



ZE GLUB GAZETTE

collection Automne-Hiver 2006

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

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGEE

PRESIDENT : ROBERT «BOBBY GROS POUMONS » HENRY
CHEF DES COLLES : GREG JONES
VICIEUSE PRESIDENTE : VALERIE WOIT (ALIAS GI JANE)
QUEBMASTEUR : PIERRE BERNARD DEMOULIN

RESPONSABLE MATOS : YVES DUCENNE
RELATIONS PUBLIQUES : GENEVIEVE BAUDART
Editeur (ir)responsable sorties : Hugues
Lorent

Rentrée pannée

Si l'année 2004-2005 fut pleine à craquer de brevets, de sorties en carrière, en Zélande et au restaurant, pour se terminer en apothéose par l'école de mer de Cadaquès, force est de constater que l'année suivante fut des plus calmes.

Soucieux de maintenir une formation de plongée de haut niveau tout en assurant la mission d'initiation pour le compte de l'ULB, les gestionnaires du club se retroussent les manches, et c'est pas rien de le dire !

Vous trouverez ainsi, dans ce (remarquable) numéro de rentrée, un formulaire d'évaluation pour les anciens, et le traditionnel précis administratif pour les nouveaux. De plus, l'encadrement gagne à la fois en quantité et en qualité, avec

deux plongeurs 4* (Vincent Z. et votre serviteur) et un moniteur Nitrox (Gregory, notre chef d'école bien-aimé). Aussi, que vous soyez nouvelle/nouveau ou que vous

soyez expérimenté (e) et en quête de nouvelles techniques, n'hésitez pas à solliciter les moniteurs et encadrants : ils ne demandent que ça !

Allez, sur ce, je conclus et vous souhaite une année académique des plus narcosantes, mais pas trop.



Hugues.

Dans ce numéro :

Avis important : fermeture de la piscine.....	2
Rions un peu : Robinson	2
Petit précis administratif	3
Rinçage du matos : ne gaspillons pas l'eau !	5
PRISE DE TEMPERATURE (votre avis nous intéresse)	6

Avis important : fermeture de la piscine

FERMETURE de la CALYPSO – ULB SSP cours suspendu du 29/10/06 au 31/12/06

Suite à l'application de l'arrêté du Gouvernement de la Région de Bruxelles-Capitale fixant les conditions d'exploitation des bassins de natation, la piscine de la Calypso sera fermée du 29/10/2006 au 31/12/2006 inclus, pour procéder à l'exécution d'importants travaux de mise en conformité du système de filtration. Ces travaux, hormis la mise en conformité des installations, ont pour but :

1. Une amélioration de la qualité de l'eau et en conséquence de l'air
2. Une économie d'énergie

L'ULB SSP est donc contraint et forcé de suspendre des entraînements piscine pendant cette période. Le dernier entraînement aura lieu le 25/10/06 et la rentrée se fera le 3/1/07. Le club espère donc bien profiter de l'amélioration des conditions piscine dès le début 2007.

Entre-temps, les encadrants restent disponibles pour des sorties club qui s'organiseront principalement par e-mail, veuillez donc à confirmer votre adresse e-mail avec les responsables du club, ou éventuellement à téléphoner régulièrement aux encadrants pour vous informez des sorties organisées !

Pour ceux qui ne peuvent se passer de l'entraînement piscine, des 'sorties' piscine ponctuelles seront organisées dans d'autres clubs de la région bruxelloise. Ceci permettra de nouer des contacts avec d'autres plongeurs, de bénéficier de leur vision de la plongée, de découvrir d'autres types d'exercices pour les entraînements piscine, ... faites connaître votre motivation à participer à ces excursions piscine à vos moniteurs.

Bonnes bulles et bonne rentrée,
Votre vice-présidente, Valérie

Rions un peu : Robinson

Ce gars est le Robinson Crusoe des temps modernes. ça fait 10 ans qu'il est là tout seul sur son île déserte à attendre un hypothétique bateau. Et puis un beau jour, il voit un point fixe à l'horizon. Le point se fait un peu plus gros, et Robinson voit s'échouer sur la plage un radeau avec dessus une blonde magnifique portant une combinaison de plongée.

Elle lui explique qu'elle faisait de la plongée sur une épave au large de cette île quand une explosion a détruit son bateau et les autres occupants.

Il lui explique depuis combien de temps il est sur l'île, dans quelles conditions il est arrivé etc...

Enfin bref, ils font connaissance.

À ce moment, la fille se rapproche du gars et lui dit:

« Depuis combien de temps vous n'avez pas fumé de cigarette? »

- Dix ans. Je n'ai pas trouvé de plants de tabac sur l'île! »

Alors la fille ouvre une poche imperméable de sa stab et en sort un paquet. Puis elle lui offre une cigarette et du feu. Le gars tire sa première bouffée goulûment et dit "Oh putain que c'est bon!"

Puis la fille lui demande depuis combien de temps il n'a pas bu une gorgée de whisky.

Tout pareil, le gars lui répond que ça fait 10 ans.

Alors la fille ouvre une poche imperméable de sa stab et en sort une flasque à whisky qu'elle tend au Robinson. Et après avoir bu une gorgée, le gars dit "Wow, magnifique!"

Enfin, la fille descend tout doucement la grande fermeture éclair frontale de sa combinaison de plongée en demandant au gars « Et depuis combien de temps vous n'avez pas pris un VRAI pied? »

Et là le gars répond:

« Oh c'est pas vrai?! Ne me dites pas qu'il vous reste un peu d'air dans le bloc ! »



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 (**50 €**). 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 (**50 €**)
- ✓ 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

Les règles d'or des sorties club de l'ULB SSP

La plongée est un sport technique, demandant de l'organisation et de l'esprit de groupe (plus que le ping-pong ou le cracher de noyau de cerise).

Quelques principes de base sont toujours bons à rappeler...

S'inscrire

Il est demandé aux plongeurs de s'inscrire auprès du responsable des sorties club (les mercredis durant les heures d'entraînement) afin de préparer l'organisation des palanquées. Les personnes inscrites seront les premières à être prises en considération pour présenter une épreuve. Il est toutefois possible de prendre contact directement avec le moniteur responsable de la sortie considérée si vous ne pouvez être présents à l'entraînement (le plus simple est de téléphoner pour assurer un contact direct et surtout une réponse). Veillez également à avoir un carnet en ordre (cachet du médecin et cachet du club pour la cotisation).

Pensez également à préciser si vous avez de la place pour un co-voiturage.

N'oubliez pas non plus, lors de votre inscription, de préciser si vous venez au kot plongée, si vous avez besoin d'un transport, si vous vous rendez directement sur le site de plongée, si vous avez besoin de matériel,... le bon déroulement de l'organisation dépend de votre proactivité.

Si vous deviez être absent suite à un imprévu, il est de bon ton de prévenir le responsable de la sortie !

Etre ponctuel(le)

Par respect pour les encadrants et vis-à-vis des autres plongeurs, il est impératif que tous les plongeurs arrivent au plus tard à l'heure mentionnée. Tout retard complique inutilement l'organisation de la plongée et la préparation des palanquées.

Douiller (eh oui...)

Dans la plupart des carrières, une participation d'environ € 4 est demandée. A cela il faut parfois ajouter les frais de gonflage (généralement 3€) lorsqu'une deuxième plongée est prévue. Et, n'oubliez pas de vous arranger avec votre chauffeur qui ne doit évidemment pas supporter seul les frais de transport... la prochaine fois, ce sera peut être avec votre véhicule et vous n'apprécieriez pas ; alors pensez-y.



vous
de

S'équiper

Le club loue du matériel de plongée (Stab, bouteille et détendeur avec ou sans mano) à petit prix (1€ par pièce empruntée). La location se fait généralement le jour même de la sortie en vous présentant 15 minutes avant l'heure de départ annoncée. Il est important de ramener le matériel loué directement après la plongée, puisque celui-ci est utilisé dans le cadre des entraînements piscine.

Gonfler

Pensez à vérifier la pression de votre bouteille avant de partir du kot plongée.

En route !

Vous ne connaissez pas un site de plongée? Pour la route, un co-voiturage est toujours possible. Le guide des carrières est également disponible à la boutique Lifras, il suffit de le commander au secrétariat du club.

Progresser

Les candidats aux différents brevets doivent connaître le contenu de l'épreuve qu'ils comptent présenter même s'il est prévu qu'un rappel du protocole et des critères de réussite soit rappelé par le moniteur évaluateur. Les protocoles sont disponibles dans la farde Lifras (qui peut être achetée à la boutique), sur certains sites internet ou encore auprès de vos moniteurs. Renseignez-vous.

Sourire

La bonne humeur est de rigueur, on est tous là pour s'amuser en toute sécurité.

Rinçage du matos : ne gaspillons pas l'eau !

L'eau est un bien précieux, qu'il est bon d'économiser

Quelques conseils pour limiter les gaspillages tout en rinçant efficacement son matériel

Après une plongée en eau salée, une des premières priorités du plongeur sera de rincer son matériel. En effet, l'action du sel sur les composants métalliques comme le détendeur ou les inflateurs de gilet peut se révéler désastreux. Aussi voit on souvent des plongeurs rincer à grandes eau leur matériel au jet, et ce bien souvent dans des régions soumises à la sécheresse, comme la Méditerranée. Ce rinçage, s'il est nécessaire, n'est pas forcément efficace et économe en eau.

Tout le matériel doit il être rincé ?

Il est préférable que les divers composants soient débarrassés de leur sel. Cependant, il n'est pas nécessaire de rincer abondamment les parties non métalliques de son gilet, ses chaussons et sa combi... surtout si on replonge l'après midi ou le lendemain !

Quels sont les éléments sensibles au sel ?

Le détendeur, les lampes et l'inflateur sont métalliques et susceptibles de rouiller sous l'action du sel.

Comment rincer sans gaspiller ?

Un jet d'eau débite à peu près 20 litres par minute. Si l'on prend 3 minutes pour rincer son matériel, on utilise 60 litres d'eau potable, qui n'auront servi qu'une seule fois. De plus, on n'est pas certain, avec cette technique, que tous les éléments ont été rincés.

Une technique efficace et économe est celle du double rinçage. Elle consiste à tremper le matériel dans un premier bac d'eau (prérinçage), puis dans un second (rinçage)

Quelques gestes simples peuvent faire économiser de l'eau, de l'argent, et faire de vous des plongeurs (encore plus) respectueux de leur environnement environnement.

Exemple chiffré :

Rinçons un détendeur, successivement, dans deux bacs de 5 litres (500 cl). La quantité d'eau salée restant sur le détendeur est estimée à 20 cl (un verre à moutarde). Le premier trempage aura donc pour effet de **diluer** $(500+20)/20= 26$ **fois l'eau salée.**

Le second trempage aura à peu de chose près le même effet, avec au final une **dilution de l'eau de mer de $26 \times 26 = 676$ fois (!)**, et ce avec seulement 10 litres d'eau, soit trois fois moins qu'avec le jet d'eau. Ce rinçage est largement suffisant pour éviter le risque de rouille, et présente l'autre avantage de rincer le matériel dans ses moindres recoins.

Si on veut vraiment être puriste, un troisième rinçage diluera 17576 fois l'eau de mer, etc.

Il est donc conseillé, en adoptant la technique du double rinçage, de rincer en premier lieu le matériel « sensible » (détendeurs, lampes...) puis de rincer le reste, comme les combis, le gilet, etc.



PRISE DE TEMPERATURE (votre avis nous intéresse)

NOM : PRENOM :

Tél :

Cette enquête est réalisée dans l'unique but d'améliorer notre école. Au nom du libre examen, n'hésitez pas à formuler toutes les critiques sous une forme constructive : quel(s) problème(s) voyez vous, comment les résolveriez-vous ?

Quel est votre degré de satisfaction ?

	Pas du tout satisfait(e)	Peu satisfait(e)	Assez satisfait(e)	Tout à fait satisfait(e)
de l'enseignement piscine:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de l'enseignement théorique :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
des sorties plongées :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de l'administration :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
du matériel :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quels sont les points que vous voudriez voir améliorés ?:

Quelles sont vos suggestions pour y arriver ?

Qu'est-ce que vous voudriez voir se développer (photographie sous-marine, barbecues, nage avec palme...):

Etes-vous prêt(e)s à vous investir dans ce but ?	<input type="checkbox"/> oui
	<input type="checkbox"/> non

Si oui, que seriez vous prêt à réaliser ?

Merci de remettre ce questionnaire à l'un des moniteurs ou encadrants du club