

Édito du Président de la Ligue

La période estivale est celle d'une pratique intensive de nos activités en mer.

- Les nouveaux initiés expérimentent matériel et comportement.
- Les plongeurs confirmés explorent, encadrent ...
- Les autres pratiquants s'adonnent à leur loisir.

Dans le respect des règles de sécurité, nous devons être solidaires pour que les sports sous marins soient exemplaires.

Le plan de développement de la Ligue, qui s'articule autour de la formation, de la promotion, de la connaissance et la protection du milieu maritime est en application.

Pour cette saison : voici les grands thèmes :

- Sensibilisation des ados à la plongée sous-marine
(Le jeune licencié parraine un copain lors d'un séjour)
- Evènement tout public « La plongée en Normandie »
(Grande manifestation de promotion à Cherbourg les 20-21-22 août)
- Formation aux nouvelles pratiques de plongée (recycleur - trimix)

- Edition - diffusion de l'ouvrage « Faune en Manche »

Ces actions s'organisent avec nos commissions et requièrent du dévouement, des moyens.

La nécessité d'une volonté commune fait avancer nos projets et atteindre le but proposé.

Suite au vote favorable de l'A.G. du 6 mars nous avons créé début mai, un emploi à mi-temps pour satisfaire aux tâches comptables et de développement de la Ligue.

Maryline LOUVEL est votre interlocutrice. Elle cède sa place à Jean-Noël TRIPAULT nouveau trésorier de la Ligue, et à Daniel RIZI son adjoint.

Par ailleurs, les brillants résultats obtenus par nos compétiteurs du TIR sur CIBLE, de la NAGE avec PALMES honorent notre région. Tous nos compliments !

Je vous souhaite un bel Eté, et des « bulles » à partager.

Philippe David

Code du Sport : Ce qui a changé ?

Vous le savez depuis quelques jours, le monde de la plongée s'agite, le code du sport a changé. Et pour nous, plongeurs et encadrants normands, dans notre pratique régulière que provoque cette réécriture du code?

La réponse est : pas grand chose !!!

- Nos diplômes restent les mêmes
- Nos prérogatives restent les mêmes

Cependant, les extensions de 5m à 20 m et 40 m ne sont plus autorisées.

Les dernières versions de documents sont accessibles en première page sur le site fédéral www.ffessm.fr.

Bertrand Martin



LIGUE des Pays Normands

Ont collaboré
à ce numéro :

Bertrand Martin
Philippe David
Pasquale Rappilly
Patrice Patron
Claude Philippe
Christophe Martinel
Patrice Coupey
François Chauvel

/Technique
Pdt : Bertrand MARTIN

Code du sport

Vous le savez depuis quelques jours, le monde de la plongée s'agite, le code du sport à changé. Et pour nous, plongeurs et encadrants normands, dans notre pratique régulière que provoque cette réécriture du code?

La réponse est : pas grand chose !!!

Les derniers documents sur le site www.ffessm.fr.

Nos diplômes restent les mêmes : aucun changement de contenu pour les N1, N2, N3, N4, P5, initiateur, MF 1, MF 2... Nous continuons à assurer les formations et à délivrer les diplômes « comme d'hab ». Juste, ce qui me semble un progrès, il est maintenant possible d'emmener les prépas N3 en fin de formation en dessous de 40m, encadrés par un moniteur deuxième degré.

Nos prérogatives restent les mêmes : Un N1 peut aller à 20m encadré, un N2 à 20m en autonomie et à 40m encadré, un N3 à 60m autonome, Un MF1 peut encadrer en technique jusqu'à 40m... Aucun changement. Ah si! un tout petit : les N1 ne peuvent plus être autonomes par binôme dans 10m d'eau avec une surveillance de surface prête à intervenir, je ne connais pas de club qui utilisait cette possibilité en Normandie... Les diplômes de la FFESSM sont intégrés dans le code du sport, tableau annexe III-14b

Mais il y a tout de même quelques changements : les espaces ne peuvent plus être étendus par le DP, ce qui veut dire que les N1 encadrés et les N2 en autonomie sont strictement limités à 20m, les N2 encadrés à 40m et l'ensemble des plongeurs de plus haut niveau est limité à 60m, il n'est plus possible de « dépasser accidentellement » la profondeur...

C'est tout pour l'instant, même si cette évolution de nos textes règlementaire va nous pousser à réfléchir à nos pratiques et va, probablement, nous amener à faire évoluer les contenus d'enseignement dans un futur proche.

Sportivement,

Bertrand MARTIN

Stages Pédagogiques MF1 à Tournlaville

Depuis un an la CTR propose 3 stages de renforcements pour les stagiaires MF1 sous forme de week-end. Ces deux jours sont consacrés à la mise en pratique des différentes séances construites individuellement ou par atelier.

Le nombre d'encadrants E4 permet de guider les stagiaires dans leurs démarches

pédagogiques. Le stage de la mi avril a réuni 12 stagiaires (nombre maximum pour assurer la qualité) et celui

de mai en comptait 10. La motivation était là, malgré une température extérieure et d'eau très fraîche.

Les stagiaires ont apprécié l'ambiance détendue et les encadrants le travail collectif fourni, et l'accueil à Tournlaville dans la structure de Pole Plongée Normandie avec Géraldine et Yannick.



Toute la saison Géraldine peut accueillir des stagiaires, il suffit de la contacter à PPN. Le dernier stage proposé par la CTR aura lieu fin septembre.

Pasquale Rapilly

/Nage avec palmes
Pdt : Dominique CADINOT

En février le tout récent club de nage avec palmes de Grand Couronne a organisé le 1er Open de nage avec palmes qui fut un succès avec la présence de 25 clubs et plus 120 nageurs ainsi que le président de la Commission Nationale, le président de la ligue des pays normands, et les différents élus; Ensuite en mars nous avons disputé la 5e Coupe de France des clubs à Cambrai où le club du CSGravenchon termine à la 4e place, le club du CNP Cherbourg 10e, et celui de grand couronne à la 17e place.



En avril 4 nageurs de Normandie 1 de CPVR, 2 du CSG, 1 du CNP, ont été retenus pour participer à une rencontre franco allemande à Berlin dans le cadre de l'OFAJ. et début mai se sont déroulés sur 2 jours à Notre dame de Gravenchon les championnats de Normandie piscine où tous les clubs de Normandie avaient répondu présent.

Le 9 mai le club de CP Val de Reuil à organisé la finale du championnat de Normandie de longues distances dans le cadre de la descente de l'Eure à Pont de l'Arche, puis les 20/23 mai nous avons participé aux championnats de France piscine et de longues distances en région parisienne, pour la piscine Villeneuve la Garenne et la longue distance à Cergy Pontoise. Là bas 12 titres de cham-



pion de France et 10 titres de vice champion ont été obtenus. Ensuite fin mai le club de plongée de Arromanches à organisé en collaboration avec la Commission régionale une compétition de longues distances en mer «les palmes de la liberté»,

et courant juin nos jeunes palmeurs normands ont participé aux championnats de France «juniors» à Aix en Provence, où 5 titres et 10 titres de vice champion de France ont été décrochés, puis une trentaine de jeunes palmeurs sous la bannière «Normande» ont participé au championnat de zones entre la Bretagne et le Centre à Tours et ils reviennent vainqueur de cette confrontation. Nous avons eu également l'agréable surprise d'avoir 2 nageuses sélectionnées en équipe nationale «espoirs» qui ont participé aux Pays Bas à une rencontre internationale, et, pour terminer la saison nos maîtres ont disputé à Concarneau le 3e championnat de France où nous avons acquis 3 podiums dont un titre de champion de France individuel et un titre de vice championne de France par équipe

Claude PHILIPPE

/ Apnée

Pdt : Nicolas Evrat

Comme vous le savez, la commission régionale apnée a engagé un certain nombre d'actions dans le but de former des encadrants apnée.

Deux actions sont en cours :

La première vise à former des moniteurs entraîneurs 2ème degré (MEF2). Quatre normands (Thierry Grenet du GCOB Plongée, Philippe Le Mauff de l'ASRUC, Sebas-

tien Héraut du CSMPQ et Eric Henaux de CAP SUB) ont commencé cette formation grâce au stage initial organisé à Dinard par la CRA de Bretagne - Pays de la Loire en octobre 2009. Cette formation se terminera par un stage final qui sera organisé par la CNA à Fougères du 10 au 14 juillet 2010. Je tiens à remercier ces candidats pour leur motivation et le professionnalisme dont ils ont fait preuve durant cette formation. Je tiens également à leur signaler que nous sommes de tout cœur avec eux pour le stage final.

La deuxième action de formation vise à former des initiateurs apnée (C1 et C2). Onze candidats de la région fortement motivés pour développer l'apnée dans leur club se sont présentés. Cette formation a débuté par un stage initial en janvier 2010 et a été suivie par deux stages de mise en situation. Cette formation se terminera par un stage final en septembre.

Côté événement, deux grosses compétitions ont également été organisées dans la région cette saison. Le premier était le championnat d'apnée 2009 de Normandie qui a eu lieu à Pont Audemer le 17 octobre 2009. Il était organisé par la commission départementale apnée du 27 (présidée par Guillaume Baudouin) et le club Les Lamantins (présidé par David Honoré) et il a rassemblé 29 compétiteurs.

Le deuxième



était la compétition interrégionale d'apnée qui a eu lieu à Grand-Couronne le 13 mars 2010. Pas moins de 29 compétiteurs ont participé à cette

manifestation qui était organisée par la commission départementale apnée du 76 (présidée par Philippe LE MAUFF) et le club du GAS de Grand Couronne (présidé par M. LE RU).

Un grand bravo aux normands et normandes qui étaient sélectionnés pour les championnats de France d'apnée qui ont eu lieu à Poissy les 22 et 23 mai. Plus particulièrement, bravo à Sylvie Grieu, François Vanbesien et Denis Rivallant qui ont participé à ces championnats.

Je tiens à remercier toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à toutes ces manifestations. J'espère pouvoir compter sur eux et beaucoup d'autres la saison prochaine.

Nicolas EVRAT



/ Tir sur cible
Pdt : *Christophe Martinel*

Championnats de France à Plaisir 78

Les 30 meilleurs tireurs Français vont se disputer le titre tant convoité «Champion de France 2010» la Normandie sera représentée par 11 personnes dont 9 compétiteurs, 1 capitaine, 1 arbitre National.

Pendant ces 2 jours intensifs de compétitions la Normandie peut être fière de ses compétiteurs car ils ont tout donné d'eux même, et remportent 12 podiums sur 18

Catégorie féminine :

1 titre de championne de France, précision, Combiné pour Stéphania Tramontana ne de France, vice championne de France au Biathlon



Catégorie sénior 4 mètres :

3ème place pour François Chauvel membre de l'élite de France au combiné, super biathlon, précision

Catégorie sénior Monotype :

Vice champion de France de biathlon pour Renvoisé Vincent

3ème place pour Renvoisé Vincent, précision et super biathlon :

Relais :

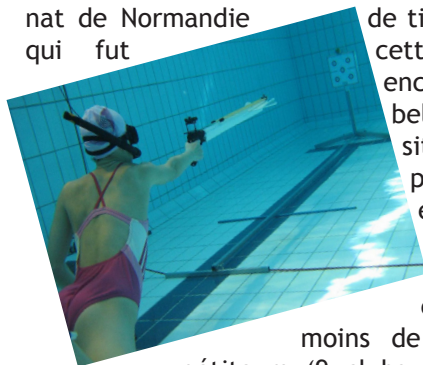
Pour clôturer en apothéose

L'épreuve du relais c'est encore une belle réussite car le Relais Monotype de Normandie finit 3ème .

Christophe MARTINEL

Les jeunes qui poussent au tir sur cible

Ce dimanche 14 mars avait lieu le championnat de Normandie de tir sur cible qui fut



cette année encore une belle réussite pour la promotion et le dynamisme du tir sur cible. Pas

moins de 40 compétiteurs (9 clubs différents)

s'étaient donnés rendez vous au centre Aquavire. On s'attendait à une bataille fé-

roce pour les premières places dans toutes les catégories. Tout d'abord chez les jeunes, où les meilleurs nationaux étaient présents ! Mais aussi en monotype car les 7 meilleurs de la coupe de France s'étaient donné rendez vous.

Nous commencerons par l'épreuve de précision, ou l'école de Baud fut encore une fois la meilleure. Mais un jeune du RSSM, Valentin Bury (cadet) joue les troubles fête en battant le record de France cadet avec 5313 points. Chez les monotypes, les 4 premiers sont en moins de 5 points et c'est Vincent Renvoisé du Belouga de Vire qui s'impose en frôlant le record de France. Une chose est sûre, s'il continue ...il va l'avoir !

Un petit repas léger et nous voilà reparti pour les épreuves de vitesse (biathlon et Super biathlon) et là c'est François Chauvel du Belouga qui s'impose en catégorie 4m. Le jeune Dylan Touyon du même club qui suit les entraînements et les

traces de son aîné fait le même score et s'empare de la première place des jeunes. « Cela fait plusieurs années qu'avec Dylan nous nous entraînons ensemble et il écoute et analyse tous les petits conseils que l'on peut lui donner. C'est logique qu'il soit à ce niveau et je pense qu'il peut encore faire beaucoup mieux. Il est sans aucun doute, un futur champion de notre discipline » déclare François Chauvel.

Au combiné : Côté monotype, Vincent Renvoisé remporte le combiné devant Emmanuel Ricoux du CEC et Antony Chevallier de SC Fougères. Côté 4 mètre, François Chauvel s'impose largement devant Jean Gilles Yver et Gerard Legal. Pour les jeunes, Dylan Touyon s'impose devant Kevin Bury et Elisa Roulin tous deux du RSSM.

A noter la première compétition de Maeva Chauvel (12ans) qui a fait ses premières armes et qui avant tout s'est fait plaisir. Maintenant, elle attend avec impatience la prochaine compétition.

Remerciements : Cressi, Beuchat, Immersion, Esclapez Diving, Mares, Breier, Subaqua, Apnéa, le vieux Campeur et Chasse sous marine.net



/ Technique
CTR : Patrice Coupey

La dissociation bucco-nasale

Dans l'enseignement de la plongée on parle de dissociation Bucco-nasal ; maîtrise nécessaire à la réaction à l'invasion inopinée d'eau dans le masque.

Bien sur il s'agit d'une affaire de bouche de nez....capacité à « trier » l'eau de l'air dans les voies aériennes....

Généralement chez nos débutants il n'y a pas de grands problèmes pour effectuer un vidage de masque surtout chez les plus jeunes qui ont eu le bonheur d'un bon apprentissage de la natation.

Quand on est moins préparé....et dans certains cas relativement rares et très problématiques du genre : dès que les muqueuses nasales sont en contact avec de l'eau, l'organisme est un peu perdu et réagit par une suite de fermeture et ouverture de la glotte, voir une contraction alternée du diaphragme tout ceci hors de contrôle du sujet.

Certains formateurs donnent comme réponse au problème : « aller ; recommence un « tuba enchanté » ! » qui n'est toujours pas du meilleur goût du pratiquant qui persévéra malgré le désagrément ; motivé par la promesse de plongées merveilleuses et profiter d'une licence et cotisation engagées.

Je vous propose une progression plus douce pour régler au mieux le problème voir à reprendre certains de ces éducatifs appropriés aux besoins de vos élèves.

1ère série d'éducatifs : Objectif : prendre conscience des divers « tuyaux » expiratoires.

Statiquement : mettre le visage dans l'eau situation par situation.

Pincer le nez si nécessaire dès les premiers exercices. C'est souvent le contact des muqueuses nasales qui déclenche le problème.

-Immerger le visage nez pincé bouche grande ouverte.(fermeture de la glotte).

-Immerger le visage nez pincé bouche grande ouverte en expirant par la gorge : (ouverture de la glotte).

-Immerger le visage nez pincé, expirer en contrôlant les débits en pinçant plus ou moins les lèvres, expirations complètes longues ou brèves . (le contrôle de l'ouverture des lèvres peut s'apparenter à un robinet plus ou moins ouvert.)

-Immerger le visage, souffler par le nez en relâchant le pincage de nez.Retirer le visage de l'eau avant la fin d'expiration ou

repincer le nez.

Vous devrez répéter le nombre d'immersions comme bon vous semble en prenant votre temps (à un moment profiter d'une immersion du visage pour faire ouvrir les yeux en présentant des doigts à compter.)

2ème série d'éducatifs : Objectifs : répéter les différentes façons d'expirer, rythmer les expirations.

Toutes les façons d'expirer des 1ères situations sont reprises et répétées pour chacune d'elles 3 à 5 fois de suites en ne prenant que le temps d'inspirer entre chaque immersion du visage sans essayer l'eau sur le visage.

3ème série d'éducatifs: Objectif : coupler dans une même expiration différentes façons d'expirer.

Exemple :

-Tête sous l'eau expirer par le nez terminer en soufflant par la gorge.

-Tête sous l'eau expirer par le nez , terminer en soufflant par la bouche grande ouverte ou en contrôlant le débit par l'ouverture plus ou moins des lèvres.

Vous remarquerez que je recommande de commencer les exercices par une expiration nasale, afin de créer une « surpression » dans les voies nasales s'opposant à l'introduction d'eau sur les muqueuses

-Tête sous l'eau expirer par la gorge ou la bouche et terminer par l'expiration nasale.

La répétition , la progressivité étant sources d'apprentissage , le formateur dosera et adaptera la progression au comportement de l'élève.

En final : le fameux « tuba enchanté » qui s'il est réalisé permettra d'effectuer un vidage de masque sans souci.

Mais ce tuba enchanté a une stratégie : commencer par expirer par le nez puis inspirer par le tuba , expirer à nouveau par le nez.

Enfin varier les façons d'expirer pour finir par dominer l'inspiration et l'expiration par la bouche.

Vous pouvez maintenant faire le vidage de masque.

Prochain bulletin « mon point de vue » sur l'apprentissage du palmage chez le débutant.

Les situations statiques de la dissociation bucco nasales seront alternées par la dynamique de l'apprentissage du palmage.

Bonnes Plongées !

