

La Ligue des Pays Normands est un organisme déconcentré de la Fédération Française d'études et des sports Sous-marins. Elle a en charge l'organisation des différentes activités dont la Fédération est délégataire.

[www.ffessm-pays-normands.org](http://www.ffessm-pays-normands.org)

## L'édito du Président



Chers amis plongeurs (femmes et hommes associés), nous vous souhaitons des vœux; de bonheur, de joie, de fraternité, d'échange, de partage, d'unité, de faire ensemble.

Ces vœux nous les partageons avec les membres de notre communauté et de tous ceux qui nous et vous sont chers. Quand on est jeune nous avons besoin de se dépenser. Non seulement, nous avons besoin de bouger et en plus on aime ça! Adultes, nombreux d'entre nous continuons d'être en mouvement, convaincus que les activités sont profitables pour le corps, l'esprit, l'enrichissement et la transmission associatif.

Le mouvement sportif associatif véhicule de nombreuses valeurs essentielles de notre vie quotidienne. Nous avons la responsabilité de recevoir, d'écouter, d'échanger, de synthétiser, de partager...

Ce qui se passe aujourd'hui c'est un changement fondamental de nos modes de fonctionnement. Nous devons mieux appréhender et rechercher des ressources alternatives pour être intrusifs et reconnus dans l'économie du monde sportif.

La plongée et ses activités connexes participent, par l'intermédiaire des ses clubs, au bien être d'une société demanderesse d'équilibre, d'attente.

Notre responsabilité résulte à s'adapter, à comprendre, à échanger, à partager sans oublier ce que nous sommes, des bénévoles témoins désintéressés d'une transmission.

Merci à vous toutes et tous pour votre engagement.

Amicalement.  
Philippe DAVID  
Pt LPN.



LIGUE des Pays Normands

## Info Ligue



### SEMINAIRE DES CADRES... et futurs cadres APNEE

Nous avons le plaisir de vous communiquer dès maintenant la date de notre prochain séminaire des cadres apnée qui aura lieu

**Samedi 27 avril à la Maison des Associations de Bernay (27)**

Un rendez-vous fort sympathique devenu au fil des années presque incontournable !

Deux nouveautés cette année :

•Le matin de 10h30 à 12h30, nos instructeurs régionaux et MEF2 organisent un temps de partage avec les apnéistes de vos clubs qui auraient le projet de devenir initiateurs.

En effet, une nouvelle session initiateurs démarrera à

l'automne 2019 et il nous a semblé important de prendre le temps d'expliquer aux éventuels candidats comment se déroule la formation, comment s'y préparer dès maintenant et quel est le rôle d'un initiateur.

Merci d'ores et déjà de repérer et d'interpeller des personnes prêtes à se lancer dans cette aventure passionnante qu'est l'encadrement.

Leur venue n'engage à rien, on peut venir juste par curiosité.

Vous êtes bien sûr cordialement invités à accompagner vous-mêmes les personnes pressenties pour cette matinée d'échanges.

•De 14 heures à 17 heures, tous les cadres (et futurs cadres) se retrouvent pour un topo sur la sécurité puis pour échanger sous forme d'ateliers thématiques :

- . Compensation
- . Sortie fosse
- . Passages de niveau
- . Performance

Formulaire d'inscription sur le site de la Ligue des Pays Normands

Pour tous renseignements, contacter Sylvie Grieu  
Présidente de la Commission Régionale Apnée

[grieu.sylvie@gmail.com](mailto:grieu.sylvie@gmail.com) 06 78 23 76 83

Ce bulletin vous appartient tous, si vous désirez voir figurer des articles dans celui-ci n'hésitez pas à nous les transmettre, il est diffusé auprès de tous les clubs FFESSM appartenant à la ligue des Pays Normands ainsi qu'à nos institutions de tutelle. Dès sa parution vous pouvez aussi le télécharger à partir de l'espace documents du site [www.ffessm-pays-normands.org](http://www.ffessm-pays-normands.org)



# Actualité des commissions

## Info ligue



**Journée inédite, samedi 24 novembre à Houlgate où 140 acteurs de la plongée en Normandie, dont 120 plongeurs, ont répondu à l'invitation conjointe de la Ligue des Pays normands et de la DRDJSCS, sur le thème de la sécurité en plongée et de la mobilisation des secours en cas d'accident. Une première qui a fait l'unanimité.**

Il y a peu d'accidents mortels de plongée en Normandie. Pour autant, le questionnement autour de la prévention et celui de la mise en place de la chaîne des secours restent posés régulièrement à la fois par les pratiquants, leurs représentants fédéraux (Ligue et ses organes déconcentrés) et les services de l'état.

C'est ce constat qui a incité la LPN, présidée par Philippe David et les représentants de la Délégation régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale à se rapprocher au cours d'une journée séminaire samedi 24 novembre à Houlgate sur le thème de la sécurité en plongée et de la mobilisation des secours en cas d'accident.

140 personnes en provenance des 5 départements normands (les demandes supplémentaires ne pouvant être honorées faute de place) ont suivi avec un intérêt passionné tout au long de la journée les présentations d'intervenants spécialisés issus de la Préfecture, de la préfecture maritime, du Ministère, du CROSS, du SAMU maritime, du SMUR, de la SNSM... Stéphane Legendre, médecin au SMUR maritime Manche mer du Nord et médecin hyperbare au caisson de l'Hôpital R. Poincaré de Garches a par exemple fait forte impression avec sa présentation sur la physio-pathologie de l'accident de plongée et la conduite à tenir.



## Journée régionale de prévention des accidents de plongée



### Mises en situation concrètes très appréciées

L'après-midi, 7 ateliers étaient proposés aux participants sous forme de sessions concrètes de 30', parfois avec jeux de rôles comme pour la "mise en situation et mobilisation des secours face à un accident de décompression".

Les autres thématiques ont également fait l'unanimité en termes de participants : rôle du facteur humain dans la gestion de l'accident de plongée ; action et rôle du DP face à l'accident de plongée; comment s'adapter aux particularités de la plongée en Normandie; prise en charge initiale d'un accident de plongée du point de vue médical ; réflexion sur la prévention et la prise en charge des accidents de plongée, valeurs de la FFESSM en termes d'hygiène de vie et de fondamentaux de la plongée... Des goodies à l'initiative de la DRDJSCS ont par ailleurs été distribués à tous les participants.

Au total, une journée dense, productive, fortement appréciée, qui rapproche tous les acteurs et pratiquants de la plongée en Normandie afin de prévenir les accidents, de les gérer au mieux et d'en rendre compte. Et un premier partenariat qui à vocation de perdurer.

Info et message sur:

[www.ffessm-pays-normands.org](http://www.ffessm-pays-normands.org)



**Plonger Autrement ! Plongez Normand !**



# Actualité des commissions

## N.E.V

### 2ème manche du Trophée de l'Eure et du championnat de Normandie

Dimanche 18 Novembre 2018, le SPN plongée de Vernon organisait la 2<sup>e</sup> manche du trophée de l'EURE et la 2ème manche du championnat de Normandie NEV de course en Ligne. Le départ était donné du moulin de Cocherel avec une arrivée à Chambray . L'épreuve était ouverte à tous les pratiquants de la FFESSM, des nageurs des commissions sportives, Nage en eaux vives et nage avec Palmes et des commissions non sportives. Cinq régions étaient représentées : La Normandie, le comité régional Ile de France, Le Centre, le comité interrégional Bretagne Pays de Loire et les hauts de France. 101 personnes d'inscrites pour 29 clubs, 7 forfaits de dernières minutes de ce fait 94 participants et les bénévoles.



Le SPN remercie tous les participants, les Bénévoles, ses sponsors, Le conseil régional de normandie pour les lots offerts; les membres de la CNDAP27/CDNEV27, La CRNEV sans qui cette manifestation n'aurait pu avoir lieu. Rendez-vous l'année prochaine.

Francis Philippe Président SPN plongée

### L'heure de Bernay : 3<sup>ème</sup> édition



#### BERNAY PLONGEE PLAISIR le 2 décembre 2018

Le club de plongée sous-marine Bernay Plongée Plaisir organisait pour la troisième année consécutive une épreuve inscrite au calendrier des compétitions régionales de nage avec palmes, appelée pour l'occasion « L'Heure de Bernay », une course en piscine en relais de 50 mètres par équipe. Ces équipes pouvaient être composées de 8 à 10 nageurs. Cette édition a permis de réunir sept équipes de 6 clubs, Les Kawans et les Trapards de Évreux, 2 équipes du CP Val de Reuil, GAS Grand-Couronne, A.S Breteuil, et celle de Bernay Plongée Plaisir, 67 compétiteurs dont 31 nageuses et 36 nageurs, et pour la première fois, la parité a été presque de mise. Les différentes équipes ont parcouru entre 5.200 mètres et 4.600 mètres, CP Val de Reuil 1 a coiffé tout le monde, devant Bernay Plongée Plaisir, A.S Breteuil, GAS Grand-Couronne, C.P Val de Reuil 2, Les trapards BA 105 et les Kawans. Bien que l'esprit de compétition ait animé tous les concurrents, les sourires ont fleuri, ainsi que les bons mots échangés d'une ligne d'eau à l'autre. L'après-midi s'est achevée sur un monumental goûter de gâteaux, crêpes, cannelés et meringues en tous genres. Nous tenons à remercier tous les participants pour leur bonne humeur, les bénévoles qui ont permis de faire que cette après-midi se passe dans la plus grande convivialité. Nous retenons déjà le premier dimanche de décembre 2019 pour une nouvelle aventure de nage avec palmes.

Philippe LUREAU, responsable NAP

## Plonger Autrement ! Plongez Normand !



RÉGION  
NORMANDIE



RÉGION  
NORMANDIE

# Actualité des commissions

N.E.V

## 3<sup>ème</sup> manche du trophée de l'Eure



Dimanche 16 décembre 2018...8h30...Pont de l'Arche...les premiers bénévoles de l'école de plongée AAC Petit Couronne sont déjà à pied d'œuvre. En effet, 106 nageurs de 28 clubs en provenance de Bretagne, d'Ile de France, de Normandie et du Centre sont attendus pour 5 kms de nage en eaux vives sur l'Eure entre les communes de Léry et Pont de l'Arche... la 3<sup>ème</sup> Manche du Trophée de l'Eure. (il y a eu 17 forfaits)

Cette année, c'est sous un ciel gris mais sec et par une température de 4 que le départ sera donné. Christian Tampigny (président du CODEP27) a plongé le thermomètre dans la rivière : verdict 5,8. Pendant que les kayakistes de Pagaie Passion Val-de-Reuil (Club Canoë Kayak de Val-de-Reuil) et les bénévoles de L'AAC, chargés d'assurer la sécurité tout le long du parcours se mettaient à l'eau, les concurrents se sont réunis sur le spot de départ pour un bref briefing et une traditionnelle photo.. Dans un bouillonnement d'écume, l'armada de nageurs a commencé son effort, et après un peu plus de 35 minutes, après avoir traversé les 3 communes de Léry, les Damps et Pont de l'Arche, les plus rapides sont sortis de l'eau et ont pu trouver de quoi se restaurer et se réchauffer au pôle d'arrivée. La NEV, en particulier en cette période de l'année provoque toujours chez les spectateurs respect et admiration...ainsi, certains nageurs ont même été applaudis par des joggers et des cyclistes médusés le long du parcours. L'AAC, pas peu fière de ce challenge réussi, est prête à relever une nouvelle fois le défi en 2019...

Nous tenons à remercier nos partenaires, les mairies des communes traversées, la mairie de Pont de l'Arche pour son soutien, le Conseil Régional Normandie, ainsi que l'OMS de Petit Couronne pour les lots offerts aux participants.

D RESSE (président AAC Pt Couronne)

# Plonger Autrement ! Plongez Normand !



RÉGION  
NORMANDIE



RÉGION  
NORMANDIE

# Actualité des commissions

## Tir sur Cible

### Coupe du monde des clubs de tir sur cible subaquatique

Il nous a fallu 18 mois avant de pouvoir annoncer officiellement la validation de ce projet !

La commission régionale de tir sur cible a projetée d'organiser la coupe du monde des clubs au stade nautique de Caen les 29 30 31 mai 2020. Pour ce faire, nous avons demandé la modification du règlement international qui était en place depuis plus de 40 ans, car trop contraignant pour le développement de la discipline. Après multiples négociations, nous sommes arrivés à nos fins par la modification de celui-ci et validation par la CMAS.

Nous avons donc présenté le projet à JL Blanchard lors de sa visite en Normandie qui a validé ce projet et nous à confirmé son soutien.

Cet événement sera une première mondiale dans la discipline tant sur le point régional que sur le plan national !

Voici les grandes lignes de cet évènement :

- Rencontre internationale
- Challenge jeune national
- Baptêmes de plongée en fosse de 6 m pour le public par les clubs de Caen
- Village des partenaires dans le hall du stade nautique
- Essais de matériel en fosse avec Les marques partenaires
- Transversalité avec les commissions Audio vidéo, médicale, nage avec palmes, technique
- Visites de notre région chargée d'histoire pour les nations étrangères
- Exposition photos vidéo des épaves normandes

L'objectif de cet évènement est de promouvoir la discipline, notre région Normande et de plonger autrement en plongeant normand !

Christophe Martinel



#### Info de dernière minute:

Après moultes péripéties , nous organiserons les championnats de Normandie de tir sur cible subaquatique à Avranches au centre aquatique Aquabaie le 14 avril .

A noter que le club d'Avranches souhaite se lancer dans la discipline .

De ce fait , nous allons programmer une formation d'initiateur le 23 mars à Caen

Cette formation sera ouvertes à tous les clubs qui souhaitent présenter des candidats.

Christophe Martinel



**Plonger Autrement ! Plongez Normand !**



RÉGION  
NORMANDIE



RÉGION  
NORMANDIE

# Actualité des commissions

## Photo-vidéo

### Rencontre interdépartementale de photosub

#### Une sortie en eau trouble

À l'initiative de Michel MANSAIS, le président de la commission régionale photos/vidéos, une poignée de photographes normands c'est retrouvé à Cherbourg le samedi 8 décembre. Le groupe venait de 2 départements et 6 clubs. Contrairement aux idées reçues les eaux de la Manche sont un terrain de jeu idéal pour les photographes subaquatiques. En effet malgré une visibilité parfois faible la forte concentration en faune et flore offre aux photographes normands une large palette de sujets aussi riches que variés.

Le premier objectif de cette rencontre conviviale était de renforcer les liens entre les photographes normands. Il fut prétexte à de larges échanges et retours d'expérience.

Initialement prévue au large, la plongée se déroula finalement dans le port de Chantereyne, les conditions météo exécrables ne permettant pas d'aller en mer. C'est donc au pied des pontons que le groupe de plongeurs a dû réaliser ses clichés. Malgré un certain scepticisme et une immersion de 45 min l'ensemble des photographes a pu ramener plusieurs clichés particulièrement réussis au vue des conditions.

Grâce à l'appui logistique de PPN (Pôle Plongée Normandie) avec son bateau et les salles de la base fédérale régionale qui furent mis à disposition, la journée s'est déroulée dans des conditions optimales de sécurité et de confort. Merci au passage à toute l'équipe de Pôle Plongée Normandie pour sa bonne humeur et son accueil.

Cyrille Anfray,  
responsable de la commission photo  
du CERSUB



© Michel MANSAIS



© Cyrille ANFRAY



© Pascal GIROUX



**Plonger Autrement ! Plongez Normand !**



# Actualité des commissions

## Apnée



### Championne de Normandie :

Apnée Statique : Hélène JEAN-PIERRE 4"23

Dynamique bi-palmes : Hélène JEAN-PIERRE 83 m

Dynamique mono palme : Sylvie GRIEU 112 m

Dynamique sans palmes : Sylvie GRIEU 81 m



## Championnat de Normandie

Malgré une météo défavorable, 33 compétiteurs se sont retrouvés dans le Complexe Alex Jany de Grand-Couronne, samedi 15 décembre pour le Championnat de Normandie d'Apnée.

8 clubs normands étaient représentés, et des compétiteurs sont venus également de clubs des régions voisines, Bretagne, Vendée ou Ile de France.

Dès le matin, 33 juges ont suivi la formation ou le recyclage de juges assurés par Philippe Le Mauff, JFA2. Merci à eux et à tous les bénévoles du GAS, qui ont permis que cette compétition se déroule dans une ambiance sympathique, avec des conditions favorables pour réaliser de bonnes performances dans ce bassin de 50m idéal pour l'apnée.



### Champion de Normandie :

Apnée Statique : Arnaud Manner 5"56

Dynamique bi-palmes : Arnaud Manner 151 m

Dynamique mono palme : Richard Caplet 172 m

Dynamique sans palmes : Richard Caplet 105 m

100 m speed : Christophe Morvan 47"37



**Plonger Autrement ! Plongez Normand !**



# Actualité des commissions

## P.S.P.



## COUPE DU MONDE DE PSP RÉUSSIE POUR LA NORMANDIE

En tant que présidente de commission régionale Plongée Sportive en Piscine discipline de la FFESSM (Fédération Française d'Études et des Sports Sous-Marins) et membre de la délégation régionale Normandie, j'ai le plaisir de vous faire part des excellents résultats des compétiteurs normands à la coupe du monde de PSP des 1/2/3 novembre 2018 :

Nous terminons 3<sup>ème</sup> région mondiale derrière Moscou et Saint Petersburg et 1<sup>ère</sup> région française.

Les huit membres de la sélection de Normandie engagée sur la coupe du monde de plongée sportive en piscine (PSP) originaire des régions Condéenne, Viroise et Aiglonne ont été appelé à côtoyer le haut niveau international.

160 plongeurs et plongeuses de cinq nations : Russie, Estonie, Maroc, Allemagne et France divisées en 18 régions ont pris possession des arènes aquatiques de Nîmes les 1, 2 et 3 novembre. La Normandie, avec l'association de ses 8 représentants, s'est brillamment hissée à la 3<sup>ème</sup> place mondiale confortant, ainsi, ses très bonnes performances des quatre dernières années en Championnats de France. **Maéla FORTIN et Axelle GEVREY** de la hauteur de leurs 17 ans ont pris beaucoup de plaisir en trustant la **troisième marche du podium** sur l'épreuve du 100m combiné.

**Maéla** confirme sa supériorité Française lors de l'épreuve suivante, le 50 mètres émergence en décrochant la **médaille d'argent**. Ces deux jeunes, associées à **Stéphanie Heurtaux et Céline Hervouet** s'emparent également de la **médaille de bronze** au relais 4x50m. De leur côté, les hommes (Hugo Lefrançois, Dorian Ernoult, David Malherbe et Sébastien

## Coupe du monde à Nîmes

Sarrazyn) ont amené leurs pierres à l'édifice avec une belle 4<sup>ème</sup> place en relais 4x50m et de nombreux classements parmi les 10 premiers. Pour clôturer, les jeunes terminent au pied du podium sur l'épreuve du relais medley qui mélange la plongée, l'apnée et la nage.

Classement par nation :

1<sup>er</sup> Russie, 2<sup>ème</sup> **France**, 3<sup>ème</sup> Maroc, 4<sup>ème</sup> Estonie, 5<sup>ème</sup> Allemagne.

Classement par région des 3 premiers :

1<sup>er</sup> Moscou, 2<sup>ème</sup> Saint Petersburg, 3<sup>ème</sup> **Normandie**, 4<sup>ème</sup> Perm, 5<sup>ème</sup> AURA :Auvergne, Rhône/Alpes, 6<sup>ème</sup> IDF: Ile de France.

Sportivement  
*Céline Hervouet*

*Présidente de la Commission PSP Normandie*



## Plonger Autrement ! Plongez Normand !



RÉGION  
NORMANDIE



RÉGION  
NORMANDIE