



# LE CASH A L'EAU

Bulletin d'information des membres du Royal CASH

**Voilà déjà le dernier numéro  
du Cachalot 2025 !**



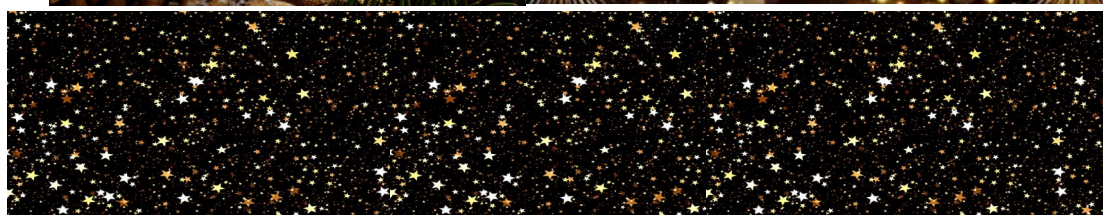
## Contenu de ce numéro :

- Vœux
- Festivités
- Calendrier & sorties
- Info LIFRAS
- Info Croisette
- Décisions du CA
- Le mot du Président
- A venir

**Le Conseil d'Administration vous souhaite à tous  
de joyeuses fêtes de fin d'année et une merveil-  
leuse Année 2026 pleine de Santé, de Joie, de  
Paix et de Bonheur !**



**Joyeux Noël !**





## Festivités

### Soirée Halloween 01 Nov 25



Micka nous a montré ses talents dans la réalisation de show. La Croisette a vécu une soirée magique.

Vous voulez revivre l'ambiance ou la découvrir?

<https://youtu.be/T0MCwJmHI8Q?si=0SypdEYpQkV5fNda>

Merci à Sylvie, Brigitte, Sandra, Marion, Natan pour les décors et l'animation.

Merci à tous pour cette super ambiance !  
Et merci aux organisateurs.

### Souper de fin de session 15 Nov 25

Souper traditionnel où les nouveaux brevetés sont à l'honneur. Cette année nous avons eu 4 brevets :

3\* David Riche et Jérôme Bollen (tous deux en route pour le 4\*)

1\* Pierre Ledoux et Elise Stoclet

Bravo à eux !

Le thème du souper était Couscous.

Bravo aux cuistots : Sylvie, Martine, Philippe et Micka !



# Calendrier RCASH 2026

Regardez bien il y a plein de rendez vous !

2026




calendrier des activités club

	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
1	jour de l'an				Fête du travail						Toussaint	
2												
3												
4												
5				Pâques								
6	Galette des Rois			Lundi Pâques		La Gomme						
7												
8												
9												
10		Mardi Gras										
11											Armistice	
12									Souper Grec			
13												
14		St Valentin			Ascension							
15								15-août				
16												
17												
18				Recyclage Bénévoles								
19												Boudins fromages
20												
21			Western BBQ				fête Nationale				Souper Fin Session	
22												
23												
24	Souper bénévoles											
25					Lundi pentecôte							Noël
26												
27			AG CASH									
28						Diving days						
29												
30												
31										Halloween		

congés scolaires

jours fériés

Nb : toutes les dates sont sujettes à confirmation

Dates des soupers, des events, Sorties Ult

## Sorties

- 13 Décembre 25 : Vodelée (9hr00)
- 6 Juin 26: La Gomme (Bernard Demer)

Todi : Janvier...  
Reynbach (GER)... Cologne, Gravière du Fort... ?

# St Nicolas à la Croisette





N'oubliez pas, on vous attends tous pour la plongée de Noël et la soirée boudins fromages le 20 Décembre.

Rdv 17Hr pour les plongeurs (avec bonnet de Noël !)

On peut venir sans plonger aussi ;o)

INVITE YOU TO EVENTS


# Christmas

Le C.A. t'invite chaleureusement à une soirée placée sous le signe de la gourmandise et de la bonne humeur: une dégustation spéciale boudin & fromage !

L'idée est simple : chacun apporte une spécialité - un fromage, une charcuterie, un accompagnement... bref, quelque chose qui fait plaisir aux papilles.

 Date : 20 décembre 2025

 Lieu : A la Croisette

 Heure : 19H00

Au programme :

- ★ Découverte de saveurs
- ★ Partage de spécialités régionales ou coups de cœur
- ★ Ambiance conviviale et sans chichi
- ★ Bons moments garantis !

## Eve Dinner Party

Une organisation du R.C.A.S.H



Un grand bravo à Claude pour sa millième plongée, faite au dévasage ! Les copains lui avaient préparé une bonne surprise !



## 1 000ème plongée

# Info LIFRAS



Le mot du chef d'école :

Info de la dernière réunion AG Enseignement du 7 décembre 25.

## Nouveautés 2026 :

My logbook devrait sortir en Mars 26 !

On pourra plonger à 3 en Zélande dans les bras ouverts si :

- Max une palanquée par groupe (pour les groupes impaires)
- Plongée No Déco
- Une seule dragonne !

Pour les moniteurs (et AM), le recyclage CFPS sera obligatoire avant de pouvoir faire et valider un exercice de brevet. Les encadrants non recyclés ne pourront plus valider des exercices en milieu naturel. Pour rappel, le recyclage peut se faire en interne via Maïté Duval.

Le thème du recyclage des moniteurs 2026 sera la direction de palanquée.

Le tableau des plongées nécessaires pour valider un brevet a été revu (à la baisse). Voir le prochain Mil 2026.

## Potins de la Lifras :

En 2025 l'enseignement a perdu 14 moniteurs (décès). RIP.

Katia (Srt Lifras) part à la retraite après de nombreuses années au secrétariat de la Lifras . Elle a été remerciée par de nombreux applaudissements et quelques cadeaux.

Sur la page suivante, je vous mets quelques slides de la commission sécurité.

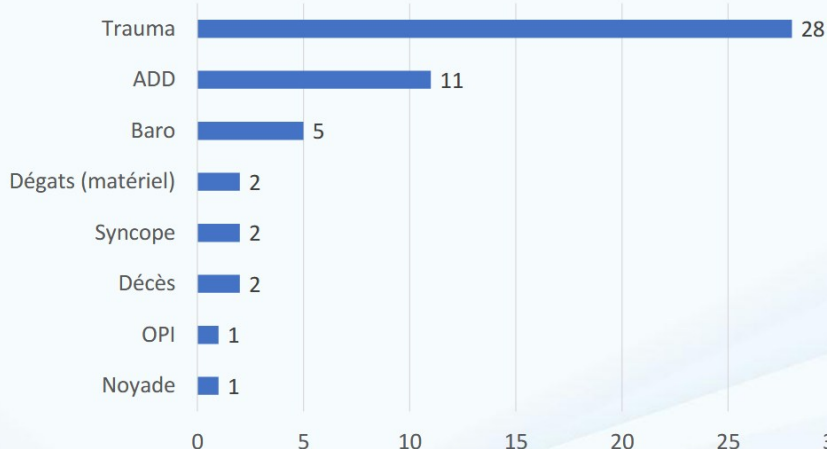
52 déclarations au 30/10/2025



AG Enseignement du 7/12/2025

Lifras

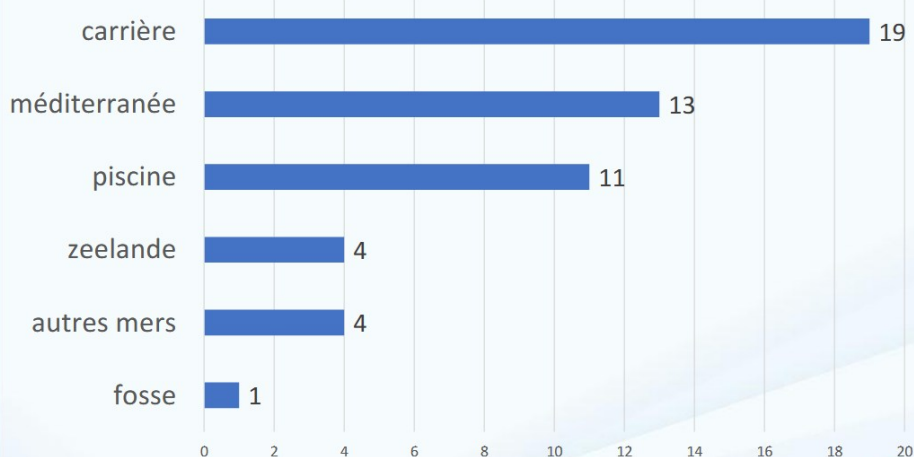
Catégories



AG Enseignement du 7/12/2025

Lifras

Lieux



AG Enseignement du 7/12/2025

Lifras

# Info LIFRAS



## Accidents de décompression



AG Enseignement du 7/12/2025

Lifras

## Accidents de décompression

- Total = 11
  - 8 vestibulaire (*mixte*)
  - 2 médullaire
  - 1 cutané
- Lieux
  - 6 en Méditerranée
  - 4 en carrière
  - 1 aux Canaries
- Profondeur entre 20m et 53m
- 5 en successives / répétitives
- Pas « d'erreurs »
- Facteurs de risque connus
- Nitrox et déco suroxygénée n'immunisent pas contre les ADD's



AG Enseignement du 7/12/2025

Lifras

## Remarques générales

- Toujours beaucoup de trauma
  - Attention lors de l'équipement, la mise et sortie de l'eau
- ADD toujours en 2eme position
  - Diagnostic difficile
  - Tendance à la minimisation voire au déni lors de l'apparition de symptômes.
  - Ma Déco : règles de bonne pratique
- Être honnête avec soi-même et son médecin
- Être conscient qu'on vieillit
- Ne pas se surestimer / Ecouter son corps
- Ne pas sous-estimer une pathologie ou un traitement



AG Enseignement du 7/12/2025

Lifras



# Info LIFRAS



N'oubliez pas, c'est la saison des visites médicales



**LIGUE FRANCOPHONE DE RECHERCHES  
ET D'ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES ASBL**

**lifras**

**CLUB :** .....

*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\* / AM / 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 :

(Cochez ou non les cases ci-dessous)

☐ 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)



# Croisette

## Les nouveautés:

Installation d'un micro-onde dans la grande salle à disposition du public (Merci à notre Président).

Achat et installation de deux nouveaux frigo boissons :

les anciens avaient vécus (panne, consommation, bruit).

Achat et installation d'un 2ème poêle à pellets (Salle maquette)

## Aménagements

Installation de nouvelles poubelles sur le parking.



# DÉCISIONS DU CA

Montant des cotisations 2026 :

Membre : 170€ (inchangé) Membre sous le même toit : 130€ (inchangé)

Membre en double appartenance et Abonnés : 180€

Nouveau plongeur : 120€ (inchangé)

Achat et vente de polo RCASH .

## LE MOT DU PRÉSIDENT

**Bonjour à tous,**

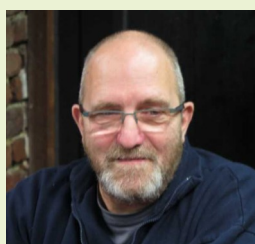
**Voilà 2025 touche a sa fin**

**Le CA et moi même vous remercions pour cette année florissante en tout genre (brevets, travaux, festivités, bénévoles etc ...).**

**Donc pour tout cela, nous vous souhaitons une très bonne fin d'année et d'excellentes fêtes à vous et vos familles.**

**En espérant vous revoir tous en 2026 pour de nouvelles aventures.**

**Jean Claude**



## AU PROCHAIN NUMÉRO

**Un max d'Infos.**

**Et comme c'est le magazine du RCASH, il est aussi ouvert à vous !**

**Envoyez nous des articles , des reportages, que vous jugez intéressant de partager au sein du club.... (on peut faire une page Brocante aussi , pour aider nos jeunes plongeurs, mais à des prix d'amis ! ?)**

**Si vous avez de super photos de la carrière ou de plongées club , envoyez les.**

## Le Conseil d'Administration