

*Au plaisir de nous retrouver*



*Bonnes Bulles*



**LIVRET D'ACCUEIL**



# Informations sur le club

Siège social : Mairie de Hautmont – Place du général de Gaulle- 59330 Hautmont

Local : Espace Chauwel- 59330 Hautmont

Site Internet : <http://clubsubaquatiquehautmont.fr>

Activités : **Plongée – Nage avec Palme – Apnée**

## Entraînements

**Piscine de Boussois Recquignies** : Jeudi de 19h30 à 21h

**Fosse de Louvroil « complexe Aquatique Emeraude »** :

Lundi de 19h30 à 21h

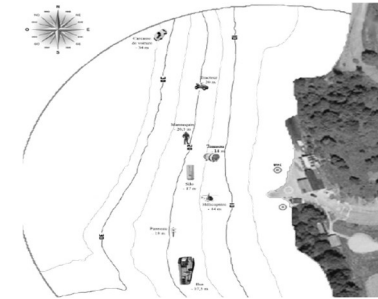
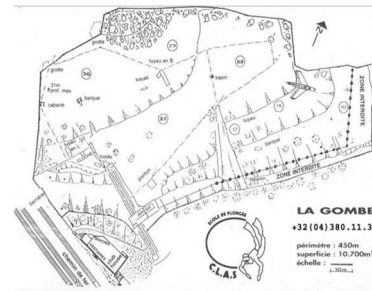
Vendredi impair de 19h30 à 21h

Pour l'organisation des plongées à la fosse, c'est votre moniteur qui vous inscrit auprès du Directeur de Plongée.

## Médecins Fédéraux du Club :

Professeur Emmanuel Camus – Maubeuge

Docteur Eric Fortrie – Maubeuge



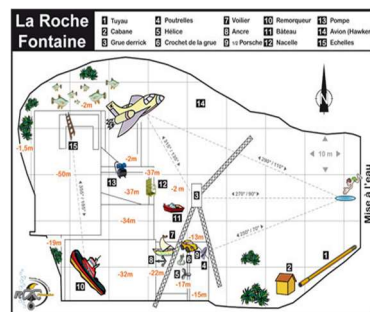
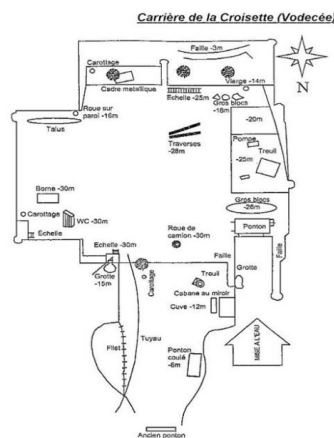
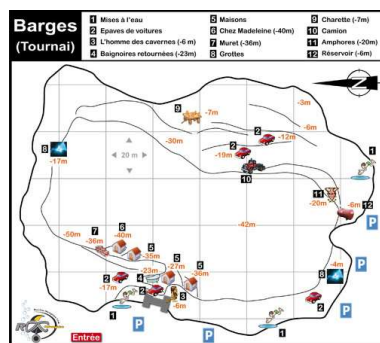
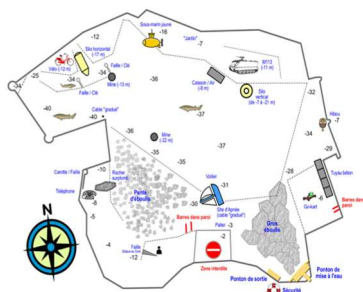
## La Sécurité à la piscine

Pendant les entraînements piscine, nous vous demandons d'attendre l'arrivée d'un moniteur et d'avoir son accord pour vous mettre à l'eau.

L'accès aux centres aquatiques durant les entraînements est compris dans la cotisation annuelle au CSH, en dehors des entraînements vous bénéficiez de réductions tarifaires.

## Les Sites de Plongée :

- Fosse de Louvroil «complexe Aquatique Emeraude»
- Barrage de L'Eau D'Heure
- La Carrière de Vodécée « La Croisette »
- La Carrière de Rochefontaine
- La Carrière de Villers les 2 Eglises
- La Carrière de Vodelée
- La Carrière de Dour
- La Carrière de Barge
- La Carrière de Lillé à Liège
- La Carrière de La Gombe à Liège



## Présentation du Bureau et du Comité :

**Président**



Frédéric

**Vice-Président**



Thierry

**Trésorière**



Brigitte

**Secrétaire**



Pierre Henri



Francois



Philippe



Fredo



Freddy



Jean-Luc




Jackie



Jacky

## Les Directeurs de Plongée - Moniteurs et Encadrants

Prénom	Nom	Qualification	Activité
François	BEAUBOUCHER	DP - E3 - TSI	Plongée
Benoit	PAUL	MEF1	Apnée
Frédéric	BOULIEZ	DP - E2 - IEA 1	Plongée & Apnée
Emmanuel	CAMUS	DP - E2 - IEA 1 - Antéor	Plongée & Apnée
Philippe	HANNON	DP - E2 - IEA 1	Plongée & Apnée
Thierry	PERNET	DP - E2 - IEA 1	Plongée & Apnée
Pierre Henri	RANT	DP - E2 - IEA 1	Plongée & Apnée
Frédery	FLEURY	DP - E2	Plongée
Jean-Luc	LEGRAIN	DP - E2	Plongée
Frédéric	THOMAS	DP - E2	Plongée
Régis	THOMAS	GP	Plongée
Jackie	CROMBE	E1	Plongée
Jean-Paul	LAGNEAU	E1	Plongée
Jacky	LIEMANS	E1	Plongée



**CHARTRE INTERNATIONALE du PLONGEUR RESPONSABLE**

Association LONGITUDE 181 NATURE

*Cette charte est un guide. Ses propositions doivent être envisagées au cas par cas, tant les sites de plongée, les situations diffèrent d'un lieu à l'autre. Son objet est de pousser chacun à s'interroger, et à mettre en place les conditions de plongée optimales pour une préservation et un partage équilibré des richesses de la mer.*

**1 - PREPAREZ VOTRE VOYAGE**

Les centres de plongée n'offrent pas tous les mêmes prestations. Certains s'efforcent de protéger l'environnement. Cela leur coûte cher, vous coûte plus cher, mais, ensemble, vous contribuerez ainsi à la protection du milieu que vous aimez.

- Choisissez une agence de voyage qui adhère à une charte éthique.
- Privilégiez les Centres de Plongée Responsable qui sont concernés par la protection des fonds marins.
- Renseignez-vous sur les écosystèmes marins que vous allez découvrir.

**2 - AVANT LA PLONGEE**

- Remettez-vous en forme, entraînez-vous à gérer votre flottabilité: poumon-ballast, gilet, lestage optimal.
- Informez-vous sur le site de plongée que vous allez découvrir, cela rendra votre plongée bien plus riche.
- Demandez une projection-présentation de l'écosystème à votre centre de plongée.
- Demandez la liste des espèces menacées, la liste des espèces protégées, les réglementations les concernant.
- Renseignez-vous sur les actions menées par le centre de plongée en matière de protection.

**3 - SUR LE BATEAU**

- Ne jetez rien par dessus bord.
- Refusez les assiettes et gobelets en plastique.
- Demandez l'installation de poubelles sur le pont.
- Veillez à bien fixer détendeurs de secours, consoles et manomètres.
- Choisissez des palmes courtes, peu agressives.

**4 - EN PLONGEE**

- Dès la mise à l'eau pensez à vérifier votre lestage.
- Pensez à palmer doucement.
- Evitez le contact avec plantes et animaux fixés.
- Ne prélevez rien, sauf des images.
- Ne harcelez pas les animaux.
- Evitez de nourrir les poissons.

**5 - APRES LA PLONGEE**

- Efforcez-vous d'économiser l'eau douce.
- Demandez des installations qui évitent le gaspillage d'eau douce.

**6 - AU COURS DU SEJOUR**

- N'achetez pas de souvenirs arrachés à la mer.
- Boycottez les restaurants qui servent de la soupe d'aillères de requin, des tortues, cétacés ou des poissons capturés à la dynamite ou au cyanure.
- Demandez aux restaurateurs comment sont pêchés les produits de la mer.

Longitude 181 NATURE, 12 Rue la Fontaine, 26000 Valence, France - web: [www.longitude181.org](http://www.longitude181.org)

# LA FFESSM PASSE AU VERT...

Plongez responsable, plongez durable

- 1 Je respecte les sites naturels
- 2 J'économise l'eau potable
- 3 Je participe à des actions citoyennes
- 4 Je prends soin de mon matériel
- 5 J'évite les pollutions
- 6 Je favorise les transports collectifs
- 7 J'applique le tri sélectif
- 8 Je m'équipe responsable
- 9 Je consomme local et de saison
- 10 J'économise l'énergie

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr) N° Indigo 0 820 000 457

## Les responsables matériels :

C'est auprès d'eux que vous obtiendrez un prêt de matériel ou le gonflage de votre bloc de plongée.



Jackie



Jacky

Le matériel est identifié et répertorié dans un registre,

### Prêt pour une plongée « sortie Club » :

Il vous suffira de vous adresser au responsable matériel qui vous distribuera (bouteille, détendeur, gilet stabilisateur...).

Le matériel distribué sera inscrit sur le registre à votre nom.

Il vous sera demandé de le restituer dans le même état à l'entraînement suivant. En cas d'indisponibilité, nous vous demandons de vous organiser avec un autre plongeur.

### Gonflage du bloc :

Le bloc qui sera gonflé devra au préalable être enregistré sur le registre du club sinon le responsable peut vous refuser le gonflage.

# Les Signes en Plongée Sous-Marine



Ca va



Ca va pas



Panne d'air



Panne d'air  
(Variante)



Demi-  
bouteille



Je suis  
sur réserve



Montre ton  
manomètre



Moi



Toi



Descends



Remonte



Stop



Fin  
d'exercice



J'ai froid



On se  
regroupe



Restez  
ensemble



Je suis  
essouffé



Inspire



Expire



Equilibre  
ton masque



Equilibre tes  
oreilles



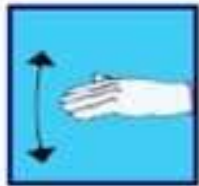
Je suis  
narcosé



J'ai des  
vertiges



Venez  
vers moi



DouceMENT



Non



Prendre cette  
direction



Purge  
ton gilet



Gonfle  
ton gilet



Nous tous



Regardes



Conduis  
et je suis



Tenez-vous



Stabilise toi



Ca pique



Palmage: plus  
d'amplitude



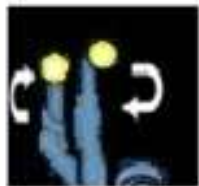
Ne plis pas  
tes jambes



Déresse  
surface



Ca va  
surface



Ca va  
la nuit



Ca ne va pas  
la nuit

