



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)  
Belfius : BE22 0689 43820 1747

## **Nous vous remercions pour votre intérêt** **à notre Club & école de Plongée sous-marine de Hannut**

### **Qui sommes-nous ?**

Une école de plongée sous-marine, basée à Hannut, qui depuis plus de 45 ans, et habilitée à délivrer des brevets reconnus par la Lifras (Ligue Francophone d'Activités subaquatiques) à tout candidat âgé de minimum 14 ans accompli.

Elle est affiliée à la Fédération Belge de Recherches et d'Activités Subaquatique (FEBRAS).

Notre fédération est membre de la Confédération Mondiale d'Activités Subaquatiques (CMAS) et dès lors, les brevets délivrés par notre Ecole sont reconnus sur le plan international.

### **Notre objectif :**

Vous faire découvrir les joies de la plongée dans une ambiance qui se veut accueillante et familiale. Nous pouvons ainsi vous initier dans la détente et vous permettre d'évoluer, à votre rythme personnel, aidés par quelques passionnés qui considèrent la plongée comme un loisir avant tout.

### **Nos activités :**

**Piscine :** Les entraînements se déroulent à la piscine de Plopsaqua route de Landen à Hannut le mardi à partir de 20h (excepté les jours fériés, en juillet-août et congés scolaires) .

Le mieux est d'être à la caisse Plopsa vers 19h 30 pour les inscriptions et d'être présent au bord de la piscine tout(e) équipé(e) à 19h45 précise

**Les cours théoriques** se font dans les salles de cours de notre club house 110 route de Tirlemont à Hannut de 21h à 22h

**Sorties :** Les plongées en eau libre ont lieu, généralement le dimanche matin, dans les carrières adaptées à notre activité comme Opprebais, Dongelberg, Vodelée, La Gombe, Lillée, Floreffe, Villers-deux-Eglises, Roche fontaine, La Croisette etc ... Ainsi que dans un magnifique plan d'eau sur le site de la Plate-taille.

A la bonne saison, des plongées se déroulent également en semaine, suivant la disponibilité des moniteurs ou des plongeurs expérimentés.

Nous allons parfois passer la journée en Zélande pour y découvrir la faune de notre mer du Nord.

**Vacances :** La finalité de notre sport favori étant de plonger dans des eaux limpides et poissonneuses, un séjour de plongée hors Belgique est organisé chaque année en Méditerranée

**Divers :** Chaque année, un souper et/ou des barbecues sont organisés afin de renforcer encore l'esprit d'équipe qui nous anime.



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
mail : cphsecretariat@gmail.com  
Belfius : BE22 0689 43820 1747

## Conditions d'accès:

Être âgé(e) de minimum 14 ans (autorisation écrite des parents pour les mineurs)

Être en bonne santé (certificat médical de non-contre-indication à la plongée à l'appui)

Avant de vous inscrire, nous vous proposons de profiter de 3 séances d'essais gratuites, seules vos entrées piscine seront payantes (1.75 euros à payer directement à la caisse Plopsa) afin de vous assurer que notre activité et notre enseignement répondent bien à vos attentes.

L'inscription ne sera définitive après l'approbation de notre chef d'école et après le paiement de la cotisation annuelle et réception De votre certificat médical par le/la secrétaire.

Cette année, le montant de la cotisation CPH est fixé à 195€ pour le premier membre de la famille et à 155€ pour les autres membres de la même famille et pour les étudiants.

### Le montant de cotisation comprend :

- L'adhésion à la Lifras ligue francophone de la plongée sous-marine
- La reconnaissance des brevets par la CMAS (Confédération Mondiale)
- L'abonnement à la revue trimestrielle de la fédération Hippocampe
- L'assurance individuelle
- L'assurance Responsabilité Civile
- L'enseignement théorique et pratique
- L'accès à la piscine Plopsaqua (carte Abonnement SwimCard avec parking)
- Le prêt de matériel pour débutants.
- Le Gonflage à l'air

Ensuite après paiement de 100 euros (pour le kit une étoile Lifras CMAS) , l'évaluation de vos connaissances techniques et 5 plongées avec nos moniteurs vous pourrez obtenir votre Brevet de plongeur homologué 1 étoile de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS)



### Ce kit plongeur 1\* comprend :

- la carte de préparation au brevet de plongeur 1\*
- le manuel niveau 1
- le manuel scientifique - la biologie...
- un intérieur de carnet complet
- un logbook loisir
- un autocollant Lifras
- un filofax bleu
- une mallette bleue
- l'homologation du brevet et l'obtention de la carte CMAS



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)  
Belfius : BE22 0689 43820 1747

## Formulaire d'inscription nouveau membre

Je soussigné,

Nom :

Prénom :

Date et lieu de naissance :

Adresse :

Tél :

GSM :

E-mail :

Profession :

Brevet(s) de plongée déjà acquis : Fédération

Niveau de brevet :

N° de brevet :

Déclare par la présente m'inscrire au Club de plongée Sous-Marine de Hannut « Le C.P.H. ».

De par son inscription au club, le membre (ou son représentant légal pour les mineurs), et ce pour la durée de son adhésion au C.P.H. permet l'utilisation des photographies et vidéos, prises dans le cadre des activités du club, aux fins de promotion des activités de celui-ci, et ce par tout canal jugé approprié par les responsables de cette promotion. Il peut s'agir de diffusion sur le site internet du club, sur sa page Facebook, groupe Facebook, flyers, affiches, etc

Oui  Non

Date :

Signature :

L'inscription ne sera définitive qu'après paiement de la cotisation sur le

Compte Belfius : BE22 0689 4382 1747

(Avec la communication cotisation année – nom du plongeur)

Et réception du certificat médical par le/la secrétaire.

Mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
 mail : cphsecretariat@gmail.com  
 Belfius : BE22 0689 43820 1747



LIGUE FRANCOPHONE DE RECHERCHES  
 ET D'ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES ASBL

**lifras**

CLUB : Club de Plongée Sous-Marine de Hannut

*À remplir (en caractères d'imprimerie) et à signer avant la visite médicale.*

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Date de naissance : ..../..../.. . Numéro du registre des brevets : .....  
 Niveau technique de brevet (à encadrer ou biffer) : NB / P1\* / P2\* / P3\* / P4\* / M1\* / M2\* / M3\*  
 Autre(s) brevet(s) éventuel(s) : .....  
 Je déclare avoir pris connaissance des directives concernant les contre-indications relatives ou absolues à la pratique des différentes activités sportives reprises sur le site [www.lifras.be](http://www.lifras.be)  
 Date : ..../..../.. . Signature du membre : .....

**ATTESTATION MÉDICALE**

Je soussigné, docteur en médecine, déclare avoir pris connaissance des directives concernant les contre-indications relatives ou absolues à la pratique des différentes activités sportives reprises sur le site [www.lifras.be](http://www.lifras.be) ou au verso du présent document. Je déclare avoir examiné ce jour le membre, dont références ci-dessus, et atteste pour le membre, dont références ci-dessus :

*(Cocher ou non les cases ci-dessous)*

- Avoir subi un ECG au repos et à l'effort le ..../..../.. .  
 Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable à la pratique à partir de 14 ans des disciplines suivantes :

- la plongée en scaphandre autonome en eaux libres
- la plongée en apnée en eaux libres
- la nage avec palmes
- le hockey subaquatique
- le hockey subaquatique en compétition
- l'entraînement piscine de(s) la discipline(s) : .....

- Avoir constaté une inaptitude temporaire jusqu'au ..../..../.. . à la pratique de(s) discipline(s) : .....
- Avoir constaté une inaptitude définitive à la pratique de(s) discipline(s) : .....

Remarque(s) : .....

**ATTENTION : Inscrire obligatoirement dans la case de droite le nombre de case(s) cochée(s) ci-dessus :**

CACHET	SIGNATURE
	Date : ..../..../.. .

**VEUILLEZ CONSULTER LES CONTRE-INDICATIONS SUR LE SITE [www.lifras.be](http://www.lifras.be)**  
 En cas de problème médical spécifique, adressez-vous à la Commission Médicale Lifras  
 Rue Jules Broeren 38, 1070 BRUXELLES  
 Tél. 02.521.70.21 – E-mail : [info@lifras.be](mailto:info@lifras.be)

**Aptitude médicale - Plongée adulte en scaphandre autonome**

L'examen médical n'a d'autre but que de permettre la pratique de la plongée sous-marine au moindre risque pour le candidat. Il est fait pour la sécurité des plongeurs. Il y a donc lieu, pour les candidats, de répondre aux questions du médecin avec soin et sincérité.

Cette liste est indicative et non limitative. Le médecin examinateur portera une attention particulière sur les points suivants, sachant qu'ils représentent des contre-indications relatives ou absolues, mettant la vie du candidat en danger :

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

La survenue d'une maladie de cette liste nécessite un nouvel examen médical.

Il est recommandé au médecin examinateur :

- de pratiquer tout examen complémentaire qu'il jugerait indispensable,
- d'inviter le candidat à contresigner la déclaration.

En cas de litige ou de désaccord le médecin examinateur et/ou le candidat peuvent soumettre le dossier médical à la Commission Médicale de la LIFRAS qui statuera en dernier ressort.

**En cas de problème médical spécifique, adressez-vous à la Commission Médicale Lifras**  
 Rue Jules Broeren 38, 1070 BRUXELLES  
 Tél. 02.521.70.21 – E-mail : [info@lifras.be](mailto:info@lifras.be)



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
mail : cphsecretariat@gmail.com  
Belfius : BE22 0689 43820 1747

**AUTORISATION PARENTALE**

Je soussigné (\*père, mère, père et mère, tuteur)

Nom : .....

Prénom : .....

Né le : ..... A : .....

Adresse : .....

.....

**Autorise : \*Mon /ma / notre \*fils / fille / pupille**

Nom : .....

Prénom : .....

Né le : ..... A : .....

Adresse : .....

à s'inscrire au Club /Ecole de plongée de Hannut ASBL

dont le siège se situe à : Route de Tirlemont 110 4280 Hannut et ce en vue de se préparer à la pratique de la plongée sous-marine.

Je reconnais avoir reçu toutes les informations souhaitées sur les conditions et modalités de cette activité au sein de la Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques (LIFRAS).

.....

A .....

Le .....

**Signature(s) précédée(s) de la mention « Lu et approuvé »**



110 route de Tirlemont 4280 Hannut

mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)

Belfius : BE22 0689 43820 1747

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**A** – Notre école de plongée est affiliée à la LIFRAS et à travers elle à la FEBRAS et à la CMAS. Dans ce cadre nos membres sont couverts tant en responsabilité civile que par une assurance individuelle. Les capitaux assurés vous seront communiqués sur simple demande.

**B** – L'exercice de la plongée sous-marine comporte des contre-indications médicales (asthme, affections cardiaques, épilepsie...). C'est pourquoi tous les membres de la Ligue sont astreints à une visite médicale annuelle.

Pour la première fois avant tout entraînement de plongée en piscine et à un électrocardiogramme avant toute plongée en eau libre

Par ailleurs, la vie en pression est susceptible d'avoir certaines incidences sur le développement physique des adolescents. Aussi l'autorisation d'un médecin compétent en matière de plongée est-elle, en plus de la visite médicale précitée, recommandée pour tout mineur d'âge.

**C** – Notre activité sportive comporte des risques inhérents au milieu aquatique dans lequel elle se déroule. Bien que ces risques soient statistiquement limités, il est souhaitable que tous les candidats pratiquant (et leurs parents s'il s'agit de mineurs d'âge) en soient informés avant même que d'y être soumis.

Les membres sont couverts uniquement dans le cadre des activités de plongée du club et dans le respect du règlement de la ligue par l'assurance de la LIFRAS.

L'école de plongée assumera sa responsabilité pour tout ce qui pourrait survenir durant les activités liées à la plongée à savoir :

En piscine : de 15 minutes avant les cours jusqu'à 15 minutes après les cours pour autant que ceux-ci assistent aux activités.

Pour les sorties club (carrières, mers ou autres) : ils sont couverts dès que leur nom est inscrit sur la feuille de palanquées jusqu'au débriefing de la plongée.

En dehors de ces temps, les mineurs d'âge restent sous la responsabilité des parents ou de l'accompagnant connu de ceux-ci.

Si une complication liée à la plongée survenait dans les heures qui suivent, il est évident que les démarches nécessaires seraient entamées.

Nos dirigeants et moniteurs sont à votre entière disposition pour répondre à toutes les questions que vous souhaiteriez leur poser à cet égard.



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
mail : cphsecretariat@gmail.com  
Belfius : BE22 0689 43820 1747

## **EXAMENS MEDICAUX REQUIS POUR TOUS LES PLONGEURS**

### **1. Visite médicale annuelle**

Bien que cette visite puisse être réalisée par n'importe quel médecin, il est fortement conseillé, dans la mesure du possible, de se faire examiner par un médecin pratiquant la plongée.

Elle comporte, en dehors de l'interrogatoire habituel et de l'examen général, un contrôle O.R.L., une épreuve d'effort testant le cœur gauche (épreuve de Ruffier).

Si une contre-indication à la plongée, inexistante lors de la visite médicale, devait se déclarer pendant cette période de douze mois, cela prévaut sur le certificat d'aptitude à la plongée.

Dans ce cas l'aptitude à la plongée est bien entendu immédiatement suspendue. La liste des contre-indications à la plongée est reprise au verso du formulaire d'aptitude médicale à la plongée.

### **Validité**

Les visites médicales passées à partir du 1<sup>er</sup> septembre année n-1 sont valables jusqu'au 31 janvier de l'année n+2

### **Exemples :**

- 15 septembre 2022 valable jusqu'au 31/01/2024
- 28 février 2023 valable jusqu'au 31/01/2024
- 1er septembre 2023 valable jusqu'au 31/01/2025



110 route de Tirlemont 4280 Hannut

mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)

Belfius : BE22 0689 43820 1747

Ceci est valable pour l'obtention de la carte CMAS. Il est bien entendu, qu'une visite médicale reste valable 1 an de date à date si elle est passée entre le 1er janvier et le 31 août d'une année, mais il nous sera impossible de fournir la carte CMAS qui est valable jusqu'au bout de l'année suivante.

## **2. ECG sous effort (cyclo ergométrie ou électrocardiogramme sous effort)**

Suite aux informations reçues de La Lifras le 6 mars 2023, l'électrocardiogramme (E.C.G.) n'est plus obligatoire

La Lifras recommande néanmoins qu'un examen cardiologique soit passé si votre médecin traitant le juge opportun

## **3. Grossesse**

En cas de grossesse, l'aptitude à la plongée sous-marine est suspendue dès le moment où la grossesse est connue de la future maman. La grossesse constitue une contre-indication à la pratique de la plongée, y compris respirer de l'air sous pression en piscine. Les apnées de courte durée sont autorisées (nous recommandons de ne pas dépasser 30 secondes). Toutefois la pratique de la natation et de la nage avec palmes est un sport compatible et recommandé pendant la grossesse. L'inaptitude temporaire à la pratique de la plongée prend fin six semaines après l'accouchement, après avis médical favorable (l'avis du gynécologue obstétricien suffit).

## **4. Quid de l'autorisation de plonger après un accident**

Après tout accident de plongée, même bénin, il est interdit de reprendre la plongée sans avoir passé un nouvel examen médical d'aptitude.

La commission Médicale LIFRAS peut donner un avis ou une recommandation au plongeur accidenté ou à son médecin, soit d'initiative, soit à la demande de toute partie intéressée.

La commission Médicale peut recommander, soit :

- Une inaptitude définitive,
- Une prolongation de l'inaptitude temporaire,
- Une aptitude sans réserve,



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)  
Belfius : BE22 0689 43820 1747

- Une aptitude restreinte ou sous réserve.

Après une fracture

La fracture entraîne une incapacité temporaire liée aux difficultés mécaniques qu'elle entraîne.

On considère donc généralement que l'aptitude à la plongée recommence dès que tous les mouvements nécessaires sont à nouveau possibles. Dans la plupart des cas simples, cela met 6 à 8 semaines, mais dépend d'une personne ou d'une fracture à l'autre.

Nous vous recommandons de voir avec l'orthopédiste qui vous suit à quel moment la mobilité et la force seront récupérées, et de reprendre vos activités sportives à ce moment, avec son accord

### **La cotisation annuelle 2023:**

1er membre : 195€ (dès septembre 16 mois pour les débutants ensuite pour 12 mois)

2ème membre : 155€ (dès septembre 16 mois pour les débutants ensuite pour 12 mois)

Étudiant : 155€ (dès septembre 16 mois pour les débutants ensuite pour 12 mois)

2<sup>ème</sup> appartenance : 155€

Supplément Gonflage Nitrox : 25 € (max 20 gonflages)

### **Pour confirmer votre inscription,**

- compléter et remettre au secrétariat ( mail [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com) ) ou en main propre au président les documents suivants

- Le formulaire d'inscription nouveau membre

- formulaire de visite médicale

- verser le montant de la (des) cotisation(s) sur le compte

- **Belfius : BE22 0689 4382 1747**



110 route de Tirlemont 4280 Hannut  
 mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)  
 Belfius : BE22 0689 43820 1747

**Pour tous renseignements complémentaires voici le numéro de Gsm de notre chef d'école et des membres que vous pouvez contacter.**

Nom	Prénom	Brevet	FONCTION	GSM
DEMANY	Eric	Moniteur Club	<b>Chef d'école</b>	0476/97.08.11
HAUT	Vincent	Plongeur 3*	<b>Adm / Président /Gonflages</b>	0496/16.58.24
FRANCOTTE	Guy	Plongeur 3*	Adm / Trésorier /abon Plopsa	0472/55.51.58
DUPONT	Eric	Assistant Moniteur	Adm / Secrétaire /Gestion internet Visite médicale	0472/58.03.60
CROUQUET	Raphaël	Plongeur 3*	Adm / Gestion matériel & Gonflage	0495/93.23.47
JEHOULET	Benjamin	Plongeur 3*	Adm / Gestion sorties Club	0486/60.59.99
VANHERCK	Didier	Plongeur 3*	Adm / Gestion Club House	0475/60.08.70
WILMART	Jean-Luc	Moniteur Club	Adm / Gestion Bar / Boutique	0478/23.43.51
COLLART	Joseph	Assistant Moniteur	Président d'Honneur Suppléant Gonflage	0497/46.13.30

Contact par mail : [cphsecretariat@gmail.com](mailto:cphsecretariat@gmail.com)