



RÉGION SUD
Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

MAGAZINE DU COMITÉ RÉGIONAL PACA
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES
ET DE SPORTS SOUS-MARINS

AQUASUD PLONGÉE



SAUTEZ LE PAS,
PLONGEZ
EN RÉGION SUD

Cap au Sud,
les activités
subaquatiques
pour tous !



N°1

Edition 2019

www.ffessm-paca.fr

LE SEABOB... POUR TOUS !

INCENTIVE



TEAM BUILDING

MANAGEMENT D'ÉQUIPE
ÉVOLUER ENSEMBLE
MOTIVATION

SENSATIONS



YACHT & RESORT

DÉCOUVERTE,
LOISIRS &
SPORTS

RESCUE



SAMU AQUATIQUE

SURVEILLANCE &
PREMIERS SECOURS
EN MER

ECOLOGY



PATROUILLE VERTE

ENVIRONNEMENT,
PRÉSERVATION,
PROTECTION DES
FONDS MARINS

THERAPY



RÉÉDUCATION KINÉ

HANDICAP &
REMISE EN FORME
EN MILIEU
AQUATIQUE

ART SYNCHRO



ART SYNCHRO

DANSE
SYNCHRONISÉE
EXPRESSION
ARTISTIQUE

06 47 99 84 45


seabeach
I N C E N T I V E

06 74 32 03 30



RÉGION SUD

Provence Alpes Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

Edito

Dépassons le passé et construisons une Région Sud en prise avec son temps.

La fusion des deux comités historiques au sein de notre région Provence Alpes Côte d'Azur a été l'addition fin 2017 d'un idéalisme pondéré et d'un réalisme convaincu. Ce changement territorial pour la plongée, c'est votre histoire à chacune et chacun, c'est notre histoire à tous. Il faut voir notre monde des activités subaquatiques tel qu'il est : ouvert et changeant. C'est un univers dans lequel tout est de plus en plus interconnecté. Tous nos clubs associatifs et nos structures commerciales sont les maillons interdépendants d'une chaîne, encore plus ici. Toutes nos commissions d'activités ont besoin d'être portées en avant avec confiance et responsabilisation sans autocratie de direction.

Provence Alpes et Côte d'Azur : deux entités qui se sont reçues mutuellement dans leurs histoires, dans leurs cultures et dans leurs particularismes. Nous avons construit à travers nos dissemblances une grande région fédérale forte et respectée au sein du monde de la plongée. Notre territoire est ainsi devenu la 2ème région fédérale en termes de licences, 1ère en termes de délivrance de brevets et numéro 1 de France en tant que destination plongée. Toutes nos structures réunies en synergie avec un regard tourné vers « le plaisir est sous l'eau ».

Notre projet régional de développement tourne depuis près de deux ans autour de six axes de déploiement, adaptés à notre territoire et en cohérence avec les directives du Ministère des Sports, du Conseil Régional et du projet national de la FFESSM :

- Adaptation d'une gouvernance fédérale et d'une communication aux enjeux de la Région Sud.
- Pratiques éco-responsables et Développement Durable intégré dans ses 3 volets.
- Des activités subaquatiques pour tous, bienfaits du sport sur la santé.
- Développement du Haut Niveau, une fédération riche de nombreuses disciplines compétitives.
- Professionnalisation de l'activité et mise en avant de la Région Sud, valorisation fédérale des bénévoles et des cadres dans une logique d'aménagement du territoire.
- Implication des licenciés, de nos structures (clubs et SCA) et de nos départements en articulation avec notre région, en concertation avec la Fédération et les institutions.

Une telle région, notre région SUD fusionnée, nécessite une volonté de vivre ensemble. Lorsqu'il y a détermination, il y a chemin. Et quand cette volonté vient d'une majorité collective, le chemin peut traverser le temps.

Le Président
Frédéric Di Meglio



École de Seabob FFESSM-IDF

Seabeach incentive

Groupes, Comités
d'entreprises,
stages...

Seabeach school

Plongée, loisirs,
découverte,
tous publics...


seabeach
INCENTIVE

06 47 99 84 45

06 74 32 03 30

PARIS / HYÈRES

www.seabeach-incentive.com

Seabeach academy

Rescue, patrouille
verte, pros...



SAUTEZ LE PAS, PLONGEZ EN RÉGION SUD...

Cap au Sud, les activités subaquatiques pour tous !



MAGAZINE GRATUIT FFESSM - COMITÉ RÉGIONAL PACA

Siège Social :

46 Bd Fenouil - 13016 MARSEILLE

Secrétariat Sylvie et Elisabeth :

T. 04 91 09 36 31 de 9h à 13h

comite@ffessm-paca.fr

Directeur de la publication :

F. Di Meglio

Collaboration magazine : Alison Didier

Photos : Commissions FFESSM

www.ffessm-paca.fr

Suivez-nous sur Facebook

«plongeesportpaca»

Régie Publicitaire

Edition et Impression

RIVESUD MEDIA SAS

24 Avenue du Prado - 13006 Marseille

Tél. 06 12 89 73 57

www.rivesudmedia.com

LE COMITÉ RÉGIONAL

Membres du Comité Directeur Régional.....	4
Commissions Régionales d'Activités.....	5
Les Comités Départementaux.....	7

LES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

Apnée.....	8
Archéologie.....	9
Photo et Vidéo.....	11
Environnement / Bio.....	12
Hockey Subaquatique.....	14
Nage avec Palmes.....	15
Nage en Eau Vive.....	16
Pêche Sous-Marine.....	17
Plongée Bouteille.....	18
Plongée Souterraine.....	20
PSP - Plongée Sportive Piscine.....	21

INFOS PRATIQUES

Comment débiter ?.....	22
Bonnes pratiques.....	24
- Les bonnes habitudes.....	24
- Plongez en sécurité.....	25
Avantages de la licence.....	26
Assurances pour plonger.....	27
Certificat médical pour plonger.....	28
Des signes Bio pour tous.....	31

OÙ PLONGER EN RÉGION SUD..... 32

PLONGÉE RESPONSABLE.....	35
PLONGÉE HANDISUB.....	36
PLONGÉE JEUNE.....	37
PLONGÉE SENIOR.....	38
PLONGÉ AVEC UN E.....	39
PLONGÉE SPORT SANTÉ.....	41

AGENDA..... 42

CONTACTS..... 43

NOS PARTENAIRES..... 44



MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR RÉGIONAL

PRESIDENT COMITE REGIONAL

Dr Frédéric DI MEGLIO
president@ffessm-paca.fr



PRÉSIDENT ADJOINT & VICE PRÉSIDENTS



Bernard GAUTHIER
Président adjoint



Jean Claude JONAC
1er Vice Président



Georges COPPOLA
2e Vice Président



Henri ROYER
3e Vice Président



Jean Lou FERRETTI
4e Vice Président

SECRETAIRES



Brigitte SCORSONELLI
Secrétaire Générale
secretairegeneral@ffessm-paca.fr



Michèle TOURRETTE
Secrétaire adjointe

TRÉSORIÈRES



Christine LACROIX
Trésorière Générale
tresorier@ffessm-paca.fr



Sandrine SAUGE MERLE
Trésorière adjointe

DÉLÉGUÉ SCA



Philippe BERNARDI
Délégué SCA

SALARIÉES DU COMITÉ PACA



Elizabeth - Salariée
comite@ffessm-paca.fr



Sylvie - Salariée
comite@ffessm-paca.fr

CONSEILLER TECHNIQUE SPORTIF



Yann RUELLO
Conseiller Technique Sportif

MEMBRES

André RAUCH - Annie MILLET - Béatrice BOZON - François LIZERO - Mohamed BELADEM - Philippe PEYRUSSE
Pierre MEDALIN - Serge GEAIRAIN - Valérie HUET

LE COMITÉ RÉGIONAL

COMMISSIONS RÉGIONALES D'ACTIVITÉS



SCHWANN Hélène
Présidente de commission Apnée
 apnee_ffessm_provencealpes@yahoo.fr
 Téléphone : 06 15 34 20 64



PRIEUR-DREVON Jérémie
Président commission Plongée Souterraine
 jeremieprieurdrevon@gmail.com
 Téléphone : 06 87 11 60 71



XIMENES Serge
Président commission Archéologie
 x.grasm@orange.fr
 Téléphone : 06 24 30 67 19



MARCHAND Philippe
Président commission P.S.P.
 philippe.marchand13@yahoo.fr
 Téléphone : 06 07 88 65 50



SCORSONELLI François
Président commission Photo et Vidéo
 chanabou@orange.fr



POIRIER Gregory
Président commission Technique
 gregory.poirier@easydive.fr
 Téléphone : 06 78 66 91 42



LAMARE Véronique
Présidente commission Bio et Environnement
 bio@ffessm-paca.fr



CASTANO Antoine
Président commission Pêche S/Marine
 castano.a@orange.fr
 Téléphone : 06 80 37 00 32



DE TREBONS Thomas
Président commission Hockey Subaquatique
 tom@hockeysub.com
 Téléphone : 06 35 02 12 80



JONAC Jean-Claude
Président commission Juridique
 jc.jonac@bbox.fr
 Téléphone : 06 82 03 44 76



GROUSSET André
Président commission Médicale
 andre.grousset7@libertysurf.fr



GEARAIN Serge
Responsable Activités Jeunes
 asj.paca@gmail.com
 Téléphone : 06 07 71 53 57



CHEMIN Guillaume
Président commission N.A.P.
 nap@ffessmcd13.com



SCORSONELLI Brigitte
Responsable de la féminisation des pratiques
 brigitte.scorsonelli@orange.fr
 Téléphone : 06 70 73 47 38



ASCHIERI Jean-Pierre
Président commission N.E.V.
 jpaschieri@hotmail.com
 Téléphone : 06 64 66 14 14



STREBLER Yann
Responsable Handi Sub
 handisub.paca@gmail.com

EUROPEAN DIVING SCHOOL

DIVING - NATURE - LIFE STYLE

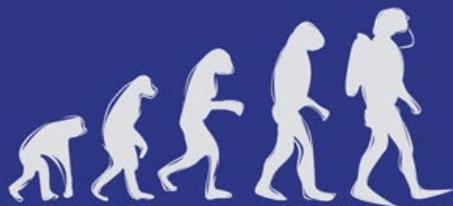
SAINT TROPEZ - HYÈRES - PORT GRIMAU



- Logements et centres directement sur la plage
- Stage, baptême, exploration, + 40 épaves...
- Sortie sur Parc National Port Cros
- NITROX 32 gratuit (St Tropez et Hyères)
- Accueil de groupes (6 bateaux)
- Plongées enfants, familiales

Tél. 06 07 51 15 56

info@europeandiving.com





LES COMITÉS DÉPARTEMENTAUX



ALPES DE HAUTE-PROVENCE (04)

CODEP 04 des Alpes-de-Haute-Provence

Président : M Guillaume VIAL

Mail : guillaume.vial227@orange.fr

Adresse : 37 Chemin des Mondrons

04200 SISTERON

ALPES-MARITIMES (06)

CODEP 06 des Alpes Maritimes

Président : M Jean Lou FERRETTI

Mail : comite.departemental.06@gmail.com

Adresse : 14 av de Belgique - 06220 Vallauris

Site WEB : codep06.ffessm.fr

VAR (83)

CODEP 83 du Var

Président : M Pierre TRAPE

Mail : codep83@gmail.com

Adresse : 1286 chemin de la Cibonne

83220 LE PRADET

Site WEB : www.codep83.fr

HAUTES-ALPES (05)

CODEP 05 des Hautes-Alpes

Président : M Bruno BOZON

Mail : president@codep05.fr

Adresse : 10 rue d'Abon - 05000 GAP

Site WEB : www.codep05.fr

BOUCHES-DU-RHONE (13)

CODEP 13 des Bouches-du-Rhône

Président : M Jean Claude JONAC

Mail : cd13ffessm@wanadoo.fr

Adresse : 46 bd Fenouil BP 40010 - 13467 MARSEILLE Cedex 16

Site WEB : www.ffessmcd13.com

VAUCLUSE (84)

CODEP 84 du Vaucluse

Président : M Marc LE MEZO

Mail : president@ffessm-cd84.com

Adresse : Maison des Associations Espace Acampado

Avenue Charles de Gaulle - 84420 PIOLENC

Site WEB : ffessm.cd84.free.fr



APNÉE

POURQUOI PRATIQUER L'APNÉE ?

Avez-vous déjà ressenti cette sensation incomparable de flottement, d'apesanteur, de pleine liberté sans aucune contrainte ?

La plongée dite « libre », celle de l'apnée, la discipline du souffle par excellence, vous procure ce réel bien-être, ce moment unique où vous profitez des éléments aquatiques et faites corps avec l'eau.



De la « randonnée palmée », une balade équipée seulement de palmes, masque et tuba, jusqu'à la compétition au plus haut niveau, cette pratique sûre et encadrée, mêle plaisir, détente mais aussi performance.

« C'est souvent pour son effet déstressant que beaucoup viennent à l'apnée. Ce sentiment de quiétude allié à une rapide progression individuelle donne envie de performer tout en maîtrisant les règles intangibles de sécurité. » explique Hélène, Instructrice d'apnée de la Région.

Accessible à tout âge, en piscine ou en milieu naturel, en loisir et en compétition. Pour ressentir ces nouvelles sensations : Débutez en randonnée subaquatique (palmes, masque, tuba). Puis votre premier niveau en piscine, ce sera le Pass' Apnéiste et en milieu naturel, ce sera le Pass' Plongeur Libre. Ces deux brevets sont reconnus à l'international.

Le Comité SUD dénombre des champions d'apnées aussi bien en in-door (piscine), en statique et dynamique, qu'en out-door (eau libre), en vertical sans palmes, en mono-palme ou en bi-palmes. La baie de Villefranche-sur-Mer est depuis plusieurs années le théâtre du Championnat de France en eau libre. Il y est prévu un Championnat du Monde en automne 2020, avec 200 personnes attendues, 25 nations, 5 continents sur 7 jours de compétitions. Le Championnat de France 2019 qui se déroule du 28 au 30 juin 2019 sera le test-event pour le futur mondial en termes d'organisation et de visualisation pour le grand public grâce à une retransmission vidéo en direct sur grand écran en plein centre-ville.



Facebook

Hélène SCHWANN
Présidente commission Apnée
Mail : apnee@ffessm-paca.fr
Tél. 06 15 34 20 64



ARCHÉOLOGIE

POURQUOI S'INTERESSER À L'ARCHÉOLOGIE SUBAQUATIQUE ?

Partez à la découverte des trésors oubliés !

Plonger pour partir à la conquête de l'Histoire. Quoi de plus exaltant que de reconstituer le passé englouti par les eaux (ports, épaves, ponts, poteries, naufrages...).

À travers l'exploration de ces sites immergés, vous participerez à des opérations archéologiques, prospections, sondages et fouilles réalisés sous couvert du ministère de la Culture après une déclaration aux Affaires Maritimes et au DRASSM.

C'EST UNE DISCIPLINE À LA FOIS CULTURELLE ET SCIENTIFIQUE.

« Nous n'avons pas le droit à l'erreur car une épave fouillée est une épave plus ou moins détruite.

Sur notre rivage méditerranéen, près de 60% des découvertes sont celles des plongeurs de la commission régionale SUD » éclaire Serge, président de cette commission dans notre région.

Prospectez, sondez, fouillez pour faire revivre le passé... Il faut être plongeur niveau 2 au minimum et avoir bien sur sa licence FFESSM.

Serge XIMENES

Président commission Archéologie

Mail : x.grasm@orange.fr

Tél. 06 24 30 67 19





CLUB ET MAGASIN DE PLONGEE

SAV et révision de vos équipements **LA CIOTAT**



FORMATIONS **BAPTEMES** **EXPLORATIONS**



JOURNÉE DÉCOUVERTE **RANDO PALMÉE** **ACCUEIL DE GROUPES** **NITROX**

PLONGÉES DE NUIT **ÉPAVES** **SORTIES SPÉCIALES** **PLONGÉES ENFANTS (8+)**

WWW.EDEN-DIVE.FR

6.AV. Victor Giraud, 13600 La Ciotat

04.42.08.41.43 - 06.84.40.34.40

contact@eden-dive.fr

**NOUVEAU
BOUTIQUE
EN LIGNE**





PHOTO & VIDÉO

POURQUOI FAIRE DE LA PHOTO OU DE LA VIDÉO ? RÉVÉLER L'ARTISTE QUE VOUS ÊTES !

De par ses couleurs, ses reliefs, ses contrastes, ses situations improbables, les espèces aquatiques et les paysages sous-marins offrent des explorations photographiques inépuisables.

Le matériel étant de plus en plus facile d'utilisation, il ne vous reste plus qu'à admirer et immortaliser ces merveilles pour les partager entre amis, en famille ou avec d'autres plongeurs. Adoptez votre style, des photos ou des vidéos, en mode documentaire ou artistique. Pourquoi ne pas tenter les concours et compétitions organisés par thématique !

L'activité photo fédérale est plus développée que celle en vidéo pour le milieu subaquatique. « Venez vous perfectionner à la capture d'images sous-marines lors d'un week-end convivial ou durant des stages dédiés. » encourage François, Président de la commission Photo et Vidéo en région SUD.

La commission photo vidéo a pour but de développer la pratique de la photo et de la vidéo pour tous les plongeurs de la FFESSM licenciés. Elle organise des stages diplômants pour les débutants, puis de perfectionnement en niveau de photographe 1, 2 et 3.

Des sorties de perfectionnement à la journée sont mises en place tout au long de l'année, sur les trois départements du littoral de la région SUD, avec souvent des thèmes de perfectionnement : photos de poissons, de faune et de flore, photos de paysages sous-marins, d'épaves...mais aussi des formations sur un week-end pour des photographes experts, exemple : préparation



à la formation de cadres, préparation à la compétition, comment choisir ses images, utilisation de logiciels spécifiques à la photographie et à la vidéo.

Chaque mois est organisé, au siège du comité régional, une réunion permettant de rappeler le prévisionnel des activités du mois suivant, en tenant compte souvent de la météo, mais durant laquelle on assiste à des cours et des analyses d'images. On peut suivre l'activité de la commission grâce à la lettre d'information «La Gazette» qui paraît plusieurs fois par an.

La commission effectue également des reportages photos et vidéos pour les autres activités subaquatiques du comité SUD. Ils permettent de se perfectionner dans la photo et vidéo de reportages et fournissent par la même occasion des images « souvenirs » pour ces dernières

François SCORSONELLI
Président de la commission Photo et Vidéo

Mail : chanabou@orange.fr

Tél. 06 70 73 47 38

Groupe Facebook : Commission Régionale Photo-Vidéo
Sous-Marine Provence-Alpes-Côte d'Azur

ENVIRONNEMENT & BIOLOGIE

DÉCOUVRIR, AIMER ET RESPECTER !

La Commission Régionale Environnement et Biologie Subaquatique a pour rôle de développer et de favoriser par tous les moyens appropriés au niveau de la Région Sud-Provence Alpes Côte d'Azur la connaissance, l'étude et la protection du monde et du patrimoine subaquatiques.

Elle promeut auprès de tous les plongeurs de la fédération mais aussi auprès de tout public le respect de l'environnement des milieux aquatiques. La devise est : Voir, Comprendre, Aimer, Respecter.

Allez plus loin, en comprenant mieux comment ces écosystèmes s'organisent, les modes de vie des différentes espèces, leur comportement et leurs réactions à l'approche de l'homme. Chez les jeunes la découverte de la Bio est un plaisir (un cursus a

été élaboré pour les jeunes plongeurs de 10 à 16 ans motivés par cette approche naturaliste).

Ces actions se déclinent par :

- Des attestations de découverte du milieu avec des immersions en plongée ou randonnée subaquatique.
- L'apprentissage de la plongée d'observation et de l'organisation générale de la vie subaquatique puis l'approfondissement de ces connaissances, via des stages et des sorties à thème. Les formations sont accessibles en plongée bouteille dès le PA12 ou le Niveau 2 technique. Le 1er niveau de plongeur bio est aussi possible pour les apnéistes et les handi (se renseigner auprès de la Commission pour la disponibilité de l'encadrement technique).
- Des formations Jeunes Plongeurs Biologistes qui s'adressent aux jeunes de 10 à 16 ans.



ENVIRONNEMENT & BIOLOGIE

- La formation de formateurs pour l'animation de ces formations.
- La participation à des journées dédiées au jeune public telles que CIGALIA.
- Des journées d'informations destinées aux encadrants techniques fédéraux amenés à intégrer de la bio dans leurs propres formations.

La Commission Environnement et Biologie subaquatiques est aussi partie prenante d'actions locales ou nationales de sciences participatives.

Elle contribue aux sites FFESSM DORIS et BioObs, permettant d'identifier, de mieux connaître et de signaler les espèces rencontrées au cours des plongées et de contribuer à l'Inventaire National du Patrimoine Naturel.

Elle se fait l'écho des initiatives citoyennes associées aux programmes scientifiques visant à mieux connaître et défendre les habitats marins et leurs habitants emblématiques.

Cette approche naturaliste est accessible à tout âge. Deux outils très intéressants de sciences participatives à disposition des plongeurs : BioObs (base pour l'inventaire des observations subaquatiques) et DORIS (données d'observation pour la reconnaissance et l'identification de la faune et flore subaquatiques).

Véronique LAMARE
Présidente Commission
Bio Environnement
Mail : bio@ffessm-paca.fr

Facebook





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

HOCKEY SUBAQUATIQUE

POURQUOI PRATIQUER LE HOCKEY SUBAQUATIQUE ? UN SPORT COLLECTIF DE TECHNIQUE ET DE TACTIQUE EN APNÉE ET EN PISCINE.

Envie d'augmenter vos capacités physiques, votre vitesse de palmage et votre apnée ?

Six joueurs (filles et garçons) s'opposent dans 2 camps à l'aide d'une crosse, équipés de palmes, d'un masque, d'un tuba, d'un bonnet et d'un gant. Vous avez 30 minutes (2 mi-temps de 15 minutes) pour mettre votre palet dans le but adverse.

C'EST À VOUS DE JOUER !

«Des compétitions régionales, nationales et internationales sont régulièrement organisées. La France est à la pointe de cette discipline sur le plan international. La Région SUD est très active. Alors venez ici rejoindre nos champions ! » conseille Tom, ancien de l'équipe de France qui a géré l'international.

Dès 8 ans, rejoignez une équipe. Plusieurs clubs existent en Région SUD, nos féminines sont au top.

Thomas DE TREBONS
Président commission Hockey

Mail : tom@hockeysub.com

Tél. 06 35 02 12 80



NAGE AVEC PALMES

POURQUOI PRATIQUER LA NAGE AVEC PALMES ?

SPECTACULAIRE SPORT DE GLISSE

Qui n'a jamais rêvé de nager à la manière d'un dauphin en pouvant reproduire ses mouvements d'ondulation fluide et esthétique et emprunter une partie de sa puissance et de sa force de propulsion ?

Équipé de mono-palme ou de bi-palmes, vous atteignez une vitesse de déplacement allant jusqu'à 14 km/h !

Depuis 1985, la nage avec palmes est reconnue par le Comité International Olympique et dispose d'un Pôle France où évoluent les sportifs de haut niveau. Alors avec un peu ou beaucoup d'entraînements, venez-vous

mesurer aux plus grands de la discipline.

Pour mieux fixer les idées sur ce sport : sur un 50 mètres, un champion du monde en natation classique c'est moins de 21 secondes et un champion du monde en mono-palme c'est près de 14 secondes.

« Ce sont des sensations de vitesse et de glisse incroyables. Si la pratique peut sembler facile, détrompez-vous les muscles sont sur-sollicités et le cardio s'accélère. Il faut savoir gérer l'effort sur la distance. » précise Guillaume, président de la Commission Régionale de Nage avec palmes.

Accessible à tout âge, en piscine ou en milieu naturel, en bi-palmes ou avec la célèbre mono-palme (et son mouvement de dauphin). C'est



la technique la plus efficace pour se déplacer seul dans l'eau. Notre Région SUD est la première en France pour cette discipline haut-niveau. Nous avons un Pôle France à Aix en Provence.

Guillaume CHEMIN
Président commission N.A.P.
nap@ffessmcd13.com
Tél : 07 83 97 72 53





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

NAGE EN EAU VIVE

POURQUOI PRATIQUER LA NAGE EN EAU VIVE ? UN MAXIMUM DE SENSATIONS FORTES

Activité de pleine nature et sport de glisse intense, la nage en eau vive (ou hydro-speed) est le sport pour les aventuriers.

Équipé de palmes, d'un gilet, d'un casque et surtout d'un flotteur qui vous porte autant qu'il vous protège, domptez les courants et contre-courants des eaux tumultueuses des torrents et des rivières.

La Région SUD est riche de nombreux sites à forts caractères et aux paysages bruts à découvrir au plus vite.

Pour le plaisir ou en compétition, les parcours sont adaptés aux difficultés techniques et aux capacités physiques des nageurs.



« En fonction du niveau et surtout des envies de chacun, il existe des stages d'initiation, de perfectionnement et de compétition de descente ou de slalom. » précise Marine, compétitrice de Nage en eau vive.

Accessible dès l'âge de 8 ans, vous pourrez pratiquer en milieu naturel d'abord en torrent ou rivière calmes avant d'affronter des eaux plus tumultueuses alpines selon votre niveau technique et vos capacités physiques. Sensations garanties.

Jean-Pierre ASCHIERI
Président commission N.E.V.

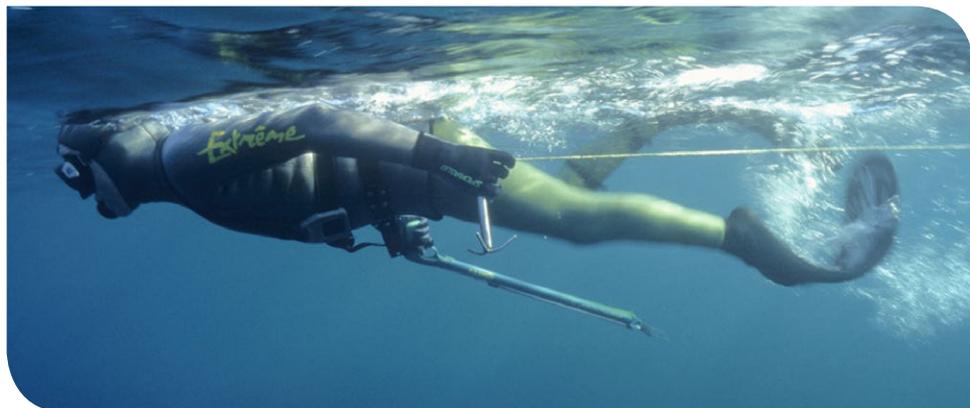
Mail : jpaschieri@hotmail.com

Tél. 06 64 66 14 14

PÊCHE SOUS-MARINE

POURQUOI PRATIQUER LA PÊCHE SOUS-MARINE ? PÊCHONS DURABLEMENT...

Une petite pincée de sel, une bonne dose d'apnée, un bon coup de palmes et une petite pointe de gourmandise et vous voilà fin prêt à savourer tous les plaisirs de la pêche sous-marine !



Discipline technique tant au niveau de l'immersion, de l'apnée que des tirs, venez découvrir et progresser en toute sécurité et en respectant le milieu naturel. Encadré, vous progresserez 3 fois plus vite qu'en autodidacte et surtout vous apprendrez les règles de sécurité sur lesquelles on ne peut transiger !

La charte du pêcheur écoresponsable a été signée par notre Fédération.

«Trop de pêcheurs sous-marins exercent cette activité en négligeant certains dangers et les enjeux environnementaux associés. Des stages de découverte sont là pour mieux vous initier» indique Tony, Instructeur national en Région SUD.

Si vous avez plus de 16 ans et que vous avez envie de joindre l'utile à l'agréable, rejoignez-nous...

Votre licence fédérale titulaire d'une assurance responsabilité civile vaut le permis de pêche.

Antoine CASTANO
Président commission Pêche S/Marine

Mail : castano.a@orange.fr
Tél. 06 80 37 00 32





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

PLONGÉE BOUTEILLE

POURQUOI PRATIQUER LA PLONGÉE EN BOUTEILLE ?

Apprendre, s'initier, se perfectionner...

Bienvenue dans le monde du silence, à la découverte de la beauté des fonds sous-marins.

Commencez par le commencement, un baptême encadré d'un moniteur pour goûter à vos premières bulles ! Votre risque majeur, être addictive à la grandeur des espaces subaquatiques et à cette sensation de plénitude, d'évoluer tel un poisson.

Le matériel de base pour la plongée en bouteille est constitué d'un masque, de deux palmes, d'une combinaison isothermique pour se protéger et d'une ceinture de lest pour compenser l'excès de flottabilité. Puis d'un bloc bouteille de plongée ou scaphandre qui contient de l'air comprimé, d'un gilet (enveloppe



gonflable de sécurité qui sert à porter le bloc et à s'équilibrer dans l'eau), et d'un détendeur qui permet de « détendre » l'air à haute pression de la bouteille jusqu'à l'embout qui permet de respirer par la bouche. Respirer sous l'eau devient un jeu d'enfant.

Poursuivez votre initiation, jusqu'à passer les différents niveaux de plongée voire devenir moniteur.



PLONGÉE BOUTEILLE

Votre brevet technique de plongeur sera matérialisé par une carte de niveau, reconnue à l'international (FFESSM-CMAS) dans le cadre de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques qui regroupe plus de 90 pays.



Le Manuel de Formation Technique Fédéral répond à vos questions.

«Afin d'encadrer la pratique de la plongée, une commission spécifique composée de moniteurs plongeurs expérimentés est là pour l'organisation et la supervision des formations et des aspects techniques.

Nous sommes bénévoles mais surtout passionnés et à votre service. » explique Michel, membre de la commission technique régionale (CTR).

La CTR s'occupe de l'enseignement plongée bouteille pour les brevets de cadres techniques et qualifications, réglementation et cursus plongée.

C'est le Code du Sport, partie Réglementaire, qui légifère dans les établissements qui organisent la pratique ou dispensent l'enseignement de la plongée subaquatique, plongée à l'air et plongée aux mélanges. Depuis 2012, la logique d'aptitude s'est ajoutée à la logique de niveau.



La plongée scaphandre est accessible à tous, à partir de 8 ans. Il faut être en bonne santé, avoir chaque année un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique et être licencié (sauf pour le Baptême, le pack découverte et le plongeur encadré 12m). Votre premier niveau sera le N1 qui est reconnu internationalement, à travers la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS) qui regroupe 90 pays.

POIRIER Gregory

Président Commission Technique

Mail : gregory.poirier@easydive.fr

Tél. 06 78 66 91 42



RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

PLONGÉE SOUTERRAINE

POURQUOI PRATIQUER LA PLONGÉE SOUTERRAINE ?

LE PLONGEUR DE L'EXTRÊME...

Allez plus loin et plus profond, dans l'exploration des galeries noyées de notre sous-sol et partez à la découverte de salles époustouflantes et de paysages minéraux insoupçonnés.

C'est tout simplement un autre monde à découvrir, entre espace souterrain et aquatique à l'image de la

spéléologie où bon nombre de techniques lui sont empruntées.

La plongée souterraine est une discipline hautement technique qui consiste à visiter ces galeries noyées au-delà de la zone éclairée par la lumière du jour, avec des règles de sécurité spécifiques et impératives.

La découverte et l'exploration de rivières souterraines des équipes confirmées permet une meilleure connaissance des ressources en eau.



Chaque mission vous demandera en plus de vos qualités de plongeur, une connaissance de soi et un sang-froid à toutes épreuves. « Pour évoluer dans de tels milieux, la sécurité, la connaissance du matériel et des techniques doivent être votre priorité. Des stages de formation encadrés sur des sites connus et sécurisés sont là pour vous familiariser à cette pratique » complète Marc, encadrant de plongée souterraine.

La formation pour cette activité est indispensable et s'adresse à des plongeurs ayant au moins le niveau 2 de plongeur.

Jérémie PRIEUR-DREVON

Président Commission Souterraine

Mail. jeremieprieurdrevon@gmail.com

Tél. 06 87 11 60 71

PSP - PLONGÉE SPORTIVE PISCINE

POURQUOI PRATIQUER LA PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE ?

LANCEZ-VOUS UN NOUVEAU DÉFI !

Vous aimez la plongée bouteille, alors vous allez adorer cette nouvelle forme d'immersion en piscine qui offre une pratique plus compétitive.

C'est la rencontre de l'univers de la plongée bouteille et de l'univers de la compétition. L'attrait de cette nouvelle activité pratiquée au sein de la CMAS (sport diving) réside dans ses côtés ludiques et sportifs.

Réalisez des gestes techniques dans un minimum de temps, parcourez des longueurs en vous mesurant aux autres le plus vite possible, nagez en équipe, trouvez des objets les yeux bandés... un ensemble d'épreuves imposées chronométrées, en individuel ou en équipe, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marins avec l'équipement traditionnel du plongeur.



Il vous faudra une maîtrise parfaite du geste technique tout en gérant effort et mental. Est-ce vous le meilleur plongeur ?

« Les championnats vous attendent... et même un de ces jours les couleurs françaises à l'international. Belle ambiance » reconnaît Éric un formateur de 2e degré de la Région SUD et médaillé à l'international.

POUR PRATIQUER LA PSP :

- Être titulaire au minimum du Niveau 1 plongée (ou plongeur d'Or pour les enfants)
- Avoir une assurance individuelle (minimum Loisir 1) et être licencié.



ENCOURAGEZ VOTRE CLUB À S'INVESTIR DANS CETTE DISCIPLINE.

Philippe MARCHAND

Président commission P.S.P.

Mail : philippe.marchand13@yahoo.fr

Tél. 06 07 88 65 50



COMMENT DÉBUTER ?

LES PREMIERS PAS SOUS L'EAU

Le baptême en plongée bouteille : un moment inoubliable.

Quel que soit le lieu où il se déroule, en piscine ou en mer, d'un départ plage ou d'un bateau, lors d'une sortie amicale ou dans un contexte de promotion... vous vous en souviendrez à vie et votre moniteur prendra soin de partager sa passion en toute sécurité.



Qui ? A partir de l'âge de 8 ans.

Comment ? Un moniteur, un baptisé. La profondeur, entre la surface et 6 mètres. La durée variable de 20 à 30 mn.

Quelle découverte ? En dehors de cette approche de respirer sous l'eau, vous aurez l'impression de voler dans cet espace en trois dimensions. Et si vous le faites en mer, le milieu naturel sous-marin vous offrira un spectacle merveilleux.

La Randonnée subaquatique

Une activité de découverte du milieu marin en plongée libre, avec des palmes, un masque et parfois un tuba.

C'est toujours une formidable ballade en pleine nature, parfois sur un sentier sous-marin balisé et qui peut être exclusivement de surface ou s'associer à quelques incursions en apnée à faible profondeur.

Le Pack découverte plongée bouteille, le Pass' plongeur libre.

Sans licence et sans obligation de certificat médical :

- En bouteille, vous pouvez faire un produit d'initiation qui vous permet de réaliser trois plongées encadrées dans un espace proche de 0 à 6 mètres, pour prendre goût à l'activité. Le pack découverte peut devenir un PE12 (plongeur encadré à 12 mètres).
- En apnée, vous pouvez faire un produit d'initiation qui vous permet en trois séances en milieu naturel de débiter dans cette activité et de découvrir les sensations de l'apnée dans un espace de 0 à 6 mètres en sécurité.

Vous avez fait un baptême en bouteille ou en apnée. Mais comment continuer maintenant ?

Vous avez sur le seul territoire Provence-Alpes Côtes d'Azur, en bord de mer et dans les terres, plus de 240 clubs associatifs affiliés et plus de 100 structures commerciales agréées auprès de la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM), délégataire de l'État et n°1 en France.

Tous ces clubs ou structures adoptent une démarche Sécurité et Qualité. Si vous rentrez dans un cursus de formation plongée bouteille ou plongée libre, il vous faudra avoir un Certificat Médicale d'Absence de Contre-Indication à la pratique.

Le Club associatif, c'est l'esprit d'une communauté avec d'autres passionnés du monde des activités subaquatiques, une mise à disposition du matériel, une limitation des coûts et avec une cotisation annuelle incluant une licence FFESSM et son assurance RC à valeur internationale.

Souvent avec des entraînements en piscine et des sorties en mer, vous poursuivrez votre formation avec des moniteurs bénévoles pour obtenir par exemple votre niveau 1 de plongée bouteille à validité internationale et vous permettant de plonger encadrer jusqu'à 20 mètres.

La structure commerciale, choisissez en une agréée et labélisée par la FFESSM. Pas de cotisation, pas d'obligation de licence mais n'hésitez pas à la demander pour ses avantages. Les prix sont plus élevés mais à la carte... offrant des séances plus personnalisables.

Si vous préparez votre niveau 1 de plongée, demandez votre carte double face, française et internationale (FFESSM et CMAS).



A SAVOIR : Le niveau 1 de plongée bouteille est un brevet à qualification internationale qui atteste les connaissances et les compétences élémentaires pour plonger encadré jusqu'à 20 mètres, à partir de 12 ans (sous certaines conditions).

Votre licence fédérale inclut une assurance à responsabilité civile, valable dans le monde entier.





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

BONNES PRATIQUES

LES BONNES HABITUDES

- S'informer sur la météo, les zones interdites et les réserves naturelles.
- Se préparer avant la plongée (matériel à vérifier, état de fatigue) et ne plonger jamais seul ni en bouteille, ni en apnée.
- Mouiller son bateau de façon durable, hors champ de posidonies. Utiliser une bouée d'amarrage si présente.
- Se signaler en surface avec un pavillon prévenant les autres usagers de la mer de sa présence sous l'eau.
- Descendre en équilibrant ses oreilles sans forcer et avoir un lestage adapté.
- Respecter les consignes du Directeur de plongée, la faune et la flore et ne rien prélever.
- Surveiller ma consommation d'air, mes instruments et mon binôme de plongée.
- Remonter le long du mouillage en respectant la vitesse de remontée et ne bloquer jamais sa respiration en plongée scaphandre.
- Pratiquer en fonction de sa condition physique et de son niveau de plongée.
- S'hydrater après la plongée et ne pas faire du



sport ou de l'apnée après une plongée scaphandre.

- Remplir son carnet de plongée, validé par le tampon de son moniteur.



Les contenus de formation (des premiers pas sous la mer aux plongeurs confirmés, plongeur encadré et plongeur autonome) à découvrir avec le Manuel de Formation Technique FFESSM (MFT) de Plongée scaphandre et technique sur www.ffessm.fr



PLONGEZ EN SÉCURITÉ

Les règles à respecter

La plongée sous-marine en scaphandre ou en apnée est une activité de loisir. Son objectif est de prendre du plaisir, mais en toute sécurité.

Quelques règles sont conseillées ou à respecter :

- Pour faire de la plongée sous-marine, suivez toujours au préalable une formation avec un moniteur titulaire d'un diplôme reconnu par l'État.
- Pour votre santé, réalisez chaque année un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique. Non obligatoire pour le baptême. Et ne plongez pas si vous vous sentez fatigué.
- Pour vous signaler en immersion, utilisez un pavillon de plongée. Pavillon Alpha de plongée sur votre embarcation, pavillon rouge à diagonale ou croix blanche sur une bouée pour les pêcheurs et apnéistes.
- Pour la randonnée subaquatique en groupe, équipez-vous d'un support flottant pour prendre appui et se signaler.

- Pour la pêche sous-marine il est interdit de pratiquer en bouteille. Votre licence vaut l'assurance Responsabilité Civile qui est obligatoire pour cette pêche.
- Pour la descente, le séjour au fond et la remontée, respectez les consignes et les paramètres de plongée, adaptés à votre niveau, à votre état physique et aux conditions de plongée.
- Pour votre plongée, restez vigilants par rapport aux épaves, grottes et filets et par rapport à l'évolution des conditions météo.
- Pour émerger, soit vous remontez le long du mouillage, soit vous utilisez votre parachute de palier pour vous signaler.
- Pour l'après-plongée scaphandre : évitez les efforts et évitez de prendre l'avion dans un délai de 24 heures.

Contact Secours en Mer :

Appelez le CROSSMED, Tél GSM 196 ou VHF canal 16
Code du sport en plongée, arrêté de sécurité pour les établissements sportifs : www.ffessm.fr





AVANTAGES DE LA LICENCE

N° 1 en France, agréée par l'État et délégataire de Ministère des Sports pour les activités subaquatiques. Fondée en 1948, la FFESSM a un caractère multidisciplinaire et offre un cadre de pratique idéal pour la plongée bouteille, la plongée libre et les sports subaquatiques, avec des diplômes et brevets reconnus dans le monde entier à travers la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS).

145 000 licenciés, 150 000 autres types de participation, 2 500 Clubs et SCA, 6 000 moniteurs, arbitres, entraîneurs; plus de 70 000 brevets délivrés par an.

La licence matérialise votre appartenance à la FFESSM, elle est délivrée par les clubs associatifs affiliés ou les structures commerciales agréées. La FFESSM est une fédération de clubs. Après votre inscription au sein d'un club, vous recevrez dans les jours suivants cette carte plastifiée par le canal fédéral.

Durée de validité de la licence :

- Sport de loisir : du 15/09 de l'année au 31/12 de l'année suivante.
- Sport de compétition : du 15/09 de l'année au 14/09 de l'année suivante.

LES 4 AVANTAGES :

1. Votre licence vous donne accès à l'ensemble des formations, passages de brevets et activités de la FFESSM. Elle vous permet donc de participer aux formations proposées dans les clubs, par les diverses commissions d'activités et par les organes déconcentrés de la Fédération (plongée bouteille, plongée libre, les activités culturelles comme la photo et vidéo, la biologie, la plongée



souterraine, l'archéologie, les activités sportives comme la nage avec palmes, le hockey, l'apnée, la pêche sous-marine, le tir sur cible, l'orientation, la nage en eau vive, la PSP). Elle vous permet de passer vos brevets de plongeur, reconnus à l'international

par l'intermédiaire de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques. Elle vous permet de participer à toutes les activités fédérales, au niveau départemental, régional et national.

- 2. La FFESSM a noué divers partenariats au bénéfice de ses clubs et de ses licenciés.** Entrée à tarif réduit sur des festivals, réductions sur les locations de matériels, prix avantageux sur certains kits de matériel de plongée pour les clubs,
- 3. En application des obligations légales, la licence FFESSM inclut automatiquement une Assurance Responsabilité Civile.** Tout licencié est ainsi assuré pour les dommages corporels, matériels et/ou immatériels dont il serait responsable vis à vis d'autrui, dans le cadre de la pratique des activités fédérales, dans le monde entier.
- 4. Première revue du monde subaquatique, Subaqua** est la revue officielle de la Fédération. Plébiscitée par les plongeurs, elle est de par le nombre de ses abonnés et de par sa diffusion en kiosques, la première revue française dans sa catégorie. Position de leader confirmée depuis plusieurs années par l'Office de justification de la diffusion (OJD). Réalisée par des spécialistes, elle a des tarifs préférentiels pour les licenciés. Six numéros par an, 100 pages sauf numéros d'été et d'hiver (116 pages). Le plus grand nombre de petites annonces de la presse plongée.



ASSURANCE POUR PLONGER

En application des obligations légales, la licence FFESSM inclut automatiquement une **Assurance Responsabilité Civile**. Tout licencié est ainsi **assuré dans le monde entier**, pour les dommages corporels, matériels et/ou immatériels dont il serait responsable vis à vis d'autrui, dans le cadre de la pratique des activités fédérales.

Les garanties des assurances de la FFESSM et des licenciés selon le contrat XFR0055504LI/RCF1F88914 sont téléchargeables sur le site :

www.assurdiving.com

Si cette couverture est la seule légalement obligatoire, la FFESSM attire toutefois votre attention sur l'intérêt à souscrire d'autres garanties nécessaires à la protection de vos activités.

Les licenciés sont libres de se rapprocher de tout conseil en assurance de leur choix susceptible de leur proposer des garanties adaptées à leur situation. Mais la licence permet d'avoir accès aux contrats spécialement élaborés par l'assureur de la Fédération.

Elle permet notamment, si vous le désirez, de souscrire une **Assurance Individuelle Accident** Loisir 1, Loisir 2, Loisir 3. Cette assurance optionnelle mais vivement conseillée couvre le licencié pour ses propres dommages corporels (dont les frais de caisson) sans tiers responsable identifié.

Ces contrats d'assurance (négociés avec Axa Corporate Solutions et Axa Assistance par Lafont Assurances) vous offrent l'une des meilleures couvertures qui soient en matière de plongée, valables partout dans le monde, pour toutes les activités de la Fédération, également par exemple pour votre matériel, votre bateau...

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS
Secours en mer : du littoral/tél. N°196 - en mer/radio VHF canal 16

Si vous avez souscrit une Assurance Individuelle Accident (A.I.A.) :
VALABLE DANS LE MONDE ENTIER

- **Rapatriement et/ou hospitalisation** (en cas de plongée hyperbare)
- **AXA Assistance** : +33 (0)1 55 92 22 82 - 24h/24 - 7/7
- **Prévenir le N° du contrat** : 7204127
- **Dans tous les cas, prévenir dans les 5 jours** Lafont Assurances - Service FFESSM Zone d'Activités Mixte du Moulin - 2, rue du Moulin 66330 CABESTANY Tél. (0)4 68 35 22 26 - contact@lafont-assurances.com
- **Conseil juridique (JURIDICA)** : +33 (0)1 30 09 97 93

www.ffessm.fr - www.assurdiving.com

FONT ASSURANCES

FFESSM - 24, quai de Rive-Neuve - 13284 Marseille Cedex 07 - France
 Tél. : +33 (0)4 91 33 99 31
 Fax : +33 (0)4 91 54 77 43



Certificat médical d'Absence de



**PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire), toute activité scaphandre
APNÉE ou PÊCHE au-delà de 6 mètres**

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

DISPOSITIF 1 AN

**PRATIQUANT DE
MOINS DE 14 ANS**

**PRATIQUANT DE
14 ANS ET PLUS**

CACI par tout médecin

Le médecin a à sa disposition un certificat médical de référence (annexe III-1-3 du règlement médical) :
<http://medical.ffessm.fr>

Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM :
<http://medical.ffessm.fr>

CAS PARTICULIERS

- **Obligation de faire appel à un Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport pour :**
=> la pratique du TRIMIX Hypoxique => la COMPÉTITION en APNÉE eau libre
- **Handisub®** : - Baptême (sans licence) < 2 mètres : Obligation d'un CACI par Tout médecin.
- Toute autre pratique : Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport.
- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).

Contre-Indication à la pratique



**NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE, HOCKEY, TIR sur CIBLE
APNÉE jusqu'à 6 mètres**

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- Questionnaire de santé les 2 saisons suivantes.

DISPOSITIF 3 ANS

TOUS PRATIQUANTS

CACI par tout médecin

Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM : <http://medical.ffessm.fr>

CAS PARTICULIERS

- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).
- **Sportif inscrit sur les listes ministérielles de haut niveau ou en Pôle** : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).

Rappel

SANS LICENCE ni CACI : Baptêmes, Pass rando, PE12, Pack découverte, 1^{ère} étoile de mer, Pass apnéiste, Pass plongeur libre.

LICENCE SANS CACI : La délivrance d'une licence n'ouvrant pas droit à la pratique sportive (Ex. : dirigeant associatif, accompagnateur...) n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.

O'Dive

BY AZOTH SYSTEMS

LA PREMIÈRE TECHNOLOGIE CONNECTÉE
POUR FAIRE PROGRESSER VOTRE SÉCURITÉ
EN PLONGÉE SOUS-MARINE

WWW.O-DIVE.COM



S SCUBAPRO
PARTENAIRE
OFFICIEL
DE LA FFESSM

FFESSM
IMMERSION & SPORTS

SeaLife®

SCUBAPRO.ONLINE/FR/SEALIFE

EASY DIVE

CAP D'ANTIBES
JUAN LES PINS

LA CROISSETTE
CANNES

EXPLORATION - INITIATION
FORMATION - FFESSM/PADI
SORTIES PRIVÉES
VENTE DE MATÉRIEL
RÉVISIONS
LOCATIONS

Port Gallice - Cap d'Antibes
+33 (0)4 93 61 26 07

2 Rue Esprit Violet - Cannes
+33 (0)4 93 61 26 07

www.easydive.fr
easydive@easydive.fr





DES SIGNES BIO POUR TOUS

Pour que le langage des signes de la Bio Marine n'ait plus de secret pour vous, la Commission Environnement et Bio a créé tout un panel de signes pour communiquer sous l'eau.

«Ce poisson est une femelle, cela c'est une ponte, cette fleur est un ver annélide»



Voici une des plaquettes à découvrir avec quelques-uns de ces signes :

Végétal	Animal	Éponge	Cnidaire
			
			



**FAIRE LES SIGNES
LOIN DU CORPS,
BRAS TENDUS,
APÈS LE SIGNE
«REGARDE»**

Cténaire Cténophore	Ver plat	Annélide	Mollusque
			
			

Bryozoaire	Crustacé	Échinoderme	Tunicier
			
			

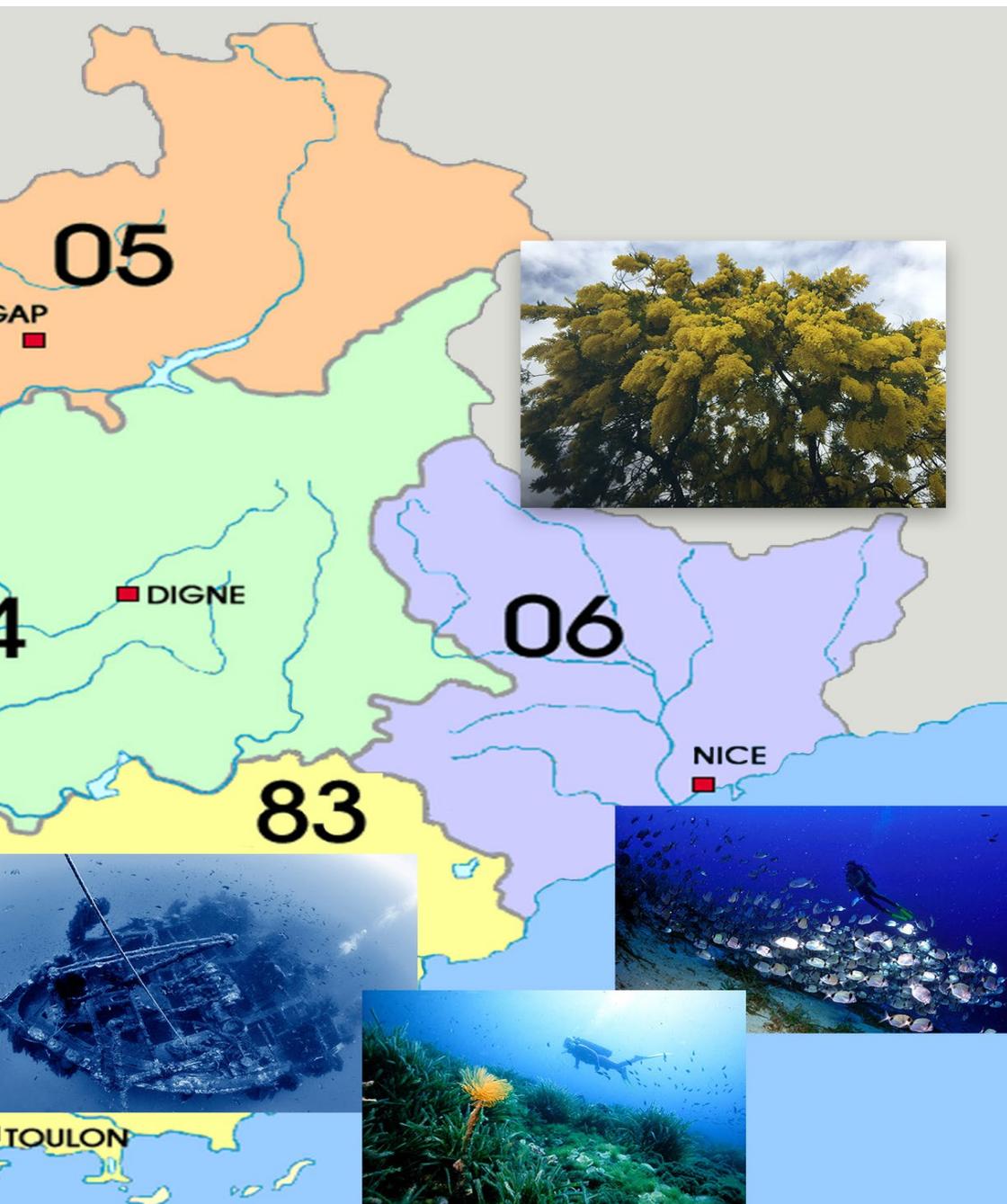
Poisson	Mâle	Femelle	Ponte
			
			



Où plonger en Région SUD ? Retrouvez les clubs de la région sur le site www.ffessm-paca.fr



OÙ PLONGER EN RÉGION SUD





PLONGÉE PASSION
La Ciotat

Venez découvrir les plus beaux sites de plongée du Golfe d'Amour, des Embiez aux îles de Marseille.

Baptême
Exploration
Formation du N1 au N4
Accueil de groupe
Stage **NITROX** et **TRIMIX**
Stage Bio
Stage Photo...

PLONGÉE PASSION
40, Rue PIRODI
13600 LA CIOTAT
Tél/Fax : + 33 (0)4 42 08 94 13
Port : + 33 (0)6 60 24 48 33

Handisue

www.plongee-passion-laciotat.com

Côte d'Azur - Var - Estérel
Au coeur de la Réserve Natura 2000 - Cap Roux
Autonomes, Individuels et Accueil Groupes







AGATHONIS
PLONGÉE
SAINT RAPHAËL-AGAY
— VIVEZ LA Méditerranée ! —

TOUT SUR PLACE !
Plongées - Hébergement - Restauration - Piscine
Espace entièrement réservé pour votre confort

A 15 minutes des sites depuis la baie d'Agay...
Du Dramont-l'île d'Or à Cap Roux sans supplément !

contact@agathonisplongee.com
www.agathonisplongee.com

06 16 16 20 96



Plonger Durable et Plonger Responsable avec la région Sud (Provence Alpes Côte d'Azur).

La FFESSM, créée en 1948, est délégataire de l'État et assure une mission de service public en France. Notre comité régional est un organe déconcentré sur le territoire Région SUD. Notre comité comme la Fédération a pour objet dans ses statuts de favoriser par tous les moyens appropriés sur le plan sportif, artistique, culturel ou scientifique l'étude et la protection de l'environnement ainsi que la pratique de toutes les activités et sports subaquatiques...

Les atouts des activités subaquatiques sur le plan environnemental :

- Elles ont des incidences sur le milieu naturel faibles et un impact non significatif si sensibilisation et éducation. Ce qui est le cas avec les modules d'enseignement sur la sensibilisation au milieu naturel dans les cursus de plongeur, ce qui est le cas à travers le choix de sites de délestage pour les gestes techniques d'école de plongée. Notre territoire Région SUD réalise près de 11.000 brevets par an. Nous participons activement dans le cadre du PAMM (plan action du milieu marin) à la réflexion sur la gestion durable des sites de plongée sur le littoral méditerranéen.
- Elles apportent un regard sur le milieu subaquatique, unique auprès de la société. Il suffit de voir l'impact des expositions d'images. Nous participons à l'AMCRE du conseil régional (réseau mer).
- Elles permettent d'enrichir la connaissance de la

faune ou de la flore, dans sa biodiversité, à travers des sciences participatives comme «BioObs» de notre commission Environnement et Biologie que nous mettons en application sur notre littoral. Notre comité régional fait partie de Vigie Mer.

- Elles permettent de contribuer à des suivis naturalistes d'espèces (actions annuelles «des espèces qui comptent» mérou, corbs, nacres...) ou de sites (prairies de posidonies, tombants de corraligène).

Les atouts des activités subaquatiques sur le plan social et économique :

- Elles génèrent une économie spécifique en lien avec l'activité touristique pour notre littoral qui est à 70% maritime et qui est la première région de France en termes de destination nature plongée.
- Elles s'appuient sur un tissu associatif dynamique, qui développe réellement l'accès à tous publics. La pratique de certains publics particuliers comme le Handisub est bien développée en Région Sud avec des référents départementaux et un référent régional, comme la pratique des Jeunes avec plusieurs opérations dédiées telles celle de «Cigalia» qui fera en 2019 sa 11ème édition.

Le comité SUD FFESSM s'implique dans les dix engagements de notre Fédération pour des activités subaquatiques responsables. Il met en avant le label Ecosub de la fédération durant cette olympiade.





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

PLONGÉE HANDISUB

La pratique de la plongée sous-marine pour les personnes en situation de handicap est une activité en plein essor depuis la signature d'une convention en 2011 entre la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM) et la Fédération Française Handisport (FFH), puis en 2012 entre la FFESSM et la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA).

Les personnes en situation de handicap peuvent découvrir de nouvelles sensations et plaisirs dans l'eau, une faune et une flore inconnues tout au long du littoral maritime de la Région SUD, un enrichissement et une valorisation personnelle dans un univers en apesanteur au côté d'encadrants spécifiquement formés qui pourront également vivre une expérience humaine forte.

Quel que soit le handicap rencontré, Handi moteur ou Handi mental, toute personne est considérée apte à plonger pour peu qu'elle produise un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine, réalisé par un médecin fédéral ou un médecin spécialiste de plongée. Dans le cadre de cette activité, la formation qui débute en milieu protégé d'une piscine amène le moniteur à adapter les moyens techniques aux capacités du Plongeur En Situation de Handicap (PESH) qui font d'elle une personne unique. La pratique de la plongée HandiSub constitue donc une très bonne école pour les encadrants motivés pour développer leurs méthodes pédagogiques où la relation à l'humain a une dimension importante.

Force est de constater chez certaines personnes en situation de handicap moteur que la maîtrise des techniques apprises est excellente, par exemple : la profondeur d'immersion constante, le contrôle de la vitesse de remontée pour eux-mêmes et lors de l'assistance d'un coéquipier. En effet, là où une personne valide se sait capable d'utiliser ses membres inférieurs (palmage) pour gérer son immersion et sa vitesse, la personne en situation de handicap moteur n'aura pas forcément ce choix. Elle s'efforce donc de maîtriser parfaitement les techniques acquises.



Le public des Plongeurs En Situation de Handicap (PESH) est très motivé pour pratiquer cette activité et est toujours au rendez-vous du planning des sorties plongée. La personne en situation de handicap voit un réel intérêt à s'immerger dans un univers qui lui semblait souvent difficile, voire inaccessible ; à cet effet, le Pôle ressource national Handisport a édité le Guide Accessibilité Les Activités Subaquatiques.

Dans le cadre de leur cursus de formation, les encadrants de la FFESSM n'ont pas de cours spécifiquement médicaux. L'objectif est de faciliter l'accueil des PESH en tenant compte de nombreux paramètres : communication, transferts, etc. en gardant à l'esprit que « **le handicap est soluble dans l'eau** ». Nous le vérifions à chaque plongée.

1. Suite à la Conférence Nationale du Handicap « Tous concernés, tous mobilisés », le grand stage régional Handisub au CREPS d'Antibes du 18 au 24/08/19 de la FFESSM Région Sud possède ainsi le label « Tous concernés, tous mobilisés »
2. Pour connaître les clubs en Région Sud qui ont développé l'Handisub avec un accueil adapté, rendez-vous sur le site web de la FFESSM Région Sud, rubrique « Nos Handisub »

Yann STREBLER
Réfèrent régional
handisub.paca@gmail.com



LES JEUNES SONT NOTRE AVENIR !

Les activités subaquatiques pour les jeunes sont une réalité dans toutes les disciplines fédérales qu'elles soient techniques, sportives ou culturelles. Elles permettent de voir, comprendre, jouer en aimant et respectant le milieu subaquatique.

Les Licences Fédérales Jeune et Enfant sont nettement moins chères que le tarif de celle d'un adulte, elle est ainsi à 11 euros pour l'enfant.

Pour la simple découverte sans licence, il existe le pass-rando et le pack-découverte.

Des valeurs de socialisation et de responsabilisation.

En dehors des bienfaits physiques et mentaux de ces activités subaquatiques, la plongée apporte chez le jeune un concept d'entraide et de solidarité dans la pratique, un concept d'autonomie dans l'action collective de la palanquée, un concept de puissant outil éducatif au travers de l'éducation à l'environnement.

TABLEAU DES CONDITIONS DE PRATIQUE

Jeunes plongeurs :

La plongée scaphandre en immersion est accessible aux enfants dès l'âge de 8 ans. Des brevets spécifiques existent : plongeur de bronze, d'argent et d'or.

Les activités « Sub jeunes » de découverte du milieu marin sans recours au scaphandre existent avec les brevets Etoile de mer, en plein développement en particulier avec la randonnée subaquatique.

ESPACE D'ÉVOLUTION	ÂGE DES PLONGEURS	NIVEAUX DE PRATIQUE
0 - 1 mètre Plongée libre / Rando sub	< 8 ans	Etoile de mer 1 Découverte
		Etoile de mer 2 et 3 Perfectionnement
0 - 2 mètres	8 - 10 ans	Baptême
0 - 3 mètres	10 - 14 ans	
0 - 6 mètres	8 - 14 ans	Formation Plongeur Bronze
		Plongeur Bronze
		Plongeur Argent
0 - 12 mètres	10 - 12 ans	Plongeur Or
0 - 20 mètres	12 - 14 ans	



« Cigalia » : c'est une spécificité de la région Provence-Alpes Côte d'Azur. C'est la plus grosse manifestation labélisée de ce genre en France, gratuite et s'adressant aux jeunes non licenciés. En 2018 c'était le 10ème anniversaire, 200 jeunes pour découvrir avec 70 encadrants nos nombreuses activités subaquatiques (plongée bouteille, apnée et randonné, archéologie, nage avec palmes, plongée souterraine, biologie, photo subaquatique, secourisme...).



Comme avec le vieillissement général de la population, l'âge moyen des plongeurs augmente. Ainsi le nombre de séniors en plongée croît. Mais quelles différences entre un vieux plongeur et un plongeur vieux ? Est considérée comme senior, toute personne de plus de 60 ans (!).

L'on rencontre toujours et de plus en plus les vieux plongeurs qui pratiquent cette activité depuis plusieurs dizaines d'années et qui sont impliqués dans l'histoire de la plongée. Nombreux sont aussi de nouveaux plongeurs avec l'engouement pour les activités de nature et qui découvrent la plongée de loisir après 60 ans. Population qui dispose de temps libre, qui voyage souvent, avec une forme physique entretenue. Ainsi à la FFESSM, avant 2000 1% des plongeurs licenciés avaient plus de 60 ans, en 2016 la proportion était de 5% et en 2018 de 9%.

Les Spécificités physiologiques de la plongée senior.

- Diminution de l'eau corporelle totale et augmentation de la masse grasseuse. Facteurs jouant sur la saturation.
- Diminution des performances ventilatoires (avec réduction du VEMS volume expiratoire maximum seconde) jouant sur la désaturation.
- Diminution de la performance cardio-vasculaire avec baisse de la capacité adaptative à l'effort. Le seuil de la fréquence cardiaque maximale admissible diminue avec l'âge (220 - âge). Augmentation plus marquée de la Tension artérielle d'effort, majoré par l'exposition au froid.
- Majoration des risques ostéoporotiques, en particulier chez la femme. Attention aux charges à porter. Perte de la masse musculaire active d'un tiers, ce d'autant qu'il y a surcharge pondérale.
- Sur plan sensoriel : au niveau de la vue, de l'audition, de la proprioception et de l'équilibre, il y a une baisse progressive des capacités.

Conseils pour plonger pour les seniors.

S'hydrater avant et après, s'entretenir physiquement, plonger plus cool, éviter l'eau froide, utiliser le Nitrox (en

gardant une procédure paliers à l'air), prévoir un palier de sécurité dans de bonnes conditions, limiter les plongées profondes et saturantes.

Qu'en est-il de la décompression ?

Vu les modifications physiologiques, la qualité du dégazage semble se faire plus lentement chez le sujet âgé pouvant exposer davantage au risque d'un ADD, surtout s'il y a des facteurs de risque (accrochage ventilatoire, froid, hydratation insuffisante...).

Qu'en est-il de l'OPI ?

(œdème pulmonaire d'immersion)

Survenant préférentiellement après 50 ans, il est devenu une des causes les plus fréquentes d'accident respiratoire en relation avec nos activités. Lié à une défaillance de la barrière alvéolo-capillaire pulmonaire survenant lors d'un effort avec travail ventilatoire en immersion ou en surface, favorisée par le froid et le stress.

La pratique de la plongée chez le senior, en l'absence de maladies chroniques évolutives et de contre-indication à la pratique, est très profitable après un examen médical adapté. Il est conseillé de le pratiquer auprès d'un médecin fédéral ou spécialisé en cas de passage d'un brevet type N3 ou N4.

Attention à la sédentarité et à la prise de traitements qui peuvent interférer en plongée.



Albert Falco ancien capitaine de la Calypso (Cousteau) plongeait encore à plus de 80 ans.



PROMOTION DE LA FÉMINISATION DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

A la demande du Ministère des Sports, la FFESSM a établi un plan de féminisation de la fédération 2014-2017, renouvelé pour cette olympiade.

Le nouveau Comité Régional SUD a appliqué ces directives pour son olympiade qui va de fin 2017 à 2021 et ce selon les axes privilégiés par le Ministère :

- Les instances dirigeantes fédérales déconcentrées : le bureau du Comité Directeur Régional de notre région PACA FFESSM comprend par choix 40% de féminines et donc à des postes clés (au-dessus de moyenne nationale fédérale de 30%). Nous avons deux présidentes de commission (Biologie / Apnée) et une dirigeante chargée de ce dossier Féminisation (notre Secrétaire Générale).
- Le développement de la pratique pour le plus grand nombre : notre comité régional a un taux croissant en 2018 passé de 30% à 32% de féminines, taux supérieur à la moyenne nationale (31,5%). Une politique de promotion de la féminité dans nos activités a été mise en place dès le début 2018 avec une participation dans les salons grand public avec une exposition spécifique sur la féminisation

des activités par des kakémonos. une vidéo sur nos féminines en Région SUD a été tournée pour le salon de la plongée de Paris 2019. De même nos actions de découverte dédiées aux Jeunes avec l'opération phare annuelle de « Cigalia » attirent une mixité quasi à l'identique.

- Le sport de haut-niveau : mise en avant de nos meilleures sportives, portraits en Apnée, en Nage avec Palmes et en Hockey. Il a été structuré une équipe féminine régionale de hockey subaquatique avec un plan de développement qui a permis d'obtenir pour cette équipe féminine PACA le titre de championne de France en 2018 et vice-championne de France en 2019.
- L'encadrement technique : notre comité régional pour la commission technique pousse les cadres féminins de 2e degré vers l'instructorat. Nous étions en France pour la FFESSM le comité régional au taux le plus faible, nous sommes maintenant dans la moyenne nationale. Concernant les juges, il faut noter des efforts importants dans des disciplines comme l'apnée, la plongée sportive en piscine et la nage avec palme

SCORSONELLI Brigitte

Responsable de la féminisation des pratiques

Mail : brigitte.scorsonelli@orange.fr

Tél : 06 70 73 47 38



'Dive

BY AZOTH SYSTEMS

LA PREMIÈRE TECHNOLOGIE CONNECTÉE
POUR FAIRE PROGRESSER VOTRE SÉCURITÉ
EN PLONGÉE SOUS-MARINE

WWW.O-DIVE.COM

LA PALANQUEE NEWS

LE SITE INCONTOURNABLE !!!

Avant d'acheter, pensez à cliquer sur

www.palanquee.com

+ de 5000 articles en stock



Si vous trouvez moins cher ailleurs :
Appellez-nous !!!

+33 (0)4 67 68 04 10

Ouvert toute l'année

Magasin de plongée et de chasse sous-marine

LA PALANQUEE NEWS

Rue Frédéric Fabrèges - 34250 Palavas Les Flots

Rive Sud MÉDIA

VOTRE PARTENAIRE EN COMMUNICATION

- EDITION
- RÉGIE PUBLICITAIRE
- CRÉATION GRAPHIQUE
- SITE WEB
- IMPRESSION TOUS SUPPORTS
- MONTAGE VIDEO
- CRÉATION MULTIMÉDIA
- AFFICHAGE DYNAMIQUE



www.rivesudmedia.com

RIVESUD MÉDIA SAS

Agence Marseille Prado

Tél. 06 12 89 73 57 - email : rivesudmedia@gmail.com



SPORT ET SANTÉ, C'EST L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Actions favorisant l'accès à la pratique d'Activité Physique et Sportive pour tous, dans le cadre de Sport Santé, en particulier à travers l'Activité Physique Adaptée (APA) pour les maladies chroniques. Ceci est entré en vigueur par l'instruction du 1er mars 2017 en application du décret d'État du 30/12/2016.

Les sports subaquatiques et l'activité physique correspondante sont de véritables thérapeutiques. Ils augmentent l'espérance de vie, améliorent le bien-être et l'autonomie en aidant les capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales. Ils réduisent la morbidité des pathologies chroniques.

Le Sport Santé est caractérisé par « une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive ».

LE PUBLIC :

1. Prévention pour public sédentaire et en baisse d'autonomie, le SPORT BIEN ÊTRE : « palmez vers son bien-être ». C'est un programme passerelle pour une population cible ayant des facteurs de risque (sédentarité, surpoids, tabagisme, addictions, HTA légère). Peut s'y inclure un public senior avec effets du vieillissement et des patients éloignés des pratiques sportives.
2. Prévention dans le cadre de la pratique adaptée (APA) et supervision médicale pour les maladies chroniques, le SPORT SANTE SUR ORDONNANCE: «palmez vers sa santé». C'est un programme adapté Sport sur ordonnance pour patients atteints d'affections chroniques telles maladies métaboliques, maladies neurodégénératives, maladies cardio-vasculaires, maladies respiratoires chroniques, cancers... Cette pratique se réalise sur prescription du Médecin traitant.

LA FORMATION DE NOS CADRES :

Suite au cahier des charges précis du CNOFS, notre région SUD étant pilote, création d'un module spécifique de formation pour nos cadres fédéraux (Moniteurs 1er degré, Moniteurs Entraîneurs 1er degré), en particulier dans les disciplines Plongée scaphandre, Apnée, Nage avec Palmes. Ce niveau minimum de 1er degré a été défini afin de mieux s'adapter aux contingences définies par le CNOFS (Comité National Olympique Sportif Français).

Pour accéder au module spécifique Sport Santé et activités subaquatiques :



Un stage régional est programmé en 2019 :

- Module sport bien-être le samedi 14 septembre 2019
 - Module sport santé le week-end du 19 et 20 octobre 2019
- Notez que les encadrants Handisub EH1 ont un allègement total de l'unité pratique qui se fait à distance.

Inscription auprès du comité régional :

comite@ffessm-paca.fr

LE PLUS IMPORTANT POUR L'ENCADRANT DU SPORT SANTE :

- Comprendre les grandes lignes de la pathologie, sans s'enfermer dans des détails
- Comprendre l'influence de la pathologie sur l'état cardio-respiratoire et la capacité physique
- Comprendre l'impact des médicaments sur l'activité
- Comprendre la psychologie des patients (ce ne sont pas forcément des sportifs dans l'âme)
- L'intérêt du ludique et du plaisir
- Ne pas transposer sans réflexion son expérience du sport à ces publics
- Travailler en collaboration avec le médecin traitant





AGENDA

LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE LA SAISON 2019 DE LA RÉGION SUD

- Assemblée générale région Sud à Aix-en-Provence le samedi 2 mars 2019 (voir procès-verbal de cette AG dans la rubrique « Notre Comité », sous-rubrique « Assemblée générale » du site web régional)
- Assemblée générale nationale à Brest les 30 et 31 mars 2019
- Coupe du Monde des clubs de Nage avec Palmes à Aix-en-Provence les 20 et 21 avril 2019 (logistique géré par le club du PAN, 450 nageurs, 20 nations, 4 continents)
- Journée nationale des Activités Subaquatiques et Sport Santé à Nice (Hôpital Pasteur) le 27 avril 2019
- Opération Cigalia à Carry-le-Rouet le 29 juin 2019 (200 enfants et 70 encadrants de toutes les disciplines)
- Championnat de France Apnée en eau libre (poids constant) à Villefranche sur Mer du 28 au 30 juin 2019
- Stage national et régional Handisub (label de la Conférence nationale du Handicap 2019 pour le stage régional) au CREPS d'Antibes du 19 au 24 août 2019
- Championnat de France de Photo Sous-Marine à St Mandrier (La Seyne sur Mer) du 4 au 8 septembre 2019
- Assise de la Plongée de la Région Sud et colloque des encadrants à Hyères le 23 novembre 2019
- Journée nationale de Médecine de plongée à Toulon (Hôpital Ste Anne) le 30 novembre 2019

INFOS :

Nous passerons en 2020 d'une gestion d'année civile en année sportive à la demande du Ministère des Sports tant au national qu'au régional.

Ainsi en région Sud, notre année comptable 2020 ira du 01/01/2020 au 31/08/2020 et l'année comptable 2021 ira du 01/09/2020 au 31/08/2021.

La saison fédérale pour la prise de licence se fera toujours au 15 septembre.

EN 2020 NOUS AURONS DEUX ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Le 17 mars 2020 :

AG pour les activités de 2020

Le 7 novembre 2020 :

AG pour les activités de 2020 + AG électorale
(nouvelle olympiade)



CONTACTS

LE PLAISIR EST SOUS L'EAU : IMMERSION ET ÉMOTION.

De nombreuses activités à découvrir sous l'eau en région Provence Alpes Côte d'Azur. Randonnée subaquatique, apnée, plongée bouteille, environnement et biologie, photo et vidéo subaquatiques, plongée souterraine, archéologie subaquatique, nage avec palmes, hockey subaquatique, nage en eau vive, pêche sous-marine, plongée sportive en piscine...

Notre région SUD comprend 340 structures dont 101 SCA (société commerciale agréée) et 239 clubs associatifs. C'est 17.000 licenciés et 11.000 brevets chaque année.

+INFO pour découvrir toute la richesse de ces Activités, les actualités, l'agenda et pour trouver un Club ou une SCA, rendez-vous sur notre site www.ffessm-paca.fr

+INFO au quotidien avec notre Facebook « [plongeesportpaca](https://www.facebook.com/plongeesportpaca) »

Retrouvez nos dossiers sur le site web



Suivez-nous sur Facebook



Contacts avec notre service administratif du lundi au vendredi :

- Le matin avec Sylvie notre secrétaire administrative qui est au siège du comité (sauf le mercredi).
- L'après-midi avec Elizabeth notre secrétaire comptable qui est en télé travail.

Adresse du comité régional :

46 Bd Fenouil 13016 Marseille
04 91 09 36 31
comite@ffessm-paca.fr

PARTENAIRES DU COMITÉ RÉGIONAL SUD DE LA FFESSM :

La DRDJSCS Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale avec ses quatre grands domaines d'intervention : l'animation et la coordination des politiques publiques de la cohésion sociale, du sport, de la jeunesse, de la vie associative et de l'éducation populaire.

www.paca.drdjcs.gouv.fr

Notre Conseiller Technique Sportif région Sud est Yann Ruello

Le Conseil Régional région Sud :

La région Provence Alpes Côte d'Azur est la collectivité territoriale régionale. « Une COP d'avance » pour permettre de faire de cette région la première d'Europe en matière de développement durable, de croissance verte et de bien-être. La nouvelle politique maritime régionale s'appuie sur une démarche de concertation, à travers les travaux de l'Assemblée Maritime pour la Croissance Régionale et l'Environnement. L'ambition est de faire de la région Sud la première économie bleue de France en conciliant les enjeux écologiques et économiques de la mer et du littoral.

www.maregionsud.fr





COQUILLAGES & CRUSTACÉS

TOINOU Les Fruits de Mer.....34

CLUBS DE PLONGÉE

AGATHONIS PLONGÉE - St Raphaël.....34

EASYDIVE - Antibes/Cannes.....30

EDEN DIVE - La Ciotat.....10

EUROPEAN DIVING SCHOOL.....6

PLONGÉE PASSION - La Ciotat.....34

COMMUNICATION

RIVESUD MEDIA SAS.....40

DÉPARTEMENT & COMMUNE

DÉPARTEMENT 13.....Couv.3

FORMATION

SEABEACH - ECOLE DE SEABOB FFESSM-IDF.....02

MATÉRIELS & ÉQUIPEMENTS

EDEN DIVE - La Ciotat.....10

LA PALANQUÉE NEW'S.....40

O'DIVE By AZOTH SYSTEMS.....30

SCUBAPRO GalileoHud.....Couv.4

SCUBAPRO Sealife.....30

SEABEACH - SEABOB.....Couv.2

Si vous aussi, vous souhaitez devenir partenaire publicitaire de la prochaine revue 2020 de la FFESSEM, veuillez contacter notre régie publicitaire :



RIVESUD MEDIA SAS

24 Avenue du Prado - 13006 Marseille

Tél. 06 12 89 73 57 - Mail. rivesudmedia@gmail.com

www.rivesudmedia.com





**NE LAISSONS PAS
LES CIGARETTES
ENVAHIR NOS PLAGES**
GARDONS NOTRE LITTORAL PROPRE

#LittoralPropre
departement13.fr   



SCUBAPRO

PARTENAIRE OFFICIEL
DE LA FFESSM



ORDINATEUR
MAINS LIBRES

GALILEO HUD

ESSAYER AVANT D'ACHETER

WWW.SCUBAPRO.ONLINE/FR/HUD-TEST-DAYS

