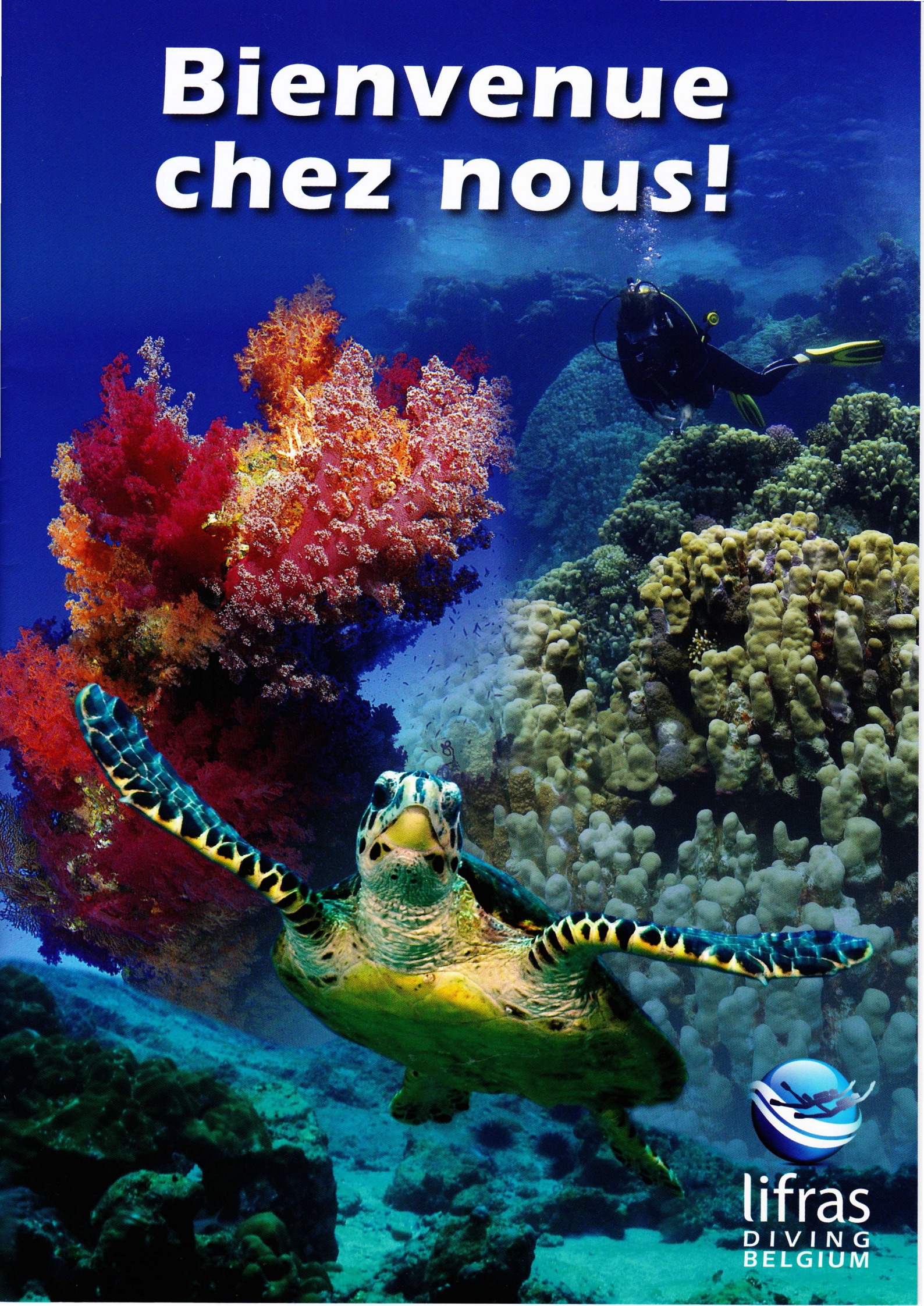


Bienvenue chez nous!



lifras
DIVING
BELGIUM

Qui sommes-nous ?

La Lifras est la Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques. C'est une ASBL (Association Sans But Lucratif) qui regroupe 136 clubs des communautés francophones et germanophones de Belgique.

Elle a pour but de promouvoir et d'organiser la recherche et les activités subaquatiques dans les domaines scientifique, sportif et technique.

Vous avez choisi la Lifras pour pratiquer une discipline qui vous tient à cœur, alors bienvenue dans notre ligue, standardisée et définie par la Confédération Mondiale d'Activités Subaquatiques (CMAS) qui regroupe plus de 85 pays.

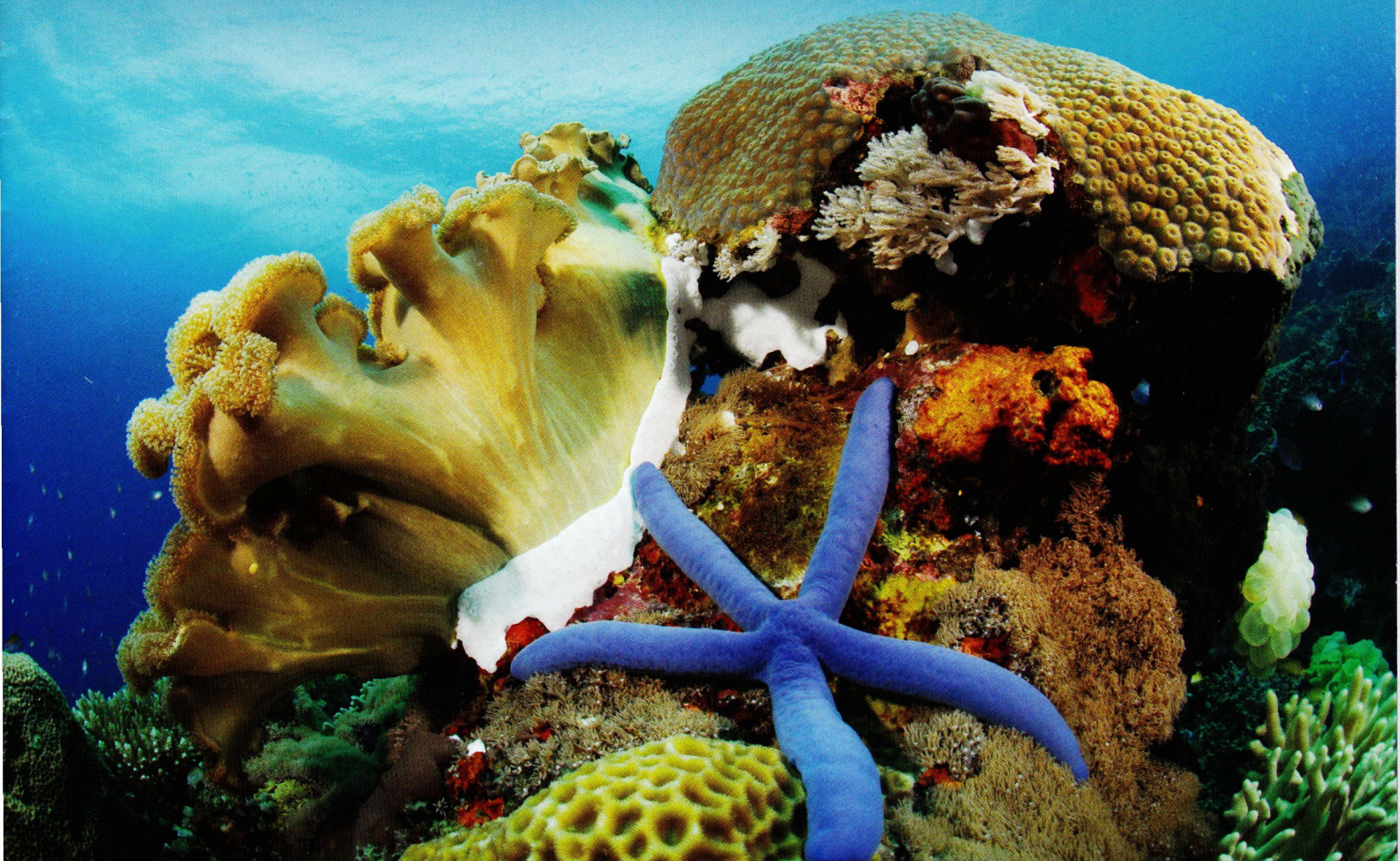
Dès votre premier brevet de plongée, vous serez reconnu(e) internationalement.

Nous espérons que vous prendrez à cœur votre apprentissage et que vous vous découvrirez une vraie passion pour notre activité. Un jour, très certainement, vous la transmettez à votre tour. Partager sa passion et ses émotions apporte du plaisir et de la satisfaction dans ce monde moderne où l'individualisme prédomine. La plongée sous-marine se partage en toute circonstance. Elle est un sujet fédérateur.

Nous vous souhaitons une merveilleuse expérience par la découverte du monde sous-marin et de cette nouvelle philosophie de vie.

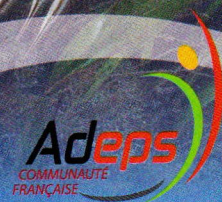
Bienvenue dans la communauté des plongeuses et plongeurs de la Lifras

La Lifras





lifras
DIVING
BELGIUM
lifras.be



1. La Lifras

Dès votre inscription à la Lifras, vous pouvez rejoindre facilement une ou plusieurs de nos commissions :



Commission de l'Enseignement de la plongée bouteille pour enfants et adultes



Commission Apnée



Commission Audiovisuelle



Commission Féminine



Commission Hockey Subaquatique



Commission Médicale



Commission Nage avec Palme



Commission Plongée Adaptée pour personnes moins valides



Commission Plongée Technique



Commission Scientifique



Commission T.S.A.
Jeux de techniques subaquatiques (T.S.A.)

Commission de l'Enseignement

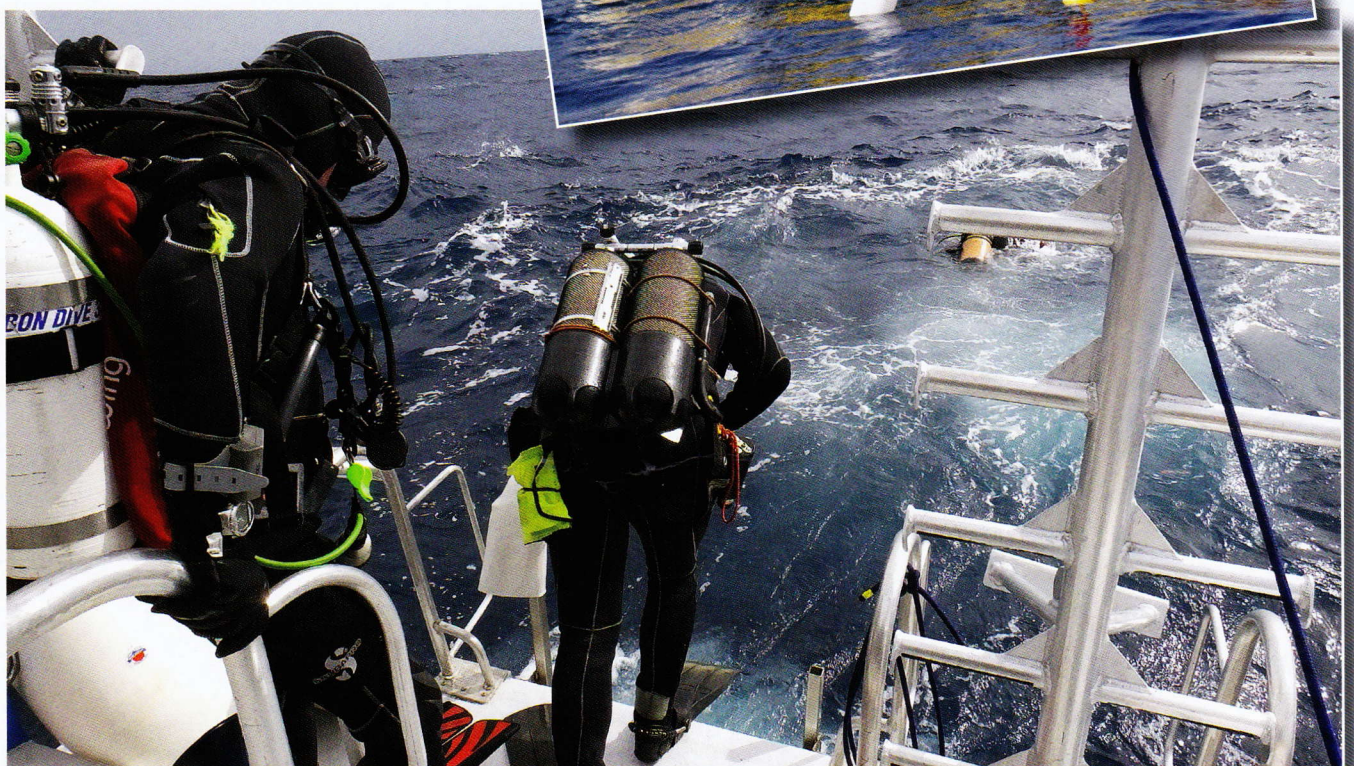
De la plongée bouteille pour enfants et adultes

La plongée loisir avec bloc bouteille a pour but principal de vous faire découvrir un monde nouveau, le monde du silence de 8 à 88 ans.

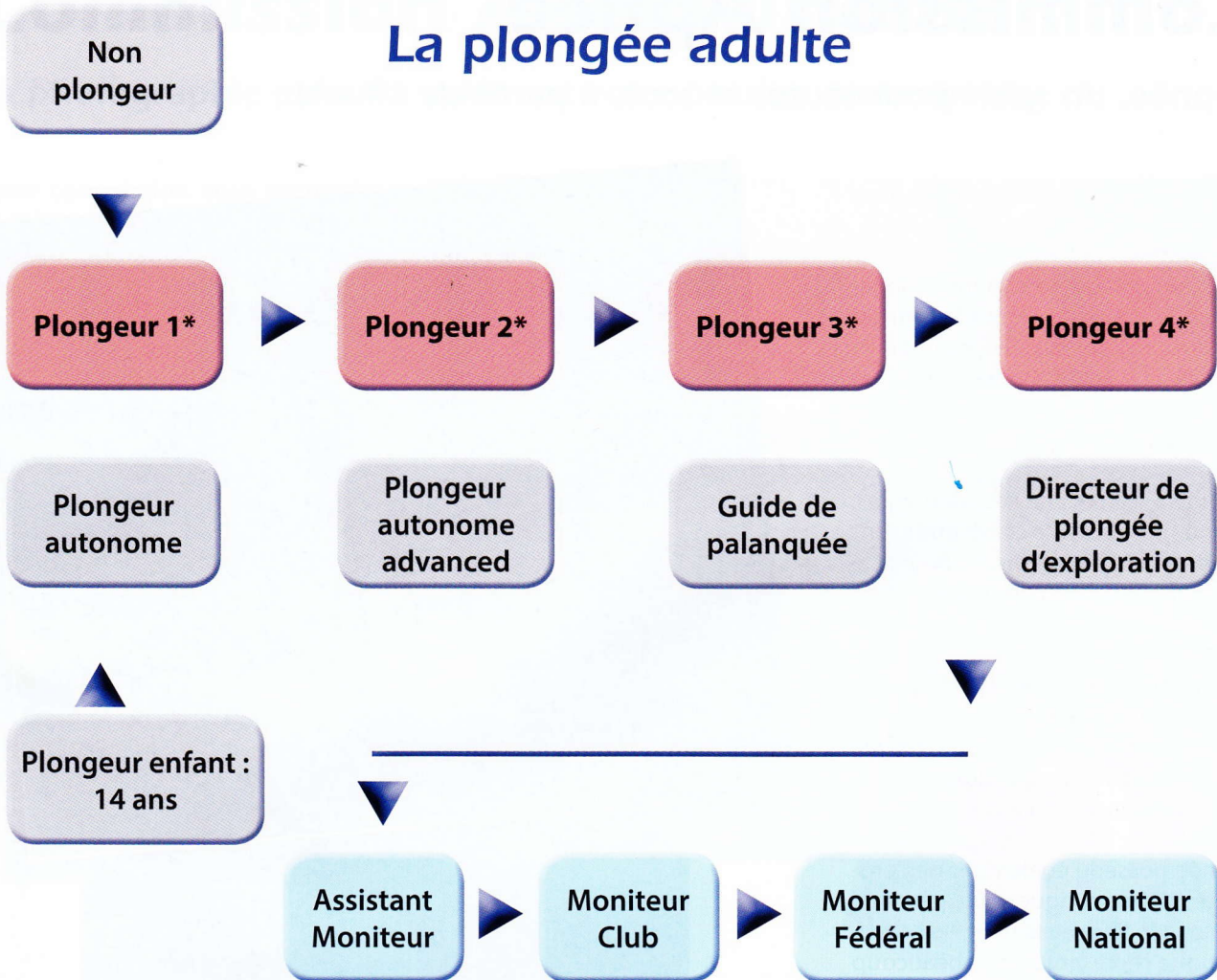
Pour cela, cette commission organise et délivre des brevets de plongeurs et d'instructeurs reconnus internationalement. La formation est assurée par des instructeurs motivés et qualifiés.

Grâce à cela, vous pourrez profiter au maximum de vos plongées lors de vos voyages aux quatre coins de notre planète bleue.

L'enseignement de la plongée est basé sur les standards de la Ligue et des normes ISO et CEN. C'est pourquoi elle assure la mise à niveau des connaissances des plongeurs et des instructeurs, en adaptant ses programmes de formation à l'évolution des connaissances générales en matière de plongée subaquatique.



La plongée adulte



Autres brevets de spécialisations :

- Secouriste plongeur – CFPS
- Nitrox (basic et confirmé)
- Plongée en costume étanche
- Plongée Profonde à l'Air (PPA)

La plongée enfant



Brevets de qualification :

- Archéologue
- Biologiste
- Palanquée
- Photographe
- Secouriste
- Bateau 1 et 2
- Gilet

Commission Apnée

L'apnée, un sport pour toutes et tous, à partir de 14 ans.

L'apnée, un sport pour toutes et tous, de 14 à 104 ans.

Avec un agréable sentiment de légèreté et de liberté, apprenez à maîtriser votre respiration dans les profondeurs de l'océan... Seule l'apnée peut vous procurer une sensation de bien-être suspendu...

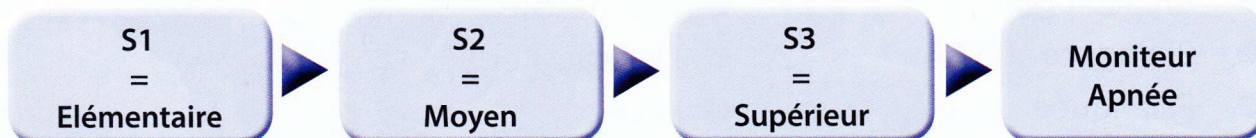
Elle libère le corps de ses contraintes. Elle permet de saisir combien l'esprit est composé d'émotions, de peurs, de plaisir, de curiosité, d'irrationnel et de rêve.

On s'affranchit en apnée de nombreux écueils qui auraient d'ordinaire semblés insurmontables. On se retrouve grandi dans la vie quotidienne par cette expérience fabuleuse.

L'apnée possède également des propriétés thérapeutiques. L'expérience en plongée libre dans un milieu subaquatique représente pour beaucoup un voyage personnel et spirituel. Le yoga est souvent utilisé par de nombreux apnéistes, afin de renforcer leur concentration, la technique de respiration et la performance globale.



3 Niveaux de brevets plongeurs apnée



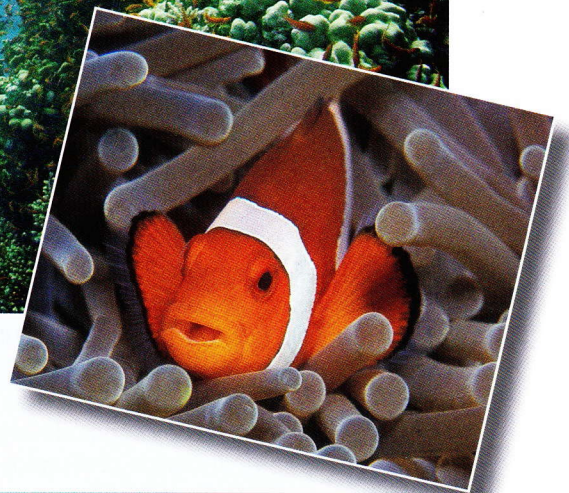
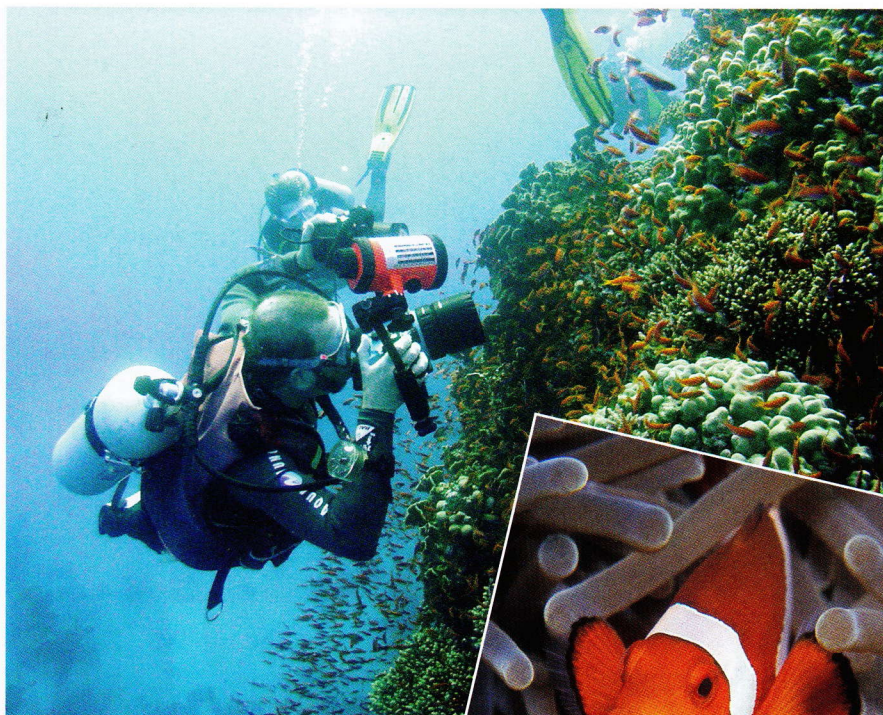
Commission Audiovisuelle

La photographie et/ou la vidéo est votre passion, votre hobby.

Cette commission vous permettra de mieux saisir, de mieux raconter ce monde fabuleux. Vous pourrez capter au mieux les multiples nuances de couleurs de la faune et de la flore.

Les techniques et le matériel utilisés en plongée sont différents de ceux utilisés pour les prises de vues terrestres. C'est pourquoi un enseignement approprié et de qualité est dispensé par des instructeurs spécialisés. Ainsi, vous pourrez rapporter de vos voyages des souvenirs exceptionnels.

Depuis peu, la vidéo a pris une place importante au sein de cette commission. En suivant les formations vidéo, vous pourrez réaliser et monter vos films comme un professionnel.



3 Niveaux de brevets plongeurs photographes

S1 = Élémentaire

S2 = Moyen

S3 = Supérieur

Instructeur
Photographe
CMAS 1

Instructeur
Photographe
CMAS 2

Instructeur
Photographe
CMAS 3

3 Niveaux de brevets plongeurs vidéastes

Vidéaste CMAS 1

Vidéaste CMAS 2

Vidéaste CMAS 3

Instructeur
vidéaste CMAS 1

Instructeur
vidéaste CMAS 2

Commission Féminine

Dans l'eau au féminin



Ces dernières décennies, le nombre de femmes n'a cessé de croître en plongée et une Commission Féminine a vu le jour au sein de la Lifras (Ligue Francophone des Activités Subaquatiques).

Un noyau de plongeuses sensibilisées au bien-être des femmes dans cette discipline s'est rapidement formé. A cette fin, nous mettons tout en œuvre pour valoriser la plongée au féminin.

Nous voulons inciter plus de femmes à franchir le pas et à chausser des palmes pour goûter aux plaisirs du monde subaquatique.



L'expérience a démontré qu'un grand nombre de plongeuses accède à des responsabilités importantes dans la vie active des clubs.

Nous cherchons des solutions conviviales qui permettent de pratiquer la plongée toutes générations confondues. Nous nous proposons de faire découvrir à toutes et tous les diverses activités pratiquées au sein de la Ligue en organisant des événements.

Commission Hockey Subaquatique

Un sport d'équipe, complet et ludique...

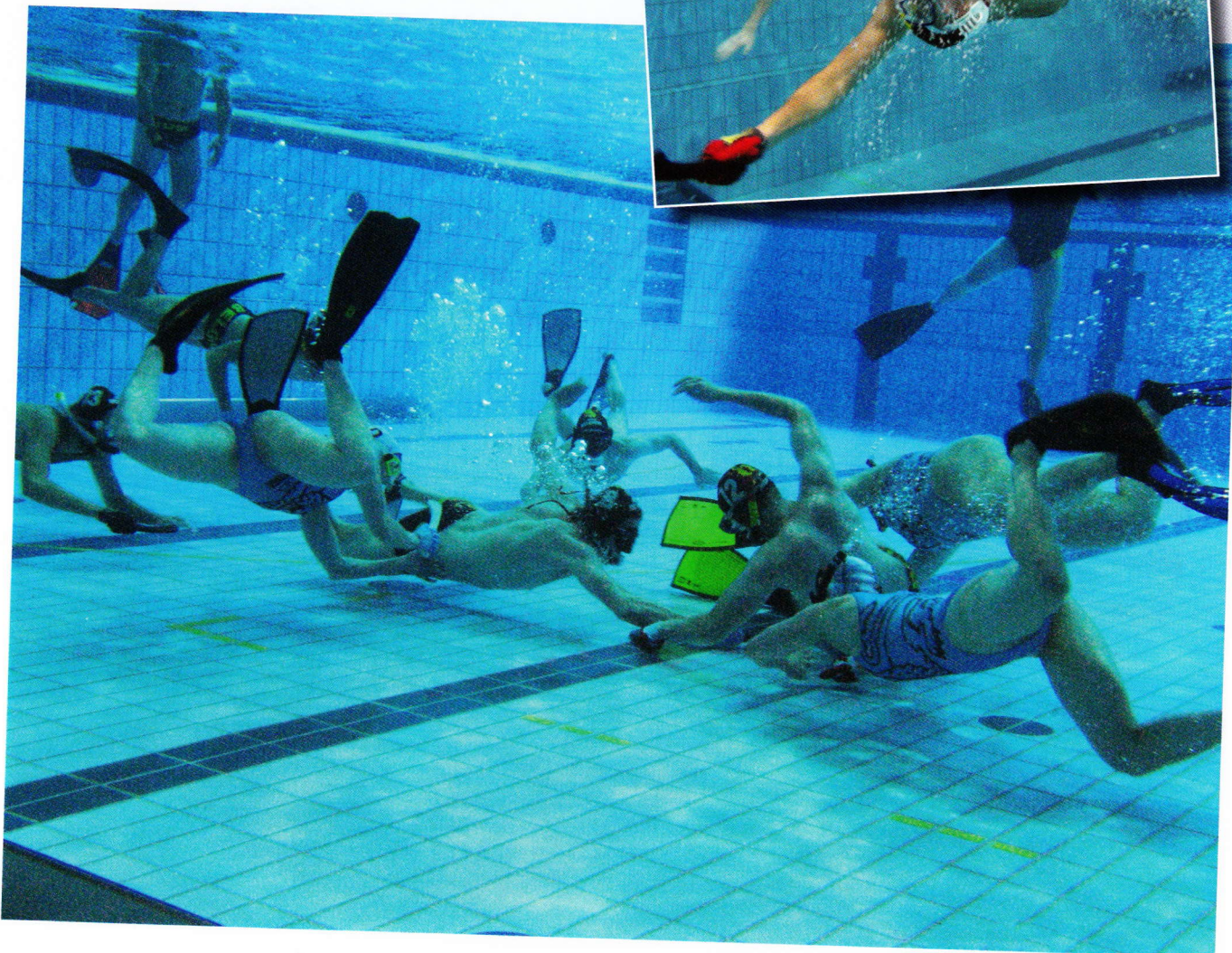
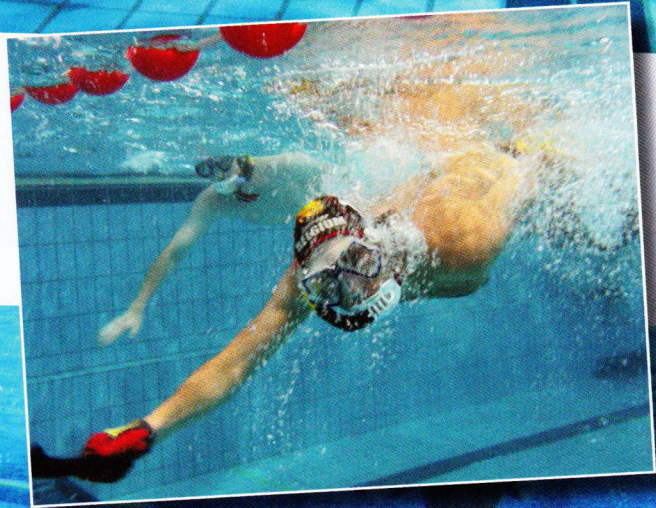
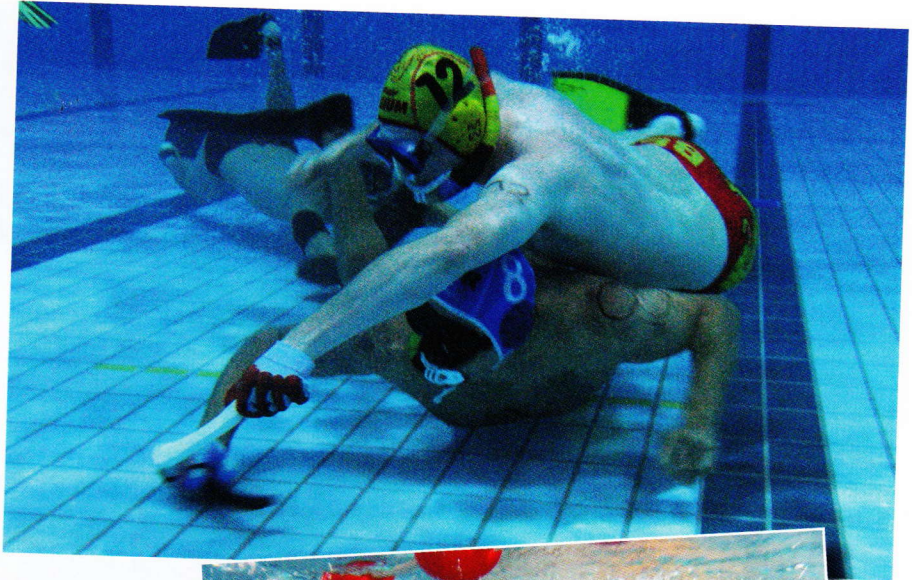
Le Hockey subaquatique (HSA) est un sport qui se pratique en piscine et qui voit deux équipes de 10 joueurs s'affronter en apnée.

L'objectif du jeu consiste à pousser ou passer le palet au fond de la piscine en utilisant une courte crosse en bois, pour qu'il entre dans le but immergé de l'équipe adverse.

Chaque joueur est équipé de palmes, masque et tuba, ainsi que d'un bonnet de protection et un gant renforcé en silicone.

Les matchs durent 30 minutes, en deux périodes de 15 minutes, avec une mi-temps de 3 minutes durant laquelle les équipes changent de côté.

Un arbitre de surface et deux arbitres aquatiques veillent au bon déroulement du jeu.



Commission Féminine

Dans l'eau au féminin

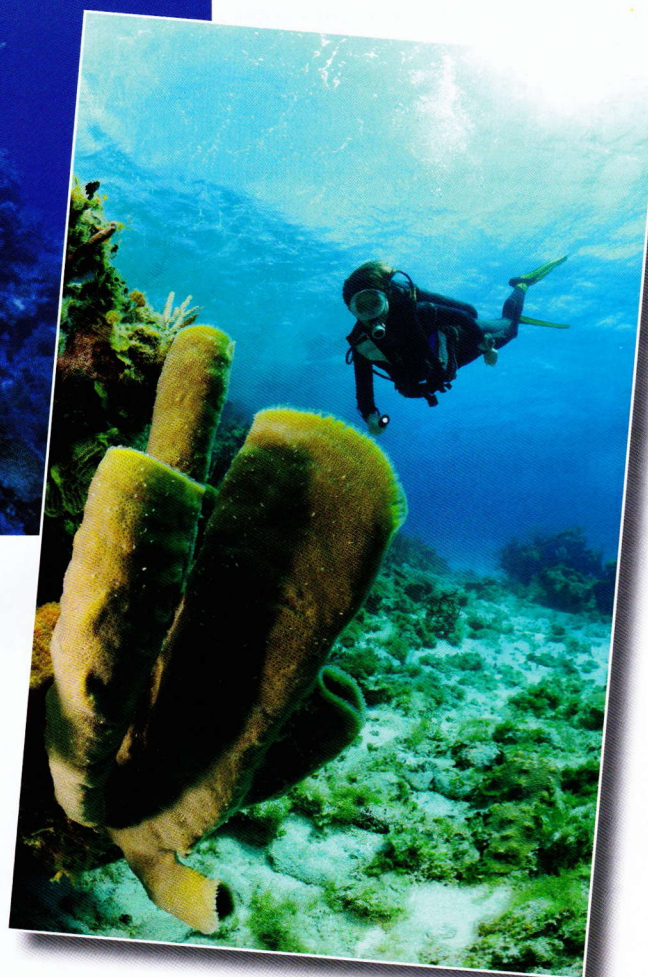


Ces dernières décennies, le nombre de femmes n'a cessé de croître en plongée et une Commission Féminine a vu le jour au sein de la Lifras (Ligue Francophone des Activités Subaquatiques).

Un noyau de plongeuses sensibilisées au bien-être des femmes dans cette discipline s'est rapidement formé.

A cette fin, nous mettons tout en œuvre pour valoriser la plongée au féminin.

Nous voulons inciter plus de femmes à franchir le pas et à chausser des palmes pour goûter aux plaisirs du monde subaquatique.



L'expérience a démontré qu'un grand nombre de plongeuses accède à des responsabilités importantes dans la vie active des clubs.

Nous cherchons des solutions conviviales qui permettent de pratiquer la plongée toutes générations confondues. Nous nous proposons de faire découvrir à toutes et tous les diverses activités pratiquées au sein de la Ligue en organisant des évènements.

Commission Médicale

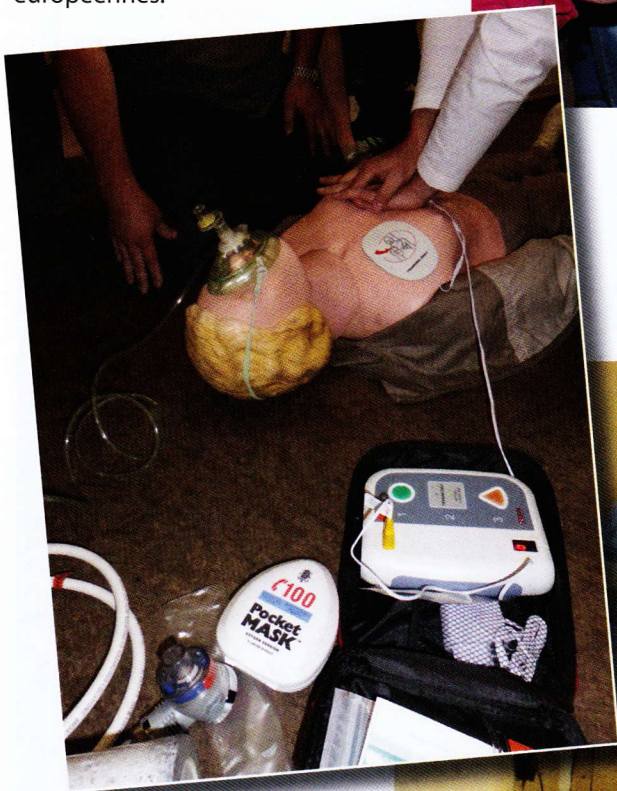
Prévention et sécurité

Cette commission s'occupe principalement de la sécurité des plongeurs et de l'application de la médecine à la plongée.

Elle est composée uniquement de médecins et de paramédicaux spécialisés en médecine hyperbare. Elle veille à être toujours au courant des dernières évolutions en matière de secourisme.

Cette commission est en liaison permanente avec la Commission de l'Enseignement, pour apporter des réponses à des questions liées à la plongée.

Elle organise une fois par an un recyclage du brevet de secouriste plongeur, en adéquation avec les normes européennes.



Commission Nage avec Palme

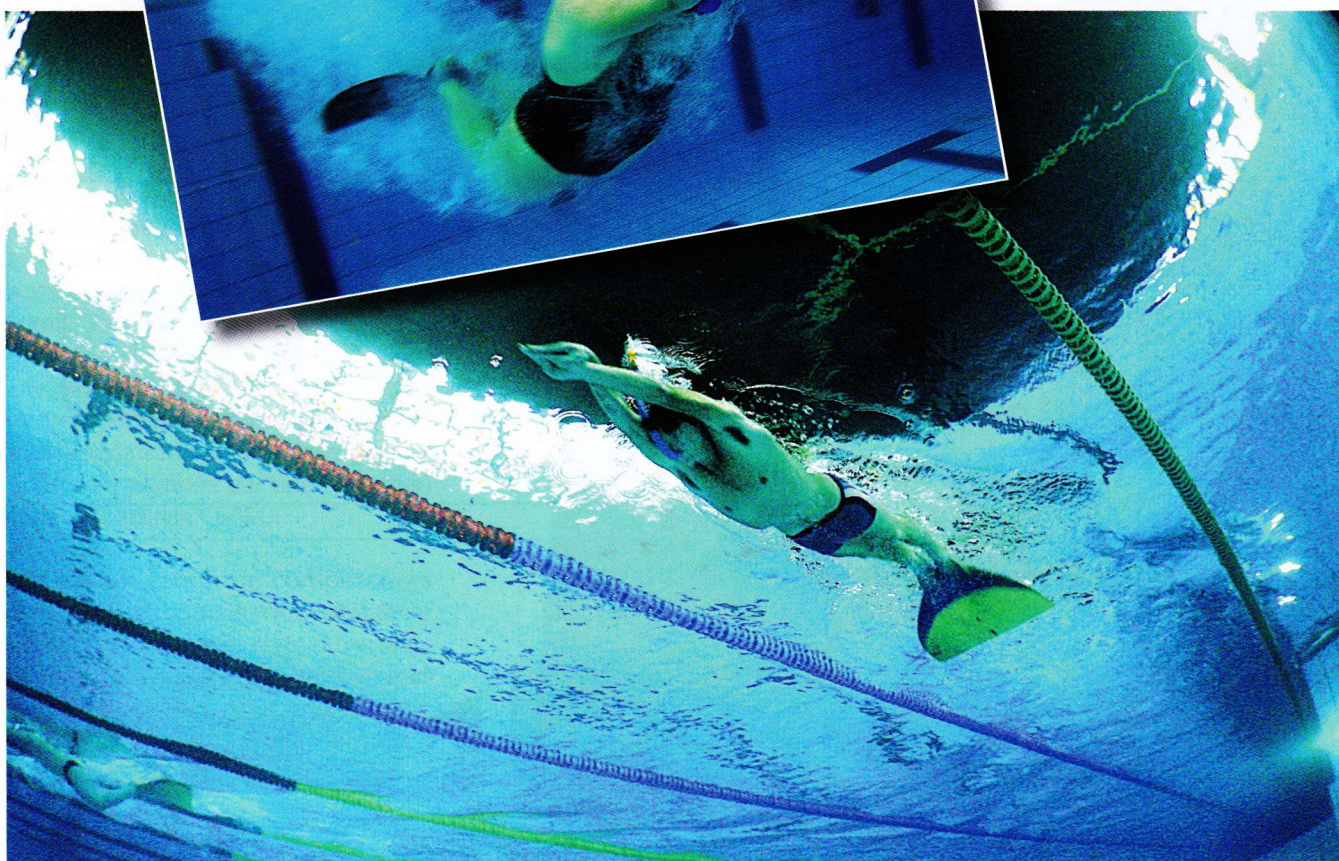
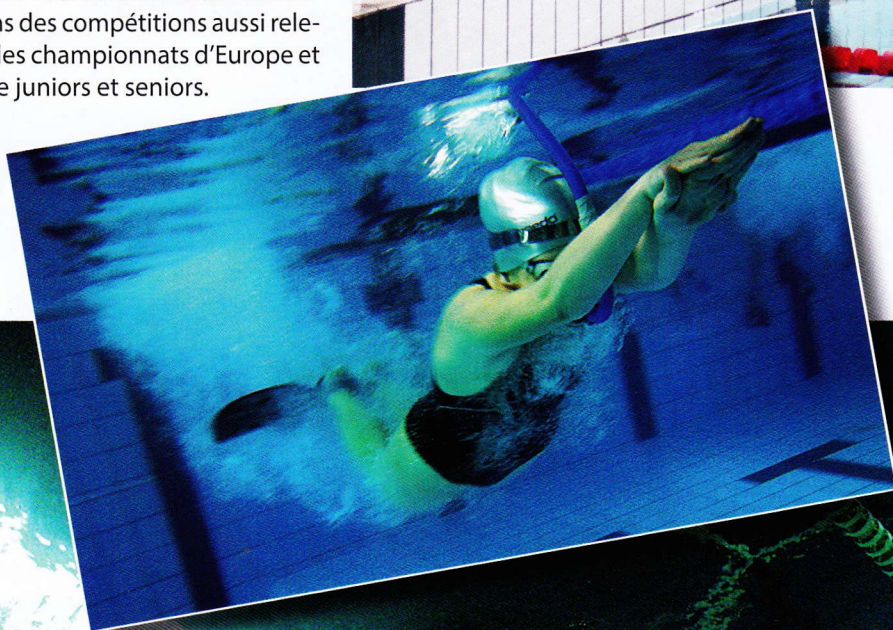
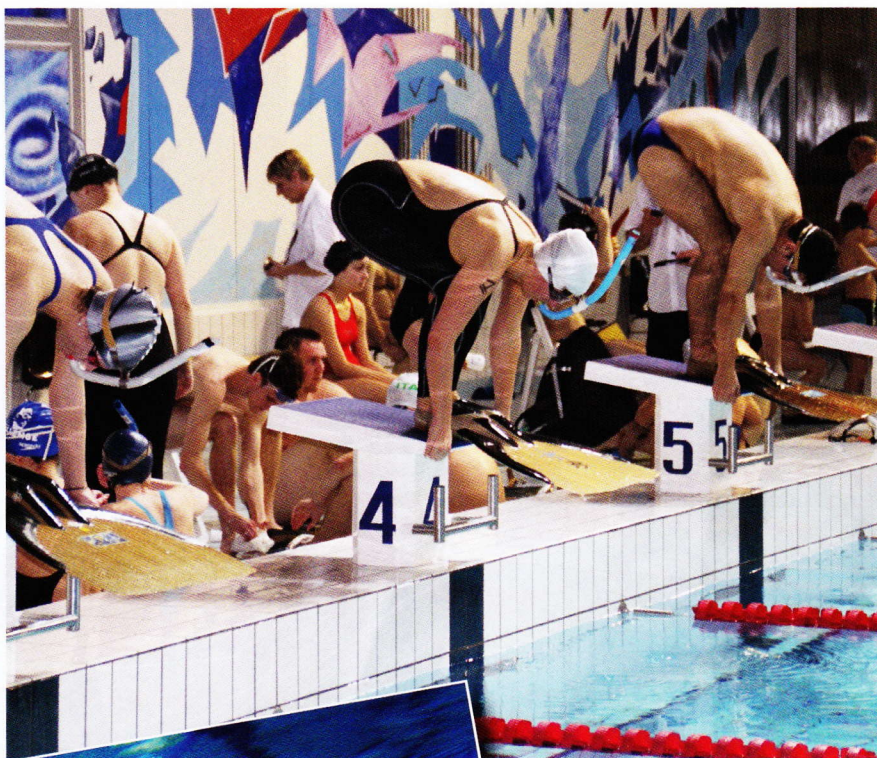
Une discipline de haut niveau

Considérée comme un sport à la fois de haut niveau reconnu par le CIO, mais aussi de détente, la nage avec palme se pratique à tous les âges et fait partie des sports d'endurance les plus efficaces.

Venez découvrir ce sport de glisse spectaculaire.

En Communauté Française, une vingtaine de clubs pratique la nage avec palme au sein de sections sportives, dont des clubs de plongée sous-marine. Deux parmi ceux-ci en ont fait leur spécificité.

L'enseignement et les entraînements qui y sont délivrés sont tels que quelques athlètes francophones sont capables de rivaliser au niveau international dans des compétitions aussi relevées que les championnats d'Europe et du Monde juniors et seniors.



Commission Plongée Adaptée

Pour personnes moins valides

Sous l'eau, les barrières n'existent pas.

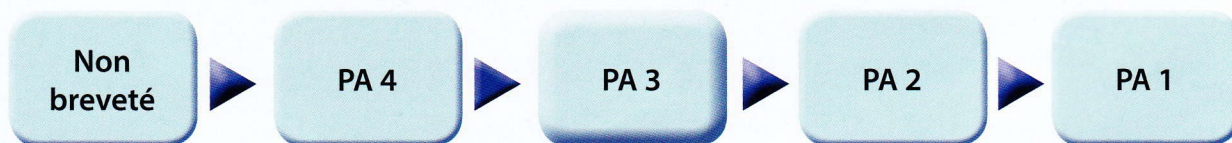
Cette commission s'adresse à toute personne présentant une invalidité physique (para ou tétraplégie, malvoyant, diabète, maladie dégénérante...), une invalidité psychique, mais aussi à ceux et celles qui souhaitent plonger d'une manière plus sécurisée ou plus adaptée.

Elle offre également à ces personnes la possibilité de découvrir un monde merveilleux.

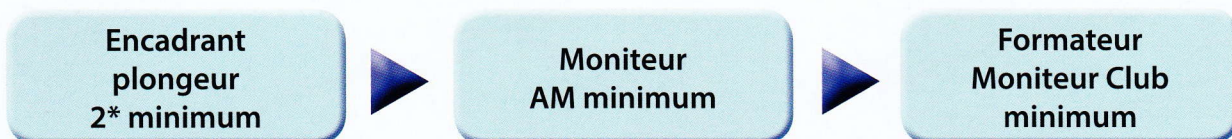
De nombreuses plongées encadrées et sécurisées sont proposées au travers de stages et de voyages. Les entraînements et les cours sont dispensés selon des normes de sécurité bien définies, le tout sous la responsabilité d'encadrants spécialisés.



Brevets Plongeurs Adaptés



Brevets Encadrants



Commission Plongée Technique

La plongée mélange

La plongée sous-marine s'est développée, ce qui l'a amenée à être accessible à tous. Une des spécificités de formation de plongée de notre Ligue est l'accès à la plongée avec décompression. Une autre spécificité est la plongée profonde à l'air.

Plus qu'une technique, c'est un état d'esprit.

Certaines techniques de plongée permettent d'évoluer dans des espaces de plongée encore plus profonds engageant des compétences avancées. Ces plongées sont accessibles à des plongeurs confirmés désireux de mettre en œuvre des moyens précis : techniques, logistiques, organisationnels, ...

Ces plongées doivent être abordées de manière raisonnable et raisonnée.

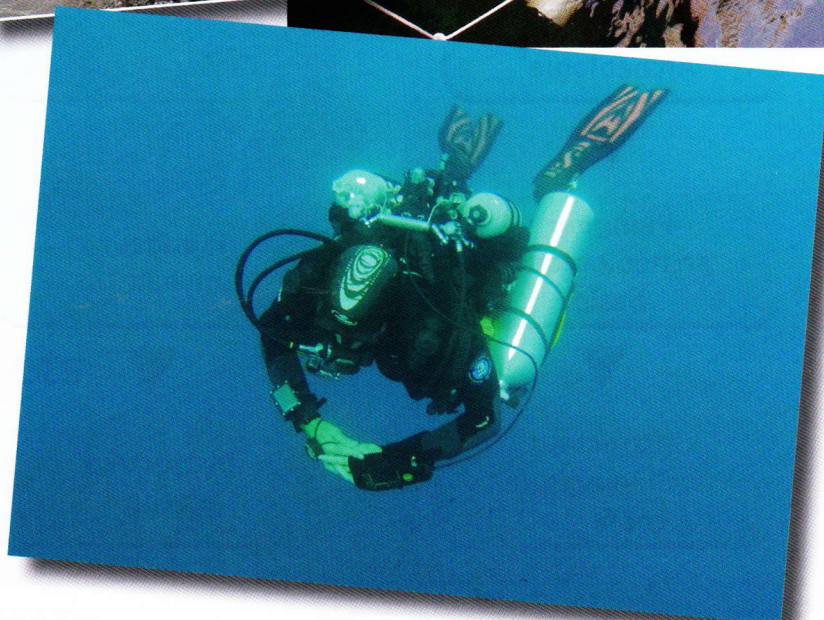
La Lifras propose les formations à l'obtention de ces compétences avancées au sein de la Commission de Plongée Technique. Ces formations sont développées par un apprentissage théorique sérieux couplé à de la pratique dans le respect des normes CMAS.

Les moniteurs de plongée technique préparent les plongeurs confirmés dans l'acquisition des techniques fondamentales pour des plongées complexes.

La Commission de Plongée Technique est convaincue que la plongée peut être envisagée autrement et offre des possibilités de formation en plongée trimix (hélium/azote/oxygène) et en plongée souterraine.

Elle permet à tous les membres Lifras intéressés d'acquérir les compétences à la fabrication de mélanges gazeux utilisés en plongée par une formation sérieuse certifiée CE/ISO.

Elle est un centre de compétences intéressé par toutes les nouvelles techniques de plongée et reste ouverte au développement d'autres programmes de plongée : recycleur, side-mount, scooter sous-marin, masque faciale, ...



Commission Scientifique

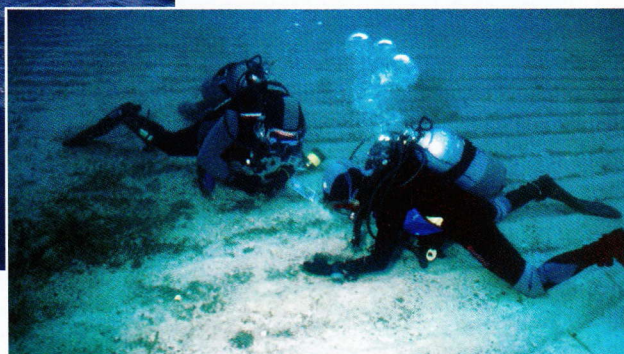
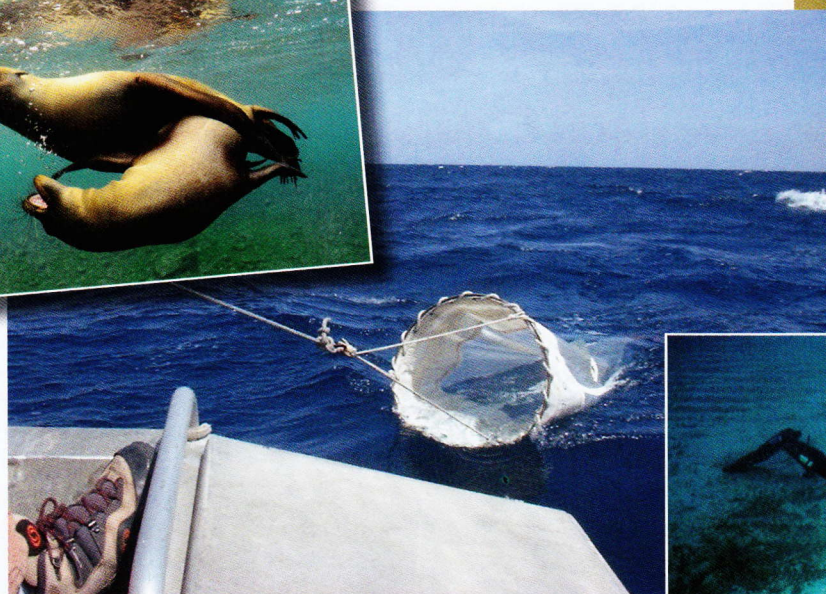
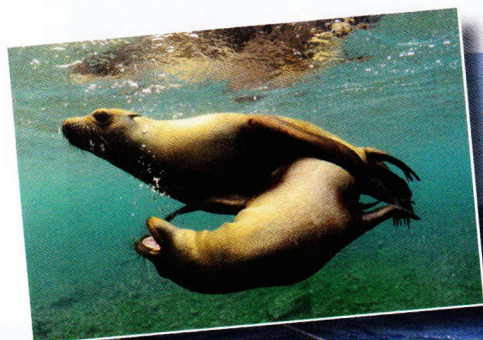
Découvrir et comprendre

Les multiples formations scientifiques vous permettront de développer vos connaissances sur la faune et la flore sous-marine, l'archéologie sous-marine, l'océanologie, mais aussi sur le phénomène de décompression.

Elle est un intermédiaire essentiel pour les plongeurs non scientifiques. Elle vulgarise auprès des membres de la Lifras la connaissance élémentaire de

diverses techniques susceptibles de les aider ou de les motiver dans leurs activités de plongée.

La Commission organise pour ses membres, tout au long de l'année, des conférences, des stages, des visites et études sur le terrain, des journées portes ouvertes et autres activités en rapport avec leurs objectifs.



3 catégories de brevets

Archéologie

Plongeur
archéologique
basic

Instructeur
archéologique
confirmé

Océanologie

Plongeur
niveau 1

Instructeur
niveau 1

Spéléologie

Initiation à
la plongée
souterraine

Plongeur
souterrain

Commission TSA

Amusons-nous

La TSA est une activité complémentaire à la plongée sportive classique, qui s'adresse à tous les plongeurs, quel que soit leur niveau. Aucun brevet n'est requis.

Accessible tant aux adultes qu'aux enfants, la TSA est avant tout un excellent moyen d'acquérir aisance et aquacité, tout en s'amusant !

La TSA est dérivée, entre autres, des techniques de plongée et des techniques de secours spéléo.

Elle est l'apprentissage par le jeu et donc un complément idéal et ludique aux entraînements classiques en plongée adultes ou enfants.

La TSA, par le jeu en équipe, permet également d'apporter un esprit plus collectif au sein d'une palanquée. En prenant l'habitude de travailler en équipe, les relations et les liens de confiance se tissent au sein de la palanquée, et le jeu devient un support d'échanges.



2 niveaux de brevets

Encadrant TSA



Certificateur TSA

4. La Zélande

Proche de chez nous

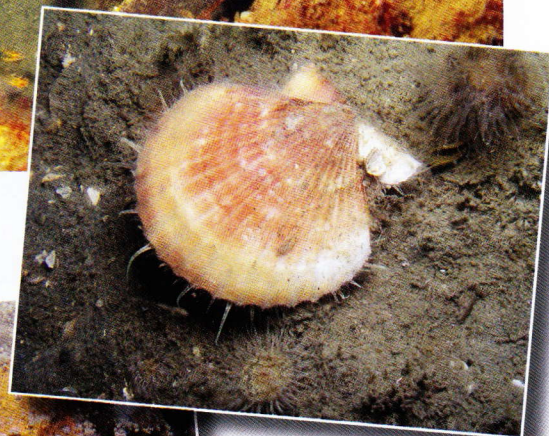
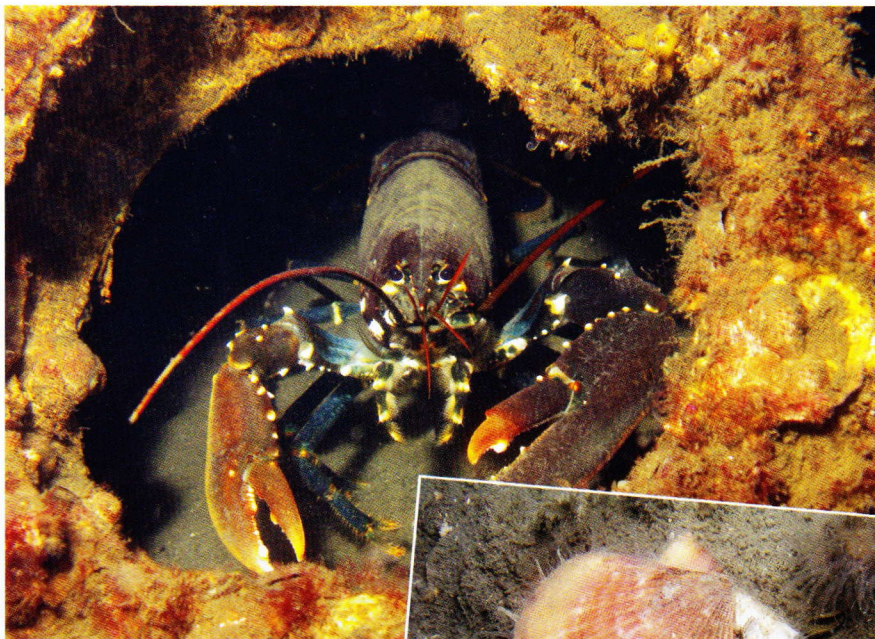
La Zélande est une province des Pays-Bas formée par le delta de trois grands fleuves : le Rhin, la Meuse et l'Escaut.

Elle est frontalière à notre pays et offre donc des lieux pour les plongeurs belges qui peuvent y découvrir et pratiquer les joies de la plongée en mer, riche en faune et la flore marine.

Il existe plusieurs dizaines d'endroits de mise à l'eau, chacun offrant une diversité par rapport aux autres.

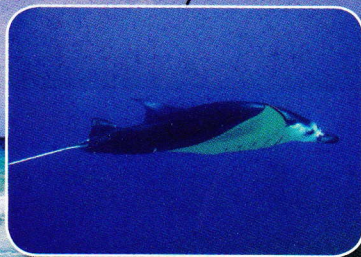
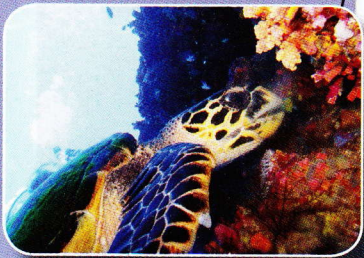
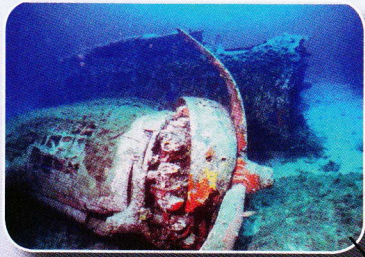
On peut rencontrer lors de plongées toutes les espèces de poissons endémiques à la Mer du Nord : des homards, des crabes, des seiches, des anémones... bref : de quoi remplir vos yeux de toutes ces belles choses. Et de quoi compléter vos carnets de plongées de nombreux souvenirs.

Il faut aussi signaler que la province de Zélande est très active dans l'industrie de la pêche et de l'ostréiculture. Depuis une vingtaine d'années, elle a développé une politique très active du tourisme avec des hôtels et des centres touristiques qui en font une destination touristique toute proche et agréable à visiter.



5. La plongée en mers et océans

Dès le premier brevet, vous pouvez plonger dans le monde entier.
De mers très proches comme la Mer du Nord à l'Indonésie.



6. Quelles assurances avons-nous?

La plongée requiert d'être assuré autant que rassuré

Vous avez décidé de vous lancer dans la grande découverte du Monde du Silence. La pratique de la plongée n'est pas sans risque. Un bon encadrement, une bonne pratique et une bonne prévention sont autant d'arguments qui limitent la survenance d'accidents.

Lorsqu'un accident survient, les frais engagés s'avèrent rapidement être élevés. Quelques rares compagnies d'assurances assurent la pratique de la plongée sous-marine.

Notre police souscrite depuis longtemps auprès de la Compagnie ARENA apporte une solution globale aux obligations légales d'assurer les membres de la Lifras.

Vous profitez d'une protection dès votre affiliation.

Notre partenaire d'assurances va prendre en charge les frais engagés lors d'un accident de plongée en complément de la couverture de la mutuelle. La police vous offre une protection responsabilité civile envers les tiers, des lésions corporelles, des frais de soins, d'hospitalisation, de rapatriement, d'assistance médicale à l'étranger dans le cadre des activités reconnues à la Lifras.

Vous bénéficierez également d'une protection juridique et d'une couverture en cas de décès lié à une crise cardiaque dans la pratique de notre loisir.

Il est essentiel d'avoir un partenaire efficace en cas de problème. La Lifras vous l'offre par votre affiliation.

Le conseil d'administration, soucieux de l'intérêt des membres de la Lifras, a toujours veillé à leur offrir le meilleur service.

La couverture d'assurance offerte par ARENA correspond entièrement à nos attentes.

Les administrateurs de votre club restent vos premiers interlocuteurs en cas de questions sur le sujet. N'hésitez pas à vous adresser à eux.



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

SECRETARIAT 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

(secrétariat et boutique)

Jours et heures d'homologation :

Lundi de 9h30 à 11h30

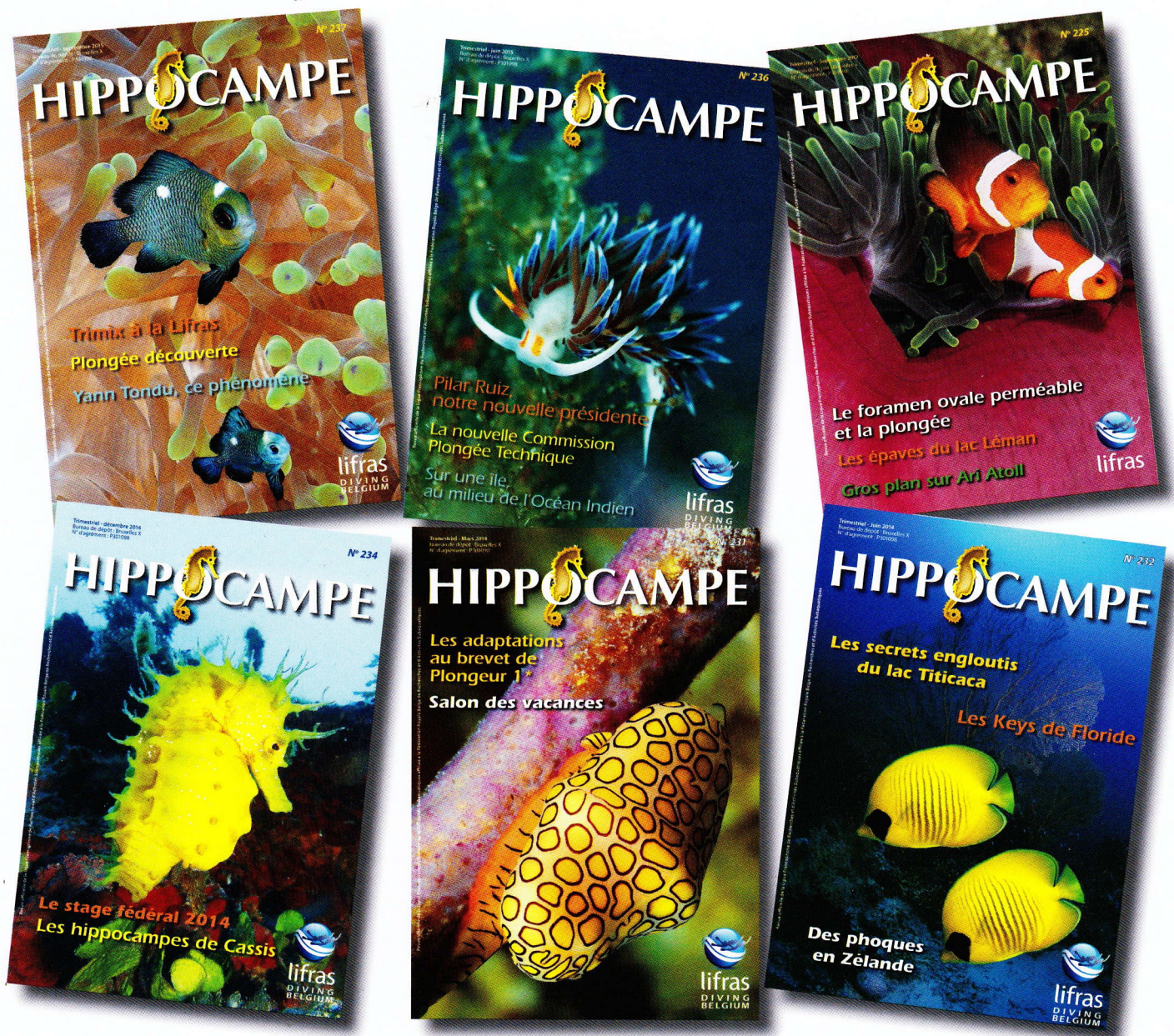
Mercredi de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h00

Vendredi de 13h30 à 16h00



7. La revue Hippocampe

Toute l'info de la Lifras écrite pour et par les membres



... et le site pour toute l'info
au jour le jour

www.lifras.be

SCUBAPRO



CONÇU POUR VOUS
ACCOMPAGNER PARTOUT OÙ
L'AVENTURE VOUS MÈNE.

Leader incontesté du marché des détendeurs, SCUBAPRO vous donne aujourd'hui la liberté d'aller encore plus loin. Le piston surcompensé du premier étage MK25 EVO intègre le Système d'isolation thermique étendu [XTIS] qui protège de l'eau froide ses composants intérieurs, et augmente la résistance au froid de 30%. Associé à un second étage exceptionnel, seul un détendeur SCUBAPRO vous mènera au bout de vos rêves.

SCUBAPRO.COM

MK25 EVO
PREMIER ÉTAGE



Disponible en association avec les
2èmes étages A700, S600 et G260