

La Gombe : Remontées

Date et lieu de la sortie « Remontée 1 »

Lieu : La Gombe

Date : 30/01/2011

Descriptif général de sortie

Le site de plongée, la Gombe, étant bien connu de tous, il s'agit cette fois d'une sortie à thème : « Les remontées ».

Il s'agit d'une matinée essentiellement pratique. Il n'y aura pas, à priori, d'exercices signés puisqu'il s'agit uniquement de s'entraîner.

Les candidats pourront s'exercer aux trois types de remontées prévues dans les épreuves 3* :

- En force avec prise Lifras
- Assistée en air
- Technique

La journée débutera par un petit cours (max ½ heure) pendant lequel la technique relative aux différents cas de figure d'assistance sera abordée en théorie. Puis on passera directement à la pratique...

Veillez à avoir votre matériel complet et en ordre (bouteille gonflée, etc...).

Planning

09h30 Arrivée à la Gombe
09h45 Briefing général de la journée
10h00 Cours « Remontées »
10h30 Briefing des CP
11h00 Equipement
11h15 Mise à l'eau
12h00 Sortie de l'eau
12h30 Débriefing des CP et des moniteurs encadrants
13h00 Fin de journée

Liste des participants

Organisateur

DORYS Marc
MF 1046
+32 477 261018
marc@dorys.be

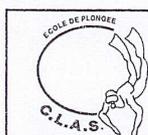
Encadrants

Nom	Brevet	GSM	eMail
DEBOUT Claudy	MN		
DORYS Marc	MF	+32 477 261018	marc@dorys.be
CHAPELLE Robert	MF		
ALAIMO Franca	MC		
BILOCQUE Benoit	MC		
CUYVERS Johan	MC		
DECRAMER Alain	MC		
JOSEPH Francis	MC		
JULEMONT Fabien	MC		
LEJEUNE Marc	AM		
ORANO Rachel	3*		

Candidats

Nom	Brevet
HERENG Marie-Pierre	2*
KAISIN Bernard	2*
MARCHAL Dominique	2*
SGARAMELLA Costanza	2*
VERFAILLE Patty	2*
VOLANTI Yannick	2*
WART Jean	2*

La Gombe : Remontées



C.L.A.S. A.S.B.L.

Centre Liégeois d'Activités Subaquatiques.

PLONGEE PROFONDE

LIEU La Gombe

SECURITE CLAS

Double à remettre au responsable

ATTENTION !:

Palanquées à établir selon
les règles de la ligue !

DATE: 30/01/11 AM

Resp. & Club:
Dorys Marc - CLAS

Signature

FEUILLE DE PALANQUÉES

<p>*1</p> <p>CP Hereng MP AC Chapelle R. AC Joseph F. AC SF</p> <p>Brevet 2* MF MC</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>	<p>*5</p> <p>CP Verfaillie P. AC Dorys M. AC Orano R. AC SF</p> <p>Brevet 2* MF 3*</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>
<p>*2</p> <p>CP Kaisin B. AC Julemont F. AC Debout C. AC SF</p> <p>Brevet 2* MC MN</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>	<p>*6</p> <p>CP Wart J. AC Cuyvers J. AC AC SF</p> <p>Brevet 2* MC</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>
<p>*3</p> <p>CP Marchal D. AC Bilocque B. AC AC SF</p> <p>Brevet 2* MC</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>	<p>*7</p> <p>CP Volanti Y. AC Decramer A. AC AC SF</p> <p>Brevet 2* MC</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>
<p>*4</p> <p>CP Sgaramella C. AC Alaimo F. AC Lejeune M. AC SF</p> <p>Brevet 2* MC AM</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>	<p>*8</p> <p>CP AC AC AC SF</p> <p>Brevet</p> <p>Départ Profond. Temps H. sortie Indice Paliers 9m:</p> <p>Exercices: 6m: 3m:</p>

Sécurité

La sécurité est gérée par les personnes responsables du ponton : ce 30/01/2011 : Paul CROMBAG et Huub HAMELEERS.

N° de tel et adresse des caissons et hôpitaux

Centre Hospitalier Régional de la Citadelle
Boulevard du 12ème de Ligne, 1
4000 LIEGE
Tél : +32 (0)4 225 61 11
Tél : +32 (0)4 225 60 41
Fax : +32 (0)4 226 47 47

Hôpital militaire Reine Astrid (Neder-Over-Heembeek)
Rue Bruyn 1
1120 Bruxelles
Tel : 02 264 41 11
Fax : 02 264 41 07

Avoir avec soi :

- 1 trousse de secours
- 1 bouteille de réserve gonflée à 200 bars et équipée
- 1 bouteille d'O2 gonflée à 200 bars et équipée
- Plusieurs bouteilles d'eau
- Le nombre de bouteilles de réserve, d'O2 et d'eau est à adapter en fct du nombre de plongeurs

Numéros de téléphone importants

Secours : 112
DAN Belgique : 0800/12382
DAN Etranger : + 32 2 262 22 82
Lifras : +32 2.521.70.21

J'aurais avec moi :

- 1 trousse de secours (avec liste du contenu)
- 1 bouteille d'O2 gonflée à 200 bars et équipée
- Plusieurs bouteilles d'eau