrastructure du site
 - Lieu d'évacuation
- ✓ Vérifications :
 - Niveau des plongeurs, habitudes de plongée, limitation éventuelle de profondeur, ...
 - Dernière plongée en date (pénalisation, plongée de réadaptation, ...)
 - Problèmes d'équilibrage
 - Connaissance des signes et de leur signification.
 - Moyens de communication (GSM, téléphone à la buvette ?)
 - Oxygène (bouteille du club) ?
- ✓ Profil de plongée :
 - Description du site : points remarquables – curiosités – faune et flore
 - Temps et profondeur de plongée
 - Eventuels paliers

- Ordre de mise à l'eau : le chef de palanquée est le premier à l'eau, le serre-file toujours le dernier. Pour la sortie de l'eau, c'est l'inverse.
- Positions dans la palanquée : binômes en fonction de l'expérience, des habitudes, du matériel, ...
- ✓ Sécurité et esprit de palanquée durant la plongée :
 - Que faire en cas de rencontre d'une autre palanquée, de faible visibilité, de la perte d'un compagnon ?
 - Et en cas d'accident ?

Une dernière vérification, non négligeable, et je vous laisserai vous immerger : le matériel. C'est maintenant qu'intervient le serre-file, celui-ci aura été choisi par le chef de palanquée.

- ✓ Vérification de la présence du matériel : instruments, couteau, PMTC (couleurs des palmes)
- ✓ Fonctionnement :
 - Détendeur (détendeur de secours, risque de givrage, ...)
 - Bouteille ouverte, direct system (inflater) branché ?
 - Gilets et ceintures
 - Lecture des instruments et lampes

Et maintenant, tout le monde à l'eau ! Dans l'ordre, s'il vous plaît !

Geneviève



LE CALENDRIER DES COURS 2003-2004

N'oubliez pas qu'il s'agit de cours plus approfondis afin de pouvoir passer les examens théoriques des brevets 2*, 3* et 4*. Les personnes qui désirent passer un de ces brevets avant mai 2003 n'ont que cette session de cours pour assimiler la matière. N'hésitez pas à en parler à votre entourage qui n'aurait pas accès à internet.

Nous vous demandons de contacter Valérie Woit afin de vous inscrire. Ceci dans le but de mieux nous préparer et vous offrir les meilleurs conditions de cours.

Au nom des différents intervenants, merci de votre collaboration et de votre compréhension.

PROGRAMME DE COURS THÉORIQUE POUR 2004

Lieu : ULB - Campus Solbosch - Local du
Secrétariat aux Sports - Avenue Buyl 105, 1^{er}
étage - 1050 Bruxelles

Date	Heure	Sujet	Orateur
Ve 26/03/04 <i>MC</i>	19h00- 20h30	La Noyade + Notions de secourisme	Henry de Broux 0475 442 917
Me 21/04/04 P4*candidate <i>MC</i>	19h30- 20h45	Lois physiques	Valérie Woit 0498 882 429
Di 25/04/04	14h00- 18h00	Matériel : détendeurs et ordinateurs	Pierre-Bernard Demoulin 0486.69.76.69
Me 28/04/04	19h30- 20h45	Faune et flore	Vincent Zintzen 0475 701 172