



# ZE GLUB GAZETTE

collection Printemps-Eté 2006

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

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGEE

PRÉSIDENT : ROBERT «BOBBY GROS POUMONS »

HENRY

CHEF DES COLLES : GREG JONES

VICIEUSE PRÉSIDENTE : VALÉRIE WOIT (ALIAS GI

JANE)

OUËBMASSEUR : PIERRE BERNARD DEMOULIN

RESPONSABLE MATOS : YVES DUCENNE

RELATIONS PUBLIQUES : GENEVIÈVE BAUDART

Editeur (ir)responsable sorties : Hugues

Lorent

## Ca a bullé !

La voici enfin, votre Glub tant attendue ! La rentrée est déjà bien entamée, les nouveaux ont afflué pour bientôt déjà ne plus en être (des nouveaux), et les sorties, bien que moins fréquentes qu'il y a peu, reprennent leurs droits. Il faut bien dire qu'il a fallu du temps de se remettre de l'école de mer du mois de juillet, organisée avec brio<sup>1</sup> par Valérie. Vingt deux plongeurs, amenés par six voitures et une valeureuse camionnette, ont, le temps d'une semaine, fait ressembler la Costa brava un vrai jacuzzi. Je ne m'étendrai pas sur les multiples aventures sous-marines, exactions policières et autres libations que nous y vécûmes, mais vous invite à lire les savoureux comptes-rendus que m'ont fait parvenir Lori et Benoît. Vous pouvez également commander le très beau dvd réalisé par Pierre-Bernard reprenant les photos et les passages croustillants de cette aquatique équipée ibérique.

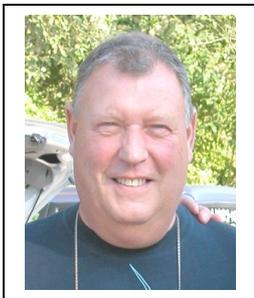
Rentrée oblige, je vous renvoie au relevé des formalités administratives qu'anciens et nouveaux doivent remplir pour être couvert par les assurances durant plongées et entraînements.

Hugues.

## Ze Team

**Robert**

[henry.robert@skynet.be](mailto:henry.robert@skynet.be)



**Gregory**

[gregory.jones@skynet.be](mailto:gregory.jones@skynet.be)

0476.87.51.06

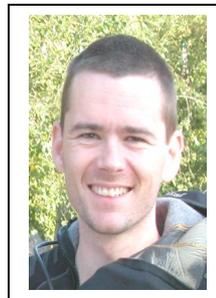


**Pierre-Bernard**

[pierre-bernard.demoulin@dendrite.com](mailto: pierre-bernard.demoulin@dendrite.com)

@dendrite.com

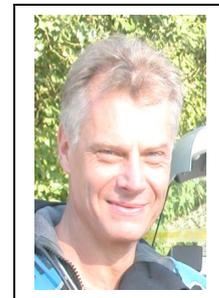
0486.69.76.69



**Yves**

[yves.ducenne@ulb.ac.be](mailto:yves.ducenne@ulb.ac.be)

0475.26.21.27



**Valérie**

[valerie.woit@skynet.be](mailto:valerie.woit@skynet.be)

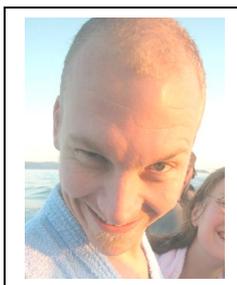
0498.88.24.29



**Hugues**

[Hugues.lorent@gmail.com](mailto:Hugues.lorent@gmail.com)

0474.83.35.02



**Geneviève**

[Genevieve.baudart@gmail.com](mailto:Genevieve.baudart@gmail.com)

0473.64.42.12



**MF 6969**



<sup>1</sup> NDLR : avec qui ?

## PETIT PRÉCIS ADMINISTRATIF

### Formalités annuelles d'usage

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 photos d'identité** (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 (ECG) sous effort depuis maximum 5 ans.
- ✓ Présenter les différents exercices et examens.

Pour une équivalence

- ✓ Etre en règle vis à vis de l'ULB (voir plus haut).
- ✓ Etre en règle de cotisation LIFRAS (**47 €**)
- ✓ Etre en règle de visite médicale d'aptitude à la plongée.
- ✓ Avoir passé un ECG 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 leur motivation.

## **La plongée, est-ce un sport ?**

*Un témoignage qui sent le vécu...*

**A** première vue, il semblerait que plonger soit plutôt un loisir sympa. Des gens qui se baladent en tenue moulante et qui font du tourisme sous-marin en donnant un petit coup de palme de temps en temps et en dérangeant tout ce qu'ils trouvent sur leur passage, ça n'est pas très éprouvant. Sans oublier que certains en profitent pour ramener de très jolies photos des petits poissons en souvenir. Il ne manque plus que leur autographe et ça ressemblera à des vacances à Hollywood. Et pourtant... oh oui, pourtant, sous ses dessous sympathiques, le dieu de la plongée, c'est un petit sadique! Et nous avons des preuves. Et des témoins.

### **Hot couture**

Prenons par exemple l'habillement. Enfiler une combinaison totalement synthétique et serrante au possible sous un soleil de plomb, ce n'est pas la joie. Surtout qu'ensuite il faut encore harnacher tout son matos et se débrouiller pour hisser sa bouteille sur son dos sans se luxer quelque chose. Le 50 – 50 n'est pas en option, par contre on peut faire appel à un ami.

### **Hot voltige**

Après ces exercices de contorsionniste, il faut arriver dans l'eau sans tomber la tête en avant dans l'eau ou le derrière sur les cailloux. Une fois la submersion effectuée, on peut se détendre un peu et faire redescendre la température intérieure de la combinaison de plusieurs dizaines de degrés et entamer la partie tourisme.

### **Rebelle hot...**

Mais après la balade il s'agit de sortir de l'eau et là, rebelote. La baleine s'échoue et se souvient tout d'un coup de son poids et surtout du poids de ce qu'elle porte sur le dos!

### **Hot, hot, hot !**

Là, il s'agit de remonter la pente de cailloux sans s'étaler, de se déséquiper, et de tenter de décoller cette combinaison qui n'a pas l'air de vouloir vous quitter.

En tout, les séances de striptease prennent pratiquement autant de temps (si pas plus) que la visite subaquatique elle-même.

### **Comp'hot**

Nous avons abordé la partie pénible de la plongée mais pas encore les bobos. Mais si, rappelez-vous, le dieu de la plongée. Eh bien il est sadique jusqu'au bout! En seulement dix jours de temps, il peut faire beaucoup de dégâts. Sur un total de vingt plongeurs, ce petit comique s'est arrangé pour en coincer deux, faire de la compote avec une paire de gros orteils, user jusqu'à la moelle les talons et écraser les tympanes d'un autre, faire exploser des sinus et appuyer dessus pendant deux jours, jouer au yoyo avec une tête jusqu'à ce qu'elle ait le vertige, sans oublier les piqûres d'oursins...etc. Vers la fin des dix jours, la moitié du lot avait été décimée.

Après avoir lu ce bref exposé des faits, personne ne peut encore oser affirmer que la plongée n'est pas un sport. Ça fait des muscles, il y a des blessés, et laissez moi vous dire que sans un minimum d'entraînement, on n'aurait plus des blessés mais carrément des morts. C'est donc bien un sport, il n'y a pas de doute là dessus. A part ça, rien à redire. Ou peut-être juste... merci! Merci beaucoup pour ces dix jours de bonheur.

Lori

## Plongée de nuit

**C**adaques ! Oui c'était une expérience fantastique. Pourquoi cette article ? Pour essayer de vous faire ressentir ce que j'ai vécu lors de ma première plongée de nuit. Vous êtes fan des plongées de jour, pourquoi ne pas tenter une plongée de nuit, vous ne serez pas déçu, que du contraire. Le paysage aquatique de nuit est tout aussi magique que de jour, mais avec plus d'excitation! La nuit est la période de chasse pour certaines espèces, et donc des spécimens que l'on ne voit pas le jour. L'éclairage de la lampe torche sur les rochers et poissons donne un tout autre aspect et ne fait donc qu'embellir la plongée.

Pour pouvoir profiter de cette sortie, nous (M Pierre Bernard et moi) avons d'abord dû faire un parcours de combattant pour arriver prêt au point de départ : porter et marcher sur la route équipé de tout notre matériel, passer dans le noir sur des rochers très irréguliers et abruptes ... Une fois à l'eau, on a eu une centaine de mètre de palmage sur le dos pour observer les étoiles avant de descendre dans le grand bleu, plutôt sombre.

Qu'a-t-on vu ? Éponge, cerianthe, corail solitaire, gorgone blanche, spirographe, solmacine, octopus macropus, ...

Et pour terminer cet article, je ne voudrais surtout pas oublier de remercier Damien de la sécurité apporté lors de notre plongée. Excuse nous pour le stress causéJ.

Decré Benoît.

# La Rubrique du Grand Bleu

*Toi aussi, raconte nous tes premières impressions...*

## Pour une heure de bonheur...

**6**h00 du mat', cette saloperie de réveil qui m'extirpe d'un rêve trop moelleux pour le quitter si tôt... 6h30, cette saloperie de réveil qui sonne à nouveau. Je me lève, pas très fier, voyant qu'il me reste vingt minutes pour prendre ma douche, faire mon sac et arriver au tram. J'enclenche le mode superman et, vingt minutes plus tard, me voilà grelottant à l'arrêt du tram qui, lui, a la bonne idée d'être en retard. Résultat de mon empressement : j'ai oublié mon carnet et j'ai encore du gel douche derrière l'oreille.

Alors que le soleil décide enfin de se lever, j'arrive aux abords de l'ULB, les yeux attaqués par la lumière crue et le froid hivernal de cet automne. Je croise deux ou trois autres zombies, affublés de leur déguisement cosmique et de leur poumon d'acier : la machine est déjà en branle. A l'intérieur du kot, la vie a pris ses droits : Greg remplit les bouteilles, P.-B. brandit son registre à la recherche de nos autographes, et Val nous passe un savon pour notre laxisme et notre manque d'organisation, pourtant si compréhensibles à cette heure indue. Mais, spartiate au grand cœur, elle se décide rapidement, devant notre enthousiasme débordant, à répartir les morts-vivants dans les cercueils sur roue.

Dans la voiture, il nous reste un vague soubresaut de conscience pour se rappeler mutuellement le matos nécessaire (c'est là que je prends conscience de ne pas avoir mon carnet sur moi), avant de tomber dans une léthargie profonde, et de ponctuer la route de notre ami chauffeur de beaux ronflements cadencés. Après moult détours et péripéties inconnus des passagers, mais que s'empressent de se raconter nos as du volant une fois arrivés miraculeusement au point de rendez-vous, il est temps de s'équiper.

Une fois harnachés comme il se doit (trop long à détailler), on arrive au bord du site. Trois constatations nous sautent alors aux yeux : putain, il y a un de ces mondes ; putain, qu'est-ce que l'eau semble caillante ; et, putain, qu'est-ce que c'est lourd tout ce bordel sur le dos ! En se

demandant ce qu'on est venu faire ici, on essaye de suivre l'organisation des palanquées, puis, plus dur, le briefing. On se jure qu'on ne nous y prendra plus...

Enfin, PLOUF ! (confirmation : elle caille grave !) Les derniers ajustements matos, et... ça y est, on descend. Et c'est là que le zombie se réveille et devient le surhomme : vas-y mon fils, tu voles ! C'est vraiment cette sensation qui justifie toutes les « épreuves » préalables, emplissant le cœur de joie et l'estomac d'orgueil. La narcose commence à trente mètres ? Foutaise ! Elle t'accompagne dès que tu mets le pied dans l'eau : tu voudrais ne jamais en sortir et descendre toujours plus bas.

Cette première sensation passée (c'est celle que je préfère, comme le décollage en avion), le fond approchant, ou pire, n'apparaissant pas du tout, il est temps d'utiliser son jet pack et de se rappeler que nous ne sommes pas des « homo hightechnicus » pour rien. On checke le mano', le profondi', la boussole, ses compagnons de palanquée à l'occase, et on passe en vitesse de croisière. Autre plaisir, moins primaire mais aussi jouissif, que cette possibilité de maîtriser sa chute et de garder un plafond, et surtout de s'oublier au profit du véritable spectacle qui s'offre alors : le grand Bleu (ou vert à l'Eau d'Heure) se déploie à 360°, troublé de-ci de-là par l'apparition fugace de quelques poissons, qu'on essaye en vain d'attraper, avant de se contenter de ce qui ne bouge pas (ou presque) : éponges, mousses, macropodes, huîtres..., ou de ce qui est moins farouche (pas bon signe, ça) : méduses, crabes, homards, poissons grands comme ça (perso, je fais pas le fier quand une carpe de Vodelée se dirige vers moi !). Et puis, n'oublions pas les aménagements de carrières farfelus qui nous permettent de vraiment voler dans les endroits de tous les jours : l'avion, le bateau et les barils de Vodelée, l'hélico et le bus de l'Eau d'Heure... Plonger, c'est surtout ajouter une dimension à notre quotidien.

Au bout de quelques instants, alors qu'on prend vraiment son pied, un coup d'œil sur le mano' vient mettre fin à notre mythe amphibien : il est déjà temps de remonter. En surface, ça se bouscule, la foule détruit une fois pour toutes l'illusion d'espace infini et de solitude. Eh oui, le plan d'eau regorgeait à craquer de folles grenouilles comme nous, prêtes à sacrifier tout un dimanche pour, tout au plus, une petite heure dans l'eau. Mais bon, c'est aussi grâce à eux que nous oublierons notre frustration de ne plus être au fond. En effet, après le déséquipement (encore plus long à détailler), nous retrouvons tous ces joyeux lurons et la dive bouteille, pour nous raconter nos exploits subaquatiques.

Mais les verres se vident, le bar se tarit, sonnait le glas de notre petite aventure extraordinaire rien qu'à nous. C'est déjà le départ. Pour le retour, lire les premiers paragraphes à l'envers... Lessivé, on arrive enfin chez soi, déjà trop loin de l'eau pour comprendre ce qui nous a tellement plu et, pourtant, on sait que si c'est à refaire, on le recommencera mille fois. Vivement dimanche prochain !

Sébastien De Neef



## Programme de cours théoriques 2006

**Un plongeur qui a tout dans les mollets, n'est qu'a 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 2006* 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.

## PROGRAMME DE COURS THÉORIQUE POUR 2006

Généralités : Les cours se donnent en général pour un niveau 2\* (préparation du 2\*), sauf explicitement mentionné, mais sont ouverts à tout le monde ... un rappel des connaissances n'est jamais inutile.

Lieu : ULB - Campus Solbosch - Local du Secrétariat aux Sports - Avenue Buyl 105, 1<sup>er</sup> étage - 1050 Bruxelles

Les sujets suivants seront ajoutés au planning dès qu'une date aura été fixée :

Matériel

Administration et assurance

Avis aux orateurs : l'U L B dispose d'un service de surveillance/sécurité qui en cas de problème peut ouvrir la porte du local en appelant au 02/650.20.16 ou 02/650.22.22 (uniquement si " l'ouvreur " du club à un problème). Le planning des cours est communiqué au secrétariat aux sports, donc ils peuvent vérifier vos dires si nécessaire.

Date	Heure	Sujet	Orateur
Me 08/02/06	19-21	F&FI : Introduction aux grands groupes rencontrés sur le terrain et leurs possibles dangers. Surtout axé Zélande, mais peut s'appliquer aussi à toutes les mers du monde (tout niveau)	Vincent Zintzen 0475.70.11.72
Lu 13/02/06	19-21	Physique	Christian De Haes 0485 271 894
Ma 21/02/06	19-21	Physique II (suite du premier cours)	Christian De Haes 0485 271 894
Lu 27/02/06	18.30-21.30	Les modèles de décompression (niveau 4 mais tout le monde est le bienvenu)	Gregory Jones 0476.87.51.06
Sa 25/03/06	10-12	Navigation	Hugues Lorent
Lu 06/03/06	19-21.30	Toxicité des gaz	Henry de Broux 0475.44.29.17
Lu 13/03/06	19-21.30	L'accident de décompression - La maladie de décompression (ADD - MDD)	Henry de Broux 0475.44.29.17
Je 23/03/06	19-21.30	Barotraumatismes	Henry de Broux 0475.44.29.17
Je 30/03/06	19-21.30	La noyade + Notions de secourisme	Henry de Broux 0475.44.29.17
Me 12/04/06	18.30-20.30	Tables - utilisation pratique et exercice	Valérie Woit 0498.88.24.29
Me 19/04/06	18.30-20.30	Organisation Zélande	Yves Ducenne 0475.26.21.27
TBD	TBD	Matériel : détenteurs	Pierre-Bernard Demoulin 0486.69.76.69