

bulletin

N'hésitez pas à faire connaître vos projets auprès du rédacteur

bulletin@ffessm-pays-normands.org

3ème Trimestre 2009

La ligue est la coalition des pays hauts et bas Normands liés par la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins

2009 / No. 06

Édito du Président de la Ligue

L'entrelacement de deux symboles représentatifs de la Haute et Basse Normandie, en contact avec la mer, réunis par le plongeur fondement de la FFESSM.

C'est la représentation du logo adopté pour la ligue des Pays Normands.

Cette image importante pour les institutionnels l'est surtout pour les compétiteurs et l'ensemble des plongeurs Normands.

Elle figurera, sur nos supports et chaque fois que l'identité de la ligue sera à démontrer. En complément du site internet et du bulletin, la communication va se doter de panneaux d'exposition itinérants, de tee-shirt, de pochettes...

Le plan de développement 2009-2012 de la ligue est en préparation.

Il s'inspire des orientations de la politique nationale fédérale à savoir :

- L'environnement, le développement durable
- La valorisation des sportifs
- Une politique de masse ouverte au grand public
- L'accueil des milieux défavorisés
- L'envie d'être et de rester à la FFESSM
- La communication externe et interne
- L'augmentation des cadres - La formation
- La simplification et l'harmonisation des brevets - Ouverture vers le premier niveau - Passerelle et équivalence
- La mise en place d'un bureau des manifestations pour les coordonner

Ce plan d'action s'articule autour d'une volonté commune d'évolution et d'appartenance à la communauté fédérale, celle des licenciés de nos clubs

Un bel été à vous !

Philippe David

/Communication

Le groupe de communication s'est réuni pour choisir le nouveau logo de la ligue des pays normands. Cette proposition a été adoptée lors du dernier CA.



Cette nouvelle charte graphique est déclinée selon plusieurs formats et sera utilisée sur plusieurs supports.

Plusieurs idées ont fusé mais notre premier objectif sera de pouvoir fournir des tee-shirt avec ce logo qui pourront être personnalisés par les différentes commissions de la ligue. Ce n'est qu'un premier pas puisque la communication est un engagement important annoncé lors de la dernière assemblée générale. Dans les cartons nous avons aussi la réalisation de pochettes utilisables pour classer les docu-

ments délivrés lors des formations, des clefs usb qui permettent de transmettre des supports de formation et qui sont réutilisables.

D'autres projets d'envergure sont portés par Serge David, la réalisation d'un annuaire de la plongée en Normandie avec une présentation de la faune, de la flore, bien sûr des épaves et puis les moyens de contacter les clubs avec la présentation de leurs activités.

Enfin la réalisation de flammes, de panneaux et de bâches qui pourront être utilisées lors de toutes nos manifestations.

Vous pouvez bien sûr nous transmettre vos idées, vos besoins soit directement à bulletin@ffessm-pays-normands.org soit en relayant l'information par vos Comités Départementaux ou vos clubs.

Patrice Patron



LIGUE des Pays Normands

Ont collaboré à ce numéro :

Conception :
Patrice Patron
Rédaction :
Patrice Patron
François Chauvel
Philippe David
Géraldine Marie
Patrice Patron
Pasquale Rapilly

/Nage avec Palmes

Interzones 2009 à Brest

Le comité de Bretagne organisait le week end du 7 juin dernier à la piscine de 50m de recouvrance de Brest les championnats inter zones «Jeunes» de nage avec palmes.



Compétition réservée aux minimes, benjamins et poussins des comités du Centre, de la Normandie et de la Bretagne/Pays de la Loire.

La délégation Normande représentée par une trentaine de jeunes espoirs de la nage avec palmes issus des clubs de Cherbourg, Val de Reuil, Gravenchon et Hérouville comptait bien réaliser une bonne prestation en terre bretonne, et de plus, pour tous ces jeunes palmeurs normands c'était une première de nager pour un seul et unique club «la Normandie».

Au programme de ce week end les réjouissances étaient les suivantes dimanche matin 50m, 800m, 100m, et l'après midi 100m IS, 400m, 50m Apnée, relais 4x100m. Et bien la bataille fut rude en terre bretonne puisque les jeunes pousses du Centre et de la Bretagne n'ont laissé que quelques miettes à leur homologues normands à savoir Maxence FESSARD (Val de Reuil) qui s'est imposé sur le 50m, et 400m surface, et les bonnes 2e place de Nicolas TAMPIGNY (Val de Reuil) sur 100m IS et 800m, de Justine LABONNE (CNP Cherbourg) sur 50m Apnée, de Louise PAPA ZIAN (CNP Cherbourg) sur 100m ainsi que les relais 4x100 minimes filles et garçons. par contre tous ces jeunes palmeurs furent très enthousiasmés par cette compétition où le rendez vous est déjà pris pour l'année prochaine avec un accueil des palmeurs du Centre à Tours.

Claude Philippe

Championnat de Normandie à Cherbourg

Les championnats de Normandie qui se sont déroulés à la piscine Chantereyne le week end dernier (les 8 et 9 mars) ont démontré que la nage avec palme normande se porte bien avec la participation des clubs du CS GRAVENCHON, de Hérouville Nage avec palmes, du CS Caen, du Val de Reuil et 8 nageurs de l'équipe de France de Longues Distances et leur entraîneur en préparation pour les prochains championnats d'Europe qui se dérouleront à St Petersburg du 20 au 30 Août prochain. Et bien, sur l'ensemble des 2 journées pas-

sées à Chantereyne la palme d'or revient au club phare de la palme normande et nationale le CS Gravenchon qui totalise 82 titres de Champion de Normandie suivi par le CNP Cherbourg avec 21 titres celui du Val de Reuil avec 14 titres, le CS Caen avec 5 titres et Hérouville avec 4 titres. Comme le faisait remarquer le président de la commission régionale de la nage avec palme les performances ont été à la hauteur malgré la fin de saison avec des qualifications pour les championnats de France de la saison prochaine et des records de Normandie battus. A la fin de ce championnat un challenge est attribué au meilleur club



de la saison écoulée et comme prévu le CS Gravenchon remporte ce challenge qui sera remis en jeu chaque année, suivi à la 2e place du CNP et du Val de Reuil qui se classe 3e. CSCaen 4e, Hérouville 5e, BPP, 6e. Nous remercions le Centre Leclerc de Tourlaville ainsi que la Ville de Cherbourg Octeville qui grâce à la mise à disposition de la piscine Chantereyne pour ces 2 journées riches en émotions, le championnat de Normandie 2008/2009 fut une réussite et plein d'espoir pour la saison prochaine. .

Claude Philippe

/Les Comptes Rendus de Compétitions

Un bulletin complet ne suffirait pas à rendre compte de l'activité des commissions sportives. Pour avoir une vision complète des résultats des compétitions. Vous pouvez vous rendre sur le site de la ligue dans l'espace commissions. Ce trimestre le choix n'a pas été facile.

Pour tous renseignements

www.ffesm-pays-normands.org

/Tir sur cible

Finale de la coupe de France à Bordeaux

Pour la première fois de l'histoire du tir sur cible et dans le but de lancer la discipline dans la région aquitaine. Et donc c'est sous un soleil radieux que s'est déroulé cette dernière compétition de l'année, dans la piscine olympique de Villenave d'oron (33). Dès le départ, l'ambiance fut assez dé-

tractable malgré le jeu important car d'erreurs permet



déterminer la nouvelle équipe de France pour la saison prochaine. Mais c'est aussi le championnat de France pour les jeunes tireurs cadets et junior. Pour ce championnat nous nous attendions à ce que le combat soit rude entre les différents prétendants. A l'épreuve de précision c'est la superbe école de tir de Baud qui remporte la première place avec Antoine Kervela qui devance une autre bretonne Elisa Roulin. La Bretagne en très grande forme sur les valeurs qui font que la précision est réussie ! Aux épreuves de vitesse, la bataille entre le lyonnais Anthony Fabre de H20 et le normand Dylan Touyon du Belouga fut de toute beauté. Les deux adversaires ne laissant aucune chance aux autres compétiteurs. Toujours à fond, enchaînant les parcours d'apnée avec des récupérations très courtes entre les tirs, le spectacle fut magnifique. Jugez plutôt ! A l'épreuve du Biathlon, Dylan Touyon remporte le biathlon en se classant 3ème toutes catégories confondues. Alors quand ils ont attaqué le super biathlon, c'est le couteau entre les dents et avec la ferme détermination de faire une revanche sur cette épreuve. De fait, ce fut le cas ! Les deux concurrents sont passés sous la barre des 2 min et tous les deux ont été sous le record de France. Et à ce jeu, c'est Anthony qui l'emporte devant Dylan, pour seulement 80 centièmes de seconde.... C'est-à-dire presque rien ! Et donc Anthony établi un nouveau record de France du super biathlon junior en 1min 56s 27. Au combiné, Dylan Touyon devient champion de France junior, alors qu'il vient de passer dans cette catégorie depuis 1 mois devant Anthony Fabre et Antoine Kervela.

En monotype, l'arrivée de la nouvelle région de tir sur cible : Midi Pyrénées a donné un rayon de soleil et un nouvel accent sur

les bords des bassins. Cette catégorie fut dominée par le Normand Vincent Renvoisé du Belouga de Vire qui remporta l'épreuve de précision, du super biathlon et du Combiné laissant juste la première place à Yannick Lemenn au biathlon. Preuve qu'avec un entraînement régulier, les résultats peuvent venir très vite ! Côté 4 m, L'élite du tir français s'est battue dans une ambiance bon enfant, en bousculant un peu certaine chose comme par exemple en précision où Nicolas Derigal qui est habitué au podium fut battu par un Gérard Legal de Baud fidèle à lui-même calme et concentré, qui emporte l'épreuve devant Francois Chauvel du Bélouga et Yohann Belpre du RSSM.

Dans les épreuves de vitesse, nous retrouvons les meilleurs français qui se déchainent pour arriver à faire les meilleurs temps. La nouvelle technique de Nicolas Derigal du CPSQY qui est de ne pas faire d'arrêt à la gueuse à pour une fois payé en biathlon avec trois beaux tirs mais malheureusement a échoué au super biathlon avec une élimination dès la qualification. Et c'est le spécialiste de celle-ci qui l'emporte dans un temps proche du record de France (1min32s) soit un super biathlon fait en 1min 33s. Il fut suivi de près par Francois Chauvel et Sylvain Bentoubal du LPP.

La victoire de cette finale revient logiquement à Yohann Belpré devant Pierre Dauge et Francois Chauvel. Le classement de la coupe peut maintenant être fait, cette année la coupe de France fut remportée sans contestation tellement ses résultats furent bons tout au long de l'année par Yohann Belpré suivi par le virois Francois Chauvel, second mais toujours aussi régulier et Pierre Dauge qui confirme son haut niveau national.

Les membres de l'équipe de France :

- Yohann Belpré (Bretagne)
- Francois Chauvel (Normandie)
- Pierre Dauge (Ile de France, Picardie)
- Sylvain Bentoubal (Ile de France, Picardie)
- Patrick Audu (Rhone, Alpes, Bourgogne, Auvergne)
- Nicolas Derigal (Ile de France, Picardie)
- David Legavre (Bretagne)
- Jean Luc Jouve (Rhone, Alpes, Bourgogne, Auvergne)

Entraîneur : Stefania Hergault Tramontana (Normandie)

La commission tir sur cible



/ Apnée

Formation initiale MEF2

La formation initiale moniteur MEF2 se déroulera les 3 et 4 octobre au CREPS de DINARD.

date limite d'inscription : 15 septembre 2009 attention 20 places disponibles

Le stage final aura lieu durant la première quinzaine de juillet 2010.

Si vous êtes intéressés ou si vous voulez plus d'informations, merci de contacter :

**Nicolas Evrat
nicolas.evrat@gmail.com**

/ Tir sur cible

Examen Initiateur sur cible

Ce jeudi 25 juin 2009 avait lieu l'examen d'initiateur Tir sur cible pour 5 candidats de basse Normandie qui avait commencé leur formation en septembre dernier. En une année, cette formation a su donner et inculquer à ces volontaires, rigueur, connaissances, pratiques, tout en gardant à l'esprit la sécurité du tir sur cible mais sans jamais oublier qu'avant tout ce doit être du plaisir.



Maintenant ces 5 candidats sont prêts pour encadrer et animer des sections tir sur cible. L'examen avait lieu à Vire et sous le couvert du Club du Bélouga, à la piscine de Vire pour les épreuves théorique et pratique. Les épreuves se sont enchaînées sans aucun temps mort. Donc 100% de réussite pour cette session. Et dont voici les 5 nouveaux encadrants :

- De Bruyn Genevieve du CEC
- Doré Nicolas club Belouga
- Etienne Duhautbois du CEC
- Ricoux Emmanuel du CEC
- Duchemin Denis du Belouga

Bravo à tous et encore merci à l'encadrement, Christophe Martinel, Christophe Desert, et Francois Chauvel.

Club Bélouga

/ Technique

Stage pédagogique MF1

Le premier stage intermédiaire MF1 organisé par la CTRs' est déroulé ce week-end du 20 juin.

L'encadrement et les stagiaires ont été accueillis à Tourlaville par le Pôle Plongée Normandie que dirige Géraldine Marie. La structure est idéale pour mener à bien ce stage qui cumule les séances de pédagogie pratique et préparatoire entre plage et bateau, et pédagogie théorique en salle. Le rythme est soutenu, les séances s'enchaînent sous le soleil Normand et la bonne humeur générale avec des encadrants à l'écoute des participants. Les stagiaires motivés, partagent leurs expériences. L'équipe des encadrants est là pour les guider vers les méthodes d'enseignement qui s'adaptent constamment aux techniques, au public rencontré, aux milieux et à la législation. Au plus fort de ces deux journées, 5 formateurs de cadre ont permis à 12 stagiaires de faire un point collectif quelques mois après leur stage initial. Cerise « sur la palme » pour tous les participants : une intervention de Philippe Schneider (bien connu pour ses articles juridiques dans Subaqua), sur les accidents et la responsabilité des encadrants. Et si c'était à refaire ? oui !

le prochain stage intermédiaire aura lieu le 5 et 6 septembre prochain, au Pôle Plongée Normandie. Et visiblement les inscriptions ont déjà commencées..

Pasquale Rapilly



/ Coup de chapeau

La plongée récompensée en Haute Normandie au concours « femme et sport »



Le 2 juillet 2009, la Direction Régionale et Départementale de JEUNESSE et SPORT de Haute NORMANDIE, a remis à Odile BOUVET, licenciée au club de CAUX MOANA le 1er prix catégorie « coup de cœur » du concours FEMME ET SPORT qui récompense, tous sports confondus, le parcours méritant d'une femme dans sa région.

Rappelons que ce concours a pour but de promouvoir l'image, la place et le rôle des femmes dans les pratiques physiques et sportives et leur accès aux responsabilités, en France, notamment dans les quartiers urbains sensibles, en 2008.

Trois catégories étaient proposées :

- Le coup de pouce : qui récompense une personne de moins de 30 ans pour son investissement exemplaire, au plan territorial..... Pas facile de jouer dans cette catégorie .
- Filles et cité : qui récompense la meilleure stratégie dans les quartiers urbains sensibles....Pas facile là non plus puisque CAUX MOANA est en pleine campagne .
- Coup de cœur : qui récompense une personne bénévole pour son parcours et son investissement exemplaire, au plan territorial, quelque soit la nature de son engagement. Alors là oui..... c'est la bonne catégorie car il faut un cœur gros comme ça lorsqu'on s'occupe de faire plonger les jeunes .



C'est donc dans cette dernière catégorie que le jury a décidé de lui remettre le 1er prix afin de récompenser un parcours de plus de 20 ans dédié à la plongée ... Voici son parcours :

- MF1 ET BEES1 depuis 1991, elle a été Directeur technique pendant 10 ans du CS GRAVENCHON plongée et présidente en 2003/200
- Créatrice d'une école de plongée jeunes depuis 1990 appelée « les PETITS BLEUS » avec des stages en BRETAGNE, MEDITERRANEE et MER ROUGE
- Responsable de la promotion de

la plongée jeunes en NORMANDIE depuis 2000, à la demande de la FFESSM..... . A ce titre elle organise une manifestation régionale d'ampleur nationale, pour les jeunes, LES ODYLIADES, regroupant chaque année environ 150 personnes

- Membre du groupe national de réflexion sur la plongée jeunes en 2005 et 2006 (FFESSM)
- Trésorière au sein d'un club de plongée créé en 2006 avec JOEL LEBRET et DENIS CORTHESEY : CAUX MOANA
- Vice présidente du Comité départemental 76 de plongée subaquatique et Membre de la Ligue des pays normands

Trois types d'action se dégagent :

- LES ACTIONS STRUCTURANTES : l'aide aux clubs pratiquant la plongée jeunes (assistance au démarrage, conseils pédagogiques..) a été très marquée en 2008 et 2009
- LES ACTIONS PROMOTIONNELLES : L'action régionale et départementale, soutenue et encouragée par LA LIGUE des Pays Normands et le CODEP 76 , a été poursuivie et sera améliorée durant les 3 prochaines années(L'ENFANT ET LA MER réalisé le 23 août à FECAMP - les ODYLIADES et le parrainage, lors de cette manifestation, à des enfants extérieurs aux clubs de plongée)
- L'ACTION D'ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF : Pour les collèges en ZEP, Odile BOUVET a su saisir l'opportunité de s'adresser à ce public très demandeur des 12/16 ans...ainsi une centaine de jeunes Havrais ont pu bénéficier de cette contractualisation avec leur collège . L'impact de la plongée bouteille est supérieur à celui d'une simple occupation dérivative ou d'une découverte. Les demandes se multiplient aujourd'hui, car pour les adolescents, la plongée c'est tout d'abord l'accès à l'autonomie, puis au cours de la progression, la prise en compte du binôme et de la palanquée. Cette dernière étape améliore considérablement la socialisation dans le cas des collèges concernés.

Que soient remerciés ici tous ceux qui (élus, partenaires, copains) ont participé au développement en NORMANDIE de la plongée JEUNES.

/ Pôle plongée Normandie

Examen MF1 du mois de juin



Du 22 au 26 juin 2009, le Pôle Plongée Normandie de Tourlaville, a organisé un stage final MF1 qui comptait 9 participants. Le Samedi 27 juin 2009, avait lieu l'examen qui concluait cette formation. Au cours de cette journée, nous

avons des conditions météorologiques idéales. Le groupe de stagiaires, très soudé après une semaine de travail en commun, a su créer une ambiance joviale tout en restant très sérieux et solidaires les uns des autres. La seule chose que l'on ait à déplorer, c'est que cette session ait été essentiellement masculine, il manquait ce petit quelque chose que les filles savent apporter aux groupes où sont-elles ? Tous les candidats ont passé cet examen avec succès.

Les nouveaux MF1 sont :

- Philippe Bisson (C.S de Gravenchon Saint Jacques 76)
- Jim Domalain (C.S Baie du Mont Saint Michel 50)
- Maximilien Hoguet (Club sous marin des trois vallées 62)
- Ludovic Boudin (C.O Renault Sandouville 76)
- Sébastien Coetmellec (Les aquanautes normands 76)
- Frédéric Fizet (G.C.O.B plongée 76)
- Patrick Duhazé (G.C.O.B plongée 76)
- Bruno Morcel (éo Lagrange Colombelles 14)

Le jury était composé de :

- Thierry Noël (IN) / Yves Renaud (MF2)
- Bertrand Martin (IR) / Didier Lanaute (IR) Patrice Coupey (IN) / Eric Lesaulnier (IR)
- Jean-Philippe Douay (IN) / Géraldine Marie (Faut bien que je commence à utilisé ce nouveau nom!!)(MF2)

Géraldine Marie

Mes premiers pas en recycleur

Mon propos n'est pas de faire l'apologie d'un recycleur ou de la plongée en recycleur. C'est plutôt vous faire part de ma démarche, des sensations, des problèmes que j'ai pu rencontrer. Le choix d'un recycleur n'est pas chose facile, l'investissement ini-

tial est important. Plusieurs choses m'ont fait choisir l'inspiration classic de chez APD.



- Le prix, c'est un recycleur que l'on peut trouver d'occasion à partir de 2000€ en ce moment.
- La fiabilité, loin de vouloir rentrer dans des polémiques, j'ai plusieurs potes qui plongent avec ce recycleur et j'ai rencontré lors de l'expédition de Weymouth des plongeurs qui ont fini de me convaincre !

Ma formation a eu lieu du 25 juin au 29 juin, sans rentrer dans le planning détaillé de la formation, l'objectif est de comprendre ce qu'est un recycleur fermé électronique eCCR (electronic Closed Circuit Rebreather) et être capable d'assurer son entretien et de plonger avec en toute sécurité. Après un baptême dans la fosse du centre qui permet de dégrossir le lestage et d'appréhender la machine, les plongées mer s'enchaînent au rythme de 2 par jour et des plongées d'une heure. La qualification nécessite au minimum 8 heures de plongées donc sur 4 jours, le calcul est vite fait. Chaque nouvelle plongée permet d'aborder une ou plusieurs nouvelles techniques, ce qui est un peu frustrant c'est que la majorité des plongées sont faites en gérant manuellement le recycleur alors que c'est un recycleur à gestion électronique. Mais l'objectif c'est d'être capable de se sortir de toutes les situations scabreuses et par conséquent d'être capable de gérer son recycleur en cas de problème avec l'électronique ou la tuyauterie.

Après deux semaine d'utilisation en Espagne à L'Escala puis quelques plongées à Omonville de retour de vacances. Le plaisir est grandissant. La maîtrise n'est pas encore là mais les sensations s'affinent, l'équilibre fortement perturbé au début (le poumon-ballast ne fonctionne pas en recycleur). Il me reste à plonger, plonger, plonger ... C'est une redécouverte de la plongée en redevenant un débutant !



Patrice Patron