



# Le CLUB Gazette

Collection Août 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 / VP : Valérie Woit	Secrétaire :	Frédéric Tétart
Trésorier : Gregory Jones	Public relations :	Frédéric Brysse

Le site internet du club ... <http://www.ulbplongee.be>

## Edito

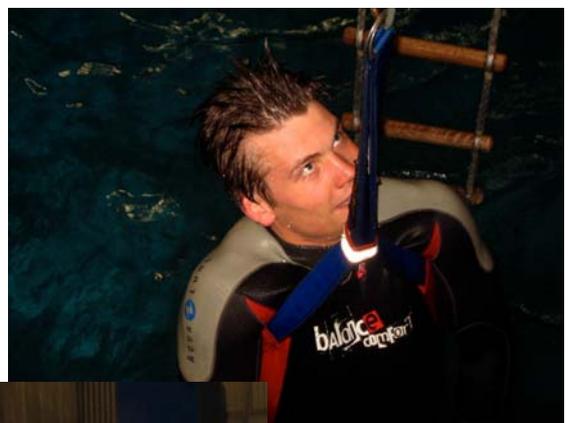
Un petit peu de tout pour cette édition de vacances : un rappel des règles relatives aux plongées répétitives, un reportage sur l'activité Nettraining, un peu de lecture... de quoi occuper un peu vos vacances (si vous en avez) ou vous faire rêver (si vous n'avez pas le temps de plonger).

Bonne lecture et à bientôt!

## Nouveaux brevetés



Vanya Prévot comme 1\*



Guillaume Letesson  
comme 1\*

Patrick Verburgh  
comme 1\*



...et Nathan Hubot  
comme 1\* (pas de  
photo, sorry)



David Lemin comme  
nitrox advanced



Valérie Woit comme  
Instructeur trimix  
normoxique

Grégory Jones  
comme Instructeur  
trimix normoxique



...et Alain Norro comme Instructeur trimix  
hypoxique (pas de photo non plus)

### Le mot du chef d'école – Les plongées répétitives

Les vacances sont déjà bien entamées et les longues journées permettent des sorties plongées durant lesquelles vous avez l'occasion de faire de multiples plongées. Pour ceux qui ne le sauraient pas ou qui l'aurait oublié, lorsque l'on réalise plus de deux plongées par 24 heures, on ne parle pas de plongées successives, mais de plongées répétitives.

C'est donc l'occasion de vous rappelez les règles applicables aux plongées RÉPÉTITIVES pour votre bien être :

- Ce type de plongée, quel qu'en soit le nombre, sera impérativement limité à des temps d'exposition situés dans la courbe de plongée sans palier.

- L'intervalle de surface entre deux plongées sera de deux heures au minimum, et il y aura un intervalle minimum de 12 heures entre la sortie de l'eau de la dernière plongée répétitive et la première plongée du jour suivant.
- Nous recommandons de ne pas faire plus de deux journées de ce type par période de cinq jours et d'observer un jour de repos.
- Pour les plongées profondes, il conviendra d'être particulièrement attentif au profil de plongée. Le profil de plongée inversé est à déconseillé, la partie la plus profonde de chaque plongée s'effectuera toujours au début de la plongée.
- Une attention particulière sera accordée au respect de la vitesse de remontée maximale de 10 mètres par minute.
- Un palier de sécurité sera effectué à l'issue de chaque plongée (de 5 min. à 5 m).
- Si un incident survient au cours d'une de ces plongées, le délai d'attente avant de replonger sera de 24 heures.
- Les plongées répétitives aggravant le phénomène de déshydratation, les plongeurs veilleront à se réhydrater convenablement entre les plongées (eau — éviter les boissons alcoolisées).
- Les plongeurs veilleront à conserver un bon confort thermique pendant et entre les plongées.
- La technique de plongée répétitive est exclue dans le cadre de la plongée exercice.
- Le délai d'attente pour le vol en avion après la dernière plongée sera de 24 heures.

Par ailleurs, il est bien entendu que toutes les règles s'appliquant à la plongée successive sont à fortiori d'application dans le cadre des plongées répétitives. La commission de l'enseignement recommande aussi de prendre un jour de repos après 5 jours de plongée intensive.

Bonnes plongées,

Valérie

### **Activité Nettraining à la piscine...**

Comme des poissons dans l'eau !

Nous avons eu l'opportunité de suivre un nettraining pour apprendre comment procéder lors d'une rencontre inespérée avec un filet de pêche.



En tant que débutante, cette formation m'a fait réaliser l'importance de la maîtrise du stress, de l'angoisse et de la respiration, du contrôle des mouvements (pas toujours très réussi pour ma part :/), ainsi que l'importance de la collaboration et confiance en son binôme. Bien que pendant la formation

nous avons du nous débrouiller seuls, nous avons vite compris que a un certain point l'aide du binôme est vital et un excellent coupe filet n'est pas à négliger.

Nous avons pu nous enrouler et « ensaucisser » dans 4 types différents de filets, certains relativement faciles et un plutôt piégeant. Tous bouts débordants n'hésitaient pas à s'empêtrer dans les filets : détendeurs, robinet, purges, couteaux, lampes, ordis, sangles des palmes, tubas et même les velcros des gants... d'où l'importance d'optimiser le placement de tout ce matériel : poches, placer couteau ou cisaille dans une zone accessible et dans le champ de vision en cas « d'emprisonnement »...

Bref, cette formation a été super informative et une très bonne expérience, d'autant plus que l'équipe responsable pour la formation était excellente et la bonne humeur et bonne ambiance étaient au rendez-vous (comme toujours) dans le club ;).



Vanya

## « Le couteau, la cisaille, le coupe-fil... »



La pratique de la plongée implique l'utilisation d'un matériel important allant d'éléments très sophistiqués comme les ordinateurs de plongée à des pièces relativement simple comme le parachute de plongée. Toutefois chaque pièce d'équipement a son utilité propre. Le CHOIX de ce matériel, son FONCTIONNEMENT et, encore plus, son UTILISATION et donc sa CONFIGURATION sur le plongeur revêtent une importance capitale... alors que l'enseignement y consacre peu de temps.

Vous me direz que l'on peut être excellent plongeur sans être capable d'entretenir un détendeur, tout comme on conduit une voiture sans être capable d'en faire l'entretien... cependant, on a quand même du choisir la voiture, on doit quand même savoir l'utiliser (où se trouvent les freins), ... c'est pourquoi nous allons parler du matériel de plongée.

L'enseignement de la plongée prévoit en général un cours sur le matériel qui vise à présenter le matériel de plongée, surtout dans son volet utilisation. Nous ne reviendrons donc pas sur ce volet aujourd'hui et nous consacrerons surtout à :

- ses avantages / désavantages (en vue de faciliter le choix d'un bon matériel par un plongeur ou par votre club),
- techniques et solutions pour pallier aux pannes possibles
- sa configuration sur le plongeur (en vue de l'améliorer et de rendre la plongée plus agréable et plus sécurisante)



Evidemment, on ne va pas revoir tout le matériel du plongeur ... mais, après la séance d'entraînement du 16/6/2010 avec les filets, nous allons nous attarder sur les pièces du matériel qui permettent de couper différentes choses : COUTEAU vs CISAILLE vs COUPE-FIL:



- **CHOIX:** L'époque du grand couteau à la Rambo est révolue d'ailleurs son utilité est limitée en dehors de l'ouverture des huitres en zélande J. Un petit couteau fera tout aussi bien l'affaire du plongeur désireux d'ouvrir une huitre. Par contre, pour couper un fil de pêche, la cisaille est beaucoup plus efficace puisqu'elle ne nécessite qu'une seule main (alors que le couteau nécessite que l'autre main tende le fil). Le coupe fil à son utilisé propre, mais on ne plonge pas avec un magasin de plongée sur le dos pour faire face à toutes les éventualités. Il faut rester pratique et la combinaison d'un petit couteau pointu et d'une cisaille paraît un choix idéal.

- **FONCTIONNEMENT:** Toujours vérifier s'il coupe encore (sinon ne sert à rien sauf sortir un O-ring de son opercule). Le conserver aiguisé avec un peu de vaseline dessus (ou silicone) pour qu'il ne rouille pas.

- **CONFIGURATION:** Historiquement, attache couteau sur le mollet (date des anciens plongeurs qui n'avaient pas de

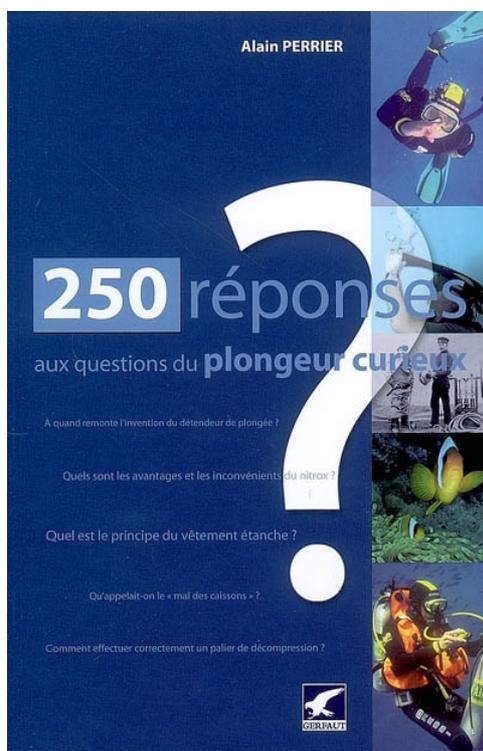


poche à leur gilet), mais s'il est empêtré dans un filet de pêche il ne saura peut être pas plier la jambe et l'atteindre. Beaucoup plus pratique de l'avoir sur le gilet ou le bras (attache spéciale pour le mettre sur le tuyau d'inflateur, attache pour le mettre sur une sangle du gilet ou harnais, voir sur l'avant bras).

Valérie

## Au rayon bouquins...

J'ai lu...



*250 réponses aux questions du plongeur curieux...* par Alain Perrier (formateur et auteur de livres pour le Code Vagnon en France).

Une petite ballade en librairie par un dimanche pluvieux d'avril... rayon plongée un livre qui attire le regard. Des questions nombreuses et leur réponses. Les réponses sont un peu brèves mais éveillent tout de même la curiosité voici quelques bref exemples : pourquoi avoir Appelé la Terre ainsi et non mer alors que l'eau couvre plus de 70% de la surface du globe avec toute une explication sur l'eau et sa présence. Une série de question sur le mécanisme d'oxygénation, chez l'homme puis chez le poisson. On se demande si un jour on pourra respirer par une oxygénation par l'eau, si les petites bulles sont elles un bon indicateur pour une remontée à la vitesse prescrite et une réponse originale qui explique qu'ils existe deux types de bulles qui sont fort difficiles à repérer, qu'en fonction des conditions de plongée elles peuvent remonter plus ou moins vite...

Des questions d'histoire de la plongée et d'histoire de la physique avec des explications fort intéressantes sur le bathyscaphe et sa logique pour descendre/remonter ; qui est Valsalva ; des notions plus techniques comme des explications sur la formation des microbulles ou de la plongée en altitude. Coté matériel, des explications sur l'origine du pied lourd, le vêtement étanche, le recycleur. J'ai aussi aimé l'explication sur les tables MN90 (Marine Nationale 1990) qui sont les tables utilisées par nos voisins français, on reprend le profil du plongeur type pour l'établissement de ces tables empiriques et ça fait réfléchir... Une petite explication sur les premiers ordinateurs de plongée et leur fonctionnement, rien à voir avec les super ordis actuels qui vous sortent un graphique de la plongée en temps réel. On réalise aussi à la lecture que la plongée sous-marine a sérieusement évolué sur les 60 dernières années...

L'approche du livre est assez didactique avec des questions que l'ont retrouve dans nos cours théoriques et d'autres questions plus spéciales, amusantes ou intrigantes. Très agréables aussi les images et les diagrammes explicitant certaines notions.

Enfin si ça intéresse quelqu'un me faire signe pour que j'amène le livre à la piscine à l'occasion.

Michaël U.

[http:// www.plongeeulb.be/](http://www.plongeeulb.be/) dans *Photos*

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

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

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