



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°2

Edition 2020

www.ffessm-paca.fr



BILBAO ?

PROVENCE!



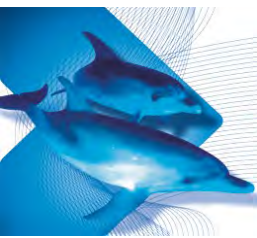
@myprovenceofficiel

Fondation Luma, Arles

#architecture #culture #arles

50€
OFFERTS*
POUR PROFITER
D'ACTIVITÉS
CULTURELLES,
SPORTIVES
OU DE LOISIRS

*Voir conditions sur
myprovence.fr



RÉGION SUD

Provence Alpes Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins



Edito

L'Après c'est maintenant en Région Sud.

Notre région fusionnée, qui existe maintenant depuis plus de 2 ans et demi, a pris vraiment toute sa pleine dimension. L'unité vient de l'intérieur et non pas imposée de l'extérieur, elle se construit, elle implique les différences assumées de notre passé concourant au bien commun, concourant à notre belle région Provence Alpes Côte d'Azur. Notre entité régionale est une réalité très forte et structurée au niveau de la Fédération. Nos activités sont aussi institutionnellement mieux considérées, passant d'une activité dite de niche à la reconnaissance maintenant d'une vraie filière régionale subaquatique par le Conseil Régional.

Merci à toutes et tous de cet investissement où chacune et chacun à la mesure de son possible participe au chemin. Un chemin en cohérence avec les politiques publiques. Partout où nous pouvons être présents, nous sommes présents afin d'être incontournables dans ce domaine des activités subaquatiques de notre territoire.

Au sortir de ces temps inédits et confinés, demain n'est pas qu'une simple reprise. Pendant cette crise sanitaire, économique et sociale, nous vous avons accompagnés à travers les publications de notre réseau Facebook, les actualités du site web régional, les messages adressés aux 340 structures fédérales régionales. Nous essayons en permanence de prévoir pour vous aider à vous adapter régulièrement au futur. Vous connaissez l'opération citoyenne sanitaire faite en juin de dotation de masques réalisée par le Comité tant les alternatifs normés AFNOR en tissu que les FFP2 pour vos kits de secourisme oxygénothérapie. Vous connaissez l'action solidaire collaborative de remise COVID de 10 euros sur licence Adulte (5 pour Junior et 2 pour Enfant), soutien financier supporté par votre Comité régional et vos Codep respectifs pour aider directement nos structures de la région Provence Alpes Côte d'Azur dans la reprise d'après confinement.

Nous sommes d'autre part à une période charnière vis à vis de l'évolution du modèle sportif que nous connaissons depuis très longtemps. Notre monde fédéral est confronté à une mutation, tant en termes de gouvernance que de modèle économique. Les épreuves ne se surmontent pas en solitaire, mais au contraire en solidaires, en disant « nous » plutôt qu'en pensant « je ». Votre Comité Régional et vos Codep restent mobilisés à vos côtés.

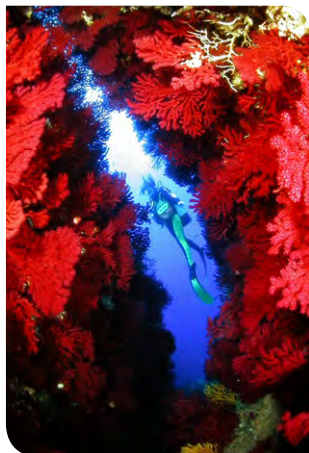
Le Président
Frédéric Di Meglio





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 Chantal et Elisabeth :
T. 04 91 09 36 31 de 9h à 13h sauf mercredi
comite@ffessm-paca.fr

Directeur de la publication :
F. Di Meglio

Collaboration magazine : B. Scorsonelli
Photos : Commissions FFESSM

www.ffessm-paca.fr

Régie Publicitaire
Edition et Impression
RIVESUD MEDIA SAS
24 Avenue du Prado - 13006 Marseille
Tél. 06 12 89 73 57
www.rivesudmedia.com

LE COMITE REGIONAL

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

LES ACTIVITES SUBAQUATIQUES

Apnée.....	8
Archéologie.....	9
Photo et Video.....	10
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
Plongée Sportive en Piscine.....	21

INFOS PRATIQUES

Comment débiter ?.....	22
Bonnes pratiques.....	24
Avantages de la licence.....	26
Assurances pour plonger.....	27
Certificat Médical pour plonger.....	28
Bienfaits de la plongée.....	30
Des signes Bio pour tous.....	33

COVID ET PLONGEE

Mesures barrières et Actions solidaires.....	34
Désinfection du matériel de plongée.....	35
Reprise plongée après Covid.....	37

Où PLONGER EN REGION SUD

Où plonger, images du Sud.....	38
« On a tous besoin du Sud ».....	40
Sites de plongées en Provence Alpes Côte d'Azur.....	44

PLONGEE RESPONSABLE.....	48
PLONGEE HANDISUB.....	49
PLONGEE JEUNE.....	50
PLONGEE SENIOR.....	51
PLONGEE AVEC UN E.....	52
PLONGEE SPORT SANTE.....	53
RENDEZ-VOUS et CONTACTS.....	55
Partenaires.....	56



RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

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

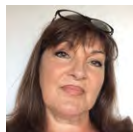


Henri ROYER
3e Vice Président

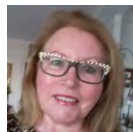


Jean Lou FERRETTI
4e Vice Président

SECRETAIRES



Brigitte SCORSONELLI
Secrétaire Générale



Michèle TOURRETTE
Secrétaire adjointe

TRÉSORIÈRES



Christine LACROIX
Trésorière Générale



Sandrine SAUGE MERLE
Trésorière adjointe

DÉLÉGUÉ SCA



Philippe BERNARDI
Délégué SCA

SALARIÉES DU COMITÉ PACA



Elizabeth - Salariée
comite@ffessm-paca.fr



Chantal - 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



DUPRAT Fabrice
Président Commission Apnée
apnee@ffesm-paca.fr
Téléphone : 06 01 92 89 52



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@ffesm-paca.fr



CASTANO Antoine
Président Commission Pêche S/Marine
castano.a13@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
jeanclaude.jonac@gmail.com
Téléphone : 06 82 03 44 76



GROUSSET André
Président Commission Médicale
andre.grousset7@libertysurf.fr
Téléphone : 04 94 66 26 95



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



CHEMIN Guillaume
Président Commission N.A.P.
president.pan.nap@gmail.com
Téléphone : 07 83 97 72 53



SCORSONELLI Brigitte
Responsable de la féminisation des pratiques
brigitte.scorsone@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
Téléphone : 06 88 83 73 02

Provence Alpes Côte d'Azur
vous accueille au soleil toute l'année

Cap au Sud.

Soutenez l'objectif zéro plastique en mer
Pour connaître nos activités et nos structures

Contactez-nous 04 91 09 36 31
comite@ffessm-paca.fr

Rejoignez-nous sur notre site :
www.ffessm-paca.fr

Informez-vous sur Facebook :
[plongeesportpaca](#)





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 : 7 rue du Moulin Vieux

04310 PEYRUIS

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.ffessm-var.fr

HAUTES-ALPES (05)

CODEP 05 des Hautes-Alpes

Président : M Bruno BOZON

Mail : comiteha@codep05.fr

Adresse : immeuble le Neptune, 140 Bd Pompidou - 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



RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



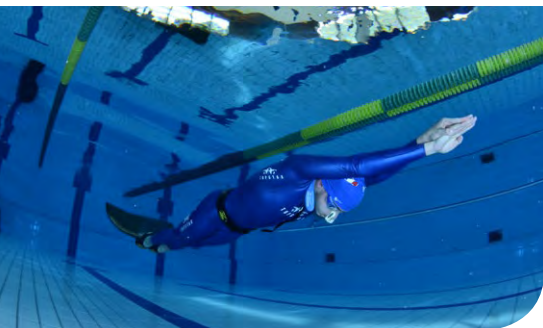
Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

APNÉE

POURQUOI PRATIQUER L'APNÉE ?

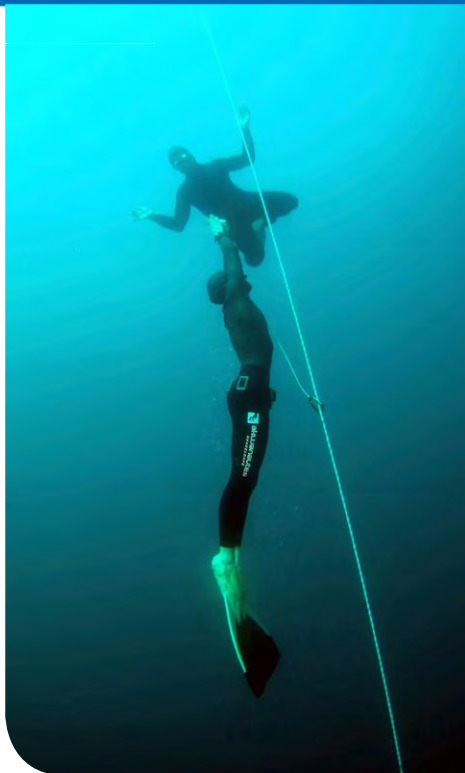
**Avez-vous déjà ressenti cette sensation
incomparable d'apesanteur et de pleine liberté
sans aucune contrainte ?**

L'apnée, ou plongée libre, est la discipline du souffle par excellence, elle 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, en passant par tous les niveaux de pratique loisir, l'apnée est une activité sûre et encadrée. L'apnée mêle plaisir, détente mais aussi performance.

L'apnée est accessible à tout âge, en piscine et en milieu naturel, en loisir et en compétition. Pour ressentir ces nouvelles sensations, débutez en randonnée subaquatique puis vous pourrez progresser en préparant les niveaux en piscine ou en milieu naturel. Tous les niveaux vous permettront d'apprendre à contrôler votre ventilation, de détendre votre corps et votre esprit afin d'améliorer votre capacité en apnée, de mieux utiliser votre matériel, et d'apprendre toutes les procédures de surveillance et de sauvetage pour une pratique en toute sécurité. Les brevets de notre fédération, la FFESSM, sont reconnus à l'international.



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

Le comité SUD dénombre plusieurs champions d'apnée aussi bien en in-door (piscine) qu'en out-door (vertical eau libre). La baie de Villefranche-sur-Mer est depuis plusieurs années le théâtre incontournable du Championnat de France en eau libre.

Fabrice DUPRAT
Président commission Apnée
Mail : apnee@ffessm-paca.fr
Tél : 06 01 92 89 52

Facebook



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





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

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

LES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

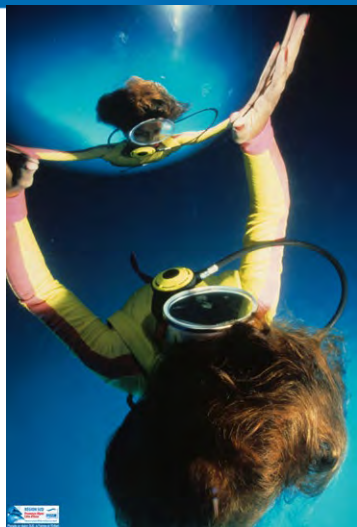


PHOTO & VIDEO

Découvrez l'exposition de 25 tirages photographiques grand format de la région Sud « La Femme et l'Enfant ». Elle raconte tous les états de l'eau, en particulier au sein de notre Méditerranée. Relations avec le bestiaire animalier, notre patrimoine et nos sports subaquatiques.

Elle sera exposée lors du Festival international Galathea (novembre à Hyères) et lors du Congrès mondial de la Nature (UICN, janvier à Marseille).

Plongée en région SUD, la Femme et l'Enfant

La féminité entretient un lien puissant avec l'élément « eau ». Symbole de la matrice fusionnelle avec l'importance vitale de l'eau (« O ») dans le fonctionnement de l'univers et de l'humanité.

Notre région Provence Alpes Côte d'Azur FFESSM, ici, s'expose sous l'eau et dans tous les états de l'eau : dans les sports subaquatiques, dans les relations avec le bestiaire animalier ou avec notre patrimoine englouti, dans l'étrangeté artistique au sein de notre Méditerranée...

Tout un univers à la fois proche et lointain dans lequel la femme se glisse, en randonnée, en apnée ou en plongée scaphandre. Et puis dans ce voyage initiatique, un être en devenir arrive : voilà l'enfant qui vient apprivoiser ce nouvel environnement, retrouvant son univers foetal.



Images des photographes de la commission photo de la Région Sud FFESSM
Merci à Alain G., André R., Christian G., Dominique L., Floresse R., François S., Frédéric D., Henri M., Jean Lou F., Martine R., Nicolas B., Philippe L., Pierre L., Robert H., Séba

www.ffessm-paca.fr



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 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.

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.
- 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.



UN INVESTISSEMENT DANS LES SCIENCES PARTICIPATIVES.

Cette commission contribue aux sites fédéraux **DORIS** et **CROMIS**, permettant d'identifier, de mieux connaître et de signaler les espèces rencontrées au cours des plongées).

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

Rejoignez-nous sur la page Facebook de la CREBS : @ComBioSud et sur les pages du site web du Comité Régional.

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

Facebook



CROMIS (Carnet de Relevés d'Observation des Milieux Subaquatiques)

Cet outil est adossé au carnet de plongée naturaliste en ligne, développé par la FFESSM et finalisé en juin 2020.

Il permet de connaître la répartition des observations d'une espèce, de préparer une sortie plongée en choisissant les sites d'une zone...





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.

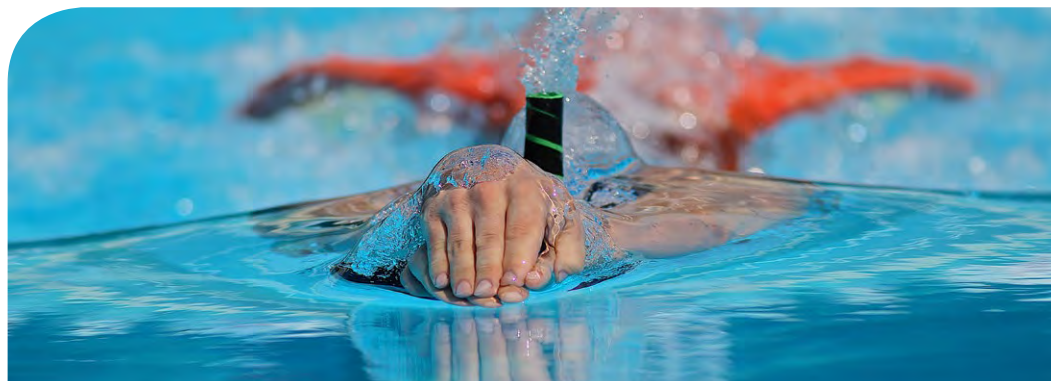
« Ce sont des sensations de vitesse et de glisse incroyables. Si la pratique peut sembler facile, détrompez-vous les muscles sont sur-sollicités et le cardio s'accélère. Il faut savoir gérer l'effort sur la distance. » précise Guillaume, président de la Commission Régionale de Nage avec palmes.

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.
president.pan.nap@gmail.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.a13@orange.fr

Tél. 06 80 37 00 32





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. Les différents brevets ou niveaux de plongeurs ont des contenus de formation progressifs répondant à des compétences.

Chaque nouvelle capacité technique acquise correspond à un savoir-faire et un savoir-être.



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 débuter 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 Côtés 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 Médical 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 encadré 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.





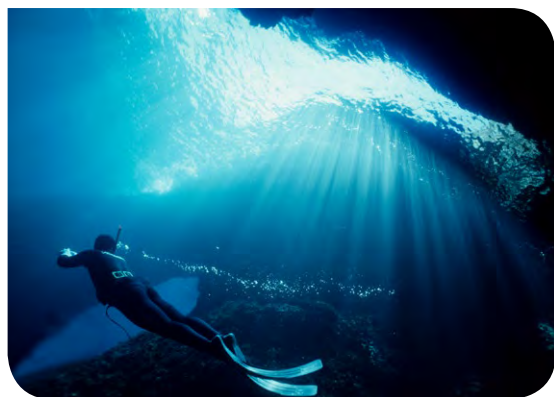
BONNES PRATIQUES

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. **Plongez toujours à deux.**
- 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 par une carte 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.

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 et activités proposées dans les clubs par les diverses commissions d'activités et par les organes déconcentrés de la Fédération (activités techniques, culturelles et sportives). Elle vous permet de passer vos brevets de plongeur, reconnus à l'international par l'intermédiaire de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS).
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. Six numéros par an.

Licence perpétuelle et dématérialisée avec QR code :

* **Perpétuelle** : Depuis la saison 2020, la licence ne comprend plus de date de validité maximale imprimée sur la carte. Autrement dit, lors du renouvellement pour la saison 2021 vous ne recevrez plus de nouvelle carte (c'est autant de plastique en moins consommé par la FFESSM).

* **Dématérialisée** : Son QR Code contient toutes les mises à jour, comme sa date de validité, le club de plongée d'appartenance, la fiche d'identité du pratiquant, son assurance, ses brevets et éventuellement son certificat médical. Il suffit de photographier avec son smartphone le QR code pour avoir accès à la fiche du pratiquant.



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...





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

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.



BIENFAITS DE LA PLONGÉE

La plongée engendre des contraintes particulières. Pour ces raisons, elle est considérée comme une activité à environnement spécifique au sens du Code du sport. Sa pratique nécessite d'être en bonne condition physique et un respect des règles de sécurité. Elle contribue aussi au « sport santé » à travers l'activité physique dite adaptée. Les sports subaquatiques sécurisés et l'activité physique correspondante participent à l'augmentation de l'espérance de vie, l'amélioration du bien-être et de l'autonomie en aidant les capacités cognitives et psychologiques, sociales et physiques.

BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

Contemplation, découverte, relaxation, aventure en trois dimensions... ce sont les termes mis en avant par ceux qui pratiquent l'activité. La plongée est avant tout un sport de nature. Du fait de ce contact, la plongée améliore le bien-être mental. Elle permet d'avoir un effet positif sur l'humeur. Une séance de sport en pleine nature par rapport au vélo d'appartement, au moins une fois par semaine peut augmenter de 50% le bien-être mental tout en diminuant le stress et les problèmes de sommeil. La plongée est souvent considérée comme un remède « antistress » très efficace, renforçant la confiance en soi et la maîtrise de soi, au fil de la pratique. Elle réduit les risques de burn-out, procurant une fatigue saine qui facilite le sommeil.

Activité de loisir par excellence, la plongée peut être utilisée comme un véritable outil dans la gestion du stress à travers les Thérapies Comportementales et Cognitives. Cette analyse est appuyée par des études récentes et innovantes sur le bénéfice rémanent de la pratique de la plongée en pleine conscience sur la qualité de vie et sur le stress post-traumatique des attentats du Bataclan. L'analyse du « bien-être » amené par la plongée est évoquée par les plongeurs après leur plongée, ces caractéristiques sont proches de celles développées dans la méditation.

BIENFAITS SOCIAUX

L'émergence des sports de nature a été notifiée par la loi sur le sport. Ce terme figure ainsi à l'article L311-1 du Code du sport, marquant une reconnaissance des sports de nature comme fait social et économique à part entière. Avec prise en compte à l'échelle internationale de la dimension sociale des sports de nature.

Bon nombre d'acteurs institutionnels reconnaissent que les apports des sports de natures sont égaux, voire supérieurs à ceux d'autres sports traditionnels tels le foot. Et la plongée ? Le Pôle de ressources national des sports de nature a identifié nos activités.

Ce milieu naturel changeant est un moyen de se valoriser, de s'évaluer par rapport aux autres avec une notion fondamentale d'entraide et de solidarité. Chez le jeune, ce milieu permet de construire l'autonomie dans l'action collective. Cette activité en plongée établit ainsi une relation de confiance avec sa palanquée et surtout son binôme.



En plongée libre, c'est avec son compagnon que s'établit cette relation de confiance sécuritaire, chacun en alternance surveillant l'autre de la surface. Pendant la plongée, nous veillons aux uns aux autres, mais aussi sur nous-même.

Le débutant apprend à acquérir des savoir-faire mentaux et corporels, un code de communication spécifique à la plongée. C'est un vecteur de socialisation par la mise en pratique de cette notion de solidarité et d'entraide. Elle développe le sens des responsabilités et le respect nécessaire des règles de sécurité, vu cet environnement spécifique.

Cette activité permet de transmettre des valeurs et constitue un puissant outil éducatif chez les jeunes au travers d'une éducation à l'environnement et aux sciences participatives avec une démarche citoyenne dédiée au bien commun.

BIENFAITS PHYSIQUES

La plongée loisir est une activité physique d'endurance, d'intensité modérée et prolongée.

Sur le plan locomoteur, par la résistance de l'eau, elle tonifie l'ensemble des groupes musculaires sans surcharger les articulations. L'effort en apesanteur «relative» limite ainsi les traumatismes et contraintes articulaires, l'activité développe la musculation de la partie inférieure du corps suite à l'usage des palmes, aide au gainage de la ceinture abdominale, des fessiers et du dos.

Sur le plan sensoriel, les modifications des sensations kinesthésiques, proprioceptives et vestibulaires pour l'équilibre donnent une expérience particulière de ce nouvel espace. Ceci participe aux capacités de méditation.

Sur le plan cardio-vasculaire, il y a un bénéfice par réduction de la fréquence cardiaque, tout ceci dans des conditions de plongée calmes, le froid par contre pose des problèmes sur la Tension artérielle.

Schématiquement, la randonnée palmée donne une contrainte cardio-vasculaire discrète à modérée, la plongée bouteille une contrainte modérée et la plongée en apnée une contrainte qui peut être intense. L'activité cardiaque

est cependant nettement plus sollicitée en plongée (stress physiologique) qu'elle ne l'ait pour des dépenses métaboliques équivalentes à terre. D'où l'importance d'une visite médicale préalable à l'activité, avec une pratique dite adaptée, fonction de l'individu et des conditions.

Sur le plan respiratoire, l'apnée est une vraie rééducation respiratoire ; de même le scaphandre avec la diminution de la fréquence ventilatoire et l'augmentation du volume courant vers le VRI (volume de réserve inspiratoire), avec une respiration plus ample et plus lente. Cela nécessite par contre un bon apprentissage du contrôle expiratoire.

Cette cohérence cardio-respiratoire en situation de pratique calme de l'activité facilite la résilience et se rapproche des techniques de relaxation. Cette maîtrise au fil du temps participe à une meilleure gestion du stress.





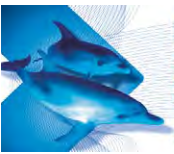
PLONGEZ! le magazine des plongeurs, apnéistes, et amoureux de la mer et des océans!
Retrouvez le en kiosque, sur abonnement ou en version numérique!



ABONNEZ-VOUS !

Retrouvez toutes les offres d'abonnement (dont Europe, DOM, TOM et Monde) sur le site www.plongez.fr

1 an = 6 numéros (3 formules au choix)



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,
APRÈS LE SIGNE
«REGARDE»**

Cténaire Cténoaphore	Ver plat	Annélide	Mollusque

Bryozoaire	Crustacé	Échinoderme	Tunicier

Poisson	Mâle	Femelle	Ponte





MESURES BARRIÈRES ET ACTIONS SOLIDAIRES

Demain ne sera pas une simple reprise, écrivions-nous le 20 avril à nos Clubs et Sca pour préparer la sortie progressive du confinement prévue à partir du 11 mai, avec une réflexion en responsabilité tant économique que sanitaire. Ainsi la visibilité réglementaire et la réalité médicale semblaient difficiles à cerner. Nous avons pu voir ensuite une certaine cacophonie administrative en série pour la reprise des activités nautiques. Nous avons essayé régulièrement de vous informer dans ce dédale de décrets, d'arrêtés et de circulaires, ceci par mail, par facebook ou par site internet régional. Entre la liberté de naviguer mais sans pouvoir sortir des ports ; l'interdiction des plages mais la confusion sur l'accès aux plans d'eau ; l'attente du guide de reprise des activités sportives pour les EAPS ; la barrière des 500 mètres (!) et le littoral interdit des calanques ; enfin au 2 juin dernière subtilité à 10 entre la notion de rassemblement puis de regroupements.



Les bonnes pratiques sanitaires. Nous sommes une activité essentiellement de pleine nature et donc de plein air et sous l'eau. Tant mieux. Nous avons pu vous apporter très vite en anticipation des préconisations sur les

consignes, les affichages, le nettoyage et la désinfection des matériels, les adaptations sur la pratique même. Et ceci en vue de la reprise, bien en amont des informations officielles fédérales. Ceci a permis à notre région de redémarrer assez vite, car nombre d'entre vous avaient été acteurs attentifs du déconfinement pour la plongée en Provence Alpes Côte d'Azur.

Dotations citoyennes et Actions solidaires vers nos clubs. Ce casse-tête a eu le mérite de générer une communication en temps réel du Comité Régional vers les structures et de lancer des actions de solidarité en coordination avec les Codep. Dotation vers vos structures de 3.000 masques tissu barrière alternatifs de qualité, puis dotation de 700 masques FFP2 pour vos kits d'oxygénothérapie et protection du secouriste. Réalisation d'affiches plastifiées et logotées sur les préconisations sanitaires pour rassurer et redonner confiance aux pratiquants. Réalisation d'affiches plastifiées sur la désinfection du matériel de plongée à partir de l'excellent travail de la Commission Médicale et de Prévention.

Enfin pour aider à la reprise des activités et soutenir directement la trésorerie des structures, décision prise à partir du sortir du confinement jusqu'au 14/9 prochain d'une rétrocession auprès du Club ou de la Sca délivreurs de licences. Remise COVID Coreg et Codep sur la facturation des licences : licence adulte 10 e (7+3), licence jeune 5 e (3+2), licence enfant 2 e (1+1). Il faut comprendre que l'aide financière propre du Comité Régional avoisinera 15 000 e pour les masques et 35 000 e pour la rétrocession sur licences à l'occasion de cette crise exceptionnelle.



DÉSINFECTION DU MATÉRIEL DE PLONGÉE



Protocole de décontamination

Limiter les risques de transmission virale

Protocole nécessaire 3 TEMPS pour les éléments respiratoires :

- NETTOYAGE obligatoire
- DÉSINFECTION avec respect procédure
- RINÇAGE éventuel selon la notice

La notion de protocole est aussi importante que le type de Biocide utilisé (produit désinfectant).

Biocides pour Coronavirus : en dehors du savon,

- Hypochlorite de sodium (eau de javel)
- Peroxyde d'Hydrogène (eau Oxygénée)
- Ammoniums quaternaires

Emploi soit par bain trempage, soit par pulvérisations :
En cas de spray H2O2, bien mettre le spray dans l'embut
En cas de bain d'ammonium quaternaire, faire ensuite un rinçage très soigneux.

Nous attirons l'attention à bien veiller à respecter les conditions d'utilisation du produit désinfectant utilisé



DÉCONTAMINATION DU MATÉRIEL DE PLONGÉE EN SITUATION DE PANDEMIE COVID-19

Matériel souillé à haut risque de contamination

Éléments « respiratoires » :
2^{ème} étage, tuba, masque

Matériel peu souillé à faible risque de contamination

Tout le matériel autre :
Combinaison, gilets, instruments ...

Bain à l'eau savonneuse : 10 minutes
agitation, nettoyage des anfractuosités (frotter, brosser au besoin)
5 cuillères à soupe (75 ml) de savon et poudre ou copeaux pour 20 litres d'eau
[élimination des fluides corporels; réduction des germes; neutralisation du SARS-CoV2]

Rinçage à l'eau claire (2^{ème} bain ou jet)

Égouttage, séchage

Désinfection
Bain produit virucide
ou pulvérisation soigneuse
Norme EN 14476
Respect strict temps de traitement
Rinçage éventuel (selon notice)
[élimination des pathogènes « classiques » :
herpes, VIH, hépatites, ...
Élimination précaution SARS-CoV2 résiduel]

Remise en service

Commission Médicale et de Prévention Nationale – FFESSM – 15 mai 2020





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

L'ASPIRINE NE FAIT PLUS PARTIE DE LA TROUSSE DE SECOURS EN PLONGÉE.

En adoptant enfin cette position, la France rejoint la procédure suivie dans le monde entier depuis longtemps. La FFESSM a retiré depuis février 2020 l'aspirine de ses référentiels de secourisme. (Ceci est indépendant de la pandémie liée au Covid 19).

SECOURISME ET COVID-19.

Avec le kit d'oxygénothérapie, le masque à haute-concentration pour l'accidenté sera à usage unique, manipulé avec des gants à usage unique. Le secouriste doit porter un masque FFP2 (ou à défaut un masque alternatif tissu) pour se protéger et si possible des lunettes.

LA PLONGÉE AU SECOURS DES EHPAD

Pendant le confinement, suite à l'appel du Comité régional Sud une belle chaîne de solidarité s'est mise en place.

92 Clubs et Sca ont mis à disposition leurs kits d'O2 vers les EHPAD (établissements d'hébergement de personnes âgées dépendantes), suite à un manque vital de stock, les réserves étant gardées pour les hôpitaux.

Répondant à l'état d'urgence et à l'invention de nouvelles solidarités comme prônée par la Ministre des Sports, cette action soutenue par le Président du Conseil Régional a été mise en avant par le Comité Régional Olympique et Sportif.



REPRISE PLONGÉE APRÈS COVID

Comment l'épidémie Covid 19 peut-elle influencer l'aptitude médicale à reprendre la plongée ?

Plusieurs niveaux de réponses, en sachant que votre médecin traitant sera toujours bien placé pour vous aider, voire votre médecin fédéral ou un médecin spécialiste de plongée. Souvenez-vous, il faut savoir garder prudence et humilité. En effet il a été retrouvé chez des patients quasi asymptomatiques (forme banale) des images pulmonaires au scanner thoracique.

Après une atteinte pulmonaire, voire aussi latente cardiaque, la personne peut garder des séquelles cachées prolongées. Il importe d'attendre de 1 à 6 mois après guérison clinique avant reprise de la plongée. Il y a bien un risque cardio-pulmonaire. Ainsi le bon sens et les recommandations FFESSM font préconiser le recours à un avis médical éclairé pour toute reprise plongée après infection au coronavirus.

Schématiquement, forme avec peu ou pas de symptômes, convalescence minimum d'un mois. Forme symptomatique avec quelques signes respiratoires, traitée à la maison, avis pneumologique à distance et 2 à 3 mois de convalescence. Forme respiratoire ayant nécessité une hospitalisation, bien-sûr réévaluation complète cardio-respiratoire obligatoire avec six mois de convalescence.

Pour la reprise d'activité sportive après confinement, le guide général d'accompagnement de reprise du Ministère des Sports recommandait de nous réadapter à l'activité physique et sportive progressivement en durée et intensité. De même de penser à maintenir les mesures barrières (lavage des mains au savon ou au gel hydro-

alcoolique, hydratation personnalisée, pas de partage d'effets personnels, utilisation privilégié de matériel personnel, port du masque lors du transport si la mesure de distanciation est limitée).

CONSEILS POUR LA REPRISE :

- Pour la plongée scaphandre, il est préconisé de commencer par des plongées dans la courbe de sécurité, de ne pas rechercher la profondeur, de surveiller ses sensations respiratoires.
- Pour l'apnée, il est préconisé de ne pas rechercher la performance avec la reprise, de privilégier le travail sur le relâchement et la détente.
- Pour les activités sportives subaquatiques, il est préconisé de soigner son échauffement, de veiller à s'hydrater, de privilégier le travail de fond (endurance aérobie).





RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

OÙ PLONGER ? IMAGES DU SUD

En Provence Alpes Côte d'Azur, nous avons à découvrir 700 km de littoral exceptionnel avec de sublimes panoramas sous la surface de la Grande Bleue.



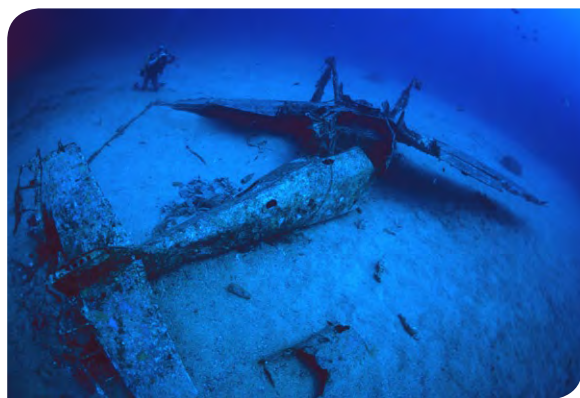
L'évasion XXL en pleine nature. Découvrir le Sud, c'est plonger dans un monde magique où l'on a envie de se fondre. La lumière de la Méditerranée domine ces lieux.

Explorez ces jardins sous-marins, nagez avec les poissons. De l'herbier à posidonies aux massifs colorés de coralligène, des tombants verticaux de gorgones aux grottes marines et aux épaves englouties...

« **Pensez à changer de masques** » propose avec humour notre Conseil Régional...



OÙ PLONGER ? IMAGES DU SUD





RÉGION SUD, TERRE DE DÉCOUVERTE, D'EXPLORATION ET D'INNOVATIONS SOUS-MARINES

La Région Sud s'engage avec ses partenaires européens dans un projet de grande ampleur : Neptune. Véritable opportunité économique, touristique, culturelle, l'activité subaquatique dans son ensemble impulse une vraie dynamique, notamment à la filière touristique régionale.

UN POTENTIEL RÉGIONAL HORS NORMES

Haut lieu de biodiversité mondiale et berceau des civilisations occidentales, la Méditerranée abrite des patrimoines naturels et culturels d'une richesse et d'une diversité uniques au monde. L'avenir des sociétés qui la bordent réside dans la préservation de ces patrimoines. En révéler tout le potentiel est un enjeu majeur de développement.

Maritime par essence, la région Sud, par son histoire et le poids de son économie littorale, dispose d'atouts indéniables en la matière et porte une ambition forte : faire de Provence-Alpes-Côte d'Azur un leader mondial de la filière des activités subaquatiques.

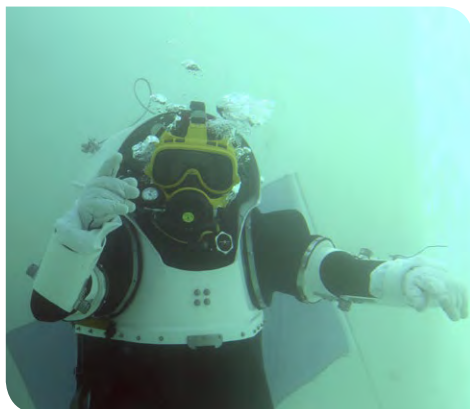
UNE FILIÈRE HISTORIQUE D'AVENIR POUR LA RÉGION SUD

Berceau mondial des activités subaquatiques, la région Sud est la 1^{ère} région française pour le développement de ce secteur.

C'est sur cette partie du littoral méditerranéen que furent inventés et expérimentés les premiers équipements de plongée autonome (Cousteau et les Mousquemers, Beuchot, Aqualung...).



© Nicolas Barraqué



© Pierre Ciot
Scaphandre Comex

OÙ PLONGER EN REGION SUD

ON A TOUS BESOIN DU SUD

Des entreprises innovantes ont toujours su se saisir de ce potentiel et ont implanté des pôles expérimentaux d'avant-garde sur le territoire régional. Les technologies virtuelles servent une demande croissante dans les secteurs touristiques, culturels ou environnementaux. Au fil des années, Provence-Alpes-Côte d'Azur s'est imposée comme un leader européen d'une filière d'excellence subaquatique multisectorielle à vocation méditerranéenne.

Cette filière est ainsi un gisement d'emplois et un véritable vecteur de rayonnement pour la région. Le tissu régional associe des grandes entreprises (COMEX, IFREMER, Naval group...) et une constellation de TPE qui font le dynamisme économique des territoires littoraux. De nombreuses compétences scientifiques, technologiques et industrielles de premier rang se sont positionnées dans le domaine de l'exploration

sous-marine, en matière de robotique, d'imagerie sous-marine et de recherches environnementales notamment.

UN SECTEUR TOURISTIQUE DYNAMIQUE

La région Sud est la 1^{ère} destination touristique française pour la pratique des activités subaquatiques. Les sites de plongées extraordinaires en font un paradis de la découverte et de l'exploration sous-marines.

Avec plus de 350 centres de plongée régionaux, des magasins d'équipement de plongée, des agences spécifiquement tournées vers les activités subaquatiques, les hébergements et la restauration qui en découlent, sans oublier les Tour-Opérateurs et transports qui en dépendent, le secteur subaquatique représente un large panel d'emplois et une attractivité économique et touristique indéniable.





ON A TOUS BESOIN DU SUD

La Région Sud a mis en œuvre un plan de relance sans précédent pour le secteur touristique, dont les activités subaquatiques sont une des composantes.

Face à la crise sanitaire, la Région Sud passe à l'action et propose le « plan de relance du tourisme régional », un plan d'aide colossal, en partenariat avec tous les acteurs régionaux.

La campagne du Comité Régional de tourisme « On a tous besoin du sud », qui s'appuie sur des offres promotionnelles pour les touristes de Provence-Alpes-Côte-d'Azur, en est une des principales illustrations. Sous l'impulsion de la Région, toutes les collectivités territoriales du littoral se sont impliquées dans cette démarche de soutien inédite.

UN PROJET DE TERRITOIRE DÉVELOPPÉ ET ANIMÉ PAR LA RÉGION SUD, ASSOCIANT LES ACTEURS DU TERRITOIRE RÉGIONAL DANS LE CADRE DU PROJET NEPTUNE.

La Région Sud est un des principaux partenaires du projet NEPTUNE, issu du programme européen MARITTIMO, aux côtés du Centre de Découverte Mer et Montagne (basé à Nice), du Parc National de Port-Cros et des régions italiennes de Ligurie, de Toscane et de Sardaigne.

Lancé en 2019, il vise à favoriser l'accès pour tous aux patrimoines maritimes immergés, dans une logique de durabilité et de préservation des ressources.

A travers ce défi, la valorisation des compétences et du savoir-faire technologique des acteurs du monde subaquatique est un des objectifs essentiels du projet.

D'ici à 2022, un réseau de sites de découverte subaquatique sera déployé sur le territoire de la région Sud, s'appuyant sur des contenus audiovisuels originaux et des dispositifs innovants d'accessibilité virtuelle au milieu sous-marin. Avec la possibilité de prolonger la découverte sur des sites de randonnée palmée et de plongée avec scaphandre à proximité immédiate !



© Nicolas Barraqué - Turtle Prod
Le Rubis

OÙ PLONGER EN REGION SUD

ON A TOUS BESOIN DU SUD

Cinq sites pilotes expérimentaux constituent la première étape de l'« Itinéraire régional de découverte, d'exploration et d'innovations sous-marines » que la Région Sud animera avec ses partenaires :

Vivier-Véran à Nice, Fort du Pradeau à Hyères-Giens, le Centre d'interprétation archéologique de la Grotte Cosquer à Marseille, La Londe-Les Maures et un site itinérant (via la semi-remorque de la Région Sud).

Ces sites constitueront autant de vitrines destinées à valoriser et promouvoir l'offre de loisirs, ainsi que l'excellence des acteurs économiques, touristiques, culturels, environnementaux de la filière des activités subaquatiques de la région Sud.

POUR UNE STRATÉGIE SUBAQUATIQUE RÉGIONALE À VOCATION MÉDITERRANÉENNE.

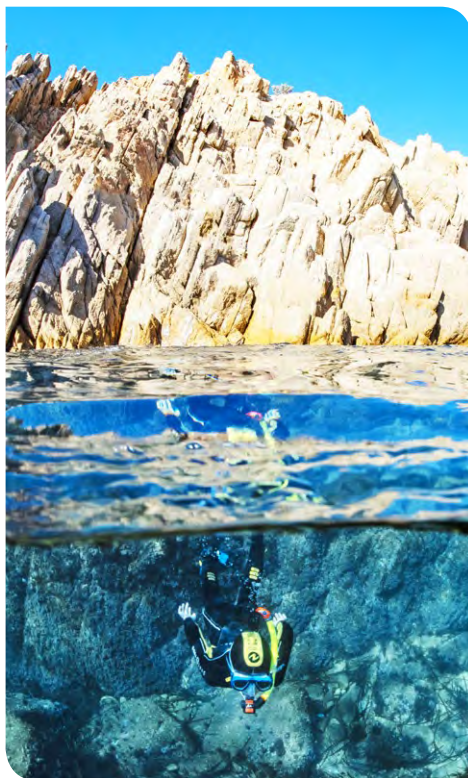
Ce projet de territoire, intimement lié au développement d'une filière multisectorielle dédiée aux activités

subaquatiques en région Sud, s'inscrit pleinement dans les grandes stratégies régionales de l'institution régionale qui font de la Méditerranée un enjeu majeur de son développement.

Il s'inscrit dans les grands axes de la Méditerranée du futur, du Plan climat régional, « Une COP d'avance », du Plan mer et littoral, qui ont au cœur de leurs préoccupations la volonté d'assurer un développement harmonieux du territoire régional, soucieux de respecter l'environnement et le bien-être de ses habitants.



© Nicolas Barraqué - Turtle Prod



© Yann Valton - Turtle prod
Mi-air mi-eau - Cap CAMARAT



RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

La région Provence Alpes Côte d'Azur vous accueille au soleil toute l'année avec les couleurs du Sud.



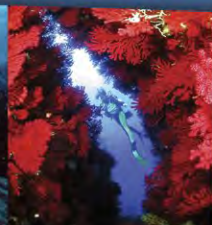
De Menton aux Saintes Maries, 240 Clubs et 100 Structures Commerciales de la FFESSM vous attendent pour vous faire découvrir les fonds méditerranéens.



www.ffessm



Demandez votre licence FFESSM n: 1 en France avec une assurance RC valable dans le monde entier, des brevets reconnus à l'international et un accès à de nombreuses activités subaquatiques.



OÙ PLONGER EN RÉGION SUD

sm-paca.fr

■ GAP

■ VALLE DE LA HAUTE DURANCE

■ UBAYE

■ DIGNE

Alpes

Sciences participatives

Explo. épaves

DRAGUIGNAN

CANNES

ANTIBES

NICE

MENTON

TOMBANT DU CAP MARTIN

RESERVE MARINE DU CAP ROUX

LES PENICHES D'ANTHEOR

LES PYRAMIDES

LA SECHE A L'HUILE

POINTE DES ISSAMBRES

LA ROCHE ROUSSO

LA GABINIÈRE ET POINTE DE LA CROIX

SAINT RAPHAEL

AGAY

SAINT MAXIME

SAINT TROPEZ

CAVALAIRE

LE LAVANDOU

LES MAURES

LA ROCHE ROUSSO

LE RUBIS

LE HELLCAT

LE TOGO

LE SPAHIS

LE ESPINGOLE

LE WILCAT

ÎLE DU LEVANT

LA GABINIÈRE ET POINTE DE LA CROIX

HYERES

LA LONDE

LES MAURES

BORMES

FERRANDO MARCEL

LE GREC

LE SEC

LE DONATOR DES MURENES

ÎLE DE PORQUEROLLES

ÎLE DE PORT-CROS

PARC NATIONAL DE PORT-CROS

LE LARIANE

LE L'ARRICO

2 FRERES

LE MICHEL C

DE 20 SITES

LES ÎLES D'HYERES

GOLFE DE LA NAPOULE

BAYE DE CANNES

8 SITES

1 ÉPAVE

ÎLES DE LÉRINS

GOLFE JUAN

PLUS DE 20 SITES

DONT

L'ENFER DE DANTE

LA FOURMIQUE

4 ÉPAVES

LE BLEU DU LARGE

Cap d'Antibes

PLUS DE 12 SITES

NICE

RACE DE VILLEFRANCHE

PLUS DE 12 SITES

Cap Ferrat

RADE DE VILLEFRANCHE

PLUS DE 12 SITES

DONT :

LA VALLÉE DES GORGONES

LA POINTE CAUSSIÈRE

1 ÉPAVE

Cap Estel

MENTON

PLUS DE 20 SITES

4 ÉPAVES

Le bleu du large

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...



SEABOB DIVING EVENTS



École de
Seabob



Seabob Diving
(scuba - snorkeling - free diving)
by certified instructor / 100% Safe
Lifeguard Surface Supervision

SAINT-TROPEZ
SAINT BARTH
FRENCH
SEABOB
HUBS



+590(0) 690 554 266 - +33 (0)6 47 99 84 45



Saint-Barthélemy
Tél. +590(0) 690 554 266
seabobstbarth.com

INCENTIVE

TEAM BUILDING

RESCUE

FORMATION

ARTISTIC

ARTISTIC

SENSATIONS

YACHT & RESORT

THERAPY

HANDICAP

ECOLOGY

GREEN PATROL



Hyères La Madrague
Tél. +33 (0)6 47 99 84 45
seabeach-incentive.com



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. 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, et comme la pratique des Jeunes avec plusieurs opérations dédiées telle celle de « Cigalia » qui fera en septembre 2020 sa 12ème 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.



Les personnes en situation de handicap peuvent découvrir de nouvelles sensations et plaisirs dans l'eau. Chaque immersion est une expérience valorisante. Cet univers en apesanteur s'explore avec des encadrants spécifiquement formés qui s'enrichissent également de ces expériences humaines fortes.



Quel que soit le handicap rencontré (mental, moteur, psychique ou sensoriel), 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 débute en milieu protégé. De la piscine, à la crique et au tombant le moniteur met en place une progression et des moyens techniques adaptés aux capacités du **Plongeur En Situation de Handicap (PESH)** qui font d'elle une personne unique. La pratique de la plongée Handisub constitue ainsi 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) trouve de nombreuses motivations à pratiquer cette activité.

Dans le cadre de leur cursus de formation, les encadrants de la FFESSM suivent des modules théoriques sur les différents handicaps. 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 vérifierons à chaque plongée.

1. Nous avons reçu le label sur le handicap « Tous concernés, tous mobilisés » pour notre grand stage régional Handisub du CREPS d'Antibes août 2019. En février 2020, notre action a été ensuite distinguée parmi 500 autres actions en France et un clip a été présenté au Palais de l'Élysée en présence du Président Macron lors de la Conférence Nationale du Handicap du 11 février 2020 où nous étions invités.
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
Référent régional HandiSub
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. RdV habituel en juin, mais pour 2020 la 12ème édition prévue à Carry se fera le 12 septembre. Plus de 100 jeunes et de nombreux encadrants pour la découverte de nos activités (plongée bouteille, apnée et rando palmée, archéologie, nage avec palmes, 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 graisseuse. 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.



RÉGION SUD

Provence Alpes
Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

PLONGÉ AVEC UN (E)



PROMOTION DE LA FÉMINISATION DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

Le nouveau Comité régional SUD a continué à décliner le plan de féminisation selon les axes privilégiés par le Ministère des Sports :

- Les instances dirigeantes fédérales déconcentrées pour notre Comité Directeur Régional comprend par choix 40% de féminines.
- Le développement de la pratique pour le plus grand nombre : notre comité régional est passé de 30% à 32,2% de féminines en trois ans (taux supérieur à la moyenne nationale). Nos actions de découvertes dédiées aux Jeunes sur « Cigalia » et avec certaines conventions scolaires montrent souvent une prédominance féminine.
- La promotion d'une image féminine dans nos activités s'est poursuivie. Avec l'exposition photo spécifique Femmes subaquatiques, utilisée au Festival international grand public de Galathéa en 2019 et prévue à nouveau en novembre 2020. Elle devrait être exposée par le Conseil Régional pour la mise en avant de la filière subaquatique lors du congrès mondial de la nature de l'UICN.



- Le sport de haut-niveau : mise en avant de nos meilleures sportives à plusieurs reprises.
- L'encadrement technique féminin : Pour les juges, il faut noter des efforts importants dans des disciplines comme l'apnée, la plongée sportive en piscine et la nage avec palmes. Pour les formateurs en Biologie et en Photo subaquatiques, il faut noter de nouveaux cadres à nette priorité féminine.

SCORSONELLI Brigitte

Responsable de la féminisation des pratiques

Mail : brigitte.scorsonelli@orange.fr

Tél : 06 70 73 47 38



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 CNOSF, 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. Un nouveau stage de formation pour fin 2020.

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

Création en 2020 d'un carnet de suivi Sport Santé «Palmer vers sa santé ».

(format A5, 26 pages quadri, intérêts de l'APS subaquatique, espace médecin, espace patient auto-évaluation, espace entraîneur 6 tests et bilans, carnet de suivi de séances).

Commander à : comite@ffessm-paca.fr

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

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



ENTREPRISE CASTEL COMPRESSEURS

Spécialiste des Compresseurs

Haute Pression Air Respirable

Fabricant préparateur depuis plus de 50 ans

Compresseur entièrement refait
de A à Z à neuf révisé
et garanti 1 an comme neuf

Dépannage - Révision - Entretien
Installation - Location - Vente - SAV
Rénovation - Fabrication

09 74 56 26 48



VOTRE PARTENAIRE EN COMMUNICATION

Nous sommes spécialisés en conseil et stratégie de communication. Notre but est d'avancer ensemble afin d'obtenir le résultat d'une communication réussie qui laissera votre empreinte auprès de vos clients !

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



www.rivesudmedia.com

De la création visuelle à vos impressions, RIVESUD MEDIA vous accompagne dans le processus de fabrication.

RIVESUD MEDIA SAS
Agence Marseille - Tél. 06 12 97 72 27
email : rivesudmedia@gmail.com

FASHION

C A V A L A I R E

Avenue des Allées - 83240 Cavalaire
04 94 64 41 95



LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE LA RÉGION SUD ANNÉE 2020

- Assemblée Générale région Sud (saison fédérale 2019) le samedi 7 mars 2020 à Toulon.
- Assemblée Générale région Sud (saison fédérale 2020 sur 8 mois) + Assemblée Générale Elective (pour nouvelle olympiade) le samedi 7 novembre 2020 à St Maximin.
- Report AG nationale d'Aix les Bains (prévue en mars) au 3-4 octobre 2020.
- Report AG nationale Elective de Lyon (prévue en décembre) au 27-38 mars 2021.
- Opération Jeunes, 12e édition de Cigalia, reporté au 12 septembre 2020 à Carry le Rouet.
- Festival international monde marin de Galathéa à Hyères reporté du 5 au 8 novembre.
- Journée nationale de Médecine de Plongée à Toulon (Hôpital Ste Anne) le 28 novembre.
- Report du 7 au 15 janvier 2021 du congrès mondial de la Nature (UICN) prévu à Marseille.
- Prochain Salon international de la Plongée de Paris du 8 au 11 janvier 2021.

Nous sommes passés comme prévu pour 2020 d'une gestion d'année civile en année sportive, à la demande du Ministère des Sports et de notre Fédération.

CONTACTS PRATIQUES :

Les coordonnées de nos présidents de commissions et référents d'activités sont en début de ce magazine. Notre région Sud c'est 340 structures, 17.000 licenciés et 11.000 brevets par an.

Pour découvrir toute la richesse de nos activités, actualités, évènements, agenda et pour trouver un Club ou une Sca, visitez notre site www.ffessm-paca.fr Vous pouvez y lire les PV des Comités Directeurs dans la rubrique Les Documents de l'onglet «Notre Comité».

Pour nous suivre au quotidien avec notre Facebook «plongeesportpaca»

COMITÉ RÉGION SUD DE LA FFESSM

46 Bd Fenouil 13016 Marseille

comite@ffessm-paca.fr

04 91 09 36 31 le matin sauf mercredi

Contacts avec notre service administratif :

Le matin avec Chantal la nouvelle secrétaire administrative au siège.

L'après-midi avec Elizabeth notre secrétaire comptable en télétravail.



Retrouvez nos dossiers sur le site web



Suivez-nous sur Facebook





MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES

CLUBS DE PLONGÉE / FORMATION

Agathonis Plongée.....	54
European Diving School.....	54
Seabeach Ecole de Seabob.....	46

COMMUNICATION

Plongez Magazine.....	32
RiveSud Média.....	54

DÉPARTEMENT & COMMUNE

Conseil Général des Bouches du Rhône.....	Couverture 2
Conseil Régional Région Sud.....	Couverture 4

MATÉRIELS & ÉQUIPEMENTS

Castel Compresseurs.....	54
De Zeeman Pro.....	Couverture 3
Seabob Diving.....	47



RIVESUD MEDIA SAS

24 Avenue du Prado - 13006 Marseille

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

www.rivesudmedia.com





fourth element
OceanPositive



La marque Fourth Element se consacre à la fabrication d'équipements de haute technicité pour vos aventures sous-marines : des combinaisons étanches, humides ainsi que des sous-vêtements techniques. Fourth Element développe la gamme Ocean Positive dont certains produits sont à base de plastiques ou de filets de pêche fantômes recyclés. Leurs articles sont créés en s'efforçant de minimiser l'impact sur la planète et les océans tout en étant performants dans les environnements les plus extrêmes du monde.

OTS, leader mondial des masques faciaux et des communications sous-marines, propose des modèles pour la plongée loisir qui offrent la possibilité aux plongeurs de communiquer entre eux et avec la surface.

De Zeeman Pro est distributeur officiel de Fourth Element et OTS sur une grande partie de l'Europe.

Retrouvez l'ensemble de ces produits au showroom de De Zeeman Pro à Six Fours Les Plages.



De Zeeman Pro France
2742 Avenue John Kennedy
83140 Six Fours Les Plages
04 83 42 45 95

info@dezeeman.fr - www.dezeeman.com
Ouvert du lundi au vendredi de 09h à 18h.

PENSEZ À CHANGER DE MASQUE !

“ Berceau de la plongée, notre région est la 1^{re} en France pour la découverte et l'exploration sous-marines.

Plongeurs, rendez-vous dans le Sud ! Avec 350 clubs régionaux, d'innombrables beautés naturelles et lieux culturels à visiter au fil de notre beau littoral, le Sud vous attend.

”

Renaud MUSELIER

Président de la Région
Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président de Régions de France

maregionsud.fr



maregionsud



MaRegionSud



maregionsud

**RÉGION
SUD**
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

