

# ÉCOLE DE PLONGÉE D'OTTIGNIES

ALMANACH 2017 - 2018

ORGANE D'INFORMATIONS DE L'ÉCOLE DE PLONGÉE D'OTTIGNIES



[HTTP://WWW.EPO-PLONGEE.BE](http://www.epo-plongee.be)

# TOUTE L'ÉQUIPE DE L'EPO A LE GRAND PLAISIR DE TE PRÉSENTER L'ALMANACH 2017-2018



Avec ce précieux fascicule, tu disposes des différents renseignements pratiques répondant à presque toutes les questions que tu peux te poser quant au fonctionnement de notre club de plongée qui a fêté en 2016 ses **50 ans** !

Les différents responsables, moniteurs et instructeurs, ainsi que le secrétariat présent chaque mercredi soir à la piscine, se feront un plaisir de te renseigner complémentirement.

Notre site [www.epo-plongee.be](http://www.epo-plongee.be), tenu systématiquement à jour, reprend les éléments relatifs à l'actualité du club, le programme des sorties et stages, les différents documents nécessaires à télécharger, les coordonnées des responsables, les liens vers les sites utiles, les photos de nos différents moments de convivialité...

Car la convivialité est un maître-mot que l'équipe de notre Conseil d'Administration veut particulièrement cultiver et mettre au premier plan ! Les valeurs de solidarité et d'attention de l'autre, particulièrement indispensables en plongée, sont fondamentales à nos yeux !

Ceux et celles qui viennent chez nous sans adhérer à celles-ci risquent d'être déçus en nous rejoignant...

Par contre, s'ils sont motivés par la découverte du monde subaquatique, en toute sécurité, dans un esprit de franche camaraderie et en toute simplicité, alors ils trouveront pleine satisfaction à l'EPO !

Au plaisir de t'accueillir parmi nous pour te faire partager notre expérience de plongeur, la véritable passion qui nous anime et l'esprit chaleureux de notre groupe !

Christophe PARENT  
Président  
Francis DELPORTE  
Vice-Président



# CONSEIL D'ADMINISTRATION & RESPONSABLES



Christophe Parent  
Président



Francis Delporte  
Vice - Président



Charles Ninitte  
Administrateur  
Communication



Claude Marneff  
Administrateur  
Matériel



Bernard Dethise  
Administrateur  
Administration



Pascal Rottiers  
Administrateur  
Activités sociales



Laurent Gilbert  
Administrateur  
Relais Hockey



Christian Van Achter  
Administrateur  
Enseignement



Xavier Heymans  
Administrateur  
Relations extérieures



Mounira Hamzaoui  
Trésorière



Gabrielle Deknuidt  
Secrétaire



Benoît Gérard  
Chef d'école



Bernard Van Holm  
Responsable Matériel



Sylvie Rottiers  
Responsable Activités



Albert Maernoudt  
Président du collège  
des conseillers



Dany Ghillain  
Webmaster

## HISTORIQUE

L'EPO a déjà une longue histoire en plongée sous-marine. Elle est née en septembre 1966 à la piscine du Christ-Roi. En 2016, notre club a fêté dignement ses 50 ans!

Après plus de 15 ans passés au centre Sportif de Renivaux, l'E.P.O. s'installe le 1<sup>er</sup> septembre 1981 aux piscines de Blocry à Louvain-la-Neuve.

Notre école connaîtra une nouvelle jeunesse parmi les étudiants et s'épanouira tant en plongeurs qu'en moniteurs. En 1990, Jacques Depauw, président, donne, dans un souci démocratique, un nouvel essor à cette école de plongée et c'est ainsi que les statuts voient le jour. L'E.P.O. devient une A.S.B.L.

## STRUCTURE

Le monde de la plongée sous-marine auquel nous sommes affiliés s'organise comme suit:

1. La Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS) regroupe en son sein les fédérations nationales de plongées de plus de 80 pays. Elle est membre d'un certain nombre d'institutions internationales comme l'U.N.E.S.C.O., l'Union pour la conservation du Monde...

La CMAS ne s'intéresse pas seulement à la formation des plongeurs, elle a la volonté de les représenter dans toutes les organisations qui s'intéressent de près ou de loin aux océans et au monde sous-marin.

2. La Fédération belge de Recherches et d'Activités Sous-marines, FEBRAS (membre fondateur de la CMAS) est divisée en deux ligues :
  - La ligue francophone : la LIFRAS
  - La ligue néerlandophone : la NELOS

L'E.P.O. membre de la LIFRAS, délivre donc des brevets CMAS reconnus par la majorité des centres de plongée à l'étranger.



## MEMBRES EFFECTIFS

Peut devenir membre effectif, tout plongeur breveté de plus de 18 ans, qui est inscrit depuis deux ans au club. Il suffit d'en faire la demande par écrit au secrétariat. Peut également devenir membre effectif toute personne inscrite au club, remplissant une des deux conditions précitées et parrainée par deux administrateurs. Dans les deux cas, le conseil d'administration doit approuver les candidatures et les soumettre à l'assemblée générale. Les membres effectifs peuvent élire les administrateurs et voter les budgets et modifications proposées par ceux-ci. Tu peux, si tu le souhaites, consulter les statuts de l'A.S.B.L. et les règlements annexes. Ils sont disponibles au secrétariat et sur le site du club. Les personnes qui ne sont pas membres effectifs et ne pratiquant ni la plongée sous-marine ni le hockey sub-aquatique, mais s'intéressent et contribuent à la vie de l'association, peuvent accéder à la qualité de «membre sympathisant». Tu pourras obtenir plus d'information quant à cela auprès du secrétariat.

## MEMBRES SYMPATHISANTS

Les personnes qui ne sont pas membres effectifs et ne pratiquant ni la plongée sous-marine ni le hockey sub-aquatique, mais s'intéressent et contribuent à la vie de l'association, peuvent accéder à la qualité de «membre sympathisant». Tu pourras obtenir plus d'information quant à cela auprès du secrétariat.

## ADMINISTRATEURS

Si tu veux t'investir dans l'avenir de ton club et devenir membre du conseil d'administration (C.A.), tu peux poser ta candidature par écrit auprès du secrétariat ou du président, au moins 5 jours avant l'A.G.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Elle se tiendra en novembre 2017. Les infos seront communiquées en temps utiles.

## SECRETARIAT

Le secrétariat du Club est ouvert tous les mercredis selon l'horaire suivant : de 19h50 à 21h20.

Durant les mois de juillet et d'août, notre secrétaire prendra un repos bien mérité et donc le secrétariat sera lui aussi en vacances. Ne tardez pas à vous réinscrire en début d'année si vous ne voulez pas avoir de problème pendant la période des vacances. Le virement et la visite médicale suffisent à la réinscription. Les visites médicales peuvent être scannées et envoyées par courrier électronique à l'adresse : [secretariat@epo-plongee.be](mailto:secretariat@epo-plongee.be).

Les inscriptions à la LIFRAS sont faites chaque semaine du 01 septembre au 30 juin.

Pendant l'année, tous les changements d'adresse, de téléphone, de brevet, GSM, E-mail, doivent être communiqués au secrétariat, idéalement par courrier électronique, afin de tenir les fichiers à jour.

## ACTIVITÉS - FESTIVITÉS

A côté des sorties et stages de plongée, le Club organise différentes activités renforçant la convivialité entre ses membres (souper dansant annuel, sorties en car, barbecues,...).

D'autres surprises sont en préparation... La responsable en est Sylvie, présente le mercredi à la cafétéria de la piscine.

## LES RESPONSABLES DE SORTIES

AM	MC	MF
DELPORTE Francis	BRIXHE Christian	ANDRE BOURGUIGNON Michel
GOSSSELIN Frédéric	EDELBERG Bernard	BHAMANI Karim
JACOB Yves	GERARD Benoit	DETHISE Bernard
LIEGEOIS Laurent	MARNEFF Claude	DILS Charles
ROSE Brigitte	ROSIER Stephane	GHILAIN Dany
	ROTTIERS Pascal	RICHARD Jean-Pol
	VANDOOOLAE GHE Pascale	TRIFFET Marc
	VERWERFT Philippe	VAN ACHTER Christian

Les coordonnées des moniteurs sont accessibles sur les e-mails qui te sont envoyés pour te faire part des sorties des deux mois à venir.



# MEMENTO ADMINISTRATIF

## Que faut-il faire si vous êtes nouveau au Club :

- Prendre connaissance de la plongée à l'EPO, soit via l'almanach, soit via le site web: [www.epo-plongee.be](http://www.epo-plongee.be) N'hésitez pas à nous contacter pour toutes vos questions.
- Il faut remplir un formulaire d'inscription (disponible au secrétariat) et le remettre au secrétariat, signé (par les parents si vous avez moins de 18 ans). Pour les mineurs, il faut aussi remplir un document d'autorisation à signer par les parents.
- Il faut passer une visite médicale, en complétant le document de visite médicale, disponible au secrétariat ou sur le site, rubrique "Documents".  
La visite médicale passée entre le 1 septembre et le 31 août est valable jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.  
Une visite médicale passée entre le 1 janvier et le 31 août est valable jusqu'au 31 décembre de la même année.  
**Il faut apporter une copie de votre visite médicale au secrétariat.**

**Une fois la cotisation payée et la visite médicale rendue au secrétariat, vous serez en ordre d'un point de vue administratif; pas avant !**

## La réinscription :

- Si vous avez déjà payé une fois une cotisation au club, vous êtes dans ce cas. En tant que plongeur, il faut renouveler sa cotisation pour le 31 décembre. Vous trouverez le tableau des tarifs, ainsi que les informations bancaires à la page 8.
- Venir contrôler sa fiche d'inscription et la signer au secrétariat (par les parents si vous avez moins de 18 ans). Pour les mineurs, il faut aussi remplir un document d'autorisation à signer par les parents.
- Venir au secrétariat faire mettre le cachet du club dans votre carnet de plongée.

**Une fois ces formalités accomplies, vous serez réinscrit à la fédération et vous recevrez votre carte CMAS après le mois de mars.**

## La visite médicale :

- Le formulaire de visite médicale est disponible au secrétariat ou sur le site, rubrique "Documents".
- Vous devez déposer au secrétariat une copie de votre visite médicale, sur le formulaire de la LIFRAS, dûment complété par votre médecin, dès que vous passez une nouvelle visite. Ceci afin de garantir que vous restiez en ordre d'un point de vue administratif.
- La ligue (LIFRAS) vous impose de passer votre visite à des dates bien précises, sous peine de devoir passer plusieurs visites par an pour rester en ordre du point de vue administratif.  
La visite médicale passée entre le 1 septembre et le 31 août est valable jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.  
Une visite médicale passée entre le 1 janvier et le 31 août est valable jusqu'au 31 décembre de la même année. La visite médicale est valable pour autant qu'elle soit datée au plus tôt du 1er septembre de l'année précédente et le reste jusqu'au 31 décembre de l'année en cours.

Exemples : la visite médicale du

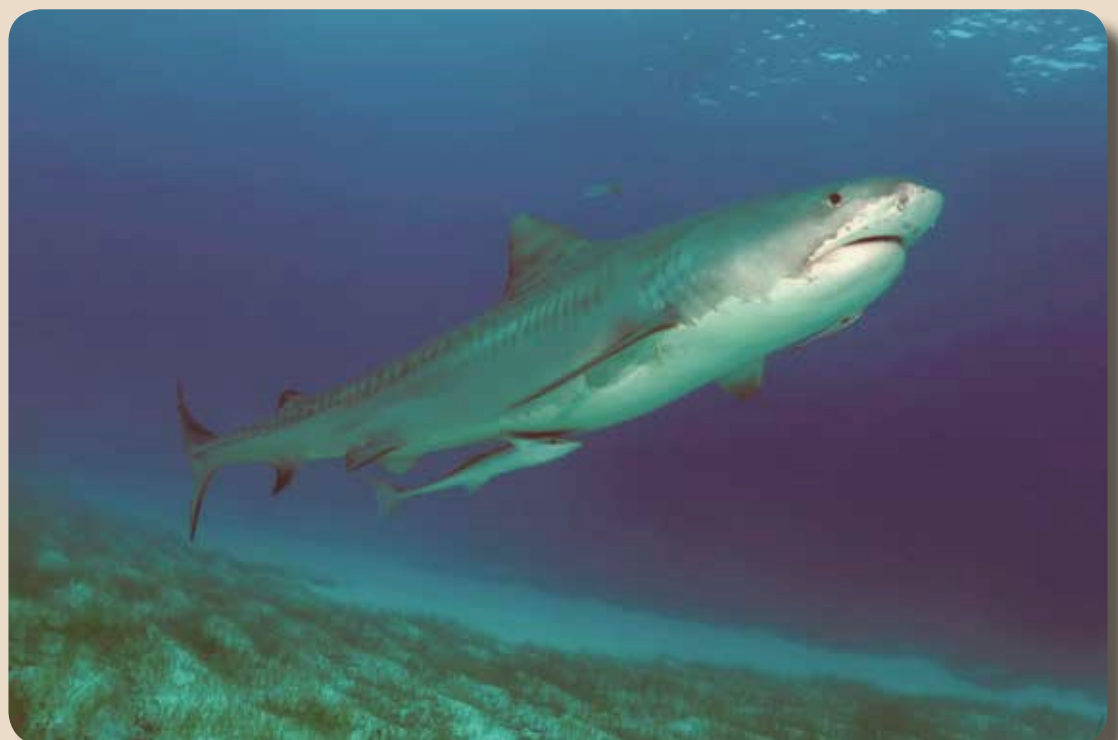
- 15 septembre 2016, est valable jusqu'au 31/12/2017
- 28 février 2017, est valable jusqu'au 31/12/2017
- 31 août 2017, est valable jusqu'au 31/12/2017
- 1 septembre 2017, est valable jusqu'au 31/12/2018

- Vous devez passer un Electrocardiogramme (ECG) dès que vous désirez commencer les exercices pour le brevet 2\*. N'oubliez pas de compléter le formulaire de visite médicale et de le transmettre au secrétariat du Club. La validité de L'ECG reste établie de date à date.

**Après réception de tous les documents vous serez en ordre de visite médicale.**

#### Homologation des brevets :

- Après avoir passé un brevet et avant de pouvoir le faire homologuer par la ligue, vous devez verser le montant de l'homologation sur le compte du club (sauf pour le brevet 1\* : inclus dans le kit).
- Dès que le paiement est effectué, nous pouvons homologuer votre brevet à la ligue. Votre homologation est à récupérer chez le chef d'école, dès que possible.



## COTISATION

Elle couvre un certain nombre de frais dont tu trouveras le détail ci-dessous.

Quelques éclaircissements:

- La couverture d'assurance comprend une couverture du risque cardiaque en plongée (une première dans le milieu sportif).
- A partir du deuxième membre de la famille, les membres de la famille logeant sous le même toit bénéficient d'une réduction de 15€.
- Les membres du C.S.E. et de l'A.S.P.U. bénéficient d'une réduction de 50 €.

Pour pouvoir t'inscrire à la fédération (LIFRAS), nous devons communiquer la date de ta dernière visite médicale le plus rapidement possible, faute de quoi, n'étant pas assuré, tu n'auras accès ni à la piscine, ni aux plongées en eau libre.

Tu pourras aussi effectuer 3 essais gratuits (moyennant le paiement de ton entrée piscine) avant de prendre la décision de continuer la plongée ou non. Pour ce faire, adresse-toi préalablement au secrétariat le mercredi entre 19h50 et 21h00 pour régler les formalités administratives.

Ou bien adresse un e-mail à [secretariat@epo-plongee.be](mailto:secretariat@epo-plongee.be)

	Du 1 <sup>er</sup> Sept 2017 au 31 déc 2018	Du 1 <sup>er</sup> janv 2018 au 31 déc 2018
NOUVEAU PLONGEUR (1)	250 €	200 €
ANCIEN PLONGEUR (2)	225 €	175 €
HOCKEY (2)	200 €	150 €
DOUBLE APPARTENANCE (3)	105 €	105 €
MEMBRES SYMPATHISANTS (4)	10 €	10 €

(1) La cotisation comprend l'affiliation à la LIFRAS, la cotisation au Club, les assurances, l'accès à la piscine et le prêt du matériel (gilet, bouteille, détendeur) pour les 5 premières plongées.

(2) Comprend l'affiliation à la LIFRAS, la cotisation au Club, les assurances, l'accès à la piscine..

(3) Comprend la cotisation au Club et l'accès à la piscine.

(4) Uniquement non-pratiquants plongée et hockey. Comprend l'entrée aux piscines en juillet et août.

Pour des raisons de sécurité, les cotisations et frais d'homologations des brevets sont payés **EXCLUSIVEMENT** via le compte en banque de l'EPO, avec en communication :

le nom, prénom du plongeur et la raison du paiement.

Numéro de compte de l'EPO : **BE61 0682 3212 0017** -Code BIC : **GKCCBEBB**





## RÈGLEMENT DE L'ÉCOLE DE PLONGÉE

1. Les élèves seront présents un quart d'heure avant l'entraînement.
2. Ils sont invités à lire avec attention les avis affichés aux valves. Celles-ci sont situées à droite en entrant à la cafétéria. Un panneau déposé sur le bar le mercredi mentionne également des informations dignes d'intérêt, tout comme le site du club ([www.epo-plongee.be](http://www.epo-plongee.be)) que chacun est invité à consulter régulièrement.
3. Les élèves se présenteront 10 minutes avant le début des cours et se mettront, pour les non- brevetés (candidats 1\*) sur le côté gauche de la piscine en regardant celle-ci et pour les candidats 2\* sur le côté droit de la piscine en regardant celle-ci. Là, les responsables des brevets les orienteront vers leurs instructeurs.
4. 20h55 et 21h55 : fin des cours.
5. Les élèves quittent la piscine à l'heure, rincent les détendeurs et les remettent dans les bacs, dans le local des moniteurs, ainsi que les bouteilles ayant moins de 80 bars (Mano dans la cage à bouteilles). Les gilets seront rangés sur les cintres prévus à cet effet dans les cages, ainsi que les bouteilles ayant plus de 80 bars.
6. Les retardataires se présenteront aux responsables des piscines. En effet, il est interdit de s'entraîner seul.
7. Personne ne quittera son groupe sans en avertir au préalable son instructeur.
8. Chacun respecte son heure d'entraînement : nous insistons sur la régularité et la ponctualité de tous.
9. Le port du bonnet est obligatoire.
10. Seul le maillot est permis, le short est interdit.
11. Les chaussures doivent être retirées avant d'entrer dans les vestiaires.

## DOPAGE

Bien que la plongée ne soit pas un sport de compétition, il est légalement obligatoire de rappeler aux membres que l'utilisation de substances et de moyens de dopages est strictement interdite.

La liste est celle établie par l'Exécutif pour les compétitions nationales et celle du comité olympique international. L'E.P.O. se conforme au règlement d'ordre intérieur de la LIFRAS.

## MESURES DISCIPLINAIRES ET DROIT DE DÉFENSE

L'E.P.O. se conforme également au règlement d'ordre intérieur de la LIFRAS.

## IL EST INTERDIT

- De venir en piscine sans être accompagné d'un instructeur ou un moniteur.
- De se mettre à l'eau avant la décision du moniteur ou de l'instructeur.
- De faire des apnées seul, de rester dans l'eau après le signal de fin de cours.
- De nager ou de s'exercer sans surveillance.





L'école de plongée d'Ottignies Louvain-la-neuve propose des formations pour tous les niveaux de plongeurs.

Nos moniteurs bénévoles et expérimentés se feront le plaisir de t'enseigner les techniques de plongée rendant celle-ci sûre, agréable et respectueuse de l'environnement sous-marin.

La plongée est accessible à toute personne en bonne santé. Nous sommes loin des contraintes de nos précurseurs qui ne disposaient pas d'un équipement aussi performant que celui d'aujourd'hui.

Si tu recherches plus de sensations, tu pourras évoluer vers la plongée profonde, en eau froide, à courant, à faible visibilité, aux mélanges, la photographie...

Nos nombreux instructeurs actifs permettent à l'école de proposer en continu l'ensemble des formations des niveaux de plongeur enfant et adulte.

La durée de cette formation dépend principalement de ton assiduité.

Les formations de spécialisation sont données à la demande.

Chaque week-end, et parfois en semaine, des sorties en lac ou carrière sont organisées.

Le passage des épreuves obligatoires pour l'obtention de ton brevet se déroulent lors de ces sorties.

Des stages en mer te seront également proposés.

Hors préparation de brevet, tu es le bienvenu à la piscine pour améliorer par exemple ton apnée, ta technique, ou simplement venir te détendre en travaillant ta condition physique.

Sois le bienvenu pour partager notre passion !

Sortie encadrants et moniteurs

Benoît Gérard  
Chef d'école



## LE MATÉRIEL

Pour s'entraîner en piscine, il te faudra une paire de palmes, un tuba, un masque et une ceinture de plombs. Lorsque tu auras réussi le test menant au brevet 1\* et que tu désireras te lancer dans l'aventure et plonger en carrière, il te faudra un complément de matériel : gilet, détendeur et bouteille. Il te sera prêté durant les 5 premières plongées. Après cette période, tu pourras le louer. Le paiement se fait par carte que tu peux acheter au secrétariat au prix de 25€ (10 pièces louées).

Pour plonger tu devras t'acheter une combinaison, une paire de gants, une paire de bottillons, des palmes de carrière avec des sangles, une ceinture de carrière, des plombs supplémentaires, une table de plongée et progressivement : une montre, un profondimètre électronique, une boussole, un couteau, une lampe, etc.

Les moniteurs et instructeurs du club peuvent t'aider dans le choix du matériel adéquat.

## LES SORTIES CLUB

Un programme des sorties club est établi tous les deux mois. Nous organisons généralement une sortie tous les samedis et dimanches, en carrière et en lac. Voici quelques endroits de plongées:

Vodelée, Opprebais, La Roche Fontaine, La Gombe, Lessines, Barges, Barrage de l'Eau d'Heure etc. Nous organisons régulièrement des plongées en Zélande (quand le temps le permet).

Les inscriptions se feront via le site de l'EPO : [www.epo-plongee.be](http://www.epo-plongee.be) grâce à un login à demander en ligne au webmaster (et ce pour des questions de sécurité informatique et de réservation de l'accès aux sorties aux seuls membres du club). L'inscription est possible par ce biais jusqu'au jeudi soir minuit précédant le week-end concerné par les sorties. Il convient de remplir les différentes rubriques obligatoires sous peine de ne pas être dûment inscrit : nom, brevet, téléphone, exercice souhaité, profondeur maximale, rendez-vous au kot ou sur place. Pensez au responsable de la sortie !!!!

En cas de problème pour s'inscrire, contactez le webmaster et informez Francis Delporte ou Christophe Parent.

Pour ceux qui ne pourraient, faute d'accès à internet, s'inscrire via le site, il est toujours possible de téléphoner au responsable de la sortie (voir coordonnées sur la feuille mensuelle du planning des sorties disponible sur le comptoir de la cafétéria le mercredi soir).

Les palanquées sont bien sûr organisées en fonction des règles de la fédération.

N'oubliez pas vos inserts si vos détendeurs sont à étrier (disponibles moyennant une caution de 5 € au secrétariat). Les détendeurs du club sont en sortie DIN.

L'accès aux plans d'eau belges se fera sur présentation du carnet de plongée LIFRAS en ordre de cotisation et de visite médicale. Tu bénéficieras d'une assurance LIFRAS qui : t'indemnise en cas d'accident personnel (frais médicaux, etc.), te couvre en Responsabilité Civile et assure ton rapatriement en Belgique. En outre, il existe une association qui assure le développement des techniques et des connaissances de la physiologie de la plongée : le DAN (Diving Alert Network). Il propose également un système d'assurances complémentaires.

Chaque année, le club organise des stages en mer Méditerranée (Espagne, France, etc.). Généralement, nous nous rendons à l'Estartit (Espagne) et au Lavandou (France).

## LES BREVETS

L'E.P.O. étant l'un des plus importants clubs de la région, cela lui permet d'organiser plusieurs sessions de passages de brevets par an. Un baptême te fera découvrir, en piscine, les plaisirs de l'immersion.

Après ces quelques minutes d'expérience tu peux décider de devenir plongeur et de t'inscrire.

## PLONGÉE ENFANTS

Si tu as entre 11 et 14 ans, tu peux te former en piscine, tu seras pris en charge par une équipe d'instructeurs et de moniteurs spécialement préparés à ce type d'enseignement. Il existe des règles strictes dans le domaine de la plongée des enfants: nous sommes bien entendu tenus de les respecter. Toute nouvelle inscription se fait après accord du moniteur responsable de la plongée enfants.

Après 14 ans, tu pourras faire partie de la classe Ados, classe de transition vers les brevets adultes, à la condition d'avoir le brevet 1\*. Pour obtenir le brevet 1\* en venant de la plongée enfant, tu dois avoir effectué 5 plongées en eau libre avant tes 14 ans. Le fait d'avoir au moins 5 plongées te donnera directement le droit d'avoir le brevet 1\*. Si ce n'est pas le cas, tu devras passer par la classe Brevet 1\* avant de pouvoir venir à la classe Ados, tu devras t'insérer dans la classe 1\* pour acquérir ce brevet.

Responsable plongée enfants : Christian Brixhe.

## **BREVET 1\***

On t'y enseignera :

- La pratique en piscine qui te permettra d'être à l'aise sous l'eau et de t'y comporter en plongeur responsable;
- La théorie qui te permettra de découvrir, de comprendre la matière comprise dans le premier fascicule de plongée et de préparer ton test ;
- Les techniques de réanimation (cours obligatoire). Une fiche personnalisée te suivra pendant ta formation en piscine. Elle permet à chacun d'évoluer à son rythme, et est remplie par l'instructeur qui te donne cours. A l'issue de cette formation, tu passeras un test dont la date sera affichée aux valves et sur le site. Ensuite, il faudra homologuer le brevet: cela consiste simplement à effectuer au minimum 5 plongées à une profondeur maximale de 15 mètres. Pour cela, il faudra acquérir un complément de matériel: combinaison, chaussons, palmes de carrière, gants, ... Tout cela n'est pas si compliqué et sera ré expliqué au fur et à mesure. Le brevet 1 étoile permet de plonger partout dans le monde avec, bien sûr, des limitations bien précises (profondeur maximale : 20 mètres). Il faut avoir 14 ans au minimum pour pouvoir obtenir ce brevet.

Responsable : Philippe Verwerft.

## **BREVET 2\***

Si tu es breveté plongeur 1\* (P1), ou dès que tu as franchi le cap du brevet qui te donne accès aux plongées en eaux libres, tu es accueilli dans la classe P2. Tandis que le P1 est un plongeur encadré, le plongeur 2\* est "autonome" et doit maîtriser règles, règlements et techniques pour pouvoir plonger en toute sécurité avec un plongeur du même niveau. Notre staff pédagogique, composé de (assistant-) moniteurs et de plongeurs encadrants, t'aidera à améliorer tes techniques de plongée, pendant les entraînements en piscine et quelques sorties en "fosses" (piscines disposant de trous de 7,5 à 15 mètres de profondeur). Un autre aspect (important) de ta formation concernera les aspects théoriques dans divers domaines :

administration, physique, médecine, gestion des accidents, matériel, organisation et connaissance du milieu marin.

Deux fois sur l'année (janvier et mai), nous organisons une soirée d'examens comprenant un volet piscine et un volet théorique. La réussite à ces tests t'ouvre les portes à l'exécution d'épreuves en eaux libres (carrière ou mer) à l'issue desquelles tu deviendras un plongeur autonome.

Si tu es admis en classe de préparation pour cet examen, tu bénéficieras d'entraînements piscine spécifiques (toujours le mercredi de 20 à 21 Hr), et tu seras en outre invité à une dizaine de cours théoriques, dispensés le jeudi soir de 20 à 22 Hr, toujours à Louvain-la-Neuve.

Dans le cas contraire, tu seras pris en charge par le staff qui dirigera des entraînements adaptés pour t'amener dans les meilleurs délais au niveau technique nécessaire.

Sois donc bienvenu(e) en classe P2.

Responsable : Marc Triffet.

## **CLASSE EXERCICES 2\***

Responsables: Karim Bhamani.

## **BREVET 3\***

Tu découvriras leurs avantages au fur et à mesure de ton évolution. Les cours sont donnés en deuxième heure en piscine haute.

Responsable : Jean-Pol Richard.

## **CLASSE ENDURANCE SANS BOUTEILLE**

Responsable : Yves JACOB.

## **BREVET ASSISTANT-MONITEUR, MONITEUR CLUB ET PLONGÉE PROFONDE À L'AIR (PPA)**

responsable : Jean-Pol Richard.

## **BREVET NITROX ET COURS DAN**

responsable : Christian VAN ACHTER.

## HOCHEY

Une équipe de hockey aquatique s'entraîne tous les mercredis à la piscine basse de 21 à 22 heures.

La section HSA de l'EPO a vu le jour en 2008 sous l'impulsion du BUWH (Brussel Under Water Hockey), plus grand club de HSA en Belgique. Le BUWH qui souhaitait introduire le HSA à Louvain-la-Neuve, terre fertile en étudiants sportifs, a mandaté Roland Vancoillie, Cindy De Cauwer, Janik De Goÿ et Ingrid Symens afin de développer une équipe et de promouvoir ce sport tout aussi méconnu que passionnant. Les premières séances furent donc lancées tous les mercredi de 21h à 22h, le nombre d'adhérents augmenta rapidement et 3 équipes furent constituées afin de participer au championnat de Belgique. Nous sommes maintenant une bonne trentaine de joueurs à pratiquer le HSA, dans un cadre idéal et en parfaite symbiose avec les plongeurs. Nous engageons maintenant 2 équipes en championnat de Belgique plus une équipe en coopération avec l'équipe de La Louvière. Nous nous engageons aussi régulièrement dans des tournois en Hollande, France et Italie.

Comme pour tous les sports, le dopage est totalement interdit pour la pratique du HSA. Le championnat auquel nous participons étant national, un contrôle anti-dopage est possible à tout moment de l'année.



### LE HSA COMMENT ÇA MARCHE?

Le jeu oppose, dans une piscine (+/- 15m sur 25m, entre 2 et 3 mètres de profondeur), deux équipes, pendant deux mi-temps de 15 minutes. Le but du jeu est de progresser, en apnée, en poussant ou en passant un palet (entre 1 et 1,5 kg), à l'aide d'une crosse spécifique afin de le faire entrer dans le but adverse. Les buts sont posés au fond, aux 2 extrémités de la piscine.

Les joueurs sont au nombre de 6 par équipe en même temps dans l'eau. Il peut y avoir jusqu'à 4 remplaçants sur le bord de la piscine. Différentes tactiques existent mais généralement, il y a 3 attaquants et 3 défenseurs. Afin de se différencier dans l'eau, chaque équipe est identifiée par la couleur blanche ou noire. Cette couleur est celle de la crosse et du bonnet des joueurs. Les joueurs utilisent un masque, un tuba, des palmes, un bonnet qui protège les oreilles, un gant protecteur et une crosse spécifique. Les buts sont en forme de cornière d'une longueur d'environ 3 mètres.

Les joueurs doivent déposer le palet dans une petite rigole située contre le mur de la piscine.

### INFORMATIONS PRATIQUES:

Responsables : Roland VANCOILLIE (0474972678) , Cindy DE CAUWER, Laurent Gilbert et Sylvain BERNARD.

E-mail: hsa.epo@gmail.com



## HOMOLOGATIONS

- Dauphin Bronze, Argent et Or : 25€ par brevet
- Passerelle Dauphin vers adulte 1\* : 100€ moins la somme des paiements déjà effectués pour les brevets Dauphin ;
- Plongeur 1\* : 100€ pour un kit comprenant le syllabus, l'homologation et un carnet de plongée Filofax complet ;
- Plongeur 2\* : 100€ pour un kit comprenant le syllabus et l'homologation ;
- Plongeur 3\* : 50 €

Ces montants, ainsi que ceux des brevets de spécialisation (plongée profonde à l'air, nitrox, vêtement étanche...) sont fixés par la LIFRAS.

## L'EMPRUNT

Pour une sortie, il faut se rendre au kot et prendre le matériel nécessaire pour la plongée, sous la supervision d'un responsable. Il faut signaler à ce responsable le matériel souhaité et faire inscrire les numéros de référence de chaque élément emprunté sur la feuille de prêt prévue à cet effet.

L'emprunt est payant au prix de 25€ par carte de 10 pièces à emprunter.

Les plongeurs 1\* bénéficient de la gratuité du matériel pour leurs 5 premières plongées. Les plongeurs ayant bénéficié d'un système de prêt antérieur gardent leurs avantages jusqu'à leur terme.

## PRÊT DE COURTE DURÉE

- Pas de caution
- Une case cochée sur la carte location, par élément emprunté.
- Les bouteilles sont louées gonflées, voir remarque ci-dessus concernant les inserts.
- La durée sera la plus courte possible, soit le jour de l'emprunt, ou au plus tard le jour de permanence gonflage qui suit le jour de l'emprunt. Tout matériel emprunté et non rendu comme décrit ci-dessus sera pénalisé d'une somme de 20 €.

Pour un prêt de longue durée, consultez le secrétariat.

## LE GONFLAGE DES BOUTEILLES

Les bouteilles, club et privées, peuvent être gonflées au kot. Le gonflage des bouteilles des membres du club est gratuit. Un rampe de gonflage 200 bars et 300 bars air est à disposition des membres en ordre de cotisation et visite médicale. L'accès à la rampe s'effectue avant chaque sortie club et suivant la disponibilité du responsable de la sortie ou à la permanence du mercredi, de 19:30 à 19:50 heures .

Seules les bouteilles des membres en ordre de ré épreuve peuvent être gonflées.

## GONFLEURS ET PERMANENCE DE GONFLAGE

L'équipe des gonfleurs se compose de : Bernard VAN HOLM (responsable), Olivier DEMORTIER, Patrick HENRY et Laurent MINSART.

Permanence le mercredi, de 19:30 à 19:50 heures.

Le gonflage est assuré par des bénévoles, c'est un service rendu par votre club. Le Conseil d'administration vous demande de respecter leur travail et les horaires et de vous présenter au plus tard 10 minutes avant la fin de la permanence avec votre bouteille à gonfler.

## APTITUDE MÉDICALE À LA PLONGÉE

Pour des raisons de sécurité, l'examen médicosportif est obligatoire annuellement pour tous les plongeurs. Il n'a d'autre but que de permettre la pratique de la plongée sous-marine au moindre risque pour le candidat. Il est fait pour la sécurité des plongeurs.

Il y a donc lieu, pour les candidats, de répondre aux questions du médecin avec soin et sincérité. Le médecin examinateur portera une attention particulière sur les points suivants, sachant qu'ils représentent des contre-indications relatives ou absolues, mettant la vie du candidat en danger :

- Toutes formes d'asthme.
- Les pneumothorax et les « trappes à air » pulmonaires.
- Les infections pulmonaires.
- Toutes maladies, malformations ou opérations réduisant les échanges pulmonaires.
- Les affections de la sphère O.R.L., en particulier celles entraînant des vertiges.
- Les difficultés de compensation de la pression aux oreilles et aux sinus.
- Les caries et plombages en mauvais état.
- Les maladies cardiaques ou circulatoires responsables de shunts gauches-droits.
- Une réduction de perfusion myocardique, d'artérites, ou tout autre trouble de la perfusion tissulaire.
- L'hypertension artérielle non traitée.
- Le diabète, même traité (insulinodépendant ou non).
- L'épilepsie ou les convulsions (même en traitement).
- Les dépressions nerveuses et les maladies mentales.
- Les fractures non guéries ou datant de moins de 6 mois.
- Les troubles importants du métabolisme lipidique non traités.
- Les maladies neurologiques dégénératives.
- L'abus d'alcool ou l'utilisation de drogues.
- Les antécédents d'accidents de plongée.
- La prise régulière de certains médicaments.
- Les ulcères évolutifs du tractus digestif.
- La grossesse.
- Les glaucomes à angle fermé.

**Afin d'être correctement assuré, il est impératif de remettre une copie de la fiche médicale sur A4 au secrétariat, dans les plus brefs délais et de conserver l'original avec son carnet de plongée.**

Il est recommandé au médecin examinateur de pratiquer tout examen complémentaire qu'il jugerait indispensable et d'inviter les candidats à contresigner la déclaration. Le médecin consulté complètera la fiche médicale qui devra être remise au secrétariat.

Cette fiche médicale est spécifique à la LIFRAS Les médecins du club en possèdent des exemplaires. On peut également en obtenir au secrétariat. Attention : il est recommandé avec insistance de passer l'examen chez un médecin plongeur ou sportif équipé de l'appareillage adéquat pour éviter toute désillusion ultérieure, liée à une incapacité méconnue...

Seul le certificat médical d'aptitude LIFRAS sera accepté par notre secrétariat. La liste des médecins de notre club est disponible au secrétariat.

Le plongeur 1\* doit être en possession d'un certificat d'aptitude à la plongée valable pour un an.

Le candidat au brevet 2\* doit être en ordre de visite médicale, mais doit aussi passer un électrocardiogramme à l'effort (1ère fois avant les exercices du plongeur 2\*).

Les autres plongeurs doivent être en ordre de visite médicale et doivent subir un électrocardiogramme à l'effort tous les 5 ans pour les plongeurs de moins de 45 ans, tous les deux ans pour les plongeurs entre 45 et 55 ans, et enfin tous les ans pour les plongeurs de plus de 55 ans.

## UN BREVET DE SECOURISME ...

A chaque niveau de brevet correspond une formation en secourisme appropriée, dispensée par les instructeurs du club. Pour ceux qui veulent aller plus loin, le CFPS (Certificat Fédéral de Premier Secours), rendu obligatoire pour le brevet 3\*, est attribué, aux conditions suivantes :

- avoir obtenu un brevet de secourisme (en ordre de validité) à la Croix-Rouge, DAN secouriste industriel (BLS), ou autre organisme agréé.
- Formation D.A.N. «Oxygen Provider» (1/2 journée),
- suivre par la suite, à intervalles réguliers, des recyclages.

Renseignements disponibles auprès du chef d'école.

## ACCIDENTS DE PLONGÉE

Chaque plongeur doit posséder dans son carnet de plongée une déclaration d'accident de plongée.

Celle-ci doit être envoyée :

- en cas d'accident mortel, endéans les 48 H. au secrétariat LIFRAS, ainsi que le carnet de plongée.
- pour tous les autres accidents : endéans les 15 jours, accompagnée d'un certificat médical (examen médical dans les 3 jours) au secrétariat de la LIFRAS.

Cette déclaration doit être signée par un responsable de l'EPO avant l'envoi à la fédération.

Après un accident ou une maladie, la commission médicale décide de l'aptitude à la reprise de la plongée.

En cas de rapatriement de l'étranger, prévenir le +32 2 253.69.15 (ARENA).

A titre informatif, voici l'adresse de la LIFRAS

Rue J. Boeren 38 - 1070 Bruxelles

Tel: 02.521.70.21 Fax: 02.522.30.72

E-mail: LIFRAS@skynet.be

www.lifras.be

## **VOS CONTACTS JOURNALIERS DANS LE CLUB:**

Président : Christophe Parent

Vice-Président : Francis Delporte

Secrétaire : Gabrielle Deknudt

Trésorière : Mounira Hamzaoui

Chef d'école : Benoît Gérard

## **RESPONSABLES DU BREVET:**

1\* : Philippe Verwerft

2\* : Marc Triffet

3\* : Jean-Pol Richard

Assistant moniteur, Moniteur Club et PPA: Jean-Pol Richard

Plongée enfants : Christian Brixhe

Classe exercices 2\* : Karim Bhamani

Classe endurance sans bouteille: Yves JACOB.

Brevet nitrox et cours DAN: Christian VAN ACHTER.

## **RESPONSABLE DU MATÉRIEL:**

Bernard Van Holm

## **RESPONSABLE DES ACTIVITÉS:**

Sylvie Rottiers

## **WEBMASTER:**

Dany GHILAIN.

Crédit photos: Laurent Minsart - Bernard Van Holm

Editeur responsable: Christophe Parent

