



ZE GLUB GAZETTE

Collection Hiver 2004

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGEE

Robert «Bobby gros»
henry

Secrétaire des Comités : Gregory Jones

Vicieuse présidente : Valérie Woit

Ouëbmasteur : Pierre-Bernard Demoulin

Responsable matos : Yves Ducenne

Editeur (ir)responsable sorties : Hugues Lorent

Public Relations : Geneviève Baudart

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

Nouvelle année, nouvelle équipe - Où les joindre ?

Robert

henry.robert@skynet.be



Gregory

gregory.jones@skynet.be

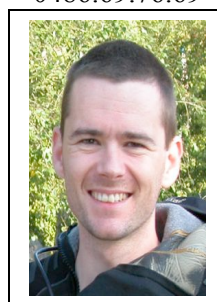
0476.87.51.06



Pierre-Bernard

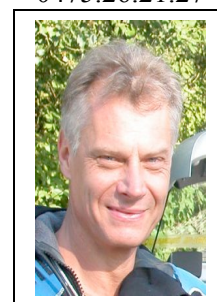
Pierre-bernard.demoulin@dendrite.com

0486.69.76.69



Yves

0475.26.21.27



Valérie

valerie.woit@skynet.be

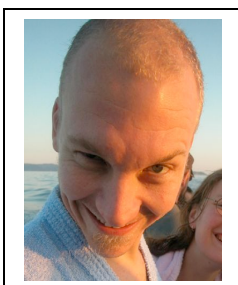
0498.88.24.29



Hugues

Hugues.lorent@gmail.com

0474.83.35.02



Geneviève

Genevieve.baudart@gmail.com

0473.64.42.12



Programme de cours théoriques 2004-2005

Un plongeur qui a tout dans les mollets, n'est qu'à mi-chemin. En effet, il ne suffit pas de savoir palmer ou de respirer sur un détendeur pour être prêt à affronter nos carrières. Pour maîtriser les règles de sécurité en plongée, le plongeur doit également disposer des bases théoriques relatives aux mécanismes et propriétés physiques du monde qui l'entoure ainsi que les particularités physiologiques du corps humain en plongée.

Nous organisons pour cela, et tout au long de l'année, des **cours théoriques** qui vous permettrons non seulement de **plonger relax mais aussi en toute sécurité.**

Ci-dessous, le **programme des cours théoriques 2004-2005** dont la date est déjà fixée. Les autres dates suivront prochainement (cela concerne les cours relatifs aux matières suivantes : les tables de plongée, navigation, météo, matelotage, surpression pulmonaire, faune et flore, le matériel).

Je vous rappelle qu'il n'est pas nécessaire de préparer un brevet pour y assister, tout le monde y est le bienvenu ... les débutants comme les plongeurs qui veulent se recycler ou simplement accroître leur culture générale. Cependant, pour ceux qui souhaitent présenter un brevet cette année, je ne peux que vous recommander d'y participer.

Tous les cours se donnent à l'**ULB – Campus Solbosch – Local du Secrétariat aux Sports – Avenue Buyl 105, 1er étage – 1050 Bruxelles.**

Date	Heure	Sujet	Orateur
Me 24.11.04	18.30-20.30	Physique (niveau 2*)	Yves Ducenne 0475.26.21.27
Sa 27.11.04	8.30-12.30	Oxygen Provider (EUR 65 ; inscription préalable indispensable auprès de Gregory - nombre limité)	Gregory Jones 0476.87.51.06
Me 01.12.04	18.30-20.30	Physique II - si pas terminé lors de la session du 24.11.04	Yves Ducenne 0475.26.21.27
Je 09.12.04	20.00-22.00	Le système circulatoire et les gaz	Henry de Broux 0475.44.29.17
Lu 13.12.04	20.00-22.00	L'accident de décompression - La maladie de décompression (ADD - MDD)	Henry de Broux 0475.44.29.17
Me 09.02.05	18.30-20.30	Accidents mécaniques (niveau 2*) (hors surpression pulmonaire)	Geneviève Baudart 0473.64.42.12
Lu 14.02.05	20.00-22.00	La noyade + Notions de secourisme	Henry de Broux 0475.44.29.17
Di 27.02.05	14.00-16.00	Matériel : les détendeurs (niveau 4* pour vraiment bien appréhender le fonctionnement et le maniement des détendeurs ; mais accessible à tout le monde)	Pierre-Bernard Demoulin 0486.69.76.69
Me 23.03.05	18.30-20.30	Organisation	Valérie Woit 0498.88.24.29

Votre club vous informe...

Lors de l'assemblée des moniteurs qui s'est tenue en octobre 2004, les informations suivantes nous ont été transmises :

- La Lifras a proposé différents **modes de défraiement des clubs et des moniteurs** qui seront discutées lors de l'assemblée générale de la Lifras qui se tiendra en novembre 2004. Une décision relative à ce projet sera prise lors de l'AG de novembre. Les détails ne sont pas encore connus. Dans les grandes lignes, il s'agirait de faire payer l'homologation des brevets (système similaire à ce qui est déjà en place à la Nelos) ou d'augmenter la cotisation annuelle à la Lifras de manière inversement proportionnelle au niveau de plongeur (brevet). L'objectif, ici, n'est pas de vous donner tous les détails mais simplement de vous informer des réflexions en cours au sein de votre ligue. Ces réflexions découlent en partie de l'évolution de l'enseignement de la plongée qui a alourdi les règlements et les contraintes supplémentaires pour la sécurité. Ceci est naturellement ressenti de façon non négligeable par ceux qui doivent les appliquer (les encadrants). Il est vrai que ce sont les plongeurs débutants qui demandent le plus d'énergie et d'investissement de la part des moniteurs. Bref, dépêchez-vous de passer vos brevets !
A suivre...
- Des réflexions sont également en cours en ce qui concerne le **'système des profondeurs progressives'**. Une refonte complète devrait prochainement voir le jour. L'objectif est de se rapprocher des règles appliquées par d'autres fédérations qui permettent à leurs plongeurs d'accéder plus rapidement à des zones de profondeurs plus élevées.
A suivre...
- La Lifras a revu sa position relative à la **fosse de 35m NEMO33** situé rue de stalle à Uccle.
 - Les plongées baptêmes pour le passage du brevet 1* sont acceptées à NEMO.
 - Les exercices de remontée 2.5.6. (A 20m, quelques passages d'embouts puis remontée par paire), 2.5.7. (remontée sans embout de 10m), 2.5.8. (stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20m à la surface) pour le passage du brevet 2* sont acceptées à la discrétion du moniteur qui jugera si les conditions ne s'opposent pas au bon déroulement de ces exercices. Les moniteurs feront particulièrement attention au nombre de plongeurs déjà dans la fosse et à l'amas de bulle qu'ils engendrent.
 - Les plongées au-delà de 20m ne peuvent pas être prises en compte pour l'expérience de plongée (nombre de plongées à réaliser pour le passage d'un brevet) ni pour le 'système des profondeurs progressives' (anciennement la 'vignette').
 - La présence d'un moniteur n'est pas obligatoire si les candidats plongeurs souhaitent s'exercer à la réalisation d'un exercice. Cela ne les dispense pas de respecter les règles de la fédération.
- Il est rappelé aux plongeurs que les **règles de la ligue doivent être respectées** en toutes circonstances. Par exemple, ce n'est pas parce que vous allez plonger en Egypte que les règles de la Lifras ne s'appliquent plus. Le fait que vous soyez en vacances et que vous voulez en profiter n'est pas non plus une raison pour ne pas suivre ce qui vous a été enseigné. N'hésitez pas à discuter avec vos moniteurs des différentes situations que vous avez rencontrées et de la meilleure façon de les aborder.
- **L'assurance souscrite pour la Lifras** vous couvre de la manière suivante :

LES ASSURANCES DE LA LIFRAS POUR SES PLONGEURS - SES MONITEURS - SES CLUBS

ASSURANCE	COMPAGNIE	COUVERTURE MAX.
VOS ACCIDENTS CORPORELS.		
FRAIS DE TRAITEMENT, CAISSON	ARENA	8.700€ - (350.000fr).
DECES	ARENA	18.300€ - (738.000fr).
INVALIDITE PERMANENTE	ARENA	34.400€ - (1.386.000fr.)
RECHERCHE ET SAUVETAGE	ARENA	10.000€ - (400.000fr)
BAPTEME	ARENA	(montants ci-dessus)
RAPATRIEMENT	ARENA	15.500€ - (500.000fr)
RESPONSABILITE CIVILE (du plongeur, du moniteur, du club)		
	ARENA	250.000€ (10millions/person) 2.500.000€ (100millions/acc)
RESPONSABILITE CIVILE + toutes organisations lifras-club + RC matérielle des membres entre eux		
	ROYALE BELGE (AXA)	250.000€ (10millions/person) 2.500.000€ (100millions/acc) franchise 250€
PROTECTION JURIDIQUE (du plongeur, du moniteur, du club)		
	ARENA	6.200€ - (250.000fr)

BIENTOT: PRISE EN CHARGE A L'ETRANGER (A PARTIR DU 01/01/2005)
FORMULE EXACTE ET OFFICIALISATION A L'AG EXTRAORDINAIRE NOV. 2004.

CHAQUE MEMBRE PEUT FAIRE AUGMENTER LES MONTANTS MAXIMUMS.
FRAIS DE TRAITEMENT: POUR 5,45€/AN, IL AUGMENTE DE 2.500€ (100.000fr)
10,90€/AN 5.000€ (200.000fr)
OPTION EGALEMENT POUR LE CAPITAL DECES ET INVALIDITE. VOIR CD.LIFRAS

LA SUPPLETIVITE N'EXISTE PLUS DEPUIS 1993 (loi sur les assurances). SI
PLUSIEURS ASSURANCES COUVRENT LE MEME RISQUE IL Y A PLURALISTE.
LA MUTUELLE DOIT PAYER SA PARTIE ET LES AUTRES COMPAGNIES SE
PARTAGENT LE RESTE. D'OU OBLIGATION DE MULTIPLES DECLARATIONS.

La boutique Lifras

Notre fédération propose toute une gamme de produits : livres, plaquettes, carnets, gadgets et vêtements de toutes sortes. Mais également, les cartes de préparation pour les différents brevets, les carnets de plongées et les log-books indispensables pour noter vos plongées ou conserver vos feuillets de brevets.

Pour se les procurer, une seule solution : commander les articles auprès des encadrants du club qui, lors de leur prochain passage à la Lifras, se chargeront de les acheter pour vous. Chaque hippocampe reprend la liste des articles les plus couramment vendus ainsi que des photos de l'un ou l'autre. N'hésitez pas à les consulter. Pour votre facilité, nous avons repris ci-dessous une liste exhaustive de ces articles.

BON DE COMMANDE BOUTIQUE LIFRAS

Heures d'ouverture:
 Lundi de 9 H 30 à 11 H 30
 Mercredi de 9 H 30 à 11 H 30
 13 H 30 à 16 H 30
 Vendredi de 13 H 30 à 16 H 00
 adresse E-Mail: LIFRAS@skynet.be

Nom :
 Adresse :
 Code postal :
 Ville :

Chats :

Quantité commandée	ARTICLE	Prix de vente par quantité	Nombre minimum	Prix de vente à la pièce	TOTAL
	Autocollant FEBRAS			0,79 €	
	Autocollant LIFRAS	1,50 €	20	3,25 €	
	Autocollant plongeur à bord	---		1,00 €	
	Casnet de certification complet avec couverture transacide	10,00 €	5	15,00 €	
	Carte Evaluation 1° FAD/LIFRAS			10,00 €	
	Carte Evaluation 2° FAD/LIFRAS			10,00 €	
	Carte Evaluation 3° FAD/LIFRAS			10,00 €	
	Carte Monitor Club			8,00 €	
	Carte préparation 1°			8,00 €	
	Carte préparation 2°			8,00 €	
	Carte préparation 3°			8,00 €	
	Carte préparation 4°			8,00 €	
	Carte plongeur nitrox basic			8,00 €	
	Carte plongeur nitrox confinal			8,00 €	
	Carte préparation S1 Apnée			8,00 €	
	Carte préparation S2 Apnée			8,00 €	
	Carte préparation S3 Apnée			8,00 €	
	Carte préparation Monitor Apnée			8,00 €	
	Carte "véhicule étranger"			8,00 €	
	CD-Rom Serle et pédagogie	4,00 €	1	6,00 €	
	Cooreman transacide	2,50 €	5	3,75 €	
	Dossier médical enfant			0,15 €	
	Etude carrière Lésions (N°8)	2,00 €	5	3,00 €	
	Etude Carrière Opération (N°1)	2,00 €	5	3,00 €	
	Faible LIFRAS papier			2,00 €	
	Faune sous-marine Zélande (N°2)	2,00 €	5	3,00 €	
	Feuille "Attestation Médicale Adulte" pour casnet de certification	0,20 €	10	0,30 €	
	Fleece Beige/Noir "L" large	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Beige/Noir "M" médium	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Beige/Noir "S" small	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Beige/Noir "XL" extra large	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Beige/Noir "XXL" extra extra large	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Bleu/Bleu "L" large	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Bleu/Bleu "M" médium	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Bleu/Bleu "S" small	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Bleu/Bleu "XL" extra large	40,00 €	5	50,00 €	
	Fleece Bleu/Bleu "XXL" extra extra large	40,00 €	5	50,00 €	
	GPS (N°7)	2,00 €	5	3,00 €	
	Guide des centres et lieux (N°10)	2,00 €	5	4,20 €	
	Guide faune et flore Zélande	15,00 €	2	22,50 €	
	La Mer Poulaille plants 1 (N°9)	2,00 €	5	3,00 €	
	La Mer Poulaille	1,33 €	10	2,00 €	

Log-book enfant	2,00 €	5	3,00 €
Manuel Apnée	4,00 €	5	6,00 €
Manuel : séances d'applications de la prise de vue	2,00 €	5	3,00 €
Manuel Plongeur 1*	4,00 €	5	6,00 €
Manuel Plongeur 2*	6,00 €	5	9,00 €
Manuel Plongeur 3 et 4*	10,00 €	5	15,00 €
Manuel Plongée Enfant n°1 : Expériences de physique en piscine			15,00 €
Manuel Plongée Enfant n°2 : Plongée enfant entraînement			15,00 €
Manuel Plongée Enfant n°3 : Physiologie Structures Organisation			15,00 €
Matériel	2,00 €	5	3,00 €
Passeport pour la mer	4,00 €	5	6,00 €
Plaquette eau douce	2,00 €	5	3,00 €
Plaquette Zélande	3,00 €	10	4,50 €
Photographie	3,00 €	5	4,50 €
PHOTOGRAPHIER SOUS L'EAU			37,50 €
Plongeur NITROX Basic	4,00 €	5	6,00 €
Plongeur NITROX Confirmé	4,00 €	5	6,00 €
Pochette "Log book, Décl. accidents"	0,30 €	10	0,45 €
Pochettes "2 Cartes" (CMAS, Brevets,...)	0,30 €	10	0,45 €
Polo Dame Navy "SM"	20,00 €	5	25,00 €
Polo Dame Navy "ML"	20,00 €	5	25,00 €
Polo Homme Navy "S"	20,00 €	5	25,00 €
Polo Homme Navy "M"	20,00 €	5	25,00 €
Polo Homme Navy "L"	20,00 €	5	25,00 €
Polo Homme Navy "XL"	20,00 €	5	25,00 €
Polo Homme Navy "XXL"	20,00 €	5	25,00 €
Recueils d'exercices	4,00 €	5	6,00 €
Secouriste LIFRAS 2002	5,00 €	5	7,50 €
Syllabus de pédagogie moniteur	3,00 €	5	4,50 €
Table de plongée LIFRAS	2,00 €	10	3,00 €
Table LIFRAS 94 (N°4)	2,00 €	5	3,00 €
Table US Navy 70 à 96 (N°3)	2,00 €	5	3,00 €
Tables, plongée successive (N°5)	2,00 €	5	3,00 €
Topographie subaquatique (N°6)	2,00 €	5	3,00 €
			SOUS-TOTAL
			FRAIS D'ENVOI
			TOTAL

La TSA du 11/11/2004 – Mémorial Freddy Perry

Message de la commission des techniques subaquatiques :

La grande fête des activités subaquatiques...Un événement à ne pas rater !!!

Organisé le jeudi **11 novembre 2004 par le Wolu Plongée Club à la piscine du Poseidon** Av des Vaillants 2 à 1200 Bruxelles.

Il s'agit de quoi ? 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". L'ambiance est ludique !

Qui peut participer ? Tous les détenteurs d'un brevet 1* en ordre de visite médicale et d'inscription à la lifras. Inscription indispensable, individuelle ou par équipe déjà constituée de 3 personnes, auprès de Valérie.

Le 22 mars 2004 la LIFRAS s'est dotée d'une Commission Hockey Subaquatique qui a pour objectif de promouvoir cette discipline en Belgique francophone en organisant notamment des démonstrations dans les clubs.

La Commission TSA t'invite à découvrir le Hockey Subaquatique en participant à une mini-compétition qui aura lieu avant notre traditionnelle compétition de TSA. Concrètement, des joueurs expérimentés encadreront l'évènement et assureront une rapide initiation aux règles du hockey subaquatique avant le début de la compétition.

Les matches dureront 12 minutes et opposeront des équipes de 6 joueurs.

Cette compétition ludique est destinée à faire découvrir le Hockey Subaquatique.

Plus une minute à perdre constitue ton équipe de 6 joueurs et rdv au fond de la piscine.

Inscriptions **OBLIGATOIRES** pour la participation au Hockey Subaquatique auprès la Commission Hockey Sub de la LIFRAS.

Par téléphone au : Romain Alderweireldt - 0475 / 85 98 24 Fax : 02 / 538 52 63 Par mail à l'adresse : info@lifrashockeysub.be

Le BUWH (Brussels UnderWater Hockey) mettra à disposition des joueurs le matériel nécessaire à la pratique du Hockey Subaquatique.

Le Règlement Hockey Subaquatique édicté par la CMAS est téléchargeable sur les sites : www.lifrashockeysub.be www.buwh.be

CI-DESSOUS LES EPREUVES DE TSA DU MEMORIAL FREDDY PERRY 2004

Tous les candidats seront en possession de leur carnet de plongée et en ordre de visites médicales ; seules les bouteilles de 12 L sont autorisées pour les épreuves.

Epreuve n° 1 : Les cannettes

Placer des cannettes sur une corde pour faire monter un poids.

Les trois plongeurs, un équipé d'une bouteille et d'un détenteur, les deux autres de palmes, masque, ceinture de plomb. Au top départ les trois plongeurs se dirigent vers la grande profondeur en passant dans les deux cadres.

Arrivé en bas de la pente, les plongeurs déposent la bouteille à côté du panier dans lequel se trouvent les cannettes.

Les plongeurs prendront 1 cannette par trajet et se dirigeront vers le tapis sur lequel se trouvera une charge, arrivé au tapis, le plongeur évacue l'eau de sa cannette et la glisse sur la cordelette attachée à la charge.

Les plongeurs feront autant d'aller-retour que nécessaire jusqu'à ce que la charge fasse surface. Au moment où la charge fait surface les plongeurs retournent au départ en repassant dans les cadres.

Arrêt du chrono lorsque les 3 plongeurs auront touché le bord coté petite profondeur.

Pénalités :

- non passage dans les cadres soit à l'aller soit au retour ou pendant l'épreuve
- surface plongeur
- surface cannette

A savoir :

Au cas où l'anneau d'une cannette casse, la cannette, tant qu'elle ne fait pas surface, est considérée comme simplement perdue. La charge sera considérée comme ayant fait surface lorsque celle-ci se maintiendra seule en surface et visible pas les jury.

Epreuve n° 2 : Les cuillères

Effectuer un parcours slalom aller-retour sans perdre la boule

Les trois plongeurs, un équipé d'une bouteille et d'un détendeur, les deux autres de palmes, masque, ceinture de plomb et d'une cuillère en bois.

Les deux plongeurs tiendront la cuillère d'une main au-delà de la rondelle de caoutchouc noir et ne mettront pas l'autre main devant, en cas de « tricherie », l'équipe sera disqualifiée pour cette épreuve.

Au top départ les deux plongeurs muni d'une cuillère et d'une balle de ping-pong ou d'une bille lourde, accompagné par leur donneur d'air, effectueront le plus rapidement possible un parcours aller-retour sans perdre la boule en passant dans les deux cadres.

Au cas où l'un des deux plongeurs perdrait une bille, celle-ci sera considérée comme perdue et c'est le groupe au complet qui devra retourner chercher une bille en petite profondeur, en repassant dans les deux cadres.

Pénalités :

- non passage dans les cadres soit à l'aller soit au retour ou pendant l'épreuve
- surface plongeur

Disqualification pour cette épreuve :

Le fait de

- tenir la cuillère à l'avant de la rondelle de caoutchouc,
- prendre la bille ou la balle en main
- de faire « barrage » avec l'autre main
- de récupérer une bille perdue et de continuer son parcours

entraînera la disqualification immédiate de l'équipe pour cette épreuve, des contrôleurs postés au fond de la piscine veilleront au bon déroulement de l'épreuve.

A savoir :

Au cas où une balle fait surface elle sera simplement considérée comme perdue Toute surface de plongeur entraînera pour son équipe le retour au point de départ avec passage dans les cadres (si nécessaire) pour le trajet retour.

Epreuve n° 3 : Harmony

Reconstituer un mot à l'aide de ballons

Les trois plongeurs équipés de palmes, masque, ceinture de plomb et aidé de deux bouteilles d'air posées sur le fond devront, en passant dans les cadres et à l'aide de ballons déjà gonflé reconstituer un mot de 7 lettres préalablement défini.

Au top départ les trois plongeurs prendront chacun un ou plusieurs ballons gonflés sur lesquels seront imprimé des lettres (1 lettre par ballons) ils effectueront autant d'aller-retour que nécessaire à la reconstitution du mot et ceci en passant à chaque trajet (donc aussi bien pour les aller que pour les retours) dans les cadres, sans perdre ou faire exploser le ballon.

Au cas où l'un des plongeurs perdrait ou ferait exploser un ballon, celle-ci sera considérée comme perdue et sera pénalisée, le plongeur pourra retourner chercher seul un ballon en petite profondeur en repassant dans les cadres.

Chaque lettre nécessaire à la reconstitution du mot se trouvera en 3 exemplaires en petite profondeur.

Pénalités :

- non passage dans les cadres soit à l'aller soit au retour ou pendant l'épreuve
- surface plongeur
- surface d'un ballon
- non reconstitution du mot (faute d'orthographe, mot incomplet, etc...)

=====

Toutes les informations sur la Commission Techniques Subaquatique sur notre site web :
www.tsa.be.tf

Serge di Prima
Responsable promotion TSA LIFRAS
GSM : 32 477 960 761

serge@tsat.be.tf
www.tsa.be.tf