



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE



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

Ce n'est pas encore fini !

Voilà plusieurs mois que nous sommes confrontés au coronavirus.

Malheureusement cela va durer encore quelques temps. Nous subissons continuellement des changements de règles et il est assez difficile de s'y retrouver dans ce perpétuel va et vient.

Les dégâts causés par cette crise commencent à apparaître. Cela modifie notre manière de vivre et nos habitudes. Tous sont assez unanimes pour dire qu'il y aura un avant et un après covid19.

Le secteur du tourisme est en grande difficulté. Notre sport qui est en grande partie lié au tourisme est impacté par cela. Les destinations lointaines et exotiques sont beaucoup plus difficiles à rejoindre. Les projets que nous faisons pour nos voyages sont fortement soumis à des règles qui peuvent changer brusquement. Ainsi organiser un voyage à l'étranger est plein d'incertitudes.

Beaucoup d'entre nous ont décidé de plonger chez nous de manière plus assidue. Les centres de plongée en Belgique constatent qu'il y a plus d'affluence durant la semaine.

Dans tout ce marasme, nous pouvons annoncer une bonne nouvelle.

La carrière de Scoufflény va ouvrir à nouveau ses portes aux plongeurs, à l'initiative de John Beernaerts, administrateur de Nemo 33, Nemo 40, Renipont plage, la Fosse de Genève, et maintenant gestionnaire de la Carrière de Scoufflény.

Celui-ci va ouvrir très bientôt la carrière qui a été fermée aux plongeurs pendant 18 ans.

Pour ceux qui ne la connaissent pas, elle était une des plus belles carrières de notre pays.

Comme quoi dans ces temps moroses , il y a de bonnes nouvelles.

Bonne plongée à tous.



Marc Hiernaux
Rédacteur en chef



Revue officielle de la Lifras A.S.B.L.
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 :
Maria del Pilar Ruiz Lopez
Rue G.Stocq, 18
1050 Ixelles
Gsm : 0477 74 38 17
E-mail : pilarlifras@gmail.com

Rédacteur en chef et régie publicitaire :
Marc Hiernaux
Avenue des Paveurs, 10
1410 Waterloo
Gsm : 0475 46 09 65
E-mail : marc.hiernaux@skynet.be

Comité de rédaction :
Sylviane Godin
sylviane.godin@gmail.com
Luc Smit
lucsmi@omnipubli.be
Rose Kondrativ
rose.kondrativ@gmail.com

Correcteurs :
Cécile Hauterra
Albert Potier
Marie-Jo Dauby
André Schweicher
Florence Crohin
Catherine Vincke
Chris Pauwels
Leny Bette

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 :
Luc Smit

Attention!
 Vos articles, photos et publicités
 de dernière minute pour le
 prochain Hippocampe doivent
 parvenir au rédacteur en chef
 au plus tard

le 10 octobre 2020



32



- 6 La rubrique de Gérald Biston
- 10 L'épave du Joséphine Willis
- 18 Envie de voyager?
- 21 Réussir son montage vidéo
- 22 Art sous-marin
Entretien avec Jason deCarres Taylor
- 26 (Ré)ouverture de la carrière de
Scoufflény
- 30 Nathalie Meessen, présidente du HSA
- 32 1000 bornes
- 34 Modifier la couleur de l'eau
- 38 Les 10 profils de plongeurs
- 40 Scubapro, l'ordinateur A2
- 42 L'apnée
- 46 Championnat de Belgique NAP Open
Water 2020
- 47 Infos utiles
- 49 Exercice TSA
- 51 La boutique

INFO Lifras

Le CA rappelle à ses membres que la Lifras n'est en rien responsable des dégradations de matériel dans le cadre des activités Lifras et qu'il appartient aux personnes concernées de prendre contact avec l'assurance RC-familiale du tiers responsable.

6



Soucieux de se maintenir à jour sur l'évolution de la plongée, les réseaux sociaux sont une source supplémentaire d'informations. Il est parfois difficile de faire la part des choses dans ce qui est publié.

C'est ainsi que j'ai fait la découverte d'articles rédigés par Gérald Biston, plongeur Lifras et moniteur d'océanologie Lifras.

L'intérêt et la qualité scientifique de ce que Gérald écrit, m'ont immédiatement incité à partager ses articles avec les lecteurs de l'Hippocampe.

J'ai pu agréablement dialoguer avec lui lors d'une rencontre et j'ai découvert un passionné du monde subaquatique.

Gérald est plongeur soucieux de la rigueur scientifique mais aussi de la vulgarisation des informations qu'il transmet au plus grand nombre. En plus de ses qualités rédactionnelles, il enrichit toujours son contenu de photographies agréables et pédagogiques.

Gérald publiera ainsi dans les prochains Hippocampes plusieurs de ses intéressantes rubriques.

Marc Allemeersch

Quelles écre au Barrage



Dans notre environnement, des espèces animales évoluent tous les jours : certaines apparaissent, d'autres disparaissent. Certaines espèces entrent aussi en conflit entre elles pour l'occupation d'un territoire. Ces conflits désignent des gagnants, des perdants, ou conduisent à des cohabitations pacifiées. Parfois, ces conflits pour l'occupation de l'espace de vie peuvent se dérouler sous nos yeux.

Le Barrage de l'Eau d'Heure vient précisément d'être le champ de bataille opposant deux espèces d'écrevisses : l'écrevisse américaine et l'écrevisse à tache blanche. Les mesures de confinement sont en voie d'allègement, nous allons donc pouvoir observer le résultat de la confrontation entre ces deux variétés d'écrevisses vivant dans le Lac de la Plate-Taille car il est possible qu'en plongeant au Barrage en 2020 nous

La moule zébrée
(*Dreissena polymorpha*)



La moule quagga
(*Dreissena rostriformis bugensis*)



visses reverrons-nous de l'Eau d'Heure?

n'y retrouvions plus la même variété d'écrevisse qu'en 2019 !

Ce ne serait pas la première fois qu'une variété animale serait remplacée par une autre au Barrage de l'Eau d'Heure. Ainsi, au niveau des moules d'eau douce, en 2017, la moule quagga avait supplanté la moule zébrée qui a depuis quasiment disparu du site

Un changement similaire pourrait se produire au Barrage en ce qui concerne les écrevisses. Jusqu'il y a peu, lorsque nous croisons une écrevisse sous l'eau au Barrage, c'était très souvent une écrevisse américaine. L'an dernier a vu l'arrivée en force de l'écrevisse à tache blanche aussi appelée écrevisse de Californie. Celle-ci s'est mise à se multiplier considérablement. Regardons ces deux espèces de plus près.

L'écrevisse américaine

L'écrevisse américaine répond au nom scientifique d'*Orconectes limosus*. Originaires de la côte Est des Etats-Unis, elle aurait été introduite en Europe vers 1880. C'est la première écrevisse exotique introduite en France qui a pu s'adapter aussi rapidement avant de proliférer largement dans la plupart des pays d'Europe occidentale. Cette écrevisse mesure généralement entre 10 et 12 cm de longueur et peut

Ecrevisses américaines
photographiées au Barrage de l'Eau d'Heure en 2018



peser jusqu'à 70 g. Elle se reconnaît facilement par les taches brun marron qui ornent la face supérieure de chaque segment de son abdomen. On remarque aussi un petit ergot sur le côté interne du segment précédant les pinces qui sont d'une taille plutôt réduite.

Ces dernières années et jusqu'en 2018, l'écrevisse américaine représentait la très grande majorité des écrevisses visibles en plongée au Barrage.

L'écrevisse à tache blanche

L'écrevisse à tache blanche est aussi appelée écrevisse de Californie, écrevisse signal ou écrevisse du Pacifique. Elle répond au nom scientifique de *Pacifastacus leniusculus* et mesure

entre 15 et 20 cm de longueur. Elle peut peser jusqu'à 150 g pour les plus grands individus. Elle est donc nettement plus grande que l'écrevisse américaine.

Originaire des cours d'eau et des eaux stagnantes du nord-ouest de l'Amérique du Nord, elle a été introduite en Europe pour remplacer l'écrevisse à pieds rouges, notre seule espèce indigène d'écrevisse qui a aujourd'hui presque complètement disparu de nos milieux naturels.

Nos écrevisses indigènes à pieds rouges ont d'abord été décimées par un champignon microscopique qui a provoqué une vraie pandémie appelée peste de l'écrevisse.

Les écrevisses à pieds rouges survivantes n'ont pu résister face aux importations et au développement des écrevisses de Californie.

Celles-ci sont rapidement devenues invasives, supplantant en quelques dizaines d'années les dernières populations d'espèces indigènes et les écrevisses américaines qui sont plus petites, se défendent moins bien en raison de pinces plus petites, grandissent moins vite, sont moins fécondes et moins agressives.

En plus de ses articulations blanches, l'élément le plus caractéristique qui permet la reconnaissance à coup sûr de l'écrevisse de Californie est la tache blanche sur la face supérieure de ses larges pinces lisses.

Ecrevisses à tache blanche
photographiées au Barrage de l'Eau d'Heure en 2019



L'écrevisse américaine ou l'écrevisse à tache blanche : laquelle retrouverons-nous lors de notre prochaine plongée au Barrage?

L'écrevisse américaine était l'écrevisse largement dominante au Barrage de l'Eau d'Heure jusqu'en 2018.

A la fin de la saison de plongée 2019, l'écrevisse à tache blanche de Californie avait réussi une percée en force et semblait pouvoir éradiquer l'écrevisse américaine.

Qui aura finalement remporté le combat mené pendant notre confinement?

L'écrevisse américaine aura-t-elle pu défendre son territoire contre l'envahissante écrevisse à tache blanche?

Ou l'écrevisse à tache blanche, plus agressive, plus grande et munie de plus grandes pinces, plus féconde et

à la croissance plus rapide, aura-t-elle supplanté et fait disparaître l'écrevisse américaine?

Ou encore, écrevisse américaine et écrevisse à tache blanche auront-elles réussi à cohabiter?

La réponse vous apparaîtra lors de votre prochaine plongée au Barrage.

NB. Cette Page de Faune et Flore n'envie que les deux espèces d'écrevisses en compétition pour occuper l'espace de vie que leur offre le Barrage de l'Eau d'Heure.

Ce ne sont toutefois pas les deux seules espèces d'écrevisses qu'il est possible de trouver en Belgique. La Maison wallonne de la Pêche a publié un folder présentant l'ensemble des espèces

d'écrevisses que l'on peut trouver en région wallonne et des critères de détermination pour les identifier facilement. La photo ci-dessous en est extraite.

Texte et photos
Gérald Biston



Les informations relatives aux écrevisses ont été inspirées par : https://fr.wikipedia.org/wiki/Orconectes_limosus, https://fr.wikipedia.org/wiki/Pacifastacus_leniusculus, http://www.maisondelapeche.be/telechargements/2017_PecheEcrevisse_web.pdf, <http://www.gaule-barrabande.com/les-poissons/les-ecrevisses>, <http://biodiversite.wallonie.be/servlet/Repository/?ID=36648>

oceanos SAFARI
Votre croisiériste belge en mer Rouge

Croisières au Soudan de février à mai
Croisières en Egypte de mai à décembre

Tél Belgique : 0470 34 55 13 - Tél Egypte : +20 115 302 27 81
info@oceanos-safari.com - www.oceanos-safari.com - Facebook : OceanosSafari

L'épave du Joseph

20 ans de recherches!

Au détour de mes activités de plongée technique, j'ai fait la connaissance de Stefan Panis. Stefan est un passionné. Photographe de qualité, il est tantôt plongeur sidemount, tantôt plongeur recycleur souvent sous plafond (grottes et épaves).

Il aime les archives, la recherche historique et la découverte de nouvelles épaves majoritairement en Mer du Nord.

Il partage ses découvertes dans divers magazines spécialisés mais aussi lors de reportages documentaires. Tout récemment, il a participé à l'animation «podcast» sur la plongée technique.

Il a également participé à la rédaction de plusieurs ouvrages en néerlandais : duiken naar goud en kunstschat, duiken naar het onbekende et duiken naar oorlogswrakken.

(Traduction littérale : plongées à la recherche de trésors et œuvres d'art, plongées dans l'inconnu, plongées sur épaves de navires de guerre)

Stefan séjourne régulièrement en Sardaigne, France et Espagne à la recherche de grottes sous-marines à explorer, notamment, et surtout en Belgique désireux de mettre au jour de nouveaux espaces d'activités.

Stefan a été le moteur du salon de la plongée technique «Tekdive- Europe» tenu en Belgique. Il est maintenant depuis 2018, la locomotive du nouveau salon «DIVE-EXPO» d'Anvers, orienté plongée technique mais aussi plongée loisir.

Stefan animera sur quelques pages de notre revue fédérale, ses découvertes subaquatiques par quelques lignes et de magnifiques photographies.

Marc Allemeersch
Coordinateur plongée technique



ine Willis



Une rencontre fortuite...

En 2012, j'ai lancé des recherches sur une épave qui avait coulé aux abords de Douvres. J'ai insisté en lançant une recherche sur Facebook. La réponse a attiré toute mon attention...

Je me suis retrouvé sur la page d'un club de plongée local.

A la lecture des divers échanges de commentaires, j'ai très vite réalisé qu'un des correspondants était susceptible de m'aider dans ma découverte. Comme souvent, beaucoup de méfiance bien compréhensible, peuvent nuire à une bonne et sincère relation.

Mais mon insistance et les qualités humaines de cet interlocuteur, m'ont permis de faire de lui un ami.

Ses connaissances des épaves dans la Manche sont extraordinaires.

Moins d'une semaine plus tard, je réalisais avec son équipe mes premières plongées dans le Channel!

Les plongées d'exploration à la recherche de nouvelles épaves

Depuis lors, chaque été, je suis invité à participer à des plongées d'exploration à la recherche de nouvelles épaves. Ceux qui me connaissent savent le plaisir que je prends à ces activités subaquatiques très spéciales.

Ces plongées d'exploration à la recherche d'épaves oubliées ne peuvent se faire sans un important travail préparatoire de recherches documentaire et d'identification.

La Manche entre Douvres et Calais est un passage parmi les plus fréquentés du monde!

En 1972, un système de navigation (trafics vers Nord /Sud) à deux voies a été introduit pour limiter les collisions.

A l'examen des cartes marines de la partie occidentale de la Manche, on constate que de nombreuses épaves y sont répertoriées. Ceci induit donc qu'il y a eu de nombreuses collisions avec la possibilité que certaines épaves n'y sont pas encore répertoriées. C'est là que la mise en place de plongées d'exploration et de recherches trouve tout son sens. A l'aventure moussaillon.

Tony Goodfellow, de Douvres, est une véritable encyclopédie de l'histoire des naufrages dans la Manche. Il est la mémoire de plus de 50 ans d'activités navales! Des années de recherches font de lui l'homme de la situation. Et malgré ses 74 ans, la passion le tient toujours et il continue à plonger avec assiduité!



Eddie et Tony



Bouteille en verre avec joint en plomb

La période hivernale est propice à l'analyse des cartes marines actualisées disponibles au service hydrographique. Il analyse les nombreux commentaires notamment des pêcheurs ayant listé des points d'accrochage de filets. Il examine avec attention et se renseigne sur les motifs des modifications de symboles de ces cartes d'une édition à l'autre. Il en donne, bien souvent de bonnes interprétations sur la possible présence d'une nouvelle épave découverte par exemple suite aux mouvements des bancs de sable.

Pour ces nouvelles plongées d'exploration et de recherches, nous avons utilisé le bateau de David Knight, membre de l'équipe. Ce bateau est particulièrement bien équipé en technologie moderne et notamment d'un magnétomètre et d'un sonar à balayage latéral.

La recherche

La première journée de recherches s'est ouverte sur une mer extraordinaire : la Manche était là comme un miroir. Le soleil brillait offrant plus de facilités à mettre en place notre dispositif de recherches. En effet, l'équipe utilise la technique de «tirage de lignes» sur le GPS avec localisation «Sidescan». Nous étions tous impatients et excités par le moment exceptionnel que nous étions en train de vivre. Les écrans étaient l'objet de toutes nos attentions

mais en vain, aucun indice de présence d'épaves oubliées. Mais chance pour nous, Tony Goodfellow faisait partie de cette aventure. Soudainement, abandonnant la technologie moderne employée jusque là, il a fixé son regard sur le bon vieux classique profondimètre et s'est écrié...

*«quelque chose». STOP.
Mouillage ».*

La mer était toujours d'un calme prémonitoire d'un moment important à venir. Toute l'équipe a alors décidé de s'immerger et d'aller vérifier de visu.

La première plongée

Après cinq minutes d'immersion, David fait surface. Trop vite de retour à mon sens pour que ce soit positif. Je m'attendais à l'entendre crier... RAS. Mais non, il avait quelque chose en main : une grande assiette!



Encriers



Planche en bois avec inscriptions



Une partie du mécanisme du gouvernail

J'ai tout de suite compris que nous étions sur une vieille épave. Imaginez la scène : une épave oubliée pendant des dizaines d'années attendant que des visiteurs descendent la saluer. Comme à mes premières découvertes subaquatiques, j'étais fébrile pendant la descente le long de la ligne de mouillage. Surpris et ému lorsqu'en arrivant sur le fond, je découvre un canon. Nous étions effectivement sur une vieille épave. Mon expérience acquise lors de nombreuses plongées de recherches, ne m'ont jamais amené à une telle découverte : une épave en bois, vierge de toute exploration antérieure, rincée par l'eau et protégée dans le sable durant de nombreuses années au fond de la mer puis découverte suite aux déplacements des bancs de sable. Émerveillement total. Pas assez de place dans mon masque pour profiter du spectacle.

Je prends alors la décision de tirer une ligne de vie au départ du mouillage et de poursuivre ma plongée avec ce fil d'Ariane que j'utilise souvent en plongée souterraine.

J'avais l'impression d'être dans une cale d'un navire. Partout où portait mon regard, je découvrais des caisses et des barils en bois, des contenus éparpillés sur le sable autour de l'épave notamment, des bouteilles de vin remplies et bouchées qui n'attendaient que d'être

remontées à la surface. Des bouteilles très fines de gin en verre, magnifiquement décorées par le sel et le sable jonchaient sur le sol. Plus loin, derrière une poutre en bois des pots de chambre étaient alignés. Un examen détaillé de ceux-ci a révélé qu'ils contenaient des coquetiers joliment décorés et remplis de paille!

Plus loin, j'ai découvert une autre partie de la cargaison : une énorme montagne de porcelaine! Assiettes, bols, sacs,... beaucoup d'entre eux avec de beaux dessins et de modèles raffinés portant toujours le sceau du fabricant!

Et puis, découverte majeure, les restes d'un gouvernail et ses repères en bronze, indiquant que j'étais à l'arrière.

A proximité, trois autres canons reposaient superposés! Eddy, de son côté, avait trouvé un berceau pour bébé en bronze: impressionnant une nouvelle fois! Ce berceau regorgeait de soldats de plomb et de petits canons : spectaculaire!

En me dirigeant vers la proue, j'ai atteint une cale certainement le lieu de séjour des quelques passagers. J'y ai vu un chandelier en bronze. Par la suite lors d'autres plongées, à ce même endroit deux pièces d'or ont été découvertes!



Belle assiette décorée



Bouteilles en verre



Amas de vaisselle sur le fond



Encrier peint

Lors de cette première immersion, comme le plus souvent possible, j'avais emporté mon appareil photographique. La carte mémoire a chauffé.

En effet, avide du regard, je désirais également enregistrer un maximum de souvenirs. Malheureusement, cette plongée d'anthologie devait se terminer. Il était temps de remonter à bord et de partager nos découvertes et impressions. En faisant notre palier de décompression, au mouillage comme cela est imposé dans les plongées en Mer du Nord, j'ai refait le film de ma plongée encore et encore : quelle belle découverte !

Identification de l'épave

En cours de plongée, mon compagnon Eddie avait trouvé un récipient en verre. Son couvercle portait l'inscription gravée : «J.W. Enregistré le 12 mai 1852».

Fort de ses connaissances, notre historien Tony, a immédiatement reconnu ces indications et s'est écrié :

*nous avons trouvé le
«**Joséphine Willis**»,
un navire qu'il cherchait
depuis plus de 20 ans.*



Tasses décorées



Confirmation de l'identité du navire *Joséphine Willis* 1852



Petits soldats en étain

Des recherches historiques complémentaires nous ont permis d'apprendre que le frère du capitaine possédait une

verrerie, et qu'il avait donc livré toute la verrerie du navire.

Lors des plongées suivantes, plusieurs objets ont été récupérés en vue d'identification.

Celles-ci suivent toujours le même processus : photos, recherches documentaires, préservation et annonce de la découverte au «Receiver of Wrecks» - organisme gouvernemental britannique qui s'occupe de la protection des épaves et de la récupération des objets découverts en mer.

L'équipe a voulu accorder une grande attention à l'histoire du navire et de sa cargaison. Dans ce sens, elle est entrée en contact avec Frank Davenport aux États-Unis, un spécialiste de la porcelaine ancienne. Les pièces récupérées étaient pour certaines uniques selon le rapport complet rédigé par l'intéressé.



Chandelier

Ceci met évidemment encore plus de considérations à la découverte de cette épave.

Paul Wilkin, autre membre de l'équipe, a offert certains objets à différents musées tel que le musée de Douvres, le musée des Poteries, le musée Doncaster, ... afin d'en permettre l'étude et surtout la visibilité à un plus grand public.



Pièces d'or retrouvées



Assiette remontée de l'épave



Tasse avec poème imprimé



Coquetier

La collision et le naufrage dans la Manche

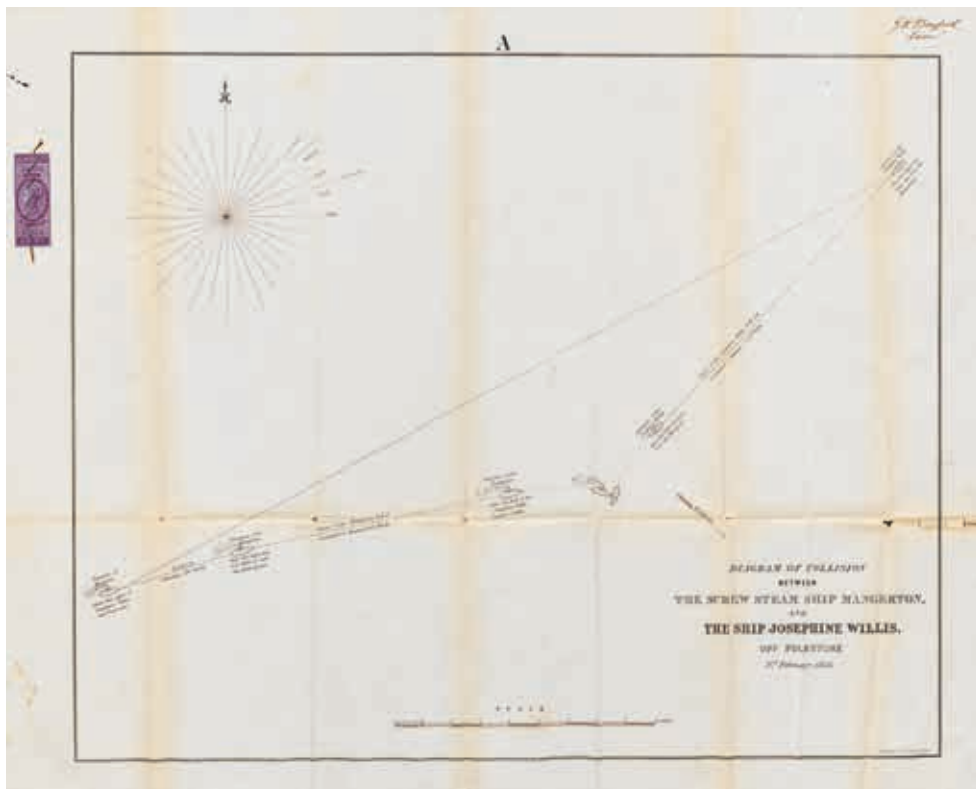
Le Joséphine Willis était un navire flambant neuf de 1 000 tonnes, sous le commandement du capitaine Canney. Le 3 février 1855, il quitte les docks de St Catherine à Londres à destination d'Auckland en Nouvelle-Zélande, avec 70 migrants et 35 membres d'équipage à bord.

Il avait embarqué également une cargaison décrite comme «précieuse»!

Dans les années 1850, la «Willis-Line» a encouragé l'émigration britannique vers la nouvelle colonie de Nouvelle-Zélande. En 1855, la construction du Joséphine Willis est achevée. Il avait pour mission de réaliser la navette entre Londres et la Nouvelle-Zélande.

Pour son premier départ, il fut remorqué de la Tamise jusqu'à la Manche et devait commencer ce premier voyage d'environ 100 jours de navigation. Le destin en a décidé autrement...

Après, à peine quelques kilomètres en mer et par mauvais temps, vers minuit, il est éperonné par un navire à vapeur «le Mangerton».



Archive de la collision du Joséphine Willis

Endommagé de manière conséquente le Willis a coulé de manière quasi instantanée. A cette heure de la nuit les nombreux passagers étaient endormis et ont été complètement surpris par les entrées d'eau.

Malgré certaines réactions d'appel au secours, ceux-ci n'ont pas suivi.

Les tirs de fusées éclairantes pour attirer l'attention des navires dans la zone n'ont pas été compris.

L'urgence n'a pas été perçue. Les pertes humaines ont été conséquentes.

70 personnes ont trouvé la mort cette nuit-là dans ce naufrage...

Campagne internationale de recherches!

En juin 2018 et 2019, j'ai organisé dans la Manche deux campagnes de recherches d'épaves inconnues et non répertoriées.

Ces campagnes ont rassemblé des visages familiers du monde de la plongée technique internationale dont des belges, des américains dont Michael Barnette, Jeff Anastas et Ricjie Kohler et le cameraman italien du National Geographic, Edoardo Pavia. Que du très beau monde!

Le «Joséphine Willis» était l'une des épaves que nous avons visitée. Il en reste bien d'autres.

La Manche a encore dans ses entrailles obscures, des souvenirs à nous livrer. La faible visibilité et les conditions de mer sont autant d'obstacles qui me freinent mais ne m'arrêtent pas.

Malgré ces éléments naturels difficiles, l'équipe a gardé toute sa motivation entretenue aussi par la mémoire des disparus.

Il y reste de nombreux «trésors» à découvrir

puisque malgré la proximité de la côte et la faible profondeur (35 mètres !), le «Joséphine Willis» n'a eu que des visiteurs en nombre limité.

A mon retour en Belgique après une campagne de recherches d'épaves, j'ai reçu un courriel de James Canney, descendant du Capitaine Canney. Il m'avait retrouvé suite à la publication de photographies.

James Canney avait déjà réalisé de nombreuses recherches sur l'évènement malheureux de son ancêtre. Il a même co-écrit un livre sur sa vie!



Le sextant du Joséphine Willis

Avec l'accord des découvreurs de l'épave «Joséphine Willis», nous avons négocié et obtenu de la part du gouvernement britannique, la permission de remettre à James Canney, le sextant de son ancêtre retrouvé lors d'une de nos plongées sur cette épave.

Un moment mémorable rempli de bonheur et d'émotion.

Stefan Panis
Photos : JW Marc



Remise du sextant au descendant du capitaine Canney



Team 2018

Envie de voyager?



Cela fait déjà quelque temps que l'idée vous taraude : vous avez une folle envie de partir en voyage, de vous éloigner du stress quotidien et de découvrir de nouveaux horizons.

Mais vu le climat d'incertitude qui règne en ce moment, est-ce possible?



Et surtout, dans quelles conditions?

On ne vous le cache pas, organiser des séjours «plongée et aventures» en ce moment pour nos clients adorés, c'est de la haute voltige.

Il faut en effet jongler entre les restrictions du pays d'origine ainsi que celles du pays de destination, et leurs mises à jour respectives éventuelles. C'est parfois compliqué, certes, mais ce n'est pas impossible!

Il faut savoir que lorsque nous préparons un séjour, nous nous basons uniquement sur les informations officielles publiées sur le site du ministère des affaires étrangères des différents pays mais aussi sur les textes publiés au Moniteur Belge.

Depuis la mi-juin et selon le ministère des affaires étrangères, il est à nouveau possible de circuler (presque) sans restrictions et pour raisons non essentielles dans la zone U.E* (source : diplomatie.belgium.be) :

▶ Il est permis de voyager depuis la Belgique vers les pays de l'Union européenne, le Royaume-Uni, la Suisse, le Liechtenstein, l'Islande et la Norvège.

▶ La possibilité d'entrer dans un autre pays dépend du consentement du pays de destination. Il est donc extrêmement important de vérifier les conseils aux voyageurs par pays afin de connaître la situation dans le pays de destination.

▶ Les voyages non-essentiels depuis la Belgique en dehors de l'Union européenne, du Royaume-Uni, de la Suisse, du Liechtenstein, de l'Islande et de la Norvège restent interdits.

▶ A partir du 1^{er} août 2020, TOUS les voyageurs revenant en Belgique sont tenus de remplir le «Passenger Locator Form».



De plus amples informations peuvent être consultées sur www.info-coronavirus.be.

Il faut également garder à l'esprit que si vous partez depuis un autre pays que la Belgique ou si vous avez une autre nationalité, d'autres règles peuvent s'appliquer.

Par exemple, pour les plongeurs qui souhaiteraient se rendre à Tahiti, ils devraient partir depuis Paris et feraient une escale technique au Canada. Il faudra donc s'assurer d'être en possession des bons documents pour transiter par le Canada en plus des formalités exigées par Tahiti qui sont différentes de celles exigées par la France, malgré qu'il s'agisse d'un territoire d'outre-mer.

C'est donc au cas par cas que nous analysons chaque dossier pour chaque client et que nous préparons minutieusement une «checklist» des documents à emporter.

Certains pays exigent également de présenter les résultats négatifs d'un test PCR COVID19 réalisé moins de 72h avant le départ. Dans de plus rares cas, c'est la date des résultats qui compte. Il faut donc être très vigilant sur ce qui est précisément demandé.

Plusieurs laboratoires sont désormais à même de réaliser des tests sans prescription et de fournir les résultats en moins de 72h.

Quelques compagnies aériennes permettent même d'importer les résultats directement sur votre dossier, histoire de gagner du temps à l'enregistrement.

Si votre test revient positif, il ne sera pas possible de voyager, d'où l'importance de souscrire à une assurance annulation au plus tard 30 jours avant le départ.

Celle-ci vous couvrira si vous êtes testés positifs au COVID-19 mais aussi pour toute autre pathologie qui vous empêcherait de voyager, pour autant que celle-ci ne soit pas pré-existante au moment de la souscription de l'assurance.

N'oubliez pas non plus de vérifier que vous êtes bien en ordre d'assurance maladie et que celle-ci vous couvre à l'étranger avec un plafond suffisant. Un rapatriement peut coûter extrêmement cher et un plongeur averti en vaut deux!

Cela va de soi, même en voyage, il sera primordial de respecter les conditions sanitaires une fois arrivés sur place. Nous glisserons dans votre «kit de survie» des masques à usage unique, des gels et sprays désinfectants, le tout sera envoyé 10 jours avant le départ avec votre «road book».

Côté transport et hébergement, soyez rassurés, nos différents prestataires mettent tout en oeuvre afin de garantir la sécurité sanitaire de tous les voyageurs.



Notre devoir étant de vous informer, nous tenons à l'oeil également les mises à jour durant chaque séjour et ne manquerons pas de revenir vers vous si la situation venait à évoluer (par exemple si un pays devait passer du vert à l'orange ou vers le rouge).

Vous l'aurez compris, cette crise rend l'organisation des séjours particulièrement fastidieuse mais avec un peu de préparation, il est tout à fait possible de partir explorer de nouveaux horizons en toute sécurité.

Il est essentiel de continuer à poursuivre ses rêves d'évasion et ses envies de petites bulles d'ailleurs, alors pourquoi s'en priver?

Christine Dubois
Blue&Green Diving
www.bg-diving.be



* Information au 12 août 2020, à titre informatif, peut évoluer.

REUSSIR SON MONTAGE VIDEO

COMMISSION AUDIOVISUELLE

Le montage est l'étape clé de vos vidéos. Alors, n'hésitez plus à participer à la formation «Montage» proposée par la Section Vidéo de la Commission Audiovisuelle.

Vous y apprendrez les étapes clés du montage et vous y recevrez des conseils et astuces pour réussir vos vidéos.

L'initiation au montage se fera à partir des séquences que vous aurez tournées.

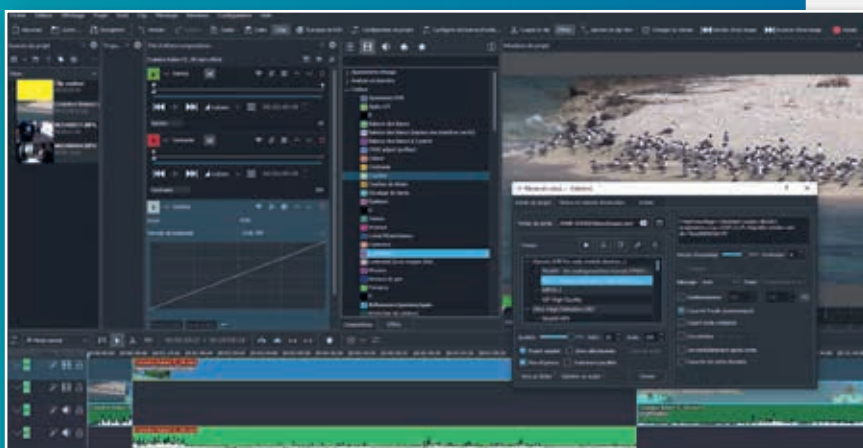
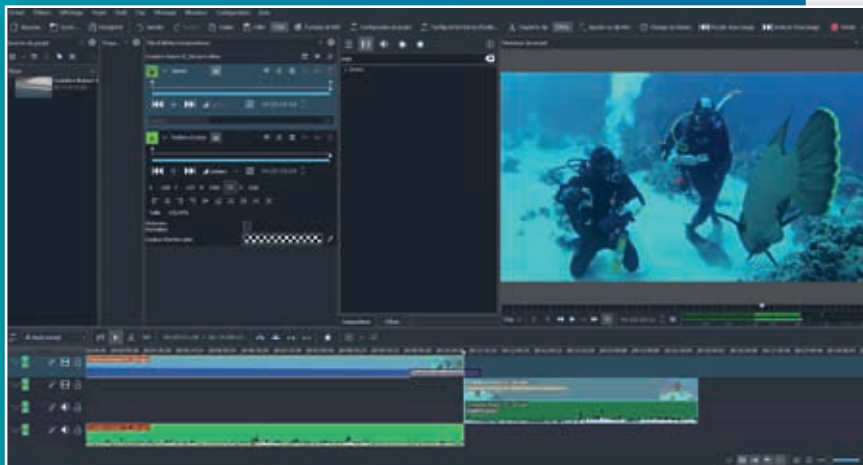
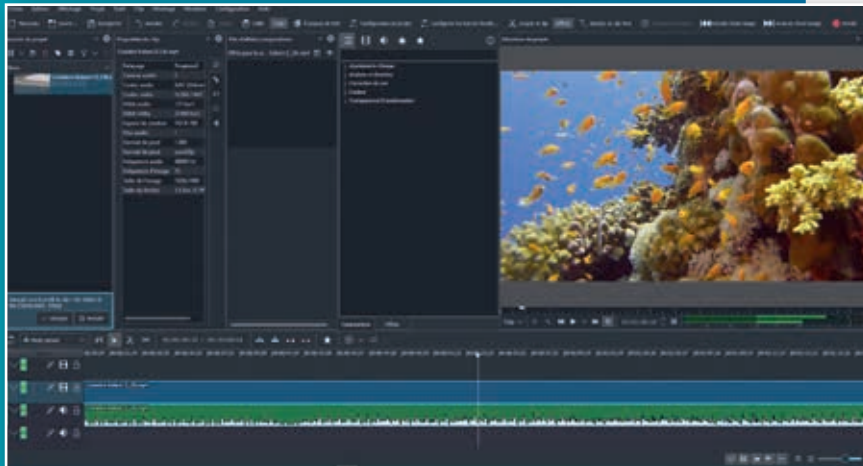
Cette formation se fait en une demi-journée (4 heures) pour maximum 8 personnes par cours.

Elle comprend :

- L'organisation d'un chutier
- La découverte d'une interface de montage
- Les différents outils d'un banc de montage
- Le choix des plans et leur importance pour la narration
- Les raccords
- L'utilisation de quelques effets et transitions efficaces
- Les corrections des images
- La création de titres et sous-titres
- La gestion du son et de la musique
- Les formats d'exports

Inscription par club ou individuellement à l'adresse cav@lifras.be et sylviane.godin@gmail.com

Vous souhaitez vous perfectionner aussi dans les prises de vues? Contactez la Commission Audiovisuelle.



Sylviane Godin
Responsable Section Vidéo
Commission Audiovisuelle





Art sous-marin

ENTRETIEN AVEC

Jason deCaires Taylor est un sculpteur, environnementaliste et photographe sous-marin professionnel. L'un de ses projets les plus récents est le fameux Museo Atlántico, une collection de plus de 300 sculptures submergées à Lanzarote, en Espagne, la première de ce style dans des eaux européennes. Dans le cadre de la toute dernière campagne de DAN Europe intitulée #WhyWeDolt, Alert Diver a eu envie de se plonger dans le monde magique de Taylor.

Comment êtes-vous devenu plongeur-sculpteur?

J'ai commencé ma formation en tant que sculpteur il y a environ 20 ans à Londres, alors que j'étais déjà plongeur. À ma sortie de l'école d'art, j'ai occupé différents emplois, y compris celui de moniteur de plongée. Au fil des ans, j'ai commencé à voir la mer comme un incroyable espace de création artistique et à me demander comment je pourrais ériger des œuvres d'art sous l'eau de manière à créer des récifs artificiels. Ces pensées ont fait leur chemin jusqu'à ce que je décide, il y a environ dix ans, de construire un parc de sculptures dans les Caraïbes. J'ai commencé petit, dans une zone qui avait été décimée par un ouragan. Avec ce parc, je voulais redonner vie à la région et attirer l'attention sur les zones naturelles fragiles. Depuis lors, j'ai réalisé aux alentours de 800 sculptures sous-marines.

Qu'est-ce qui vous a rapproché de l'océan, et que signifie-t-il pour vous?

Lorsque j'étais enfant, je vivais près de récifs coralliens. Mes parents louaient souvent un bateau le week-end pour partir à l'exploration d'îles vierges en Thaïlande et Malaisie. J'ai eu l'énorme chance de pouvoir vivre ces expériences incroyables à seulement 7 ou 8 ans. Elles ont laissé une trace indélébile dans mon esprit, et m'ont donné envie



d'explorer à la fois les frontières artistiques et l'immensité des océans.

Le grand bleu est un monde de silence qui me permet de déconnecter totalement, de me retrouver seul avec mes pensées. C'est comme pénétrer dans un monde nouveau, complètement détaché du nôtre. Cet univers a quelque chose de très spécial.

Quel est votre objectif artistique?

Mes projets ne sont pas axés uniquement sur le côté artistique, mais également sur la protection de l'environnement marin. Mes travaux suivent donc plusieurs objectifs. Sur le plan pratique, ils visent la création de récifs artificiels, en vue d'offrir un nouvel habitat aux coraux et autres créatures, ainsi qu'un

JASON DECAIRES TAYLOR



lieu où les animaux marins puissent se réfugier.

L'objectif plus large est d'éloigner le public des habitats marins fragiles et de les attirer vers les plus grandes profondeurs, un univers caché trop souvent oublié.

Par le biais de mes créations, je cherche à attirer l'attention sur les nouveaux

problèmes auxquels sont confrontés nos océans, tout en mettant l'accent sur leur incroyable fragilité et leur grande beauté.

«Le grand bleu est un monde de silence qui me permet de déconnecter totalement, de me retrouver seul avec mes pensées.»

Pourquoi trouvez-vous important de sensibiliser le public, à travers votre art, à la négligence que subissent les océans?

Cela fait maintenant 20 ans que je plonge. J'ai vu des endroits autrefois recouverts de récifs coralliens intacts, aux couleurs vibrantes et regorgeant de vie. Aujourd'hui, quand je retourne sur certains de ces sites, je vois qu'ils ont été complètement décimés. D'autre part, les pronostics scientifiques concernant l'avenir des océans sont extrêmement graves. Cela me préoccupe beaucoup. Je voudrais que mes enfants puissent vivre les mêmes expériences que moi lorsque j'avais leur âge.

L'art peut-il jouer un rôle dans la sensibilisation du public et inciter au respect des océans?

Je pense que l'art est un outil crucial. Les scientifiques peuvent relayer des faits et des informations, mais comme on le sait tous, l'être humain est une créature à la fois très impulsive et très émotive. Je crois en la capacité de l'art de créer des liens entre les individus et la nature. Et j'ai l'espoir que ces liens motiveront les individus à protéger les océans.

Racontez-nous votre projet à Lanzarote. Qu'est-ce qui vous a amené là?

Museo Atlántico se trouve à environ 400 m du littoral de Las Coloradas, et à environ 12-14 m de profondeur. Il compte 12 installations et comprend environ 300 oeuvres qui parsèment les différentes zones du musée. Les visiteurs y descendent accompagnés d'un guide qualifié qui les amène séquentiellement sur chacune des expositions. Après quoi ils sont raccompagnés en surface jusqu'à leur bateau.

J'avais déjà réalisé plusieurs projets dans des eaux tropicales, principalement dans les Caraïbes, et j'avais très envie de travailler dans un nouvel environnement. Cette île est assez spéciale,

car elle a un long passé artistique lié à l'environnement. Elle dispose de nombreuses installations au sol qui fonctionnent en synergie avec la nature. Lanzarote est dès lors apparu comme un endroit idéal pour la réalisation de ce projet.

Vous avez de nombreux autres projets en tête. Qu'est-ce qui vous pousse à continuer à créer?

Je cherche toujours de nouveaux environnements, de nouveaux concepts et de nouvelles façons de parler des menaces auxquelles nos océans sont

qu'en incorporant des concepts modernes dans ce type d'environnement sous-marin dynamique, on peut brièvement se soustraire de nos propres vies et s'observer dans un contexte différent.



Comment vous êtes-vous senti une fois le projet bouclé et une fois que les premiers visiteurs sont arrivés dans le musée?

Ce projet a nécessité un travail colossal. L'obtention des permis, la réalisation d'enquêtes, la collecte de fonds, le dialogue avec les politiciens... Il y a eu énormément d'éléments clés dans la planification et le lancement de ce projet, sans parler de la construction du musée, qui a représenté une phase encore plus considérable.

Maintenant que c'est terminé, je suis soulagé. Je suis heureux de voir qu'un nombre grandissant de plongeurs viennent profiter du musée. Mais ce qui m'a fait le plus plaisir a été de voir comment la faune et la flore locales s'approprièrent peu à peu du site, l'intégrant naturellement à l'environnement marin.

confrontés. Ces visions et le surpassement des nouveaux défis qui se présentent à moi sont ma principale force motrice.

Quelle leçon aimeriez-vous que le public tire de vos créations?

On tend à oublier que nous, les humains, formons naturellement partie de l'environnement. Par ailleurs, le fait qu'il soit possible d'être recouvert par la faune et la flore marines et réabsorbé dans la planète me semble assez remarquable. Alors ce que j'espère que l'on retiendra de mes créations est cette dépendance mutuelle entre l'homme et l'environnement. Une relation qui est malheureusement rarement équilibrée.

Il s'agit en fait de mettre nos propres existences en perspective. Je pense

Dans votre conférence TED, vous avez affirmé que l'on devait traiter l'océan comme s'il s'agissait d'un musée, et le protéger en conséquence. Que voulez-vous dire?

Nous avons donné le nom de «musée» à ces projets, car les musées ont une valeur très spécifique, et j'aimerais que cette même valeur soit accordée à nos océans. Lorsque des objets sont placés dans un musée, ils sont considérés comme précieux, dignes d'être préservés et appréciés. Je voudrais que le public ait la même attitude envers les océans. L'espace marin est incroyablement riche et beau, et pourtant trop souvent laissé aux oubliettes. En lui assignant la même valeur qu'à un musée, j'ai l'espoir que le rapport des individus avec l'océan puisse évoluer.

J'aimerais modifier ce rapport de telle



sorte que l'océan ne soit plus une source de craintes, mais que le public se rende compte qu'il faut le respecter et le chérir.

Quelle importance accordez-vous à la sécurité lorsque vous explorez le monde sous-marin?

La sécurité est un aspect essentiel de tous mes projets. J'ai l'énorme chance de pouvoir choisir la plupart du temps l'endroit où je vais installer mes

oeuvres, ce qui me permet d'opter pour des sites sûrs, facilement accessibles, et situés à une profondeur raisonnable. De cette façon, je peux encourager les plongeurs novices à explorer le monde sous-marin dans un environnement très contrôlé.

Pour bon nombre de mes projets de musée, des gardes de parc marin surveillent le site, des bouées sont utilisées pour la descente et la remontée, et nous formons des guides à la réali-

sation de visites guidées des musées, de sorte que les plongeurs soient à tout moment en sécurité.

Dans quelle mesure l'organisation DAN vous soutient-elle, que ce soit en tant qu'artiste ou que plongeur?

Travailler dans un environnement marin n'est pas sans danger, particulièrement dans le cas de ma profession inhabituelle et complexe. Bénéficier de cette sécurité que m'offre DAN, et savoir que je suis couvert en cas d'urgence, n'a pas de prix.



Entretien avec John Beernaerts

(Ré)ouverture de **Scoufflény**



la carrière de

John Bernaerts, bien connu des plongeurs qui fréquentent Nemo33 à Bruxelles, est un homme passionné par la plongée.

Après 18 ans de négociation avec les propriétaires de Scoufflény (Ecaussinnes), il peut enfin annoncer la réouverture de cette immense carrière mythique.

Nous avons rencontré John lors de son invitation à (re)découvrir la carrière. Il nous a réservé un accueil des plus chaleureux en compagnie de sa famille et de son équipe Nemo33. Comme il ne fait pas les choses à moitié, il se déclare ouvert à nos idées pour faire de Scoufflény un lieu de plongée sûr et agréable.

Cette carrière a été fermée aux plongeurs en 2002.

John nous explique le cheminement pour arriver à cette bonne nouvelle. Il s'agit, nous dit-il, d'une carrière qui a enchanté tous les plongeurs qui y ont plongé.

Elle était un peu la quintessence des carrières à cette époque. John, vers 2003, prend contact avec les propriétaires de Scoufflény et voilà qu'il y a seulement quelques semaines, un accord vient d'être signé entre eux. Inutile de préciser à quel point John est ravi.

Il a beaucoup de projets pour cette carrière mais il sait aussi que cela ne se fera pas du jour au lendemain mais étape par étape. Il va s'atteler à ce que nous retrouvions pour certains les mêmes sensations et pour d'autres concrétiser un rêve de plonger dans cette carrière légendaire.

Il a comme objectif de le faire au plus vite et tant mieux pour nous plongeurs.

En quelques mots, il nous explique quels seront les points forts de Scoufflény. C'est une très grande carrière qui fait 750 m de long sur 250 m de large. Ses abords sont faciles d'accès. Elle a une situation géographique centrale par rapport à la Flandre, la Wallonie et le nord de la France. Elle a une profondeur suffisante pour plonger en toute sécurité et la visibilité est intacte.

Pour ce qui concerne l'organisation, il y aura un grand parking de plus de 220 places et dans un premier temps une structure sous forme de conteneurs aménagés. Concernant l'accès, au début, les plongeurs pourront s'inscrire soit en sortie club, en petit groupe ou en binôme sur place.



En fonction des fréquentations, il est possible qu'à court terme un système de réservation soit mis en place.

La carrière ne sera ouverte aux plongeurs que les samedis et dimanches.

En fonction des demandes, il est envisageable d'élargir cela à d'autres jours de la semaine.

Actuellement, il n'est pas encore prévu de date effective d'ouverture de la

carrière. Même si John Bernaerts est conscient que nous sommes toujours en période de Covid-19, il espère que cela va s'arranger d'ici peu en ce qui concerne les différents gestes barrières à appliquer. L'avantage de Scoufflény est que tout se passe en extérieur et cela facilitera donc les contraintes actuelles.

John est un homme de défis, il nous l'a prouvé avec Nemo33. Son prochain, dit-il en souriant, c'est de plonger tous ensemble sur Mars ...

Plus sérieusement, il a bien entendu encore beaucoup d'idées dans ses cartons mais fidèle à son habitude, il n'en parlera que lorsqu'ils seront réalisés. Il prend comme exemple Scoufflény, dont il n'a parlé aux présidents de la Lifras et de la Nelos que le jour de la signature du contrat.

En fin d'entretien, il nous livre, avec fierté, que son objectif est d'en faire la Rolls Royce des carrières. Il ne nous a pas encore dévoilé les prochaines étapes d'aménagement du site. Sans aucun doute, cela ira vers un «plus». On peut lui faire confiance.

La rédaction

©Photos : Luc Smit et Marc Hiernaux



Les participants à cette (re)découverte de la carrière en mode Covid-19!



Questions en rafale :

John Beernaerts, vous êtes plutôt «Plage, campagne ou montagne»?
Plage

Lorsque vous étiez enfant, quel métier souhaitiez-vous faire plus tard?
Géologue

Avec quel personnage historique aimeriez-vous partager un repas?
Léonard De Vinci

Quelle est la chose la plus folle que vous ayez réaliséé?
Nemo33



Pilar Ruiz et John Beernaerts



NATHALIE MEESSEN, PRÉSIDENTE DU HSA

1. Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer le HSA?

Je suis partie après ma rhéto en Nouvelle-Zélande pour un échange Rotary. Une de mes copines là-bas m'a motivée à venir tester son sport qui m'était totalement inconnu : le hockey subaquatique.

C'est donc là que j'ai commencé et participé à ma première compétition. Ma coach était celle de l'équipe nationale féminine U23. Puis je suis revenue en Belgique pour faire mes études à Louvain-la-Neuve et j'ai découvert qu'il y avait un club ici, l'EPO, que j'ai directement rejoint et que je n'ai plus quitté. (Pour l'anecdote, à mon premier entraînement à LLN, c'est le papa de mon compagnon qui m'a donné l'initiation. Je n'avais pas dit que j'avais déjà joué 6 mois dans un des meilleurs pays du monde car j'avais peur d'être surestimée.

Du coup, il était un peu surpris de me voir nager avec le palet si facilement. Quand il a compris, il m'a envoyée dans le groupe des joueurs confirmés. On en rigole encore maintenant).

2. Vous venez de prendre la présidence de la commission HSA Lifras. N'est-ce pas un grand défi en cette période de Covid-19?

Je suis dans le bureau de la commission HSA depuis 2018. J'étais secrétaire avant. Devenir présidente, c'est seulement le titre qui change. Ce qui est surtout important, pour moi, c'est de m'investir pour le sport que j'aime. Et je ne ferais pas grand-chose sans les autres personnes de la commission HSA : Adrien (trésorier), Alexis (secrétaire) et puis Cindy, Sylvain, Xavier et Quentin qui font beaucoup de boulot aussi !

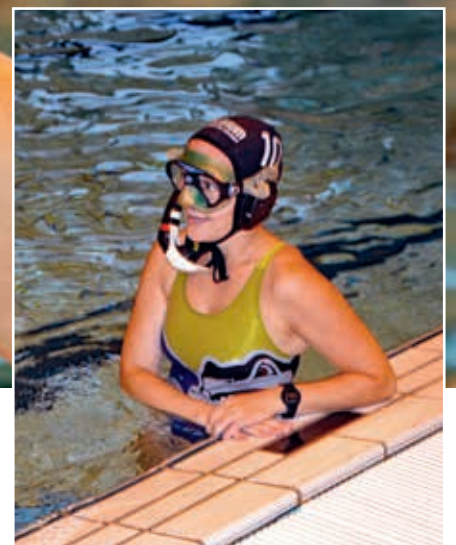
3. Combien de temps consacrez-vous à votre entraînement?

Ça dépend des périodes. Pour le moment, seulement 4 heures par semaine environ. Mais quand je m'entraîne pour un championnat d'Europe ou du monde, c'est plutôt entre 8 et 10 heures par semaine.

4. Quelles sont les qualités requises pour être un bon hockeyeur?

Il faut être à l'aise dans l'eau bien sûr, avoir une bonne apnée et être capable de vite récupérer après un effort. Les bons joueurs sont rapides! Certains





sont bons parce qu'ils sont agiles, d'autres parce qu'ils sont puissants, donc ils ont un bon impact. Il faut aussi une bonne maîtrise du palet. Ça s'acquiert avec de l'exercice.

5. Quelle stratégie adoptez-vous pour surprendre votre adversaire?

Personnellement, je suis petite et pas très costaud. Puisqu'en Belgique, le HSA est mixte, en un contre un, je peux difficilement battre un homme par la force. Alors mon point fort, c'est d'être bien placée, au bon endroit, au bon moment pour recevoir une passe et dépasser un joueur adverse.

6. Selon vous qu'est ce qui est le plus important au hockey subaquatique?

Une bonne cohésion d'équipe. C'est en jouant collectivement, selon la tactique établie, vu qu'on ne peut pas se parler sous l'eau, qu'une équipe est forte.

7. Que diriez-vous à une personne pour l'encourager à s'inscrire dans un club de Hockey Lifras?

Le hockey subaquatique c'est un sport génial ! C'est un sport d'équipe où on joue avec des personnes de tous les âges, les entrainements sont mixtes et l'ambiance au club est super chouette. Le hockey, c'est aussi une grande famille internationale. De nombreux tournois amicaux se déroulent en Europe et les clubs Lifras y ont souvent des équipes inscrites. On y rencontre des joueurs passionnés provenant de pays différents et des amitiés se créent.

8. Pratiquez-vous d'autres sports : en équipe ou individuels?

Oui, mais pas de manière régulière comme le hockey subaquatique et les entrainements de natation. J'adore l'escalade ! J'aime aussi rouler à vélo et jouer au badminton pour le fun.

9. Quel est votre passe-temps favori pour vous détendre?

Lire, écrire, colorier des mandalas.

Questions en rafale :

1. L'endroit où vous vous sentez le mieux?

Il n'y a pas vraiment d'endroit, tant que je suis avec des chouettes personnes.

2. Un personnage de film ou de séries téléés qui vous décrit le mieux ?

Aucune idée

3. Carnivore ou végétarienne?

Végétarienne (depuis peu)

4. Vivre sans internet, est-ce possible plus de 8 jours?

Bonne question! A tester aux prochaines vacances.

5. Quel est votre projet dans l'immédiat?

Un voyage à vélo en septembre de Perpignan à Nice avec 3 autres hockeys, dont mon amoureux.

La rédaction

1000 BORNES

«Jmebougepourmonclub»



Phil et son groupe

Fin juin, un mail était envoyé à tous les présidents des clubs Lifras via son secrétariat. La ministre des Sports et l'asbl Sport & Santé lançaient un appel aux clubs de la communauté Wallonie-Bruxelles pour participer à un Challenge.

Leur but? Mobiliser au minimum 50 personnes (membres et supporters) à marcher tous ensemble 1 000 km pendant la dernière quinzaine du mois d'août. En guise de prix, notre club se verrait recevoir un chèque de 1 000 €.

Ce montant étant une compensation des pertes financières que les clubs ont connu à cause de la crise sanitaire récente.

Je vous avouerai qu'en tant que président d'un «petit» club, à première vue c'est surtout le bonus de 1 000 € qui a fait «tilt». Il faut se dire que pour gagner 1 000 € en tant qu'asbl, ça demande un paquet de boulot...

Ne sachant pas trop si nos membres seraient motivés pour cette activité, mais vu que seuls les 400 premiers clubs inscrits pourraient bénéficier du bonus, j'ai pris immédiatement le risque de nous inscrire. Heureusement, car le nombre de 400 clubs, toutes fédérations sportives confondues, était très rapidement atteint.

Notre challenge allait être de mobiliser 50 marcheurs actifs... Certains plongeurs ne sont pas les plus grands sportifs et l'inscription en ligne et l'utilisation de l'application Strava pour

Je me dis, on devrait arriver assez facilement à 1000 km endéans les 15 jours.

A quoi je ne m'attendais pas, c'est que dès le début du challenge, nos marcheurs ont commencé à se balader et le nombre de participants a grandi de façon exponentielle. En effet, certains se promenaient dans leur bulle respective et ces gens se sont pris aussi au jeu en s'inscrivant à leur tour.

A ce jour, 128 personnes se sont inscrites à notre challenge et 90 ont effectué minimum une promenade de soutien. Beaucoup d'entre nous ont marché tous les jours pour récolter des kilomètres. Les résultats étaient suivis de près via la page web de l'organisation et on voyait nos résultats grandir de jour en jour.



Stéphane en famille

mesurer les kilomètres parcourus via le smartphone pourraient en décourager plus d'un(e)...

Le 15 Juillet, nous recevions confirmation que nous faisons partie des 400 premiers clubs inscrits. S'ensuit alors la mobilisation!

E-mails, conversations dans notre groupe Whatsapp et sur Facebook, explications plus détaillées lors de nos sorties plongées estivales...

On en motive quelques-un(e)s. Nous sommes 15, puis 20, puis 45...

A quelques jours du 15 août, je commence à m'inquiéter. Nous ne sommes pas assez pour réussir le challenge! Alors une dernière mobilisation.

Les membres les plus motivés font appel à leurs amis et famille pour nous aider à récolter du monde. Et l'effet se fait sentir immédiatement : en moins de 48h, nous passons à plus de 70 personnes!



Valérie et son groupe

Ce challenge crée un engouement dans le club. Un sentiment de solidarité de groupe et notre Whatsapp explose de messages de motivation et de sportivité. En plus, marcher (ou courir) fait un bien fou et est une bonne préparation à la reprise piscine de septembre

...

Parviendrons-nous à gagner ce challenge? Quel effet a eu ce jeu auprès de nos membres et de leur entourage?

Stéphane Zegers
Président des Argonautes
Bruxelles



Julia en famille

MODIFIER LA COULEUR DE L'EAU

N'avez-vous jamais regardé certaines de vos photos et trouvé que l'eau n'avait pas exactement la couleur que vous vouliez ?

C'est mon cas et je trouve cette teinte «verdache» vraiment déplaisante.

Cela m'arrive aussi ...

Cet article vous expliquera comment changer cela à l'aide d'un logiciel de développement de photos comme Lightroom, des photos au format RAW (=BRUT en anglais) vous permettent d'obtenir un meilleur résultat et offrent des possibilités plus grandes.



LE PRINCIPE

Lightroom permet de jouer avec les couleurs de façon indépendante et d'en renforcer ou d'en modifier certaines de façon sélective. Le format RAW utilise les informations directement issues du capteur et permet de faire cela plus subtilement qu'un fichier JPEG, déjà interprété et dont les informations sont moins précises. Je sais, je me répète. C'est la base de l'enseignement 😊

L'idée est de modifier / «pousser» certaines couleurs vers une autre couleur. Par exemple, transformer une eau un peu trop verte en une eau plus bleue.

LA MISE EN PRATIQUE

Dans Lightroom, vous avez sur la droite une section qui s'appelle «TSL / Couleur / NB». Choisissez «TSL» ❶ (l'acronyme de Teinte Saturation Luminance), puis en dessous «Teinte» ❷ (que nous appelons communément couleur)

Vous obtenez 8 lignes avec le spectre des couleurs depuis le rouge jusqu'au magenta ❸. Chaque ligne a un curseur qui indique la teinte en question. Par exemple, pour la ligne du «vert», le cur-

seur au milieu indique la couleur verte. Ce curseur permet de transformer la teinte «vert». En déplaçant le curseur vers la gauche, le vert sera transformé en jaune (qui est la couleur juste au-dessus).

En le déplaçant vers la droite, le vert sera transformé en «Bleu vert» (qui est la teinte juste en-dessous).

Cette méthode permet donc de transformer une teinte donnée vers celle à sa droite ou à sa gauche. N'oubliez pas de transformer le vert profond de la Mer du Nord en bleu turquoise des Maldives. Cependant, vous pourrez faire des ajustements non-négligeables en transformant l'atmosphère et le rendu de vos photos.

Vous pourrez ainsi enlever la dominante verte de l'eau (Teinte «Bleu vert») en bleu (qui se trouve à la droite du curseur).

Cet outil peut servir à modifier une atmosphère ou à corriger la balance des blancs de façon sélective. En effet, en corrigeant automatiquement la balance des blancs, sous l'eau, vous trouverez souvent une coloration verte qui peut être corrigée de cette façon.

Ci-après, vous trouverez quelques exemples de modifications faites à l'aide de cette méthode.



LES EXEMPLES

PISCINE

Lors d'un entraînement en piscine, pour se sortir de différents filets de pêche.



Photo originale avec une dominante verte.



Le curseur du «Bleu vert a été poussé vert le bleu



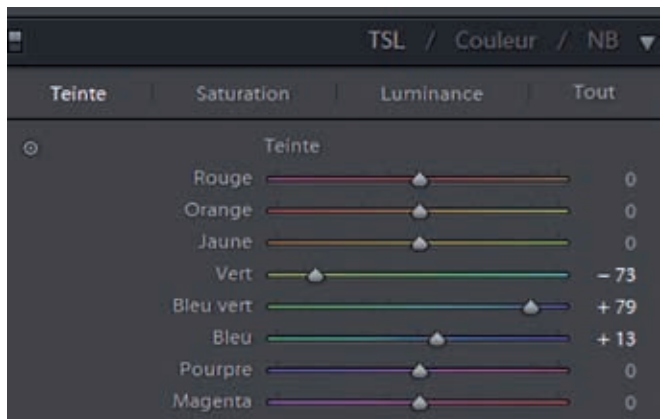
Les curseurs d'origine : les teintes ne sont pas modifiées



Le curseur «Bleu vert» a été déplacé vert le bleu

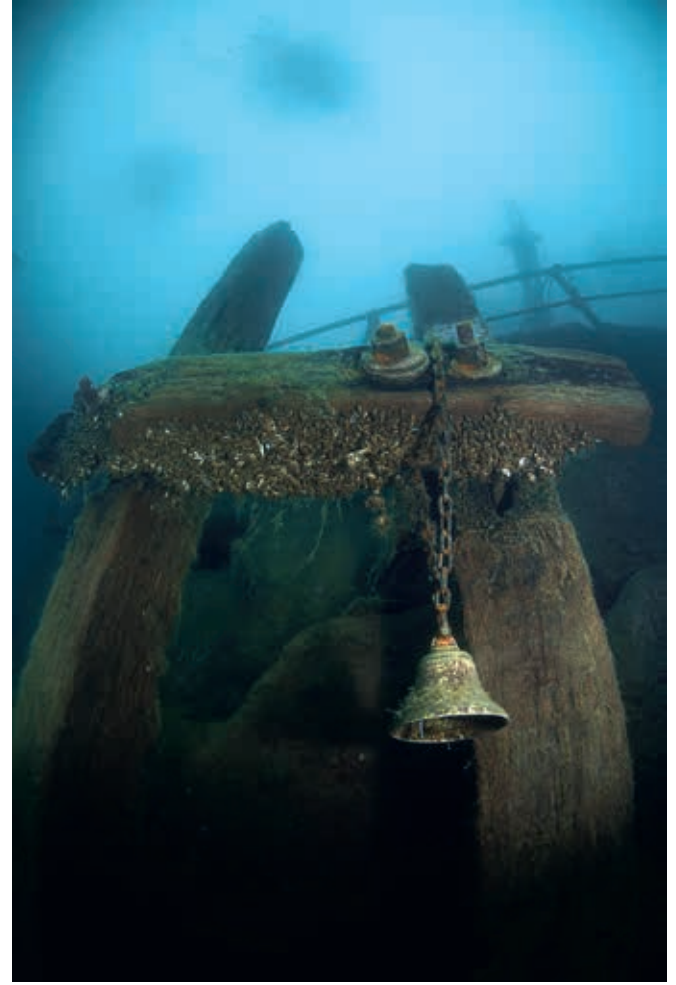
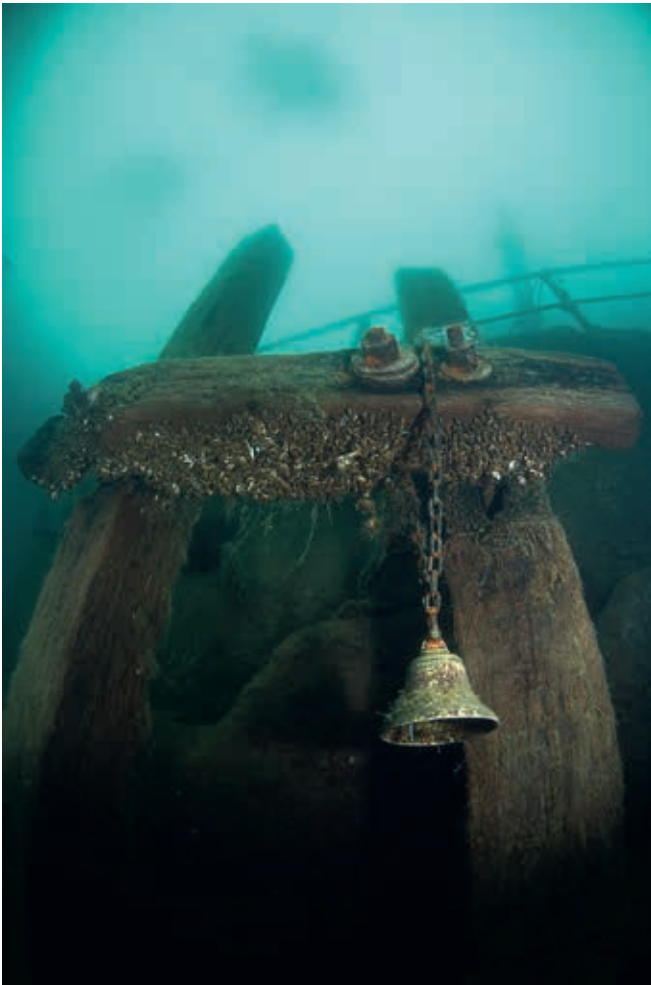
EAU DOUCE

Dans une gravière située dans les faubourgs d'Anvers



La composante «Bleu vert» a été poussée vers le bleu et le «Vert» a lui été poussé vers le jaune pour rendre à la combinaison jaune son éclat. Le bleu a reçu un peu de pourpre pour atténuer un côté un peu métallique. Ceci est une préférence personnelle.

Ou dans une carrière belge de marbre rose proche de la frontière française.



Seul le curseur «Bleu-vert» est modifié pour donner une teinte bleue



EN MER «TROPICALE»

À Ténérife l'eau est déjà bleue mais avec une dominante plus jaune..



Le «Bleu-vert» a été poussé vers le bleu. Le «Jaune» vers l'orange pour la couleur des poissons. Les autres curseurs sont des ajustements personnels pour obtenir des couleurs plus agréables dans les détails. C'est l'occasion de tester les différents effets.

CONCLUSION

Le message n'est pas de systématiquement changer les tons verts de nos eaux habituelles. C'est l'expression de leur richesse biologique et de la vie qu'elles abritent. Néanmoins, vous pouvez avoir envie de modifier l'atmosphère, de rendre la photo plus conforme à l'idée que certains se font de la plongée ou encore de créer une image qui véhicule une autre vision du monde subaquatique.

Pour la Commission Audiovisuelle
Texte et photos : Pierre-Bernard Demoulin
Instructeur photographe sous-marin
pbd@plongeephoto.com
www.plongeephoto.com
www.facebook.com/PlongeePhoto
You Tube : «Plongée Photo»



Les 10 profils de plongeurs



Hélène nous parle des pires profils de plongeurs et plongeuses.

En effet, ils dérivent un peu partout et il n'est pas toujours aisé de les repérer du premier coup d'œil. Véritables bêtes noires des structures de plongée et des moniteurs qui doivent se les coltiner.

Mais aussi cauchemars vivants pour leurs binômes du jour. Tour d'horizon des 10 pires profils de plongeurs que vous ne voudrez pas rencontrer.

10 PIRES PROFILS DE PLONGEURS

Cette liste se base sur les plongeurs et plongeuses que j'ai pu rencontrer.

Elle n'est évidemment pas exhaustive.

1.#JE SAIS TOUT

Celui qui pense tout savoir sur tout alors qu'il vient de débiter la plongée. Il explique aisément les techniques qu'il vient d'apprendre aux moniteurs des centres. Il soutient haut et fort qu'il lui suffit de 2-3 plongées pour maîtriser parfaitement la plongée au recycleur. On lui pardonne régulièrement ses propos, car on se dit qu'il ne sait pas encore... Malheureusement, il risque fort de devenir vite insupportable.

2.#JE-M'EN-FOUTISTE

Le plongeur je-m'en-foutiste arrive en retard pour commencer (quand il n'oublie pas de venir), oublie de prendre ses affaires sur le bateau et n'a, bien

entendu, pas prévu de faire un briefing avant la plongée. Lui, il s'en moque, il plonge.

3.#POLLUEUR

Le plongeur pollueur n'en a rien à faire des préoccupations environnementales et/ou du respect des autres. Il a l'habitude de balancer ses crasses là où elles tombent. Enfin, il n'hésite pas à se tartiner de crème solaire (qui détruit le corail) ... juste avant l'immersion. (Alors qu'il met sa combinaison en néoprène juste avant)

S'il fume, le plongeur pollueur le fait avant et après chaque plongée en ne prenant aucune précaution pour ne pas envoyer sa fumée dans la figure des autres. Dans le même ordre d'idée, il jette ses mégots partout même dans l'eau.

4.#RÉTRO

Le plongeur rétro veut à tout prix se passer les équipements modernes, car dit-il, il a toujours plongé comme ça. Et il ne veut pas changer. Très difficile de le mettre en palanquée avec d'autres, car lui, c'est certain, il ne plongera qu'aux tables ou avec sa vieille Fenzy.

5.#CHEF

Le plongeur qui joue le grand chef est particulièrement irritant. Évidemment, il est sûr que son grand savoir doit ser-

vir aux autres. Alors il régente, organise... à sa mode en imposant ses vues au grand désarroi des jeunes moniteurs ou guides qui n'ont parfois pas encore le cran de le remettre à sa juste place.

6.#MÉPRISANT

Ce plongeur méprisant dénigre vos brevets s'ils ne sont pas émis par son organisme de certification. Il adore ça, rabaisser les autres. Bien entendu, il vous dit que votre cursus ne vaut rien. Il n'hésite pas à vous prendre de haut et à vous démontrer que sur le bateau c'est lui qui possède la meilleure qualité de formation.

Ben tiens!

7.#INCONSCIENT

S'il est possible de «raisonner» certaines personnes ayant un des pires profils de plongeur, l'inconscient peut parfois passer pour un cas désespéré. Ce plongeur fait fi de toutes les règles de sécurité de base. Il n'hésite pas par exemple à partir plonger à -40 m avec une bouteille de 12 litres gonflée à 90 bars. Quoi, ce n'est pas suffisant 90 bars, vraiment?

Il doit être constamment surveillé au risque de le voir embarquer dans ces (mé)saventures des plongeurs moins expérimentés. Mais qui a bien pu le certifier?

8.#PROFOND-À-TOUS-PRIX

Le plongeur qui veut absolument aller toujours le plus profond possible. Même quand il n'en a pas l'expérience il veut aller profond, surtout profond, peu importe qu'il y ait ou pas un point d'intérêt. On lui donnerait une pelle qu'il passerait son temps à creuser pour aller un peu plus bas. En hiver, à Némo33, vous l'apercevrez glissant son poignet en dessous de la grille pour aller «un peu plus profond» que les autres.

9.#RÉFRACTAIRE

Le plongeur réfractaire ne supporte pas les consignes. Après tout, les règles, c'est pour les autres. Si la plongée doit durer une heure, il fera son ¼ de plus. S'il doit sortir avec 30 bars, sa bouteille sera vide... Même quand il perd sa palanquée, il continue sa plongée comme si de rien n'était et ressort 20 minutes plus tard tranquillement... alors que la sécurité surface est complètement paniquée.

10.#SANS CERVEAU

Le plongeur «sans cerveau» fait tout ce qu'on lui dit sans se poser de questions. Il ne remet jamais en cause ses apprentissages. Il écoute sans réfléchir ce que disent ceux qu'il reconnaît comme étant plus qualifiés. Même si ceux-là ne le sont pas.

Cette liste n'est pas figée, vous allez très certainement trouver d'autres pires profils ! Cependant, il me faut bien reconnaître que nous pouvons toutes et tous à certains moments faire des erreurs. De plus nos paroles, actes et/ou gestes peuvent être mal interprétés par les personnes en face de nous. Sans que nous soyons d'horribles plongeurs pour cela. Aussi, afin d'éviter d'entrer dans les 10 pires profils de plongeurs, adoptons de bonnes attitudes respectueuses.

LES PIRES PROFILS DE PLONGEURS? ÇA VOUS PARLE? VOUS EN CONNAISSEZ D'AUTRES?

Partagez votre avis directement avec votre communauté ou sur mon blog où vous pourrez retrouver cet article et de nombreux autres. L'objectif final de ce post est, vous l'aurez deviné, d'en rire, de sourire de nos propres faiblesses et de construire ensemble un monde de la plongée plus ouvert, participatif et positif.

Et surtout... n'oubliez pas d'être heureux/heureuse 😊

Hélène
Créatrice de contenu
et questionneuse d'idées
www.differentdive.com

Aquatop 3.0

Tout pour la plongée et l'apnée

- ▶ Entretien toutes marques par techniciens agréés et pièces d'origine
- ▶ Réparation, transformation de combis étanches
 - ▶ Location et vente de scooters SUEX
 - ▶ Centre de gonflage air - O2 - Trimix
 - ▶ Epreuve de bouteille, sablage et peinture
 - ▶ Masque à votre vue

Nous avons relooké notre magasin pour encore mieux vous accueillir!!!

Zoning Industriel, 16 - 5190 MORNIMONT

www.aquatop.biz

CIP

Dirigé par Julien DUQUENOY
depuis 2018

Aux portes du
PARC NATIONAL DE PORT-CROS



LE LAVANDOU
Centre International de Plongée

Groupes et Individuels
Séjours, Hébergement et Pension
Exploration, Formation
Formations FFESSM N1 à N4, Nitrox,
Encadrement DESJEPS-DE
Sites de plongées
Parc National de Port-Cros (Gabinère,...)
Epaves (Donator, Grec, Togo, Rubis, Hellcat, Barge aux congrès,...)

Local sur le port - 2 bateaux
Stockage matériel, Gonflage Nitrox



Ouvert toute l'année

Tél. +33 4 94 71 54 57 info@ciplavandou.com

 www.ciplavandou.com



SCUBAPRO

DEEP DOWN YOU WANT THE BEST

ORDINATEUR DE PLONGÉE SCUBAPRO

COMPACT & PRATIQUE : POUR LES PLONGEURS EXPERIMENTÉS ET PASSIONNÉS

Nouveau, le **A2** est conçu pour les plongeurs expérimentés et les plongeurs techniques qui apprécient la compacité et le côté pratique d'une montre-ordinateur de plongée, mais recherchent des caractéristiques et fonctionnalités qui leur permettront d'exceller dans leurs activités sportives.

Pour l'utilisation quotidienne en surface, le **A2** offre toutes les fonctions qu'on peut attendre d'une montre ainsi qu'un mode Sport.

Lorsque vient l'heure de plonger, le **A2** répondra à toutes les attentes aussi bien des plongeurs loisirs expérimentés que des plongeurs techniques : gestion de l'air, temps de plongée restant réel et un compas numérique à inclinaison compensée.

Le **A2** offre le choix parmi six modes de plongée, dont les modes Trimix et CCR. Quel que soit votre style, le A2 vous suivra dans toutes vos aventures sous-marines.

ÉCRAN MATRICIEL HYBRIDE GESTION DE L'AIR DESIGN COMPACT ET MODERNE

Inclus :

- film de protection
- aide-mémoire
- extension de bracelet

ÉCRAN MATRICIEL HYBRIDE

Chiffres facilement lisibles sous l'eau grâce à un large affichage.

GESTION DE L'AIR

Gère plusieurs émetteurs et permet le suivi de la pression dans la bouteille et du temps de plongée restant réel (RBT) calculé en fonction de l'effort respiratoire.



MODE SPORT ET PLONGÉE

Offre des fonctionnalités telles qu'un compteur de battements pour la natation, un podomètre et un chronomètre ainsi que six modes de plongée ; Plongée, Profondimètre, Apnée, Trimix, Sidemount et CCR.

COMPAS NUMÉRIQUE 3D à INCLINAISON COMPENSÉE

Facilite la navigation sous-marine et en surface

ÉCRAN A2



Durée sans décompression sans microbulles

Durée totale de remontée

Mélange gazeux



Niveau de microbulles actuel

Palier de décompression

Navigation



Fabian et Laetitia DESCLIN vous accueillent dans un centre de plongée belge implanté depuis 35 ans à Ténérife. Sites de plongées et températures exceptionnels à 4 heures de vol de Bruxelles.

Équipe dynamique et à votre service toute l'année

coralsub.com



Diving Coral Sub SL,
Hotelpark Ten-Bel, Las Galletas,
Ténérife, 38630, Spain,
Tel.: (+34) 922 73 09 81,
Gsm : (+34) 638152454,

Réservations et information :
coralsubtenerife@gmail.com



L'APNÉE



*A jamais elle attend qu'il revienne
Et ses yeux ...*

*Aux siens aussi, il n'y avait que du bleu, trop de bleu
Et ses yeux, elle n'en a de bleu que ses larmes qui coulent pour lui.
(J.V-P 05/1999)*

«Arrêt momentané de la respiration» est une définition.

*Cette pratique s'associe, en sortant de l'aspect médical, à la
pratique de ce sport dans «Le Grand Bleu»*

**Ce film mythique sera présenté le 11 décembre 2020
au Palais 12 à Brussels Expo en ciné-concert**



Notre présidente, Pilar Ruiz Lopez, n'hésite pas à se mouiller. Monitrice fédérale de plongée depuis 2004, elle a rejoint voilà plus de 3 ans, le monde obscur de la plongée technique (CCR, trimix, ...). Ne lui manquait-il pas un aspect de la plongée pour être complète? Oui, l'apnée.

Sans vouloir entrer dans la recherche de la performance mais plutôt d'une certaine relaxation dans l'eau, Pilar s'est lancée dans une formation d'apnéiste. A la Lifras bien sûr. A l'école de plongée sous-marine de Bruxelles, depuis un an, le vendredi soir, après une heure de technique respiratoire de type yoga, elle plonge pour une autre heure de pratique de l'apnée en piscine.

Mais mister COVID est arrivé reportant à quelques mois l'obtention de son premier niveau de brevet d'apnée.

Encadrée par Frédéric Willem, instructeur 3* d'apnée, Pilar a satisfait aux exigences du brevet de niveau 1 (S1) tant en théorie, qu'en piscine et qu'en eaux libres. Elle n'était pas seule dans ce parcours puisque Brigitte, sa belle-sœur et moi-même étions de la partie. La plongée chez nous, comme peut-être chez vous, est une affaire de famille.

L'été que nous avons connu nous a décidés à rester en Belgique et à profiter de nos carrières pour plonger en bouteille mais aussi et surtout pour réaliser quelques sessions d'apnée. Nous avons profité de la gentillesse de l'accueil de Laurent à Floreffe, d'Alain à Vodelée et puis de nombreux moniteurs : Manu, Ann, Liese, Sébastien, Frank, Yves, Alexandre, Pascal, Felice, ...

De plus, dans la carrière de Raph à Lessines, nous avons accueilli de nombreux apnéistes le dimanche pour pratiquer et évoluer dans cette plongée intérieure.

Votre présidente Lifras a découvert une activité riche de nouvelles expériences, d'apnéistes motivés, d'instructeurs désireux de partager leur passion. Une autre ambiance. Un nouveau silence. Une recherche de nouvelles sensations.

Qu'est-ce qui influence notre apnée?

Le mental est important dans la pratique de l'apnée avec une volonté de recherche du relâchement.

La préparation avant l'immersion par des efforts de concentration mais aussi





d'optimisation de la respiration, améliore la qualité de l'apnée.

Ensuite, la limitation des efforts physiques mais aussi le travail de la souplesse «respiratoire» permet d'améliorer ses réserves pulmonaires.

Un autre facteur externe intervient également : la température de l'eau. Pour cette raison, une protection thermique efficace est indispensable.

Comme bien souvent dans la pratique d'un sport, un matériel adapté participe à améliorer la prestation. Selon mon expression, on ne fait pas du bowling avec des boules de pétanque.

La Commission Apnée Lifras

La Commission Apnée Lifras (CAL) est présidée par Andy Bhul et est composée de nombreux moniteurs d'apnée et apnéistes. Elle est structurée comme toutes les commissions : assemblée générale, bureau de Commission, collège des instructeurs, ...

Régulièrement, la CAL organise des sorties dans nos carrières mais aussi dans les diverses fosses profondes de notre pays.

Des philosophies de l'apnée s'opposent mais se complètent. Certains cherchent le bien-être dans l'eau, sans bruit et en toute liberté, d'autres cherchent la performance ou encore la compétition. Notre ligue offre toutes ces possibilités.

Des formations s'organisent au sein des structures reconnues permettant l'obtention des brevets d'apnée.

Comment devenir apnéiste Lifras ?

La discussion est récurrente dans le milieu de l'apnée : faut-il vraiment être breveté ?

Pour pratiquer cette nouvelle activité depuis quelques mois, pour ma part, la réponse est sans équivoque : OUI.



Il est indispensable d'acquérir la technique du palmage, de l'équilibrage, de la respiration bien placée, des bases de la sécurité, l'indispensable aspect de l'alimentation et de l'hydratation, la gestion de l'effort, la connaissance des risques liés à la pratique, ...

Bien que limitative dans l'évolution de l'apnéiste, la formation progressive me semble dès lors indispensable. Des apnéistes de renommée internationale n'ont peut-être jamais été brevetés dans une fédération ou ils le sont devenus par la suite. N'empêche, il reste pour le sportif lambda trop d'inconnues pour se lancer dans l'apnée sans encadrement.

De nombreuses structures d'apnée existent dans les clubs Lifras et leur recensement est disponible sur le site lifras.be.

Une figure moderne de l'apnée a écrit : *«Les pulsations ralentissent, le corps s'estompe, il ne reste que l'âme. Chaque fois remonter est un choix : c'est à moi seul de décider mon retour à une dimension humaine.»* (Umberto Pelizzari)

Marc Allemeersch
S1 - Apnée



Plongée en GUADELOUPE

avec les

Gites du Bord de Mer

Et son centre de plongée
sur la plage de Petit Anse à Bouillante

Package
Gîte + 6 plongées
à partir de **285€** plus*











e-mail : infogites971@orange.fr
Tél. : 0690 32 62 28
www.gitesduborddemer.com

* tarif possible sur la base de 2 plongeurs

Plongez à Cassis !

Parc National des Calanques – Méditerranée

NARVAL PLONGEE



- Baptême
- Exploration
- Formation



A bord du « Don Luis », venez partager des plongées inoubliables dans un des sites les plus beaux de Méditerranée, au milieu des poissons, des gorgones et du corail.

Nous vous accueillons tous les jours
du 15 mars au 15 novembre.

fabienne2k6@narval-plongee.fr - 00 33 6 89 55 825 96
www.narval-plongee.com

Championnat de Belgique de nage avec palmes Open water 2020

La Commission Nage avec palmes (NAP),
avec le soutien de la Lifras, organise le
championnat de Belgique open water le
27 septembre prochain.

Cette compétition est ouverte à tous les membres de
la BEFOS-FEBRAS en ordre de licence.

Parcours :

- 1km pour les jeunes (-14 ans) et débutants
- 4 km pour le championnat de Belgique
- Compétition en monopalme ou bi-palmes.

Les informations vous arriveront dans vos clubs
respectifs rapidement par courriel.

On vous y attend nombreux en cette belle période de
l'année !!!

Dominique André
Président NAP





lifras

CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRÉSIDENTE :

Maria del Pilar RUIZ LOPEZ

Rue G.Stocq, 18
1050 Ixelles
Gsm : 0477 74 38 17
E-mail : pilarlifras@gmail.com

VICE-PRÉSIDENT : **Marc HIERNAX**

Avenue des Pavieurs, 10
1410 Waterloo
Gsm : 0475 460 965
E-mail : marc.hiernaux@skynet.be

TRÉSORIER : **Marc LYCOPS**

Avenue de la Liberté, 158 boîte 7
1080 Bruxelles
Gsm : 0473 81 68 62
E-mail : marc@lycops.eu

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL :

Roland THIEBAULT

Hoogstraat, 31
1980 Zemst
Gsm : 0475 92 00 03
E-mail : roland.thiebault@lifras.be

ADMINISTRATEURS :

Didier ARTS

rue Baudet, 7
7090 Petit-Roeulx-lez-Braine
Gsm 0495 50 86 02
E-mail : easy.engine@skynet.be

Sylviane GODIN

Rue Bruyère St Jean, 95
1410 Waterloo
Gsm 0475 87 99 95
E-mail : sylviane.godin@gmail.com

Jean-pierre VLIERACKER

Rue Georges Rodenbach, 4
1420 Braine-l'Alleud
Gsm : 0476 31 91 78
E-mail : jpvlieracker@hotmail.be

Frédéric WILLEM

Rue des Charmes, 28
5100 Namur
Gsm : 0475 64 59 74
E-mail : willem.frederic@skynet.be

COMMISSIONS

COMMISSION APNÉE

Président : Andy BUHL

E-mail : president.apnee.lifras@gmail.com
Secrétaire : Axelle MOUREAU
Email : secretariat.apnee.lifras@gmail.com
Trésorier : Milos ANTONIC (Mike)
Gsm : 0475 52 80 07
Email : mikeantonc@me.com

COMMISSION ENSEIGNEMENT

Directeur Technique Fédéral :

Philippe PITTIER

Gsm : 0497 48 81 17
E-mail : phil090906cath@skynet.be
Trésorier : Marc ALLEMEERSCH
Gsm : 0475 45 60 48
E-mail : marcallemeersch@skynet.be

Président conseil d'honneur et de discipline : Enrique CORDON

Gsm : 0479 40 05 24
E-mail : Eric.cordon@skynet.be

COMMISSION MÉDICALE

Président : Olivier GOLDBERG

Tel : 0497 44 55 69
E-mail : olivier@ogoldberg.net

COMMISSION SCIENTIFIQUE

Présidente :

Valérie MAJERUS

Bois du Chétois, 5
5101 Lives-sur-Meuse
Gsm : 0495 51 07 92
E-mail : valmajerus@gmail.com
Secrétaire : Michel HODY
E-mail : mhody@yahoo.fr

COMMISSION NAGE AVEC PALME

Président : Dominique ANDRÉ

Rue du Béguinage, 15
1476 Houtain-le-Val
Gsm : 0477 47 69 92
E-mail : dominique.andre2811@gmail.com
Secrétaire : Thomas SCULIER
Gsm : 0472 60 72 80
E-mail : educationphysique@live.be
Trésorier : Bruno DUPONT
E-mail : bruno.dupont@uliege.be

COMMISSION PLONGÉE TECHNIQUE

Président : Eric JACQUEMIN

Tél. : 352 691 266 085
E-mail : eric.jacquemin@gmail.com
Secrétaire : Thibault DENIS
Gsm : 0475 42 28 21
E-mail : th.denis@gmail.com

COMMISSION HOCKEY SUBAQUATIQUE (HSA)

Présidente : Nathalie MEESEN

E-mail : nath.meessen@hotmail.com
Gsm : 0493 12 71 99
Secrétaire : Alexis FRANCK
Gsm : 0473 35 45 98
E-mail : alexis.franck@eebic.be
Trésorière : Adrien MARANGON
GSM : 0485 29 08 62
E-mail : marangon.adrien@gmail.com

COMMISSION AUDIOVISUELLE

Président : Jonathan VANNIEUWENHUYZE

Gsm : 0497 55 67 05
E-mail : johnvnh@yahoo.fr
Secrétaire : Catherine GRIMONPONT
Gsm : 0470 21 10 49
E-mail : catherine.grimonpont@economie.fgov.be
Trésorier : Benoît LONAY
Gsm : 0486 62 29 68
E-mail : benoitlonay@yahoo.com

COMMISSION DES TECHNIQUES SUBAQUATIQUES ET D'ORIENTATION (TSA)

Président : Gilles HEINEMANN

E-mail : gilles_tsa@lifras.be
Gsm : 0474 89 17 01
Secrétaire : Philippe DELCROIX
E-mail : pelg.delcroix@gmail.com
Trésorier : Thibault HAYT
Email : thiebault_tsa@lifras.be
Gsm : 0494 13 13 11

COMMISSION FÉMININE

Présidente : Fabienne DESCAMPS

Route d'Obourg, 73
7000 Mons
Gsm : 0496 92 72 77
E-mail : fabydesc@skynet.be
Secrétaire : Giuseppina (Pina) LO CASTRO
E-mail : pina.locatsro@skynet.be

COMMISSION PLONGÉE ADAPTÉE

Président : Eric CORBIER

Gsm : 0499 56 40 38
E-mail : eric.corbier@skynet.be
Secrétaire : Tonino BARBIAUX
Gsm : 0475 60 44 40
E-mail : tonino.barbiaux@hotmail.com

CONSEIL JURIDICTIONNEL

Présidente : Katia AMRI

Gsm : 0486 46 36 77
E-mail : katiaamri@gmail.com
Secrétaire : Daniele GOFFINET
Gsm : 0476 23 68 51
E-mail : goffinet.daniele62@gmail.com

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

Katia VAN DE VEEGAETE :

katia@lifras.eu
Muriel VAN BLOMMEN :
muriel@lifras.eu
Cyrus PARASTAR NAMIN
comptabilite@lifras.eu

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

EN CAS D'ACCIDENT

Accident à l'étranger : Pour l'application des garanties, l'assuré doit obligatoirement et préalablement à toute intervention engageant les garanties assistance du contrat, **APPELER EXCLUSIVEMENT LE N°:**
+32 3 253 69 16 (CHARTIS-Assistance)

Appelez le 100
(d'un portable le 112)
ENSUITE, contactez le DAN
Numéro vert
De Belgique : 0800 12 382
DAN Urgence internationale : 39 06 4211 5685



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 :

D'abord, endéans les 48h, envoyer une déclaration à la **Lifras :**
Rue Jules Broeren, 38 à 1070 Bruxelles
Tél. : 02/521 70 21 - Fax : 02/522 30 72
E-mail : lifras@lifras.be



Ainsi qu' à **ARENA :**
avenue des Nerviens, 85 bte2
à 1040 Bruxelles
Tél. : 02/512 03 04 - Fax : 02/ 512 70 94

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.



Allée du Bol d'Air, 13 à 4031 Angleur
Tél : 04 / 336 82 20 - Fax : 04 / 344 46 01
Courriel : info@aisf.be - Site web : www.aisf.be



Direction Générale du Sport - ADEPS
Boulevard Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles
Tel: 02/413 25 00
Email : adeps-info@cfwb.be

EN MEMOIRE A JOHN LEJEUNE

Merci à toi John, premier président et fondateur du «DAUPHINS WOLUWE DIVING CLUB» en 1975.

Tu as débuté ce club avec très peu d'encadrement, mais beaucoup de plongeurs 3* de l'époque pour encadrer les plongeurs débutants.

Tu t'y es investi durant près de 25 ans en tant que moniteur, gestionnaire et président.

Tu fus aussi un excellent compagnon de plongée.
Te voilà maintenant sur l'autre rive...
Merci encore pour tout ce que tu as fait pour notre club.

Etienne Hacquin
Président de l'A.S.B.L.
DAUPHINS WOLUWE DIVING CLUB

Ligue Néerlandophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques A.S.B.L.
Affiliée à la Fédération Royale Belge de Recherches et d'Activités Subaquatiques
Siège social :
Brusselsesteenweg, 313/315 - 2800 Mechelen

Conseil d'administration :

Président :

Ronny MARGODT

E-mail : voorzitter@nelos.be

Gsm : 0473 96 13 50

Vice-président et trésorier

Dirk SAMAN

E-mail : penningmeester@nelos.be

Gsm : 0475 26 79 20

Administrateurs :

Rik OLIEVIER

E-mail : boetiek@nelos.be

Gsm : 0475 64 31 71

Ivo HUBERT

E-mail : ivo.hubert@nelos.be

Gsm : 0475 49 87 24

Sven VANDEKERCKHOVE

E-mail : sven.vandekerckhove@nelos.be

Gsm : 0476 34 00 64

Franklin FORREZ

E-mail : franklin.forrez@nelos.be

Gsm : 0473 24 53 02

Michel DECLERCQ

E-mail : michel.declercq@nelos.be

Gsm : 0475 56 56 18

Secrétariat administratif :

Brusselsesteenweg, 313/315 - 2800 Mechelen

Tél. : 015 29 04 86 - Fax : 015 20 61 58

Mme Margaux MONTRIEUX

E-mail : secretariaat@nelos.be



FEBRAS

Fédération Royale Belge de Recherches et d'Activités Subaquatiques A.S.B.L.

Siège social :

Rue Jules Broeren, 38 - 1070 Bruxelles

Conseil d'administration :

Présidente : Maria del Pilar RUIZ LOPEZ

Rue G.Stocq, 18 - 1050 Ixelles

Gsm : 0477 74 38 17

E-mail : pilarlifras@gmail.com

Co-président : Ronny MARGODT

Steenovenstraat, 24 - 8490 Varsenare

Gsm : 0473 96 13 50

E-mail : voorzitter@nelos.be

Trésorier : Dirk SAMAN

Groeningenlei, 106 - 2550 Kontich

Gsm : 0475 26 79 20

E-mail : dirk.saman@nelos.be

Administrateurs :

Marc HIERNAUX

Avenue des Pavés, 10

1410 Waterloo

Gsm : 0475 460 965

E-mail : marc.hiernaux@skynet.be

Marc LYCOPS

Avenue de la Liberté, 158 boîte 7

1080 Bruxelles

Gsm : 0473 81 68 62

Jean-Pierre VLIERACKER

Rue Georges Rodenbach - 1420 Braine-l'Alleud

Gsm 0476 31 91 78

E-mail : jpvlieracker@hotmail.com

Ivo HUBERT

Stijn Steuvelsstraat 24 - 2630 Aartselaar

Gsm 475 49 87 24

E-mail : ivo.hubert@nelos.be

Sven VANDEKERCKHOVE

Acaciastraat, 76 - 9890 Gavere

Gsm : 0476 34 00 64

Secrétariat administratif : Margaux Montrieux

Rue Jules Broeren, 38 - 1070 Bruxelles

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

PLONGEZ CHEZ JÉJÉ



Au CŒUR du PARC NATIONAL
de PORT-GROS & PORQUEROLLES
Du DONATOR au RUBIS

Offre spéciale
Semaine "Explo"
ou
Semaine "Épaves"

RECYCLEURS - HANDISUB

Tél. : 04.94.01.20.04 Port. : 06.09.88.45.55

www.aqualonde-plongee.com

Optique PEETERS

Rue Marie-Christine 114 - 1020 BRUXELLES - Tél. 02.426.77.7

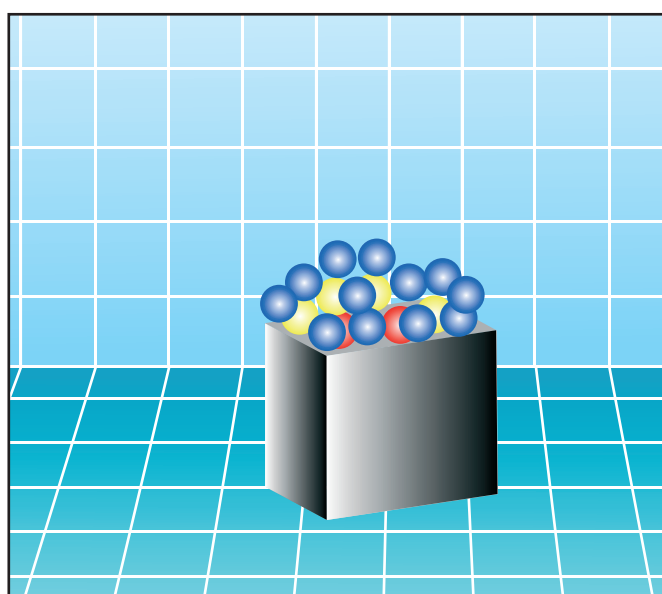
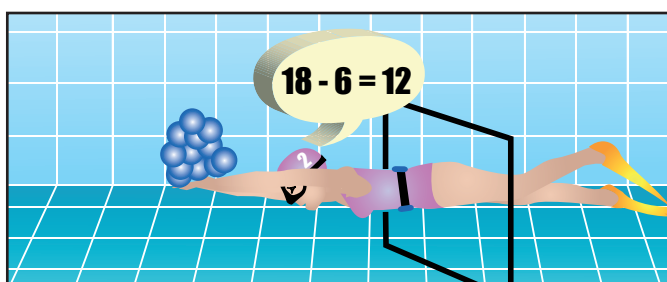
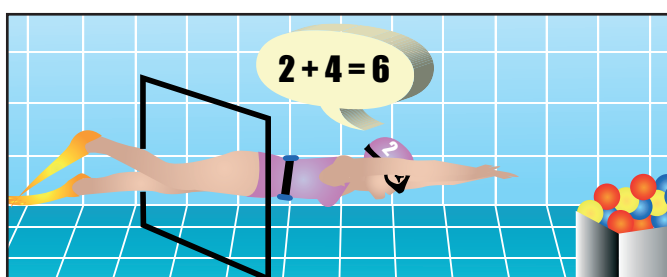
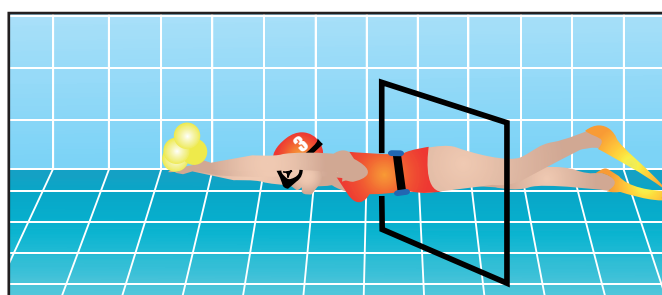
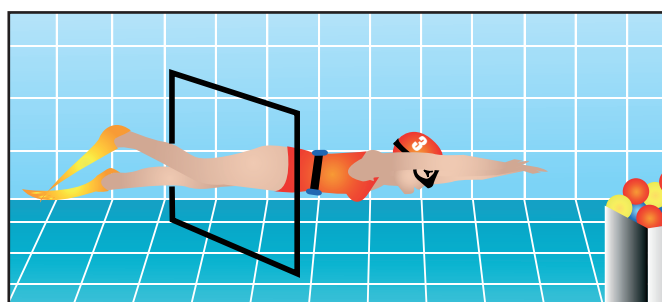
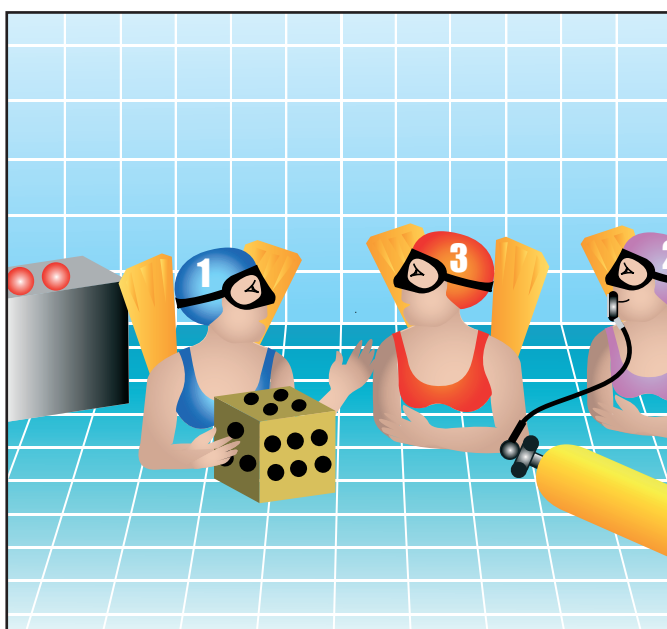
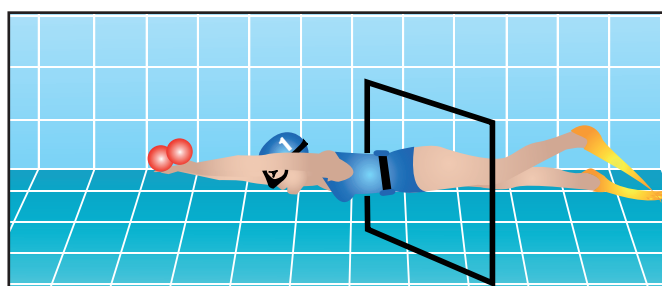
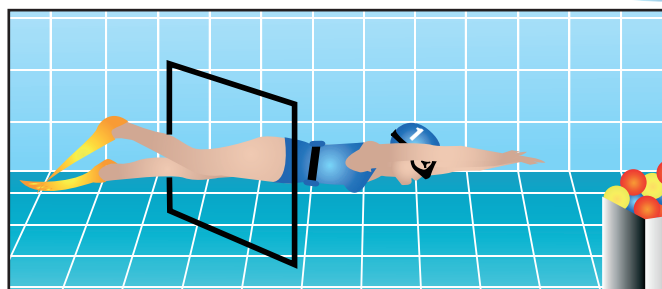
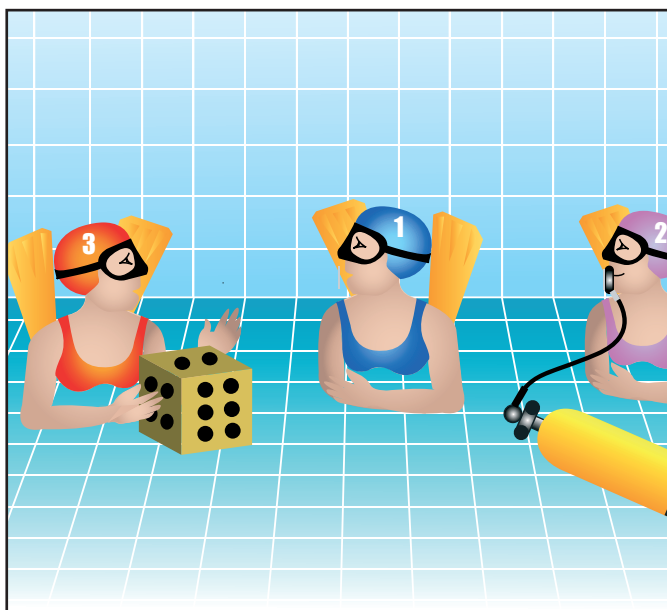
**Sous l'eau,
la vue c'est la vie**

**Masque de plongée avec
votre correction optique**





LE COMPTE EST BON : Illustration de l'exercice



LE COMPTE EST BON

Description :

Les bouteilles sont disposées sur le fond au libre choix des compétiteurs.
Le plongeur **2** attend sur la deuxième bouteille, les plongeurs **1** et **3** lancent le dé.

Les trois plongeurs doivent ramener, sous eau et en suivant le parcours slalom, un total de 18 balles réparties en trois couleurs différentes suivant tirage au dé.

Les plongeurs sont bien sûr autorisés à reprendre de l'air au retour (mais attention à ne pas perdre de balle).
Le plongeur qui perd une balle ou plusieurs balles est autorisé à retourner en chercher

Matériel :

- des balles de couleurs (20 de chaque couleurs) +dé
- un bac où seront placées les balles
- deux scaphandres

Exemple :

- le plongeur **1** lance le dé et réalise 3, il devra donc ramener les 3 balles rouges
- le plongeur **3** lance le dé et réalise 6, il devra donc ramener les 6 balles jaunes
- le plongeur **2** (qui attendait sur la deuxième bouteille) devra faire le complément en balles bleues, soit 9 balles bleues.

Didactique :

Cet exercice favorise fortement :

- le parcours à 3 plongeurs sur une bouteille
- l'apnée
- la coordination
- la réflexion et la mémorisation

Difficulté par niveau :			
Niveau 1*	Niveau 2*	Niveau 3*	Niveau 4*
Version en apnée relais à trois plongeurs. 8 m entre le point de départ et le bac, trajet aller en apnée, retour en surface sur le dos.	Parcours entre bouteilles jusqu'au bac qui se trouve au bout de la piscine.	Parcours entre bouteilles jusqu'au bas de la pente et les trois plongeurs effectuent le reste du parcours en apnée relais (distance +/-10m)	Parcours entre bouteilles jusqu'e n haut de la pente et les trois plongeurs effectuent le reste du parcours en apnée relais (distance +/-15m)

NEW

La boutique



SWEAT Lifras Instructeur : 30 €*

Noir avec broderie dorée
Tailles : S-M-L-XL-XXL



POLO Lifras Instructeur: 15 €*

Noir avec broderie dorée, modèle homme ou femme
Tailles : S-M-L-XL-XXL



BONNET : 12 €*

Noir avec broderie dorée
Taille unique



CASQUETTE : 15 €*

Noire, bleue ou rouge avec broderie dorée
Taille : S/M - X/XL

**Commande à effectuer au secrétariat lifras, chez Muriel.
Articles commandés uniquement par et réservés aux moniteurs lifras.**

*** + frais d'envois**



GARRETT
MONITEUR EXPÉRIMENTÉ



HYDROS X

« **LE GILET
ADAPTÉ ET
AJUSTÉ À VOTRE
CORPS. »**



SCUBAPRO
DEEP DOWN YOU WANT THE BEST



📍 OAHU, HAWAII