

Revue officielle de la Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques affiliée à la Fédération Royale Belge de Recherches et d'Activités Subaquatiques

Trimestriel - Décembre 2009
Bureau de dépôt : Bruxelles X
N° d'agrément : P301098

N° 214

HIPPOCAMPE



AG **Enseignement**

Règles de plongée
aux Pays-Bas

Les îles **Brothers**



lifras



La Nouvelle Seawing Nova.

Pour une propulsion sans égal

La Seawing Nova de Scubapro rassemble la puissance d'une palme à voile classique et la manœuvrabilité efficace sans effort. La charnière articulée comme la caudale d'un dauphin ou d'une baleine, permet à la voile de pivoter avec un angle maximal calculé réduisant ainsi la traînée dans l'eau et optimisant ainsi la poussée. La sangle de palme est réalisée en élastique spécial de qualité "marine" pour une mise en place et un déséquipement rapide et facile.

Les plongeurs n'ont plus à choisir entre la puissance du coup de palme et son efficacité. La technologie innovante de la Seawing Nova allée à des matériaux légers a engendré une palme au-delà de tout compromis et sans comparaison.



Nouvelle Nouveau Nouveaux **année, logo, horizons**

Le Conseil d'administration de la LIFRAS et le groupe de rédaction ont le plaisir de vous présenter leurs meilleurs vœux pour l'année 2010.

Cette année 2009 fut fertile en nouveautés. En effet, on a pu constater que la réforme des brevets mise en place se déroulait bien.

Comme promis, l'Enseignement, après quelque temps, a rectifié le tir en fonction des problèmes rencontrés sur le terrain.

Comme annoncé, cette réforme n'est pas quelque chose d'ynamovible ; en fonction des problèmes rencontrés, elle fera l'objet de réflexions et d'adaptations si nécessaire.

C'est la preuve qu'au travers de la recherche de qualité, l'Enseignement reste à l'écoute des plongeurs.

Une adaptation des stages MF et MN a été mise en place de manière à correspondre plus avec la réalité du terrain et améliorer la formation de nos moniteurs.

Afin d'améliorer la communication et l'identification, de nouveaux logos ont été créés.

Les anciens logos ont été modernisés, et seront présentés à la prochaine AG de la Lifras, en 2010.

Le logo de la Ligue et celui de l'Enseignement sont déjà opérationnels.

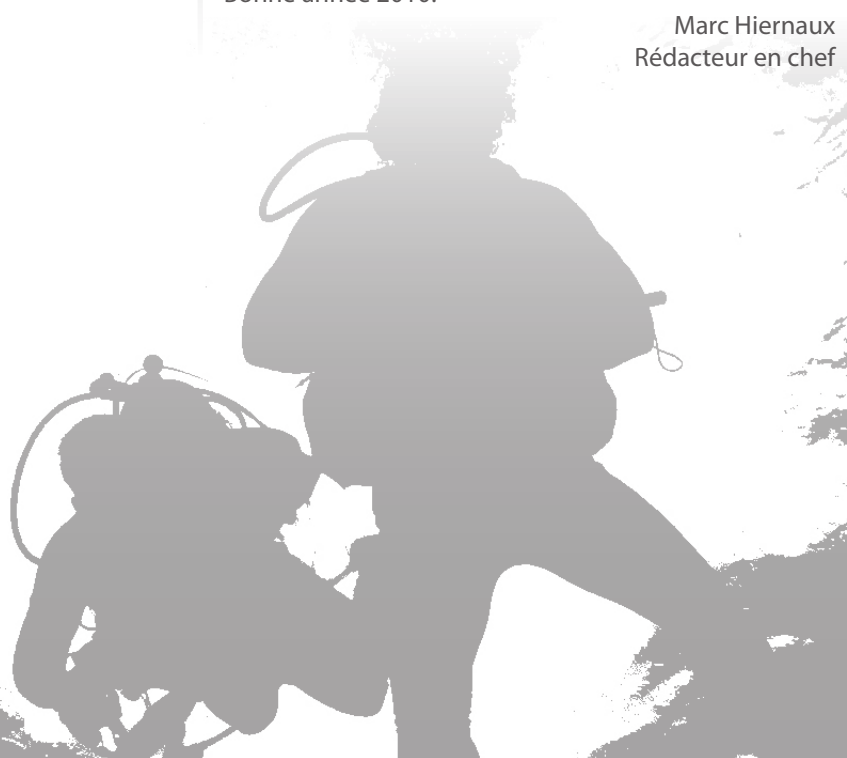
Tous les logos sont déclinés de manière à ce que chaque commission soit directement identifiable, tout en gardant l'identification de notre Ligue, ce qui unifie l'image de celle-ci et renforce son unité.

Ceci était nécessaire entre autres choses pour la réalisation du nouveau site Lifras, sur lequel nous travaillons et qui vous sera présenté bientôt .

Gageons que 2010 sera aussi prolifique en projets et réalisations que l'année qui s'achève.

Bonne année 2010!

Marc Hiernaux
Rédacteur en chef



SOMMA

Revue officielle de la LIFRAS A.S.B.L.

HIPPOCAMPE

Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques affiliée à la
Fédération Royale Belge de Recherches et d'Activités Subaquatiques
(membre fondateur de la CMAS)

Quatre parutions l'an : mars - juin - septembre - décembre

Siège social : Rue Jules Broeren, 38 à 1070 Bruxelles
Tél. : 02 521 70 21 - Fax : 02 522 30 72
E-mail : lifras@lifras.be

Éditeur responsable et régie publicitaire : Robert Henry
Avenue Docteur Terwagne, 46
1310 La Hulpe
Gsm : 0475 76 77 85
E-mail : henry.robert@skynet.be

Rédacteur en chef : Marc Hiernaux
Rue des Alliés, 20 à 1190 Bruxelles
Gsm : 0475 46 09 65
E-mail : marc.hiernaux@skynet.be

Comité de rédaction :

Fabienne Descamps
fabydesc@skynet.be

Luc Smit
lucsmi@omnipubli.be

Serge Di Prima
tsa@lifras.be

Rose Kondrativ
rose.kondrativ@gmail.com

Sylviane Godin
sgodin@rtl.be

Correcteurs : Marie-Noëlle Donneaux - Albert Potier

Traduction : André Valkenaers

Infographie : Rose Kondrativ - rose.kondrativ@gmail.com

Production : Omni Publi sprl - info@omnipubli.be

Toute reproduction, adaptation ou traduction, même partielle, des articles parus dans ce numéro, est interdite sans l'accord préalable de la rédaction.

L'Hippocampe décline toute responsabilité pour les documents et photos qui lui sont envoyés.

Photo de couverture : Ivo Mader



Photo : Benoit Boon



Photo : Doudou

Attention!

Vos articles, photos et publicités de dernière minute doivent parvenir au rédacteur en chef avant le **3 février 2010**

MAIRRE

- 6** **Stage national 2009**
- 8 **Stage fédéral 2009**
- 11 **La nage avec palmes «longue distance»**
- 13 **Première journée «plongée en famille»**
- 14 **Les esturgeons en danger**
- 15 **Des braconniers belges pris en flagrant délit**
- 16 **Des phoques perturbés à Coxyde**
- 18 **Règles et instructions pour la plongée loisir au Pays-Bas**
- 20 **Travaux aux digues de Wemeldinge et Kattendijk**
- 22 **Week-end Zélande pour nos dauphins**
- 24 **Commission audiovisuelle : Harry Klerks**
- 26** **Brothers Islands : rencontre avec les requins**
- 28 **AG de l'enseignement**
- 32 **Comment rédiger une plainte au CJL**
- 35 **Commission TSA : fiche exercice «passe moi la cuillère»**
- 37 **Sébastien Salingue : un artiste plongeur**
- 38 **Pourquoi les hippocampes nagent-ils à la verticale?**
- 39** **Mimétisme : voir sans être vu**
- 40 **la carrière de Lessines**
- 42 **Associations de Moniteurs : AML**
- 44 **Associations de Moniteurs : CFIP**
- 46 **Associations de Moniteurs : AMB**
- 48 **Agenda**
- 49 **Le coin des Kids**
- 50 **Renseignements utiles**

Stage national 2009

Dimanche 19 septembre 2009, sur le vieux port de Marseille, ils sont venus, ils sont tous là, le médecin et les jurys sont sur le bateau, les candidats sont sur le quai. Ils vont s'embarquer pour l'épreuve la plus mythique de notre ligue, le stage de moniteur national. Le matériel des candidats couvre une grande zone du quai et tout cela va devoir se ranger dans les espaces réduits du bateau.

Après l'embarquement, un apéritif suivi d'un dîner durant lesquels, entre deux blagues les participants se jaugent gentiment

Lundi matin, la course commence en force, Pascal, Laurent, Marc et Eric sont partis pour un interminable remorquage de 300 mètres et cerise sur le gâteau, à l'arrivée, épuisés, il leur faut remonter la victime sur le bateau. Pascal glisse et chute lourdement sur l'échelle, il serre les dents, n'abandonne pas et remonte, le stage a commencé. Une fois le matériel rangé, par paires, les jurys ont droit à une présentation complète du Victoria. Après la petite mise en jambe de la matinée, la plongée

de l'après midi est constituée des premiers briefings, des prises de contact, d'un court séjour à 50 mètres suivi de la remontée contrôlée d'un plongeur en difficulté et bien sûr d'un débriefing. Durant les quatre jours qui suivent, les plongées s'enchaînent, présentation, premier site et site de repli, motivation de ceux-ci, prise de contact, thème, briefing, vérification du matériel, mise à l'eau, plongée, incidents à gérer, paramètres, remontée, paliers, débriefing et ensuite on recommence. Tout cela sans oublier la sécurité active, doit-on utiliser l'annexe ou pas ? La bouteille de réserve mise en œuvre une dizaine de fois, autant d'appels au CROSS (simulés) et la prise en charge de personnes accidentées ou blessées.

Durant ces quatre jours, nous parlerons de : décompression, organisation des secours, plongée profonde, évaluation de formateurs, orientation, faune et flore, plongée sur épave, de Morgiou, du P38, de la Cassidaigne, de l'Impérial, du Miquelon et du Planier. A chaque fois, Christian, le capitaine, largue les plongeurs avec précision et les récupère avec une adresse éton-

nante vu la taille de son bateau. Les journées sont également rythmées par les bons repas confectionnés par Jean-Luc et servis par notre Docteur Jean-Pierre. Lorsqu'il ne rend pas un petit service, du haut de la passerelle, Jean-Pierre, modèle de discrétion, observe tout ce qui se déroule sur le navire.

Pour la première fois, durant ce stage 2009, à chaque plongée, chaque candidat avait la fonction de chef de palanquée et plongeait avec deux jurys. Deux fois par jour ils se sont trouvés sous le feu des jurys, seuls sans un compagnon pour leur venir en aide dans les moments délicats, sans relâche, ils ont dû justifier, défendre et argumenter leurs choix et leurs positions. Malgré le stress et les contraintes de l'épreuve, toutes ces discussions et les plongées qui les ont suivies se sont déroulées sans incident réel.



Jury du stage national 2009

Vient enfin la soirée du vendredi, le dîner, les interminables remerciements, la proclamation des résultats du stage fédéral et pour finir, alors que la tension est extrême chez les candidats, l'aboutissement et les félicitations pour Pascal Demets et Eric Dassonville qui deviennent les nouveaux moniteurs nationaux 2009.



Eric Dassonville et Pascal Demets



Stage fédéral 2009



Frédéric Ballard



Vitor Chalaca



Johan Shoups



Pol Jeanfils



Esther Paitre



Christophe Matere



Benoit Rochus



Alain Neroni,
président
du stage fédéral

Du lundi 21 au vendredi 25 septembre.
Au centre de plongée du Lavandou.

Au cours des 8 plongées en mer effectuées au départ des 2 bateaux du CIP : «L'Amphitrite et le Gloria Marie», à des profondeurs pouvant atteindre 57 mètres, les candidats «Moniteur-Fédéral» ont été amenés à être les «Formateurs-Encadrants» dans l'organisation d'un stage «plongée profonde» pour plongeurs 2, 3 ou 4*.

Les candidats ont effectué des exercices de sauvetage, de remontée de noyés et de nage avec palmes, ces épreuves requérant une bonne préparation sur les plans technique, physique et psychique. Une bonne condition physique est nécessaire ainsi qu'une parfaite maîtrise du ou des moyens de décompression utilisés.

Ce stage, qui est un examen, reste toutefois une occasion exceptionnelle pour lier de nouvelles amitiés entre candidats et jurés. Il leur a permis d'enrichir leurs connaissances ; La Lifras investit énormément dans ces stages. C'est qu'elle compte bien valoriser les acquis des nouveaux moniteurs fédéraux, pour la formation de ses futurs plongeurs.

Les connaissances, l'expérience, la manière de communiquer, la convivialité, la sympathie dégagée, le sens social dans le groupe formé sont autant de qualités attendues du «Moniteur-Fédéral». Mais au-delà ; qu'il en fasse la synthèse et qu'il l'intègre au plus profond de lui sont aussi des exigences posées, l'idée n'étant pas de former des «clones» de tel ou tel Moniteur National auquel le candidat serait tenté de ressembler.

Il y a du «jeu de rôle» dans ce type de prestation, les candidats sont «Moniteur-Fédéral» dès le premier jour du stage.

La plongée change, l'Enseignement s'adapte et le stage évolue.

Les sujets habituels traités par les jurés et les candidats sont toujours d'actualité, ce sont : la faune et la flore, la météo, la première plongée dans le bleu. S'ajoutent : le nitrox, (les brevets liés à ce mélange), la déco O₂, l'oxygène thérapeutique et l'organisation d'un stage PPA.

Important, le rôle de «Formateur» des candidats «Moniteur-Fédéral», il faut que les plongeurs apprennent au contact de leurs Moniteurs.

Finies les plongées profondes à répétition, 2 fois par jour et 4 jours d'affilée, le comité des examens a pensé un examen qui colle à la réalité du terrain et correspond aux règles de prudence inhérentes à la plongée profonde.

Il en faut du courage pour s'inscrire au stage, pour se remettre en question dans un sport où les risques sont présents, où la réussite est incertaine...

Raté ou réussi, chaque candidat a pris conscience de ses possibilités et de ses limites. A ce niveau, il n'est pas honteux de «trébucher», cette mésaventure arrive à nombre de Moniteurs mais à force d'obstination, la plupart y arrive.

Chant des candidats :

Au Lavandou

Je me suis lancé un soir d'été, pour bien plonger en tant que «Fédé».

Dès que les cours ont commencé, je me suis demandé où je m'embarquais, j'avais toujours bien plongé.

Le soir, lorsque je m'entraînais, l'Eau d'Heure, la Gombe, j'y allais. Très mal, oui, je plongeais...

Les Nationaux nous expliquaient, les prises techniques on apprenait, pour remonter, on était prêts.

A table, en rue et sur le quai, sur le bateau, on nous poursuivait, beaucoup de questions on nous posait. Dans tous les sens, ils demandaient, REVOD, DECO, on en parlait et le PPA, on hésitait...

Et puis ce stage est arrivé, enfin on pouvait vous montrer, qu'unis, soudés, on se battait, que nos efforts n'étaient pas vains, que la palanquée, on la tenait bien, que les Nationaux étaient heureux, oui heureux.

8 candidats ont remporté avec succès le titre de Moniteur-Fédéral :

Frederic Ballard, Vitor Chalaca, Marie Joseph Dauby, Pol JeanFils, Christophe Matere, Esther Paitre, Benoit Rochus, et Johan Schoups.

Article réalisé sur base des textes de Messieurs Jean Luc Dallons, Directeur Technique Fédéral, Alain Neroni, Président du stage fédéral et Patrice Finet, vice-Président.



23. - 31.1.2010

360° d'aventures en sports nautiques

Vos rêves de plongée n'existent pas que sous l'eau. Boot Düsseldorf vous propose de fascinantes perspectives des sites les plus époustouffants et le matériel le plus moderne. Venez visiter le plus grand salon des bateaux et du nautisme du 23 au 31 janvier 2010 et vivre les sports nautiques dans toute leur diversité : www.boot.de.

Informations, cartes d'entrée et catalogues auprès de:
Fairwise sprl
Ottergemse Steenweg 5
9000 Gent
Tél: 09/245.01.68
Fax: 09/245.01.69
info@fairwise.be



Messe
Düsseldorf

Lucien Dandois
Rue P. Bauwens 6
6030 Marchienne
Tél. (071) 32 66 61

**MARES
SCUBAPRO
SPIRO
IMASUB**

Ouvert du mardi au vendredi
de 9 à 12 heures
et de 14 à 18 heures 30.
Le samedi de 9 à 12 heures.

**VENEZ PLONGER AU
C.I.P.
LAVANDOU**
avec son équipe

NOUVEAU!
Station de gonflage **NITROX**

**Pour vos sorties club
2 FORMULES IDÉALES
EN MÉDITERRANÉE**

SEMAINE EXPLORATION AUTOUR DE PORT-CROS + ÉPAVES
Groupes auto-encadrés • 10 plongeurs minimum
FORFAIT 10 PLONGÉES 6 jours • GONFLAGE COMPRIS
• 6 nuits en pension complète • Hôtel** calme
à 2' du centre de plongée • Cuisine soignée **511€**

SEMAINE ÉPAVES DE TOULON A CAMARAT + PORT-CROS
Individuels et groupes DONATOR, GREC, RUBIS, BARGE AUX
CONGRES, Togo... • 16 ÉPAVES A DECOUVRIR 7 jours -
7 nuits en pension complète • Hôtel** calme à 2' du
centre de plongée • Cuisine soignée •
FORFAIT 13 PLONGÉES • GONFLAGE COMPRIS **629€**

CONTACTEZ-NOUS VITE!!!
TÉL. : 00 33 4 94 71 54 57 • FAX : 00 33 4 94 15 13 09

C.I.P. LAVANDOU
Quai des Iles d'Or – 83980 LE LAVANDOU
Parking du port face à l'Office de Tourisme
<http://www.cip-lavandou.fr> info@cip-lavandou.fr

Résultats de Saint-Pétersbourg



Cet été, deux jeunes champions sont nés à Saint-Pétersbourg lors des Championnats du Monde en piscine. Charlotte Six (Aquani Nivelles) 20 ans et Robin Olivier (Longwy) 19 ans ont dignement représenté notre fédération lors de ces championnats.

Cinq courses, trois nouveaux records de Belgique toute catégorie et un record personnel, mais le point fort est surtout la quatorzième place de Charlotte au 800 M surface (neuvième européenne)

Pour Charlotte et Robin, c'était leur première expérience individuelle pour des mondiaux, ils sont rentrés gonflés de cette expérience et motivés pour les années à venir.

Souhaitons leur une brillante carrière dans le monde si fermé de la palme...

Dominique André
Entraîneur national

EASY DIVERS ACADEMY

EL GOUNA

MER ROUGE - EGYPT

- **PLONGÉES D'EXPLORATION**
Plongez avec nous dans l'aventure. JOUR & NUIT air comprimé ou NITROX.
- **INITIATIONS et COURS**
Apprenez à plonger en toute sécurité avec nos moniteurs professionnels pour adultes et enfants à partir de 8 ans.
- **PLONGÉES SUR ÉPAVES.**
Giannis D, Carnatic, Krisoula K, Thistlegorm, Rosalie Muller, Ulysses, Kimon M...

www.easydivers-academy.com pour :
Les meilleures promos
Les prix de groupe

design by info@sealover.be www.easydivers-academy.com

SEALOVER

ECOLE DE PLONGEE - AYWAILLE

Le Sealover d'Aywaille est heureux de vous inviter à sa

34^{ème} Descente de l'Ourthe et à son aqua-carnaval entre Bomal et Hamoir (9,3 km)

le dimanche 7 mars 2010

Renseignements via www.sealover.be

Inscription avec paiement de 10 € à Hamoir entre 9 et 12h.

Pré-inscription possible jusqu'au 28 février avec liste des participants transmise par mail à info@sealover.be ou par fax au 04-239 15 43 et paiement anticipé au 103-0161240-15 de 8 € par nageur.

La nage avec palmes «Longue Distance»

Un sport qui se pratique à tout âge dans un univers proche des plongeurs, la discipline se réalisant en espace ouvert et parfois dans les mêmes endroits que les bouteilles.

S'y côtoient des jeunes de 14 ans jusqu'à des vétérans de plus de 70 ans. La Coupe de Belgique présente un calendrier comprenant 7 compétitions organisées dans tout le pays, 4 participations annuelles permettent d'être classé.

Tenant compte des 4 meilleurs résultats obtenus, les gagnants de chaque catégorie reçoivent la coupe.

La saison débute chaque année, en mars par la mythique Descente de l'Ourthe bien connue par les plongeurs. Suivent la descente de la Meuse à Maaseik en avril, le championnat



de Belgique à Seneffe en mai, le challenge de la Mer du Nord à Cadzand fin juin, le canal Albert à Hasselt et le Shullensmeer à Lummen en septembre, le Zilvermeer à Mol en octobre.

Certaines courses se nagent en eau calme, c'est le cas dans le Canal Albert, le Shullensmeer et le Zilvermeer, la distance de base est de 4 km pour les compétiteurs aguerris et de 2 km pour les débutants. Les nageurs de l'Ourthe et de la Meuse parcourent 9 km dans le courant, à la Mer du Nord les organisateurs calculent la course pour avoir la marée dans le dos, c'est un peu plus long : 12km.

Le parcours dans la nature rend la discipline agréable mais, d'expérience, René insiste sur l'entraînement en piscine qu'il ne faut pas négliger si l'on veut progresser!

L'agenda du site Lifras reprendra les dates des compétitions et les bulletins d'inscription.



René se propose d'aider tous ceux qui veulent en savoir plus et/ou qui sont prêts à créer une section de Nage Longue Distance.

Il est joignable via son email : rene.depraetere@gmail.com ou son téléphone au 068/645766

Salutations sportives à tous.
René Depraetere.



Erratum Hippo 213

A noter : la participation du club de plongée du LCO qui pour la première fois s'est testé sur 1000 m avec succès.

Le club **AQUANAUTE** a fêté sa plus grosse session Nitrox avec 10 lauréats ce 21 septembre 2009



Un véritable engouement pour le Nitrox a suivi la réforme autorisant ce brevet à n'importe quel niveau.

L'AQUANAUTE vient, avec 10 lauréats, de finir la plus grosse session de son histoire.

Photo : Didier Nielsen, MC, Aquanaute, également lauréat



DSM

DIVING SCUBA MARINE
Rue Raeymaekers, 47
1030 Bruxelles

Tél. : 02 215 07 72
Fax : 02 216 37 33
shop@dsm-h2o.be
www.dsm-h2o.be



DSM

est à votre disposition
du mardi au vendredi
de 10 à 19h
et
le samedi de 10 à 18h

UN ESPACE PLONGÉE À VOTRE SERVICE !

500m² avec les plus grandes marques !

**Aqualung, Cressi, Oceanic, Scubapro, Mares,
Suunto, Bare, Uwaterc, Green Force, SeacSub,
Bersub, Camaro, Beuchat...**

**avec un espace Chasse sous-marine et Apnée
ainsi que Nage en piscine pour petits et grands**

**Un atelier «Maintenance» pour votre matériel
Un atelier «Couture et Réparations» pour vos combis
humides, étanches et semi-étanches
Un service «Location»
pour l'ensemble de votre matériel**

Une station de gonflage Air (jusque 300 bar) et Nitrox

Accès facile – Parking privé

1^{ère} journée «plongée en famille»



Photo : Brigitte Rose

Par une belle journée ensoleillée, la Commission Féminine a organisé sa 1^{ère} journée «plongée femmes». Une quarantaine de participants était au rendez-vous et le soleil était également de la partie.

A notre grande surprise, nous avons constaté une belle participation masculine donnant à l'activité une atmosphère de famille, ce qui était un de nos objectifs.

Avant la mise à l'eau, Valerie Majerus, présidente de la Commission Scientifique, a présenté un exposé, s'adaptant tant aux non initiés qu'aux plus érudits... afin d'élargir nos connaissances sur la faune et flore présentes dans les eaux de la Plate Taille. La Commission TSA nous a également soutenues par un briefing d'orientation bien exposé par Roland Vancoillie. Les «jeunes» assistants moniteurs de l'EPSM ont aussi répondu présents pour l'encadrement.

C'est dans une ambiance très conviviale que les palanquées organisées

par Pilar et Arlette nos deux monitrices fédérales actives au sein de la COF se sont mises à l'eau. Vu le nombre d'encadrants, chacun a pu plonger dans un réel confort de sécurité et de compétence.

L'équipe de la Plate Taille, capable d'accueillir avec sourire et qualité de grands groupes de plongeurs nous a soignés aux petits oignons pour le repas de midi.

Le gonflage des bouteilles par Didier a permis une seconde plongée à ceux qui le désiraient.

Cette journée enrichissante et propice à de nouveaux liens d'amitié, grâce à la collaboration entre différentes commissions de la LIFRAS, fut une première belle expérience d'une activité organisée par la COF.

La COF désire promouvoir la plongée avec les femmes et en famille. Nous espérons y soutenir tous ceux et celles que cela intéresse.

A bientôt pour une autre «sortie COF»

Veux-tu être la femme-relais que nous cherchons, pour développer le contact entre ton club et les activités de la Commission Féminine?
Les plongeuses sont de plus en plus nombreuses ! Et la COF est active pour la femme et pour la famille (études, infos, activités.)
Notre présidente Brigitte (0476/669306), ou Mireille (0479/44.06.30) te donneront plus d'infos.
Nous t'invitons!

HELP! Nous sommes en danger

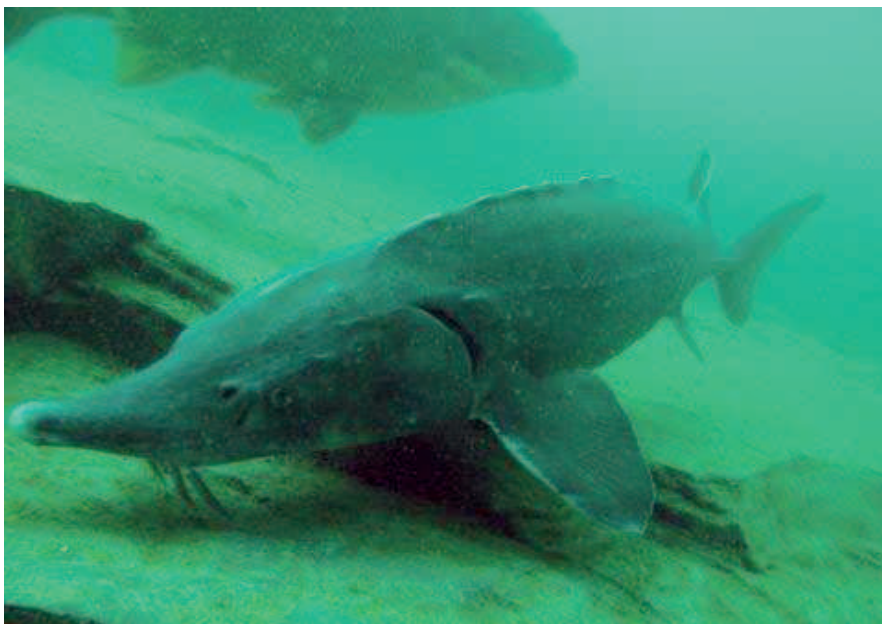


Photo : Isabelle Bongartz

En 1996, 25 esturgeons ont été introduits, pour votre plaisir et le nôtre, dans le plan d'eau du site de la Gombe. **Il n'en reste aujourd'hui que 9.** Ce sont de beaux spécimens de + de 1,20m dont deux bélugas noirs très discrets. La cause de ce désastre : les blessures bien sûr mais surtout les maladies provoquées par les plongeurs qui, en les caressant, ont enlevé leur protection naturelle.

Par le fait de passer la main, même sans gant sur le dos du poisson, vous lui enlevez son mucus qui le protège des agressions, des bactéries et des champignons qui se trouvent dans l'eau. Dorénavant, même si les esturgeons viennent se frotter contre vous car ils recherchent un contact amical avec les plongeurs, **regardez-les sans les toucher** car ils sont très fragiles, vous ne voudriez pas les vouer à une mort certaine dans les mois suivants.

De grâce, faites un effort pour ne plus avancer la main vers eux afin qu'ils puissent encore longtemps agrémenter vos prochaines plongées.

Quelques renseignements

L'esturgeon (*acipenser ruthenus*) sterlet C'est la plus petite variété d'esturgeon. On la rencontre le plus souvent dans nos bassins et étangs sous forme d'albinos.

Ce poisson peut atteindre 1,20m à l'âge adulte pour un poids de 16 à 20 kg. Il a une longévité de 25 ans.

L'esturgeon se caractérise par une tête allongée munie d'un rostre long et pointu; une bouche ventrale, démunie de dents servant d'aspirateur pour

incurver sa nourriture qu'il détecte à l'aide de ses 4 barbillons sensoriels situés devant la bouche. Il possède un corps élancé, fusiforme, rappelant celui des requins.

Sa couleur peut être différente suivant sa variété. L'esturgeon vivant sur notre site de la Gombe est d'un gris olivâtre sur le dos et d'un ventre blanc. Il possède le long du corps 5 rangées d'écussons osseux le protégeant des attaques des prédateurs mais malheureusement pas de la curiosité des plongeurs.

La grande famille des ACIPENSER comprend 14 sortes différentes d'esturgeons plus 7 autres apparentées.

Celui qui peuple nos bassins est du type *Acipenser hybride*. Ils sont nés et élevés en captivité et ne peuvent se reproduire.

Grâce à ses barbillons et son museau, il détecte sa proie en fouillant la vase pour y dénicher des petits animaux invertébrés, des larves d'insectes et des vers. Il survit surtout grâce à la nourriture vitaminée que nous lui fournissons.

Rappel : ne touchez pas nos esturgeons, regardez-les, ils sont magnifiques.

Merci

Dany Cornet
Moniteur Fédéral 299
Faunes & flores



Photo : Isabelle Bongartz

Des braconniers belges pris en flagrant délit



Photo : Sven Van Langenhove

Certains lieux de plongée de l'Escaut et du Grevelingen grouillent de homards mais ça ne veut pas dire qu'on peut attraper ces animaux.

Le samedi 4 juillet 2009, la police hollandaise a arrêté trois belges parce qu'ils braconnaient en prenant des homards dans l'Escaut.

Les braconniers ont été pris au Sas Van Goes à hauteur du Wilhelminadorp. La police ne peut pas dire s'il s'agit de plongeurs de la Nelos ou de la Lifras. La police a déclaré que deux d'entre eux étaient en combinaison de plongée et que le troisième était aux aguets.

Au total, ils avaient attrapé 27 homards qu'ils avaient cachés dans leur voiture. Les homards vivants ont été remis à l'eau par la police. Chaque braconnier risque une amende de 16.750 euros. La police nous a précisé que, vu qu'il s'agit ici d'un délit économique, l'amende dépend alors des revenus du braconnier.

Notre source bien informée nous a dit que, comme d'habitude, le matériel de plongée et les véhicules ont été confisqués mais la police n'a pas pu nous le confirmer.

Texte : Ivo Madder

Traduction : André Valkenaers



Ivo Mader



Station de gonflage air **300 bars** et **NITROX**

Grande collection de **vêtements** secs, demi-secs et humides dans les plus grandes marques...



UWATEC
SCUBAPRO



Réparation de vêtements.
Réépreuve et nettoyage de bouteilles.

Chaussée de Fleurus 109 – 6041 Gosselies
Tél. 071.35.40.48 – Fax 071.35.73.92
MAGASIN OUVERT du lundi au vendredi de 9 à 12 h. et de 13 h. 30 à 19 h.
Le samedi de 9 à 12 h. et de 13 h 30 à 17 h 30. Fermé le dimanche.




Anne-Marie & Françoise auront le plaisir de vous accueillir dans leur nouvel espace



Rue aux Frènes, 1
B-4020 Liège
Tél. +32 (0)4 344 34 30
Fax +32 (0)4 344 37 27
info@ocean-voyages.be
www.ocean-voyages.be

Du mardi au vendredi de 9 à 13 heures et de 14 à 18 heures.
Samedi de 9 à 12 heures.

Des phoques perturbés à Coxyde



Depuis un an, quelques phoques (environ 10) ont choisi l'extrémité de la plage de Coxide comme lieu de repos. La présence de ces animaux sur notre partie de la Mer du Nord est un succès pour les organismes qui ont travaillé pour la préservation de la nature le long de notre côte.

C'est devenu une attraction locale : le seul endroit où l'on peut trouver des phoques sur notre côte belge.

Malheureusement, le repos de ces animaux est régulièrement perturbé. C'est néfaste pour les animaux qui ont besoin de se reposer tous les jours au sec. Le danger que les animaux quittent à nouveau la région est réel.

Pour éviter la perturbation du repos des animaux, l'Institut Royal Belge des Sciences Naturelles (IRBSN) en collaboration avec le Sea Life Marine Park de Blankenberge, la commune de Coxide

et l'Agence pour la Nature et les Bois lance un appel au public afin de garder assez de distance avec les animaux au repos et de garder les chiens en laisse. L'IRBSN établit une liste des observations et des échouements des mammifères marins. Les observations, comprenant la position, le nombre etc. peuvent être transmises via dolphin@mumm.ac.be.

On a donc observé 17 phoques en même temps devant notre côte. La dernière observation d'un grand nombre de phoques le long de notre côte date d'il y a un demi-siècle.

Texte : Jan Haeltres

Traduction : André Valkenaers

Page 63, Hippocampus 225

sept./oct.2009



Règles et instructions pour la plongée loisir aux Pays-Bas

Cette publication est un résumé des règles et instructions officielles applicable pendant les organisations de plongée de formation et/ou loisir aux Pays-Bas. Les écoles/clubs de plongée en asbl, les associations de plongée, les moniteurs/instructeurs, les élèves et les membres des association/asbl sont concernés.

Ces règles et instructions de la plongée loisir ou formation sont définies par :

- L'utilisation d'un équipement SCUBA (Self-Contained Underwater Breathing Apparatus).
- Une profondeur max de 50m avec une décompression maximale de 20min.
- La pression partielle d'O₂ max. de 1,4bar dans le mélange de gaz respiratoire.

Les moniteurs/instructeurs de plongée doivent être attentifs à l'enseignement de la plongée NITROX et aux techniques spécialisées de décompression. Un non-respect des règles ci-dessous peut avoir de conséquences sérieuses en application des lois hollandaises. Aucune dérogation n'est possible.

Moniteur/Instructeur, prestataire de service.

Selon la réglementation hollandaise art. 6.14, selon les normes européennes EN 14413-1 et 2, EN 329.03.02 1 et 2 et

selon les exigences 12.2 des Scuba-instructeurs concernant la santé de l'instructeur il faut :

- Etre en possession d'une visite médicale approuvée par un médecin, renouvelée tous les 12 mois ou un autre intervalle proposé par un médecin.
- Etre physiquement et mentalement capable de reconnaître et si possible de prévenir les dangers.

Dans l'article 6.15 des lois sur les travaux, il est stipulé que sur les lieux de plongée il faut avoir :

- Une instruction de travail dans laquelle des règles de sécurité et d'urgence sont mentionnées avec l'attention sur :
 - o Les responsabilités et les pouvoirs de tous les participants.
 - o Le matériel et l'entretien.
 - o Les procédures de plongée.
 - o La désignation et la responsabilité d'un plongeur de sécurité.
 - o Les prévisions et les procédures pour des situations contraires aux circonstances habituelles.
 - o Les directives de décompression.
 - o Une explication sur les accidents de plongée et leur assistance médicale.
 - o La composition de la trousse de secours et l'utilisation de la bouteille d'O₂.
- Une bouteille d'O₂ avec une autonomie de minimum 20 min. avec un débit

de 15l./min.

- Un matériel de plongée et de secours en bon état et bien entretenu.
- Une quantité suffisante de mélange de gaz respiratoire d'une bonne qualité pour terminer la plongée en cas d'incident ou d'accident.

Le moniteur/instructeur de plongée doit être en possession de sa farde d'instructeur et/ou des standards sur le lieu de plongée.

- Il faut avoir une analyse des risques de cet endroit et un plan d'évacuation.
- Il faut faire une planification pour chaque plongeur de sa consommation d'air en tenant compte d'une réserve suffisante.
- Il faut se servir d'un équipement de plongée adapté à la plongée prévue.
- Il doit avoir une bouteille d'O₂. (Capacité minimum de 20min. à 15l./min)
- Un équipement de premier secours doit être accessible au moniteur/instructeur.
- Il faut avoir un GSM pour prévenir les services de secours.

Les normes européennes et les normes pour les « service provider » (prestataires de service) ont défini la marche à suivre pour la pratique et l'organisation des plongées loisir ou de formation.

- L'entraînement et/ou l'enseignement de la plongée.
- Comment organiser ou assister les plongées pour des plongeurs brevetés.
- La location du matériel.



Les normes et la composition de l'équipement de plongée sont fixées par le même règlement :

- Les palmes.
- Un masque.
- Un tuba.
- Scaphandre (bouteille et détendeur).
- Deuxième source d'air.
- Back-pack, stab. sans ou avec les plombs intégrés.
- Une ceinture de plombs largable.
- Un manomètre raccordé au scaphandre.
- Des moyens pour enregistrer la profondeur et le temps de plongée pour limiter la saturation des gaz inertes.
- Une combinaison (si nécessaire)

Remarque :

- Des circonstances spécifiques peuvent obliger de disposer d'un équipement adapté ou supplémentaire. (Par exemple : boussole, ciseaux, couteau, lampe, ...)

Le moniteur/instructeur et les chefs de palanquée doivent avoir une qualification suivant les normes européennes. Le prestataire de service (service provider) doit être capable de fournir des informations sur toutes les conditions de souscription, d'exécution et sur les termes du contrat aux élèves concernant :

- Les conditions pour obtenir les services (visite médicale, brevets, ...)
- Les qualités et le fonctionnement du matériel de plongée.
- Les frais.
- Les contrats d'assurance nécessaires. (suivant les lois nationales)
- Les circonstances locales de la plongée.
- La réglementation et l'application des lois spécifiques concernant les services donnés.

En cas d'un écolage, il faut aussi donner les informations nécessaires concernant :

- Les compétences des brevets.

- L'organisation de l'écolage.
- Les procédures à suivre.
- Les moyens et les méthodes des examens ; Les critères de réussite.
- Leurs données privées seront enregistrées et communiquées à l'organisme national (Fédération)

En cas des plongées organisées, il faut fournir les informations suivantes :

- L'endroit et les conditions de plongée, les risques qui influencent la sécurité de la plongée. (Obstacles immergés, marée, conditions de mise à l'eau, ...)
- L'organisation des palanquées.
- Les limitations des profondeurs et les temps de plongée.

Avant chaque plongée ou entraînement, les plongeurs et/ou élèves sont informés de l'organisation de leur sécurité en stipulant :

- Les noms et les fonctions du personnel de sécurité.
- Les procédures d'urgence.
- La composition des palanquées.
- Le comportement attendu des élèves/clients.

Le prestataire de service établit un registre de toutes les personnes qui «travaillent»(ou assistent pour la plongée loisir) pendant l'activité organisée, avec au moins les coordonnées suivantes :

- Noms, adresse, date de naissance.
- Diplômes, licences, expériences et visite médicale.
- Les fonctions de chaque personne.

Le «service provider» doit être capable de montrer toutes les données des personnes encadrant l'activité organisée sur simple demande.

Quand il s'agit d'un écolage, les coordonnées des élèves seront gardées pendant toute la durée de l'écolage.

- Les noms, adresses et dates de naissance.
- Les visites médicales.

- Les expériences et les brevets déjà obtenus
- L'évolution de chaque élève.
- Les renseignements concernant les brevets.

Pour les plongées ou sorties organisés par un club ou moniteur/instructeur il faut que :

- Un coordinateur/surveillant breveté soit toujours présent.
- La configuration de l'équipement corresponde aux exigences de la plongée prévue.
- En cas de prêt ou de mise à disposition du matériel de plongée ou de sécurité, avoir une preuve de l'entretien de ce matériel.

Standards des organisations.

Tous les organismes de plongée (club, école, asbl, fédération, organisme professionnel, ...) ont des réglementations pour les moniteurs, les administrateurs, les membres, les élèves, etc. Ces règles sont applicables par tous s'ils ne sont pas contraires aux lois ou règlements du pays où la plongée est pratiquée.

Responsabilité civile.

Aux Pays-Bas, tout le monde peut être rendu responsable par la partie adverse. Les écoles de plongée, clubs, asbl, moniteurs et accompagnateurs prennent une responsabilité vis-à-vis des collaborateurs, des élèves, des membres du club etc... Il est donc recommandé :

- De prendre une assurance de responsabilité civile couvrant des sommes assez importantes.
- De vous méfier des conditions d'assurance. (Lisez très bien ce qui est écrit en petites lettres).

Après avoir lu tous ces règlements vous vous posez peut-être la question : y-a-il encore un plaisir à enseigner la plongée ?

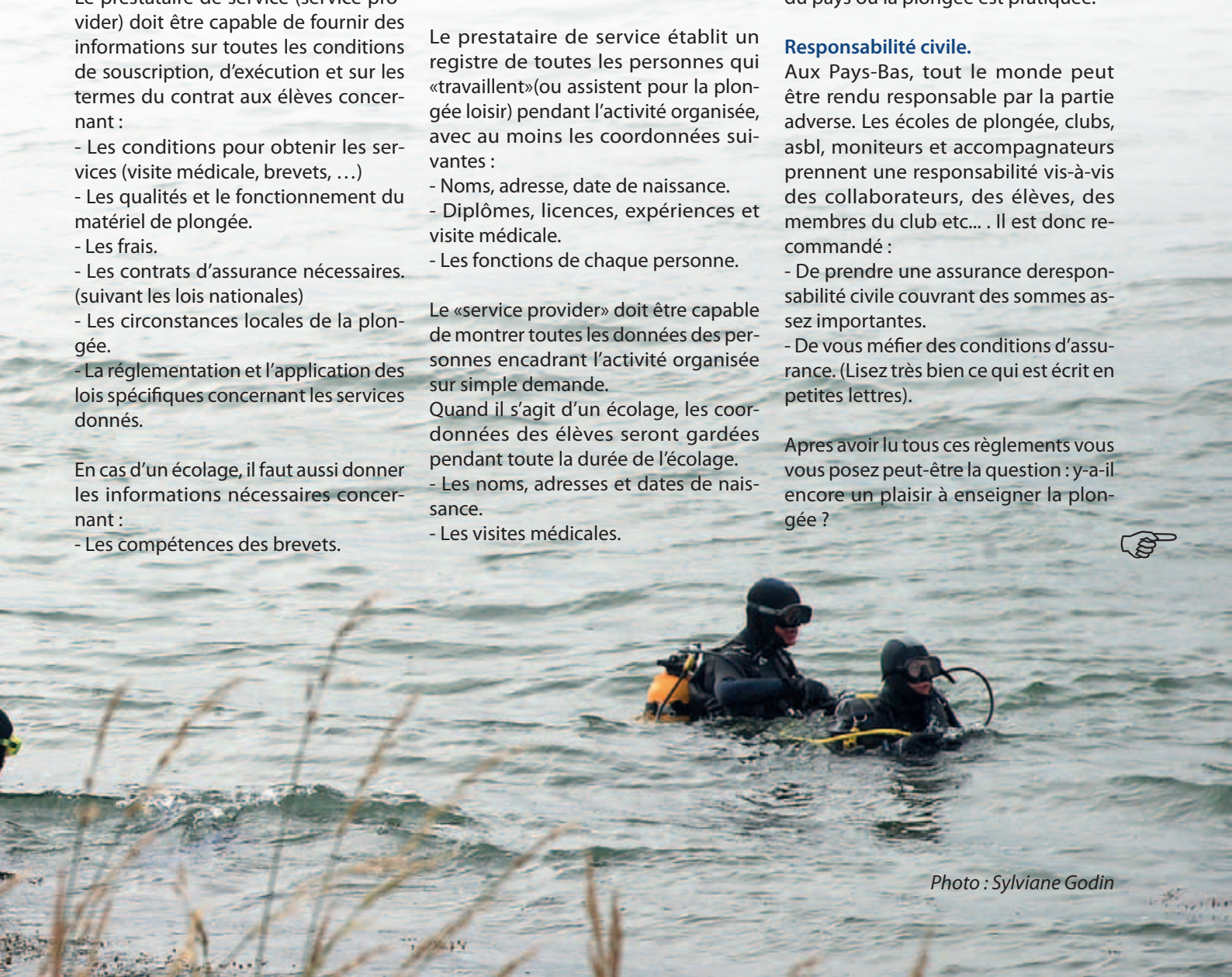


Photo : Sylviane Godin

Bien sûr il y a encore du plaisir à enseigner la plongée, mais il faut travailler correctement. Il faut garder une administration correcte et donner des informations «up-to-date».

La plongée reste un sport à risques mais les risques seront limités, si tu travailles correctement comme moniteur de plongée, que tu prennes tes responsabilités en parlant avec les dirigeants des écoles, clubs et associations de leurs responsabilités. La plongée devient alors plus sécurisante et beaucoup de personnes pourront en profiter.

Comme moniteur tu as peut-être du dire NON une fois au bord de l'eau. Mais cela fait partie du jeu. Tes amis doivent comprendre qu'ils doivent apprendre à plonger en respectant la sécurité.

Un bon conseil :

- La sécurité avant tout.
- Comporte- toi comme un bon père de famille et la plongée restera agréable.

Si cela tourne mal :

- Fais ce que tu peux sans prendre ou faire prendre des risques inutiles.
- Déclare l'incident ou l'accident à ton association, ta fédération et chez DOSA. (Duik Ongevallen en Analyse – www.duikongevallen.nl) Sur ce site on peut trouver tous les renseignements en cas d'incident.

Bonnes plongées et à bientôt en Zélande



Nico Habets



André Valkenaers

Travaux aux digues Wemeldinge Kattendijke

Le Bureau de projet Zeeweringen va échelonner les travaux à la demande de la Ligue Néerlandaise de Sport sous-marin.

De ce fait, des sites de plongées continueront d'être accessibles pendant les travaux. A cet égard, nous leur adressons un tout grand merci.

Bien évidemment, il sera interdit de plonger aux endroits où les travaux seront effectués.

C'est pourquoi, il convient de faire le point.

Les travaux seront effectués entre le 1^{er} mars et le 1^{er} novembre 2010. Les travaux seront échelonnés afin de satisfaire autant que possible les plongeurs.

Phase 1 : 1^{er} mars – 3 juillet

Travaux dans la partie la plus orientale à partir de l'embouchure du port à Wemeldinge jusqu'au côté droit devant le Stelhoef.

Pendant cette phase, les sites de plongées A, 64, 65, 66 et 67 sont accessibles.

Phase 2 : 3 juillet – 1^{er} novembre

Travaux dans la partie la plus occidentale à partir du vieux petit port à

Kattendijke jusqu'à Kokuitsweg (le parking).

Pendant cette phase 2, les sites de plongées 65, 66, 67, 68, 68a et 69 sont accessibles.

Phase 3 : 3 juillet – 1^{er} novembre

Travaux dans la partie moyenne à partir du Kokuitsweg jusqu'au parc à villas.

Pendant la phase 3, les sites 68, 68a et 69 sont accessibles.

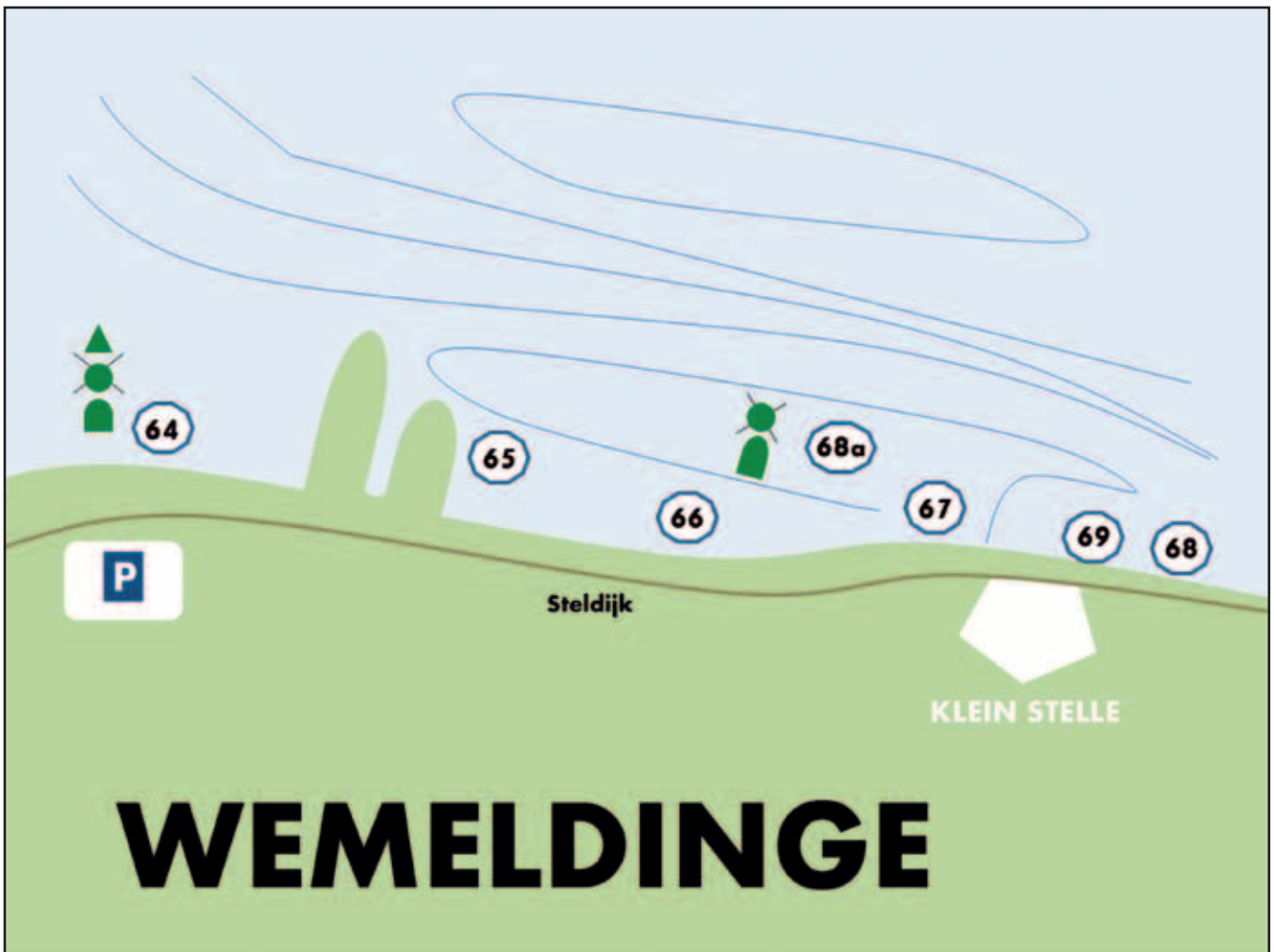
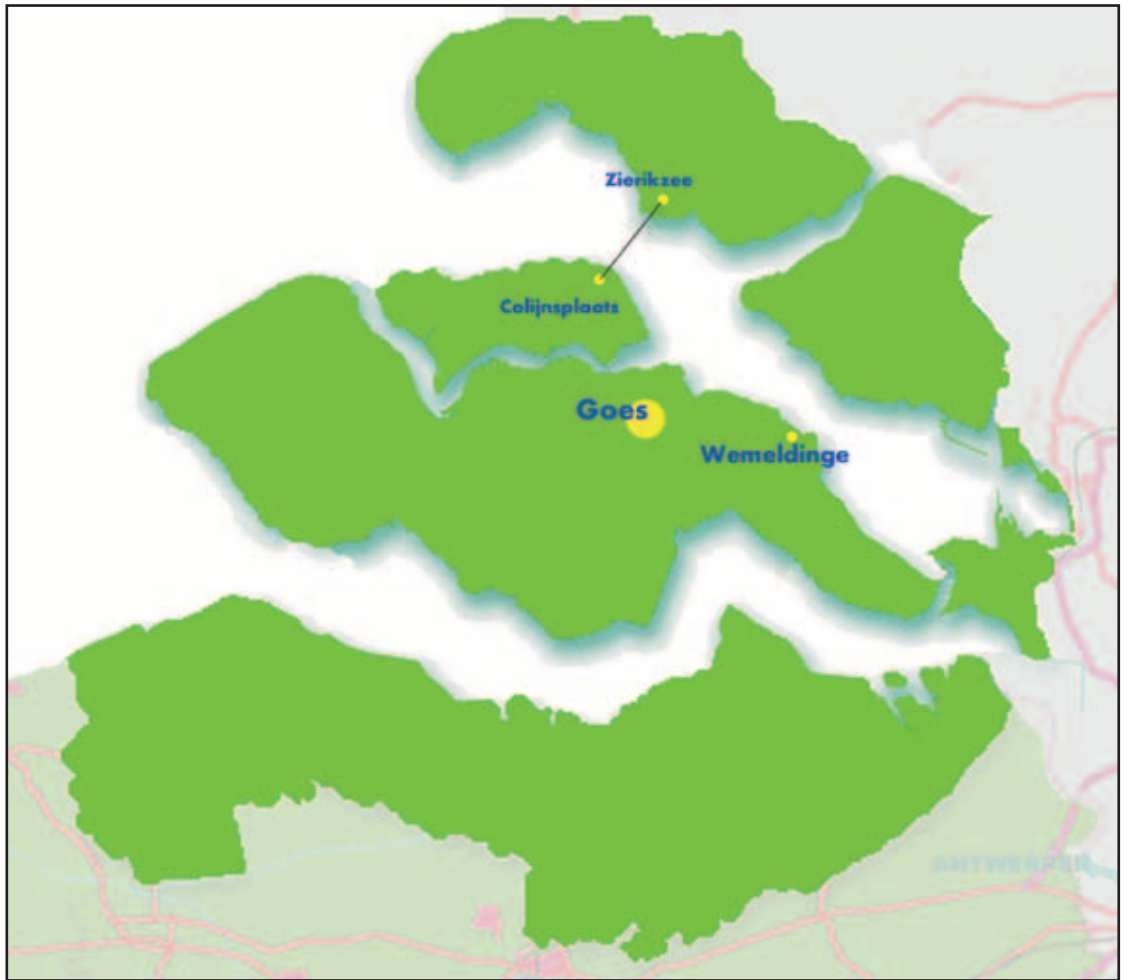
La phase 3 est reliée à la phase 1. Si les travaux de la phase 1 sont terminés plus tôt, la phase 3 pourra alors démarrer plus tôt.

Pour obtenir la situation des sites de plongées et pour voir leur numérotation, vous pouvez consulter www.underwatersport.org/ > Nederlands is mooi onderwater > Waar kan ik duiken in Zeeland > Duikkaarten Zeeland.

Pour plus d'information, vous pouvez également consulter www.zeeweringen.nl et www.oktopussy.com.

Nico Habets – Wim Van Doeselaar
FEBRAS BEFOS





Week-end Zélande pour nos dauphins



Une nouvelle fois, la cellule de la plongée «enfant» de la commission de l'enseignement a organisé un week-end en Zélande pour nos dauphins. Trois sites ont été choisis pour leur accessibilité et également pour la proximité de notre logement temporaire : Scharendijk, Den Osse et Dreischoor.

Rodée depuis plusieurs années, cette organisation fut guidée de la main du maître Nico HABETS et de Antonia COBOS.

Tout au long de la semaine précédant le week-end Zélande de la Ligue, les questions fusaiement de tous côtés ... Attends tu verras ! La plongée «enfant» est un vrai plaisir pour le moniteur qui veut transmettre sa passion.

Le vendredi en fin d'après-midi, les premiers plongeurs rejoignent l'organisation pour passer la nuit sous tente pour la plupart. Dans l'espace camping ré-



servé, l'ambiance est chaleureuse. C'est déjà l'occasion pour tout le monde de faire connaissance. Les barrières des régions et de l'appartenance à un club tombent... nous sommes tous lifrasiens. La nuit se passe sous le vent mais les dauphins savent que demain sera fait de nouvelles aventures.

Le samedi, bon pied bon œil, nos enfants sont positivement excités à l'idée de plonger en mer et de participer aux divers ateliers prévus. Les dauphins non campeurs nous rejoignent.

Un atelier concerne la faune et la flore locales. Grâce aux prélèvements effectués, diverses espèces sont rassemblées dans un aquarium dont la surveillance est scrupuleuse. C'est simple... ce que tu vois dans l'aquarium nous le chercherons en plongée. En effet, diverses espèces vivantes ont été retirées délicatement de leur biotope pour passer un week-end en bocal. A la fin du week-end, elles réintégreront la mer. A l'issue du stage, le participant obtient son brevet de qualification «biologiste». Il aura reconnu différentes espèces et est capable de parler de quelques espèces rencontrées.

Un autre atelier familiarise nos dauphins à la plongée au départ d'un pneumatique. Cette activité a remporté un énorme succès. Outre l'opportunité d'obtenir sa qualification «bateau», les dauphins ont eu le plaisir de naviguer à bord et/ou à la barre d'un vrai bateau de plongeurs. Cousteau et son zodiac ne sont plus une légende. Nos dauphins ont fait comme lui.

Un troisième atelier permettait la familiarisation à la photographie sous-marine. Une nouvelle opportunité d'obtenir une qualification : photographe. Il restera à analyser le résultat des séances de «paparazzi». Les homards et crabes se souviennent encore des coups de flash.

Après une longue journée d'activités, les dauphins éreintés avaient deux options : s'arrêter là ou revenir le lendemain dimanche.

Certains profitant du logement d'un week-end sont restés sur place et le dimanche ont pris part aux activités prévues. Ils sont rejoints par les dauphins désireux de ne participer qu'à ce dernier jour de l'organisation.

Malheureusement, la météo de ce dimanche nous a un peu lâchés. Mais rejoints par de nouveaux dauphins enthousiastes, le temps maussade fut vite oublié. Une nouvelle journée remplie de découvertes s'est offerte aux participants. L'activité «bateau» a à nouveau connu un franc succès.

Comblée, en fin d'après-midi, sous un début de pluie, la caravane LIFRAS a quitté la Zélande certaine d'être au rendez-vous l'an prochain.

Merci à la cellule «enfant» pour son organisation, aux encadrants pour leur présence et leur disponibilité. Merci aux «dauphins», la génération future de la Ligue, pour l'intérêt qu'ils portent à notre loisir.



Pilar RUIZ LOPEZ
Certificateur
«moniteur enfant»
EPSM Bruxelles



Qui ne connaît pas notre ami Harry Klerks ?

Actuellement Président du Conseil National de l'audiovisuel FEBRAS/BEFOS et Président de la Commission Audiovisuel NELOS, cet homme à tout faire, est non seulement par son charisme et son dévouement, mais aussi, par ses qualités de photographe sous-marin un indispensable admiré par nos deux Ligues.

Sa modestie lui donne toute sa valeur dans les compositions artistiques du milieu marin qui sont très souvent titrées dans les concours.

Parfois par distraction, une imprévue dans l'action confère à sa composition une exclusivité qui enchante les spectateurs.

Depuis bientôt une trentaine d'années que je le connais, j'ai pu apprécier son talent et la générosité avec lesquels il expose les avancées techniques aux futurs photographes sous-marins.

C'est un ami que j'admire et respecte pour toutes les actions qu'il effectue pour l'épanouissement de nos Ligues respectives.

Voici quelques œuvres de sa productivité que je vous invite à découvrir.

Jean De Bremaeker
Président de l'Audiovisuel LIFRAS

AVIS IMPORTANT

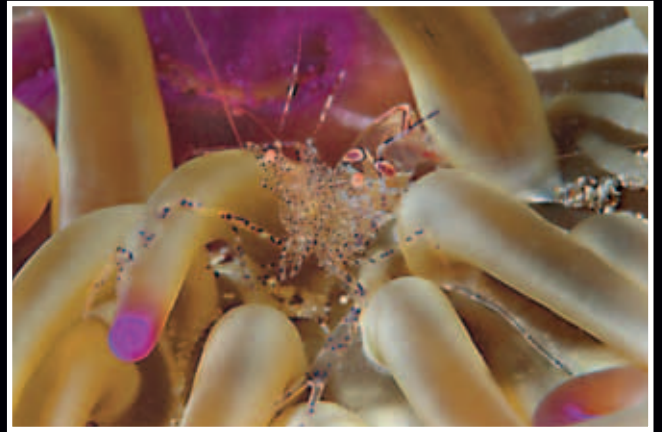
Nous invitons tous les membres de la LIFRAS, ainsi que leurs familles et amis, à nous rejoindre à la soirée de la remise des Prix au Château du Karreveld le samedi 23 janvier 2010 dès 18hrs30 afin de pouvoir admirer les images et vidéos sous-marines de l'expédition OCEANIC 2009 aux Philippines organisée par des membres photographes de la FEBRAS/BEFOS.

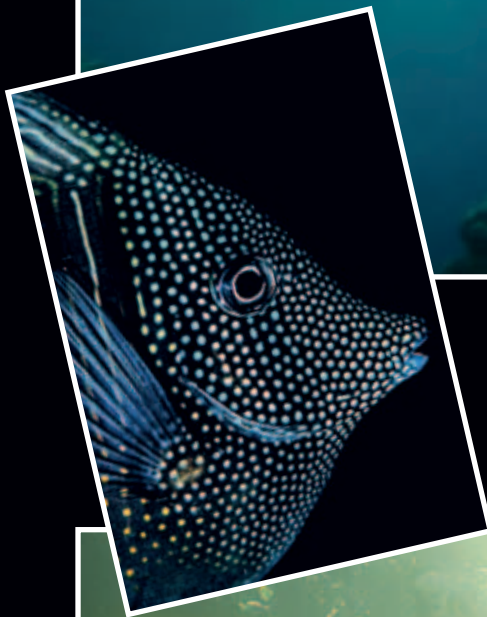
À ne pas rater!

Information pour la réservation :

Paule VANMELLAERT secrétaire LIFRAS.

Contacts : Voir Commission audiovisuelle LIFRAS en fin du magazine





Brothers islands : rencontre avec les requins

Big Brother



Epave du Numibia :

Un cargo anglais (vapeur et voile) de 130 m de long, transportant du matériel ferroviaire vers l'Inde, a coulé en 1901 à la pointe nord de Big Brother. Il gît sur le flanc tribord entre 10 et 80 m.

N'oubliez pas de regarder dans le grand bleu car, de bonne heure, on y rencontre des requins gris et des requins marteau.

L'épave est souvent battue par les courants et il est donc important d'être bien largué et de descendre le plus rapidement possible pour éviter une dérive dans le bleu qui peut se révéler dangereuse.

Epave de l'Aïda II :

Un transporteur de troupes égyptien venant d'Alexandrie pour ravitailler les militaires du phare de Big Brother a coulé en 1957 au coin nord-ouest de l'île. A 5 minutes de palmage du Numidia, le début de l'épave apparaît comme un trou béant à -30m, empli de glass fish et d'alcyonaires colorés. Cette épave est très bien colonisée par les coraux et est la préférée des photographes. Dans le bleu, il n'est pas rare d'apercevoir un requin renard.



Les deux frères arabes d'El Akhawein sont deux îlots volcaniques qui émergent de l'abîme et dont la surface est d'une aridité totale. Elles sont distante d'un kilomètre et sont situées à plus de 6 h de mer de la côte égyptienne au grand large de Quoseir. La plus grande au nord est dénommée Big Brother et la plus petite au sud... Little Brother. Leurs parois verticales exposées aux courants du grand large

attirent toute la faune pélagique et foisonnent de gorgones et d'alcyonnaires magnifiques.

Les plongées y étaient interdites entre 1996 et 1998 mais maintenant le site est devenu un parc national et vous devrez avoir une autorisation des gardes côtes ainsi que payer une taxe pour pouvoir y plonger.

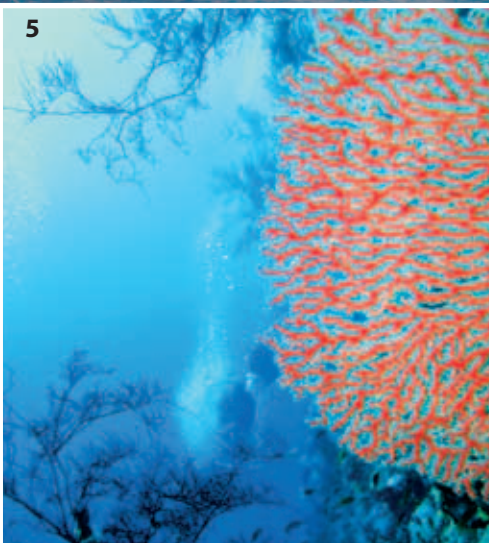
Small Brother

Le Petit Frère est un îlot de 100m de diamètre, totalement aride si ce n'est quelques amas de pierres qui témoignent de tombes de pêcheurs.

La partie sous-marine est de toute beauté avec ses tombants recouverts de forêts de gorgones géantes et d'alcyonnaires parmi les plus belles que l'on puisse voir. Le long du versant ouest des barracudas se font nettoyer par les crevettes nettoyeuses. Pour avoir le plus de chance de voir des requins, il faut descendre aux alentours des 30m en pleine eau au-dessus du plateau nord qui se trouve entre 40 et 45m.

Sept espèces de requins peuvent être rencontrées : gris de récif, marteaux, soyeux, pointes blanches de corail, pointes blanches de récif (plus rares), et assez souvent des longimanus que l'on peut observer la plupart du temps sous le bateau.

Rose Kondrativ



Photos :
1, 2, 3, 5, 6, 8 : Doudou
7 : Benoit Boon
4 et fond : Jean-Paul Verhust

AG de l'Enseignement

Les Jubilés



Les nouveaux Moniteurs



Les Clubs



Les Fédéraux



Les Nationaux



Photos : Luc Smit et Jean De Bremaeker



lifras
commission
enseignement



Atelier de la Commission apnée



Atelier de la Commission TSA



Atelier de la Commission féminine

Cette année, l'AG de l'enseignement a évolué vers une journée de l'enseignement. Notre credo, qualité et convivialité, nous a guidé dans ce choix.

L'AG traditionnelle a été consacrée à l'analyse des statistiques de l'enseignement et leurs implications sur la stratégie de la ligue et aux différentes présentations des nouvelles modifications et autres rapports.

Elle fut suivie d'un repas convivial marqué par une importante participation, preuve en est de l'import-

Atelier de la Commission scientifique



Photos : Luc Smit et Jean De Bremaeker



Atelier de la Commission hockey subaquatique



Atelier de la Commission nage avec palmes

tance qu'attachent nos moniteurs à se rencontrer en toute amitié.

Des ateliers occupés par diverses commissions ont ensuite agrémenté l'après-midi. Cette manifestation avait pour but d'informer les moniteurs des activités respectives de ces commissions. Les moniteurs sont en effet des vecteurs d'information pour les plongeurs éprouvant une certaine lassitude à passer des brevets et exprimant leur envie de faire autre chose. Espérons que cette initiative sera suivie d'effets positifs!

De l'avis d'un bon nombre de participants, cette formule a été grandement appréciée et demande une redite.

A l'année prochaine donc, pour une participation encore plus importante.

Jean-Luc Dallons
 Directeur Technique
 Fédéral



Merci à toute l'équipe de l'EPO pour son aide



Avis important

Passerelles Adip - Cedip vers la Lifras

Le Conseil d'Administration, en accord avec la Commission de l'Enseignement a décidé de suspendre temporairement la passerelle Adip - Cedip vers la Lifras

Comment rédiger une plainte au CJL

Le but de cet article est de vous aider à rédiger une plainte de façon claire et précise.

Quels sont les éléments essentiels qui doivent être repris dans votre plainte ?

☛ Qui êtes-vous ?

Nom, prénom, adresse, club d'affiliation, brevet, statut ou fonction.

☛ Comment le CJL peut-il vous joindre ?

Mail, téléphone, fax, adresse postale.

Au nom de qui portez-vous plainte : En votre nom propre, en qualité de Président, Secrétaire, Chef d'école, etc. ?

☛ Contre qui voulez-vous porter plainte ?

Nom, prénom, adresse, club d'affiliation, brevet, statut ou fonction

☛ Pourquoi portez-vous plainte ?

(Ex : Il m'a volé mon tuba)

☛ Quel est votre dommage ou préjudice ?

(Ex : Je ne peux plus plonger)

☛ Qu'attendez-vous du CJL ?

(Ex : Je voudrais récupérer mon tuba et que le voleur soit banni dans le désert)

☛ Un petit historique et une relation des faits qui permettent une meilleure compréhension de votre plainte.

Les faits, des dates, des lieux, témoins éventuels, etc.

Envoyez votre plainte au Président du Conseil Juridictionnel (CJL), par mail ou par courrier normal, dont vous trouverez l'adresse à la dernière page de l'Hippocampe.

Le CJL prendra alors contact avec vous pour la suite à donner à votre demande.

Mais avant d'en arriver là!

N'hésitez pas à prendre contact avec le CJL, une bonne médiation permet souvent d'aplanir les différends.

Pris suffisamment tôt il évitera que les choses dégénèrent.

N'oublions pas que la plongée est notre passion et qu'elle doit le rester.

Merci de votre attention
et bonne plongée.

Vincent DELAUNOY pour le CJL



Aqua2010
Belgian diving exhibition

Le premier grand salon de la plongée en Belgique
Nekkerhal - Mechelen
8, 9 et 10 janvier 2010

Plongée sportive
Fédérations
Services touristiques
Croisières
Technical diving
Formation et apprentissage
Magasins d'articles de plongée
Photo et vidéo subaquatique
et encore beaucoup plus ...

Info : tél. +32 (0)15 42 04 79
info@aqua2010.be
www.aqua2010.be

Photos: Harry Meeks, Jean-Louis, John Meeks, Herman Van der Meer

ORGA DIVING

Tout le matériel de plongée du débutant au confirmé.
Les meilleurs prix, les conseils, le service...

Nos marques:
Oceanic, Beuchat, Underwater Kinetics, Trident, Kowalski, etc...

CAMARO
BEUCHAT
TRIDENT
DIVING EQUIPMENT
OCEANIC
INNOVATION FIRST

Ets. Goffin J-M s.a.
rue de la Station, 132
5370 Havelange.
Tél: 083 634243
Entrée par le brico.

Concentrez-vous sur l'amélioration de votre record personnel...

... arena se charge du reste. Cela fait à présent de nombreuses années qu'arena est le partenaire en assurances par excellence de très nombreuses fédérations sportives. Avec nous, vous avez donc l'assurance de toujours pouvoir compter sur le soutien d'une équipe qualifiée dans les moments plus délicats de votre loisir sportif.

N'hésitez pas à surfer sur www.arena-nv.be pour de plus amples informations ou conseils.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Une librairie wallonne en ligne...
www.librairiespeleo.be

plus de 100 titres en catalogue

distributeur des

éditions **gap**

offre de Noël :
 frais de port
GRATUITS !

Spécialiste de l'édition de livres de plongée
www.editions-gap.fr



Optique PEETERS
 Rue Marie-Christine 114 – 1020 BRUXELLES – Tél. 02.426.77.71

**Sous l'eau,
 la vue c'est la vie**

Masque de plongée avec
 votre correction optique

NOUVEAU BATEAU (avec douches + wc)
 fonctionnel, spacieux, rapide, confortable !

Posez votre sac à bord du **KENAVO II**, vedette de dernière génération conçue **PAR** des plongeurs **POUR** des plongeurs. Partagez votre passion avec une équipe professionnelle !

Ecole FFESSM/CMAS • Explo : Parc National de Port Cros (Gabinière)
 Epaves : Donator, Rubis, Togo... • Enfants • Baptêmes
 Stages pédagogiques MF1 et BEES1

LAVANDOU PLONGÉE
 Aire de Carénage - Nouveau Port - 83980 LE LAVANDOU
 Tél/Fax 04 94 71 83 65 - www.lavandou-plongee.com

Commission TSA

Formation encadrants TSA

A l'initiative de la commission de l'enseignement, nous avons eu la chance de présenter nos activités aux moniteurs LIFRAS lors de l'AG d'octobre.

Suite à l'enthousiasme des participations à cette première rencontre «commissions / moniteurs» et aux très nombreuses demandes venant des présidents et responsables de club, nous avons décidé de mettre en une nouvelle journée de formation ENCADRANTS TSA, celle-ci aura lieu le **14 février** à Rixensart.

Toutes les informations et le formulaire d'inscription se trouvent sur le site web de la commission à l'adresse tsa.lifras.be.

Journée découverte

Nous avons également souhaité, lors de cette après-midi de formation, donner la possibilité à ceux qui le souhaitent de découvrir la TSA de façon ludique et amusante.

Donc si nous n'avons pas encore eu l'occasion de passer dans votre club ou si vous souhaitez découvrir ou redécouvrir la TSA, vous êtes également les bienvenus lors de l'après-midi découverte qui se tiendra également le **14 février** à Rixensart.

Là aussi, toutes les informations se trouvent sur notre site web à l'adresse tsa.lifras.be

Démonstration dans les clubs

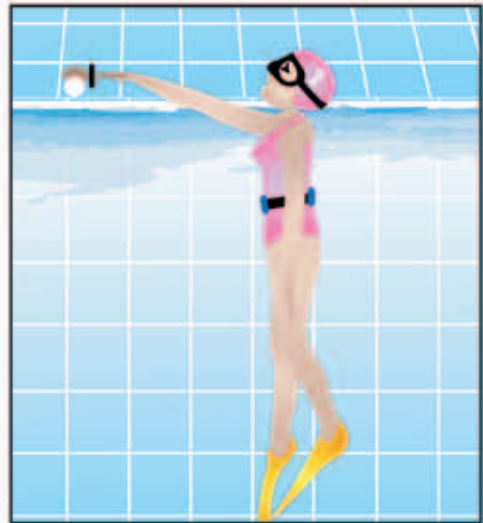
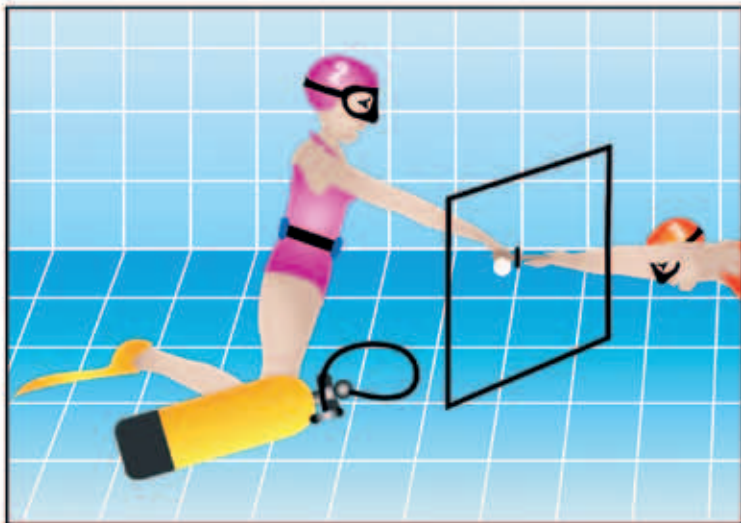
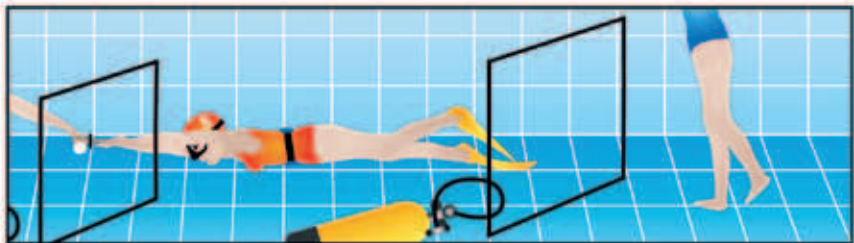
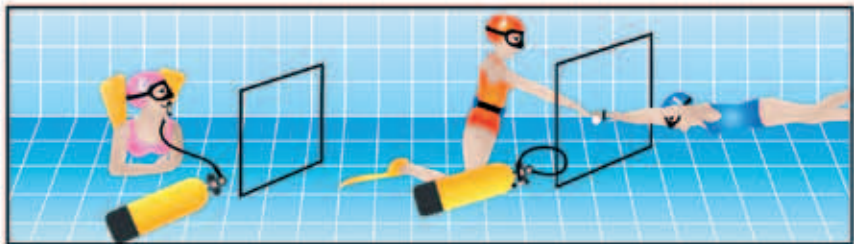
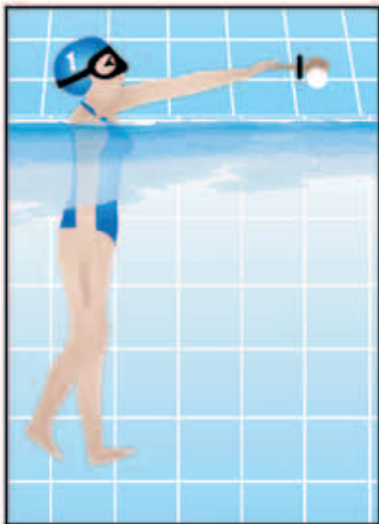
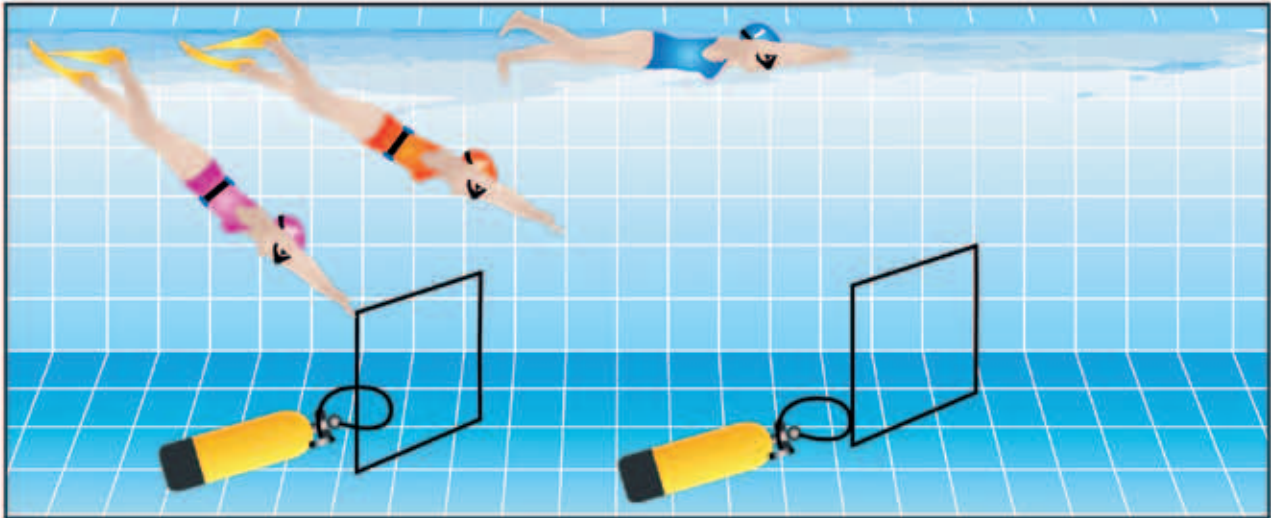
Amis présidents et chefs d'école, vous avez envie de faire découvrir la TSA aux membres de vos clubs, pas de problème, faites comme la trentaine d'autres clubs qui nous ont fait confiance ces dernières années et qui nous ont invités à faire découvrir la TSA à leurs membres à l'occasion d'une soirée «Spéciale TSA» dans leurs clubs.

Contact commission TSA

Pour toute information concernant la formation encadrants TSA, le club TSA, les compétitions ou les démonstrations dans votre club, vous pouvez contacter :

Serge Di Prima – Président de la commission TSA
 Site web : tsa.lifras.be
 Adresse mail : tsa@lifras.be
 Téléphone : 0494 / 98 49 72

PASSE MOI LA CUILLÈRE : Illustration de l'exercice



MANIPULATION ET CONSTRUCTION



PASSE MOI LA CUILLÈRE

Description :

Les trois plongeurs se trouvent du côté de la grande profondeur de la piscine, au top départ les deux plongeurs équipés en PMC partent sur leur bouteilles respectives, le troisième plongeur équipé de son masque part à la nage vers la petite profondeur où il récupère une balle de ping-pong qui se trouve posée sur le bord et, ce, uniquement à l'aide d'une cuillère en bois.

Chaque plongeur devra occuper et ne parcourir que sa propre zone, un plongeur en PMC dans la zone profonde, un deuxième plongeur en PMC dans la zone médiane et le "nageur" dans la zone peu profonde.

Quand le nageur aura récupéré la balle de ping-pong à l'aide de la cuillère sur le bord, il tâchera, en surface, de l'apporter à son équipier qui l'attend sous l'eau derrière le premier cadre.

Le nageur va donc devoir parcourir la zone peu profonde à partir du bord et s'immerger avec la cuillère et la balle au moment d'arriver près de la zone suivante. Il apportera ainsi la balle au plongeur suivant sous eau en passant le seul bras à travers le cadre mais en restant dans sa propre zone.

Une fois en possession de la cuillère et la balle, le deuxième plongeur (en PMC) part à son tour en apnée vers le plongeur suivant qui l'attend dans la zone profonde et lui passe la cuillère et la balle de la même manière que précédemment.

Si la balle remonte en surface, il peut aller la récupérer sans faire surface.
Seul le bras peut crever la surface afin de récupérer la balle capricieuse.

Une fois la cuillère et la balle récupérées à travers le dernier cadre, le dernier plongeur en PMC parcourra sa zone vers le mur du fond afin de remonter cette balle et la déposer sur le bord de la piscine et ce uniquement grâce à la précieuse cuillère en bois...

Le chrono s'arrête au contact de la balle avec le sol du bord de la piscine.

Matériel :

- une bouteille avec détendeur à un endroit qui leur aura paru le plus confortable sur leur parcours et dans la zone définie dans le briefing
- deux cadres
- une cuillère + balle de ping pong

Didactique :

Cet exercice favorise fortement :

- les techniques de gestion de palanquée
- la coordination

Difficulté par niveau :			
Niveau 1*	Niveau 2	Niveau 3*	Niveau 4*
Parcours +/- 15 m	Parcours +/- 15 m	Parcours +/- 25 m	Parcours +/- 25 m En passant dans les cadres

MANIPULATION ET CONSTRUCTION



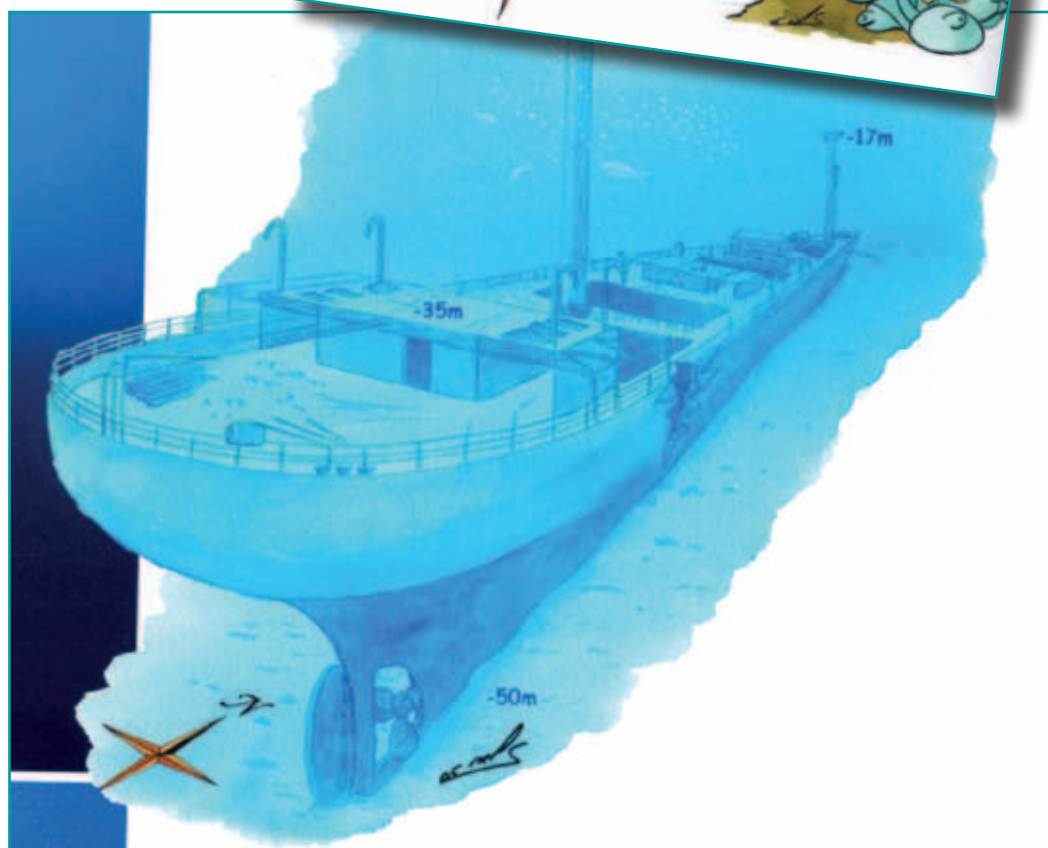
Sébastien Salingue

Un artiste plongeur



Ce graphiste et moniteur fédéral 1^{er} degré qualifié handisport est guide de croisière en Egypte depuis plusieurs années. Il a plongé du Sinaï jusqu'à la frontière soudanaise (sous le tropique du Cancer) afin de faire découvrir à ses passagers les secrets de la mer Rouge. Plus proche, vous pourrez le croiser dans les eaux de la Manche ou de la Corse.

Au cours de ses multiples immersions, accompagné de sa tablette, il dessine les fonds marins et leurs habitants pour ensuite, de retour en surface, leur redonner vie à l'aquarelle.



Pourquoi les hippocampes nagent-ils à la verticale?

Voilà un mystère qui intriguait les biologistes depuis bien trop longtemps. Ouf, deux d'entre eux viennent enfin de le résoudre en plongeant dans le passé des hippocampes !

Présents dans de nombreuses régions, quasiment toujours dans le même type d'habitat constitué de plantes marines, les hippocampes fascinent aussi bien les petits que les grands : les petits parce que ces poissons ont une tête rappelant étrangement celle des chevaux, les grands car, jusqu'ici, on ne comprenait pas vraiment pourquoi ces animaux progressaient essentiellement dans le sens vertical. Excellente nouvelle, la publication, dans la revue *Biology Letters*, des derniers travaux de Peter Teske et Luciano Beheregaray, chercheurs à l'Université Macquarie de Sydney en Australie, offre enfin une réponse à cette question !

Et l'espèce australienne *Idiotropiscis lumnitzeri* de la même famille que les hippocampes - les syngnathes - y est pour beaucoup. Après vérification, elle leur est la plus proche, avec toutefois deux différences majeures : d'une part, elle se déplace à l'horizontale, d'autre part, elle ne vit pas dans un écosystème végétal mais au cœur des récifs. Ainsi, grâce à l'étude des deux seuls fossiles d'hippocampes connus (le plus ancien est vieux de 13 millions d'années) et à la comparaison des gènes d'*Idiotropiscis lumnitzeri*

avec ceux des hippocampes actuels, les deux scientifiques leur ont découvert un ancêtre commun qui vivait il y a 25 à 28 millions d'années.

Cela suppose donc une séparation en deux branches des uns et des autres à cette époque. Or, au même moment, l'activité tectonique dans la zone surnommée Australasie a été telle qu'elle a engendré la création de fonds marins de faibles profondeurs là où, auparavant régnaient les abysses. Résultat : une poussée en masse de prairies sous-marines inondées de lumière. Selon une précédente étude de Peter Teske, c'est bien en Australasie que sont apparus les premiers hippocampes.

De là, cette évidence : dans un monde où tout est vert et tend à progresser vers le haut, avancer à l'horizontal lorsqu'on est petit et sans défense, c'est risquer de se faire remarquer très vite par les prédateurs et de terminer son existence en amuse-gueule. Les ancêtres des hippocampes ont donc préféré suivre le mouvement. Un coup de pouce de l'évolution et leur posture s'est développée dans le sens de la hauteur pour mieux se fondre dans les grandes herbes marines ! Stratégie payante car il faut bien reconnaître qu'ils sont très difficile à apercevoir...

Caroline Lepage
merseaplanete.com



Photo : Ireen Loots

Mimétisme : voir sans être vu

Le monde sous-marin, hostile par nature, guide l'évolution des espèces en les modelant souvent de manière surprenante...

Comment faire lorsqu'on est petit et sans défense pour survivre, se nourrir et se reproduire sans risquer sa vie à chaque instant ?

C'est ainsi qu'au cours des millénaires est né le mimétisme.

Rien de mieux en effet, que de se fondre dans le décor lorsqu'on veut passer inaperçu.

D'ailleurs, en plongée, il y a toujours beaucoup plus de monde autour de vous, que vous ne pouvez l'imaginer... et surtout le voir. Méfiez-vous, l'observateur n'est pas toujours celui qui pense l'être !

En cherchant un peu, vous aurez l'occasion d'observer divers types de mimétisme : des espèces ont évolué de manière à ressembler à un type de substrat ou même à d'autres êtres vivants. Par exemple, en Méditerranée le gobie moucheté et le gobie à grosse tête se confondent avec le sable ; le gobie paganel, la femelle trypterygion et certaines blennies se perdent au milieu des algues brunes des fonds rocheux ; tandis qu'entre les feuilles de posidonie, se cachent paisiblement le labre vert et le labre merle. C'est ce qu'on appelle l'homochromie simple.

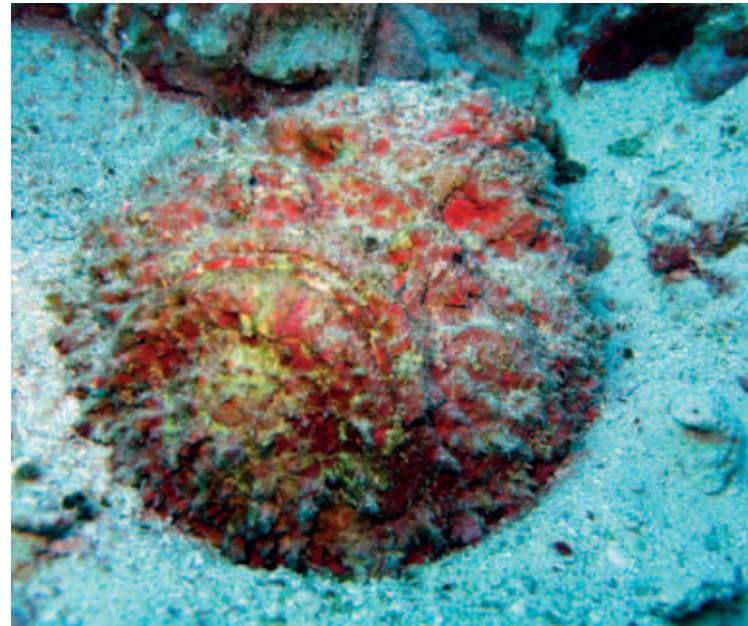
D'autres espèces beaucoup plus exo-

tiques sont d'ailleurs maîtres en la matière, comme l'hippocampe pygmé (Indonésie), et l'hippocampe feuillu (Australie).

On peut difficilement trouver mieux en terme de mimétisme visuel car, non seulement ils ont la couleur mais aussi la texture de leur environnement.

Des poissons comme les anchois, maquereaux, sardines, thons etc., ont opté pour la méthode de l'ombre inversée : quoi de plus efficace quand on vit en pleine eau, où aucun refuge n'est accessible, de se camoufler dans l'eau ! Vus d'en haut, ils se confondent avec le fond de la mer car la partie supérieure de leur corps est foncée, ce qui leur permet d'échapper plus facilement aux oiseaux marins ; vus d'en dessous, leurs écailles claires et argentées se confondent avec les éclats du soleil à la surface.

Enfin, comment ne pas parler de ces animaux «caméléons» qui, à l'aide de cellules de la peau appelées «chromatophores», changent de couleurs et imitent ainsi volontairement le fond sur lequel ils se posent. Poulpes, seiches, rascasses, soles pour ne citer qu'eux,



Poisson pierre, photo : Doudou

maîtrisent parfaitement l'homochromie variable. Il est toujours incroyable de voir à quelle vitesse l'animal disparaît dans son environnement.

D'ailleurs, quel photographe sous-marin ne s'est jamais retrouvé nez à nez avec une rascasse ? Il m'est même arrivé de mettre la main sur une seiche posée sur le sable. Ce qui, nous a valu à tous deux une petite frayeur.

Si je devais remettre la palme d'or du mimétisme, ça serait certainement à l'animal fascinant qu'est le poulpe. Bien que commun, il paraît jouer de ses dons de magicien et ne s'arrête pas à imiter seulement la couleur du fond sur lequel il se déplace mais il peut également en prendre la texture.

Le spécimen *Thaumoctopus mimicus* arrive même à prendre l'apparence d'un serpent de mer, d'une rascasse volante, d'une méduse, d'un poisson plat ou d'une anémone pour impressionner ses agresseurs ou surprendre ses proies.

Anthony Leydet

Pour en savoir plus :

www.zesea.com



Dans les posidonies..., photo : Sylviane Godin

Chercheurs
d'eau

La carrière de Lessines

ADRESSE : Lessines, chemin d'Enghien au carrefour du chemin d'Enghien et du chemin de Mons à Gand.

URL : www.epsm.divers.be

Adresse e-mail de contact :

b016@skynet.be

Téléphone : 0475/ 45.60.48

Allemeersch Marc, Président



Accès : depuis Bruxelles, suivre le ring en direction de Mons et sortir à Halle. Prendre l'autoroute de Tournai jusqu'à la sortie Lessines. Après la sortie de l'autoroute, pendre à droite, suivre la chaussée en restant sur la droite. Arrivé au second rond point, face au magasin de matériaux «Gondri» tourner à droite. Continuer sur plus ou moins 500 mètres jusqu'au panneau d'entrée de ville de Lessines. L'entrée de la carrière, à droite, est indiquée par un panneau E.P.S.M. Le centre de plongée profonde de Lessines se situe à 52 km du centre de Bruxelles.

Histoire : Lessines est un centre d'extraction de porphyre. Le porphyre est une roche endogène, éruptive et très dense entrant la plupart du temps dans la composition des matériaux de construction. Le porphyre est utilisé

comme remblais d'autoroutes, de voies de chemin de fer, ...

Malheureusement, l'exploitation de plusieurs de ces carrières n'étant plus rentable, elles sont désaffectées. Dès lors, elles s'inondent. En effet, dans les carrières en exploitation, les gestionnaires procèdent à des pompages systématiques de toutes les infiltrations d'eaux. A l'arrêt de l'exploitation, les installations de pompages sont enlevées, l'eau s'infiltré et remplit la carrière.

Mais quel est le rapport avec la plongée sous-marine ?

L'eau s'infiltrant sans arrêt, des profondeurs importantes peuvent être observées. C'est ainsi que notre site a atteint une profondeur maximum de 120 mètres. Elle est réduite à 54 mètres actuellement à la suite de la gestion de la nappe aquifère wallonne.

Voilà pourquoi Lessines est devenu le paradis des plongeurs de notre club. Ils peuvent y réaliser leurs entraînements de profondeur en toutes libertés. Depuis quelques temps, nos installations sont ouvertes aux visiteurs sur réservation.

Infrastructure : le centre propose un vestiaire homme et un vestiaire femme tous deux chauffés. Un club house vous permet de faire vos briefings au chaud ainsi que boire votre verre avant ou après votre plongée. Nous vous proposons notamment des croque-monsieur fait maison, chips, gaufres. Lorsque le temps le permet, un barbecue est installé à l'extérieur et mis à disposition pour les désireux de viande grillée. Seules les boissons doivent être prises au bar. En matière de plongée, un chariot treuillé descend le matériel à proxi-



mité du ponton. Deux pontons sont rattachés permettant un grand espace pour l'équipement. Une grande échelle perroquet permet une sortie de l'eau aisée.

Heures d'ouverture : la plongée à Lessines se fait le dimanche.

Le briefing de l'E.P.S.M. se fait à 10H30, la mise à l'eau se fait à partir de 11H15. Pour les clubs visiteurs, l'accès se fait à partir de 11H30, et la mise à l'eau à partir de 12H30.

Le nombre minimum d'un groupe de plongeur est de 8, pour le prix de 32 euros (acompte versé non récupérable attestant de la réservation – compte 310-0306066-20). Le droit de plongée est de 4 euros par plongeur supplémentaire. Les disponibilités dépendent du calendrier et du nombre de clubs visiteurs déjà inscrits mais la convivialité et la satisfaction de chacun sont de mises.

Réservations : 0475/45.60.48, Marc Allemeersch, président de l'E.P.S.M. ou par mail à l'adresse B016@skynet.be

Profondeur : La profondeur maximale actuelle est de 54 mètres. La carrière est homologuée par la LIFRAS pour la profondeur de 40 mètres. La réalisation de tous les exercices est donc possible. La carrière de Lessines est accessible uniquement aux plongeurs ce qui fait de ce site une des plus importantes

superficielles vouées exclusivement à la plongée.

La plongée «enfant» y est également pratiquée dans le cadre de la réglementation LIFRAS.

Faune : carpes ; perches, tanches, gardons, moules, éponges

Objets divers : maisons, voitures, ancien treuil, parcours en profondeur (30 et 40 mètres), tunnel grillagé, père Noël, plate-forme à 20 mètres, 30 mètres et 40 mètres, petit plateau à 20 mètres, toit de maison à 12 mètres, ...

Plongées recommandées : la carrière offre différents profils pour tous types de plongée. Le plongeur, en fonction de ses prérogatives, choisit le type de plongée entre une visibilité excellente à faible profondeur jusqu'à 30 mètres et une eau plus sombre après 30 mètres jusqu'à maximum 40 mètres.

Encadrement nécessaire : l'encadrement des plongeurs est laissé à la responsabilité du club visiteur. L'E.P.S.M. a le privilège de jouir d'un encadrement nécessaire pour les membres de son club et ainsi répondre à la demande de ses plongeurs.

Matériel de secours : une bouteille d'oxygène, un défibrillateur, une trousse de secours ainsi que plusieurs moyens de communication (téléphone,

parlophone) sont disponibles dans le cadre de la gestion des secours. Une seconde bouteille d'oxygène se trouve dans les vestiaires avec une civière. Ce matériel est laissé à la disposition des membres du club. Les clubs visiteurs sont tenus d'apporter leur propre oxygène mais peuvent disposer du reste du matériel de secours. Un bateau pour la sécurité en surface est laissé à disposition de tous. Il est conseillé qu'un plongeur se charge de barrer alors qu'un second plongeur équipé se tient à bord prêt à intervenir. Si possible, une troisième personne reste sur le ponton pour éventuellement organiser les secours. Une bouteille d'air de secours avec bouée est disponible sur le ponton avec un bout de 6 mètres.

Evacuation : l'évacuation s'organise par les services de secours locaux : pompiers de Lessines – délai d'intervention estimé le week-end à 07 minutes. L'évacuation s'effectue sur l'hôpital de Ath ou de Grammont. Le caisson le plus proche est celui de Neder-over-Hembeek.



Raphael ALLEMEERSCH



Associations de Moniteurs



Chers amis plongeurs et instructeurs,

La belle saison est terminée, les stages ont donné leurs verdicts. Félicitations à tous les lauréats.

L'AML souhaite à tous une très bonne année 2010 ainsi que beaucoup de réussite dans tous vos projets.

Une saison se termine qu'une autre pointe déjà à l'horizon. Certains ont, comme les candidats à la théorie du monitorat national, déjà entamé leur préparation, d'autres, comme les candidats au monitorat fédéral, se tâtent encore... »En suis-je capable? »

Voici une proposition de l'AML à **tous les moniteurs-club** :

Préparation MF 2010

Tu es moniteur-club. Par ton travail, tu contribues grandement à l'évolution de notre ligue. Tu es l'une des chevilles ouvrières de notre enseignement. Tu as acquis une grande expérience et tu as envie d'un nouveau défi. Pourquoi pas le monitorat fédéral ?

En avril 2010, les entraînements reprennent à la Gombe pour la préparation au stage MF de septembre.

Pendant cette période, une vingtaine de plongées seront réalisées par les candidats. Cinq mois, c'est long, mais c'est aussi très vite passé.

Pour optimiser cette période de préparation et te permettre d'arriver à la Gombe en avril dans les meilleures conditions possibles, l'AML t'invite à une réunion d'information :

Quand ? Le samedi 16 janvier 2010, de 10 à 12 h.

Où ? A 4052 Beaufays, voie de l'Air Pur n°227

Qui ? Tous les MC, candidats annoncés ou encore indécis pour la saison 2010

Pourquoi ?

- Prendre contact avec les candidats et ceux qui hésitent encore.
- Définir les objectifs.
- Présenter le déroulement du stage 2009.
- Définir les connaissances théoriques à maîtriser pour le début des entraînements en avril.
- Définir une documentation utile à la préparation.
- Définir un minimum de condition physique à avoir afin d'être en forme pour les 5 mois de préparation.
- Définir la notion de « jeu de rôle » et l'état d'esprit nécessaire pour attaquer les entraînements avec un esprit positif. Une des grandes difficultés du stage MF est d'oublier le MN qui est devant toi et voir le 2* qui n'a jamais plongé en mer !
- Répondre aux questions

Pour nous contacter : www.amlplongee.be et formations@amlplongee.be

Après la réunion, il sera possible de plonger et manger à la carrière de Lillé, distante de 10 kilomètres.

Cours théoriques pour candidats assistants-moniteurs-MC-MF

Les cours se donnent le lundi à 20h au local de l'Archimède, rue du Commerce 9 à Seraing (ancienne station de pompage, face à l'INPRES- Institut Provincial d'Enseignement Supérieur).

Calendrier des cours :

7/12/2009	Médecine-ADD	Philippe Pittier
14/12/2009	Médecine-Dangers plongée libre. Contre-indications	Martine Pasque
4/01/2010	Révision	AML

Brevet de spécialisation de Plongée Profonde à l'Air (PPA) :

Notre stage pratique se déroulera du 26 au 30 mai 2010 à Boulouris (St Raphaël)

Information et inscriptions sur notre site :

www.amlplongee.be

Formations DAN

Cette année, l'AML organise des cours de secourisme de base (BLS de DAN) qui, associés au DAN oxygen provider, donne accès au CFP5.

Inscriptions et renseignements :

Sabine Willem : formations@amlplongee.be

Formations Nitrox

Les cours nitrox de base et avancé sont organisés à l'AML :

Renseignements et inscriptions :

Philippe Pittier : formations@amlplongee.be

Assemblée générale

Comme chaque année, l'assemblée générale de l'AML se déroulera dans le courant du mois de janvier. A la date de clôture de l'Hippocampe, elle n'est pas encore fixée. Nous ne manquerons pas de la communiquer via notre site internet :

www.amlplongee.be

Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez contacter :

Présidente : Martine Pasque (martine.pasque@gmail.com)

Responsable formation MF-MN / Nitrox : Philippe Pittier (phil090906cath@skynet.be)

Responsable formation AM-MC : Alain Broca (alain.broca@teledisnet.be)

Responsable DAN : Sabine Willem (sabine.willem@steria.be)

Trésorier: Vincent Dethioux (vdethioux@gmail.com)

Bonnes plongées à tous,
Pour le Comité de l'AML
Martine Pasque - MN 272

LA MÉR est notre domaine
 LA PLONGÉE votre passion

à partir de
500 €
 LA SEMAINE

STAGES : - formation
 - photo
 - bio

VICTORIA TEAM

MARSEILLE
 06 71 55 93 89

www.victoria-croisieres.com

OFFRE SPÉCIALE
BDC
 RÉSERVÉE AUX PLONGEURS LIFRAS

BEUCHAT dive center

Gonflage gratuit pour tout acheteur
 jusqu'au 30 mars 2010



GONFLAGE
300 Bar

RUE NEUVE, 46
 1620 DROGENBOS - BRUXELLES
 RING - SORTIE UCCLE/DROGENBOS

HEURES D'OUVERTURE
 De 18h à 20h30 du lundi au vendredi
 & de 10H30 à 18H le samedi
 CONTACT: 0473/67 50 96 OU 0477/36 11 23

Plongez à Cassis
 avec



• Exploration
 • formation
 • Baptême

11, avenue de la Yguerie - 13260 CASSIS
 Tél : +33 (0)4 42 01 87 59
 Port. 06 89 55 82 96 - E-mail : bibi.henry@free.fr
www.marival-plongee.com



 **AML**

Stage de formation
 Plongée profonde à l'air

A vos Agendas :
 Stage PPA du 26 au 30 mai 2010
 à Boulouris - Saint Raphaël

Centre Euro-plongée
 Hôtel Cap Boulouris

Plongeur à partir de 3* minimum
 Informations complémentaires
www.amlplongee.be

Associations des Moniteurs



Bonjour à tous,

Nous vous invitons à visiter régulièrement le site du CFIP www.cfip.lifras.be pour vous tenir informés sur les offres de notre centrale d'achat et les éventuels changements dans les plannings des diverses formations.

Réunion d'information candidats MF 2010 :

Nous demandons aux candidats de se manifester au plus tôt ou de se présenter à la réunion d'information qui aura lieu le mercredi 24 mars 2010 à 19H30 au local du CFIP à Cuesmes.

Entraînements MF 2010 :

Les entraînements débuteront le jeudi 22 avril 2010. Nous vous invitons à prendre connaissance du planning sur le site www.cfip.lifras.be

Cours Nitrox.

Les cours Nitrox peuvent être dispensés sur base d'inscription de minimum 5 candidats.
Inscriptions : infoscfip@gmail.com

Cours DAN Oxygène Provider.

Les cours DAN Oxygène Provider et DAN BLS Provider pour l'obtention du CFPs, peuvent être dispensés sur base d'inscription de minimum 4 candidats.
Inscriptions : infoscfip@gmail.com

CFIP – Stage Coppens 2010

Attention nouvel email pour les inscriptions : alainneroni@hotmail.com

STAGE "CAPPENS" LAVANDOU 2010

STAGE DE PLONGEES PROFONDES
PREPARATION AUX MF & MN

450 €

- Déplacement en car possible
- Logement en pension complète
- 6 plongées (Donator-Gabinière-Grec etc.)

Du 05 au 08 juin (départ du car le vendredi 04 soir et retour le mercredi 09 matin très tôt.)
Infos : Alain NERONI - Email : alainneroni@hotmail.com

CFIP – Qualification Plongée Profonde à l'air - Formation 2010

PPA - Cours théorique + Examen le samedi 06 mars 2010 à 09H00 au local du CFIP à Cuesmes.

STAGE CFIP DE QUALIFICATION PLONGEE PROFONDE A L'AIR FORMATION 2010

PERFECTIONNEMENT A LA PLONGEE PROFONDE, A LA DECOMPRESSION LOURDE ET A L'OXYGENE.

Le Lavandou - du 03 au 06 avril 2010 - Prix : 450€
Selon la Formule All-In : 6 plongées (Donator-Gabinière-Grec etc.)
Formation, Déplacement, Logement en Pension Complète.
Infos & réservations - Email : infoscfip@gmail.com - Site : www.cfip.lifras.be

- LA QUALIFICATION PLONGEE PROFONDE A L'AIR VOUS INTERESSE ?
- VOUS AVEZ BESOIN DE PLONGÉES PROFONDES ?
- AMELIORER VOTRE EXPÉRIENCE EN TERMES DE DECOMPRESSION ?

Le CFIP organise un stage de formation essentiellement axé sur toutes ces attentes !

Avec la réforme des brevets, les plongeurs désireux de plonger au-delà de la profondeur de 40 mètres, doivent être en possession du brevet de spécialisation P.P.A (plongée profonde à l'air).

Le rôle des associations régionales ne se limite pas à la formation des cadres, elles ont aussi à cœur d'aider les plongeurs «demandeurs».

C'est dans cette optique que le CFIP organise ce stage de plongée profonde, uniquement destiné aux plongeurs désireux d'acquérir le brevet de spécialisation P.P.A, (Plongée profonde à l'air), souhaitant parfaire leur expérience en matière de la plongée en mer, de la plongée sur épaves, de la décompression lourde suivant les nouvelles directives de REVOD ainsi que de la décompression à l'O₂.

Nous reprenons donc ici la même formule que le stage Coppens : Mêmes endroits: Les épaves du Lavandou - Mêmes hôtels : Hôtel Petite Bohème & Hôtel Escapade - Mêmes Bateaux : CIP Lavandou.

Mais ici, ce stage sera axé sur la formation des plongeurs et non des candidats instructeurs 2* et 3*. Donc, que ce soit clair, pas de simulation d'incidents de plongée.

Nous voyons cela comme l'opportunité d'apprendre tous les rouages (de la planification à la gestion de l'autonomie, en passant par les différents moyens de décompression et l'organisation de la sécurité inhérente à ce style de plongée) tout cela encadré par des formateurs de haut niveau ayant une grande expérience de la plongée profonde à l'air.

Si vous êtes 3* minimum et que cette expérience vous intéresse, nous vous demandons de vous inscrire sans tarder en contactant le CFIP par e-mail : infoscfip@gmail.com ou sur le site : www.cfip.lifras.be afin que nous puissions gérer au mieux cette nouvelle organisation. Les candidats à la qualification PPA seront prioritaires mais tous les inscrits seront tenus au courant par e-mail de l'évolution de l'organisation.

Prix : 450€ en formule All-In, formation, déplacement, logement et pension complète.

Départ en car le 02 avril en soirée et retour le 07 avril matin.

Date limite d'inscription le 1^{er} Mars 2010 ou lorsque les bateaux sont remplis.

Pour le CFIP
 Patrice FINET - Président
 Gsm : 0477/227.896
 Email : infoscfip@gmail.com
 Site : www.cfip.lifras.be

Pour tous renseignements vous pouvez contacter :

P.Finet : 0477/227.896
 D.Arts : 0495/508.602
 M.Backx : 0473/971.949
 E.Larmusiau : 0475/866.022
 F.Mercie : 0475/500.870
 A.Neroni : 0477/264.497
 S.Vandamme : 0477/80.89.42

MIGLIGHT

www.milight.be

89 €

Le cadeau idéal !

Lampe : LED 3W 15°
 Turbo/Normal/Flash
 Corps Aluminium
 3 piles AAA

La lampe de plongée accessible à tous

www.milight.be

Aqualonde
 entre Hyères et Lavandou

FORMATION NITROX

Jérôme et son équipe vous accueillent toute l'année, individuel, groupe, école, à bord de l'IDÉFIXE, bateau rapide et couvert, à 15 mètres du centre, pour les plus belles plongées : parc national de Port Cros, Porquerolles, épaves...

Tél. 00 33 4 94 01 20 04
 GSM 00 33 6 09 88 45 55
 Fax 00 33 4 94 01 23 25
<http://www.aqualonde-plongee.com>
 E-mail club@aqualonde-plongee.com

SÉCURITÉ ET AMBIANCE ASSURÉES

NOUVEAU À TOURNAI !

L'ODYSSÉE
www.materiel-de-plongee.be
 227, Chaussée de Douai 7500 Tournai

Articles de plongée, réparation et entretien
Gonflage 230, 300bar

Gonflage NITROX

Dépannage et gonflage urgent: 0032(0)476 659 993

Vendredi: 10h à 12h et de 13h à 19h
 Samedi: 8h30 à 12h et de 13h à 19h
 Dimanche: 8h30 à 14h non stop
 La semaine sur rendez-vous

Étalez vos paiements. À partir de 25 Par mois

NOUVEAU À TOURNAI !

Associations des Moniteurs



Les cours

Les cours et examens permettant l'obtention du CFPS complet (volets RCP et O2 Provider) peuvent être organisés par l'AMB :

- **Le Basic Life Support Provider** permet de réaliser les gestes de réanimation de base
- **L'Oxygen Provider** est axé sur les secours immédiats (O2) en cas d'accident de plongée

Nous donnons également les cours :

- **Advanced Oxygen First Aid** qui permet aux O2 Providers de compléter les techniques de BLS et RCP ainsi que d'apprendre les techniques « avancées » de réanimation.
- **AED Automated External Defibrillation** destiné à l'utilisation d'un défibrillateur externe automatique pour les personnes victimes de crise cardiaque.
- **BLS et AED** peuvent être combinés en une seule formation.

- **HMLI First Aid for Hazardous Life Marine Injuries** axé sur les techniques de secourisme dans le cadre des lésions causées par la faune marine.

Ce cours sera proposé dans le courant du **premier trimestre 2010**. Ceux qui sont intéressés par cette formation peuvent prendre contact avec Serge Vanden Eijde : secretariat@amb.lifras.be

Ces cours font référence aux normes de RCP et AED de 2005 conformément aux directives de l'ERC

(Conseil Européen de Réanimation) de novembre 2005.

Pour tout renseignement complémentaire :

secretariat@amb.lifras.be

Formation brevet nitrox

- **Nitrox Basic** : accessible aux plongeurs NB

Un cours (en deux parties) sera organisé les **5 et 12 mars 2010**

- **Nitrox Confirmé** : être en possession du Nitrox Basic

Pour tout renseignement complémentaire :

secretariat@amb.lifras.be

Formations Moniteur Fédéral et National

l'AMB propose une réunion d'information pour les candidats MF-MN le **2 mars 2010** au local SIP (Parvis Notre Dame-Laeken) à 19h30.

l'AMB organisera également des journées d'entraînements MF-MN à Vodelée : les **8 mai, 12 juin, 10 et 24 juillet, 7 et 21 août** ainsi que le **11 septembre**.

Pour tout renseignement complémentaire :

sylviane.godin@amb.lifras.be

Formations thématiques pour Moniteurs

Toujours dans le cadre de la préparation au Stage MF-MN, des soirées à thème (Navigation – Organisation générale – Décompression - Faune & Flore ...) seront proposées.

Pour tout renseignement complémentaire :

secretariat@amb.lifras.be

Assemblée générale 2010

L'assemblée générale de l'AMB se déroulera le **26 février 2010** à 19h30 au local du SIP (Parvis Notre Dame à 1020 Laeken).

Stage plongée profonde à l'air 2010

STAGE PPA 2010
Plongée Profonde à l'Air

Fin septembre 2010
(Juste avant le stage MF-MN)

Centre de plongée
Archipel - Marseille
www.plongee-marseille.com

Plus d'informations
www.amb.lifras.be

Pour tous renseignements
Christian Van Achter
stage@amb.lifras.be

**Les administrateurs de l'AMB vous souhaitent
une bonne année 2010**

Christian Van Achter – Président - c.vanachter@amb.lifras.be

Christiane De Greef - Vice-présidente - c.degreef@amb.lifras.be

Johan Schoups – Trésorier – j.schoups@amb.lifras.be

Serge Vanden Eijde : Secrétaire - secretariat@amb.lifras.be

Sylviane Godin – Responsable Site Internet – s.godin@amb.lifras.be

Marc Hiernaux – m.hiernaux@amb.lifras.be

Marc Lycops – m.lycops@amb.lifras.be

Livio Grisoni – l.grisoni@amb.lifras.be

**Retrouvez encore plus d'informations
utiles sur le site de l'AMB
www.amb.lifras.be**



VIVEZ LES GALANQUES A MARSEILLE

Restauration, hébergement et centre de plongée intégrés

Formule Week-end à partir de 162 €* en pension complète les pieds dans l'eau

Séjours plongées : explorations, profondes formations - stage plongées épaves - Kayak de mer

* prix à titre indicatif en pension complète

CENTRE DE LOISIRS DES GOUDES tel : +33 (0)4 91 25 13 16
2 bd Alexandre Delabre www.goudes-plongee.com
13008 Marseille contact@goudes-plongee.com



Poseidon Diving Team

Les meilleurs prix en Belgique

Distributeur de toutes les grandes marques.

<http://french.poseidondivingteam.com>

Tel. & Fax: +32 (0)54/32.62.82
GSM: + 32 (0)497/51.36.95
Hellestraat 63 - 9400 Appelterre (Ninove)

Journée secourisme à l'AMB

L'AMB a organisé le 3 octobre dernier une journée entièrement consacrée au secourisme. Ce fut un réel succès. Dès lors, une nouvelle édition aura lieu le samedi 24 avril 2010.

Pour tout renseignement complémentaire :
secretariat@amb.lifras.be - www.amb.lifras.be



Agenda

dim. 20/12/2009 : Club - Descente de la Semois à la palme organisée par Les Flibustiers - Bertrix. Renseignements : yb@geometric.be

dim. 27/12/2009 : 30^{ème} randonnée de Noël en mer du Nord

ven. 08/01/2010 au dim. 10/01/2010 : AQUA 2010 - Le salon des amateurs et des professionnels de la plongée

dim. 24/01/2010 : Enseignement - examen théorique pour l'obtention du titre de Moniteur National (à Louvain-La-Neuve)

dim. 31/01/2010 : HSA - championnat de Belgique - 3^{ème} manche (Antwerpen)

dim. 07/02/2010 : examen théorique AM et MC

dim. 14/02/2010 : formation encadrant TSA

dim. 07/03/2010 : HSA - championnat de Belgique - 4^{ème} manche (Antwerpen)

dim. 07/03/2010 : NAP - AQUA-CARNAVAL - Descente de l'Ourthe organisée par le Sealover entre Bomal et Hamoir.

dim. 21/03/2010 : AG LIFRAS (lieu à déterminer).

dim. 28/03/2010 : NAP - Descente de la Meuse à Maaseik, plus d'info chez Annemie Lantin : annemielantin@yahoo.com

dim. 28/03/2010 : HSA - championnat de Belgique - Finale (Antwerpen)

ven. 02/04/2010 : CFIP - Stage PPA 2010 - Au Lavandou - départ le 02/04 - soir et retour le 07/04

ven. 30/04/2010 : Enseignement - Date limite inscription aux stages MF et MN (l'inscription ne sera prise en compte qu'après paiement - les candidats qui n'auront pas payé à cette date ne pourront pas participer à l'épreuve physique)

ven. 30/04/2010 : Enseignement - date limite pour le dépôt du sujet du travail personnel pour l'examen théorique MN 2011 ainsi que le nom du mentor qui l'a avalisé.

sam. 05/06/2010- mar. 08/06/2010 : Stage Coppens

10 juillet 2010 : 31^{ème} Challenge mer du Nord

« L'Odyssée Visé vient de perdre un de ses membres les plus fidèles ; Joseph Lennerts était chaque année un des premiers à renouveler son inscription. Membre de l'Odyssée depuis 1985, il avait contribué en tant que secrétaire à la constitution de l'ASBL et même s'il s'était fait plus rare, il ne manquait jamais de passer prendre un verre avec les potes. Nous nous souviendrons de ce joyeux drille qui, dans l'euphorie d'une sortie en Mer du Nord, faillit (seulement faillit !) se mettre à l'eau... sans ses palmes ... »



Le coin des kids



UN GRAND MERCI À BERNARD DE GLHIN QUI EST PRÊT À M'ADOPTER.

J'AI MAINTENANT UN GRAND FRÈRE ET UN DEUXIÈME PRÉNOM. JE M'APPELLE HIPPOKID KIKI!



QUI SUIS-JE?

L'ange géographe

Mon nom scientifique est :

Pomacanthus maculosus

Je fais partie de la famille des :

Pomacanthidae

Mon alimentation :

L'ange géographe picore de petits invertébrés, des petits crabes, sur les rochers, le sable et les coraux

Mes signes particuliers :

L'ange géographe doit son nom à la tache jaune-or qui orne ses flancs et qui rappelle la forme de l'île de Madagascar. Les jeunes sont ornés de lignes verticales noires, bleues et blanches. Le croissant jaune va se développer entre son stade juvénile et adulte quand il a 6 à 8 cm.

On le rencontre depuis la mer rouge jusqu'au Kenya où il est plus rare.



Photo : Pol Basso

Vrai ou faux?

- 1 : On le rencontre jusqu'à 70m de profondeur
- 2 : Il n'est pas migrateur
- 3 : on l'appelle ange car il est très gentil

1 : vrai 2 : vrai 3 : faux



**Ligue Néerlandophone de
Recherches et d'Activités
Subaquatiques A.S.B.L.**
Affiliée à la Fédération Belge
de Recherches et d'Activités
Subaquatiques

Siège social :

Brusselsesteenweg, 313 - 315
2800 Mechelen

Conseil d'administration :

Président :

Willy VANDER PLAS

Boekenberglei, 185

2100 Antwerpen

Tél. : 03 366 18 22

Coprésident et responsable

enseignement:

John REMUE

Relation CMAS

H. Hooverplein, 13

3000 Leuven

Tél. : 016 23 49 00

Administrateurs :

Guy BOSMANS

Responsable boutique

Abeelstraat, 9

2221 Booischot

Tél. : 015 22 56 72

Ronny DE MEERSMAN

Trésorier

Koning Boudewijnlaan, 39

9160 Lokeren

Gsm : 0475 701 976

François DESMET

Relations publiques

Te Couwelaarlei, 58

2100 Antwerpen

Ronny MARGODT

Steenovenstraat, 24

8490 Varsenare

Gsm : 0473 96 13 50

Guido SEGERS

Paterstraat, 33

2300 Turhout

Tél. : 014 41 87 70

Secrétariat administratif :

Brusselsesteenweg, 313 - 315

2800 Mechelen

Tél. : 015 29 04 86

Fax : 015 20 61 58

Mme Luce DE SMET

E-mail : secretariaat@nelos.be

SECRÉTARIAT ADMINISTRATIF LIFRAS

Rue Jules Broeren, 38 à 1070 Bruxelles

Tél. : 02/521 70 21 - Fax : 02/522 30 72

www.lifras.be

E-mail : lifras@lifras.be

(secrétariat et boutique)

Katia VAN DE VEEGAETE : katia@lifras.be

Muriel VAN BLOMMEN : muriel@lifras.be

Viviane SCHAEERLAEKEN : viviane@lifras.be

Jours et heures d'homologation :

Lundi de 9h30 à 11h30

Mercredi de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h00

Vendredi de 13h30 à 16h00



lifras

EN CAS D'ACCIDENT :

Appelez le 100

(d'un portable le **112**)

ENSUITE, contactez le DAN

Numéro vert

De Belgique : **0800 12 382**

En dehors de nos frontières : **+32 2 262 22 82**

Attention! En Zélande, formez le **112**



OBLIGATIONS :

Pour tout accident corporel : examen médical dans les 3 jours.

● **Décès** : immédiatement (en tous cas dans les 48 heures), envoyer une déclaration à :

ARENA, rue Joseph II, 36-38 à 1000 Bruxelles

Tél. : **02/512 03 04** - Fax : **02/ 512 70 94**

et au secrétariat LIFRAS (à l'attention de Mme Katia Van de Veegaete)

● **Autres** : déclaration à expédier au plus tard dans les **15 JOURS** accompagnée d'un CERTIFICAT MÉDICAL (faute de quoi elle n'est pas prise en considération) uniquement au secrétariat LIFRAS.

● **Accident à l'étranger** :

ASSISTANCE : contacter le **+32 3 253 69 16**

RAPPATRIEMENT : prévenir le **+32 3 253 69 15**

Conseils ICE - In Case of Emergency

Voici un conseil intelligent et vital à faire suivre !

Très souvent lors d'accidents de la route, les ambulanciers ont remarqué que les blessés ont un téléphone portable sur eux. Toutefois, lors des interventions, ils ne savent jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts.

Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous encode dans le répertoire de son téléphone portable sous le même pseudonyme la personne à contacter en cas d'urgence. Le pseudonyme international connu est « ICE », « In Case of Emergency ».

C'est sous ce nom qu'il faut encoder le numéro de la personne à contacter. Ce contact pourra alors être utilisé par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours. Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées, vous pouvez utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc.

Facile à faire, ça ne coûte rien et ça peut apporter beaucoup !

Si vous croyez en l'utilité de cette convention, faites passer le message afin que l'ICE entre dans les mœurs.



GALILEO LUNA.

Tout ce dont vous avez besoin pour vos extraordinaires aventures sous-marines.

Toutes les fonctions des ordinateurs révolutionnaires Galiléo, avec la gestion d'air sans flexible, le compas digital, la fonction unique du PDIS, 4 modes d'affichage sur un écran large à matrice de points et de multiples possibilités de personnalisation.

Et si vous en voulez plus, vous avez la possibilité de rajouter les options cardio fréquencemètre (HRM) et Multi-gaz Prédicatif (PMG), 2 options exclusives résultant de l'extraordinaire savoir-faire technologique d'Uwatec.

Nous offrons même la mise à jour du mode APNEE.

Luna. Complément très attendu de la gamme Galiléo, la technologie de pointe des ordinateurs de plongée.

scubapro.com

