

Tu veux plonger ?

viens au C.A.S!

Présentation du club

Le C.A.S (Centre d'Activités Sous-marines) est une Association Sans But Lucratif (ASBL).

Il est membre fondateur de la F.E.B.R.A.S. (Fédération Belge de Recherches et d'Activités Sous-marines.) qui fut constituée le 9 septembre 1957.

Créé le 31 janvier 1959, notre club est également un des 3 premiers clubs fédérés.

La F.E.B.R.A.S. a participé à la création de la C.M.A.S. (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques.), fondée le 11 janvier 1959.

Le C.A.S. est également membre fondateur de la L.I.F.R.A.S. (Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Sous-marines) constituée le 19 juin 1978.

Siège social du CAS	Avenue de l'hôpital français n°35 1080 Bruxelles
Adresse E-mail	cas.vodelee@skynet.be
Site Internet	http://www.cas-vodelee.be

L'écolage

La partie piscine, les cours théoriques ainsi que les examens ont lieu à Bruxelles.

- **La pratique piscine** se déroule au : Bassin Olympique de Molenbeek
Rue van Kalk n°93 à 1080 Bruxelles
Quand ? Tous les mercredis : de 20H00 à 22H00.
- **Les cours théoriques** sont donnés au siège social.
- **Son centre de plongée profonde René Crépin** (du nom du premier président de notre club) est situé à Vodelée.

CPP : Carrière de Vodelée
Tel. 082/677.013

Les plongées y sont organisées : le samedi à 13h30 & le dimanche à 9h30.
Arrivée une **demi-heure avant** pour établir les palanquées.

Itinéraire à partir du ring de Bruxelles :

- Prendre A7/E19 sur 36Km (Suivre Mons/Bergen Charleroi)
- Suivre Arquennes A54/E420
- Continuer vers la gauche sur A54/E420 sur 22 Km (Suivre Charleroi)
- A Charleroi, sortir vers Ring, Expo, autres directions (R3)
- Prendre N5/E420 (Route de Philippeville) sur 29 Km
- A l'approche de Philippeville quitter N5/E420 vers Philippeville.
- Prendre à gauche : N40 sur 250 m
- Continuer sur : N97 sur 1,5 Km
- Prendre à droite : N40C sur 0,5 Km
- Prendre à gauche : N40 sur 14Km
- Prendre à gauche : sur 600 m (Direction Vodelée)
- Prendre à gauche (chemin non asphalté) le parking est au bout de ce chemin.

Le club

Il est géré par un conseil d'administration (9 membres élus pour 3 ans).

Un président, un vice-président, un secrétaire et un trésorier, ainsi que des administrateurs pour la gestion des tâches suivantes:

- le parc résidentiel de Vodelée, la boutique, le matériel, les sorties, le Centre de Plongée Profonde (CPP) et le journal du club : l'OURSIN, qui est publié tous les deux mois, ouvert à tous les membres et qui donne des informations sur notre club).

Tu es cordialement invité à son assemblée générale qui se déroule chaque année vers la mi-mars.

Pour pouvoir voter et/ou te présenter au conseil d'administration, tu dois avoir au minimum 3 dernières cotisations complètes payées avant le 31 janvier au club et un brevet homologué au CAS.

Le club loue du matériel de plongée

⇒ Bouteille, détendeur et gilet (uniquement pour effectuer les exercices 1* en eau libre).

Cette location se fait le mercredi durant le cours de piscine à Molenbeek.

Le matériel sera remis le mercredi suivant.

Renseigne-toi auprès de tes instructeurs pour les modalités !

Quelles formalités dois-tu accomplir pour découvrir les joies de la plongée?

Une formule baptême :

Deux essais d'immersion (**valable durant 1 mois**) au bassin Olympique de Molenbeek avec scaphandre (bouteille et détendeur), accompagnés d'un instructeur.

Te munir, au minimum, **d'un masque, une paire de palmes, d'un maillot et d'un bonnet de bain (obligatoire à la piscine de Molenbeek)** la ceinture de lest avec +/- 4Kg est facultative pour le baptême.

P.A.F. 15 €, et cette somme est déduite de ta première cotisation au club si tu y adhères.

Tu dois t'adresser à la personne qui contrôle l'entrée aux vestiaires ou au secrétaire du club qui te remettra un bon pour tes deux baptêmes.

Quelles formalités dois-tu accomplir pour adhérer à notre club et pratiquer la plongée ?

Si tu débutes la plongée :

- Passe chez ton médecin et demande une **attestation de non contre indication à la pratique de la plongée sous-marine**. (Valable pour l'année civile en cours).
- Accompagne ce certificat de deux photos (format carte d'identité) et remets le tout au secrétaire.
-

Vous trouverez le montant des cotisations annuelles sur notre site web à l'adresse <http://www.cas-vodelee.be/inscription.htm> ?

Cette cotisation comprend :

- L'inscription au C.A.S.,
- L'inscription à la LIGUE (LIFRAS) et de ce fait à la prime d'assurance,
- Les entrées à la piscine,
- L'utilisation du matériel (bouteille, détendeur, gilet) au bassin de natation,
- Les plongées au centre de plongée profonde de Vodelée,
- Le gonflage de ta bouteille au centre de plongée profonde,
- L'envoi des périodiques du club (OURSIN) et celui de la ligue (HIPPOCAMPE), ainsi que d'autres avantages que tu découvriras en fréquentant le club.



Le matériel prêté est celui du club, et de ce fait celui de chaque membre, il faut donc veiller à en prendre soin comme de son propre matériel. Il faut également veiller à monter et descendre les bouteilles chaque mercredi pour l'opération de gonflage.

De quel matériel dois-tu disposer personnellement pour suivre les cours ?

D'un masque, d'un tuba, une paire de palmes, une ceinture de lestage (de 3 kg en moyenne) d'un maillot et d'un bonnet de bain (obligatoire à la piscine de Molenbeek).

Si tu n'as aucune connaissance du matériel, informe-toi auprès d'un instructeur avant de faire un mauvais achat.

Achète ton matériel dans un magasin de plongée, tu y recevras également conseils et ristournes en étant membre d'un club.

Pour l'obtention de ton premier brevet de plongée, tu dois également acheter une carte de préparation au brevet 1* fournie par la ligue au prix de 8 €. (Auprès du secrétaire du CAS).

Que peut te donner l'école de plongée du C.A.S. ?

1. L'école prépare à tous les niveaux de brevets :

- Les brevets plongeurs sont au nombre de quatre (1 * à 4* CMAS).
Ces brevets de plongeur sont payants et le montant est réparti comme suit.
L'homologation de la 1 * est de 100€, la 2* est de 75€, la 3* est de 50€ et la 4* est de 25€.
- Si tu le désires, plus tard, tu peux envisager de te lancer dans le moniteur.
Les brevets moniteurs de plongée sont au nombre de trois :
Moniteur club (1* CMAS), Moniteur fédéral (2* CMAS) et Moniteur national (3* CMAS).

L'ensemble de ces brevets est homologué par la fédération belge (FEBRAS) et par la confédération mondiale (CMAS) ce qui veut dire que ces brevets sont reconnus dans le monde entier.

Notre club possède un grand nombre de moniteurs de tous les niveaux, ainsi que de nombreux plongeurs expérimentés. **Cela te garantit un enseignement et un encadrement de qualité lors de tes immersions.**

2. Chaque année, nous avons une école de mer qui prépare nos membres (à partir des 3*) à la plongée en mer à partir d'un bateau, plongées sur épaves, plongées profondes, des cours de théorie, et pour ceux qui le désirent, une formation pratique aux brevets de moniteurs.
3. Une sortie 'club' est également organisée chaque année. Elle est destinée à TOUS les membres et permet également de préparer ceux-ci à la plongée en mer.
4. Chaque Week-end, des plongées sont organisées, généralement à notre CPP, mais également dans d'autres lieux. (Autres carrières, Zélande, Mer du Nord) ces autres sorties sont signalées via notre journal l'Oursin ou notre « Oursinet » qui est une version Mail de diffusion d'informations sur la vie du club.
5. D'autres sorties à l'étranger sont organisées via des membres ou de manière ponctuelle par le club, également diffusées via l'Oursinet et/ou de bouche à oreille à la piscine ou au CPP.

L'école

Elle est placée sous la responsabilité d'un moniteur qui fait fonction de 'chef d'école'. Ce dernier délègue la responsabilité de chaque brevet à un moniteur qui se fait aider par des instructeurs pour donner cours dans les différentes classes.

Le responsable de chaque brevet, organise les différentes classes et s'occupe de la planification des cours théoriques ainsi que de la sélection des candidats pour le passage du brevet. Ces différents responsables changent régulièrement, ce qui permet d'avoir plusieurs expériences et des avis différents. Ces cours théoriques sont affichés via le site web du club (www.cas-vodelee.be), dans le magazine du club l'Oursin ainsi qu'auprès des responsables des classes.

Le programme pratique de préparation à un brevet se déroule tous les mercredis à 20h00 (excepté les mois de juillet et août ou nous n'avons pas accès à la piscine) et est réparti comme suit :

Le brevet 1*

Pour ce premier brevet, il n'y a pas de "classe" à passer. L'évolution se fait suivant les exercices exécutés par l'élève et les cours théoriques reçus.

Le principe consiste en une évaluation permanente des connaissances théoriques et à quelques exercices pratiques à réaliser en piscine.

Les connaissances et exercices sont consignés sur la carte de préparation au brevet 1* que tu dois acheter (auprès du secrétaire du club). Les protocoles sont expliqués dans le cours 1* que tu peux te procurer via le responsable de la 'boutique du club'.

La carte sera remplie et signée par l'instructeur qui donne le cours et vérifie la réalisation de l'exercice. L'obtention de ce premier brevet est individuelle, chacun progresse à son rythme.

A la fin des exercices demandés sur la carte, tu pourras effectuer tes 5 immersions (accompagnées d'au minimum un plongeur 4*) à maximum -15m qui sont obligatoires pour l'homologation de ton brevet première étoile.

Après homologation de ton brevet 1*, tu pourras t'immerger à maximum -20 m. Pour les 15 premières immersions tu dois être accompagné également d'au minimum un plongeur 4*, après tu pourras être accompagné d'au minimum un plongeur 3*.

A partir de ce moment, ta carrière de plongeur se déroule sur deux plans :

- Le premier plan est constitué d'un enseignement en piscine qui comprend des exercices et des cours théoriques qui aboutiront à un examen.
- Le second plan consiste à plonger et à réaliser des exercices en eau libre pour le passage et l'homologation des différents brevets.

En effet, le passage de chaque brevet, demande un minimum de plongées en eau libre ainsi que des exercices à effectuer en condition de plongée réelle.

A partir du brevet 2*

Un programme de préparation est réparti en "classes".

Deux cartes d'exercices à réaliser en eau libre et en piscine sont à acquérir.

- La carte pour les exercices en eau libre s'obtient auprès du secrétaire du club (8€). Cette dernière doit t'accompagner uniquement lorsque tu désires effectuer les exercices destinés au passage du brevet en « eau libre ».
Remarque : Il y a des exercices, sur cette carte, qui peuvent être réalisés en piscine !
- La carte piscine est à demander au responsable de la classe (gratuite). Cette dernière doit t'accompagner chaque mercredi pour l'entraînement piscine.

La liste des "classes" ainsi que leur situation autour du bassin sont reprises sur le tableau à l'entrée de ce dernier. Tu y trouveras également les noms des responsables et des instructeurs de chaque "classe". Il faudra que tu passes par les différentes "classes" et que tu puisses réaliser aisément le programme de chaque classe avant de passer à la "classe" suivante.

Chaque "classe" est conduite par au moins un instructeur qui jugera de tes capacités et les consignera sur la fiche 'piscine' munie de ton nom et de ta photo que tu devras présenter à chaque entraînement piscine.

Il est évident que ta vitesse de progression dépend de tes dispositions personnelles, de ta volonté de progresser et de ton assiduité aux cours.

En fin de cycle a lieu « le passage de brevet » qui comporte :

- un examen théorique sur les matières suivantes : administration, lois physiques (leurs applications à la plongée), médecine (application aux accidents de plongée), matériel de plongée, organisation de plongées.
- Des épreuves pratiques en piscine qui seront effectuées et cotées lors de l'examen pratique piscine.

Ces examens peuvent se faire à tout moment suivant la disponibilité des moniteurs et des élèves. Ils se font généralement lorsqu'un groupe d'élèves est prêt pour le passage du même brevet (formation d'une classe 'sélection'). Cela crée des liens entre ces élèves et c'est plus agréable de passer des examens ensemble.

La visite médicale du plongeur

Pour chaque année civile, une visite médicale est demandée à chaque plongeur. La validité de cette visite médicale est limitée à 12 mois.

Pour **débuter les exercices pour l'obtention de ton brevet 2* et pour le passage de ce brevet 2***, il te sera demandé un électrocardiogramme sous effort (**E.C.G.**)

Ces examens sont imposés par la L.I.F.R.A.S. Ils sont requis pour l'homologation de brevets, **pour la présentation aux épreuves pratiques des différents brevets**, ainsi que pour obtenir la couverture de notre assurance en cas d'accident.

