



# ZE GLUB GAZETTE

Collection Hiver 2004

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGEE

Président : Robert «Bobby gros poumons » Henry  
Responsable matos : Yves Ducenne  
Chef des Colles : Greg Jones  
Editeur (ir)responsable sorties : Hugues Lorent  
Vicieuse présidente : Valérie Woit  
Public Relations : GENEVIEVE BAUDART  
Ouëbmasteur : Pierre Bernard Demoulin

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

## EDIT'EAU

### *Nouvelle année, nouvelle équipe*

Septembre annonce, comme chaque année, l'arrivée de nouvelles têtes et le retour de vieilles connaissances à la piscine.

Après deux mois de léthargie, l'eau de la Calypso va à nouveau bouillonner sous les fougueux coups de palmes des membres d'ULB Sports – section Plongée.

Mais c'est également l'occasion de vous annoncer les récents changements survenus dans le conseil de gestion du club. En effet, si notre bien-aimé président et chef naturel Robert Henry reste à la tête du navire, Gregory remplace à présent Pierre-Bernard en tant que chef d'école (il paraît même qu'il se prépare à devenir

moniteur fédéral!). Valérie conserve son poste de vice-présidente, Pierre-Bernard celui de gestionnaire de la base de données et du site ouëbe, et nous accueillons

avec grand-joie Geneviève en tant que « public relations ».

Votre serviteur reste l'organisateur des sorties et rédac'chef du présent canard.



Bref,

bienvenue à tous, nouveaux et anciens, et bonnes bulles !

*Remarque importante : mettez-vous en règle au plus vite (voir pages 2 et 3)*

## Petit précis administratif

*Formalités annuelles d'usage, ou Etre en ordre du point de vue administratif ...*

Vis à vis de l'ULB:

**Carte de sport** de l'ULB (prix fonction du type de carte + 1 photo d'identité). Ceci vous permet d'être assuré par l'ULB pour l'initiation à la plongée si vous êtes étudiant. **Dans le cas contraire, vous devez avoir une assurance responsabilité civile envers un tiers comprenant la plongée ou être affilié à la LIFRAS (comprend une assurance RC).**

**20 €** pour une année de septembre à septembre (Frais d'entretien du matériel, fiche d'écolage, frais administratifs divers)

**3 photographies** 'passeport' (pour les fiches d'écolage, brevet ...)

Posséder son **matériel de piscine** pour accéder à l'entraînement hebdomadaire: palmes, masque, tuba, ceinture de plomb (ce matériel n'est prêté que lors de votre baptême piscine).

Ceci est **indispensable** pour pouvoir profiter de l'initiation à la plongée dans le cadre de l'ULB. Ces conditions sont une question de **sécurité, d'assurance et de confort** pour votre personne. C'est pourquoi pour profiter d'un baptême, vous devez être en ordre de carte de sport et **lors de votre visite suivante, nous attendons que vous soyez en ordre.** Sans cela, nous ne pourrions vous offrir l'accès à la piscine.

Vis à vis de la LIFRAS

*Pour l'obtention du brevet CMAS 1\**

Etre en règle vis à vis de l'ULB

**Cotisation** de **50 €** à la **LIFRAS**, valable de Janvier à Décembre (Assurance pour la plongée dans le cadre de la LIFRAS – brevets, plongées en extérieur..., revue de la ligue, ...).

Achat d'un **ensemble d'éléments** : une carte de brevet **8 €** (obligatoire) – syllabus **5 €** (facultatif), table de plongée **3 €** (obligatoire).

**Visite médicale de non-contre-indication à la plongée** (de janvier à décembre: 1 chaque année) . Formulaire spécial disponible sur simple demande.

Présenter les différents **exercices et examens**.

Au terme de l'homologation, il y a encore environ **28 €** à payer pour le **carnet de certification et de plongées**.

Pour l'obtention du brevet CMAS 2\*

Etre en règle vis à vis de l'ULB.

Etre en règle de cotisation LIFRAS (**47 €**). La même que précédemment.

Acheter une carte de brevet **8 €**

Etre en règle de visite médicale d'aptitude à la plongée.

Avoir passé un électrocardiogramme sous effort depuis maximum 5 ans.

Présenter les différents exercices et examens.

Pour une équivalence

Etre en règle vis à vis de l'ULB.

Etre en règle de cotisation LIFRAS (**47 €**). La même que précédemment.

Etre en règle de visite médicale d'aptitude à la plongée.

Avoir passé un électrocardiogramme sous effort endéans les 5 ans.

Recevoir une formation vous présentant nos spécificités (tables, structure LIFRAS-CMAS, etc....)

Effectuer quelques plongées afin d'évaluer votre niveau.

Pour obtenir l'équivalence, il y a encore environ **25 €** à payer pour le **carnet de certification et de plongées**.

*Equipez-vous en permanence d'une bonne dose de bonne humeur, ça peut toujours servir, et veillez à donner un coup de main pour le chargement et le déchargement du matériel.*

*Enfin, chose cruciale si vous passez des brevets, n'oubliez pas que vos encadrants sont bénévoles et qu'un p'tit verre lors du débriefing, entretient la motivation.*

## Le mot de la vice-présidente

Ca y est, c'est la rentrée. J'espère que vous avez passé de bonnes vacances et que vous avez de bons souvenirs et des sites de plongée inoubliables pleins la tête. Tout comme à l'Unif, la saison du club de plongée redémarre au mois d'octobre avec ses traditionnelles séances de baptêmes tous les premiers mercredis de chaque mois. Comme d'habitude, nous accueillerons un grand nombre de curieux désireux de s'initier à la plongée sous-marine et leur ferons découvrir les différentes sensations de ce merveilleux sport.

Les premiers contacts sont parfois difficiles, mais les moniteurs et les anciens sont là pour vous accueillir et vous guider au sein du club.

J'espère que les nouveaux seront nombreux et qu'ils viendront se joindre rapidement à nos futures plongées.

Le début de saison est aussi synonyme d'organisation de cours théoriques.

Pour ce faire, vos moniteurs planchent sur l'élaboration d'un programme de cours en collaboration avec les Océanides club avec lequel nous avons déjà, avec grand succès, réalisé les cours théoriques l'année passée. Le programme sera toutefois plus léger que l'année passée et plus espacé sur l'année. Vous serez prochainement averti des premières dates de cours. N'oubliez toutefois pas de consulter le site internet du club : [www.ulb.ac.be/assoc/plongee](http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee) pour

prendre connaissance des activités (cours théoriques, examens, sorties, ...) et des modifications éventuelles par rapport aux aspects pratiques annoncés.

Comme annoncé avant les vacances, votre club a subi quelques modifications au niveau de son conseil de gestion. Pierre-Bernard, notre chef d'école depuis trois ans, a demandé à être remplacé et Gregory a repris le flambeau. France-Aline nous quitte également mais elle a une bonne excuse, Pili a besoin d'elle.

Geneviève nous a rejoint pour apporter une touche féminine supplémentaire (cela devrait faire plaisir à la Commission féminine ;-) ) et vous aidera dans vos démarches administratives au sein du club. Les autres membres du comité de gestion, Robert, Yves, Hugues, et votre dévouée, restent actifs ! Encore merci à tous pour l'excellent travail fourni pour le bien du club. N'oublions pas non plus les autres bénévoles sans qui votre club ne serait pas ce qu'il est, Michel, et tous les autres.

A bientôt, au bord de l'eau,

Valérie

## Rubrique Grands Bleus

### 😊 La Zélande, ma première plongée... 😊

Après 2 heures de trajet passées avec Pierre-Bernard bien au sec dans sa voiture, nous sommes arrivés au site de plongée en Zélande sous une bonne petite pluie.

Pierre-bernard me fit visiter un peu l'endroit où nous allions plonger avant d'aller se changer sous une pluie bien froide... Enfin, prêt pour aller plonger dans une eau à 15° avec de la pluie.

Et voilà, voici venu le moment de mettre mes palmes☺... Pauvre Pierre-Bernard, qui a du passer son temps à m'aider à les enfiler pendant que je buvais de bonnes tasses d'eau salée !!!

Voilà, les palmes sont mises je suis prêt... nous sommes dans l'eau! Mais je ne savais pas que mes plombs étaient assez mal placés et j'ai donc du passé mon temps à me stabiliser en m'accrochant à tout ce que je trouvais sous la main...J'ai du faire rater plein de photos que Pierre-Bernard faisait d'une plante, que j'ai recouverte de sable en quelques secondes...

Bien sûr, il n'y a pas eu que des malheurs, car même si la vision n'était pas terrible, je découvris un endroit merveilleux. Je n'aurais jamais

imaginé voir autant de crabes ni de méduses de toutes tailles dans l'eau, et si je ne l'avais pas vu je ne penserais pas qu'un monde aussi riche en faune pouvait exister sous l'eau. Je pouvais entendre les moteurs des bateaux qui passaient assez loin de nous, je les entendais tellement fort, que j'aurais dit qu'il passait juste au-dessus de nos têtes.

Après une courte pause pour un petit débriefing, nous repartons faire une deuxième plongée. Celle-là fut beaucoup mieux car j'avais remis mes plombs correctement et avec un peu plus de lest, et la visibilité était plus belle, car on voyait un peu plus loin qu'à la première plongée.

Et voilà, la 2eme plongée terminée, nous nous rassemblions tout autour d'un bon barbecue qui nous réchauffa bien à côté de cette pluie...

Je crois que c'était le plus agréable barbecue que j'ai bien pu avoir dans ma vie !!!

Un grand merci à tous pour cette journée inoubliable et encore merci à Pierre-Bernard de m'avoir donné la possibilité d'aller plonger avec lui mais aussi de sa patience envers moi ☺ !

À la prochaine j'espère...

Damien

\*\*\*\*\*

Voilà enfin le grand jour ! Je vais enfin pouvoir plonger en dehors des contours sécurisés de la piscine. Le groupe est de sortie, on plonge en carrière. La perspective de l'eau glacée ne me dérange pas. J'attends cette journée avec impatience. ... Et ce fût un émerveillement et la certitude d'avoir choisi le bon sport. La vie sous-marine était au rendez-vous : poissons, crevettes, etc. Une diversité de faune jamais observée auparavant. Et, puis, étonnement ! Au fond de l'eau des vraies épaves : un bus, un hélicoptère, une voiture, ... Tout est rendu réaliste pour le plus grand plaisir des plongeurs.

Benoît

# Plongée en altitude

## *Immersion dans le plus haut lac d'Amérique centrale*

Partis pour un trip de 3 semaines au Guatemala, nous ne pouvions passer à côté du lac décrit par Aldeous Huxley comme le plus beau du monde. Bordé d'une chaîne de volcans, le lac Atitlán est apparu suite à un gigantesque effondrement d'un cratère.

### **Chauffage central**

Ses eaux, limpides, sont réchauffées par les volcans dont beaucoup sont toujours actifs. Leur température frise les 23°C, ce qui n'est pas négligeable pour un lac dont la surface se trouve à une altitude de... 1500 mètres ! Une des attractions de ces plongées est de plonger les mains dans les boues volcaniques chaudes ... intenable !

Ajoutez à cela une profondeur de plus de 300 mètres et des tombants vertigineux.

Bref, l'endroit idéal pour s'initier à la plongée en altitude (dont les protocoles sont différents de ceux de la plongée en mer ou dans des eaux se trouvant à moins de 700m – voir ci-après).

### **La Plate taille en plus chaud**

La vie aquatique n'y est pas spécialement plus abondante que dans nos carrières, et le fond regorge principalement de crabes et de gastéropodes, de petites méduses et de leurs polypes. Quelques espèces de poissons y subsistent, mais de nombreuses autres ont disparu suite à l'introduction d'un type de perche destiné à la pêche. Citons notamment une espèce de cyclide, au comportement agressif de défense de sa progéniture.

### **Coup de gueule**

Malheureusement, pas de photos sous-marines à publier... Les autorités américaines, dans leur sempiternel souci de montrer qui est le plus fort, ont brutalement bombardé nos sacs à dos d'une dose de rayons X telle que les pellicules ont été brûlées...

Efficace, vraiment !



## La plongée en altitude

Les tables US Navy sont calculées sur base de la pression partielle et de la pression absolue au niveau de la mer (1 bar). En altitude, la pression atmosphérique diminue (<1 bar), mais la pression hydrostatique ne change pas.

### Rappel :

Pression subie par le plongeur = Pression atmosphérique + Pression hydrostatique (poids de la colonne d'eau)

Il faut donc adapter l'utilisation des tables avec les conditions de pression en altitude. Pour cela, on peut soit adapter les paramètres des tables US Navy, soit utiliser des tables corrigées (comme les tables de Bühlmann).

### Adaptation des tables

Il faut tout d'abord calculer le coefficient, qui dépend de la pression atmosphérique en altitude :

$$\text{Coeff.} = \text{Patm au niveau de la mer} / \text{Patm en altitude}$$

On utilisera ce coefficient pour calculer :

- La profondeur fictive : c'est la profondeur d'entrée dans les tables.  
Prof. Fict. = prof. Réelle atteinte x coeff.
- La profondeur de palier modifiée:  
Prof. Réelle palier = prof. Palier tables / coefficient
- La vitesse de remontée :  
Vitesse de remontée réelle = 10 (m/min)/coefficient.

### Exemple

Ainsi, à une altitude de 1500m, pour une plongée de 30 min à 35 m :

$$\text{Coeff.} = 1013/843 = 1,202$$

$$\text{Profondeur fictive} = 1,202 * 25 = 30 \text{ m}$$

$$\text{Vitesse de remontée} = 10/1.202 = 8,32 \text{ m/min}$$

On effectuera alors un palier de 3 minutes à 2,5m

Ces règles ne sont valables que si l'on plonge après 12 heures de séjour à l'altitude donnée (venant de plus bas, on est alors en sursaturation d'azote). Remarquez aussi que la profondeur donnée par les profondimètres analogiques (à « aiguille » ou tube de Bourdon) donnent la profondeur réelle moins un mètre par 400 mètres d'altitude. Les profondimètres électroniques s'ajustent en général automatiquement.

## APTITUDE MÉDICALE À LA PLONGÉE

L'examen médical n'a d'autre but que de permettre la pratique de la plongée sous-marine au moindre risque pour le candidat. Il est fait pour la sécurité des plongeurs. Il y a donc lieu, pour les candidats, de répondre aux questions du médecin avec soin et sincérité.

Le médecin examinateur portera une attention particulière sur les points suivants, sachant qu'ils représentent des **contre-indications relatives ou absolues, mettant la vie du candidat en danger** :

- toutes les formes d'asthme,
- les pneumothorax et les « trappes à air » pulmonaires,
- les infections pulmonaires,
- toutes maladies, malformations ou opérations réduisant les échanges pulmonaires,
- les affections de la sphère O.R.L., en particulier celles entraînant des vertiges,
- les difficultés de compensation de la pression aux oreilles et aux sinus,
- les caries et plombages en mauvais état,
- les maladies cardiaques ou circulatoires responsables de shunts gauches-droits, d'une réduction de la perfusion myocardique, d'artérites, ou tous autres troubles de la perfusion tissulaire,
- l'hypertension artérielle non traitée,
- le diabète, même traité (insulino-dépendant ou non),
- les maladies neurologiques dégénératives,
- l'épilepsie et les convulsions, (même en traitement),
- les dépressions nerveuses et les maladies mentales,
- l'abus d'alcool ou l'utilisation de « drogues »,
- les troubles importants du métabolisme lipidique non traités,
- les fractures non guéries ou datant de moins de six mois,
- les antécédents d'accidents de plongée,
- la prise régulière de certains médicaments,
- les ulcères évolutifs du tractus digestif,
- la grossesse,
- les glaucomes à angle fermé.

*Il est recommandé au médecin examinateur :*

- *de pratiquer tout examen complémentaire qu'il jugerait indispensable ;*
- *d'inviter le candidat à contresigner la déclaration.*

En cas de litige ou de désaccord le médecin examinateur et / ou le candidat peuvent soumettre le dossier médical à la commission Médicale de la ligue (LIFRAS) qui statuera en dernier ressort.

**La liste des médecins spécialisés est disponible au secrétariat LIFRAS**



SECRETARIAT :

Rue Jules Broeren 38  
1070 BRUXELLES

Tél. 02.521.70.21

Fax 02.521.25.67



LIGUE FRANCOPHONE DE RECHERCHES  
ET D'ACTIVITÉS SOUS-MARINES A.S.B.L.  
PLONGÉE ADULTE

CLUB : \_\_\_\_\_

A remplir (en caractères d'imprimerie) et à signer avant la visite médicale.

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : □□ / □□ / □□

Brevet\* : NB/1★/2★/3★/4★/MC/MF/MN

Signature du membre.

Numéro du registre des brevets : \_\_\_\_\_

Date : □□ / □□ / □□ \* Délimiter les mentions inutiles.

### ATTESTATION MÉDICALE

Je déclare avoir pris connaissance des directives concernant les aptitudes à la plongée sous-marine reprises au verso du présent document.

Je soussigné, docteur en médecine, certifie que le membre, dont références ci-dessus

A subi un E.C.G. à l'effort le □□ / □□ / □□.

Est apte à pratiquer la plongée en scaphandre autonome en eaux libres.

Est apte à suivre uniquement l'entraînement piscine.

Est inapte temporairement jusqu'au □□ / □□ / □□.

Est inapte définitivement.

Remarque(s) : \_\_\_\_\_

Date □□ / □□ / □□.

CACHET

SIGNATURE



Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DE RECHERCHES ET D'ACTIVITÉS SOUS-MARINES  
(membre fondateur de la CMAS)

**VEUILLEZ CONSULTER LE VERSO**

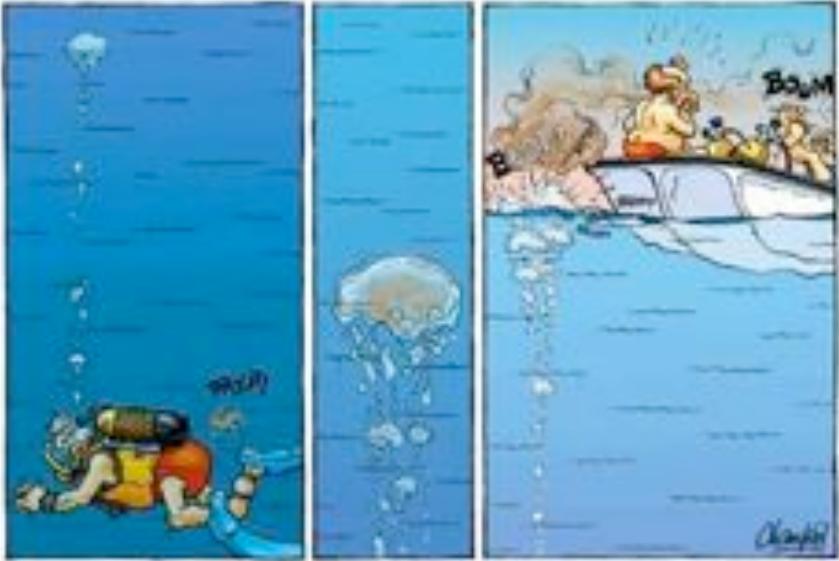


## Illustration du mois : Prout-Mariotte

Comme les cours vont reprendre dans la plupart des écoles...voici une petite illustration d'un problème issu de la loi de Boyle-Mariotte...

Enoncé :

*Sachant que le personnage ci-bas lâche sa caisse (+-1 litre) à 40 m, quel est le volume de la bulle (nauséabonde) qui crève la surface sous le bateau de sécurité?*



Question subsidiaire : combien de plombs ce plongeur peut-il larguer sachant qu'il avait une flottabilité neutre à 5m la plongée précédente alors qu'il n'avait pas mangé de chou et que sa ceinture comportait 7kg ?

## RIONS UN PEU

*10 signes que vous avez trop bu d'alcool et qu'il vaudrait mieux ne pas plonger :*

10. La narcose disparaît quand vous passez SOUS la profondeur des 80 mètres.
9. Vous proposez de remplacer le parachute ascensionnel oublié à la maison par le sac de ciment acheté chez Brico.
8. Vous pleurez en disant que jamais vous n'arriverez à bouger avec une bouteille de 200 atmosphères sur le dos.
7. Vous vous demandez quelle palme va au pied droit et laquelle va au pied gauche.
6. Vous avez attaché votre fil d'Ariane à la bouteille de bière laissée dans la glacière sur le bateau.
5. Après avoir refait surface vous insistez pour faire un partage de tuba pour respirer avec votre binôme.
4. Votre plan d'urgence inclus le numéro de téléphone du night shop le plus proche.
3. Votre binôme vous fait signe qu'il manque d'air et vous lui passez votre tuba.
2. DAN qui ?
1. Vous crachez dans le wc et pissiez dans votre masque