

La plongée



Dés l'âge de huit ans, les petits plongeurs apprennent à découvrir, par le jeu, toutes les merveilles englouties, entourés par des encadrants spécialisés.

La plongée est accessible à tous, et tout un chacun y trouvera la réalisation de ses propres aspirations et attentes.

La Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Sous-Marines (LIFRAS) fédère plus de 8500 membres en Belgique francophone et à Bruxelles. Elle a pour objet de promouvoir les activités sous-marines non-commerciales ainsi que la nage avec palme, l'apnée, le hockey subaquatique, et les techniques subaquatiques.

La nage avec palmes :

D'une manière strictement réglementaire, on entend par nage avec palmes, la progression sur ou sous l'eau d'un nageur avec palmes n'utilisant que sa force musculaire.

Grâce à l'utilisation de la monopalme, la nage avec palme s'apparente à un sport de glisse spectaculaire où le palmeur peut atteindre des vitesses de 12 à 14 Km/H.



L'apnée :

L'apnée regroupe plusieurs activités dont:



- L'apnée *statique* qui consiste à retenir sa respiration le plus longtemps possible, sans bouger.
- L'apnée *dynamique* qui consiste à parcourir la plus longue distance horizontalement.
- L'apnée à *poids constant* pendant laquelle l'apnéiste descend le plus profond possible à la seule force des muscles des jambes, sans variation de masse du plongeur.
- L'apnée *en immersion libre* où il faut atteindre la profondeur la plus importante en se tirant sur un câble à la seule force des bras, à la descente comme à la remontée.
- L'apnée à *poids variable* où il faut atteindre la profondeur la plus importante à l'aide d'une gueuse. La remontée s'effectue à la palme ou bien en se tirant à la corde de la gueuse.

Cette discipline est accessible dès l'âge de 14 ans et sans autres restriction sinon médicale.

Le hockey subaquatique:

Le Hockey subaquatique (HSA) est un sport d'équipe se pratiquant en piscine dans lequel deux équipes de 10 joueurs (6 dans l'eau et 4 remplaçants) s'affrontent en apnée, à plus au moins deux mètres de profondeur, pour la possession d'un palet (1,3kg).

L'objectif du jeu consiste à pousser ou passer le palet au fond de la piscine en utilisant une courte crosse en bois (+/- 30cm), pour qu'il entre dans le but, immergé, de l'équipe adverse (une rigole de 3m de long).

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

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

Le Hockey Subaquatique est un sport complet et ludique. Intégrateur aussi, c'est probablement le seul sport où filles et garçons, jeunes et moins jeunes peuvent jouer sur un pied d'égalité.

La Technique Subaquatique :

La TSA est une activité complémentaire à la plongée sportive classique. Elle est dérivée des techniques de plongée et des techniques de secours spéléo. La TSA c'est l'apprentissage par le «jeu» donc un complément idéal et ludique aux entraînements classiques en plongée adulte ou enfant, parfois jugés (à tort ou à raison) ennuyeux.

L'entraide et la surveillance mutuelle sont deux des premières règles en matière de sécurité, le «jeu» est aussi un moyen, de connaître ses limites et celles de ses compagnons.



Plus d'informations: 02/521.70.21

www.lifras.be