



ZE GLUB GAZETTE

collection Automne-Hiver 2007

<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)
OUËBMASTEUR : PIERRE BERNARD DEMOULIN

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

E10t'eau

Tout d'abord, salut à toi, ô lecteur/lectrice assidu(e) prêt(e) à interrompre ta discussion au bar de la Calypso pour te plonger dans la prose humide de la Glub. Tu ne seras pas déçu(e), car voici un numéro qui vaut son pesant de palourdes !

Non seulement tu tiens entre tes mains le 10^{ème} numéro du tout puissant organe de notre bien-aimé club, mais encore, sache que tu vas t'inscrire (voir page 2) dans un club qui compte dans ses rangs, et ce depuis septembre, deux moniteurs nationaux fraîchement émoulus (et à peine désaturés). Un grand bravo à Gregory et Valérie, qui portent bien haut les couleurs de notre vénéré club au sein de la toute puissante LIFRAS !

Votre vicieuse présidente vous parle

Et oui, les vacances sont finies ! Cependant, les prochaines ne sont pas loin. C'est pourquoi nous vous recommandons de profiter de cette année académique 2007-2008 pour vous (re-)constituer une condition physique d'enfer ... et ainsi ne pas être narcosé dès que vous mettez le pied dans l'eau.

Si vous considérez que cela ne vous concerne pas ; vous vous trompez ! Selon les statistiques (dont on ne peut déceimment révéler le nom dans cette gazette), il apparaît clairement qu'un plongeur non entraîné est sujet à des difficultés respiratoires et physiques durant l'effort alors qu'un plongeur entraîné et habitué, aux exercices que vous jugez peut-être inutiles, éprouve rarement des difficultés à se maîtriser dans ces situations intenses.

Si vous ne voulez pas vous ridiculiser en confondant sprint et promenade ou en remontant avant le cinquième tour lors d'une étoile à huit faute d'avoir du souffle, soyez régulier et suivez les conseils de vos entraîneurs dévoués !



Mais surtout, sincères félicitations pour leur ténacité et pour leur investissement dans l'évolution du monde de la plongée belge francophone.

Petit précis administratif – *Du Nouveau!*

Le système de cotisation a été simplifié pour la rentrée, et une cotisation unique a été mise en œuvre

Cotisations

Si vous possédez une carte de sports :	100€
Si vous ne la possédez pas :	120€

Cette cotisation comprend :

- l'affiliation annuelle à la LIFRAS (avec abonnement à l'Hippocampe)
- l'assurance LIFRAS
- l'affiliation au club ULB Sports – Section plongée asbl
- l'entrée à la piscine

Le règlement de la cotisation se fera auprès d'Hugues Lorent ou de Valérie Woit à la piscine

L'inscription ne sera effective qu'après remise du certificat médical d'aptitude à la plongée et le paiement de la cotisation

Après les 3 plongées d'initiation, il vous est demandé de vous procurer votre matériel de piscine (palmes, masque, tuba, ceinture)

Pour passer des brevets...

Pour l'obtention du brevet CMAS 1*

Etre en règle de cotisation

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

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*

- ✓ cfr brevet 1*
- ✓ Avoir passé un électrocardiogramme (ECG) sous effort depuis maximum 5 ans.
- ✓

Pour une équivalence

- ✓ Etre en règle de cotisation
- ✓ 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

Short Scuba Quiz

Testez vos connaissances en plongée et... en Anglais

For each of the following 15 multiple-choice questions choose the SINGLE BEST ANSWER. Answers are at the end of the quiz. If you answer 12 or more questions correctly, you already know quite a bit about scuba diving.

1. *The gas composition of ordinary air is:*

- a) 15% oxygen, 20% nitrogen, 5% other
- b) 20% oxygen, 75% nitrogen, 5% other
- c) 21% oxygen, 78% nitrogen, 1% other
- d) 24% oxygen, 79% nitrogen, 3% other
- e) 26% oxygen, 81% nitrogen, 3% other

2. *Compressed air in a scuba tank filled to capacity, compared to ordinary air, has:*

- a) the same composition
- b) a greater percentage of oxygen
- c) a greater percentage of nitrogen
- d) a greater percentage of both oxygen and nitrogen
- e) varying composition of oxygen and nitrogen, depending on the tank pressure

3. *Compared to seal level air pressure, air pressure in a scuba tank with 3000 psi is approximately how many times higher?*

- a) 10
- b) 50
- c) 100
- d) 200
- e) 400

4. *The total number of atmospheres of pressure on a scuba diver at 99 feet of sea water is:*

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5
- e) 6

5. *Nitrogen narcosis ("rapture of the deep") results from:*

- a) nitrogen forming bubbles in the nervous system
- b) lack of oxygen to the brain from excess nitrogen pressure

- c) a direct effect of high nitrogen pressure on the nervous system
- d) diving with an elevated blood alcohol level
- e) staying too long under water

6. *Which of the following problems is least related to diving deeper than allowed by standard dive tables?*

- a) nitrogen narcosis
- b) type I decompression sickness (pain only, or "the bends")
- c) type II decompression sickness (major physical deficit, such as paralysis)
- d) air embolism
- e) running out of air

7. *The reason scuba divers should never hold breath under water has to do with effects explained by:*

- a) Boyle's law
- b) Daltons's law
- c) Henry's law
- d) lack of oxygen that occurs when you stop breathing
- e) the build up of carbon dioxide when you stop breathing

8. *At a depth of 66 feet sea water, air breathed from a scuba tank as it enters the diver's lungs is how much denser than air breathed at seal level?*

- a) same density
- b) twice as dense
- c) three times as dense
- d) four times as dense
- e) depends on amount of air left in scuba tank at that point

9. *Which one of the following factors is the same for air embolism and for decompression sickness?*

- a) composition of the gas bubbles
- b) principal location of gas bubbles in the body
- c) cause of the bubbles

d) time of onset of symptoms in relation to the end of the dive
3) method of treatment

10. Air embolism occurs on:

- a) descent only
- b) ascent or descent, depending on where the diver holds his or her breath
- c) ascent or descent, depending on where the diver runs out of air
- d) ascent only, and only with breath holding
- e) ascent only, and depends on factors such as breath holding and state of the diver's lungs

11. "Shallow-water-blackout," as may be seen in breath-hold dives, is due to:

- a) elevated carbon dioxide from prolonged breath holding
- b) lack of oxygen from prolonged breath holding
- c) both elevated carbon dioxide and lack of oxygen
- d) nitrogen build up from prolonged time under water
- e) seizures brought on by the breath hold in susceptible people

12. First aid treatment for a victim of decompression illness should always include 100% inhaled oxygen because:

- a) it stimulates the heart to pump harder
- b) it hastens the elimination of nitrogen
- c) it hastens the elimination of carbon dioxide

d) it helps to keep victims from hyperventilating
3) the victim's blood is usually low in oxygen

13. All of the following are forms of barotrauma except one:

- a) pneumothorax
- b) mask squeeze
- c) air embolism
- d) the bends
- e) ear squeeze

14. Dive tables are based on the assumption that:

- a) the diver will make no more than three dives a day
- b) all bottom time is spent at the deepest depth reached
- c) the surface interval will be at least one hour between dives
- d) any subsequent dive will be shallower than the one before
- e) there will be no multi-level diving

15. The principal reason people with asthma are advised not to dive is the risk of

- a) the bends
- b) running out of air due to over breathing
- c) arterial gas embolism
- d) an asthma attack from breathing dry compressed air
- e) aspirating sea water from coughing at depth

2. Answers

- 1. c
- 2. a
- 3. d
- 4. c
- 5. c
- 6. d
- 7. a
- 8. c
- 9. e
- 10. e
- 11. b
- 12. b
- 13. d
- 14. b
- 15. c

Le mot du chef de club

« Matériel de plongée et Père Noël ? »



Je profite de ce Glub de rentrée pour vous informer des derniers changements de la réglementation de la plongée au sein de la Ligue. L'ensemble de ces mesures sera d'application au 01/01/2008 !

1. Modification de l'appellation « Eaux habituelles »

*L'appellation "eaux habituelles", utilisée dans le recueil des épreuves en eaux libres, est remplacée par "eaux dévolues aux épreuves". L'appellation « **Eaux dévolues aux épreuves : lacs, carrières et Zélande** ».*

la mer du nord est écartée puisque de toutes façons seules des dp, sf et organisations pouvaient y être réalisées. or, ces épreuves peuvent être effectuées partout dans le monde....

la bretagne nord ne présente pas de conditions analogues à la zélande et d'autre part, il semble peu probable que des plongeurs s'y rendent pour réaliser des épreuves de remontée... la bretagne nord ne fait plus parties des eaux dévolues aux épreuves.

il n'y a pas de limite territoriale dans la définition des lacs et carrières afin de laisser à ceux qui en ont l'opportunité la possibilité de valider leurs exercices à l'étranger.

2. Règle des deux détendeurs

Pour ceux qui étaient déjà inscrits à la Lifras en 2006, vous avez certainement du prendre connaissance, dans l'Hippocampe du premier trimestre 2007, de la nouvelle règle concernant les deux sources de gaz respirable. Pour rejoindre la position de la NELOS ainsi que les standards CEN, le texte a été adapté pour prendre la forme suivante :

« Tous les plongeurs brevetés deux, trois, quatre étoiles ainsi que tous les instructeurs LIFRAS doivent être équipés, lors de plongées en eau libre, de deux sources de gaz respirable.

Dans les eaux dévolues aux épreuves, les sources de gaz respirable doivent être constituées de deux détendeurs complets (premier et second étage) branchés chacun sur une des deux sorties de la bouteille. »



3. Matériel du plongeur

Le matériel des plongeurs est dorénavant présenté sous la forme de 2 tableaux pour faciliter la compréhension et intégrer la volonté de favoriser l'apprentissage de la configuration du matériel et l'acquisition de réflexes.

Non Breveté & Plongeur 1*	Hors Eaux dévolues aux épreuves	Eaux dévolues aux épreuves
Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si Courant ou manque de visibilité.	Obligatoire en Zélande
Masque, palmes, vêtements	Obligatoire	
Tuba		
Système de stabilisation		
Tables et montre (ou chrono)		
Couteau ou cisaille		
Bouteille+mano ou gestion d'air		
2 détendeurs sur 2 sorties	Recommandé	
2 sources de gaz respirable		
Compas, sifflet, parachute		
Profondimètre / timer ou ordi.		

A partir du brevet Plongeur 2*	Hors Eaux dévolues aux épreuves	Eaux dévolues aux épreuves
Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si Courant ou manque de Visibilité.	Obligatoire en Zélande et lors de plongée sous glace
Parachute	Obligatoire	Obligatoire sauf Carrière
2 détendeurs sur 2 sorties	Recommandé	Obligatoire
2 sources de gaz respirable	Obligatoire	
Masque, palmes, vêtements		
Tuba, couteau ou cisaille		
Système de stabilisation		
Back-Up décompression (ordinateur ou, tables et montre/chrono)		
Bouteille+mano ou gestion d'air		
Compas, sifflet		
Profondimètre/timer ou ordi.		

Lors de plongée en fosse (exemple : NEMO), les plongeurs respectent la réglementation imposée par le gestionnaire.

Prévenez d'ores et déjà le Père Noël pour qu'il vous dépose, dans vos chaussettes au coin du feu, le matériel que vous devriez rapidement acquérir pour être en ordre avec cette nouvelle réglementation.

4. Délégation des épreuves aux moniteurs Nelos

Enfin, en ce qui concerne le contrôle et la signature des épreuves Lifras par un moniteur Nelos : dans la mesure où le protocole de l'exercice est strictement respecté, la présence d'un instructeur Lifras ne sera plus requise.

Votre chef d'école,

Gregory.



Cours théoriques

Michel donnera des cours théoriques le mercredi soir : avis aux candidats aux brevets !
Pour plus de détails (heure, lieu, date...) contactez Michel ou consultez le site du club

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

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 : □□/□□/□□ * Effacer 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

VEUILLEZ CONSULTER LE VERSO

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 40-42 (bte 10)
 1070 BRUXELLES
 Tél. (02) 521 70 21
 Fax (02) 521 25 67