

N° 258

HIPPOCAMPE

Lifras Diving Belgium

Photos mi-air, mi-eau

LE POMMERANIA



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



L'union fait la force

Voici le cinquantième numéro de l'équipe de l'Hippocampe.

Le conseil d'administration se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année.

Après les mois que nous venons de vivre, ces vœux peuvent paraître désuets mais nous n'avons d'autre choix que de regarder vers l'avant.
Ne pas le faire serait un aveu de faiblesse de notre part à tous.

Laissons derrière nous cette année épouvantable, tous nous avons été touchés d'une manière ou d'une autre. Les mesures prises par nos gouvernements ne nous ont pas épargnés dans nos activités.

En plus des dégâts physiques que ce Covid-19 a causés auprès de nombreux de nos proches, il a complètement déstructuré l'économie mondiale.
Cela s'est traduit par des tour-opérateurs sans client, des bateaux vides, des centres de plongée déserts, des magasins de matériel en perte, des carrières fermées, et j'en passe....

Ce que nous devrions retirer comme leçon est que seul un effort commun de civisme et de respect permettra de sortir de cette situation.
Tout cela est lié et le bonheur des uns dépend souvent de celui des autres.

L'union fait la force, j'en suis convaincu.

Voici quinze ans que je travaille avec la même équipe où chacun a sa spécialité, où chacun est complémentaire, où nous nous respectons tous. Le projet commun nous a réunis, a créé des liens d'amitiés. Quoi de plus formidable que de voir cet enthousiasme pour, à chaque fois, éditer un beau numéro.

Seul je n'aurais jamais été capable de réaliser un Hippocampe tel que vous le recevez depuis quinze ans. Je remercie toute mon équipe qui confirme si bien notre devise nationale.

Regardons tous ensemble vers l'an prochain et travaillons à un avenir meilleur.



Marc Hiernaux



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
Catherine Vincke
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.*



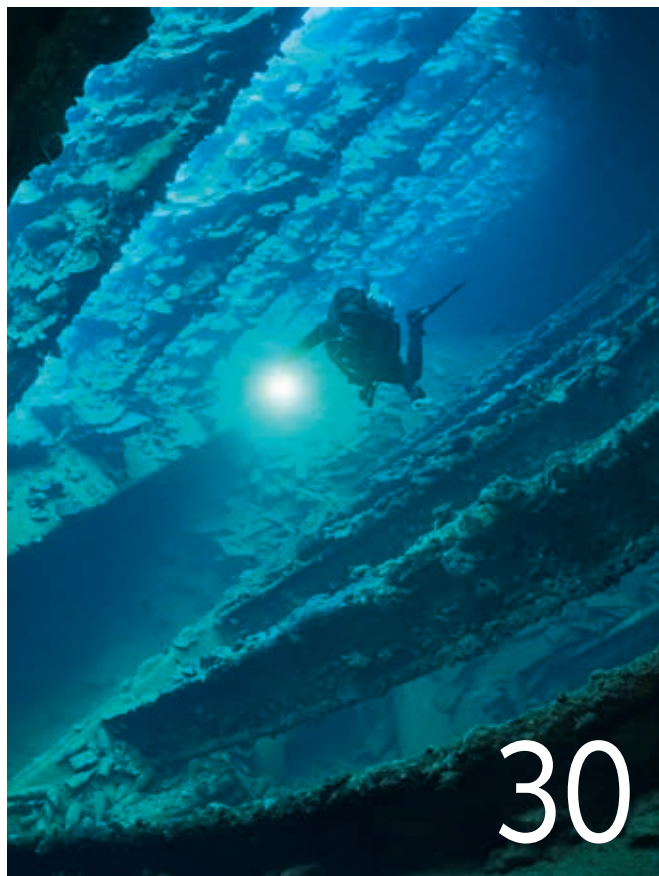
Photo de couverture :
Miguel Ramirez

Attention!

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

le 10 janvier 2021





- 6 Le Pommerania
- 14 Séjour d'été du Club des Astéries en Sardaigne
- 18 L'apprentissage de la plongée par les nouvelles technologies
- 22 Photos mi-air, mi-eau avec un appareil compact
- 28 Wallonie sauvage
- 30 L'Umbria fête discrètement ses 80 ans
- 36 Pourquoi et comment utiliser son flash en mode manuel?
- 40 La rubrique de Gerald Biston
- 44 Plongée sidemount :
un succès inattendu!
- 48 Résultats compétition NAP à Utrecht
- 50 1^{er} Championnat d'Europe Masters NAP
- 52 Interview Philippe Pittier
- 54 Le Glaucos
- 55 Infos utiles
- 57 Exercice TSA
- 59 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.

LE POMMER

La fierté de la HAPAG Lloyd

Lors de ma première visite à Douvres en 2011, avec l'équipe à laquelle j'appartenais, nous réalisons des plongées sur de nouvelles épaves peu ou pas visitées.

Tony Goodfellow m'a attiré avec insistance sur une épave de référence, une vraie classique locale : le Pommerania coulé en 1878.

Le Pommerania était un voilier à voile en fer de la ligne HAPAG. Il a effectué les premières liaisons entre l'Allemagne et les États-Unis.

Le «Pom», comme il est surnommé par les initiés, repose dans une zone où la visibilité est souvent très bonne, en tous cas pour la région de Douvres.

Première plongée

A bord d'un pneumatique semi-rigide, nous avons rejoint le site situé à environ 8 miles.

Comme cela se pratique, un premier plongeur, Eddie, fixe la balise sur l'épave. Une fois l'ancre remontée, je me suis mis à l'eau pour rejoindre cette épave mythique.

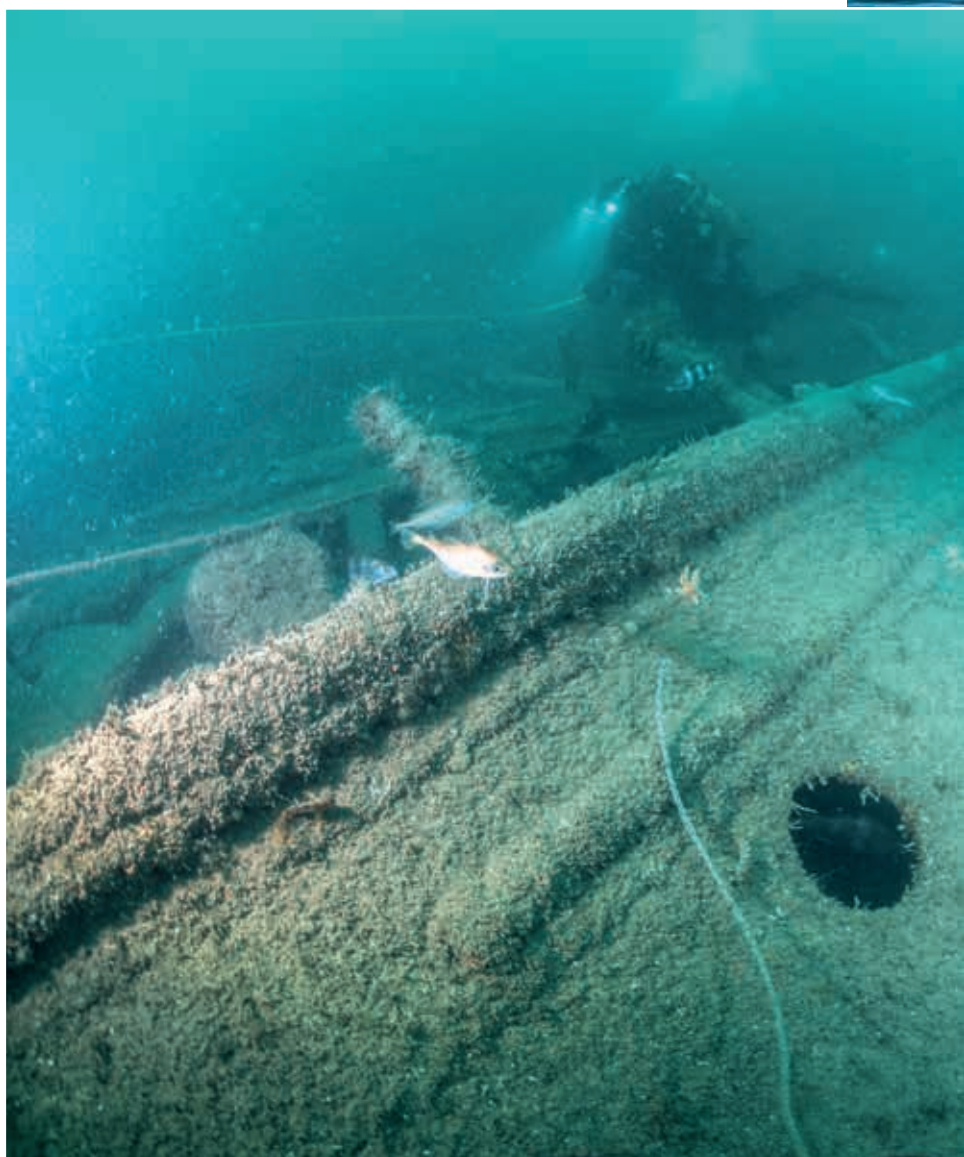
La marée était basse et le courant faible. J'en ai donc profité pour m'équiper en recycleur et profiter un maximum de cette plongée d'exploration.

Comme souvent, j'embarque mon appareil photographique. Les conditions étaient excellentes pour la prise de vue sous-marine.

Eddie avait installé un fil d'Ariane pour garantir notre retour précis à l'endroit de la mise à l'eau. Je n'avais plus qu'à le suivre pour le rejoindre.

Un premier point d'intérêt a attiré notre attention : un moteur 2 cylindres, le point le plus élevé de l'épave. Les environs immédiats grouillaient de poissons ! Magnifique ambiance.

L'épave était toujours en bon état de conservation. De nombreux objets étaient toujours présents malgré la fréquence élevée des plongées qui y ont été déjà réalisées : hublots, assiettes et tasses, pour ne citer que quelques objets qui ont attiré mon attention.



Côté du navire, avec les trous des hublots clairement visibles

Soudainement, Eddie a attiré mon attention sur une des pièces en laiton présente. Je devais reconnaître qu'il ne m'était pas possible d'identifier la pièce indiquée.

Ce n'est que plus tard, de retour au quai, que j'ai découvert, selon les explications de mon compagnon, qu'il s'agissait des roues dentées en laiton de différents mécanismes d'horlogerie.

ANIA



Eddie montrant les pièces de l'horloge en laiton

De nombreuses boîtes de ces pièces jonchaient la cale de l'épave.

J'ai poursuivi mon exploration vers la proue équipée d'un canon. Heureusement qu'Eddie était là pour me permettre d'identifier l'objet absorbé dans une masse de fer. L'estampillage de ce canon était encore visible.

Malheureusement, après une longue évolution sous eau, nous avons été incités à rejoindre la surface : la marée avait changé de sens et s'intensifiait.

Découverte

Une nouvelle immersion m'a amené au départ de la proue vers le milieu de l'épave.

A cet endroit, j'ai été pour la seconde fois surpris par le bloc moteur : impressionnant.

Je me suis alors attaché à découvrir plus complètement cette espace. Quelques photos m'ont permis de l'analyser plus complètement.

Non loin de là, des restes de la salle à manger et de la cuisine s'exposaient à la vue : une étagère en laiton servant au rangement des assiettes a attiré mon attention et mon objectif.

Tout proche, une assiette, portant l'écusson de Happag Lloyd, était incrustée dans une poutre. Un peu plus loin, une carafe en cristal siégeait fièrement devant mon objectif.

Le cabestan au large de l'épave



Richie Kohler fouille dans le «trou de miel»



Bjorn Bauwen près du moteur du navire



Les chaudières du navire



Eddie à la recherche d'artefacts dans la salle des machines

Compte tenu de la bonne visibilité, j'ai décidé de sortir de l'intérieur de l'épave et d'évoluer sur ses flans. Les débris de la coque étaient nombreux, comme d'habitude.

Soudainement, j'ai repéré le cabestan de l'épave !

Un cabestan est un treuil à axe vertical utilisé pour virer l'ancre ou des cordages divers.



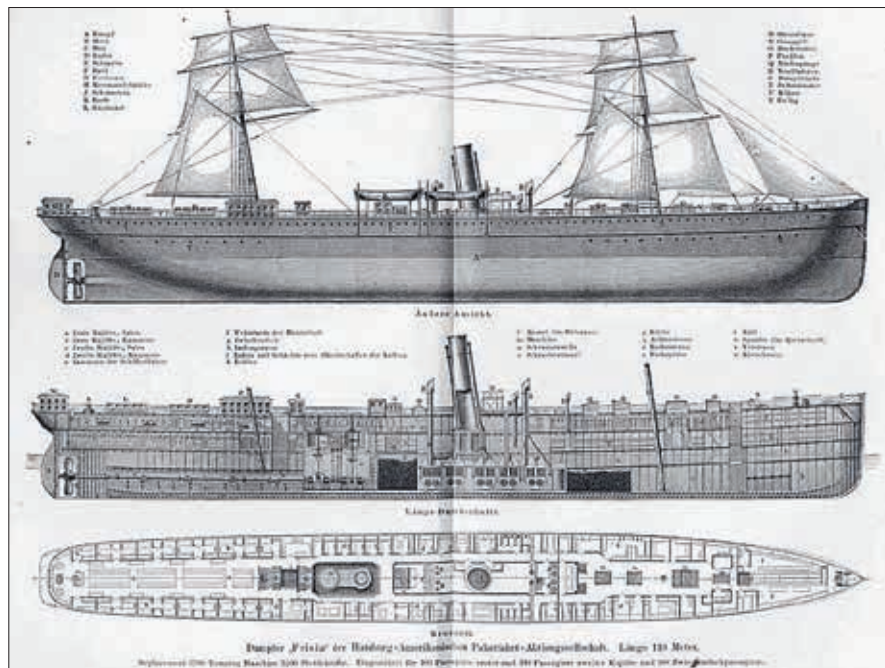
Eddie près des étagères en laiton (où ils ont empilé les assiettes dans la cuisine)

Histoire

Le SS Pommerania, construit en 1873 par J.Caird & Co (Chantier N°175), était la fierté du Hamburg Amerikanische Packetfahrt A.G. ou HAPAG Lloyd. Il a été construit avec des équipements de la plus haute qualité notamment pour offrir un plus grand confort aux passagers, généralement en mauvaise santé, d'effectuer de longues traversées.

Pour l'époque, ce navire était grand avec ses 109 mètres de long et 3400 TJB.

Le 26 novembre 1878, le SS Pommerania, après une escale à Plymouth, rejoignait son port d'attache. Il naviguait sous le commandement du capitaine Schwensen et transportait 220 personnes dont 111 passagers.



Plan de la Frise, sistership identique de la pommerania



Passagers à bord du navire



Cabane sur la Pommerania



Broche en or, diamant et ivoire récupérée de l'épave

Le soir du naufrage, la cabine principale était le lieu d'une fête pour célébrer l'approche de la fin du voyage.

Alors que la plupart des passagers s'étaient retirés dans leurs cabines, le SS Pommerania a été percuté par le Moel Eilian ne laissant aucune chance au Pom et ses occupants.

Le navire a coulé rapidement par le fait d'avoir maintenu ses portes étanches ouvertes.

A contrario, le Moel Eilian, dont les portes étaient fermées, n'a embarqué que de l'eau dans la cale avant, et a pu rejoindre en toute sécurité le port de Douvres.



Ancien article de journal sur la catastrophe



Pointes dorées de stylos récupérées dans l'épave



Partie dorée de la chaîne d'une montre de poche



Équipage sur le pont du Pommerania



La cloche récupérée sur le site



Détail du tampon HAPAG sur une plaque

Thomas Brightling, commandant en second, a critiqué le comportement de l'équipage qui s'est attelé à préserver les biens au détriment des personnes.

Aucun officier n'a assisté le capitaine Schwensen, dont le comportement a été cité à l'honneur par de nombreux témoignages. Il est resté à bord de son navire lui servant de tombeau ainsi qu'à 47 autres occupants.

La plupart des personnes sauvées ont rejoint Douvres à bord du «Glenngarry» pour plus tard rejoindre Hambourg, lieu de l'embarquement.

«LES EXPÉDITIONS» :

Fort de ces extraordinaires plongées sur cette belle épave et des images rapportées, j'ai été sollicité à plusieurs reprises par de nombreux plongeurs désireux de profiter de mon expérience dans le détroit de Douvres.

En 2018, j'ai donc décidé d'organiser une première expédition, à laquelle ont participé des plongeurs comme Edoardo Pavia et Michael Barnette. Pour leur permettre d'acquérir une certaine aisance en plongée dans la Manche, je les ai emmenés sur le Pommerania où les conditions de plongée sont très souvent idéales en termes de visibilité, état de la mer et courants. Pas de chance, mais c'est la nature, pas cette fois.

Accompagné d'Eddie Huzzey de Douvres, plongeur qualifié sur cette épave, j'ai découvert à nouveau l'étagère à assiettes que j'avais déjà vue.

Eddie se trouvait à mes côtés lorsque j'ai vu dans son masque un signal fort d'excitation. Il me montrait un objet que je n'ai pas vu immédiatement.

Soutenu par un éclairage puissant, j'ai vu l'extraordinaire : une pièce d'or de 10 dollars «American Eagle»!



Eddie, Mike et Edoardo avec Spidge

A côté de cette première découverte reposait une montre de poche ou montre à gousset.

Ces découvertes correspondaient notamment à la partie du pont supérieure et de logements des passagers. Ces parties se sont effondrées, laissant un tas de ferraille à fouiller.

Mes autres complices, Mike et Edoardo, ont pour leur part découvert dans les mêmes environs de belles assiettes et de l'argenterie.

En 2019, j'ai conduit une nouvelle expédition dans la Manche. Retenu par l'habitude, j'ai emmené les plongeurs à nouveau sur le Pommerania pour une prise de contact.

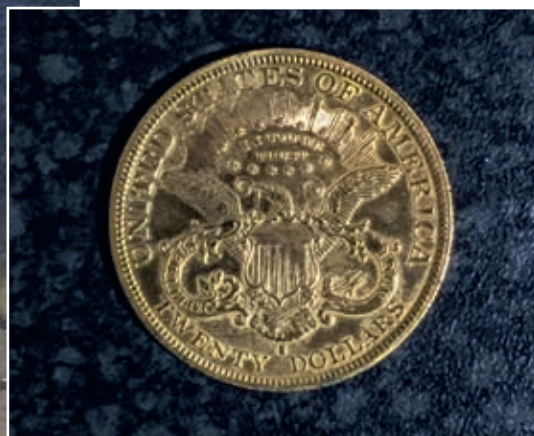
Cette fois-là, nous avons eu de la chance : une visibilité incroyable.

Eddie et moi en avons profité pour visiter un maximum l'épave et surtout prendre de nombreuses photos !

Au retour à bord, j'avais remarqué que Richie Kohler avait évolué dans la zone de plongée de Mike l'année précédente. A son retour en surface, Richie a attiré mon attention sur son visage. Je pensais qu'il avait subi une agression du milieu marin, éventuellement une morsure ou une piqûre.

MAIS NON ! A y voir de plus près, j'ai remarqué qu'il avait glissé dans son masque la pointe dorée d'un stylo. Pas de meilleur endroit pour sécuriser un objet de cette valeur. Sacré Richie.

Texte et photos :
Stefan Panis



Eddie trouve une pièce d'or de 10 dollars «American Eagle»

ENEZ GOÛTER NOTRE...

**PLONGÉE
EN BOUTEILLE
"SPAGHETTI"**



€40 par personne
pour une plongée en bouteille,
spaghetti (ou 'putpatat') inclus

! Le weekend à 47€ p.p. !

**PLONGÉE EN
SURFACE
"SPAGHETTI"**



€26 par personne
pour une session de snorkeling,
spaghetti (ou 'putpatat') inclus

Individuellement ou en groupe.

**Si vous venez avec plus que 10 personnes, nous vous demandons
de nous prévenir en avance 011/36 40 40**

Action valable du 1^{er} novembre 2020 jusqu'au 1^{er} mai 2021 - non cumulable avec d'autres actions.



TODI EXPERIENCE



Séjour d'été 2020

en **Sardaigne** du Club des Astéries

Chaque année, le club des Astéries, basé au Triton à Evere (Bruxelles), essaye d'organiser un voyage-club d'été à un prix abordable et accessible aux jeunes plongeurs et à leurs familles. C'est principalement la Méditerranée qui est ainsi visitée.

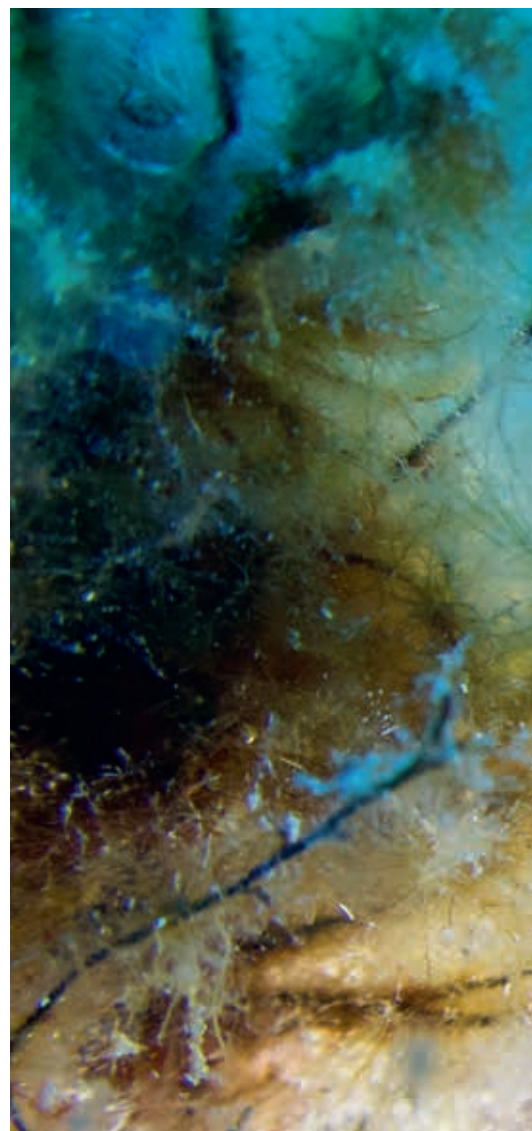
Après Gozo (Malte - 2017), Marseille (2018), Calvi (Corse - 2019), cet été c'est sur la côte d'Émeraude en Sardaigne qu'une

vingtaine de membres ont enfilé leurs combis pour une semaine de plongées à raison de deux plongées par jour.

Le budget a tourné autour de 1 000 €/personne tout compris (voyages, plongées, logement et restauration).

Malgré les incertitudes et obligations liées au Covid-19 qui auront pesé avant et pendant notre séjour, le voyage fut un franc succès grâce à l'implication de tous les intermédiaires sur place : les encadrants du club de plongée Mare Azzurro, le complexe de résidences Lu Nibareddu situé en surplomb de la baie et, surtout, de Philippe, un compatriote ancien membre des Astéries installé depuis 4 ans à proximité du centre Mare Azzurro, qui a négocié notre stage avec ce club et effectué nombre de démarches et réservations de... restaurants variés et typiques du coin!

Le centre Mare Azzurro, situé directement sur la plage de Porto Taverna, comprend différentes sections : cellule Diving, location de Zodiac, parasols et transats sur la plage ainsi qu'une zone équipée d'agréables kiosques destinés à la petite restauration. Nous y avons pris de bons repas légers lors de nos départs et retours de nos sorties sous-marines. Le parking est gratuit pour les plongeurs. Sa section Diving est animée par une demi-douzaine d'encadrants fort dévoués, guides agréés qui se sont relayés pour plonger avec notre groupe dans la réserve naturelle locale. L'anglais toujours, le français parfois, étaient les langues de communication en sus de l'italien aussi pratiqué par



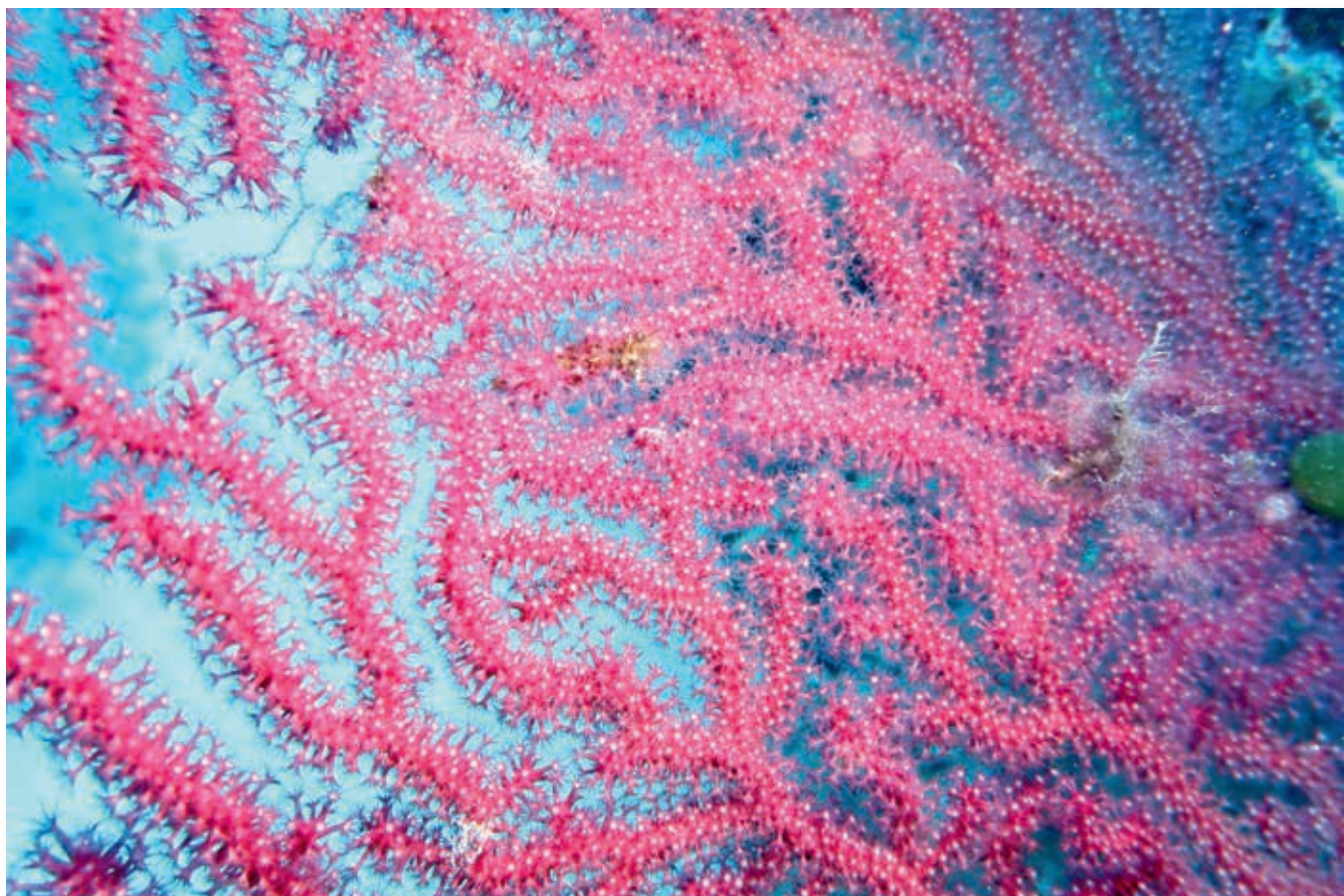
quelques «Astériens», ce qui a bien facilité les choses! L'infrastructure Diving dispose d'un coin briefing, d'une installation de gonflage, de douches, de bacs de rinçage et d'un lieu de séchage extérieur avant rangement du matos des plongeurs dans un local sécurisé. La capacité maximale d'accueil du club de plongée est un groupe d'une vingtaine de plongeurs.

Nos plongées se sont toutes déroulées dans la réserve naturelle - Area Marina Protetta Tavolara Punta Coda Cavallo, réserve qui s'étend sur 40 km de littoral, en couvrant près de 15 000 hectares et qui comprend les îles les plus importantes de Tavolara, Molaro et Molarotto. Instituée en 1997, les effets de la protection dans cette réserve expliquent la prolifération du nombre d'espèces et de la grande taille des individus rencontrés.

Du fait de la pandémie de Covid-19, la capitainerie du Port d'Olbia ne nous a pas permis d'organiser les plongées en une fois pour l'ensemble du groupe. Les plongées furent donc programmées en deux shifts, le matin et l'après-midi, à raison de 2 plongées par sorties.

La dynamique équipe d'encadrement des plongées s'est dévouée pour répondre à nos souhaits, choisissant les sites de plongée (près de 25 au total) en fonction de nos desideratas : Secca del Papa, l'un des 5 plus beaux sites de Méditerranée pour l'explosion de vie et ses merveilleuses gorgones, des épaves étagées à différentes profondeurs pour satisfaire





aussi bien aux impératifs des plongeurs 1* qu'à ceux des plus aguerris ainsi que d'autres spots offrant de superbes paysages ou des parcours entre de gigantesques blocs de calcaire provenant de l'île de Tavolara. L'épave du Chrissos (profondeur moyenne 8 m!) fut plébiscitée par les plongeurs «bio» pour une seconde immersion tranquille afin de photographier les nombreux nudibranches qu'elle abrite (Doris géant, Doris dalmatien, Coryphelle mauve, Flabelline mauve, Hervia, etc.)
(voir le site www.doris.ffessm.fr si vous voulez en savoir plus).

Réserve naturelle oblige, le mouillage s'effectue principalement sur des corps morts qui n'acceptent qu'un bateau à la fois et pas plus de 12 plongeurs simultanément. Une autre règle en vigueur de la réserve impose que chaque palanquée soit dirigée par un guide agréé qui peut ainsi diriger l'immersion pour faire découvrir les points d'intérêts des sites visités.

En conclusion, l'archipel de Tavolara et sa réserve naturelle sont une intéressante destination pour un groupe de plongeurs de différents niveaux de brevets déjà expérimentés par nos sorties clubs en Belgique, Zélande, etc.



L'infrastructure Diving du club Mare Azzurro est bonne avec des encadrants très dévoués et professionnels. Les diverses liaisons maritimes et aériennes (L'aéroport d'Olbia est à une vingtaine de kms) assurent la bonne accessibilité de cette Costa Smeralda, par ailleurs aussi fréquentée par la jet-set internationale !
Donc,...

Références utiles :

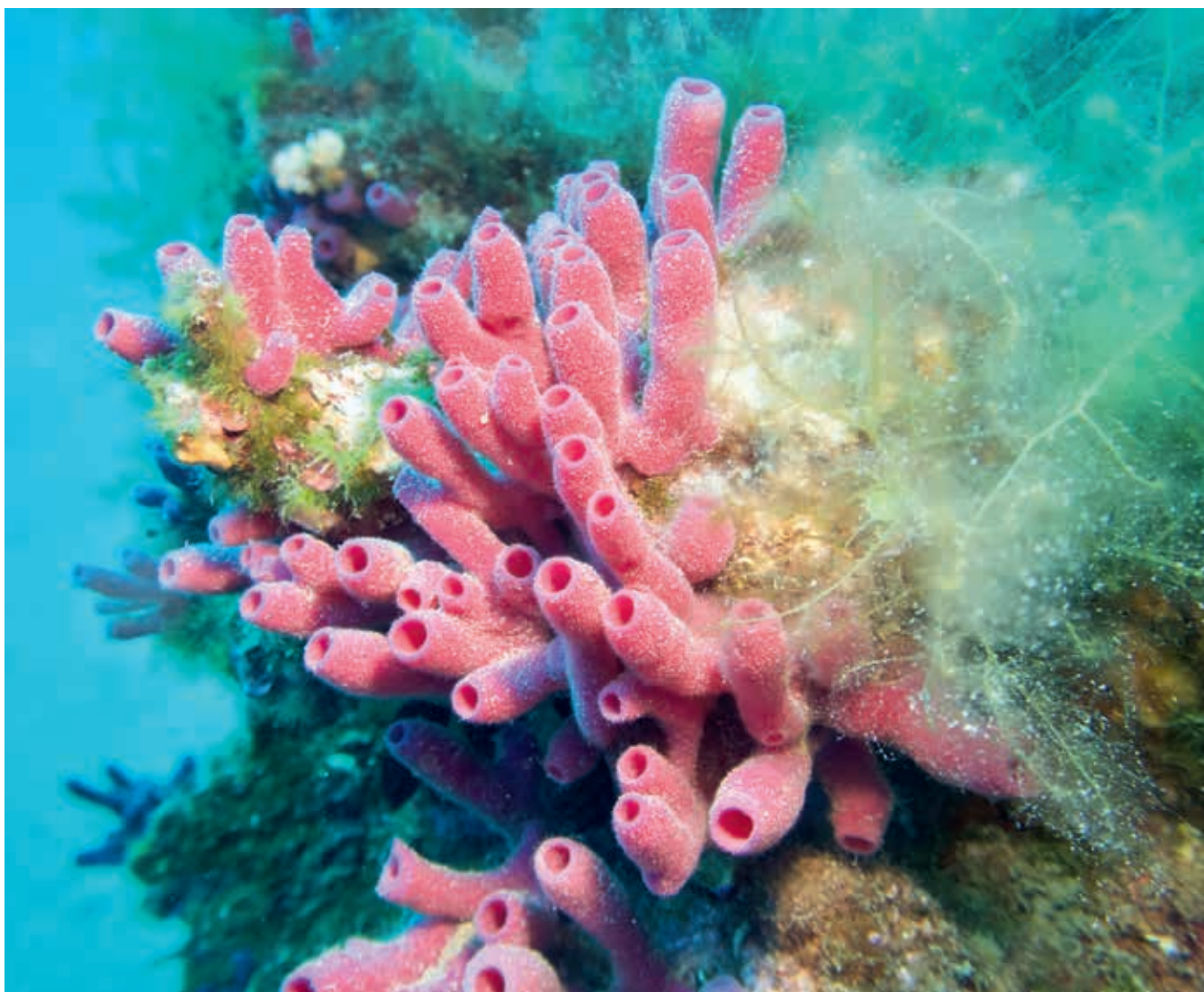
Hôtel Résidence :

<https://www.lunibareddu.it/fr/>

Club plongée :

<http://www.mare-azzurro.net>

Alexis Servaes



L'apprentissage de la plongée par les nouvelles technologies

Quelques réflexions sur base de mon travail personnel de candidate monitrice nationale.



Plongés dans le confinement, nous avons tous été surpris dans un premier temps, nous avons attendu que cette période prenne fin puis elle s'est prolongée, nous nous sommes résignés et pour certains d'entre vous, vous vous êtes mis à l'apprentissage en ligne. Dans le monde de l'enseignement, cela fait quelque temps que certains d'entre nous s'y sont mis. Aujourd'hui, même les plus réfractaires commencent à y trouver des avantages.

Enseignante à différents niveaux (secondaire, promotion sociale, formatrice indépendante), je suis convaincue que l'enseignement à distance a quelque chose à nous apporter dans l'apprentissage de la plongée. C'est donc avec cette conviction que j'ai choisi de travailler sur le thème de l'apprentissage de la plongée par les nouvelles technologies. Dans ma préparation de monitrice fédérale, j'avais déjà eu recours à des séquences en

ligne, capsules vidéos, quizz, forum, ... pour étudier la théorie. Quand nous sommes fatigués et que nous n'avons pas envie de nous mettre devant un livre, quand nous sommes visuels et que nous avons besoin de vidéo en 3D, ces techniques sont un complément utile.

Il y a différentes manières de concevoir l'apprentissage en ligne mais pourquoi le faire?

Il y a un an, cela paraissait pour certains encore futuristes, inutiles, d'autres y voyaient la fin de nos cours traditionnels avec le risque de perdre le côté relationnel et associatif et pourtant...

Pourquoi utiliser les nouvelles technologies?

Il faut adapter progressivement notre enseignement, le public d'aujourd'hui n'est plus le public d'hier. Si nous avons

toujours fait comme cela, les jeunes ainsi que les adultes dans le monde scolaire et professionnel n'apprennent plus de manière traditionnelle, ex cathedra. Le Pacte d'Excellence, bon ou mauvais, sera d'application dans l'enseignement et à l'heure où je vous parle, le choix n'est plus laissé à l'enseignant de suivre ou non une formation dans ces nouvelles méthodes d'apprentissage, Teams, Moodle (1), ... la perspective d'un nouveau confinement oblige. Nous constatons que les jeunes ne sont plus motivés par les méthodes traditionnelles, éprouvent beaucoup de difficultés à se concentrer sur une longue période et ont du mal à retenir des informations sur du long terme. Néanmoins, ils sont très sensibles et développent de nouvelles compétences. Etudier par cœur des formules n'est plus dans les programmes, nous ne pouvons d'ailleurs plus interroger sur les savoirs en tant que tels.



C'est d'autant plus vrai que nous avons accès directement à une information à tout moment, «Google est mon ami». Toutes ces constatations posent la question de la place et du rôle à jouer par le formateur et l'enseignant.

Lors de mon travail, j'ai réalisé un sondage auprès de nombreuses personnes, il y avait unanimité sur l'utilité de l'usage des nouvelles technologies comme méthode d'enseignement. Beaucoup d'entre elles consultaient déjà des capsules vidéo, des articles en ligne ou des forums.

Par ailleurs, nous sommes dans un loisir, les contraintes professionnelles se multipliant, nous n'avons pas toujours assez de temps pour étudier, pour nous déplacer.

Je suis actuellement des formations professionnelles à distance, certaines sont très bien données, d'autres moins. Un autre avantage est de réduire nos

déplacements. Néanmoins, il faut garder des cours en présentiel mais dans un autre but. Faire un cours en ligne n'est pas un copier-coller du cours en présentiel. Pour le comprendre, l'évolution des connaissances sur l'apprentissage par le développement des neurosciences peut nous permettre de mieux le comprendre.

Que faut-il en retenir pour le développement des cours en ligne ?

Tout d'abord, ce n'est pas nouveau mais cela a été confirmé par des études que le taux de rétention d'une information est de 44 % après 1h et 21 % après 31 jours.

Il est donc nécessaire d'entretenir les informations par des répétitions de manière à ce que les connexions neuronales se multiplient pour une meilleure mémorisation.

Ensuite, un texte en format papier fatigue moins les yeux qu'une lecture en numérique. La vitesse de lecture se fait sur des plus courts moments en numérique qu'en format papier.

Le numérique favorise la pensée en réseau, par analogie alors que la lecture d'un texte se réalise sur un seul support et favorise une mémorisation par automatisme, en clair, vous faites une photographie de votre feuille ce qui est plus difficile sur une vidéo en ligne. Les liens hypertextes peuvent distraire, il faut donc aller à l'essentiel dans l'apprentissage en ligne.

L'attention est d'ailleurs plus difficile à obtenir et à conserver, d'autant plus que nous sommes dans l'air du zapping.

Au moment où je vous écris, je reçois des sms, des Messenger, des mails et cela me demande une autodiscipline pour ne pas y répondre.

Au vu de ce que je viens de vous écrire, vous me direz quel est l'intérêt?

Comme précité, le public jeune s'ennuie et je dois dire que pour observer les candidats à diverses formations professionnelles ou autres, les plus âgés s'endorment aussi parfois au cours. Les candidats peuvent choisir le moment où ils sont prêts à un apprentissage, nos cours se donnent souvent en soirée parfois après une longue journée avec les tracas du lendemain en tête. La possibilité de refaire ou revoir la séquence est une manière de conserver l'information à long terme, la progressivité dans l'apprentissage peut être favorisée, l'apprenant est responsabilisé par rapport à sa formation. La motivation du candidat peut être augmentée par les interactions et la gamification. Aussi, l'accès aux informations peut être moins coûteux que l'achat de divers livres.

Et pour le formateur? Energivore?

Si dans un premier temps, il faut remettre en question ses pratiques, ce qui demande une gymnastique différente, cela devient très vite une source de motivation. Voir son candidat progresser, voir les échanges en présentiel plus constructifs peuvent être une réelle source de motivation. Autre point non négligeable, nous oublions la matière, nous l'apprenons et si nous nous en servons pas, nous oublions, par ces séquences, nous pourrions permettre la formation continuée des moniteurs et des encadrants.

Il faut scénariser différemment.

Il ne faut pas privilégier qu'une seule méthode, la diversification permet de motiver. Nous pouvons recourir à l'apprentissage en ligne pour que nos candidats aient une connaissance théorique et nous pouvons le faire de différentes manières, par capsules vidéo, par PowerPoint commentés, par vidéo d'une séquence réalisée en piscine, par un quizz, par des challenges. Ces différentes méthodes permettent ensuite de dynamiser et optimiser les présentiels. Au lieu de nourrir les oisillons en leur donnant directement la matière dans le bec, nous les rendons autonomes et nous pouvons alors avoir des conversations riches en échange. Lors de séquences en ligne, nous pouvons individualiser nos corrections car nous ciblons les difficultés de chacun.

Certains n'osent pas dire au cours présentiel qu'ils n'ont pas compris devant le copain, surtout quand nous lui avons expliqué plusieurs fois. Le présentiel peut servir à faire directement des exercices, des mises en situation et à apporter un complément d'informations. J'ai utilisé des Google forms, des «forms» en créant un quizz, je peux en extraire ensuite un fichier Excel où je vois ce qui est acquis et ce qui pose problème. Autre chose, pendant le fédéral, certains thèmes sont récurrents et nous pourrions profiter de certains cours donnés par les candidats MN ou des séquences pour apporter des informations sur des sujets évoqués brièvement dans certains cours pour en faire quelque chose de vivant...

Pour répondre aux contraintes du numérique, je trouvais la technique du microlearning intéressante, il s'agit d'un apprentissage sur une courte période que l'on peut réaliser sur smartphone, sur un ordinateur... L'avantage est que le candidat qui a 10 minutes peut visualiser la vidéo ou la séquence, la refaire quand il le souhaite, il peut s'autoévaluer grâce à des questions posées dans le parcours.

Si cela paraît énergivore les premières fois, c'est un gain de temps à long terme. J'ai pris du temps à créer mes cours sur une plateforme Moodle mais depuis lors, je peux me contenter de la laisser en état ou de la modifier. Les modifications ne prennent pas beaucoup de temps. L'avantage est que cela me permet d'actualiser, ce qui n'est pas possible avec une version papier.

Un autre aspect de mon travail était de parler de la gamification, utiliser des moyens ludiques au service de l'apprentissage. Sans s'en rendre compte, beaucoup d'applications sur nos GSM utilisent ces techniques. Vous pouvez cumuler des points, vous pouvez réaliser des quizz. Nous fonctionnons déjà comme cela dans certaines formations par des jeux de rôle visant à donner des nouvelles compétences à nos candidats, pourquoi ne pas le faire avec la théorie? Challenge, quizz? C'est d'ailleurs afin de mobiliser l'attention et la motivation que vous trouverez des questions dans les séquences réalisées. Il ne s'agit pas d'évaluer mais de permettre par cette technique d'apporter parfois des nouvelles connaissances.

Utopique? Il y a un an, certains le pensaient, aujourd'hui, la crise sanitaire a fait pleuvoir des cours en ligne, des plateformes numériques pédagogiques. Et si nous mobilisions nos énergies pour créer ces séquences?

Si cela vous intéresse, vous pouvez scanner le QR code ou me demander un tutoriel pour créer des Forms.

Virginie Gailliez
Monitrice fédérale

Coppens 2020 - séquence 3 Comment réaliser une prise de contact au mieux ?



Coppens - séquence 4 Comment réaliser un briefing ?



Formation encadrant / instructeur PE : dans quel cadre faire plonger des enfants ?



Espèces protégées en Méditerranée





5-6-7 Mars 2021

4^e Exposition Photos de la Commission Audiovisuelle Lifras



Château de Trazegnies

Place Albert 1er, 32
6183 Trazegnies

Heures d'ouverture :

Vendredi : Sur invitation

Samedi : 14h à 19h30

Dimanche : 14h à 19h30

Entrée gratuite



lifras
DIVING
BELGIUM

Photos mi-air, mi-eau av

Une des techniques de photo sous-marine que j'ai pu découvrir et que j'apprécie beaucoup : la mi-air mi-eau.

Ces photos permettent d'avoir une ambiance différente, une autre perspective.

Mais cette technique n'est pas évidente à réaliser, surtout avec un appareil photo compact, et encore plus avec les Olympus TG qui n'ont pas de mode manuel. Il est d'ailleurs assez rare de voir ce genre de photos avec ces appareils.

Il faut donc s'équiper d'accessoires complémentaires (lentille grand angle, et parfois des flashes externes), avoir un peu de technique, et surtout ... beaucoup de patience!!

A chaque fois, c'est un vrai challenge, mais tellement passionnant.

Pour illustrer tout cela, voici quelques photos dans cet article et des descriptions ou conseils pour ceux qui veulent essayer!

Les photos ont été prises en majorité à l'île de la Réunion, là où je vis.

Pour le matériel utilisé : Compact Olympus TG (puis TG6), caisson Olympus PT058, une lentille Grand Angle Weefine WFL02, et parfois 2 flashes externes Inon D200.



Lagon de St Pierre.

Parfois il faut beaucoup de chance. C'était le cas ce jour-là, où tout était réuni : superbe ciel et lumière au coucher du soleil (présence et placement des nuages jouent pour beaucoup), une marée basse (les coraux sont à fleur d'eau), un plan d'eau super calme, pas de vent.

Il manquait juste quelques poissons si on veut ergoter!

Coraux au coucher de soleil, lagon de l'Hermitage.

Le positionnement un peu incliné de la lentille permet d'avoir un reflet sur la surface.

Ça donne un effet très sympa.



ec un appareil compact

Texte et photos de *Miguel Ramirez*



Couples de poissons papillons au lagon de l'Étang Salé.

Un des principaux soucis de cette technique sont les gouttes d'eau qui se forment sur la lentille quand on la sort à moitié de l'eau. Pour limiter cela :

- cracher dessus et frotter avant d'aller à l'eau (comme pour les masques).
- sortir vite l'appareil pour déclencher rapidement, avant que les gouttes ne se forment sur la lentille.
- on peut aussi passer de l'amidon sur la lentille (morceau de patate). Mais je n'ai pas encore expérimenté cette astuce!



Tortue imbriquée au lagon de l'Étang Salé.

On peut faire des photos mi-air mi-eau en lumière naturelle (sans flash), sans que cela soit sombre sous la surface. Pour cela il faut que le soleil soit au zénith (entre 11h et 15h).



**Banc de chromis juvéniles
au lagon de l'Hermitage.**

Quand la luminosité baisse, comme ici au coucher du soleil, les flashes externes sont nécessaires afin d'éclairer le premier plan (sinon ce sera tout noir !).



Lagon de St Pierre.

Quand on fait une mi-air mi-eau, on ne peut pas avoir tout net (sous et sur la surface), il faut donc choisir...

En général on fait la mise au point sous la surface de l'eau. Ce n'est pas le cas ici, c'est pourquoi les coraux sont un peu flous (j'étais probablement trop absorbé par les superbes couleurs du ciel).



Tortue imbriquée du lagon de l'Hermitage.

Cette photo aurait été top si la tortue était positionnée de face... Mais la photo reste sympa grâce à sa composition car l'arrière-plan n'est pas trop éloigné.

Lagon de l'Hermitage.

La difficulté, parfois, est de capter un sujet en mouvement. C'était le cas avec cette belle raie aigle dans le lagon. Le réglage sous-marin auto du TG5/6 (ici mode snorkeling) est très bien pour ça.





Requins baleines (Philippines).

Pas facile d'avoir tout dans l'écran (en plus quand on n'a pas pied!). Sur cette photo j'aurai plutôt dû faire une photo «verticale». Faire les bons choix à l'instant T est une qualité que je ne possède pas encore ...



Tortue verte du Cap la Houssaye.

Prendre une mi-air mi-eau est une vraie galère quand on est en plein océan ... ou tout simplement quand on n'a pas pied!!
Il faut avoir un palmage vertical, régulier et efficace.
Le timing est encore plus important, d'autant plus avec un sujet qui se déplace.





Banc de chirurgiens bagnards, du lagon de l'Étang Salé (bassin Pirogue).

Une des difficultés des mi-air mi-eau est d'avoir un plan d'eau plat. Il faut donc éviter de shooter quand ça bouge trop (ici c'était limite ...).



Mer Rouge à Safage (Egypte).

Avoir une lentille Grand Angle est nécessaire pour les mi-air mi-eau.

Avec mon compact Olympus TG6 (avant c'était le TG5), j'ai la lentille Weefine WFL02, qui est top (pas trop lourde ni encombrante).



Dauphins Tursiops aduncus à l'île de la Réunion.

Mes toutes dernières photos : j'ai eu la chance de croiser récemment un dauphin très sociable et peu farouche.

Sa proximité m'a permis de réaliser ces belles photos, assez difficiles à réaliser en pleine mer.



Piscine familiale avec mes «2» modèles préférés.

Parfois il faut ajouter des flashes externes pour compenser le manque de luminosité (fin de journée ou coucher de soleil notamment).

J'ai 2 flashes Inon D200 (avant j'avais des S2000)

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



Dirigé par Julien DUQUENOY
depuis 2018

Aux portes du
PARC NATIONAL DE PORT-CROS



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

WALLONIE SAUVAGE

Bien plus qu'un simple documentaire **Wallonie Sauvage** est un film animalier différent et porteur d'espoir qui vous invite à la découverte d'un patrimoine naturel exceptionnel. Il a été réalisé et écrit par Robert HENNO et Jean-Christophe GRIGNARD avec une équipe exceptionnelle de professionnels motivés et passionnés.

Co-produit par :

ART OCEAN & INTO THE WILD PRODUCTIONS

avec la participation de WALLIMAGE (La Wallonie).

Le DVD de Wallonie Sauvage est disponible au prix de 15 € ttc hors frais de port (2 € pour la Belgique).

Pour recevoir les infos, envoyer votre demande via le formulaire :



<http://www.artocean.be/-Art-Ocean->
ou la page Facebook Wallonie Sauvage



<https://www.facebook.com/WallonieSauvage/>

Pour les professionnels ou les associations, vous désirez commander le DVD en plus grande quantité, vous souhaitez diffuser le film en salle ou lors de festivals, n'hésitez pas à nous contacter nous répondons aux différentes demandes.

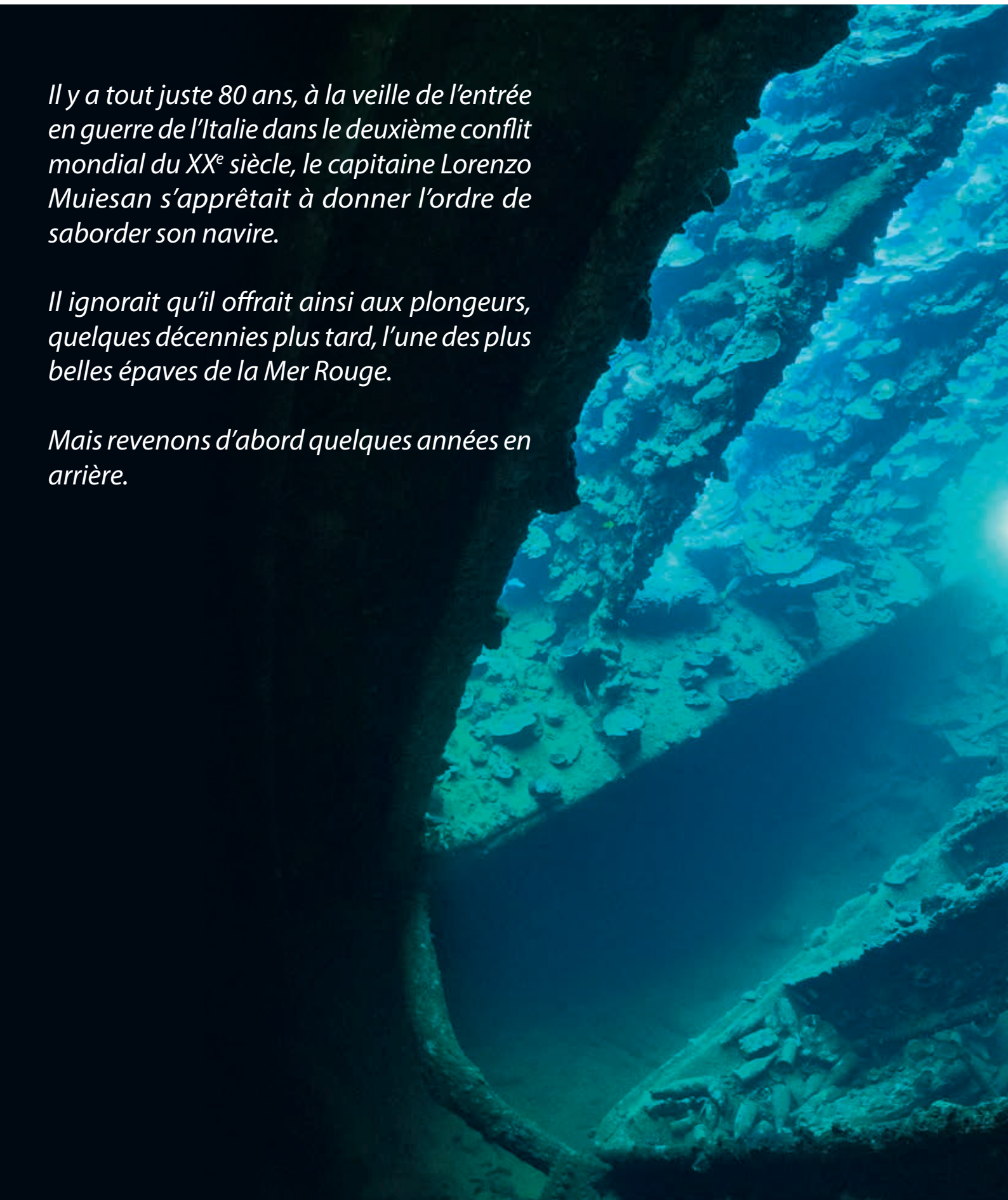
<http://www.artocean.be/-Art-Ocean->

AU SOUDAN, L'ÉPAVE DISCRÈTEMENT

Il y a tout juste 80 ans, à la veille de l'entrée en guerre de l'Italie dans le deuxième conflit mondial du XX^e siècle, le capitaine Lorenzo Muiesan s'apprêtait à donner l'ordre de saborder son navire.

Il ignorait qu'il offrait ainsi aux plongeurs, quelques décennies plus tard, l'une des plus belles épaves de la Mer Rouge.

Mais revenons d'abord quelques années en arrière.



E DE L'UMBRIA FÊTE T SES 80 ANS



DE LA MISE À L'EAU À LA SECONDE GUERRE MONDIALE

Le Bahia Blanca sort des chantiers Rieherst Schiffswerk de Hambourg le 30 décembre 1911. C'est un cargo de 154 mètres de long pour 18 mètres de large, jaugeant 10000 tonnes brutes avec un tirant d'eau de près de 11 mètres à pleine charge. Ses cinq chaudières à vapeur alimentent deux machines à triple expansion permettant au navire d'atteindre une vitesse de croisière de 12 nœuds. Après avoir servi essentiellement en Argentine jusqu'en 1935, il est vendu au gouvernement italien qui l'arme en transport de troupes et le rebaptise Umbria. Son aménagement lui permet d'accueillir 129 officiers dans le château central et plus de 2000 soldats dans les cales. Durant deux années, il effectue des rotations entre l'Italie et ses colonies d'Afrique orientale, Erythrée et Somalie. Son dernier propriétaire, la compagnie italienne de transport maritime Lloyd Triestino l'acquiert début 1937 et l'affecte au transport mixte. Au début de la seconde guerre mondiale en septembre 1939, l'Italie reste neutre et les navires arborant son pavillon continuent de naviguer librement. L'Umbria servira désormais à l'approvisionnement des troupes italiennes d'Afrique orientale.

LE DERNIER VOYAGE

En mai 1940, commandé par le capitaine Lorenzo Muiesan, l'Umbria appareille du port de Gênes et fait escale à Livourne puis à Naples. Là, en plein jour et aux dires du capitaine Muiesan lui-même « parmi les nourrices qui se promenaient sur les quais avec leurs poussettes », il charge dans ses cales 6000 tonnes de bombes de 15 kg à 100 kg, 600 caisses de détonateurs, 100 tonnes d'armes, 2000 tonnes de

matériaux de construction et marchandises diverses ainsi que 3 berlines Fiat 1100 à châssis longs. Les équipements militaires étaient destinés aux troupes Mussoliniennes stationnées en Erythrée en vue d'assurer la défense des intérêts italiens dans la région après l'inéluctable entrée en guerre de l'Italie ; la cargaison civile quant à elle devait être acheminée jusqu'en Asie. Il effectue une dernière escale d'ap-

provisionnement à Messine avant de traverser la Méditerranée et arrive le 3 juin 1940 à Port-Saïd pour s'engager dans le canal de Suez qui est alors sous le contrôle des autorités britanniques. Celles-ci vont tenter de retarder le départ de l'Umbria jusqu'à l'entrée en guerre de l'Italie qu'elles jugent imminente. Leur objectif est de saisir sa cargaison dont ils connaissent la nature, mais sans déclaration de guerre, une



Bouteilles



Bombes





La poupe



L'étrave

telle saisie serait considérée comme un acte de piraterie. Elles dépêchent donc à son bord deux pilotes et vingt-trois marins qui ont pour mission de ralentir autant que possible son cheminement dans le canal. Malgré ces tracasseries, l'Umbria arrive à Suez le 6 juin et, débarrassé de ses passagers importuns, reprend sa route vers le sud. Mais son capitaine s'aperçoit rapidement qu'il est désormais suivi par un bâtiment de la Royal Navy, le HMS Grimsby. Après trois jours de navigation en Mer Rouge l'Umbria, et son escorte entrent dans les eaux soudanaises le 9 juin. Prétextant une suspicion de contrebande, le commandant du HMS Grimsby ordonne au capitaine Muiesan de mouiller son cargo sur le récif de Wingate Reef, en face de Port-Soudan afin de contrôler son chargement. Le HMS Leander, un croiseur léger de la Royal New Zealand Navy, est dépêché de Port-Soudan pour procéder au contrôle et le lieutenant de vaisseau Stevens monte à bord à la tête d'un détachement de vingt-deux hommes. L'inspection méticuleuse qui dure toute la nuit ne permet pas de déceler le moindre indice d'une activité de contrebande qui aurait offert à la Navy un motif légal pour arraisonner le navire et saisir sa cargaison.

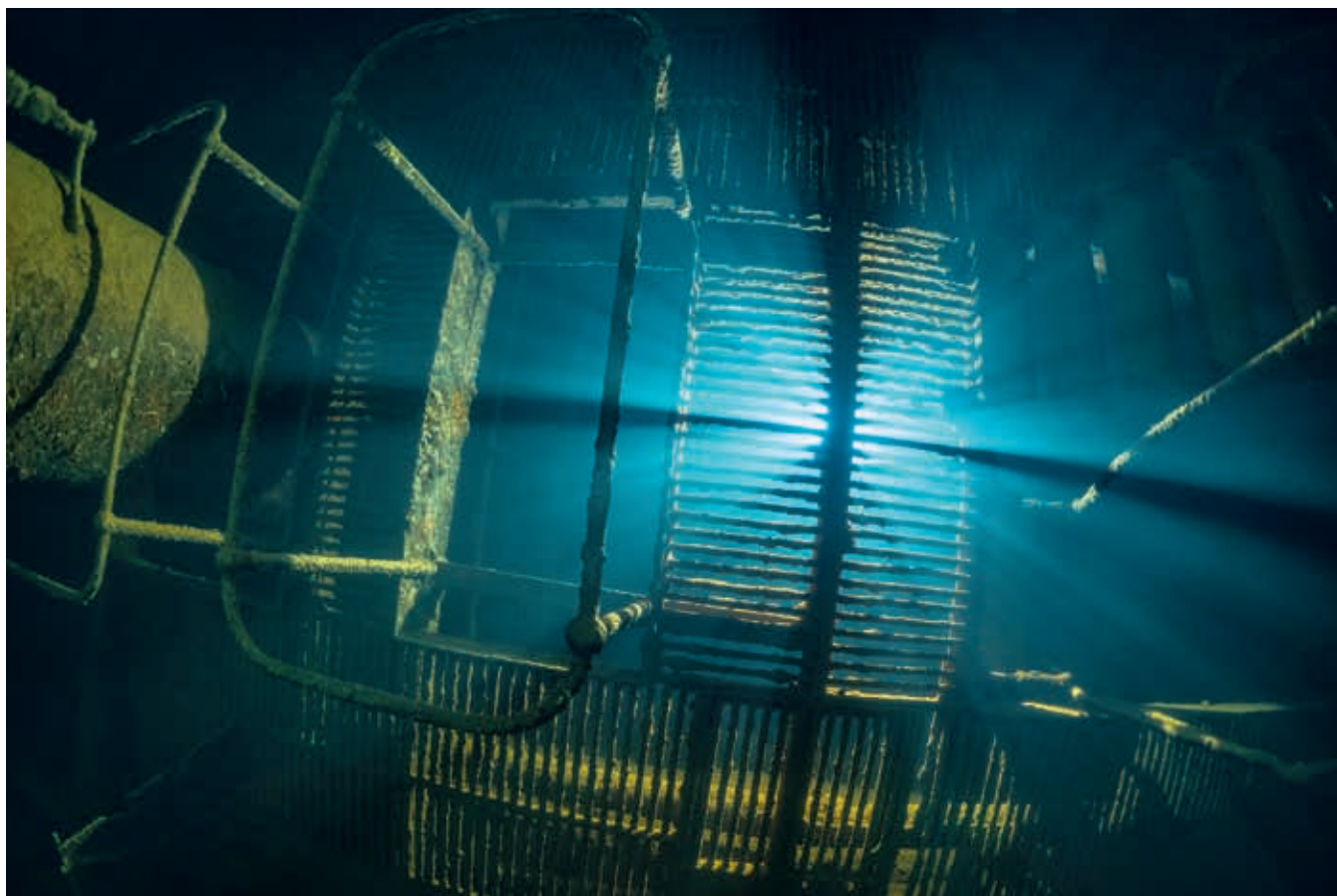
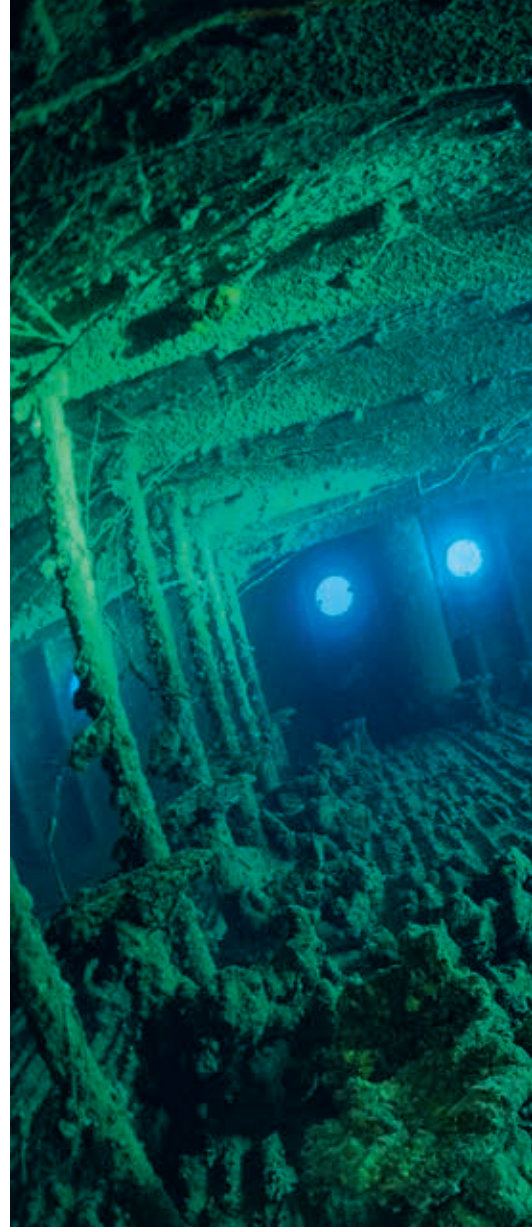
Fiat



UNE PARTIE DE POKER MENTEUR

Le lendemain 10 juin, dans le courant de la matinée, la radio du bord capte un message du Duce, retransmis par l'émetteur d'Addis-Abeba. Il informe les troupes de l'Empire italien que la guerre avec l'Angleterre et la France sera déclarée le soir même à 19 heures et que les hostilités débiteront à minuit. Bien conscient que le temps est désormais compté avant que la nouvelle ne soit connue des britanniques, le capitaine Muiesan fait immédiatement brûler les documents confidentiels dans la chaudière de la cuisine et convoque son second Zarli ainsi que le chef mécanicien Costa. Sa décision est prise de saborder le navire afin d'empêcher que son stock d'armes ne soit saisi et utilisé contre les troupes Mussoliniennes. Mais il doit trouver le moyen d'éviter à tout prix les pertes humaines sans pour autant attirer l'attention des deux bâtiments de la Navy qui ne le quittent pas des yeux. Il va alors se livrer à une partie de poker menteur : il envoie Zarli demander au lieutenant de vaisseau Stevens, resté sur l'Umbria avec son détachement, l'autorisation de procéder à un exercice de sécurité et d'évacuation du navire afin de mettre à profit son immobilisation forcée pour occuper utilement

ses hommes. Toujours dans l'ignorance que l'Italie entrerait en guerre le soir même, Stevens n' imagine pas qu'il s'agit là d'un stratagème et donne son accord. Une fois les marins en sécurité dans les chaloupes, Costa envoie deux de ses mécaniciens dans la salle des machines afin de briser des plaques de fontes obturant des prises d'eau de mer. L'eau ne tarde pas à envahir les cales et les deux hommes laissés en faction par Stevens pour surveiller la cargaison remontent en catastrophe l'informer de la situation alarmante dans laquelle se trouve le bateau. Décontenancé, Stevens demande des explications à Muiesan ; celui-ci lui répond : « L'Italie entre en guerre, je viens de couler mon navire! ». Ravalant sa rage de s'être laissé bernier, Stevens n'a d'autre choix que d'ordonner à ses hommes de rejoindre les chaloupes ; Stevens et Muiesan seront les deux derniers à quitter le bord tandis que l'Umbria s'enfonce lentement sous les flots, vingt-neuf ans après sa mise à l'eau. Après avoir été recueilli sur le HMS Leander, l'équipage au grand complet (aucune perte humaine n'ayant été déplorée) est débarqué à Port-Soudan ; Muiesan et ses hommes resteront incarcérés durant cinq années, jusqu'à la capitulation des forces de l'Axe, avant de pouvoir rejoindre l'Italie.



Salle des machines



Salle à manger

LA PLONGÉE

Si certains vestiges se trouvent au-delà de 30 mètres, l'épave elle-même peut être visitée entièrement sans dépasser 25 mètres, l'essentiel de plongée se situant même au-dessus de 20 mètres, ce qui permet d'y passer une heure sans difficulté. Et ce n'est pas de trop, tant les centres d'intérêts qu'offre cette épave magnifique sont nombreux.

Un minimum de deux plongées est malgré tout indispensable pour avoir un bon aperçu du site.

La première plongée se concentrera sur l'extérieur : après une mise à l'eau au niveau des bossoirs tribords qui affleurent la surface, elle permettra de reconnaître les mâts et la cheminée qui sont aujourd'hui tombés sur le fond, l'hélice et le safran, la plateforme arrière, le château et enfin l'étrave et la chaîne de mouillage qui offrent une belle perspective sur l'épave.

Pour la visite de l'intérieur, il est préférable d'être accompagné par un guide connaissant parfaitement le site. L'inclinaison de l'épave, qui perturbe fortement les repères visuels, ajoute une difficulté pour s'orienter dans l'espace intérieur.

Parmi les éléments d'intérêt, on peut citer la salle des machines et l'atelier, la cuisine, la salle à manger, baignée par la lumière qui pénètre par les hublots et qui donne à ce vaste espace une ambiance magnifique, et enfin la cour-sive bâbord offrant une vue sur une baignoire et des fours à pain.

On accède ensuite aux cales avant où l'on trouvera les empilements de bombes, les voitures et les bouteilles de vin.

Le Soudan reste une destination peu fréquentée par rapport à l'Égypte. L'épave de l'Umbria est beaucoup moins plongée que celle du Thistlegorm à laquelle on peut la comparer ; il n'y a généralement qu'un seul bateau sur site et donc pas de risque d'encombrement de plongeurs.

Malgré tout, on constate que certains objets encore abondants il y a quelques années (balles, détonateurs, etc.) se font de plus en plus rares, trouvant probablement une deuxième vie sur les étagères de plongeurs collectionneurs.

Texte : Emmanuel Bernier
Photos : Fabrice Dudenhofer

Pourquoi et comment utiliser son flash en mode Manuel?

Lorsque vous prenez vos photos en plongée, il vous arrive sûrement que votre flash en mode automatique (TTL) ne vous donne pas des résultats consistants?

Parfois trop claires ou trop sombres, vos photos ne vous conviennent pas alors que vous n'avez rien changé? Vous êtes resté sur place, vous avez juste un peu changé le cadrage?

Ou encore vous avez franchement retravaillé votre composition mais l'éclairage n'a plus rien à voir (surexposé ou sous exposé)?

Vous avez l'impression que votre appareil n'en fait qu'à sa tête! C'est normal. Les automatismes sont influencés par pleins de paramètres que nous ne gérons pas. Que faire?

Prendre le contrôle : passer en manuel! N'est-ce pas trop compliqué?

Non! Pour autant que votre appareil photo permette d'émettre un éclair de flash en mode manuel (=sans pré-éclairs de mesure) ou que votre flash permette de les ignorer. Cela apporte un certain nombre d'avantages.

Dans les lignes qui suivent, je vais décrire la méthode pour un appareil Nikon et des flashes Inon Z-330 / Z-240 / D-200 reliés par fibre optique.

Pour autant, la procédure ne devrait pas être très différente pour une autre combinaison de matériel.

J'aborderai aussi le cas de la plupart des compacts.



COMMENT FAIRE?

SUR L'APPAREIL PHOTO

Il faut d'abord mettre le flash de l'appareil photo en mode manuel. J'ai un appareil Nikon D800 qui a un flash intégré (petit flash "popup") qui sert de commande de déclenchement. La puissance de l'éclair n'a pas d'importance. Je la mets le plus bas possible: entre 1/100 et 1/128 de sa puissance maximale. Cela permet d'économiser de la batterie, d'avoir un temps de recyclage minimum pour le flash interne et

de limiter l'échauffement de celui-ci. Des prises de vues rapprochées sont alors plus faciles.

L'éclair de flash est transmis au travers d'une fibre optique vers le flash externe (Inon).

SUR LE FLASH

Il faut tout d'abord enfoncer le bouton qui gère les pré-éclairs de flash (Advance Cancel Circuit) et bloquer

cette position en tournant le bouton enfoncé vers la droite ou la gauche.

Si votre appareil ne permet pas d'annuler les pré-éclairs (ex. la plupart des compacts), n'enfonchez pas ce bouton. Le flash émettra bien un pré-éclair, mais il n'en tiendra pas compte pour le flash principal dont la puissance sera bien définie par le réglage manuel. L'inconvénient est alors la réaction des



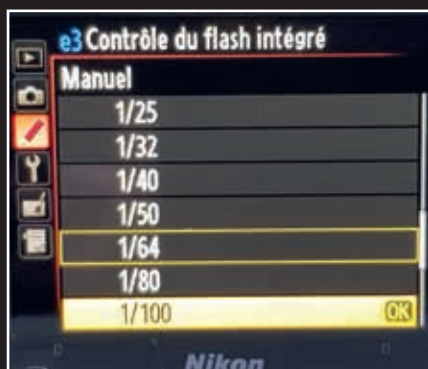
Menu concernant le flash



Définition du mode de fonctionnement du flash



Choix du mode de fonctionnement



Choix de la puissance. Le 1/128 est sur un écran séparé en allant une ligne plus bas.



sujets sous-marins qui peuvent modifier leur position ou avoir peur. De même, lorsque vous utilisez des flashes déportés avec détecteurs séparés, ceux-ci se déclencheront au pré-flash, restant alors absents à l'exposition de la photo. Ils sont donc inutilisables.

La deuxième action est de mettre le bouton de mode sur «Manuel» (bouton rotatif de gauche). Votre flash est prêt à fonctionner en manuel. Il suffit de régler la puissance avec le bouton rotatif de droite.



A gauche : mode manuel sélectionné.
A droite : puissance définie.
Elle pourra être adaptée par la suite.



AVANTAGES

- Dès lors que votre distance ne varie pas, vous aurez un éclairage constant à chaque déclenchement.
- Vous contrôlez exactement le rendu de votre photo par le rapport lumière ambiante / lumière artificielle.

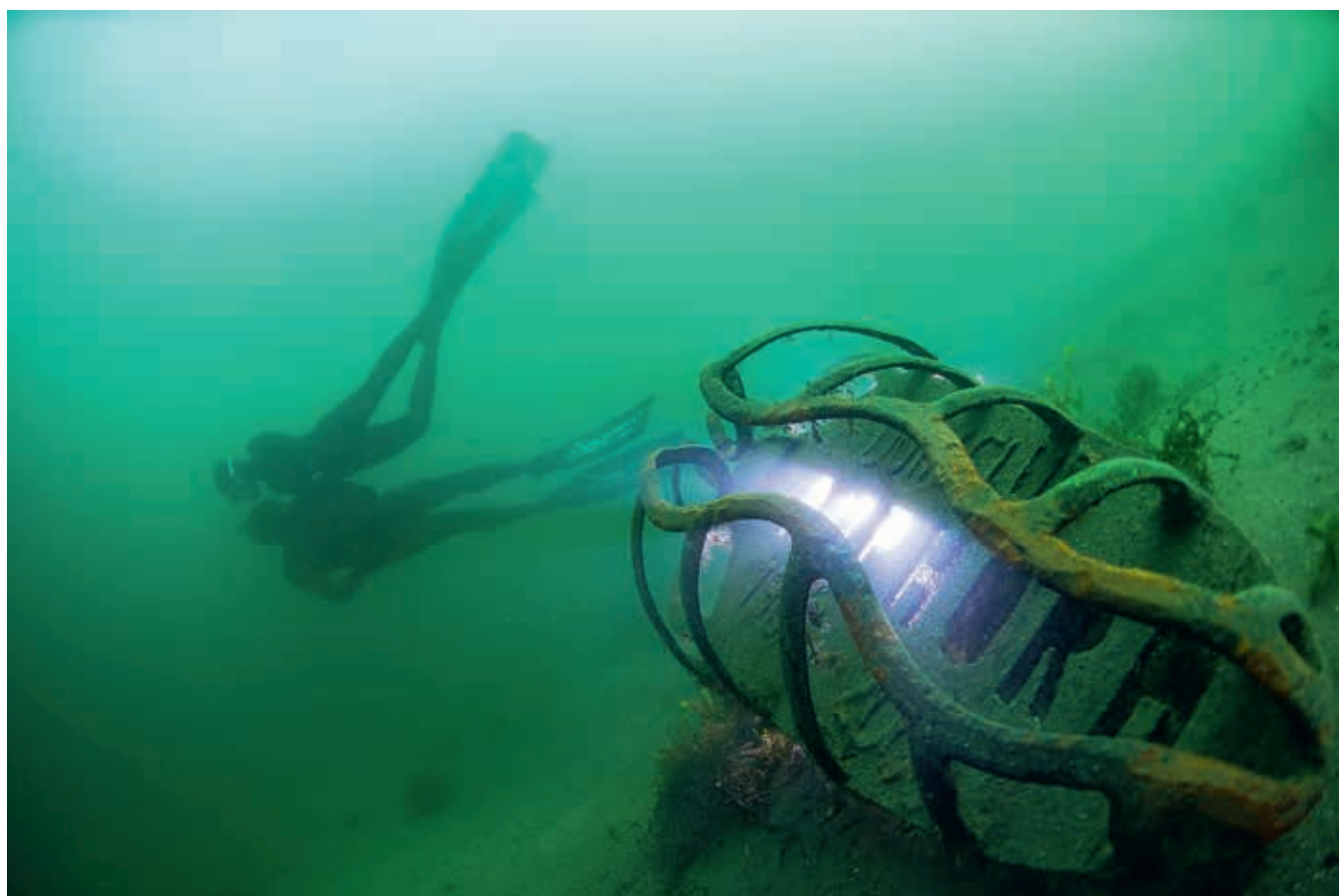
Si votre appareil permet le réglage manuel de la puissance (pas avec la correction de puissance TTL), vous avez quatre avantages supplémentaires :

- Vous pouvez flasher à plus haute fréquence. En effet, le temps de recyclage n'est alors limité que par celui de votre flash externe.

Celui-ci est généralement plus court que celui du flash interne.

Pour rappel, le flash interne est mis à la puissance minimale.

- Vous économisez la batterie de votre appareil photo puisque le flash émis est à la puissance minimale.
- C'est le mode de déclenchement à utiliser pour des flashes déportés.



- Vous ne faites pas peur aux sujets sensibles à la lumière. Ils ne modifieront pas leur position et ne montreront pas une attitude de fuite sur la photo.

INCONVÉNIENTS

- Lorsque les conditions changent, vous devez adapter manuellement la puissance ou les réglages de votre exposition
- Peu de flash d'appareils compacts ont cette fonctionnalité. Même l'excellente série des Sony RX100 n'a pas cette fonctionnalité. Il faut alors compter sur des flashes qui peuvent se mettre en mode manuel et «ignorer» les informations produites par les pré-éclairs.

Mais :

- Votre flash interne n'est pas au minimum de sa puissance ce qui entraîne plus d'échauffement, un temps de recyclage plus long et une autonomie réduite. Vous pouvez limiter ces effets en mettant une correction d'exposition de -3EV sur votre flash pour en limiter la puissance.

- Vous faites peur à certains animaux dont l'attitude peut être moins intéressante
- Vous ne pouvez pas utiliser de flash déporté

CONCLUSION

C'est une technique qu'il est important d'apprendre et de maîtriser pour réaliser certaines prises de vues, pour dépasser les limites des automatismes et créer les atmosphères que vous voulez. Par exemple, lorsque l'eau est fort chargée en particules, il faut donner la priorité à la lumière ambiante pour éviter de trop éclairer les particules qui se «noient» alors dans la lumière ambiante.

Cela veut dire que lorsque vous cherchez à acquérir un nouvel appareil photo, c'est un point qu'il ne faudra pas négliger : sa capacité à contrôler manuellement l'exposition au flash. Vous vous ouvrirez ainsi un nouveau champ de possibilités.



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»

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

Ces animaux qui apparaissent et



Colonies de cristatelles

photographiées au Barrage de l'Eau d'Heure

Lors de nos plongées, nous avons pu les repérer à partir de la fin juillet. Elles ont littéralement pullulé du mois d'août au mois d'octobre. En Wallonie, on en a vu notamment dans les herbiers du Barrage de l'Eau d'Heure et dans les carrières d'Elouges à Dour, de Barges et de la Lapinière à Tournai, de la Gombe à Esneux et de la Croisette à Vodecée.

En Flandre, on en a vu dans les herbiers du Nekker à Mechelen et dans le Puits d'Ekeren près d'Anvers mais ce relevé est vraisemblablement loin d'être exhaustif.

Les récentes mesures de reconfinement partiel nous ont empêchés d'assister à leur disparition progressive à partir de la Toussaint.

Elles? Ce sont ces espèces de chenilles transparentes qu'on peut voir surtout à la fin de l'été sur certaines parois rocheuses ou dans des herbiers à faible profondeur.

ELLES? CE SONT LES CRISTATELLES.

Le nom scientifique de ces cristatelles est *Cristatella mucedo*. De loin, les cristatelles ont l'aspect de chenilles translucides et velues sauf pour leurs parties inférieures qui évoqueraient plutôt le pied d'un gastéropode. Ces animaux, d'une longueur de 5 cm au maximum, ne se déplacent que très lentement. Les cristatelles ne sont pourtant pas du tout des chenilles comme elles en ont l'air, ni des gastéropodes comme les nudibranches auxquels elles ressemblent un peu, mais des bryozoaires.

disparaissent de nos plans d'eau

LES BRYOZOAIRES

Les bryozoaires forment un embranchement peu connu des plongeurs. Une plaisanterie a même couru un moment à leur sujet dans certains stages «Bio» de la Commission scientifique de la Lifras : «Si on te demande d'identifier un organisme que tu ne connais absolument pas et dont la photo ne t'évoque rien, réponds que c'est un bryzoaire»!

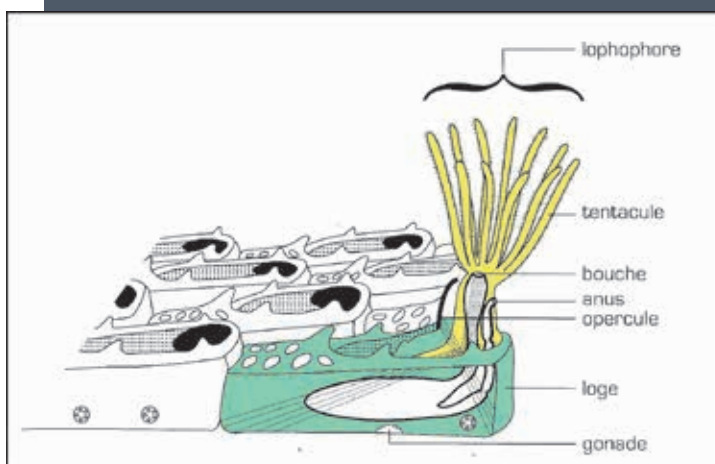
Animaux de taille modeste, quelques centimètres en moyenne, ils n'attirent pas forcément le regard. Il faut savoir qu'ils existent pour leur prêter attention. Pourtant, aujourd'hui, on a pu identifier environ 8.000 espèces de bryozoaires dont 99,9 % sont marins. La cristatelle est l'un des rares bryozoaires d'eau douce.

Chaque bryozoaire est une colonie qui englobe plusieurs centaines d'individus. Chaque individu, appelé zoïde, a une taille de l'ordre du millimètre. La caractéristique importante des bryozoaires est la présence d'un lophophore chez chaque zoïde. Le lophophore est le panache, la couronne de tentacules qui entoure la bouche et qui permet au zoïde de se nourrir et de respirer. A la différence des tentacules des cnidaires, les tentacules des bryozoaires ne contiennent pas de cellules urticantes.

Les bryozoaires sont des animaux filtreurs. Ils se nourrissent de petits organismes planctoniques capturés et transportés jusqu'à la bouche grâce aux lophophores. Leurs tentacules créent une dépression attirant les organismes vers la bouche puis ils refoulent l'eau.

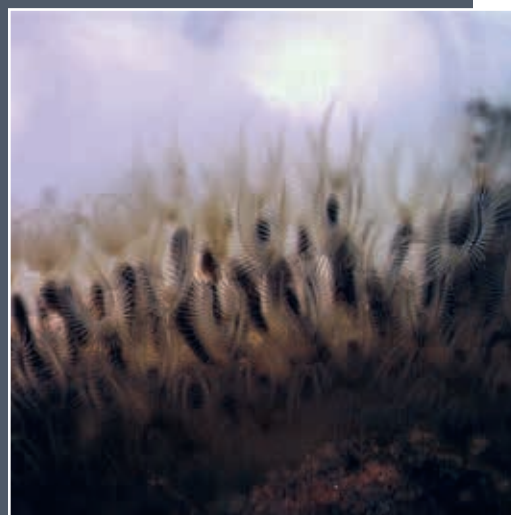
Les formes des colonies de bryozoaires sont très diversifiées : elles sont encroûtantes, dressées ou bien arbustives. Certaines ont une structure rigide, d'autres ont une structure souple. Bien que la taille moyenne des colonies de bryozoaires soit de l'ordre de quelques centimètres, certaines espèces plus exotiques présentent des colonies allant jusqu'au mètre.

Structure d'un bryozoaire

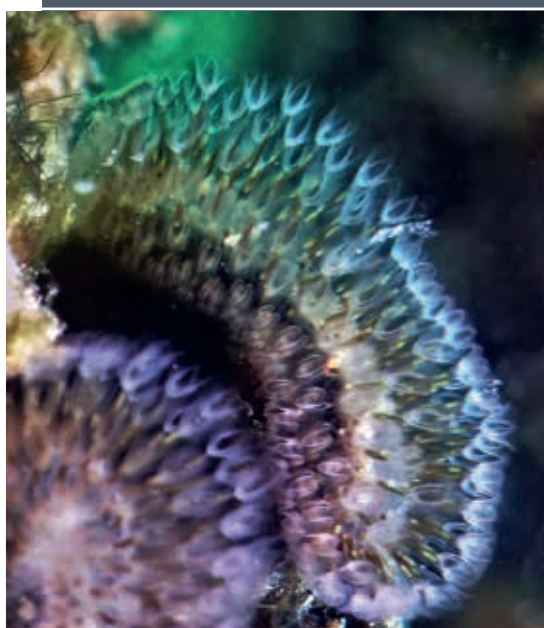


Source : Guide de la faune et de la flore sous-marines de Zélande, Commission scientifique Lifras, 1998, page 226

Lophophores de cristatelles de la carrière de Barges à Tournai



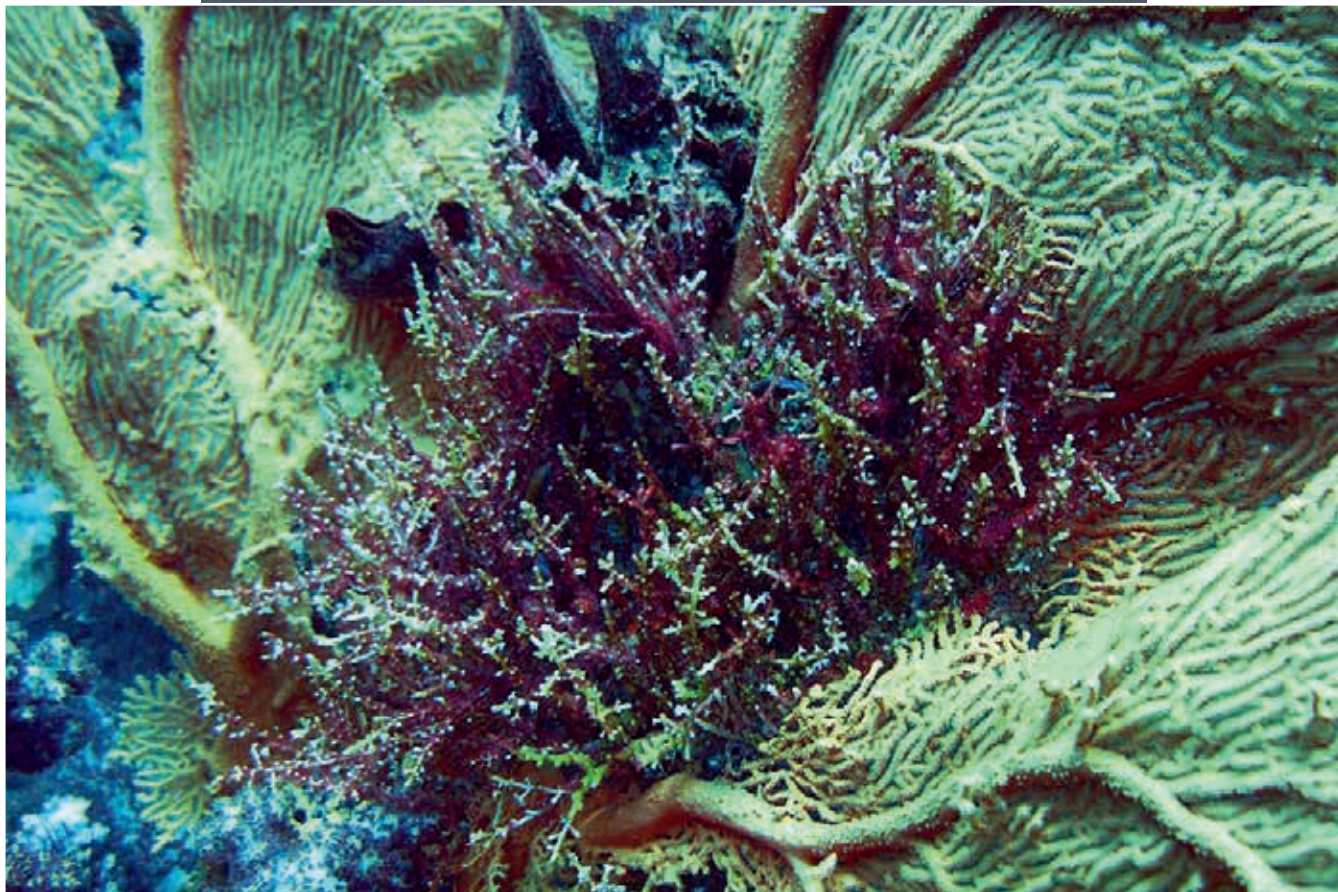
Photographiés au microscope par Pascal Canfin en octobre 2020



Cristatelle photographiée en gros plan

Photo de Philippe Legrand à la carrière de Dour en septembre 2020

Une colonie de bryzoaire à structure rigide
à Krabi en Thaïlande
(Photo de John Péciaux)



Une colonie de bryzoaire à structure souple
à Lanzarote dans les Iles Canaries



POURQUOI LES CRISTATELLES APPARAISSENT ET DISPARAISSENT-ELLES?

Les cristatelles vivent selon un cycle annuel. A l'approche de l'hiver, toutes les colonies vont mourir. Elles auront toutes disparu quand la température de l'eau sera descendue sous les 10 ou 12°. Mais, auparavant, elles auront constitué dans leurs tissus des statoblastes qui sont comme de petites soucoupes volantes presque microscopiques dont une face serait un peu plus bombée que l'autre.

Les statoblastes sont les «radeaux de survie» des cristatelles. A la mort de la colonie, lorsque celle-ci se décompose, la plupart des statoblastes sont libérés dans l'eau. Ils flottent et, grâce à leurs multiples petits crochets, ils vont s'attacher à des algues, à des plantes aquatiques, ou encore à des poils d'animaux ou à des plumes d'oiseaux aquatiques. Une fois l'hiver passé, au printemps voire en début de l'été suivant, quand la température de l'eau sera remontée au-dessus de 15 ou 16°, les statoblastes vont s'ouvrir et libérer un jeune individu. Ce jeune individu pourra, par clonage, produire une nouvelle colonie. Cette nouvelle colonie prendra d'abord une forme arrondie de quelques millimètres de large seulement. Ce n'est que plus tard qu'elle s'allongera peu à peu sur deux côtés pour prendre la forme caractéristique des colonies adultes.

En fait, la cristatelle est donc bien présente toute l'année dans les eaux douces qui l'hébergent mais elle échappe à notre regard sous ses formes de statoblaste et de jeune colonie. Elle ne peut être aisément vue que sous sa forme de colonie adulte... ce qui n'est plus le cas actuellement. D'où leur disparition apparente.

Si vous avez manqué les cristatelles cet été mais que vous vouliez quand même voir des bryozoaires d'eau douce sans attendre le retour de l'été prochain, un autre bryzoaire d'eau douce a été observé au Nekker pendant l'hiver : le lophopode cristallin. Son nom scientifique est *Lophopus crystallinus*. Ce n'est pas une cristatelle mais un membre d'une famille proche qui subsiste pendant toute l'année dans la mesure où la température reste relativement froide dans le plan d'eau.



Statoblaste agrandi au microscope

Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Cristatella_mucedo

Les lophopodes cristallins forment des colonies de couleur blanc cassé à jaune clair, d'aspect soyeux, transparentes comme de la gélatine et en forme de bouquet ou d'éventail. Les colonies peuvent atteindre une taille de 4 cm et regroupent de 2 à 40 individus d'approximativement 2 mm. En forme de fer à cheval, le lophophore compte

de 60 à 70 tentacules. Si la nourriture est abondante et la température de l'eau suffisamment basse, les colonies de lophopodes peuvent se multiplier rapidement et recouvrir de grandes surfaces.

Si leur présence est attestée au Nekker, peut-être des lophopodes sont-ils présents aussi dans d'autres plans d'eau? Il ne vous reste plus qu'à les chercher et, si possible, à les trouver et à les admirer!

Gérald Biston

Les informations contenues dans cette rubrique ont été inspirées, entre autres, par les sites :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Cristatella_mucedo
<http://doris.ffessm.fr/Especies/Cristatella-mucedo-Cristatelle-486>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Statoblaste>
<https://doris.ffessm.fr/Especies/Lophopus-crystallinus-Lophopode-cristallin-3469>



Lophopodes cristallins

photographiés au Nekker par Cathy Grimonpont

UN SUCCÈS INATTENDU ...

***«Mais... C'est génial!
Pourquoi n'ai-je pas
découvert et essayé
cela plus tôt?!»***

Voilà, à peu près, ce que je me suis dit il y a quelques années en découvrant la plongée Sidemount au Mexique. Depuis, j'ai rejoint la Commission Plongée Technique pour aider à préparer les standards et supports de formation puis développer au sein de notre ligue cette pratique que j'affectionne particulièrement.

J'ai toujours eu la conviction que le Sidemount serait de plus en plus populaire au fur et à mesure de sa visibilité mais je n'aurais pas cru qu'il faudrait limiter la première session de formation à 10 candidats avant sa clôture d'inscription. Nous avons dès lors programmé une seconde session qui vient d'avoir lieu et qui a rassemblé 6 intéressés!

Certains candidats et amis m'ont même confié : *« Quand j'ai lu dans l'Hippocampe que les formations allaient commencer, j'ai tout de suite envoyé un mail, de peur de ne pas avoir de place ».*

Et ce succès n'est pas qu'une question de brevet ou d'expérience. Nous touchons tous les brevets et tous les niveaux d'expérience : du 2* (minimum requis) au monitorat national! Les motivations aussi sont multiples : problèmes de dos à soulager tant hors de l'eau que dans l'eau, projet futur de plongée souterraine, envie de découvrir... Toutes les raisons sont bonnes !

Le printemps 2020 devait voir le lancement en grandes pompes de cette nouvelle formation. Les premiers intéressés étant principalement des liégeois, j'avais convaincu le CA de mon club, le CLAS, de nous donner accès au club house pour les cours théoriques



et à la carrière pour une première journée de formation pratique qui auraient rassemblé tous les candidats et les instructeurs.

Malheureusement, la pandémie COVID est passée par là et le projet a dû être retardé mais surtout adapté aux restrictions notamment sanitaires.

Le tout premier cours théorique a eu lieu à la Gomme un lundi soir du mois d'août. Nous avons évidemment dû respecter les règles sanitaires et de distanciations sociales élémentaires, mais cela n'a pas ébranlé une seconde la motivation des candidats à venir en savoir plus, ni la mienne à transmettre mon expérience à ces plongeurs qui, bientôt, ne voudront plus mettre une bouteille au dos. Au terme de cette longue soirée, un petit examen théorique, réussi par tous, quelques réglages de harnais pour ceux qui en disposaient déjà, et une fixation d'un rendez-vous dans l'eau pour certains!

Le premier week-end de septembre, nous nous sommes donc retrouvés sous la pluie et les nuages pour aller une étape plus loin et permettre aux candidats d'atteindre leur but : la maîtrise de toutes les compétences du plongeur Sidemount pour ainsi accéder à la certification.

Pour ce week-end de formation, notre choix s'est porté sur le lac de

Boschmolenplas aux Pays-Bas. Leur mode de fonctionnement, actuellement plus souple que ceux de nos lacs et carrières, nous a permis de profiter du plan d'eau sans limite de temps et de faire deux plongées sur la journée. Les mises à l'eau et la pente douce du site sont parfaitement adaptées à la formation et l'eau assez claire et chaude (20°C sur les 10 premiers mètres) pour travailler dans des conditions optimales.

Dimanche après-midi, après la 4ème plongée du week-end, ce sont des visages heureux et fiers du travail accompli qui se rassemblent pour signer les carnets.

Résultats : 4 nouveaux plongeurs Sidemount et 2 qui doivent encore terminer leurs plongées de formation. Félicitations à vous tous!

Au moment où vous lirez ces quelques lignes, la seconde session de théorie aura déjà eu lieu au local des Diodons (merci à eux!) et certains candidats auront probablement déjà fait une ou plusieurs plongées Sidemount.

Je tiens à remercier le CLAS du prêt du club house pour cette formation théorique inaugurale ainsi que tous les instructeurs Sidemount qui ont travaillé à la préparation des standards et rendu tout cela possible! Un merci du fond du



cœur à Nicolas, Tobias et Alexis qui sont venus me prêter main forte pour les plongées et surtout à tous les premiers candidats qui se sont lancés : Isabelle, Michael, Grégory et Norbert qui furent les premiers à clôturer le parcours ; Désiré, Pierre, Jonathan, Antoine, Loïc et Virginie qui, à l'heure où vous me lisez, doivent aussi avoir reçu leur brevet ou sont proches de l'obtenir!

Enfin, dernier ingrédient de ce succès, notre partenaire Tecline qui met le matériel essentiel à disposition de nos candidats et sans qui cette formation serait bien plus compliquée à organiser. Merci à eux.

Si vous êtes intéressé par cette formation, n'hésitez pas à contacter la Commission Plongée Technique via l'adresse tech@lifras.be et nous vous répondrons dès que possible. Si plusieurs membres de votre club sont intéressés, nous pouvons également nous déplacer chez vous.

A bientôt pour de nouvelles plongées en Sidemount !

Pour le Groupe de Travail Sidemount,
Gilles Blistein
MF1176



TÉMOIGNAGES :

Lors d'un voyage en Egypte, j'ai souffert le martyre à cause des bouteilles alu trop longues et trop légères qui m'ont causé des douleurs de dos à chaque plongée.

Voir le premier plongeur Sidemount m'a décidé d'essayer cette façon de plonger pour préserver mon pauvre dos.

Le gilet, les cerclages et quelques mousquetons étaient vite achetés mais adapter mon matériel habituel pour ne pas se retrouver emmêlé dans les tuyaux trop longs qui ne conviennent pas, était un vrai défi!

Et puis, Youtube c'est très bien, mais ça ne vaut pas une vraie formation pratique...

S'inscrire à la formation Sidemount proposée par la Lifras était donc la suite logique. Grâce aux plongées de formation, j'ai pu trouver les bons réglages, comment adapter mon matériel habi-



tuel en quelques tours de clé à molette et de tournevis.

La formation comprend entre autre des exercices de remontées d'un plongeur en difficultés ; il faut l'avoir fait une fois pour se rendre compte que oui, c'est possible et l'avoir vécu, donne une sécurité supplémentaire.

Donc une formation bien réfléchie et rondement menée par des instructeurs passionnés! Merci aux instructeurs qui ont partagé leur expérience et qui n'ont pas été avare de bons conseils. Me voilà parée pour de nouvelles aventures!

Isabelle

Cela fait de nombreuses années que je plonge, bouteille au dos. Les années passant, le dos commence à souffrir de

la vie et le poids du matériel sur le dos n'arrange rien.

Il y a un an, et après de nombreuses lectures sur le Sidemount via internet, je me suis lancé dans l'achat du matériel : harnais, bouteilles alu 7 l, etc.

J'ai commencé ma «formation» via internet avec pratique en piscine puis en carrière et en mer. Réglages, comparaisons avec les photos et films sur le web, re-réglages, ... et puis un jour je suis tombé lors d'une journée organisée par l'AML, sur un compagnon de plongée, Gilles qui plonge depuis longtemps en Sidemount.

Quelle plongée mémorable... Gilles tournait autour de moi, en tirant ici, réglant là... Et tout à coup la stabilité était différente.





En dé-briefant, je me suis de suite inscrit à la formation qu'il proposait de mettre en place.

Cette formation a eu lieu début septembre et fût une expérience inoubliable, car malgré ma petite expérience de plongeur Sidemount, de nombreux petits détails ont été abordés, mis en pratique dans l'eau et résolus.

Merci aux instructeurs, Gilles, Alexis, Tobias et Nicolas pour leur patience et leurs conseils judicieux ainsi qu'aux participants rencontrés lors de ce Week-end fabuleux.

Essayez le Sidemount, et vous découvrirez une flottabilité, une aquacité complètement différente et au final quel plaisir pour le dos!

Essayer c'est l'adopter... mais pour l'efficacité et votre sécurité, suivez la formation de la commission technique. Vous aurez la possibilité de pratiquer les gestes spécifiques et vous familiariser avec les différents emplacements façon Sidemount de votre matériel, tels que parachute, lampe, mousquetons etc.

Cela en vaut la peine pour votre sécurité.

Norbert



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€** pers*



e-mail : infogites971@orange.fr

Tél. : 0690 32 62 28

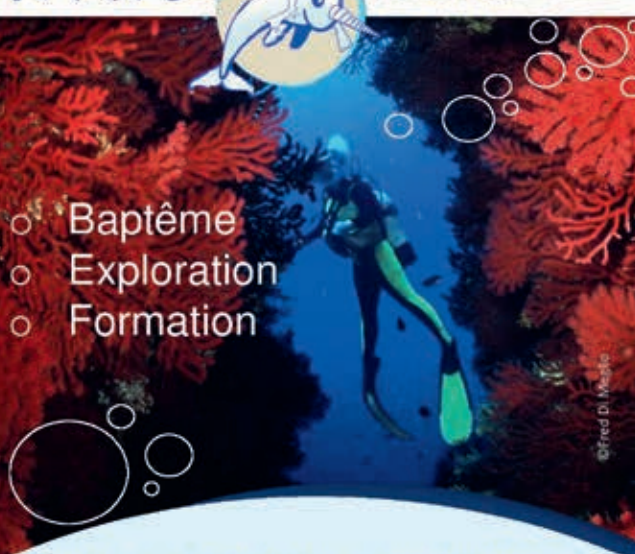
www.gitesduborddemer.com

* tarif possible sur la base de 2 plongeurs

Plongez à Cassis !

Parc National des Calanques - Méditerranée

NARVAL PLONGEE



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

Résultats de notre compétition

NAGE AVEC PALMES

UTRECHT 2020

Le dimanche 4 octobre, le Club d'Utrecht nous a accueillis pour la reprise des compétitions piscine, Ô combien attendue par nos nageurs et toute l'équipe!

Les nombreuses procédures COVID n'ont pas permis à nos supporters de nous accompagner en nombre, merci aux courageux parents-chauffeurs qui sont restés à l'extérieur (au péril de leur vie 😊). L'encadrement était réduit au strict minimum avec notre coach Muriel, son assistante du jour Magali et notre officiel «Néerlandais» Filip.

Nous étions impatients de faire le point sur le travail de fond réalisé durant les mois de confinement en eau libre puis en piscine. L'objectif étant le 400BF (Bipalmes), même si les nageurs ont enchaîné plusieurs courses pour cette reprise. Le bilan est encore meilleur que celui escompté puisque non seulement tous les nageurs sont revenus à leur niveau d'avant confinement mais tous ont fait une incroyable progression en 400BF et ont égalé, voire amélioré leurs meilleures performances en sprint. Plusieurs records de Belgique ont été battus ce dimanche en 400 BF, notre objectif principal.

Chez les minimes (2007-2008), **Sasha Zimer** s'empare du record au terme d'un très beau 400 bien équilibré, il réa-

lise son meilleur temps 4.49.69 (-26 sec) et améliore l'ancien record de 12 sec ! Il emmène dans son sillage Nicolas Janssens qui signe un beau chrono 4.52 également sous l'ancien record.

Chez les juniors (2003-2004) ce fût un 400 très disputé. Le détenteur du record de Belgique de la catégorie **Thomas Guittet** approche son meilleur temps malgré une préparation en dents de scie alternant blessures et quarantaines à répétitions. Ce sont ses deux partenaires d'entraînement qui se sont détachés dans cette course, **Kyllian Dethier** et **Brivael Formann** au coude-à-coude jusqu'à l'arrivée. C'est Brivael qui l'emporte à la touche et s'adjuge le nouveau **record de Belgique en 4.10.45**. Félicitations à Kyllian qui nage également sous le précédent record et à **Florian Millard** (qui arrive juste dans leurs pieds). Ce fût une très belle course pour un 1^{er} 400 BF.

Pour plusieurs de nos nageurs c'était la 1^{ère} compétition de nage avec palmes, ils n'ont pas été ménagés puisqu'ils ont aussi disputé 50SF, 50BF, 100BF, 400BF et 200SF !

Nell Dewael (2006) réalise de très beau début en NAP, elle signe 58.76 au 100BF d'emblée sous la minute.

Florine Gorlier (2003) réalise aussi une belle entrée en matière en NAP, avec comme à son habitude de beaux chronos en sprint : 26.38 au 50BF 58.54 au 100BF.

Nicolas Janssen (2008) réalise une très belle 1^{ère} compétition, il signe de très beaux chronos tant en BF et SF, en sprint et en 400, belle polyvalence.

Kyllian Dethier (2003) s'est distingué en 400BF mais également en 50BF 24.40.

Du côté des «habitues», en benjamin, **Josua Zimer** (2010) réalise une magnifique progression -7s 50SF, -4s 100BF, -22s 400BF.

Chez les minimes filles, c'est Aude Millard (2007) qui s'est distinguée par son incroyable progression: -6s 50 SF, -7s 50BF, -7s 100 BF, et un 1^{er} 400BF très réussi.





23 au 31 janvier 2021
boot.com

Ma passion, Là, maintenant

! Cartes d'entrée au
salon exclusivement
en ligne ! Sécurisez
sur **boot.com**

#FOLLOWTHECALL

Plus d'informations :
Fairwise bv
Hubert Frère-Orbanlaan 213 - B-9000 Gent
Tél. +32 (9) 245 01 68
info@fairwise.be


Messe
Düsseldorf

Chez les cadettes, **Janice Bonhomme** (2006) réalise une belle progression en 400 Bf -16s et passe sous les 5min en 4.59 et elle s'approche de la minute en 100SF.

Chez les juniors, **Clara Zimer** (2004) égale ses meilleurs temps en sprint 50BF, 100BF et s'offre le luxe d'améliorer son 50 SF de 3,5s en 23.35.

On a pu retrouver **Méline Bonhomme** (2004) toute proche de son meilleur niveau en 50SF. Elle signe une belle course en 400BF très bien équilibrée. **Brivael Formann** et **Thomas Guittet** égale leurs meilleurs temps en sprint de bonne augure pour la suite de la saison.

Chez les seniors (2001), **Florian Millard** continue de se surprendre dans les courses de fond, il signe un très beau chrono en 400BF malgré un problème de matériel. Il améliore son 50 BF ainsi que son 100BF de 2 sec.

Chez les Vétérans, **Burak Basturk** (1972) égale son meilleur temps en 50 BF et 50 apnée..



C'est donc avec un bilan plus que positif que nous rentrons à Liège pour poursuivre les entraînements dans l'attente du calendrier des compétitions de la saison.

Burak Basturk
Liège Sauvutage Club





Liège Sauvetage Club au 1^{er} Championnat d'Europe Masters Nage avec palmes

En ce premier week-end d'Octobre, c'est bras dessus-dessous que nos deux entraîneurs Muriel Xhervelle et Burak Basturk ont pris la route en direction de Lignano où se déroulaient les championnats d'Europe Masters de Nage avec palmes organisés par la CMAS.

Heureux de retrouver les nageurs venus de toute l'Europe afin de se mesurer dans le magnifique bassin du complexe sportif Bella Italia Village et ce malgré les circonstances sanitaires particulières.

Au programme de cette 1^{ère} journée : du fond pour Burak (catégorie M4) 400 m SF et 800 m SF, il réalise deux belles courses équilibrées et deux chronos très proches de ses meilleurs temps malgré le manque de préparation. Burak est vice-champion d'Eu-

rope du 400 m SF et 800 m SF derrière l'excellent nageur Italien Andrea Della Magiore.

Il s'alignait également pour cette 1^{ère} journée, en 50 m SF et 50 m BF. Il remporte l'argent en 50 m SF en frôlant son record de Belgique et fruit du travail de ces derniers mois en Bi-palmes, Burak remporte l'argent au 50 m BF à la surprise générale. Il s'adjuge le nouveau record de Belgique catégorie masters. Pari tenu, à la grande satisfaction de son entraîneur Muriel Xhervelle.

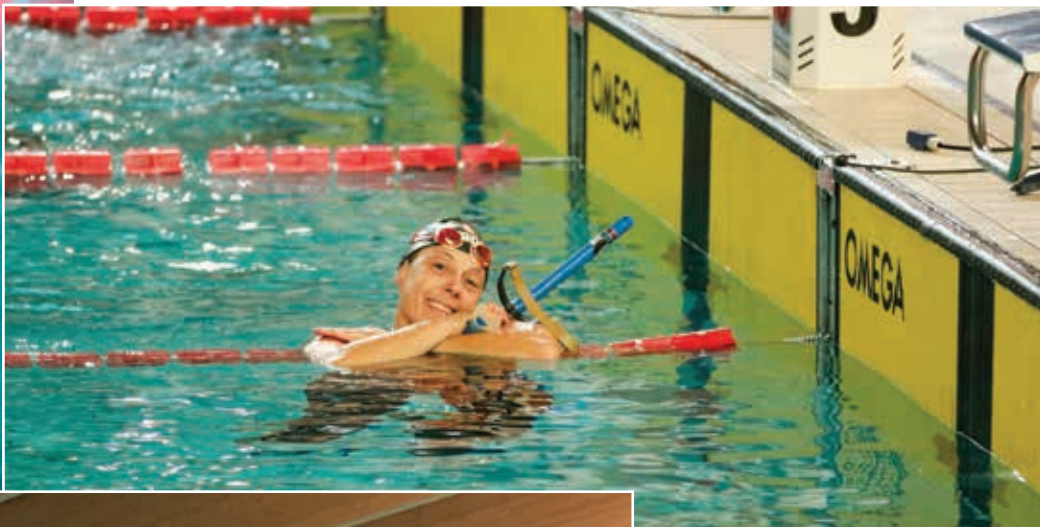
Pour Muriel, la compétition débutait par les courses de sprint : elle remporte l'argent et est vice-championne d'Europe en 50 m BF et 100 m BF. Cette première journée de compétition s'est clôturée par une balade sur la plage au soleil couchant, avec une pensée émue pour notre ami Patrick Sastre.

Burak et Muriel

C'est avec 6 médailles d'Argent au compteur que nos deux représentants Belge se sont couchés pour un repos bien mérité.

Seconde journée dominicale, pour nos deux représentants aux championnats d'Europe Masters de nage avec palmes.

Pour Muriel, cette deuxième journée était consacrée aux courses de demi-fond, qu'elle affectionne plus particulièrement. Elle remporte le 400 m BF et par la même occasion la première médaille d'or Belge de ce week-end. Elle remporte également le 200 m BF dans la foulée et un second titre de



Muriel après les 400m/bipalmes



C'est avec beaucoup de plaisir et de fraternité sportive que nous avons partagés ce week-end avec les délégations des autres pays, contribuant nous l'espérons, à la reprise des grands événements pour la prochaine saison de nage avec palmes.

Liège
Sauvetage Club



championne d'Europe masters M4. La satisfaction de la journée vient du 50 m apnée où elle remporte l'Argent en améliorant son temps de 3,5 sec.

Du côté des hommes catégorie M4, les courses étaient à nouveau très disputées : Burak est vice-champion d'Europe en 50 apnée derrière l'indétrônable Estonien Mercuri, en réalisant son deuxième meilleur temps absolu 17.98 à 0,01sec de son record de Belgique. Il remporte sa 6ème médaille d'Argent de ces championnats en 200 m SF. La compétition s'est clôturée par l'épreuve reine le 100 m SF, Burak au terme de 1700 m de course, approche à nouveau son meilleur temps absolu et remporte avec panache le titre de champion d'Europe M4 en 100 m SF.



Burak sur le podium, 100m/surface

Interview

Philippe Pittier



Hippocampe :

Philippe, après 6 ans comme DTF pour l'enseignement de la plongée à la Lifras, vous repartez pour un 3ème mandat. Qu'est-ce qui vous motive dans cette fonction ?

Philippe Pittier :

L'élection devait avoir lieu à l'occasion de l'assemblée générale de la Commission de l'Enseignement le 29/11/2020. La crise du Covid-19 nous a obligé à la reporter. Une nouvelle AG est planifiée le 28/02/2021, c'est à cette occasion que les moniteurs de notre Ligue auront la possibilité de me confier un nouveau mandat de 3 ans. Si notre ROI prévoit que seul le DTF est élu par l'AG, c'est en fait une équipe qui se présente. Je ne serais pas candidat à un troisième mandat sans être suivi par les membres du Bureau Exécutif qui sont Annick Haveaux, Patrice Finet, Marc Allemeersch et Cédric Willot.

C'est grâce à cette équipe que la motivation pour poursuivre la fonction se régénère. Cette fonction me conduit souvent loin des plans d'eau. Elle implique de nombreuses heures de travail administratif nécessaires à la pérennisation de notre Ligue et de son enseignement.

Mais elle procure aussi de très bons moments. C'est certainement les stages de mer pour l'obtention des titres de MF et MN qui constituent les points d'orgue de la saison. L'investissement des can-

didats représente l'ADN, l'âme de la Lifras. L'ensemble du fonctionnement de notre Ligue prend tout son sens, conduire un non breveté vers le 3*PPA et lui donner les outils pour plonger à 50 mètres sur le Donator en toute sécurité.

H : Depuis quelques années, le DTF choisit son équipe. Ceux qui travaillent avec vous au Bureau de l'enseignement sont les mêmes depuis le début. Est-ce que des liens d'amitiés se sont créés depuis ces années ? Une anecdote ?

PP : Au fil des 6 ans, l'équipe a changé. Seul Marc Allemeersch est présent avec moi depuis le début. Annick, Patrice et Cédric sont venus compléter l'équipe en fonction des départs.

Le travail au sein du Bureau Exécutif est intense, il demande des disponibilités importantes.

Des décisions difficiles doivent parfois être prises. Cette situation requiert une équipe soudée.

Et bien entendu, cet esprit d'équipe crée des liens forts entre les membres du Bureau.

Il y a de nombreuses anecdotes autour de l'équipe du Bureau.

Mais ce qu'il faut savoir est que chaque membre du Bureau détient 20 % de la prise de décision.

Et ce qui est décidé au Bureau est toujours le fruit d'un travail d'équipe.

Si je devais définir l'équipe du Bureau d'un seul mot, je dirais confiance.

H : Quel est votre meilleur souvenir en tant que DTF ?

PP : Les nombreuses rencontres faites de par la fonction. Et particulièrement Sven Vandekerckhove, Directeur Technique NELOS.

C'est grâce à un réseau de contacts que de nombreux problèmes peuvent se résoudre plus rapidement.

H : En quelques mots, quel est le programme de votre nouveau mandat ?

PP : C'est principalement la mise en place du brevet ADEPS de Moniteur Sportif Animateur qui va occuper ce mandat. Il s'adresse aux 3* et 4* étoiles de nos clubs.

Il va permettre de faire reconnaître leur statut d'encadrant par l'Administration. Le cahier des charges a été déposé fin novembre auprès de l'Adeps.



Sven Vandekerckhove (DTF Nelos)



H : Fort de ces 6 dernières années, que souhaitez-vous améliorer, modifier, concrétiser dès à présent?

PP : Mettre en place un processus qui va motiver plus de nos 3* et 4* à présenter le Monitorat. Toute la structure de nos clubs tourne autour de l'enseignement prodigué par nos Moniteurs. Sans eux, plus de Lifras.

H : Le COVID-19 s'est invité dans l'enseignement de la plongée et en particulier dans la réalisation de certains exercices. Quelles réflexions avez-vous eu avec votre équipe pour trouver des solutions?

PP : C'est la sécurité qui a toujours été l'objectif primordial. Les décisions ont été prises en concertation avec le CA

Lifras, la Commission Médicale et le Pôle de sécurité de la Commission de l'Enseignement.

Nous avons cherché à appliquer les directives du notre ministre des Sports, madame Glatigny, tout en autorisant la pratique de notre sport favori dans la sécurité.

H : Comment voyez-vous l'évolution de l'enseignement de la plongée à la Lifras?

PP : L'E-learning est dans les cartons. A nous de voir comment il est possible de le mettre en place dans une structure comme celle de la Lifras où les contacts sociaux sont le ciment.

La rédaction

L'obtention du MSAnimateur par les 3* et 4* va se faire en interne Lifras, il n'y a pas de cours généraux à suivre auprès de l'Adeps.

Ces cours généraux Adeps préalables aux cours Lifras constituent un frein pour les titres de MSInitiateur (Pour les AM) et MSEducateur (Pour les MC).

Nous allons donc mettre en place les cours à destination des 3* et 4* mais aussi une procédure d'obtention automatique pour les AM, MC, MF et MN qui souhaiteront obtenir ce brevet Adeps. Il est primordial que notre Ligue reste bien positionnée par rapport à l'Administration.



Stage moniteurs



Le Glaucos

Sans doute comme beaucoup d'autres clubs de plongée en Belgique, en province de Liège et à Verviers, le Glaucos (Ecole de plongée de Verviers) a dû s'adapter au confinement. Ainsi, plusieurs réunions de notre comité ont eu lieu depuis mars par vidéoconférence.

Mais surtout des cours théoriques une et deux étoiles ont été délivrés par les différents moniteurs et assistants du club (10 sur 42 membres).

Soit 6 récipiendaires au total :

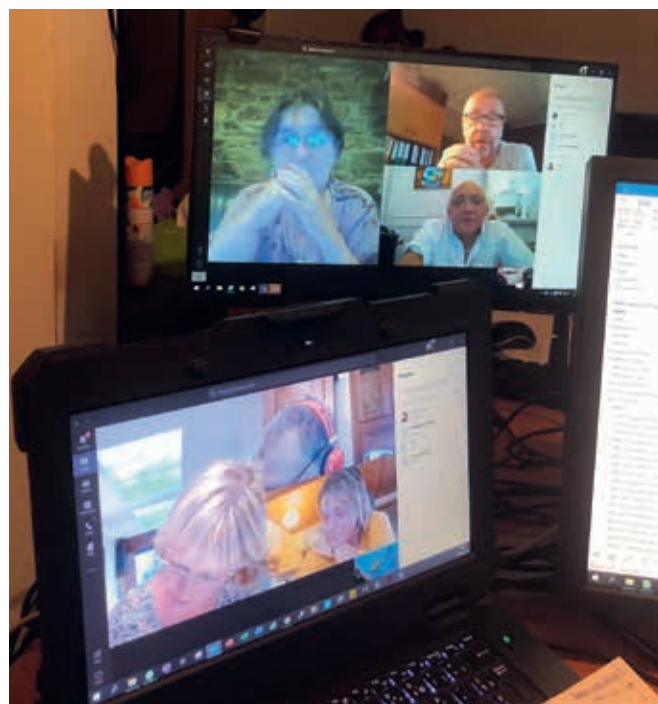
3 candidats 1 Étoile

3 candidats 2 Étoiles

Ce qui représente 15 sessions en vidéo conférences pour l'ensemble : cours et passage de brevets avec 5 réussites et un report qui se terminera sans aucun doute par une réussite également.

Tous les membres du club et leur famille se réjouissent de se retrouver physiquement tous ensemble pour pouvoir pousser leur désormais célèbre «Contact Moteur et..... santééééé».

Leur non moins célèbre Charbonnade annuelle a dû être annulée pour cause de Covid et la seule fois où une partie du club s'est rassemblée physiquement, c'était malheureusement à l'occasion du décès de leur ancien responsable matériel José Nelissen mieux connu à la carrière de Lillé sous l'affectueux surnom de «Pioupiou».



Toute personne intéressée à faire partie d'un petit club très familial et très actif peut consulter notre site : Glaucos.net.

Didier Lemaire dit Didou,
Coresponsable activités pour
l'école de plongée Glaucos (Verviers)





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 Pavéurs, 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.com

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 : thibault_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 international : 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

BREVET AM

Dans l'Hippocampe 255, nous vous présentons 3 candidats assistant moniteur «Au cœur du brevet Assistant Moniteur».

Deux d'entre eux ont dû interrompre leur progression à cause du premier confinement Covid-19 en mars dernier.

Profitant de l'accalmie, Stéphane et Thomas ont eu l'occasion de terminer leur 3^e pédagogie.

La rédaction de l'Hippocampe les félicite pour leur nouveau brevet.



Thomas Alonso



Stéphane Grosjean



NELOS

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 :

Président : Ronny MARGODT

Steenovenstraat, 24 - 8490 Varsenare

Gsm : 0473 96 13 50

E-mail : voorzitter@nelos.be

Co-présidente : Maria del Pilar RUIZ LOPEZ

Rue G. Stocq, 18 - 1050 Ixelles

Gsm : 0477 74 38 17

E-mail : pilarlifras@gmail.com

Trésorier : Dirk SAMAN

Groeningenlei, 106 - 2550 Kontich

Gsm : 0475 26 79 20

E-mail : dirk.saman@nelos.be

Administrateurs :

Marc HIERNAX

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 Steuvelslaar 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

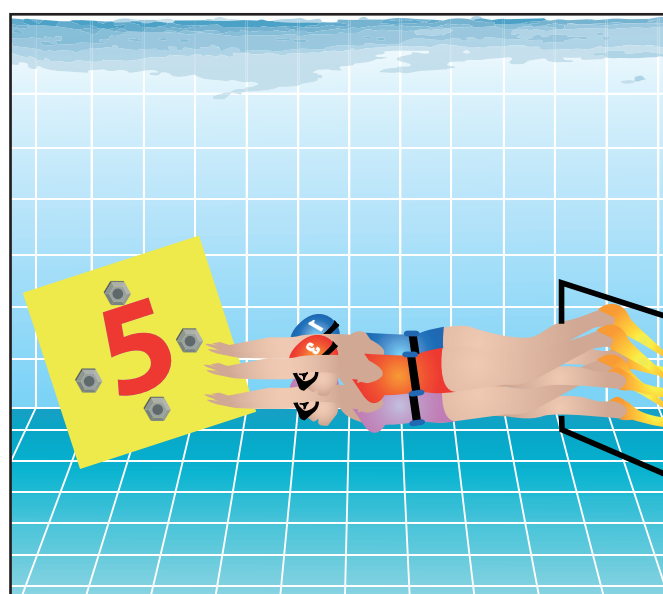
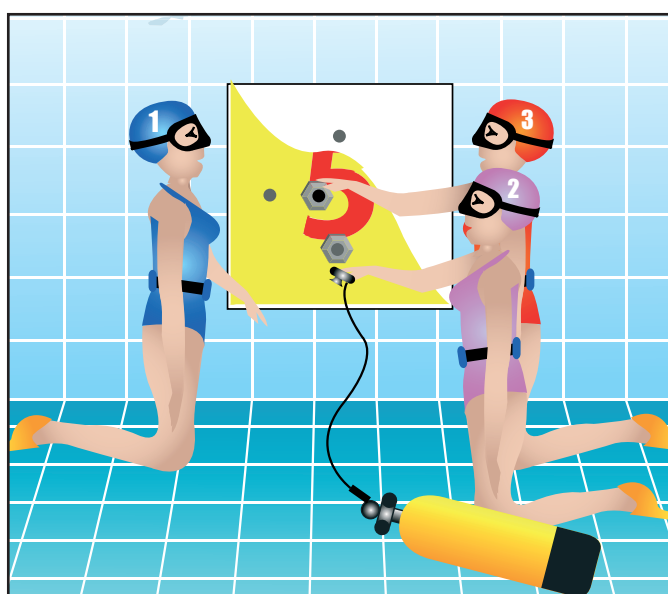
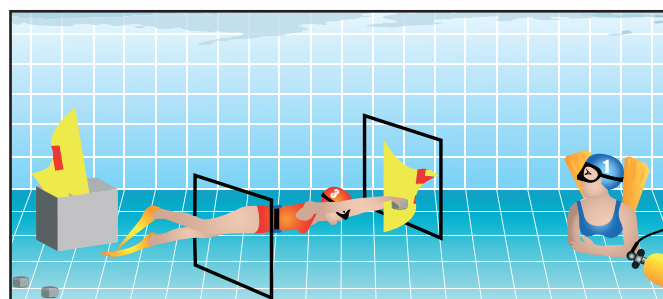
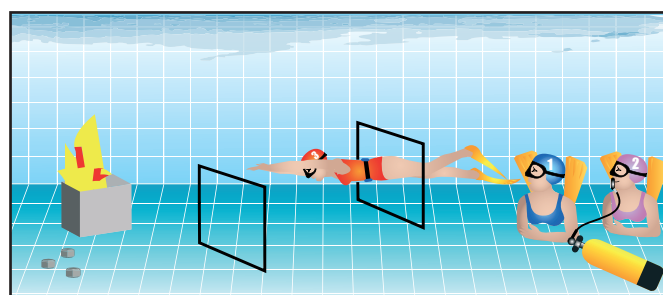
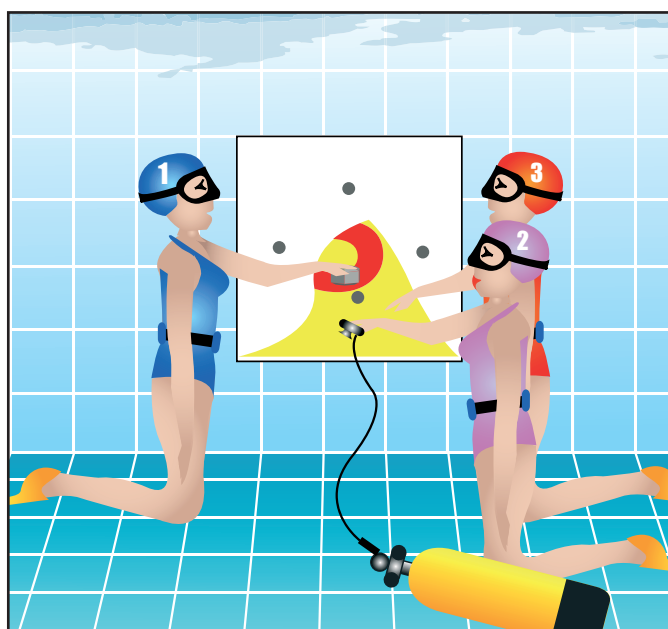
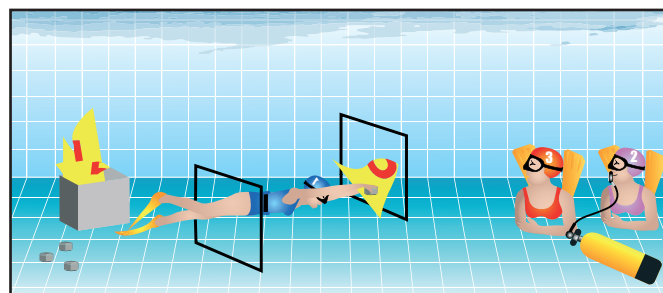
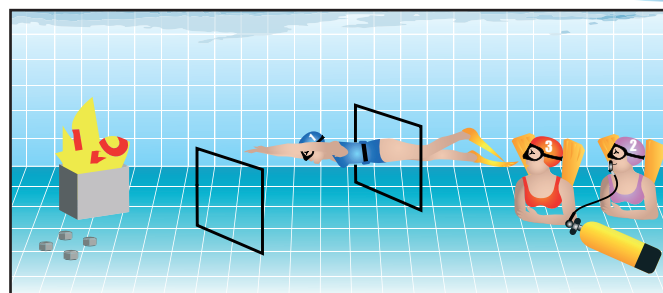
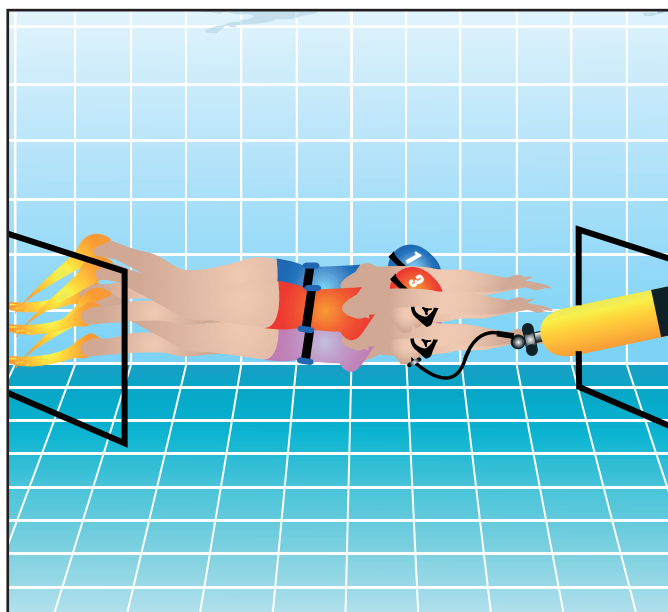
Rue Marie-Christine 114 - 1020 BRUXELLES - Tél. 02.426.77.71

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

Masque de plongée avec votre correction optique



PUZZLE : Illustration de l'exercice



PUZZLE

Description :

Les trois plongeurs se dirigent en passage d'embout vers la grande profondeur en suivant le parcours slalom.

Arrivés en bas de la pente, ils déposent la bouteille à côté du support du puzzle.

En haut de la pente se trouveront les différentes pièces du puzzle ainsi que les écrous permettant de les fixer au support du puzzle (plaque lestée).

Les trois plongeurs feront les aller et retours nécessaires à la réalisation du puzzle, lorsque celui-ci sera terminé, ils le rapporteront sous eau en petite profondeur.

Toute surface ou non passage dans les cadres lors du retour sera pénalisée.

Le chrono s'arrête lorsque les trois plongeurs ont déposé le puzzle terminé sur le bord en petite profondeur.

Matériel :

- une plaque avec des boulons (support puzzle)
- un bac où seront mises les pièces du puzzle
- deux scaphandres

Didactique :

Cet exercice favorise fortement :

- le parcours à trois 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 3 plongeurs. 8 m entre le point de départ et le support du puzzle, trajet aller en apnée, retour en surface sur le dos.	Parcours entre bouteilles jusqu'au support du puzzle qui se trouve en haut de la pente.	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'en 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**



AMBER
OCÉANOGRAPHE



DÉTENDEUR **D420**

« FACILE D'ENTRETIEN,
FIABLE, RESPIRATION
NATURELLE. »



SCUBAPRO
DEEP DOWN YOU WANT THE BEST

📍 OAHU, HAWAII