

La newsletter de la FFESSM

Novembre 2024



Préconisations fédérales en cas de remontées anormales, en plongée à l'air avec un ordinateur

Il était nécessaire d'actualiser nos procédures en remplaçant celles de la vénérable table MN90, en cas de remontées anormales, vu l'utilisation presque exclusive des ordinateurs en plongée, dont les algorithmes n'incluent pas le plus souvent de procédure de rattrapage en phase avec la physiologie sur ces cas non conformes.

Les procédures Instruction 2023 cas non conformes de la Marine Nationale, les éclaircissements du CEPHISMER et du DAN ont permis d'établir nos préconisations en plongée loisir. Un article complet figure au sommaire du Subaqua de novembre-décembre.

- **En cas de vitesse de remontée trop rapide** : Cas d'une remontée dépassant une vitesse de 15m/mn entre la zone de 30m et la surface, ceci sur une distance de 10 mètres au minimum. Redescendre en moins de 3mn au moins à mi-profondeur et y rester 5 minutes. Puis faire au moins un palier de 1 minute à 6 mètres et 5 minutes à 3 mètres (en plus de ce qui est prévu par votre moyen de désaturation). Si la ré-immersion est impossible, mise sous O2 et évacuation.
- **En cas de multi-yoyos** : En cas de remontées multiples, les remontées doivent dans la mesure du possible ne pas dépasser le seuil de 6 mètres.
- **En cas d'interruption de palier obligatoire** :
 - Si la ré-immersion est réalisable : redescendre en moins de 3 minutes, poursuivre le palier en ajoutant 3 minutes à 3 mètres.
 - Ré-immersion non réalisable en cas de signe d'un possible accident ou plus de 3 minutes de paliers non réalisés : déclenchement des secours.

- Ré-immersion non réalisable sans signe d'accident, si erreur maximale de 3 minutes de palier non fait : période d'observation de 3 heures et interdiction de nouvelle plongée pendant 24 heures. Au moindre signe pouvant évoquer un accident, déclenchement des secours



L'honorabilité : un outil au service de notre quotidien

Depuis deux saisons l'honorabilité des personnes impliquées dans la vie de nos clubs (dirigeants, encadrants....) et de nos Sca est vérifiée. Bénévoles ou salariés exerçant de façon habituelle, saisonnière ou ponctuelle, ils sont tous – et toutes – concerné(e)s. Et plus qu'une contrainte c'est une opportunité pour les activités subaquatiques ! Ceci est valable pour toutes les fédérations sportives.

Car nous nous devons de garantir la sécurité et favoriser l'épanouissement de toutes et tous. La FFESSM est et continuera d'être « propre », c'est un fait. Mais si vous êtes témoin ou victime de gestes déplacés, il n'y a qu'une chose à faire : dites-le. La cellule honorabilité est à votre disposition :

- par mail à stopviolence@ffessm.fr, presidentadjoint@ffessm.fr ou à vfelix@ffessm.fr
- ou par téléphone au 06 62 38 93 26 ou au 06 24 44 30 49

Parce que nos activités sont et seront toujours au service de l'épanouissement de toutes et tous leurs pratiquants.

Pour en savoir plus, consultez [notre rubrique sur les violences](#).

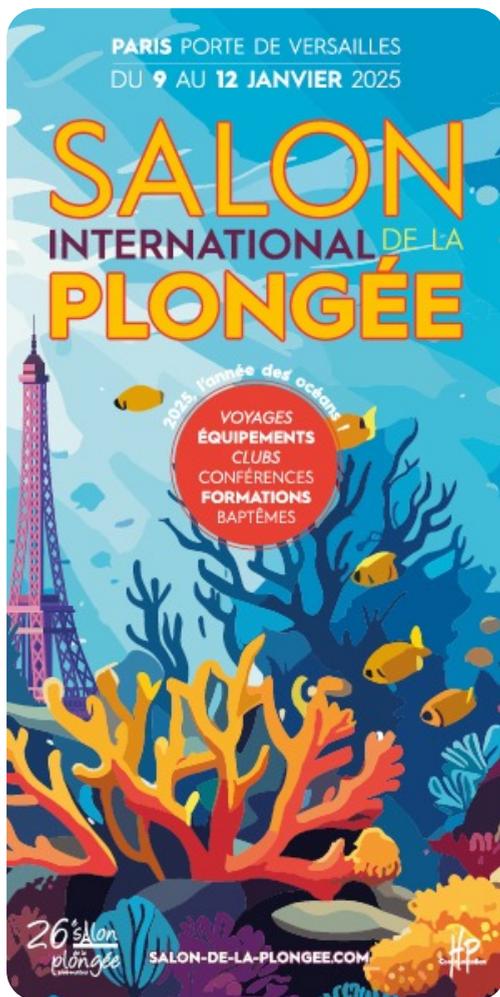


En savoir plus

Assemblée générale nationale Antibes 7-8 décembre 2024

Une assemblée générale, outre ses obligations juridique et démocratique, est avant tout un moment d'échange et de partage des membres de la communauté fédérale. Elle est évidemment ouverte à tous les licenciés et le samedi matin dans l'amphithéâtre auront lieu 2 tables rondes avec des experts invités dont voici les thèmes :

- Un état de la désaturation
- Un engagement pour la Nature.



Billetterie

Salon International de la Plongée !

Plongez dans l'univers subaquatique au Salon de la Plongée 2025 !

Du **9 au 12 janvier 2025**, rejoignez-nous à la Porte de Versailles pour une expérience unique et ludique ! Le Salon de la Plongée, c'est plus qu'une simple visite, c'est une immersion dans l'univers de la plongée et des activités aquatiques... 100 % détente et découvertes !

Accès gratuit à toutes les animations pour les visiteurs !

Voici un avant-goût des **animations phares** qui vous attendent cette année :

Découverte et Baptême de Tir sur Cible Subaquatique : Testez votre précision dans notre bassin chauffé et initiez-vous à cette discipline originale, accessible à tous, jeunes comme adultes ! Avec le soutien de nos moniteurs de la FFESSM, progressez tir après tir et touchez votre cible en un rien de temps.

Baptême d'Apnée : Venez expérimenter la sérénité sous-marine ! Encadré par des moniteurs qualifiés, vous découvrirez les secrets de l'apnée et vos propres capacités, en toute sécurité. Osez-vous relever le défi ?

Baptême de Plongée Sous-Marine : Vivez une première immersion dans une piscine de 200m², en plein Paris ! Dès votre arrivée au bassin, nos moniteurs vous guideront pour découvrir les gestes de base et goûter au plaisir de respirer sous l'eau. Une expérience inoubliable vous attend !

Bon à savoir : Pas besoin de matériel, tout est fourni ! Pensez simplement à votre maillot de bain et votre serviette (mais même là, le Salon vous couvre en cas d'oubli !).

Ne manquez pas cette opportunité de vivre des sensations subaquatiques uniques et de rencontrer des passionnés dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Rendez-vous en janvier pour plonger ensemble dans cette aventure aquatique !

SPORT



Championnats du Monde Apnée Eau libre 2024

Kalamata, 2 au 13 octobre

Notre équipe de France d'apnée Eau libre était en Grèce, dans le superbe site de Kalamata, afin de représenter la France dans ces championnats d'apnée en profondeur.

La compétition a démarré avec de belles performances et une 4ème place pour Nicolas Jaouen en monopalme avec une descente à -105m. Une belle réussite pour cet athlète sélectionné pour la première fois en équipe.

Mais c'est surtout en immersion libre (discipline qui consiste à effectuer une apnée sans palmes et sans lest largable, en se tractant au filin guide avec les bras à la descente comme à la remontée) avec -117m que la France a frappé fort puisque Abdelatif Alouach s'est offert en début de semaine, un nouveau titre de Champion du monde ! Il a réitéré vendredi avec un titre de Vice-Champion du Monde en bi-palmes, avec -115m, juste derrière le Tsar Alexey Molchanov. Quelle semaine, bravo Abdel !

Chez les femmes, pas de médailles cette année mais de belles performances à l'image de Anne-Sophie Passalboni qui valide -73m en immersion libre pour sa 1ère sélection et une belle progression de Eva André qui participait pour la 2ème fois à un Mondial et a réalisé -90m en monopalme, en grande aisance. Eva est 12ème au classement général et cela est sa meilleure performance personnelle. Marianna Gillespie se classe 5ème le dernier jour avec -93m en bi-palmes.

Côté Masters :

Ils ont assuré nos masters, comme à leur habitude ! Avec Jean-Michel Blond, Champion du Monde en sans-palmes avec -44m en catégorie Master 60+, il a aussi validé -52m en monopalme pour une médaille d'argent puis -55m en immersion libre pour une médaille de bronze et s'est offert une autre médaille de bronze en bi-palmes.

Christian Vogler termine deux fois 3ème en monopalme puis bi-palmes, avec -85m dans cette dernière discipline. Vous pouvez être fiers de vous !

AGENDA

- **Colloque national des acteurs de la performance 2024 :**
La gestion de la fatigue et l'optimisation de la récupération
INSEP - PARIS - 16 novembre 2024

[En savoir plus](#)

- **Assemblée Générale Nationale FFESSM :**
Antibes - 7 et 8 décembre 2024

[En savoir plus](#)

BOUTIQUE FFESSM

Nos nouveautés de novembre !



Découvrez l'innovation qui sublime votre style : les vestes Hybrides pour femmes et hommes.

Ces vestes révolutionnaires combinent légèreté, respirabilité et durabilité pour un confort sans compromis. Leur design moderne et polyvalent s'adapte à toutes les situations – de vos activités sportives à vos sorties en ville.

- Confort optimal : matériaux légers et respirants pour un bien-être durable.
- Style et praticité : un design moderne qui convient à chaque occasion.
- Résistance renforcée : conçues pour résister aux intempéries et au temps.

Avec leur technologie déperlante, elles vous protègent des caprices de la météo, tout en vous offrant un style impeccable jour après jour.

Prix 76 euros

[Je file à la boutique FFESSM](#)



Le Subaqua N° 317 !

Revue bimestrielle de plongée sous-marine (mais pas que), Subaqua s'adresse à tous les amoureux de l'eau, licenciés ou non.

Maintenant également en 100 % numérique !

Abonnez-vous



FFESSM
24 quai de rive neuve - 13007 MARSEILLE

ffesm.fr - 04 91 33 99 31

Unsubscribe