



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

UNE NOUVELLE GÉNÉRATION

Cap au Sud,
les activités
subaquatiques
pour tous !

N°4

Edition 2022

www.ffessm-paca.fr





DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



AIX
MARSEILLE
PROVENCE

Ici, on prépare le terrain !

 **Bouches-du-Rhône**



Le Département et la Métropole
investissent pour des équipements durables
et accessibles à tous

 **50**
clubs de voile

 **12 191**
licenciés

 **10 500** collégiens
initiés à la voile

 **7** bases nautiques labellisées
"Centre de préparation JO 2024"





RÉGION SUD

Provence Alpes Côte d'Azur



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins



Edito

Une nouvelle génération..., les activités aquatiques et subaquatiques pour nos jeunes,

Sous le soleil de notre belle région SUD, venez vivre votre passion chez nous en famille en vous immergeant dans « Marée nostrum », randonnées palmées, apnées, plongées scaphandre et émotions seront au rendez-vous.

Des Saintes-Maries-de-la-Mer à Menton, en passant par nos lacs et rivières d'Avignon à Gap, vous pourrez faire des promenades dans des espaces naturels préservés entrecoupés de zones urbaines, l'ensemble chargé d'histoire, voire de préhistoire !

Notre région possède deux parcs nationaux marins et terrestres : Port Cros et le Parc National de Calanques. Ce dernier est le seul parc péri-urbain français. Ils sont la promesse de belles surprises !

Les eaux de Marée nostrum qui baignent notre région SUD sont des hauts lieux de promenades sous-marines sur de multiples épaves, sur de nombreux paysages sous-marins très divers ; du Karst des calanques aux roches rouges de l'Estérel, sur des herbiers de posidonies ou sur les vertigineux tombants colorés parsemés de gorgones multicolores et de coralligène foisonnant de vie. Voici que s'ouvre à vous le pays du Corail rouge, de la Langouste, du Poulpe, des Sars, des Mérous, des Corbs, des Girelles et bien d'autres encore

Nos clubs et structures professionnelles sont aptes à accueillir tous les publics à partir de 8 ans pour leur faire pratiquer toutes nos activités de la randonnée palmée en passant par l'apnée, la nage avec palmes, la plongée sportive en piscine, pour finir par la plongée scaphandre.

Nous nous tournons résolument vers la jeunesse, avec les « étoiles de mer » (1ère, 2ème, 3ème), avec les plongeurs de bronze, d'argent et d'or, et deux grandes nouveautés à partir de cette saison, à savoir le plongeur Niveau 1 à partir de 12 ans (sans dérogation) et le PE40 à partir de 14 ans. Vous prendrez connaissances de toutes nos activités pour jeunes en feuilletant les pages suivantes.

Notre comité régional et nos comités départementaux seront toujours là pour fédérer, pour s'ouvrir à tous afin de répondre aux enjeux de demain. Pour cela il nous faut résolument être solidaire, nous avancerons vraiment en disant « nous » plutôt que « je » !

Le Président
Jean-Claude JONAC

Plongée en région Sud, des

Quelque soit ton âge tu peux apprendre à utiliser les palmes et le masque, avec les formations «étoiles de mer» pour regarder sous l'eau et commencer à découvrir un nouveau monde. A partir de 8 ans tu peux commencer la plongée avec bouteille et détendeur grâce aux brevets de plongeur de bronze, de plongeur d'argent et de plongeur d'or.

Découvrez les activités sportives ouvertes sur la compétition, la PSP, la NEV, la NAP, l'apnée, et celles ouvertes sur la technique, l'environnement et la biologie sous marine ou la photo subaquatique, il y en a pour tous les goûts ...

La plongée scaphandre en immersion chez l'enfant nécessite une autorisation parentale et après le baptême un certificat médical de non contre-indication.

activités pour les jeunes



An underwater photograph showing a vibrant coral reef. In the foreground, there is a large, intricate, yellowish-white branching coral structure. The background is filled with dense, colorful coral in shades of red, purple, and green. Numerous small, pinkish-orange fish are swimming throughout the scene, creating a sense of movement and life. The water is clear and blue.

Le Comité régional Provence-Alpes Côtés d'Azur est un organe déconcentré de la FFESSM, fédération agréée et délégataire de l'état pour les activités subaquatique en une mission de service public.

Les statuts de notre comité régional ont dans leur objet, d'organiser, de développer et de promouvoir l'ensemble des activités et sports subaquatiques, d'étudier et d'agir pour le respect, la préservation et la protection de l'environnement subaquatique.

Un comité régional qui s'étend de la méditerranée à la montagne en unissant les comités départementaux des Alpes de Haute Provence, des Alpes Maritimes, des Bouches du Rhône, des Hautes Alpes, du Var et de la Vaucluse.



SAUTEZ LE PAS, PLONGEZ EN RÉGION SUD...

« Une nouvelle génération »



MAGAZINE GRATUIT FFESSM - COMITÉ RÉGIONAL PACA

Siège Social :

46 Bd Fenouil - 13016 MARSEILLE

Secrétariat :

T. 04 91 09 36 31 de 8h30 à 12h30

Lundi au Vendredi

Comptabilité :

T. 06 44 09 36 03 de 14h à 18h

Mardi au Vendredi

comite@ffessm-paca.fr

Directeur de la publication :

Directeur de la publication ; J.C. JONAC

Rédacteur en chef : B. Roux

Collaboration magazine : C. Heyte, B. Bozon,

Y. Strebler P. Marchand, A. Moutin, L. Minier,

G. Chemin, J.P. Aschieri, A. Beauté, V. Ferretti,

P. Trape, Y. Ruello, J. Berthaut

Photos : commissions régionales photo-video,

PSP, NAP, NEV, Bio et Environnement, Apnée,

Technique, François Scorsone, JL Ferretti

Ioana Stoicescu (@euphotica)

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

Editorial	1
Plonger en région sud, les jeunes	2
La région PACA	4
Sommaire	5

LE COMITE REGIONAL

Les Membres du comité Directeur Régional.....	6
Les Commissions Régionales d'Activités.....	7
Les Comités Départementaux.....	9

LA NOUVELLE GÉNÉRATION

Des opportunités.....	11
Comment débiter	13
Les formations.....	14
Les manifestations.....	17
Les passerelles vers le monde Professionnel	18
La Plongée Sportive en Piscine	20
Le Hockey subaquatique.....	22
L'Apnée.....	24
La Nage avec Palmes.....	26
La Nage en Eau Vive	28
La Technique.....	30
Le Handi Sub	32
La Photo et Vidéo	34
La Biologie et l'Environnement.....	36

INFOS PRATIQUES

Soyez acteur de votre sécurité	38
Avantages de la licence	40
L'Assurance	41
Le Certificat Médical.....	42
Les sciences participatives.....	45
CROMIS en Région Sud	47
La reprise de la plongée après COVID.....	48
Le Sport Santé	50

OÙ PLONGER EN REGION SUD

Cartes des sites de plongée	54
Le parc national des calanques	56
Le parc national de port cros.....	58
Les rendez-vous et contacts	60
Partenaires	60

MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR RÉGIONAL

PRÉSIDENT COMITE REGIONAL

president@ffessm-paca.fr

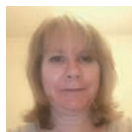


Jean Claude JONAC
Président

VICE PRÉSIDENTS



Jean Lou FERRETTI
1er Vice Président



Patricia ADELIN
2e Vice Président



Annabelle BLANCHARD
3e Vice Président

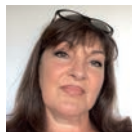


Pierre MEDALIN
4e Vice Président

SECRETAIRES



Laurent COLIN
Secrétaire Général



Brigitte SCORSONELLI
Secrétaire adjointe

TRÉSORIERS



Christine LACROIX
Trésorière Générale



Bernard ROUX
Trésorier adjoint

DÉLÉGUÉ SCA



Philippe PEYRUSSE
Délégué SCA

CONSEILLER TECHNIQUE SPORTIF



Yann RUELLO
Conseiller Technique Sportif

MEMBRES

Philippe BERNARDI - Bruno BOZON - Sandrine CLERC - Georges COPPOLA -
Bernard GAUTHIER - Marc LEMEZZO - Lenaïc RIAUDEL - Sophie VASSEUR - Dr Frédéric DI MEGLIO

COMMISSIONS RÉGIONALES D'ACTIVITÉS



MINIER Laetitia
Présidente Commission Apnée
laet.minier@gmail.com
Téléphone : 06 09 89 14 94



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



RIAUDEL Lénaïc
Présidente Commission Archéologie
lenaic.riaudel@gmail.com



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
Téléphone : 06 70 73 47 38



BEAUTE Alain
Président Commission Technique
alain.beaute@laposte.net
Téléphone : 06 87 92 84 78



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



AZEMARD Jean
Président Commission Pêche S/Marine
jean.azemard13@orange.fr



MOUTIN Alexandre
Président Commission Hockey Subaquatique
moutin.alexandre@neuf.fr



MAGNAN Alain
Président Commission Juridique
magnan.alain@free.fr
Téléphone : 06 10 64 12 11



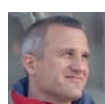
GROUSSET André
Président Commission Médicale
andre.grousset7@libertysurf.fr
Téléphone : 04 94 66 26 95



BOZON Bruno
Responsable Activités Jeunes
activitesjeunes@ffessm-paca.fr
Téléphone : 06 23 56 57 89



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



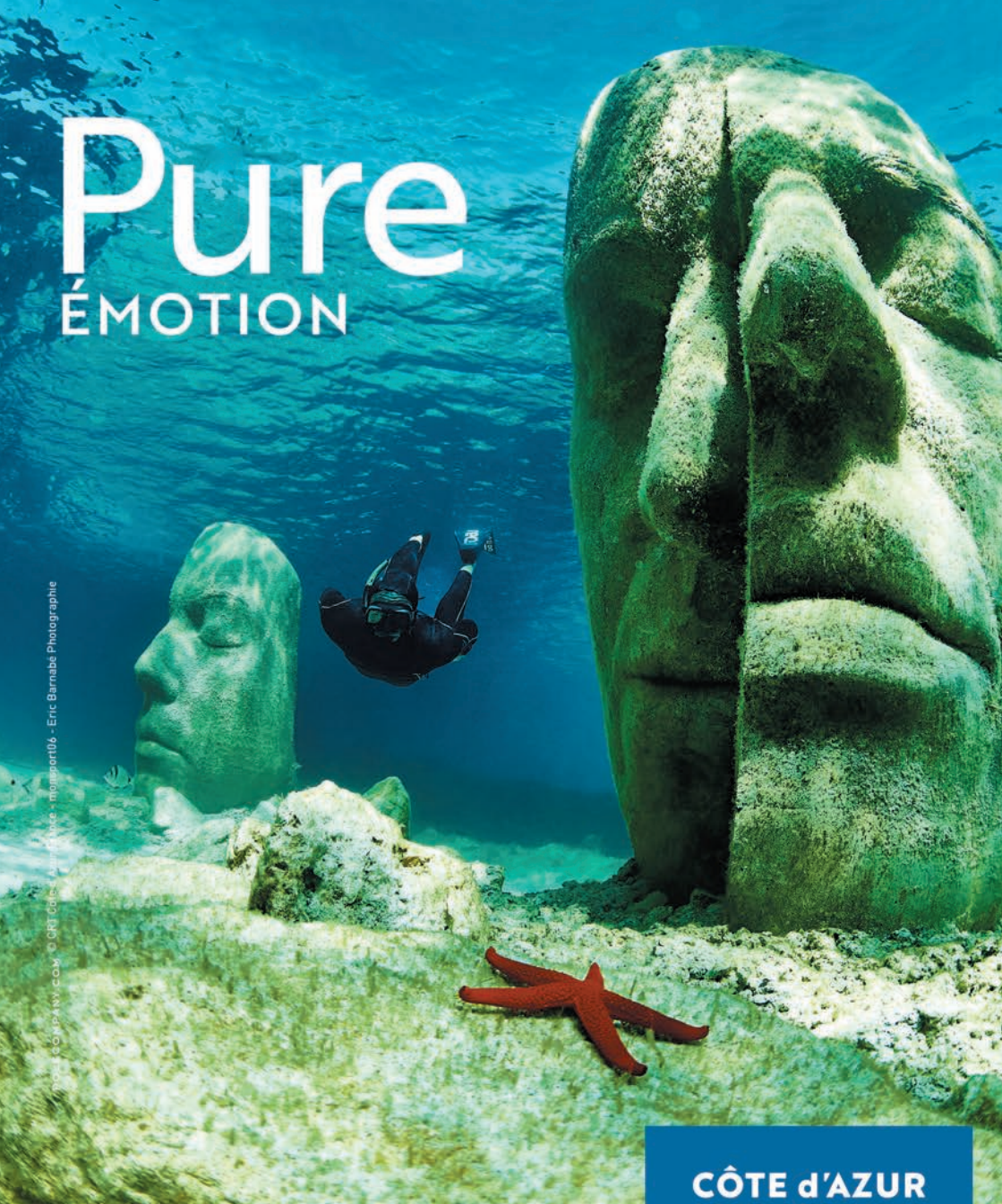
STREBLER Yann
Responsable Handi Sub
handisub.paca@gmail.com
Téléphone : 06 88 83 73 02



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

Pure ÉMOTION

www.cotodazur.com © CRT Côte d'Azur - Agence France - moment06 - Eric Barnabé Photographie



Si belle, si proche #CotedAzurFrance

CÔTE d'AZUR
FRANCE

cotedazurfrance.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME
CÔTE d'AZUR
FRANCE

 DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

**À TOUT
FRANCE**
Agence de Développement
Touristique de la France



LES COMITÉS DÉPARTEMENTAUX



ALPES DE HAUTE-PROVENCE (04)

CODEP 04 des Alpes-de-Haute-Provence

Président : M Guillaume VIAL

Mail : guillaume.vial227@orange.fr

Adresse : 37 chemin des Mondrons - 04200 SISTERON

ALPES-MARITIMES (06)

CODEP 06 des Alpes Maritimes

Président : M Jean Lou FERRETTI

Mail : comite.departemental.06@gmail.com

Adresse : 14 av de Belgique - 06220 Vallauris

Site WEB : codep06.ffessm.fr

VAR (83)

CODEP 83 du Var

Président : M Pierre TRAPE

Mail : codep83@gmail.com

Adresse : 1286 chemin de la Cibonne

83220 LE PRADET

Site WEB : www.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 Philippe DUVET

Mail : philippe.duvet@la poste.net et/ou president@ffessmcd13.com

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

ATELIER

DECATHLON

NOTRE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE
POUR PROLONGER LA VIE DE VOTRE
COMBINAISON NÉOPRÈNE !



**RÉPARATION DÉCHIRURE
ET TROU**

12€

8535174

**RÉPARATION ACCROC
ET ENTAILLE**

8€

8535198

PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ENSEMBLE DE NOS PRESTATIONS EN ATELIER

Dans nos magasins :

Decathlon Antibes , Mandelieu, Grasse, Nice Lingostière, Nice TNL, Monaco

DES OPPORTUNITÉS

Lorsque l'on parle de plongée, la première idée qui vient à l'esprit est celle d'un plongeur avec une bouteille d'air dans le dos et un détendeur en bouche, mais les activités subaquatiques ne s'arrêtent pas là.

La Fédération Française d'Étude et de Sport Sous Marin (FFESSM) propose une multitude d'activités avec comme vecteur principal, le milieu aquatique. La région SUD s'inscrit dans ce schéma en proposant toutes ses activités à nos jeunes.

La région développe pour les jeunes une politique visant à leur ouvrir un large espace dans ses activités, au travers d'événements qui leur sont dédiés, tout en leur laissant trouver leur place dans les clubs. Un référent jeune et une petite équipe se consacrent prioritairement à eux.

La population de nos jeunes licenciés représente environ 11,7% des pratiquants dans notre région. Bon nombre de formateurs, moniteurs, se consacrent à ces licenciés.



Ces jeunes fréquentent principalement les clubs où ils apprennent à évoluer dans l'espace aquatique et à connaître le milieu dans lequel ils évoluent pour mieux le protéger, ils s'initient à la photographie ou la vidéo pour capturer de belles images des habitants de ce milieu toujours aussi mystérieux ! C'est au travers des diverses commissions de la FFESSM que tout cela est possible.

Dans ce contexte d'ouverture, les jeunes en situation de handicap ne sont pas en reste, grâce à l'équipe de formateurs qui forme régulièrement de nouveaux moniteurs spécialisés, permettant ainsi la pratique de la plongée pour ce public dans chacun des six départements de la région.

Les premières notions transmises au plongeur, sont l'écoute des autres, l'entraide, le respect et l'entretien du matériel. Les formations mettent en avant la sécurité de tous, pour assurer celle de chacun. L'attention portée aux autres participants en est un des piliers.

Par la pratique des activités subaquatiques, les jeunes trouvent un loisir occupant leur temps libre et qui permet leur épanouissement en recevant des notions de partage, de rigueur, de respect de l'autre et de vie en groupe tout en pratiquant une activité ludique. C'est un vecteur de valeurs et une formidable aventure sociale.

SCUBAPRO



NOUVEAUTÉ

Palmes Seawing Supernova

« Les Seawing Supernova assurent une puissance optimale pour une vitesse maximale »

—BRENT, AMBASSADEUR SCUBAPRO



Bimini

Bimini



Partenaire Officiel de la
FFESSM



COMMENT DÉBUTER ?

IL Y A PLUSIEURS FAÇON DE DÉBUTER.

- En prenant contact avec les clubs à proximité, ou en accompagnant un plongeur de votre connaissance à son club.
- Le site WEB de la région permet de découvrir les activités proposées au travers des diverses commissions, grâce au formulaire de contact. (www.ffessm-paca.fr).
- De nombreuses animations intégrant des activités subaquatiques sont proposées durant l'année: Vital Sport ; Fête de l'Eau.

La région propose de pratiquer la plongée en bouteille, l'apnée, la nage avec palmes (NAP); la nage en eaux vives (NEV); la plongée sportive en piscine (PSP); la pêche sous marine; la randonnée subaquatique; l'archéologie; la biologie; la plongée sous terrain; la photo/video.

Le Pack Découverte, donne accès à trois séances d'initiation et permet d'essayer en fonction des structures les activités fédérales dont la plongée en scaphandre, l'apnée, le tir sur cible,...

Passé le stade de la découverte, il est nécessaire de suivre une formation permettant de pratiquer. Une licence et un certificat médical deviennent obligatoires.



Jusqu'à 12 ans, la licence « enfant » permet à nos plus jeunes de pratiquer, de 12 à 16 ans, c'est une licence « jeune » est nécessaire, un certificat médical spécifique est requis.

Le milieu scolaire offre aussi la possibilité d'accéder aux sports subaquatiques par le biais d'associations comme l'Union, National du Sport Scolaire (UNSS) au collège ou au lycée. Les professeurs de sport connaissent les possibilités ouvertes en sport extra scolaire, en application de la convention nationale signée entre le Fédération et l'éducation nationale. Certains établissements proposent des formations pouvant constituer une option pour les examens de fin de second cycle.

Le Pass Sport un dispositif d'aide financière mis en place par le ministère des sport. C'est une allocation de rentrée sportive de 50 € par enfant/jeune adulte éligible pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure éligible pour la saison 2022/2023.

1 058 000 jeunes ont bénéficié de cette mesure pour l'année 2021/2022

(Pass'Sport - Le site du ministère chargé des Sports)



LES FORMATIONS

Pour les plus jeunes, le cursus « JEUNES BULLES », dès qu'un enfant est autonome.

Les formations « Etoile de Mer » sont destinées à donner l'aisance dans l'eau et les bases de la nage.

Puis le cursus « Jeune Plongeur » à partir de 8 ans, permettant de commencer la pratique avec un scaphandre.

A toutes les étapes de ces formations un module concernant la préservation de la nature est inclus. Les jeunes en situation de handicap peuvent suivre ces apprentissages.

Toutes les commissions proposent des progressions par activité. Pour certaines, il est nécessaire de remplir des critères d'âge ou de niveau de plongeur.



ESPACE D'ÉVOLUTION	ÂGE DES PLONGEURS	NIVEAU DE PRATIQUE
De 0-1 mètre Plongée libre Rando. Subaquatique	➤ 8 ans	1e étoile de mer 2e et 3e étoile de mer
De 0 à 2 mètres	8 à 10 ans	
De 0 à 3 mètres	10 à 14 ans	Baptême
De 0 à 6 mètres	8 à 14 ans	Formation plongeur de bronze Plongeur de bronze Plongeur d'argent
De 0 à 12m	10 à 12 ans	Plongeur d'or
De 0 à 20m	12 à 14 ans	
De 0 à 20m	14 ans et plus	Niveau 1

LA NOUVELLE GÉNÉRATION



La diversité des activités de la FFESSM permet de satisfaire votre attirance pour la compétition, pour le loisir sportif, ou pour les sciences participatives. Toutes les informations, sont disponibles sur le site Web de la région dans la rubrique « Nos activités » (www.ffessm-paca.fr) ou la page Facebook du comité régional Sud.

Et pourquoi ne pas faire de sa passion, son métier ? Outre les formation vers le monitorat pour enseigner la plongée et qui peuvent faciliter l'obtention d'un diplôme d'état, des vocations sont nées vers la biologie marine, les métiers de la marine ou du secours (Pompiers, Gendarmerie....) qui comptent des plongeurs dans leurs rangs.



LES FORMATIONS

Morghan STREBLER
5 ANS, ÉTOILE DE MER

Après les bébés nageurs, il a souhaité aller à la piscine des « grands » avec le club Bleu Plongée d'Antibes. Surement parce qu'il voit son papa partir plonger en bateau ou depuis la plage lors de journées baptême. Les lectures du soir portent souvent sur la mer. Un jour il a voulu mettre un masque et une combinaison de plongeur (shorty), pour aller chercher au fond de la



piscine le requin, le dauphin, l'étoile de mer et la tortue. Un beau challenge que de réaliser un parcours dans des cerceaux immergés pour couronner le tout et voilà son diplôme qu'il a affiché fièrement dans sa chambre : la première étoile de mer



LES MANIFESTATIONS

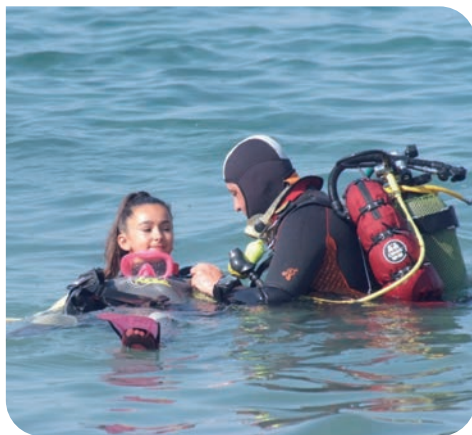
LES MANIFESTATIONS ORGANISÉES PAR LA RÉGION SUD POUR LES JEUNES.

La base fédérale de Niolon accueille régulièrement les Rencontres Internationales Plongée Enfant (RIPE), manifestation d'ampleur nationale.

« Une Journée pour aimer la mer » et « Cigalia » sont des journées permettant de découvrir de nombreuses activités de la FFESSM au travers d'ateliers gratuits.

La commission Biologie et Environnement organise chaque été un stage « jeune » orienté sur l'acquisition des notions de bases pour reconnaître la faune et les écosystèmes via des ateliers pratiques. Ces stages sont ouverts à tous les licenciés, enfants ou jeunes, capables de se stabiliser correctement dans l'eau.

D'autres événements à caractère plus sportif sont en préparation.



LES PASSERELLES VERS LE MONDE PROFESSIONNEL



UN CAMPUS TOURNE VERS LA MER

Afin de contribuer à une gestion durable des écosystèmes méditerranéens, il est indispensable de former des acteurs professionnels compétents dans le domaine de la conservation et de la gestion de l'environnement, notamment sur le volet "marin". Avec cet objectif, le Campus Nature Provence et ses divers établissements de formations portent un ensemble diplômes et sections constituant "une filière mer" dédiés à la compréhension, la gestion et l'animation des socio-écosystèmes littoraux. Du Bac Pro au Bachelor, en passant par le BTS GPN et une section sportive, nos formations se basent sur des mises en situation concrètes, répondant aux problématiques et enjeux des territoires côtiers méditerranéens. Ces formations sont dispensées aussi bien dans le cadre de la formation initiale que dans celui de l'apprentissage, en lien avec des partenaires professionnels spécialisés*.

BAC PRO « GESTION DES MILIEUX NATURELS ET DE LA FAUNE », SOUS-SPECIALITÉ « MER ET LITTORAL »

Contact : 04 91 72 70 70
lpa.marseille@educagri.fr

Depuis 2017, le Lycée des Calanques, accompagné par Septentrion Environnement, a créé et pilote la sous-spécialité « Mer et littoral » du Bac Pro Gestion des Milieux Naturels et de la Faune (GMNF). Les modules spécifiques « Mer et littoral », en classes de 2nde ENR, 1^{ère} et Term GMNF incluent aussi bien des cours, TD que des travaux pratiques en mer concernant la connaissance des écosystèmes marins et l'acquisition de compétences professionnelles pratiques (techniques d'inventaires naturalistes, permis bateau, plongée, ...).

BTS ET BACHELOR GESTION ET PROTECTION DES MILIEUX MARINS - Contact : 04 91 16 78 50
cfppa.aix-valabre@educagri.fr

Depuis 2020, le CFPPA et Septentrion Environnement, dans le cadre du fond d'innovation de la Région Sud, ont réalisé l'ingénierie pédagogique et co-animent ces formations qui visent à préparer des techniciens supérieurs qualifiés. Cette formation très opérationnelle comprend des périodes de stage en entreprises, et en centre de formation: les apprenants y bénéficient d'enseignements en salle et sur le terrain. Ces enseignements et exercices pratiques visent à acquérir une panoplie variée d'outils et méthodes d'étude, de suivis et de gestion des milieux naturels marins, en réponse aux problématiques du territoire. Ils acquièrent également les outils nécessaires à la réalisation d'actions d'animations et de concertation des acteurs. Photogrammétrie, plongeur scientifique (CAH), pilote de drone et ROV, sont autant d'exemples des compétences et certifications professionnelles acquises au cours de ce cursus.

SECTION SPORTIVE

Contact : 04 91 72 70 70
lpa.marseille@educagri.fr

La section sportive a pour vocation de développer le sauvetage et la plongée sous-marine comme pratiques culturelles et sportives. Elle permet aux élèves de diversifier leur champ de compétences et d'être multi qualifiés, leur offrant un spectre élargi de perspectives d'emploi. Elle contribue aussi à sensibiliser les élèves au monde associatif, à former de futurs intervenants du monde associatif. Cette section propose 8 places par promotion à chaque rentrée scolaire. Elle s'adresse à tous les élèves du lycée des Calanques, dès lors qu'ils satisfont aux critères de sélection de la section. En 3 ans, grâce à la proximité de la mer et de nos clubs partenaires (L'Ecole de Sauvetage Côtier

Méditerranéenne et Septentrion Environnement), par une pratique de la natation en piscine, de la plongée sous-marine, du sauvetage sportif en mer et du secourisme, les élèves seront préparés aux diplômes suivants : Le BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique), Le SB (Surveillant de Baignade), Le PSE1 (Premiers Secours en Equipe de Niveau1), obligatoire pour travailler avec le BNSSA, Les Niveaux 1 et 2 de plongée FFESSM.

**Les candidats qui postulent à ces formations ont besoin de produire, outre un dossier de candidature, un certificat médical de non contre-indication aux activités proposées.*



LA PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

Philippe MARCHAND

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION RÉGIONAL DE PSP



La Plongée Sportive en Piscine ou PSP est un ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou en équipes à caractère compétitif et réglementées, se déroulant dans une piscine.



Développée sous l'impulsion de la FFESSM depuis 2011, cette discipline permet de faire rencontrer deux univers : la plongée bouteille et la pratique à caractère compétitif.

L'intérêt de cette nouvelle activité réside dans ses côtés physiques, conviviaux, techniques et surtout ludiques : elle est composée d'épreuves chronométrées, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marins avec l'équipement traditionnel du plongeur.

J'espère que nous vous donnerons envie de venir jouer avec nous sous l'eau.

LA PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

Lea LEREBOURS

15 ANS, COMPÉTITRICE PSP, PRÉPARATION N2, AU CLUB DE CSI DE TOULON, L'ENTHOUSIASME POUR LA PSP ET LES ACTIVITÉS LIÉES À LA MER



AQUASUD : Comment as-tu découvert la PSP ?

Léa : Vers 12 ans, j'ai voulu faire un baptême de plongée à la piscine, car j'étais naturellement attirée par cette activité. A l'issue de ce baptême, le moniteur a demandé à maman « Et à part poisson, vous aimeriez en faire quoi de cette fille ? »

Après une dizaine de baptêmes, le moniteur m'a proposé de faire de la plongée sous-marine et de la PSP.

AQUASUD : Qu'est-ce qui te plaît dans l'activité de la PSP ?

Léa : Le contact avec les autres et le côté amusant de cette activité.

AQUASUD : Est-ce difficile ?

Léa : La vraie difficulté est de ne pas pouvoir participer aux compétitions en ayant commencé à 12 ans. 3 ans plus tard, j'ai encore du mal à participer à des compétitions, car en face de moi, très peu de concurrents sont de ma tranche d'âge. Cette activité est « en devenir », il faut la faire connaître. Je souhaite recruter des jeunes de 15-25 ans pour que l'on puisse pérenniser l'activité et rendre les rencontres plus compétitives.

AQUASUD : Dans le hall de la piscine, tu distribuais des prospectus, tu recrutes ?

Léa : Oui pour intéresser les jeunes et aussi pour trouver un partenaire pour l'épreuve du combiné.

Mon épreuve préférée est le parachute, c'est « sympa », le résultat est rapide. J'aime bien aussi les épreuves

d'Octopus, parce que nous sommes en binôme et c'est beaucoup plus ludique. Les épreuves de PSP sont en partie mixte, nous devons avoir une parité parfaite féminin-masculin.

AQUASUD : Quel est ton projet d'avenir ?

Léa : J'aimerais augmenter mon activité de « PSPpeuse », et par la suite passer l'examen d'arbitre. Je pars bientôt habiter en Corse, je vais promouvoir cette activité sur l'île.



LE HOCKEY SUBAQUATIQUE

Alexandre MOUTIN

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION RÉGIONALE DE HOCKEY SUBAQUATIQUE



Le hockey subaquatique est un sport très ludique qui se pratique dès le plus jeune âge.

Les enfants adorent jouer dans l'eau, mettre la tête sous l'eau, et ils ont souvent moins d'appréhension que les adultes pour faire de l'apnée. Une fois l'utilisation du masque et du tuba maîtrisée, ils se prennent au jeu et veulent à tout prix saisir le palet et progresser pour aller marquer un but !

Mais le hockey est avant tout un sport d'équipe et les jeunes hockeyeuses et hockeyeurs doivent vite apprendre à faire des passes et à se positionner de manière à proposer des solutions à leurs coéquipiers.

Le plaisir de jouer dans un espace en trois dimensions, l'esprit d'équipe, la technique et la stratégie développés sont autant d'atouts pour attirer les jeunes pratiquants et les faire progresser rapidement.

Plusieurs clubs de la région proposent cette activité, dont le club H2Sub à Hyères qui accueille des jeunes de tous les âges pour les entraînements, et ses équipes sont souvent sur les podiums des championnats de France.



LE HOCKEY SUBAQUATIQUE

Julien

COMPÉTITEUR HOCKEY, H2SUB HYÈRES



Le sport a toujours pris une place importante dans mon développement. Après 4 années de Handball et une blessure à l'âge de 10 ans, j'ai été contraint d'arrêter cette activité. Les médecins m'ont conseillé une activité aquatique. Pour moi, cela signifiait faire des allers-retours de piscine la tête baissée à compter les carreaux. Mais rapidement en me renseignant j'ai appris qu'il existait un sport collectif : le hockey subaquatique.

J'ai fait une initiation au club H2sub, et en rentrant à la maison je savais que j'avais trouvé mon sport . Dès lors je n'ai eu de cesse de m'entraîner toujours avec le même plaisir.

Grâce aux encadrants et entraîneurs du club, et aux stages de grande qualité en faveur des jeunes nous avons progressé ensemble et les résultats sont au rendez-vous : vice-champions de France minimes 2018, champions de France minimes 2019, vice-champion de France juniors 2022, Meilleur buteur.

Les valeurs portées par cette discipline sont grandes dont la solidarité, malgré la souffrance des apnées répétées il faut sans cesse aller aider ses partenaires au fond de l'eau, et la connaissance de ses coéquipiers, une communication sans voix juste avec des petits regards et des gestes maintes fois répétés à l'entraînement.

Je continue à pratiquer la chasse sous-marine en complément de la pratique du hockey.



Photos Ioana STOICESCU

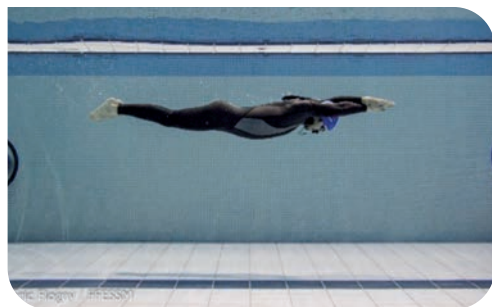
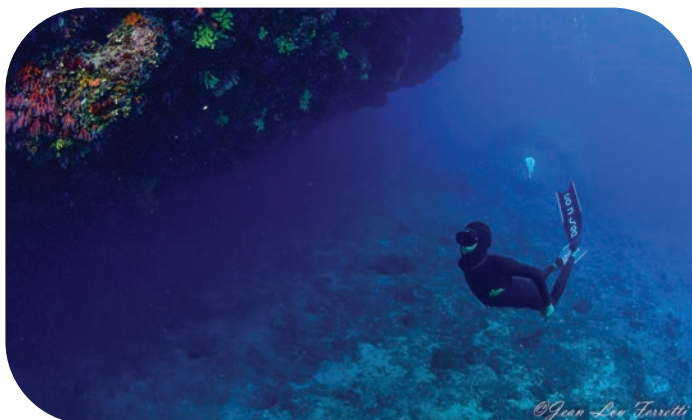
L'APNÉE

Après la période Mayol, Maiorca, immortalisée par le film de Luc Besson (*Le Grand Bleu*) sous le signe des records et de la performance extrême, les plongeurs se sont réappropriés une pratique aux multiples facettes.

L'apnée a édicté ses règles, ses compétitions, ses entraînements mais aussi, elle est devenue une fin en soi sans souci de performance, pour le plaisir des sensations ou de la découverte du milieu.

Elle a su également s'adapter aux différentes contraintes des lieux de pratique, (mer, lac, piscine, carrière). Des initiateurs et des moniteurs fédéraux d'apnée se sont formés afin de répondre à l'attente d'un public en quête de sensations nouvelles et ce jusqu'à 40 mètres de profondeur.

Techniques maîtrisées, connaissance de ses capacités et des consignes élémentaires de sécurité, curiosité, passion partagée, la plongée en apnée mérite bien ce qualificatif de plongée «libre». La magie peut opérer...



ACTIVITÉS EN PISCINE

L'apnée Statique

Pratiquée généralement en surface, elle permet de travailler le relâchement, les sensations, la concentration. La pratique de l'apnée statique contribue à l'amélioration de l'apnée dans toutes les disciplines.

L'apnée Dynamique

Déplacement horizontal, également pratiqué à faible profondeur. Permet de travailler le palmage, l'hydrodynamisme, la gestion de l'effort, de la vitesse et du temps.

L'apnée dynamique se pratique en monopalme ou en bipalmes.

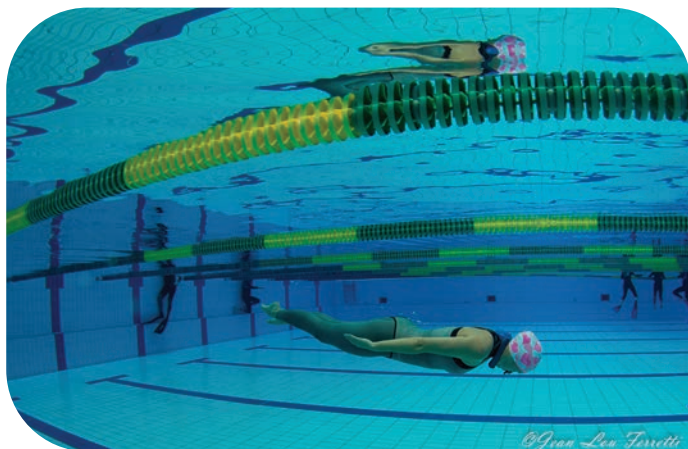
L'apnée dynamique sans palmes

Déplacement horizontal, à faible profondeur. Développe un type de brasse particulier centré sur la glisse et l'économie de mouvement.

Le sprint endurance ou 16 X 50 m

Cette épreuve consiste à parcourir 16 X 50 m, le plus rapidement possible. Elle est officielle depuis octobre 2011 en France.

L'APNÉE



Permet de travailler le relâchement dans la descente, les techniques de compensation, la progression en profondeur

La Gueuse Lourde
(épreuve non officielle en compétition)

C'est une descente et une remontée qui s'effectuent à l'aide d'une machine. Permet de travailler les sensations de glisse et de vitesse.

ACTIVITÉ EN VERTICALITÉ

Le Poids Constant

Toute situation où le plongeur descend et remonte avec le même lest.

Permet de travailler les diverses techniques de compensation, le palmage, le relâchement dans la descente, la préparation mentale et connaître son seuil psychologique de profondeur.

L'immersion Libre

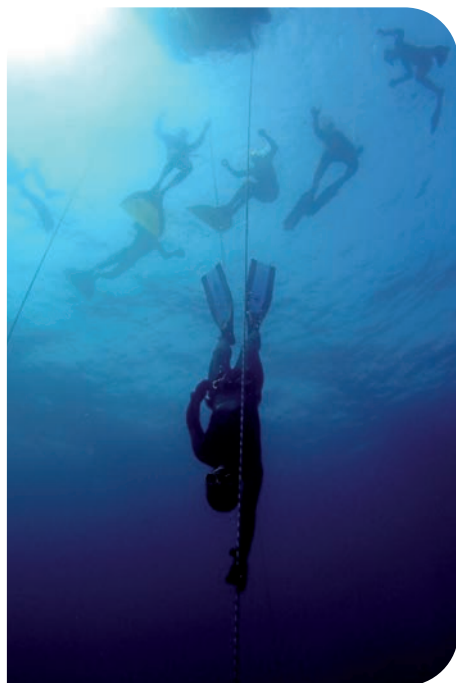
Toute situation où le plongeur descend et remonte sans palme en se déhalant avec ses bras.

Permet de travailler les sensations de glisse et la confiance en soi.

Le Poids Variable

(épreuve non officielle en compétition)

Toute situation où le plongeur descend avec un lest qu'il abandonne à la remontée. Généralement avec des gueuses légères, entre 5 et 15 kgs, soit tête en haut ou en bas.



LA NAGE AVEC PALMES

Guillaume CHEMIN

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION RÉGIONALE DE NAP

La Nage Avec Palmes, un sport de sensations.

La NAP est un sport aquatique se pratiquant en piscine et en milieu naturel en Monopalme ou en Bi-palmes. Elle procure des sensations de vitesse et de glisse dans l'eau comme nul autre sport. En Monopalme, le palmeur équipé d'un tuba frontal se propulse avec un mouvement d'ondulation fluide et esthétique à la manière du dauphin.

La NAP a été reconnue par le Comité International Olympique en 1985, et dispose auprès du Ministère chargé des sports du statut de Sport de Haut Niveau.

Le SUD est une région phare pour le haut niveau avec des clubs historiques et prestigieux comme le Club Ciotaden de Nages Avec Palmes, le

Spondyle Club d'Antibes, le Pays d'Aix Natation, le Cercle des Activités Aquatiques de Provence, et l'Association Vitrolles Chasse Sous-Marine. Malgré l'excellence de nos clubs régionaux avec plus de 50% de ses effectifs sélectionnés en équipes de France, et de nombreuses médailles nationales et internationales, nous avons devant nous un enjeu de développement majeur pour cette discipline sportive, car elle reste encore trop méconnue du grand public.

Je suis intimement convaincu que la Nage Avec Palmes a tous les atouts pour séduire le plus grand nombre de jeunes et continuer son développement pour les années à venir.

EWEN HAMON

16 ANS, COMPÉTITEUR NAP AU CLUB AVCSM DE VITROLLES (ENTRAÎNEUR OLEG PUDOV),

Je suis en première spécialité Maths-Physique-Chimie-SES. J'ai découvert la NAP avec ma sœur Maiwenn en 2016. J'ai la chance d'avoir obtenu en 2017 et en 2018 le titre de champion du criterium national. J'ai été sélectionné 2 fois en équipe nationale U16 et je suis détenteur d'une « Meilleure Performance Française » au 100m immersion catégorie minimes.

Cette année, je suis heureux d'être sélectionné en Équipe de France Juniors pour participer aux Championnats d'Europe Juniors à Pozna en Pologne (juin 2022). Au-delà du plaisir que cela m'apporte, le sport de haut niveau a été énormément formateur pour moi : la rigueur, l'assiduité, le sens de l'effort, la recherche de la performance, la gestion du stress, l'esprit d'équipe et surtout le sérieux.

Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de faire une initiation à la plongée sous-marine lors du Salon de la Plongée, c'est une activité que j'aimerais refaire !



LA NAGE AVEC PALMES

LOUISE AMADO

**11 ANS (ET SON PAPA FRÉDÉRIC)
COMPÉTITRICE NAP AU CAAP DES BOUCHES DU
RHÔNE**

Mon plaisir c'est d'être avec mes amis et de faire le maximum

Aquasud : Pourquoi pratiques-tu la NAP ?

LA : Avant je faisais de la nage sans palme, et Papa, qui fait beaucoup d'Apnée, m'a fait essayer les palmes. Ça m'a plu alors je les ai gardés. Ce qui me plaît, c'est qu'à chaque cours, j'apprends des choses, de nouvelles façons de nager, de mieux glisser, d'aller plus vite. J'effectue des distances de plus en plus longues, des fois avec le tuba et des fois sans le tuba quand je nage sur le dos.

Aquasud : Et les compétitions, ça te plaît aussi ?

LA : Au début de la compétition, je suis stressée, et après dès que je suis dans l'eau ça va mieux. J'aime beaucoup être avec mes amis du club, et je fais le maximum pour faire un bon résultat. Nous sommes 7 et je suis la seule en 'benjamine'.



Aquasud : Tu parles de ton sport un peu « particulier » à l'école ?

LA : Oui, j'ai une copine à l'école qui en fait avec moi, et quand j'ai des médailles, je les amène pour les montrer.

Aquasud : Et Papa en pense quoi ?

FA : Je suis très content que Louise pratique la NAP dans mon club. C'est un très bon sport, l'ambiance est saine. Louise a la chance d'être accompagnée dans les débuts de sa pratique et bénéficie de l'expérience de chacun. Nous partageons de très bons moments au sein du club.

Aquasud : tu aurais envie d'essayer d'autres activités ?

Pour l'instant j'aime beaucoup la nage... peut-être qu'un jour j'essayerai la plongée 'bouteille' avec Papa.



LE NAGE EN EAU VIVE

Jean-Pierre ASCHIERI

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION RÉGIONALE DE NEV

La nage en eau vive, sport de glisse et de pleine nature par excellence, consiste à dévaler nos torrents tumultueux qui demeurent, encore, des espaces de liberté et de découverte.

Pratiquée en communion avec un environnement exceptionnel, elle offre un cocktail intense de sensations hors-normes, d'engagement physique et de dépassement de soi à vivre ensemble.

Ludique mais aussi technique, et hautement sportive, l'activité se décline en plusieurs modes : loisir, compétition (descente et slalom) et terrain d'aventure (haute rivière).

Chacun, suivant son niveau technique, sa condition physique et ses motivations, pourra la conjuguer à son goût, moment de détente et d'évasion ou passion pour une discipline de haut niveau.



Genièvre Aschieri,

17 ANS, EN TERMINALE SCIENTIFIQUE

NAGEUSE EN EAU VIVE

LA PRATIQUE EN MODE LOISIR D'UN SPORT D'EAU VIVE ...

AquaSud : Comment es-tu venue à pratiquer la NEV

GA : Je suis au contact de cette activité et en immersion dans cet environnement depuis mon plus jeune âge, car mon père est instructeur de l'activité, organisateur de stages et de compétitions dans la vallée de l'Ubaye. J'ai effectué ma première descente de rivière à 8 ans, puis beaucoup d'autres, dans les Alpes du Sud, avec mes sœurs qui pratiquent également.

AquaSud : Tu y trouves quels plaisirs ?

GA : J'ai effectué quelques compétitions dont la coupe de France Espoir, mais je me suis rapidement orientée vers la pratique loisir qui me correspond mieux. Maintenant, j'évolue surtout sur la haute rivière à la recherche de challenge personnel et d'adrénaline. Mes rivières de prédilections se situent en Ardeche ; la Volane, la Fontolière, La gluyere... quand le niveau d'eau le permet et il y a tant d'autres rivières dans les alpes



AquaSud : Et demain ?

GA : Je souhaite passer le brevet d'initiateur pour transmettre ma passion.



LA TECHNIQUE

Alain BEAUTÉ

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION TECHNIQUE RÉGIONALE



Le cœur de métier de la Commission Technique Régionale ou CTR est la formation à la plongée en bouteille des plongeurs, des encadrants et des formateurs :

- La formation de plongeurs encadrés par un Guide de Palanqué aux profondeurs de 12 à 40m, voir 60m avec un guide spécifique, selon leur niveau.



- La formation des plongeurs autonomes aux profondeurs de 20 à 60 m selon leur niveau, par équipe de deux ou trois de niveaux équivalents.
- La formation et la préparation des encadrants, les guides de palanquée, les directeurs de plongée, des formateurs, les initiateurs fédéraux, les moniteurs, et l'organisation de leurs examens.



Et d'autres activités indispensables à la plongée bouteille :

- Le secourisme (niveau PSC1) et l'oxygénothérapie.
- La formation et le recyclage de Technicien pour entretenir les bouteilles (TIV)
- La plongée « Handi », ouverte à tous handicapés, formation des plongeurs et de leurs formateurs.
- La plongée « Tech » permettant la plongée aux mélanges (Nitrox et Trimix) avec circuit ouvert ou circuit fermé.

Enzo STEFANIAK

**PLONGEUR NIVEAU 1, DU CENTRE SP.AR.TE DIVING DANS LES ALPES MARITIMES
UNE DÉCOUVERTE, UNE PASSION ET PEUT ÊTRE UN MÉTIER AU BOUT**

AquaSud : Qu'est ce qui t'a amené à la plongée ?

J'aime la diversité des fonds marins, et la multiplicité des formes de vie sous-marines me passionnent, c'est ce qui me pousse à me lancer dans la découverte de la plongée subaquatique.

J'ai commencé par un baptême et j'ai ensuite poursuivi cette activité sportive qui est excitante et relaxante à la fois. La découverte d'un nouveau monde qui se cache juste sous la surface est un moment magnifique.

AquaSud : Qu'est qui te plait dans cette activité ?

Découvrir de nouvelles choses, de nouveaux fonds, de nouvelles espèces. Le fait de me déplacer dans l'eau et entre les roches, explorer les fonds sableux à la recherche de la faune marine en tous genres.



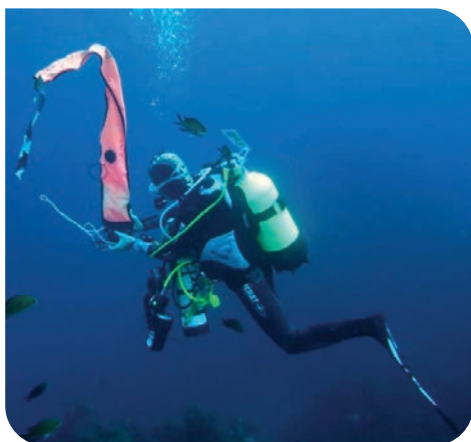
AquaSud : Comment gères-tu ton temps entre l'école et cette activité ?

Je suis scolarisé dans une ville autre que celle où se situe mon centre de plongée, alors je plonge lors de mes périodes de vacances.



AquaSud : Que souhaites-tu faire plus tard ?

Plus tard j'aimerais pouvoir intégrer l'unité de plongeur démineur au sein de l'armée et après j'aimerais créer une entreprise basée sur la récupération d'objets perdus dans les milieux aquatiques, et pourquoi pas l'entretien des coques de bateau....



LE HANDI SUB

Robert, papa d'Aurore **(PLONGEUSE EN SITUATION DE HANDICAP 6M) :**

Notre fille a un autisme avec retard du développement psychomoteur. Ainsi, il est difficile de savoir ce qu'elle ressent vraiment. Elle retire de la plongée un plaisir intense, puissant moteur qui lui permet de surmonter de nombreux obstacles liés à sa pathologie. Ses capacités cognitives, sa concentration ont été développées par l'écoute et le respect des consignes de son moniteur. Après une plongée en mer, Aurore est assurément plus apaisée et sereine.



Carla **(PLONGEUSE EN SITUATION DE HANDICAP 12 M) :**

Plusieurs interventions chirurgicales m'ont libéré du corset imposé par ma dystonie généralisée. Scolarisée en classe de 2^{nde} en lycée professionnel, je m'oriente vers les métiers de l'accueil.

Depuis 2018, j'ai découvert la plongée sous-marine, respirer sous l'eau, évoluer sans contrainte du poids de mon corps. Ma vie est remplie de magnifiques rencontres comme celle du champion du monde Morgan Bourc'his qui m'a convié sur son podium.



Photos Y strebler

Yann, **MONITEUR HANDISUB® :**

Quel que soit son handicap, chacun peut découvrir et pratiquer les activités subaquatiques adaptées, sous réserve de l'absence de contre-indication médicale.

Plus d'une trentaine de clubs développent l'inclusion entre Marseille et Menton et jusqu'à Gap.

En apnée ou avec un scaphandre, en mer ou en piscine, le handicap est soluble dans l'eau !

Carl WILLEM, **MÉDECIN DU SPORT :**

La pratique adaptée des activités subaquatiques permet à des personnes en situation d'handicap de vivre une expérience subaquatique comme un magnifique vecteur de résilience physique et psychologique. C'est le plus bel exemple de prévention de la santé, sans discrimination. Il s'agit de dépasser le handicap en repoussant progressivement ses limites avec une sensation d'apesanteur qui redonne de l'autonomie en découvrant un nouvel environnement pour mieux gérer ses émotions, apaiser son anxiété, gérer son stress et au final développer de l'estime de soi.



CEGIMAIR
SPÉCIALISTE COMPRESSEURS

L'air respirable est indispensable pour votre activité.
Pour plonger en toute sécurité,
nous vous proposons toute une gamme
de compresseurs et de rampe de gonflage.

- Compresseur portable ou fixe de 6 à 50m³/h
- Rampe de chargement sur mesure(acier / inox)
- 200/230/300 bars
- Nitrox/ Air
- Installation d'une station de gonflage
- Capacité de stockage 50/80L jusqu'à 410 bars
- Contrat d'entretien
- SAV rapide et efficace toutes marques

BOUTIQUE en ligne
www.cegimair.fr

**3 LOT. LES JARDINS DES CHARLOTTE
CHEMIN DE LA SAINTE ALLÉE
83910 POURRIERES • Mail : e.gillet@cegimair.fr
Mobile : 06 29 36 59 91 • Web : www.cegimair.fr**



LA PHOTO ET VIDÉO

François SCORSONELLI

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION PHOTO VIDÉO DE LA REGION SUD

La Commission Régionale Sud Photo Vidéo a pour but de réunir les amoureux de l'image fixe et animée sous marine. Elle organise des stages et des sorties à thèmes dans les départements littoraux de la Région. Ces rencontres permettent d'échanger, mais aussi d'évoluer dans l'approche de la prise de vue sous marine. Elle est ouverte à tous les licenciés FFESSM de la Région Sud.

Interview compétiteur

Lucas GELPI

**17 ANS, PLONGEUR BOUTEILLE AU CLUB NAUSICAA, COMPÉTITEUR PHOTO, VILLEFRANCHE SUR MER
LA PLONGÉE C'EST SUPER, MAIS AVEC UN APPAREIL PHOTO C'EST ENCORE MIEUX**

Mes parents, plongeurs confirmés, m'ont fait découvrir la plongée dès l'âge de 8 ans. J'ai commencé par un baptême en Corse. Et depuis je plonge régulièrement au Nausicaa, Club dont mon père est devenu le président.

J'aime la plongée parce que je me sens bien sous l'eau, c'est silencieux ; et si vous avez rêvé un jour de voler... vous le pouvez. La faune et la flore sont magnifiques. C'est une expérience enrichissante ; on découvre des

choses qu'on ne connaissait pas, comme certaines espèces d'algues ou de poissons souvent surprenantes. Et pour les immortaliser je fais, de la photographie sous-marine. J'ai remporté par deux fois le concours photo « regard d'enfant sous la mer » à Monaco, organisé par le Club d'Exploration Sous-Marine de Monaco. Je compte continuer jusqu'au niveau 3 pour être autonome, et ensuite plonger pour la photo et mon propre plaisir.



LA PHOTO ET VIDÉO

Martine MALÈGUE

INITIATRICE PLONGÉE ET MEMBRE DU BUREAU DU CLUB DE CALLELONGUE MSLC (MARSEILLE SPORT LOISIRS CULTURE).

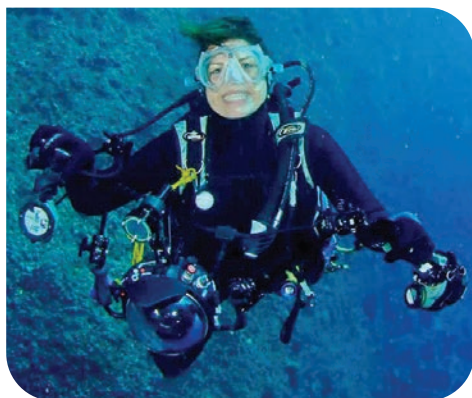


Depuis sa première plongée en 2009, la passion de la photo sous-marine et beau parcours fédéral.

Dès ma première plongée, j'ai eu envie de me lancer dans la photo afin de saisir et de partager les beautés sous-marines de la flore et de la faune qui m'émerveillaient. Grâce à la Commission Photo et Vidéo, j'ai pu progresser et participer à des compétitions régionales et même au championnat de France.

L'activité photo m'a incitée à m'intéresser à cette faune et flore, j'ai passé deux niveaux en biologie. Et pour être plus efficace dans la transmission de ma passion et donner envie de pratiquer, je me suis engagée dans une formation de formateur photographe subaquatique.

Toujours avec ce besoin de partager j'ai, avec plusieurs membres de mon club, participé à la formation Handisub pour accueillir et faire plonger les personnes en situation de handicap.



Photos F Scorsonnelli / V Ferretti

LA BIOLOGIE ET L'ENVIRONNEMENT

Véronique LAMARE

PRÉSIDENTE COMMISSION RÉGIONALE BIOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

La commission environnement et biologie subaquatique a pour devise «voir, comprendre, aimer, respecter». En plongée ou simplement en randonnée subaquatique, il n'y a pas d'âge pour ouvrir les yeux sous l'eau et se poser des questions sur ce monde à découvrir. Nos formateurs peuvent s'appuyer sur le cursus jeune plongeur bio qui dispense une initiation à la «plongée bio» dès 10 ans sous réserve d'avoir le niveau plongeur d'argent ou la deuxième étoile de mer. Des animations spécifiques sont aussi organisées dans les clubs qui ont une section jeune pour leur apprendre la mer d'une manière ludique. Pour que l'émerveillement les accompagne toute leur vie et les incite à respecter ce milieu si fragile.



Photo F. Scorsone/Elit

Cléa TOVOLI

14 ANS CLUB D'EMBRUN (05)

Je plonge depuis l'âge de 8 ans, initiée par mes parents tous les deux moniteurs de plongée. Ce sont mes moniteurs qui m'ont proposé de faire de la Bio après que j'ai obtenu mon niveau 1 à 12ans.

J'ai trouvé cela super et j'ai voulu continuer. J'aime beaucoup les Sciences de la Terre, et donc pouvoir mettre un nom sur ce que je vois sous l'eau, en mer ou en lac apporte un plus à mes plongées.



Depuis que je fais de la Bio, mes plongées sont différentes car je sais reconnaître les différentes espèces, les trouver. Ma maman aime bien plonger avec moi car je lui montre pleins de choses !

J'espère pouvoir continuer la plongée, passer mes diplômes techniques afin de devenir une bonne plongeuse pour appréhender sereinement la Bio en perturbant au minimum le milieu subaquatique.

LA BIOLOGIE ET L'ENVIRONNEMENT



Emma DRIARD

**11 ANS - PLONGEUSE OR, AU CLUB CSMS, À LA SEYNE SUR MER
A LA DÉCOUVERTE DES FLABELLINES ET DE LA BIOLOGIE MARINE**

AquaSud : Comment as-tu découvert cette activité ?

ED : Grâce à mes parents.

AquaSud : Qu'est-ce qu'elle t'apporte ?

ED : On s'entend bien avec les participants. On fait des activités intéressantes comme le laboratoire. Je participe à tout, je plonge et après nous avons « la leçon » avec ce qu'on a vu.

Maintenant, je vois plus de petits animaux, je les reconnais, je sais comment ils vivent, je vais savoir où les trouver.



AquaSud : Quels sont tes projets vis-à-vis de cette activité ?

ED : Je vais bientôt réaliser une petite présentation sur les flabellines, qui sont ma plus grande découverte, devant des plongeurs qui viennent à la prochaine soirée bio. Cela me donne envie de devenir biologiste marin.

AquaSud : Quelles sont les autres activités de la FFESSM qui t'intéressent ?

ED : J'aimerais bien découvrir la plongée souterraine et la plongée sportive (PSP).



Photo F Roux



SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SÉCURITÉ

QUELQUES CONSEILS EN PLUSIEURS PHASE POUR SÉCURISER VOS PLONGÉES OU VOS APNÉES

AVANT LA PLONGÉE

Informez une personne à terre de votre plongée, Informez-vous sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité, chenal, etc.

Connaissez vos limites et soyez progressif dans vos choix si n'avez pas plongé depuis longtemps. Parlez, échangez avec le Directeur de Plongée. Utilisez un équipement entretenu et révisé. Vérifiez son bon état de fonctionnement avant chaque plongée,

PENDANT LA PLONGÉE

Plongez en zones dégagées et en dehors des zones de passage bateaux ; en surface, faites attention aux manœuvres des embarcations.

Signalez votre présence avec les marques adaptées (bateau : pavillon alpha, plongeur isolé : pavillon rouge portant une diagonale blanche ou une croix de Saint-André).

Ne plongez jamais seul.

A la descente, équilibrez doucement vos oreilles sans forcer ni insister – en cas de douleur, interrompez votre descente.

Restez vigilant face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.

Respirez normalement en plongée, ne bloquer jamais votre ventilation en remontant.

Respectez la vitesse de remontée préconisée et les paliers.

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Lutte
Équité
Ensemble

QUELQUES CONSEILS POUR PLONGER EN SÉCURITÉ

Avant de plonger

- Plongez de préférence en club et apprenez à plonger avec des moniteurs diplômés de disciplines reconnues par l'État.
- Vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident.
- Soyez en bonne forme physique et psychologique. Ayez un bon suivi médical. Respectez la nature : ne rien toucher, ne rien goûter.
- Aux premiers signes de fatigue importante, fourmillements, vertiges, malaise, difficultés respiratoires.

PRÉVENEZ LES SECOURS PAR VHF CANAL 16 OU GSM 196

Pendant la plongée

- Plongez en zones dégagées et en dehors des zones de passage de bateaux et autres obstacles (épaves, rochers, etc.).
- Signalez votre présence (avec les marques adaptées bateau, plongeur isolé, plongeur avec épave, etc.).
- Ne plongez jamais seul.
- À la descente, équilibrez doucement vos oreilles sans forcer et sans insister (sans douleur, interrompez votre descente).
- Restez vigilant face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- Respirez normalement en plongée, ne bloquez jamais votre ventilation en remontant.
- Respectez la vitesse de remontée préconisée et les paliers.

Après la plongée

- Reposez-vous : évitez tout effort physique important, évitez la pratique de sports à haute intensité.
- Tenez compte de l'INTERVALLE de temps préconisé entre deux plongées.
- Préservez vos OREILLES : rincez-les à l'eau douce et évitez la climatisation ou les courants d'air.
- Évitez tout DÉPLACEMENT EN ALTIITUDE (ou un séjour dans un hôtel de 3e H).

POUR DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA PLONGÉE, RENDEZ-VOUS DANS LES CLUBS ET STRUCTURES COMMERCIALES ADHÉRENTS FFESSM SUR FFESSM.FR

APRÈS LA PLONGÉE

Réhydratez-vous avec de l'eau ou des boissons chaudes non alcoolisées : réchauffez-vous si besoin.

Reposez-vous : évitez tout effort physique important ou la pratique de l'apnée après une plongée en scaphandre.

Tenez compte de l'intervalle de temps préconisé entre deux plongées,

Préservez vos oreilles, rincez-les à l'eau douce et évitez la climatisation ou les courants d'air,

Évitez tout déplacement en altitude ou en avion dans un délai de 24 h,

Et tout au long de votre vie de plongeur

Formez-vous ou recyclez-vous aux gestes de premiers secours. Rappelez-vous la procédure d'alerte en cas d'accident,

Prévenez le CROSS MED : Tél : 04 94 61 71 10, en cas de symptômes d'Accident de Désaturation même loin de votre lieu de la plongée, même à terre ou lors de votre retour.....

En cas d'accident grave (art.R322-6 du code du sport) : Transmettez la déclaration Cerfa N°15796-02 au SDJES de votre département.

LA PRUDENCE RESTERA TOUJOURS VOTRE MEILLEURE AMIE

Vous pouvez dès vos premiers niveaux de plongeurs devenir aussi un maillon de la chaîne des secours en plongée ! C'est toujours intéressant d'apprendre les gestes de premiers secours indispensables pour la plongée et dans la vie de tous les jours.

La formation fédérale nommée RIFAP permet d'acquérir les techniques relatives aux premiers secours. Cette qualification visera l'acquisition de compétences pour agir et prévenir un accident. Elle sera obligatoire pour les niveaux de plongeurs 3 et 4 ainsi que pour les niveaux d'encadrants.

Et quand bien même, le RIFAP est facultatif pour les N1, N2, Pe 12, 20, 40, 60, Pa 20 et Pa 40, on vous recommande de suivre cette qualification si vous visez la plongée en autonomie avec un niveau 1, 2, un Pa 20 ou un Pa 40.



Obtenir un titre de secourisme, c'est bien et entretenir ces compétences, c'est fondamental et indispensable dans le temps pour rester efficace.

Alors, c'est maintenant que vous devez passer à l'action, on vous attend dans les clubs ou SCA.



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).

130 000 licenciés, 180 000 autres types de participation, 2 500 Clubs et SCA, 6 000 moniteurs, arbitres, entraîneurs; plus de 60 000 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.



Photo F Scorsonegli

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.ffessm.lafont-assurances.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...





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'exams 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.

95^{ème}
anniversaire

MEUBLES LACAUX

SIGNATURES D'INTÉRIEURS DEPUIS 1927

CinnaTM ligne roset[®] Stressless DUVIVIER
CANAPES
Musterring **cattelan** **italia** lalloflex TEMPUR

8 Bd Claude Antonetti - 13821 La Penne-sur-Huveaune - Tél 04 91 27 04 84
www.meubleslacaux.com



Direction interrégionale
de la Mer Méditerranéenne

SCIENCES PARTICIPATIVES EN MÉDITERRANÉE

VOUS ÊTES **PLONGEUR** EN MÉDITERRANÉE ?



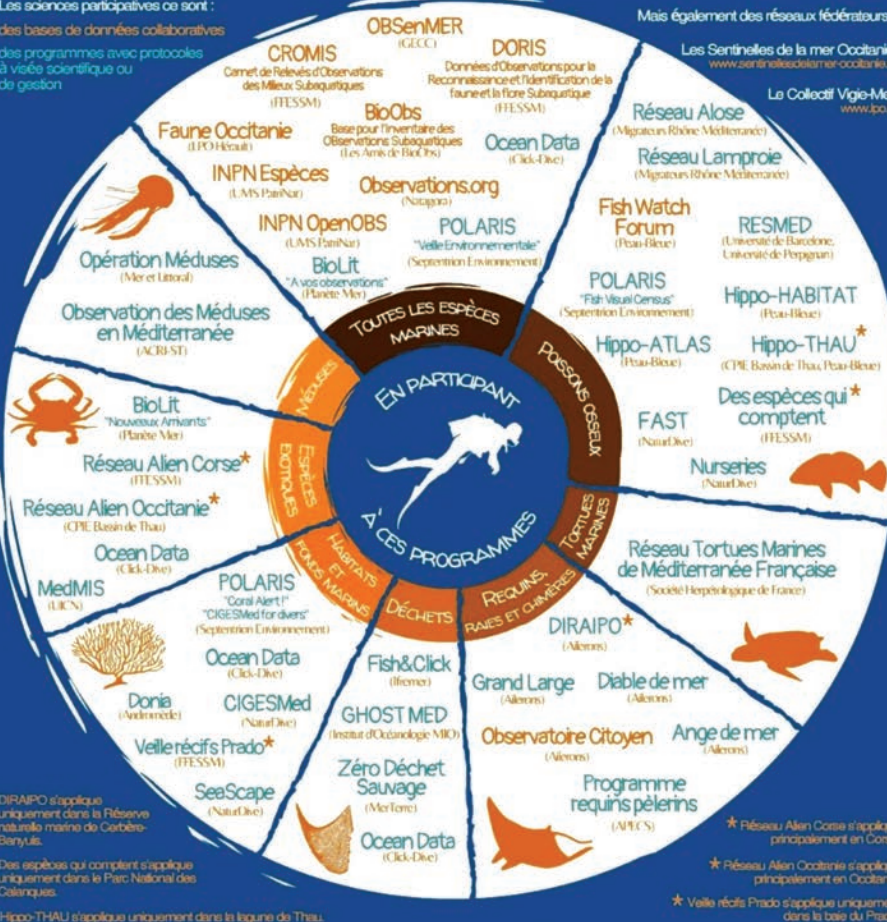
VOUS POUVEZ COLLECTER DES DONNÉES ENVIRONNEMENTALES SOUS L'EAU ET CONTRIBUER À LA STRATÉGIE DE GESTION DES SITES DE PLONGÉE DU PLAN D'ACTION POUR LE MILIEU MARIN.

Les sciences participatives ce sont :
des bases de données collaboratives
des programmes avec protocoles à visée scientifique ou de gestion

Mais également des réseaux fédérateurs :

Les Sentinelles de la mer Occitanie
www.sentinellesdelamer-occitanie.fr

Le Collectif Vigie-Mer
www.ipo.fr



* DIRAIPO s'applique uniquement dans le Réserve naturelle marine de Corbière-Banyuls.

* Des espèces qui comptent s'applique uniquement dans le Parc National des Calanques.

* Hippo-THAU s'applique uniquement dans la lagune de Thau.

* Réseau Alien Corse s'applique principalement en Corse.
* Réseau Alien Occitanie s'applique principalement en Occitanie.

* Veille récifs Prado s'applique uniquement dans la base du Prado.

ALLEZ PARCOURIR LA PLATEFORME WEB OPEN POUR EN SAVOIR PLUS

open-sciences-participatives.org



Réalisation et conception : Laurine Gounot

Affiche réalisée dans le cadre de la stratégie de gestion durable des sites de plongée sur la façade Méditerranéenne du Plan d'Action pour le Milieu Marin.



DIVIN GIENS

**PLONGEZ DANS LES EAUX
DU PARC NATIONAL**

PORT-CROS | PORQUEROLLES



Au sein du  **CAMPING**
international

Presqu'île de Giens | Hyères - Côte d'Azur
Tél. +33 498 045 498 | www.divingiens.com
www.international-giens.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

PLONGEE PASSION
La Ciotat

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

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

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

Handisurf



www.plongee-passion-la-ciotat.com

Côte d'Azur - Var - Estérel

Au coeur de la Réserve Natura 2000 - Cap Roux

Autonomes, Individuels et Accueil Groupes



AGATHONIS
PLONGÉE
SAINT RAPHAËL-AGAY

— VIVEZ LA Méditerranée ! —

TOUT SUR PLACE !

Plongées - Hébergement - Restauration - Piscine
Espace entièrement réservé pour votre confort


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


contact@agathonisplongee.com
www.agathonisplongee.com

06 16 16 20 96


CROMIS EN RÉGION SUD

La région Sud se classe 1^{ère} pour le nombre d'espèces différentes observées.










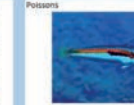


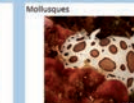



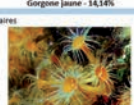





FFESSM
Carnet de Relevés d'Observation
des Milieux Subaquatiques



26/04/2022 407 80 Flasher le code pour tout renseignement

<https://cromis.ffessm.fr/>

Les espèces les plus souvent rencontrées
dans un rayon de 200Km

Zone autour de		
RÉGION SUD (HYERES)		
 Merluccie commune - 35,07%	 Mérou brun - 38,32%	 Carragène - 24,18%
 Poulpe commun - 20,01%	 Sar commun de Méditerranée - 20,01%	 Gilette commune - 18,58%
 Sar à tête noire - 18,58%	 Saugue - 16,0%	 Doris dalmatienne - 14,55%
 Gorgone jaune - 14,14%	 Étoile de mer rouge - 12,9%	 Gorgone pourpre - 12,43%
 Anémone encroûtante jaune - 12,09%	 Chapin - 11,84%	 Ardille rouge - 11,84%
 Posidonie - 11,00%	 Ourin noir - 10,66%	 Apogon - 10,56%

Zones d'observation de Saintes-Maries-de-la-Mer à Menton
315 50m - 23 554m² - 60,013 - Profondeur moyenne 34m - 1464 plongées - 14332 observations - 808 espèces différentes
Correspondant CROMIS Région Sud : bruno.lacroix.ffessm@gmail.com

**Les 18 espèces les plus souvent rencontrées
en Région Sud par nos Observ'Acteurs**

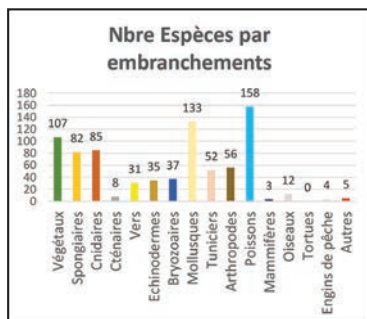
- 1464 PLONGÉES
- D'OBSERVATION
- 315 SITES DIFFÉRENTS
- 808 ESPÈCES DIFFÉRENTES
- 14432 OBSERVATIONS

Vous êtes plongeur, randonneur, apnéiste, amateur de l'estran, ...

**Devenez un Observ'Acteur
en utilisant CROMIS et DORIS**

Il ne vous reste plus qu'à réaliser votre relevé naturaliste et ainsi prendre part aux sciences participatives :
<https://cromis.ffessm.fr/sso-login>

Besoin d'aide, contactez votre correspondant régional :
bruno.lacroix.ffessm@gmail.com



CROMIS : Carnet de Relevés d'Observation des Milieux Subaquatiques



LA REPRISE DE LA PONGÉE APRÈS COVID

Je m'auto-évalue à l'effort :

	oui	non
Avez-vous eu une impression de fatigue musculaire inhabituelle ?		
Si vous avez un traitement médical régulier, avez-vous eu l'impression qu'il ne suffit plus, qu'il faudrait peut-être consulter le médecin qui vous suit ?		



J'ai repris mes activités physiques habituelles (entraînement)

	oui	non
Avez-vous ressenti une fatigue inhabituelle ?		
Avez-vous eu des sensations respiratoires inhabituelles ?		
Avez-vous ressenti une gêne dans la poitrine ?		
Avez-vous ressenti des palpitations ?		
Noté des anomalies de fréquence cardiaque ?		

Je n'ai pas repris mes activités physiques habituelles / je ne pratique pas d'activité physique (je suis sédentaire)

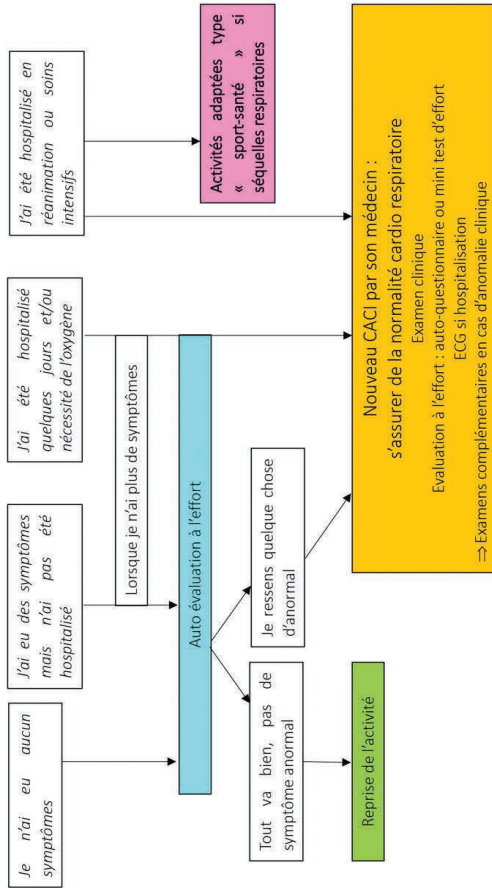
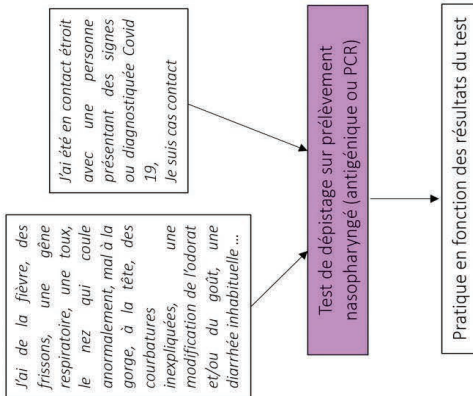
	oui	non
Avez-vous des difficultés à courir 50 mètres ou monter un étage en courant ou monter 2 étages en marchant sans vous arrêter ?		
avez-vous eu des sensations respiratoires anormales au repos ?		
avez-vous eu des sensations respiratoires anormales à la marche ?		

En cas de réponse positive (au moins 1), c'est trop tôt pour reprendre !
Consultez votre médecin si la gêne persiste

CMPN - FFESSM le 02 février 2022

J'ai été dépisté Covid 19 positif

Pas d'activité subaquatique et respect des mesures d'isolement suivant les recommandations sanitaires nationales en vigueur
J'essaie de pratiquer une activité physique terrestre si/dès que mon état physique le permet : marcher, courir, monter les escaliers, gym à la maison



CMPN - FFESSM le 02 février 2022

LE SPORT SANTÉ

Pierre TRAPE
RÉFÉRENT SPORT SANTÉ

**LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS (FFESSM)
ET LE COMITÉ RÉGIONAL FFESSM SUD (PACA) SONT ENGAGÉS DANS LE SPORT SANTÉ.**

C'est une priorité nationale de santé publique conduite par l'état à travers le ministère des Sports et le ministère de la Santé, débutée depuis le décret du 39/12/2016 sur l'activité adaptée prescrite sur ordonnance.

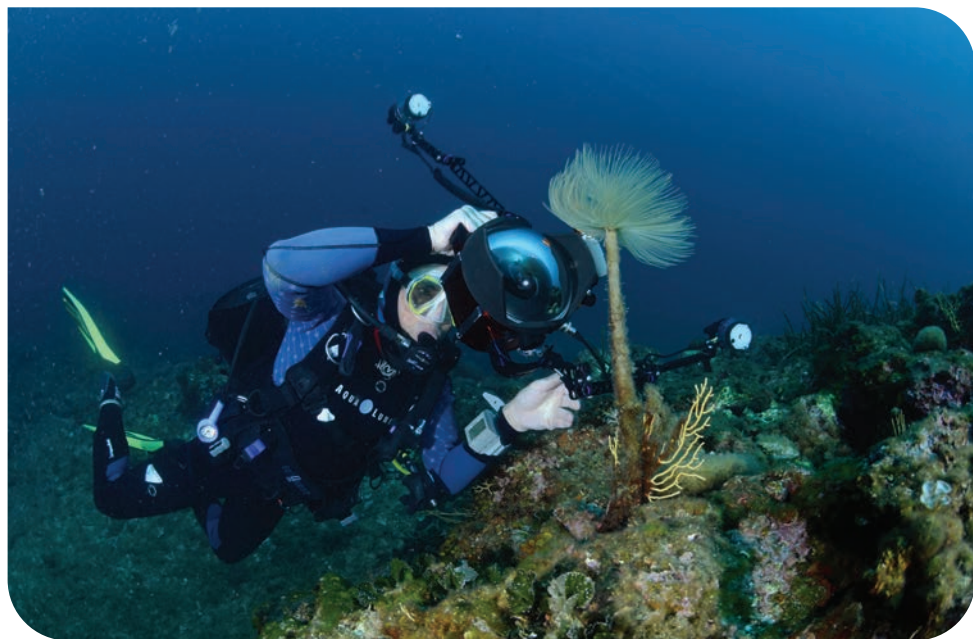
Les sports subaquatiques et l'activité physique adaptée correspondante sont de véritables traitements.

L'apnée (en piscine et fosse de plongée), le fit palmes (nage avec palmes), la randonnée subaquatique (palmes masque, tuba), la plongée en bouteille (en piscine et

éventuellement en milieu naturel selon les conditions) ont une efficacité prouvée comme de véritables médicaments dans le cadre d'une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive.

Ils augmentent l'espérance de vie, améliorent le bien-être et l'autonomie. Ils agissent en développant les capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales.

Ils réduisent les complications des maladies chroniques.



LE SPORT SANTÉ

DEUX NIVEAUX DE PROGRAMMES SONT DÉVELOPPÉS DANS NOS STRUCTURES :

NIVEAU 1 : « Palmer vers son bien-être »

Visé un public sédentaire et en baisse d'autonomie, éloigné des pratiques sportives. Personnes sans vraies limitations fonctionnelles mais présentant des facteurs de risques tels que l'âge (seniors), le surpoids, la sédentarité, le tabagisme

NIVEAU 2 : « Palmer ver sa santé »

Pour les personnes atteintes notamment de maladies chroniques de longue durée (ALD) et qui présentent des limitations fonctionnelles modérées. Elles vont bénéficier d'une activité physique adaptée avec une supervision médicale et des précautions particulières. Ce programme adapté est prescrit sur ordonnance par un médecin.

Il vient compléter un programme thérapeutique et renforcer ses bénéfices dans le temps. (Cancers, diabète, maladies cardio-vasculaires, respiratoires, neurodégénératives, appareil locomoteur ...)

Des moniteurs formés dans la région Sud

Depuis 2019 le comité régional FFESSM SUD (PACA) forme des moniteurs au module spécifique sport bien être et sport santé et délivre des certifications reconnues par l'état.

**LA PROCHAINE FORMATION EST PRÉVUE
LES 9,10 ET 11 DÉCEMBRE 2022.**



ESPÈCE BIEN PROTÉGÉE

LAFONT ASSURANCES
COURTIER OFFICIEL

FFESSM

ffesm.lafont-assurances.com

**Le site qui vous garantit
des plongées en toute sérénité !**



LE SPORT SANTÉ

LISTE DES STRUCTURES ACTIVES AVEC MONITEURS

BEFREE2DIVE

06270 VILLENEUVE-LOUBET

Un panel d'activités ludiques :
plongée, apnée, randonnée aquatique

www.befreetodive.com

befreetodive@gmail.com

Jérôme LAN

Tél. +33 (0)6.12.50.37.06.

SANDRA GRECK

MARSEILLE

Educatrice sportive d'Etat de plongée subaquatique -
Bien-être et santé

Découverte, initiation et pratique de la plongée sous-
marine pour la santé et le bien-être de tous, en mer au
sein du Parc National des Calanques.

Tél. +33 6 79 97 40 57

sandra.greck.plongee@free.fr

www.facebook.com/sandra.greck.plongee

CAB'PLONGÉE

13480 CABRIÉS

Notre club propose des activités autour de la plongée et
de la randonnée palmée toute l'année, soit en piscine soit
en mer. t :

www.cabplongee.fr

Tél. 07 68 46 51 81

Stephane ROCHE, stephane@cabplongee.fr

Claire COSTES, claire@cabplongee.fr

AIX-EN-PROVENCE PLONGÉE

« Palmer vers son Bien Être » est un programme
d'entraînement adapté, régulier, sécurisé et progressif

Jérôme VERDESI

Aix-en-Provence Plongée

<https://www.aixplo.fr>

Tél. 06 63 10 45 20

SPORTS LOISIRS CULTURE MIRAMAS

10 place Henri Barbusse - 13140 MIRAMAS. Le club de
plongée SLC Miramas dans les Bouches-du-Rhône est
actif pour le sport santé.

slcplongee@gmail.com

Tél. 06 62 40 67 68

www.slcmiramas.jimdo.com

CAP PLONGEE

83140 SIX FOURS LES PLAGES

Le Centre est partenaire de la cellule d'aide aux blessés
de guerre de l'Armée de terre pour les militaires post-
traumatisés. L'activité plongée se déroule depuis la
handiplage voisine ou à partir du bateau.

cap.plongee@orange.fr

Tél. 06 12 51 85 46

Pascal GAGNEUR - PBS Palmez vers une Bonne
Santé - 83220 CARQUEIRANNES

PBS Palmez vers une Bonne Santé, est une association
spécialisée dans le one to one en matière de sport santé

gagneur.pascal@gmail.com

Tél. 06 73 09 09 05

CERTIFIÉS SPORT SANTÉ PAR LA FFESSM

CLUB ORCA

06560 VALBONNE

L'apnée, une activité adaptée et variée:

- Pratique dans l'eau, non traumatisant pour les articulations
- Activité complète, tout le corps
- Amélioration de la ventilation (BPCO, Séquelles post COVID)
- Amélioration de la concentration, de la confiance en soi
- Relaxation du corps et de l'esprit

Proposé par le Club ORCA

Contact: fabrice@club-orca.fr

CLUB ESTEREL BLUE WATER

83600 FREJUS

Notre club propose un programme Sport-Santé sur Ordonnance de 24 séances, de Septembre à Juin pour les personnes atteintes d'Affections de Longues Durées (ALD), mais aussi pour les maladies chroniques.

Contact : jmitch1@hotmail.fr

Tél. 06 11 88 59 63

esterelbluewater@outlook.fr

O'VIVR

SIX FOURS

Situé sur une plage adaptée, ce club associatif se consacre principalement à l'accueil de personnes en situation de handicap, toutes déficiences confondues, mais aussi au sport santé. contact

<https://www.ovivr.com>

83140 SIX FOURS LES PLAGES

ovivr.asso@gmail.com

Tél. 06 85 07 22 44

BLEU PLONGÉE ANTIBES

06600 ANTIBES

La section plongée du club sportif et de loisirs de la gendarmerie, est de fait affiliée à la fédération des clubs de la défense mais aussi à la fédération handisport pour développer l'accessibilité de la plongée mais aussi en faire une thérapie. t :

<http://bleuplongeeantibes.org>

dane.denis@neuf.fr - ystrebler@gmail.com

Tél. 06 11 73 96 24 - 06 88 83 73 02



VPDive

Suite d'outils dédiés pour
gérer les clubs de plongée

Une seule plateforme pour
tous vos besoins

Jérémy VASTA

Tel : 06 72 05 71 38

Mail : jeremy@vpdive.com

<https://vpdive.com>



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.com



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

Font Assurances
ASSURDIVING
Assurances de la FFESSM
Votre assurance en plongée

Explo. épaves

DRAGUIGNAN

CANNES

ANTIBES

NICE

MENTON

TOMBANT DU CAP MARTIN

RESERVE MARINE DU CAP ROUX

LES PENICHES D'ANTHOIR

LES PYRAMIDES

POINTE DES ISSAMBRES

LA SÈCHE À L'HUILE

LA ROCHE ROUSSE

LE RUBIS

LES ÎLES DE LÉRINS

GOLFE JUAN

PLUS DE 20 SITES DONT :

L'EMPEREUR DE DANTE

LA FOURMIQUE

4 ÉPAVES

8 SITES

1 ÉPAVE

BAIE DE CANNES

8 SITES

1 ÉPAVE

CAP FERRAT

RADE DE VILLEFRANCHE

PLUS DE 12 SITES

DONT :

LA VALLÉE DES GORGONES

LA POINTE CAUSSINIÈRE

1 ÉPAVE

CAP ESTEL

MENTON

PLUS DE 20 SITES

4 ÉPAVES

4 ÉPAVES

4 ÉPAVES

1 ÉPAVE

SAINT RAPHAËL

AGAY

SAINT MAXIME

SAINT TROPEZ

CAVALAIRE

LE LAVANDOU

LES MAURES

LE HELLCAT

LE TOGO

LE SPAHIS

LE SPINGOLE

HYÈRES

LA LONDE

BORMES

FERRANDO

MARCEL

LE GREC

LE SEC

LE DONATOR DES MURÈNES

ÎLE DU LEVANT

LA GABINIÈRE ET POINTE DE LA CROIX

ÎLE DE PORT-CROS

PARC NATIONAL DE PORT-CROS

Le bleu du large

DE 20 SITES

DES ÎLES D'HYÈRES

LE PARC NATIONAL DES CALANQUES



LES OPÉRATIONS À DESTINATION D'UN PUBLIC JEUNE SUR LE TERRITOIRE DES CALANQUES

L'éducation à l'environnement marin auprès des jeunes se base sur la découverte, la compréhension et l'action. C'est un enjeu majeur pour la préservation à long terme des aires marines protégées de Méditerranée. Dans le Parc national des Calanques, elle s'appuie sur le caractère du territoire aux patrimoines naturels, culturels et paysagers exceptionnels et préservés, ainsi que sur des valeurs de partage et d'engagement. Le Parc national des Calanques met en œuvre de

nombreux projets de sensibilisation et de mobilisation à destination des jeunes.

Le kit sportif engagé :

En partenariat avec la DREAL PACA, l'Office français de la Biodiversité, le Département des Bouches du Rhône, la Ville de Marseille, la Fondation Nature et Découvertes et le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Côte Provençale, le Parc national des Calanques a participé au développement d'un kit à destination des encadrants de sports nautiques. Ce dernier est composé de 11 outils pédagogiques uniques, ludiques et clés en main. Les outils peuvent être utilisés avant, pendant et après la pratique et permettent d'enrichir les connaissances des pratiquants grâce à des supports ludiques, de proposer des sorties intégrant la découverte du territoire et des patrimoines par le jeu et d'engager durablement les jeunes sportifs à pratiquer leur sport favori avec respect.

Pour en savoir plus sur le kit :

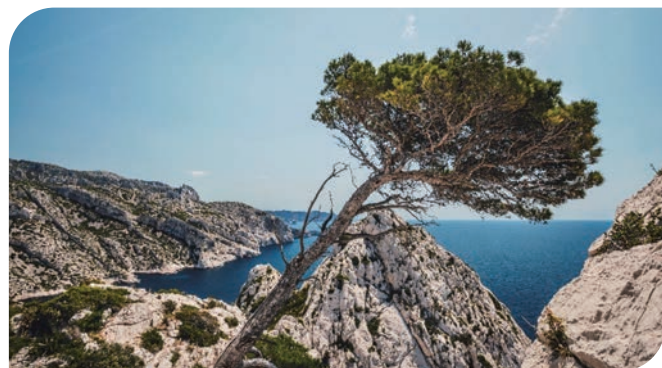
<https://www.cpie-coteprovencale.org/kit-sportif-engagé>

contact : entreprises@cpie-coteprovencale.fr

et téléphone 04 42 08 07 67

La mise en place de 6 Aires marines éducatives

Nées en 2012 aux Marquises, les Aires marines éducatives permettent à des élèves et leur enseignant de gérer de manière participative une zone maritime littorale de petite taille. Cette démarche pédagogique et écocitoyenne a pour but de sensibiliser le jeune public à la protection du milieu marin, mais également de découvrir ses acteurs



credit photo : Maxime Beranger



crédit photo : CPIE cote Provençale

En « s'appropriant » leur Aire marine éducative, les élèves de CM1 et CM2 développent avec leur enseignant un projet de connaissance et de protection du milieu littoral et marin. Cette démarche se fait en lien direct avec les acteurs de ces milieux :

- pêcheurs et autres métiers de la mer,
- différents usagers du site,
- collectivités locales,
- scientifiques,
- associations de protection de l'environnement...

Le Parc national compte six écoles engagées dans des Aires éducatives labellisées par l'Office Français de la Biodiversité : deux à la Ciotat, une à Cassis et trois à Marseille. Les aires marines éducatives s'organisent autour de 3 piliers ; Vivre la mer, connaître la mer, transmettre la mer

La campagne Pirates du Plastique 2022 vient de démarrer avec une quinzaine d'événements proposés par les associations et le Parc national jusqu'au mois d'août, avec un seul objectif : faire la fête aux déchets ! Pour découvrir les événements Pirates du mois de mai : <https://www.piratesduplastique.fr/evenements/>

Les jeunes Pirates y sont les bienvenus !



Le retour de l'exposition « Plongée au cœur des canyons »

Le Parc national des Calanques, en collaboration avec l'Office français de la Biodiversité, les Parcs naturels marins du Golfe du Lion et

Capicorsu Agriate, et de nombreux partenaires a créé une exposition immersive sur les canyons sous-marins de Méditerranée. Cette exposition gratuite sera de retour sur Marseille à l'automne 2022. Elle se compose d'un vaste dispositif vidéo, de maquettes en volumes, de modélisation 3D, d'un laboratoire grandeur nature et de casques de réalité virtuelle. Les jeunes passionnés de plongée pourront y découvrir les espèces qui peuplent nos profondeurs. L'exposition dresse l'état de l'art de nos connaissances sur les canyons sous-marins, et nous questionne notre responsabilité collective dans la préservation de ces écosystèmes uniques.





PARC NATIONAL DE PORT CROS



LE PARC NATIONAL DE PORT-CROS

Espace naturel d'exception, le Parc national de Port-Cros, créé le 14 décembre 1963, est un territoire unique qui se distingue par la qualité de ses paysages méditerranéens, la richesse et la diversité de sa faune et de sa flore, à terre comme en mer, mais aussi une histoire singulière. Riche de deux cœurs, les îles de Port-Cros et Porquerolles, et d'un périmètre maritime et terrestre qui s'étend de La Garde à Ramatuelle, le Parc national de Port-Cros accueille de nombreuses activités professionnelles et de loisirs, il est un territoire vivant, un espace de rencontres, d'échanges et d'innovation.

DÉCOUVRIR LES SENTIERS SOUS-MARINS

Les sentiers sous-marins partenaires du Parc national de Port-Cros proposent une découverte en surface du monde marin de Méditerranée et de ses paysages. Ils partagent l'envie de faire découvrir les patrimoines naturels et culturels à travers une pratique respectueuse de l'environnement. En accès libre, ces parcours balisés permettent à tout nageur équipé de palmes, masque et tuba, la découverte par étapes successives de la richesse de fonds sous-marins préservés. Deux nouveautés cette année : le sentier sous-marin de la plage de la Palud, à Port-Cros fait peau neuve et la célèbre plage de Pampelonne à Ramatuelle propose désormais son sentier sous-marin.



Sentiers sous marins

OÙ PLONGER EN REGION SUD

CAPEL : LE NOUVEAU CARNET DE PLONGÉE EN LIGNE

Afin de simplifier les démarches administratives notamment la signature du règlement délivrant l'autorisation de plongée dans ses cœurs, le Parc national de Port-Cros a développé un carnet de plongée en ligne nommé CaPeL.

Les utilisateurs du site CaPeL pourront y renseigner leurs plongées et obtenir des précisions sur chaque spot. Cette connaissance fine de l'activité de plongée permettra de mieux cerner les enjeux en termes de saisonnalité ou de localisation, les potentiels conflits

d'usage et ainsi de proposer une gestion adaptée. Les données globales de l'outil alimenteront les discussions entre les acteurs de la plongée du territoire.

Illustrations :

Plongeur et mérou : © Jean-Georges Harmelin

Sentier sous-marin : © Lola Doux



CAPEL





LES RENDEZ-VOUS FÉDÉRAUX

- Assemblée générale régionale le samedi 5 novembre à Aix en Provence
- Assemblée générale nationale les 3 et 4 décembre 2022 à Nantes (44).

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, 16.000 licenciés et 10.000 brevets par an.

*Pour découvrir toute la richesse de nos activités, actualités, événements, 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 lundi et jeudi

Contacts avec notre service administratif :

- * avec Chantal la secrétaire administrative au siège,
- * 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 / SPORTS

Decathlon	10
Divin'Giens	46
Plongée Passion	46
Agathonis Plongée.....	46

COMMUNICATION

RiveSud Média.....	60
--------------------	----

ASSURANCE

Lafont Assurances.....	51
------------------------	----

DÉCORATION - AMEUBLEMENT

Meubles Lacaux.....	44
---------------------	----

DÉPARTEMENT, COMMUNE & CULTURE

Département des Bouches du Rhône.....	Couverture 2
Grotte Cosquer Méditerranée.....	Couverture 3
Région Sud PACA.....	Couverture 4
Comité Régional du Tourisme Côte d'Azur France.....	8

MATÉRIELS & ÉQUIPEMENTS

Scubapro.....	12
Cegimair.....	33
Castel Compresseurs.....	46
VPDive.....	53



RIVESUD MEDIA SAS

24 Avenue du Prado • 13006 Marseille • Tél. 06 12 89 73 57

Mail. rivesudmedia@gmail.com • www.rivesudmedia.com

LA GROTTTE PRÉHISTORIQUE SOUS LA MER

COSQUER

MARSEILLE

VILLA COSQUER MÉDITERRANÉE

OUVERTURE 4 JUNI 2022

WWW.GROTTE-COSQUER.COM

•3

provence
alpes
côte d'azur

bleu

MINISTRE
DE LA CULTURE

KLÉBER
ROSSILLON

COSQUER

RÉGION
SUD

2022

L'EXPIÉRIENCE RÉGION SUD

LES JEUX DE 2024, CE SERA AUSSI LE SUD

« La Région Sud, terre de sport par excellence, accueille les JO 2024. Avec près de 600 bateaux de course prévus à Marseille autour d'une « Marina olympique », Provence-Alpes-Côte d'Azur sera au cœur de cet événement sportif exceptionnel ! »

Renaud MUSELIER

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

Ca, c'est le Sud

maregionsud.fr



[maregionsud](#)



[MaRegionSud](#)



[maregionsud](#)

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

