

Édito du Président de la Ligue

Le prochain Conseil d'Administration de la Ligue est délocalisé à Bagnoles de l'Orne pour aller à la rencontre des CODEP. Il se tiendra sur une journée, samedi 14 novembre afin d'avoir le temps de débattre du développement des commissions, des orientations de la Ligue.

Dans nos réunions tardives, les problèmes administratifs occupent de la place. Ces agencements sont nécessaires, car ils engagent le fonctionnement et la responsabilité du Comité Directeur de la Ligue.

Les règles, les choix, les discussions, les apports...c'est la vie de la structure et le respect de ceux qui l'animent.

Le plan de développement de la Ligue que nous venons d'adopter pour l'olympiade 2009-2012 est l'ossature qui fixe nos orientations. Ce document est validé par les conventions d'objectifs

que nous signons avec nos différentes tutelles, ce qui profite aux Etudes et Sports Sous marins, sous la forme de reconnaissance et d'aides financières.

Des tee-shirts de couleur jaune, avec notre logo bleu identifiera désormais les Normands lors des manifestations et compétitions. D'autres supports sont en cours de réalisation. L'annuaire de la Ligue est en gestation. Cet ouvrage fédérateur contiendra un gisement d'informations, de sites, d'adresses... sur la plongée en Normandie. Tous les clubs vont être mis à contribution.

Maintenant, nous devons dynamiser, valoriser l'activité des commissions qui sont la quintessence de la Fédération. Un C.D.N. à Marseille sur le sujet est à l'ordre du jour et orientera nos décisions.

Mettons à profit la saison de reprise de nos clubs pour réfléchir ensemble à l'avenir.

Philippe David

Promotion de la plongée à Dieppe

La CCI de DIEPPE a organisé du 19 au 22 août, l'arrivée de la 40^e course de la Solitaire du Figaro, avec un plateau exceptionnel de jeunes talents de la voile.

Formidable vitrine relayée par les médias, les animations autour de cet événement, ont été mises à profit pour valoriser l'accès à la plongée. Le bassin mobile installé à l'occasion de ces festivités a rencontré un formidable succès, puisque près 300 baptêmes ont été réalisés, dans la rue, en 4 jours.

Le club de Dieppe, CSSMD, toujours présent et dynamique lors des nombreuses campagnes de promotion du nautisme local, a assuré l'animation avec une aide du club de Rouen, le CSR.

La plongée, est intimiste pour le public puisqu'elle se déroule sous l'eau. Cet outil, bassin vitré de 25m³, permet un regard différent sur notre activité, pour les futurs adhérents et donne un impact favorable sur les décideurs qui lors de ces événements sont toujours présents.



Nos partenaires, CCI de Dieppe, Ligue des Pays Normands, Codep76, ont contribué à cette activité promotionnelle. La solidarité nautique normande. La ligue présentait un mannequin plongeur, des films et des plaquettes.

Raymond Deiberr



LIGUE des Pays Normands

Ont collaboré
à ce numéro :

Rédaction :
Guillaume Baudoün
Philippe David
Raymond Deiberr
Nicolas Evrat
Arnaud Leseigneur
Patrice Cadiou
Patrice Patron
Jean Noel Tripault
Pasquale Rapilly

/Nage avec palmes

pdt : Dominique Cadinot

Les palmeurs normands ont fait une saison remarquable tant au niveau régional, qu'au national et international. Déjà à la mi mars 2009, lors de la Coupe de France organisée par le CNP CHERBOURG les palmeurs du CSGRAVENCHON gagnent cette 4e coupe de France devant les nordistes de DOUAI et les bretons de QUIMPER, quant au club organisateur il s'octroie une bonne 6e place.

Puis fin mai, lors des championnats de France Seniors à EPINAL, la délégation normande composée d'une trentaine de nageurs issus des clubs du CS GRAVENCHON, du CSCAEN et du CNP CHERBOURG marquait de son empreinte ces championnats de France Piscine et de Longues distances avec la palme d'or revenant aux sociétaires du CSGRAVENCHON qui obtiennent 5 titres de champions de France, et 13 titres de Vice Champion de France, et la palme d'argent revenant aux palmeurs du CNP CHERBOURG avec 3 médailles dont un titre de Vice Champion de France; quant à la palme de bronze elle revient au CSCAEN qui décroche un titre de Vice Champion de France.

Ensuite début juin, une trentaine de jeunes espoirs de la nage avec palmes issus des clubs de Cherbourg, Val de Reuil, Gravenchon et Herouville se sont déplacés à la piscine de Recouvrance à Brest pour participer aux Championnats Inter Zones «Jeunes» de nage avec palmes. Cette compétition étant réservée aux minimes, benjamins et poussins des comités Centre, Normandie et Bretagne/Pays de Loire. De plus, pour tous ces jeunes palmeurs normands c'était une première de nager pour un seul et unique club «la Normandie».

Ensuite à la mi juin, les palmeurs «Juniors» normands ont participé aux Championnats de France Piscine et de Longues distances à Nogent sur Marne. Et, c'est sous un temps ensoleillé que nos compétiteurs normands ont pu participer à toutes ces épreuves ce qui a certainement dû donner des ailes aux nageurs du CS GRAVENCHON puisque ce sont 13 titres de Champion de France et 8 titres de Vice Champion de France qui ont été obtenus.

Puis à la fin Juin, Cherbourg organisait les championnats de Normandie Piscine avec une bonne prestation de l'ensemble des nageurs normands avec une montée en puissance des jeunes palmeurs. Quant aux «Maîtres» de la Nage avec palmes normande, ils ont participé aux Championnats de France de Longues Distances à Balaruc les Bains. Là bas, 2 clubs représentant la Normandie avaient fait le déplacement en terre sétoise, à savoir : le CS Gravenchon qui a glané 1 titre de Champion de France et 1 titre de Vice-Champion de France en individuel, ainsi que les dames de Cherbourg qui décrochent 1 titre de Championnes de France par équipe et une 3e



place de bronze par équipe pour les Cherbourgeois.

Courant Juillet, participation de Léa PASQUALOTTI du CNP Cherbourg aux Jeux Mondiaux «WORLD GAMES 2009» à KAOHSIUNG (Taiwan) avec 2 autres membres de l'équipe nationale de nage avec palmes.

Ensuite à BELGRADE, aux «Championnats d'Europe Jeunes», l'équipe dames avec Marion ARSENE de Gravenchon obtient une médaille de bronze sur le relais 4x3000m. Coraline AZE de Gravenchon s'octroie le titre de Championne d'Europe sur 1500m et le titre de Vice Championne d'Europe sur 800m ainsi qu'une médaille de bronze sur le 800m Immersion. Notons également la participation à ces championnats d'Europe des autres sociétaires du CS Gravenchon, Jérémy LEBOHEC, Alison DUMONTIER, Katie LEBLOND ainsi que la participation aux Championnats du Monde Piscine à St PETERSBOURG de Léa PASQUALOTTI et de Charline DUBOS de Gravenchon sur la Longue Distance.

Claude Philippe

/Apnée

pdt : Nicolas Evrat

La commission apnée propose de réaliser une enquête auprès des apnéistes et des clubs proposant l'apnée. Vous pouvez télécharger le questionnaire dans l'espace «document commission apnée» .

/Technique

pdt : Bertrand Martin

Calendrier 2009-2010

Le calendrier 2010 de la commission technique est en ligne sur le site.



/Technique Stage TIV Saint-Lô

Les 17 & 18 octobre le club BARRACUDA de SAINT-LO accueillait 11 plongeurs qui venaient pour plonger, non pas dans la grande bleue mais plutôt, dans les subtilités de la réglementation et de l'entretien des blocs de plongée. Cette session de formation de TIV était organisée par le comité FFESSM Manche sous l'égide de la Commission Technique Régionale de la Ligue des Pays Normands.

La première journée était consacrée à l'étude des « subtilités » des divers textes qui régissent le processus des inspections de nos bouteilles. Cette journée fut riche en échanges, certaines questions étant même du genre à menacer le fondement des diptères, selon quelques uns ! Après cette première journée très statique, le dimanche était consacré à l'inspection proprement dite. Pour cette séance pratique, nous avons pu visiter et discuter autour d'exemples concrets où le bon le disputait au moins bon.

Les 11 nouveaux TIV ont maintenant toute compétence pour apporter leur aide à leurs clubs respectifs, même si je crains qu'ils ne soient pas dispensés de gratter.

Patrice Cadiou

Trimix à PPN

Enthousiasme, c'est bien le mot qui pourrait résumer le stage trimix élémentaire qui s'est déroulé du 8 au 12 octobre à Pole Plongée Normandie que dirige Géraldine Marie. Les formateurs Karl Villain et Patrice Patron arrivent avec tout le matériel, les B50 d'Hélium, et nous mettent dans l'ambiance : première approche théorique et réglages matériel en soirée, pour être opérationnel dès le lendemain matin.

Karl et Papat nous conseille de nous équiper avec nos étanches, histoire d'avoir une configuration au plus près de la réalité Tek. Les premières exclamations fusent, les rires aussi : « quoi ? un flexible de 2M10 ? t'es sûr ?... Et... un temps certain...plus tard ! nous voilà équipés avec dévidoirs, parachutes, lampes, run-time (planification) et pony (bloc de décompression) etc ! Et le tout dans le triangle de sécurité (autant dire qu'on ne se disperse pas). Détendeurs correctement positionnés et flexibles plus ou moins adaptés ! Heureusement PPN prête une partie du matériel, l'autre partie empruntée aux copains (merci à eux).

Première journée au Nitrox pour trouver nos

marques, les positionnements du matériel sur nos stabs, un pony...deux ponys... et un nouveau signe « switch » pour les changements de gaz à la remontée. Karl fait un briefing clair, on est impatient de manipuler les dévidoirs : nos formateurs ne seront pas déçus, on démêlera en rentrant ! et ceux qui n'auront pas de pelotes en feront le lendemain !



Sur Sépia, Damien nous donne un bon coup de main pour nous équiper, la houle s'est bien levée, la visibilité est limitée, mais l'ambiance est là ! Un peu de théorie au retour, approche très intéressante de Papat sur le trimix que nous découvrons in-situ. Les questions sont nombreuses, les réponses sont concises, on démystifie. Les journées suivantes seront consacrées aux calculs des gaz, à la prévention, la réglementation, aux logiciels pour préparer nos run-time, et bien sûr aux immersions pour la coordination, et le respect impératif des procédures de remontée.

Papat nous annonce une évaluation sur la théorie, bon moyen pour savoir si nous avons bien intégré toutes les informations. Vent et mer n'auront pas eu raison de nos motivations. Nous attendons impatiemment que le coup de vent se calme sur la dernière matinée pour une immersion au Trimix Normoxique en exploration. Patience récompensée, la houle est tombée. Il est temps, nous trépidons. Damien toujours souriant et opérationnel nous fait embarquer au premier tour pour une superbe plongée d'exploration avec de la visibilité très améliorée sur 52 mètres. Nous profitons pleinement de cette immersion. Le matériel ne nous gêne plus, la formation reçue fait de nous des apprentis opérationnels. Les impressions se rejoignent sur cette balade sous-marine, libérés des exercices, c'était formidable.

Et notre conclusion : nous redécouvrons la plongée profonde avec l'esprit parfaitement clair, un champs de vision élargi, le confort pour explorer en sécurité entre 45 et 70 mètres. C'est sûr, Géraldine, Manu et Pasquale, trois nouveaux qualifiés Trimix Normoxique, reverrons Papat et Karl à PPN ou ailleurs, pour le plaisir de partager d'autres plongées.

Un grand merci à nos formateurs, au staff, et à l'accueil chaleureux de Gégé à P.P.N.

Pasquale Rapilly

/ Apnée Championnat de Normandie

Deux champions pour Cherbourg -
Les Lamantins de Pont Audemer champions
de l'Eure.

Pour une première, le Championnat de Normandie d'apnée, comptant comme manche de la Coupe de France, aura été une réussite. Il a été organisé par le club de plongée sous-marine de Pont-Audemer, les Lamantins, samedi 17 octobre à la piscine des trois Ilets. Tant du point de vue sportif que de celui de l'organisation, il a été à la hauteur de bout en bout. Les trois épreuves, apnée statique, dynamique avec palmes puis sans palmes, se sont déroulées dans les temps et sans incidents pour la trentaine d'engagés dans la compétition, grâce à l'encadrement vigilant des équipes de juges et apnéistes de sécurité.

Les moyens consacrés à la sécurité des compétiteurs étaient à la hauteur de l'événement : 1 médecin fédéral et 8 apnéistes de sécurité totalement dédiés à cette tâche. 8 nouveaux juges ont d'ailleurs été formés à cette occasion par Marc Dambrine, juge instructeur.

Aline Mathieu, du CNP Cherbourg, championne de Normandie 2009.

Côté performances, chez les femmes, on attendait beaucoup d'Aline MATHIEU, du CNP de Cherbourg, championne de Normandie sortante, recordwoman d'apnée dynamique avec palmes (143m) et de classe nationale : elle n'a pas déçu, dominant de la tête et des épaules toute la compétition. Elle termine à nouveau championne de Normandie avec un avance confortable sur les suivantes, Sylvie SICRE-BELLAGE de l'US MELUN, Sylvie GUYOMARD du Club de Plongée de Saint-Quentin en Yvelines, Virginie BRUNEAU, des Lamantins (meilleure Euroise) et Monique LOVICH, du CEP d'Evreux.

Alban Genre Grandpierre, du CNP Cherbourg champion de Normandie 2009.

Chez les hommes, la concurrence était rude puisque quelques uns des meilleurs apnéistes du grand ouest s'étaient également donné rendez-vous à Pont-Audemer pour tester leur forme, juste avant la Coupe de France qui aura lieu le 14 novembre à Amiens. Malgré la date de compétition, située tout au début de la saison sportive, le podium affiche de très bons résultats avec notamment un temps de 6'26 en statique pour Francis LEGALL du GMAP Brest, 126,9m en dynamique avec palmes pour Christian VOGLER, également du GMAP Brest et 88m en dynamique sans palmes pour Rémy COUDRIAU du CASCA (La Baule).

Au classement général du combiné trois



Bretons s'emparent du podium grâce à Francis LE GALL, Rémy COUDRIAU et Christophe BIZET (du SC FOUGERES). Alban Genre Grandpierre, du CNP Cherbourg est 4^e et meilleur Normand devant Michael SCHAEFFER, de CAP SUB (Caen). Le meilleur Eurois est Alexandre BUCHY du CEP Evreux ; deux autres apnéistes du Club des Lamantins participaient également à la compétition : Laurent MENDES ET Nicolas SAHEB.

C'est aussi le soutien actif de nombreux partenaires locaux, départementaux et régionaux qui ont permis le bon déroulement de cet événement qui a par ailleurs étonné et passionné le public : la ville et la communauté de communes de Pont-Audemer présidées par Michel Leroux et Jean Louis Destans, le CDOS (Jean-Jacques Bachelot), la piscine dirigée par Denis Boquet et le PANC (Dominique Fleurial), toujours prêt à rendre service et bien sûr, le Codep27 (Christian Tampigny & Guillaume Baudouin), la Ligue des Pays Normands de la FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins) (Philippe David & Nicolas Evrat), David Honoré (Président du club local les Lamantins), le magazine Apnée ou encore les sponsors tels que Carrefour de Pont-Audemer et le magasin spécialisé en matériel subaquatique Villetard de Rouen.

Guillaume Baudouin

Formation de juges

Samedi 17 octobre avait lieu une formation Juge à la piscine les 3 Ilets à Pont Audemer. Cette formation était assurée par Marc DAMBRINE (Juge instructeur) et comportait deux parties : une partie théorique portant sur la réglementation et évaluée par un QCM et une partie pratique en piscine. Au final, 8 nouveaux juges issus de divers départements ont été formés. Certains ont pu participer à leur première compétition en tant que juge le soir même lors des championnats de Normandie 2009 à Pont Audemer.

Merci à Marc Dambrine (juge instructeur), au Codep27 (Christian Tampigny & Guillaume Baudouin), à la ville et la communauté de communes de Pont-Audemer présidées par Michel Leroux et Jean Louis Destans, le CDOS (Jean-Jacques Bachelot), la piscine dirigée par Denis Boquet et le PANC (Dominique Fleurial) et David Honoré (Président du club local les Lamantins) sans qui cette formation n'aurait pas pu avoir lieu.

Nicolas EVRAT

/ Technique La plongée enfant

On entend souvent dire que faire pratiquer notre sport aux enfants c'est compliqué, ça demande beaucoup d'encadrement, attention à la législation... Sans pour autant dire que c'est pareil qu'avec les adultes, on peut au moins dire que ce n'est pas plus compliqué.



Le matériel : la pratique de la plongée avec des enfants demande un matériel adapté à la morphologie des enfants. Il est évident qu'on ne va pas mettre un 12 litres sur le dos d'un gamin de 10 ans, il faudra donc avoir des blocs de 6 ou 7 litres. Les stabs aussi doivent être de taille adaptée et il faut bien avouer que les fabricants ne proposent pas une gamme très large. Les détenteurs peuvent être les mêmes, il suffira de changer les embouts qui valent 6 ou 7 euros.

Une fois qu'on a évacué les soucis matériels, comment fait-on ? Ben là, encore c'est pareil. Concernant la formation technique tout est écrit dans le manuel du moniteur, il faut juste essayer de rendre les choses ludiques mais ne faudrait-il pas faire de même avec les adultes ? Donc, comme on le voit il n'y a pas de raison pour ne pas créer une section plongée jeune dans le club. Facile à dire, mais comment je fais ? Qui peut m'aider ? Le groupe « plongée jeune » de la Ligue des pays Normands est bien structuré et peut aider au lancement d'une activité plongée jeune. Sur le document joint figure tous les clubs qui pratiquent une activité plongée jeune ainsi que les référents de chaque département.

Qui sommes-nous ? Le groupe « plongée jeune » dépend de la Commission Technique Régionale, il est animé par Odile BOUVET. Son but est de promouvoir l'activité en développant des échanges entre les clubs, il ne s'agit nullement de contrôler les pratiques de chacun mais de l'enrichir en partageant nos expériences bonnes ou mauvaises. Chaque année, il se réunit 3 à 4 fois, organise une journée « échange-formation » d'encadrant et les fameuses « ODILYADES ». Les « ODILYADES » sont un des plus grand événement de notre fédération organisé en France. En 2008, à l'Anse Saint Martin dans la Manche, ils étaient près de 75 enfants et 60 accompagnants à y participer.

Bon, voilà, maintenant qu'on se connaît, plus d'hésitation, allez-y, transformez l'essai. Lors d'opérations « baptêmes », nous recevons tous des demandes d'enfants qui veulent aller plus loin, à nous de leur offrir cette possibilité

Patrice Cadiou

/ Codeps Le Codep 76 a 30 ans

A l'occasion de « la Mer en Fête », au Havre les 5 et 6 septembre, le CODEP 76 a fêté ses 30 ans d'existence. Il a participé aux animations avec la venue de la piscine mobile du CODEP 50,



la tenue d'un stand et l'organisation d'une compétition de nage avec palmes ouverte à tous les licenciés. Les baptêmes de plongée et la tenue du stand étaient réalisés par les membres du Bureau du CODEP, les encadrants et les membres des clubs du Havre ou de sa proche banlieue : Corail Club, Ecole de Plongée Paul Eluard, Océan'eaux 76, C O Renault Sandouville et Club Subaquatique de Gravenchon.

Plus de 140 baptêmes ont été réalisés pendant ce week end : un diplôme, une plaquette comportant les informations sur les clubs du département et un porte clef étaient donnés à chacun des baptisés.

La compétition de nage avec palmes, organisée par la commission régionale et son Président Dominique Cadinot, a regroupé 37 participants des clubs des départements 76 et 27.

Jean Noël Tripault

