



Le CLUB Gazette

Collection Janvier 2010

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL APERIODIQUE DE VOTRE CLUB DE PLONGEE

Le conseil d'administration ...	Webmaster :	Pierre-Bernard Demoulin
Président : Robert Henry	Responsable matériel :	Yves Ducenne
Chef d'école : Gregory Jones	Secrétaire :	Frédéric Tétart
Vice présidente : Valérie Woit	Public relations :	Frédéric Brysse

Le site internet du club ... <http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee>

Bonne année 2010 !

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2010, ainsi que de superbes plongées !

Homologations

Cinq homologations sont à souligner en cette fin d'année :

Bernard Fontaine comme 1*
(sorry, pas de photo...)

Frédéric Brysse comme plongeur nitrox avancé



Frédéric Tétart comme plongeur nitrox avancé



Valérie Woit comme instructrice nitrox avancé



Get Wet : on y retourne !

De l'avis de tous ceux qui y ont participé, la formation Get Wet est utile, et on s'y amuse bien !
Pour plus d'informations, consultez leur site web : <http://www.getwet.nl/index.php/duikers/maritieme-trainingen/>

Nous relançons donc une proposition pour la formation indoor, le **dimanche 2 mai 2010**.

Il est important de réserver très vite votre place, en versant 75€ (prix total de la formation) sur le compte du club pour le samedi 16 janvier au plus tard.

! Ecole de mer 2010 : EGYPTE - Safaga !

Une école de mer sera organisée en novembre 2010, destination l'Egypte à Safaga.
Le niveau minimal requis est 2*, le budget tout compris devrait tourner aux alentours de 850€.

Dès confirmation des dates et de l'hôtel, un acompte de 300€ sera demandé afin de réserver les vols.

Intéressés ? Manifestez-vous au plus vite auprès de Fred Brysse (fbrysse@gmail.com).

Le CA vous informe

Inscriptions pour 2010 :

Nous vous rappelons que l'accès à la piscine est interdit sans l'assurance liée à l'inscription de 2010 !

Le mail de Valérie du 20 décembre reprend tous les éléments importants, dont voici un rappel :

1/ Cotisation club :

Le montant de la cotisation 2010 (avec les différentes formules) et ce qu'elle couvre sont définis dans le petit précis administratif, sur le site web du club ou à demander à vos moniteurs.

Vous pouvez faire le versement sur le compte du club : 310-1060083-56, avec comme communication : NOM + cotisation 2010 (si possible avant la fin de l'année afin de procéder à une réinscription groupée à la Lifras et limiter les démarches administratives ; **au plus tard lors de votre première participation aux entraînements/activités du club/plongée en 2010**).

2/ Formulaire d'adhésion :

Il est à remplir chaque année afin de confirmer vos coordonnées personnelles dans les fichiers Lifras (déménagement, changement de numéro de téléphone ou d'adresse mail, ...).

3/ Visite médicale (et ECG) :

La visite médicale est à réaliser une fois par an (en fonction de la date de votre précédente visite médicale).

Pour l'ECG, il est obligatoire pour les candidats 2* et les brevets 2* et plus (fréquence en fonction de votre âge : <http://www.lifras.be/farde/index.asp?b=29&o=272>)

Prochaine Assemblée Générale du club:

La date de la prochaine AG a été fixée : le mercredi 24 mars 2010 à 19h.
Plus d'informations vous parviendront ultérieurement, mais sachez déjà qu'un repas est prévu dans la foulée. L'entraînement piscine sera annulé à cette date.

Nouveau Règlement d'Ordre Intérieur (ROI):

Le CA a adapté certains des articles de notre ROI, par exemple concernant les membres en seconde appartenance. Vous pouvez consulter la nouvelle mouture sur le site web du club : <http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee/> dans la partie « Le club et Doc »
Les articles adaptés seront présentés lors de l'AG de mars 2010.

Autocollants et polos

Vous les avez peut-être déjà aperçus, des autocollants aux couleurs du nouveau logo du club sont disponibles auprès de Fred Tétart, pour la modique somme de 1€ pièce.
Idéal pour marquer votre matériel ☺

Des polos peuvent également être commandés, renseignez-vous !

La rubrique de Marie, la bio écolo

Et oui, voilà, on n'est plus tranquille nul part, même pas dans la GLUB! :)

En effet, les 2 Fred on eu la bonne (mauvaise?) idée de me confier une rubrique... sur.. sur un peu de tout en fait! Je vais juste vous donner quelques infos concernant l'environnement, les nouvelles à ce sujet dans le monde, ce que nous pouvons faire pour le monde dans lequel nous vivons, ce que nous pouvons faire pour nous et notre santé, des idées pour les petits loulous,... enfin, un bon melting pot quoi! :)

Bien sur, si jamais un sujet en particulier vous intéresse, je me ferai un plaisir de le développer!

Tout d'abord, un sujet qui me tient à coeur, l'alimentation! :) ben oui, vous me connaissez! Un système de plus en plus répandu dans notre société consiste en les « paniers bio ». Ces paniers, fournis par des

agriculteurs certifiés, vous sont livrés (à la maison, au travail, dans des points d'enlèvement) et vous procurent des légumes de saison et de proximité. Bien sur, vous avez en tête les vieux légumes tout fripés, les choux de Bruxelles et les salsifis de la cantine! Mais non, je vous assure! Les légumes sont beaux, goûtent les vrais légumes (mmm que c'est bon une vraie carotte), on redécouvre des « vieux » légumes oubliés et pourtant si savoureux! Le panais, les topinambours, le chou rouge... Mmmhh que de bonnes choses à redécouvrir!!

Nous en commandons toute les semaines auprès de la Ferme du Vévy Wéron (<http://www.vevyweron.be/>), ils font des paniers de légumes de 12,50 euro et d'autres de 20 euro. Vous voulez tester? Dites le moi et je vous en emmène un le mercredi d'après!

Le panais: le panais est une espèce de carotte de compétition, de couleur pâle et à la saveur douce... un peu l'ancêtre des patates douces mais celui ci est produit en local ;) Il se prépare comme des carottes, on l'épluche, le coupe en morceau et on le cuit à la poêle ou en soupe (soupe de panais au curry)! Marmition.com étant un site que je ne peux que vous conseiller pour ce genre de découverte culinaire!

Les topinambours: ces petits légumes qui ne ressemblent guère à autre chose que des racines sont savoureux à souhait. Un économe suffit à les délester de cet aspect terreux, leur chair blanche apparait et là.. là, c'est la porte ouverte à tout ces nouveaux déciles! Les topinambours râpés en salade rehaussent le gout des carottes, subliment la saveur de la salade et surprennent vos invités! La soupe de topinambours sera le nouveau délice de vos petits diables et le gratin de topinambours et courgettes votre nouvelle arme fatale!

Le chou rouge: depuis ma naissance, je ne me rappelle pas avoir jamais apprécié du chou rouge. Les vieux souvenirs odorants de cantine, les boites décolorées de choux rouges aux pommes... Oh my god comme dirait Lori! Et un jour... j'ai changé d'avis... une amie m'a donné une recette de chou rouge suite à l'acquisition non contrôlée d'un chou rouge dans un panier bio. Chou rouge à l'indienne... ces mots m'ont laissé septique mais m'ont maintenant convertie...

Je vous la donne, cette recette magique ;)

Ingrédients:

- un petit chou rouge
- 600g de haché
- 4 grosses tomates ou 2 boites de tomates concassées
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 grosse racine de gingembre (ou du gingembre en poudre)
- 3 c à s de curry jaune
- de l'huile d'olive

1. Dorez les oignons coupés en rondelles avec l'huile d'olive
2. ajoutez
 1. le chou grossièrement haché
 2. les tomates
 3. l'ail
 4. le gingembre
 5. le curry
 6. du poivre, du sel

3. laissez cuire ½ h puis ajouter le haché
4. bien mélanger
5. laisser cuire 1h à petit feu
6. à servir avec du riz et du mango chutney

Si vous ne vous sentez pas l'âme du mangeur de panier bio, une autre alternative existe: la consommation de légumes et fruits de saison.

En effet, nous sommes habitués depuis tellement longtemps à voir des tomates et des framboises toutes l'année au supermarché que cela ne nous étonne plus...

Et pourtant,

- ils sont importés depuis l'autre bout de la planète (empreinte CO2...) http://www.effetdejeunes.be/docs/edj_fr_17_explicationdescalculsCO2.pdf
- les méthodes de cultures utilisées sont catastrophiques pour nous et l'environnement (<http://www.wwf.fr/s-informer/actualites/fraises-espagnoles-exigeons-la-tracabilite>)
- notre corps assimile beaucoup mieux les légumes de saison et y trouve plus efficacement ce dont il a besoin en la période de l'année concernée (<http://www.e-sante.be/fruits-legumes-saison-bon/alimentation-47-39-7628.htm>)

Si donc vous vous en sentez plus le courage, voici

- le calendrier des fruits et légumes édité par test achat: <http://www.test-achats.be/fruits-legumes-et-epices/fruits-et-legumes-de-saison-lesquels-choisir-s542523.htm>
- un site qui vous renseigne les saisons des fruits et légumes: <http://www.fruits-legumes.org/> Vous pouvez même vous inscrire pour un mail mensuel vous les citant tous.

Bon, voilà, je pense que ça suffit et en plus tout cela m'a donné faim! :)

Divers...

Aqua 2010: The Belgian Dive Exhibition :

Les 8, 9 et 10 janvier - Nekkerhal à Mechelen

Le premier salon de la plongée Belge se profile déjà comme une réussite.

Vous découvrirez sur une superficie de plus de 3.000 m² toutes les nouveautés au niveau du matériel, des voyages et des possibilités d'instruction.

Les plus grands fabricants seront présents et les exposants viennent de tous les continents.

Vous pourrez même y admirer le seul hors-bord V8 au monde.

Le salon sera également le théâtre de présentations de films et d'animations tant en

Néerlandais qu'en Français.

Le Dr. Pierre Lejeune viendra ainsi spécialement de Corse pour vous parler de la recherche océanographique et des suites du réchauffement climatique en Méditerranée.

Consultez la liste de séminaires sur www.aqua2010.be.

Pour plus d'infos ou réservation des derniers emplacements : info@aqua2010.be

<http://www.ulb.ac.be/assoc/plongee/> dans *Les sorties > Historique photo*

<http://gallery.me.com/frederict#gallery>

<http://picasaweb.google.com/plongeur.ulb>

<http://picasaweb.google.com/fbrysse>