La plongée
dans tous ses états

Comportement **O**rganisation **d**étente **e**nvironnement

Le c.o.d.e. de la plongée

Une réalisation

FFESSM de la Vie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Edition nationale 2016

Les Experts de la plongée

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS

La Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins, c'est toute la plongée et toutes les activités subaquatiques de loisir et de compétition, avec 2 520 structures pour vous accueillir.

Fondée en 1948, délégataire de l'Etat pour organiser et développer la plongée et ses disciplines associées, elle assure une mission de service public.

24 quai de Rive Neuve - 13284 Marseille Cedex 07 - 04 91 33 99 31 - www.ffessm.fr

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports mène différentes campagnes de prévention afin de promouvoir les bons comportements à adopter lors de la pratique des activités physiques et sportives. Les services déconcentrés du ministère sont notamment chargés, au niveau départemental, de faire appliquer la réglementation relative à la plongée subaquatique et de rappeler les règles essentielles à respecter pour plonger en toute sécurité.

95, avenue de France - 75013 Paris - 01 40 45 90 00 - sports.gouv.fr

Les partenaires du c.o.d.e.

Les régions relais du c.o.d.e.

Le plaisir est sous l'eau !

Le c.o.d.e. de la plongée

c.	comportement	p. 4
o.	organisation	p. 8
d.	détente	p. 12
e.	environnement	p. 16
	Cahier Spécial Régions	p. 20
	Les 10 JE	p. 24

Retrouvez toute la collection sur lesuniversducode.com

Le c.o.d.e.
60, boulevard Jean-Jacques Bosc - 33130 Bègles
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77
aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la Publication : Frédéric Pinaud
Président de la FFESSM : Jean-Louis Blanchard
Coordination de la rédaction : Frédéric Di Méglio (Secrétaire Général de la FFESSM), Alexandre Viel
Textes : P. Martin-Razi, Jo Vrijens, J. Tinetti, S. Gauchet, F. Lizero, F. Di Méglio et partenaires
Photos : P. Martin-Razi, F. Boissier, J.L Ferretti, E. Traverso, F. Di Méglio et partenaires.
Conception graphique : Pierre Brillot
Communication digitale : Thibault Tressieres
Impression : Covision

Diffusion : Nationale
Dépôt légal : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.

La sécurité et les règles à respecter

La plongée sous-marine est une activité sportive de loisir et son objectif premier est de prendre du plaisir ; mais pour prendre du plaisir en toute sécurité il y a néanmoins quelques règles à respecter...

Le pavillon Alpha signale des plongeurs

- Pratiquez la plongée sous-marine en toute quiétude au sein d'un club, les structures en France sont un garant de sécurité et de sérieux pour ce loisir..
- Pour faire de la plongée sous-marine, suivez toujours au préalable une formation.
- Respectez les profondeurs maximales correspondantes à votre niveau technique de plongée.
- Utilisez un équipement bien entretenu, comportant l'ensemble des éléments obligatoires pour la plongée.
- Munissez-vous d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine (sauf dans le cas d'un baptême).
- En cas de sortie en plongée libre (sans scaphandre), n'oubliez pas de vous signaler en surface avec une bouée comportant le pavillon d'un plongeur en immersion.
- Ne plongez jamais seul, ni en plongée libre, ni en scaphandre autonome.
- Equilibrez doucement vos oreilles en descendant, votre moniteur vous apprendra la méthode de compensation.
- Respirez toujours normalement en plongée scaphandre et ne bloquez jamais votre respiration en remontant.
- Lors d'une plongée restez vigilant quant aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- Respectez la nature en ne touchant pas à l'environnement naturel (faune et flore).
- Hydratez-vous et évitez de faire du sport ou de l'apnée après une plongée en bouteille ; ne prenez pas l'avion dans les 12 heures qui suivent la fin votre immersion.

+INFO L'ensemble des règles de sécurité concernant la plongée en France dans les structures est régi par le Code du Sport. Ce document est téléchargeable sur le site de la CTN de la FFESSM dans le Manuel de Formation Technique.

10 bonnes raisons d'aller sous l'eau...

Une pratique pour tous. La plongée est une activité pour tous. En scaphandre, il est possible de plonger dès l'âge de huit ans (de manière encadrée) et jusqu'à un âge avancé. La randonnée subaquatique sur des sentiers sous-marins est une activité de découverte simple et facile.

Une initiation simple. Le matériel de plongée est adapté et confortable. Les moniteurs diplômés sont parfaitement formés aux baptêmes réalisés dans un cadre bien défini. Cette première découverte ne pose aucune difficulté si vous en avez envie. N'hésitez-pas !

Une formation rapide pour débuter. L'accès au premier niveau de plongée scaphandre encadré est simple : quelques séances suffisent pour maîtriser les gestes de confort et de sécurité essentiels.

Une école de maîtrise. La plongée est une activité physique de pleine nature qui nécessite d'être en forme, calme et réfléchi. Par ces comportements, ce loisir nous permet de profiter pleinement de ce milieu.

Une pratique de solidarité. En libre comme en bouteille, quel que soit son niveau, un plongeur doit être attentif à l'autre. Prévenir, assister, développer l'écoute de soi et de l'autre...

Une pratique relaxante. Confrontés à l'un des derniers espaces encore sauvages de la planète, stress et soucis s'envolent ! Avec des sens modifiés comme en apesanteur.

Une auberge espagnole. La pratique de la plongée offre des visages variés, connaissance de la flore et de la faune subaquatiques, visite d'épaves, archéologie, photo ou vidéo, voire plongée souterraine, plongées aux mélanges... Ou tout simplement considérer la plongée comme une activité sensorielle, pratiquée entre amis. A chacun de trouver ce qu'il cherche !

Un moyen de faire du sport. Un sport de loisir qui permet d'entretenir sa forme, avec des activités subaquatiques voisines : apnée, nage avec palmes, hockey subaquatique, orientation, tir sur cible, nage en eau vive, plongée sportive en piscine...

Le goût du voyage. Pour découvrir des mers nouvelles, certains plongeurs sont prêts à tous les voyages, et pas nécessairement bien loin.

La passion d'une vie. Il y a toujours une bonne raison pour se jeter à l'eau, pour se perfectionner, pour découvrir, pour aimer...

Les bonnes pratiques

Veillez à bien fixer les instruments et détendeur de secours, afin qu'ils ne s'accrochent pas dans la faune fixée.

Pratiquez la plongée en bonne forme physique et en bonne santé.

Respectez la faune et la flore et prélevez uniquement des images

Sachez ne pas plonger si vous êtes fatigué. La plongée est un plaisir.

Ne remontez rien du fond.

Il faut avoir un lestage adapté et maintenir une flottabilité contrôlée.

Ne jetez rien par dessus le bord du bateau.

Ne pas nourrir les animaux sous-marins.

Ecoutez le briefing de votre guide. Renseignez-vous sur les espèces protégées et les règles en vigueur.

Remplissez votre carnet de plongée. Validé par le tampon du moniteur, il reflète votre expérience et souvenirs.

Des signes en plongée pour le dire ...

Faute de pouvoir parler sous l'eau, le besoin de signes conventionnels et normalisés s'est vite fait sentir. Une dizaine d'entre eux, dont la connaissance minimale est nécessaire, permet de se tirer d'affaire. Un signe doit être net et effectué face au plongeur pour être vu. Il impose une réponse (en général le signe OK j'ai compris) et peut induire une action selon la situation.

Ça va ? / j'ai compris OK

Ça ne va pas

On monte

On descend

Je suis sur réserve, 50 bars

Je suis à mi-pression

Je n'ai plus d'air

Je suis essoufflé

J'ai froid

Le b.a.-ba du matériel

Le matériel de plongée assure confort et sécurité. Pensez à en prendre soin, avant, pendant et après la plongée. Traditionnellement, on commence par acheter l'ensemble PMT (palmes, masque, tuba). Les conseils du moniteur sont essentiels.

- **1/ le masque :** il permet de voir correctement sous l'eau, comme une bulle d'air placés sur nos yeux. Il est fait d'une vitre et d'une enveloppe en silicone qui garantit étanchéité et confort, avec une sangle de maintien et un bossage pour le nez qui permet de vider l'eau et d'équilibrer la pression en descendant.
- **2/ les palmes :** elles sont soit chaussantes, soit réglables, avec un chausson solidaire d'une voilure qui produit une force propulsive. Leur choix dépend de leur utilisation et de l'expérience du plongeur.
- **3/ la combinaison :** ce vêtement du plongeur est en néoprène isolant et protège du froid. Il est d'épaisseur variable selon que l'on plonge en mer chaude ou froide. Il nécessite de porter du lest sous forme de plombs pour compenser sa flottabilité.
- **4/ le scaphandre :** c'est un ensemble de 3 éléments (bouteille, gilet, détendeur), qui permet la respiration sous-marine et contribue à l'équilibre.
- **5/ la bouteille (ou bloc) :** c'est un cylindre en métal très résistant, rempli d'air comprimé et muni d'une robinetterie. La pression de gonflage d'air filtré est de 200 fois celle de la pression atmosphérique.
- **6/ le gilet stabilisateur :** le gilet ou stab' comprend une enveloppe étanche équipée d'un inflateur et de purges, avec un harnais de maintien du bloc sur le dos. Le volume d'air ajustable fait office de ballast. Il rend plus simple l'équilibre dans l'eau.
- **7/ le détendeur :** il détend l'air sous pression du bloc à la pression ambiante en 2 temps (deux étages reliés par un tuyau) et à la demande du plongeur qui inspire. C'est ainsi aussi facile de respirer sous l'eau que sur terre. Il permet aussi le gonflage du gilet grâce à un "direct system". Le tuyau de manomètre nous donne la pression de l'air dans la bouteille. Enfin un embout de secours : "l'octopus", souvent jaune, permet de donner de l'air à un autre plongeur.

à savoir

Pour mieux comprendre la plongée et son matériel, lisez "Découvrir la plongée niveau 1" hors-série Subaqua (ouvrage de référence FFESSM). En apprenant à plonger, vous apprendrez au sein d'un club à remonter en toute sécurité, en respectant une vitesse de remontée, une manière de respirer, à faire un éventuel palier près de la surface, à utiliser un ordinateur de plongée qui aide à calculer notre décompression pour éliminer l'azote de l'air que notre organisme a emmagasiné au cours de la plongée...

Neil Andrea-Scubapro

Rencontre avec ...

Julie Andersen, Directrice du marketing international chez Scubapro et fondatrice de Shark Angels.

Scubapro est une entreprise fondée en 1963 qui a pour vocation d'offrir du matériel premium pour la plongée sous-marine. Depuis plus de cinquante ans, elle contribue à façonner l'histoire de la plongée moderne. Scubapro est le partenaire officiel de la FFESSM.

Bonjour Julie ! Peut-on pratiquer la plongée sous-marine à tout âge et où apprendre ?

J'ai commencé à plonger avec mon père et je pratique ce sport depuis aujourd'hui plus de 20 ans. C'est très vite devenu pour moi une passion. J'adore évoluer sous l'eau et partir à la rencontre de son incroyable faune. Scubapro travaille en partenariat avec des centres de plongée qui offrent des cours d'initiation et de perfectionnement, utilisent nos équipements fiables et de haute qualité, garantissant ainsi la sécurité et le confort des plongeurs.

La plongée est véritablement une activité qui se pratique à tout âge. Elle peut pour certains être une expérience relaxante, pour d'autres une activité de photographie sous-marine et même un sport de compétition (PSP).

Quels sont les produits novateurs proposés par Scubapro aussi bien aux plongeurs débutants qu'aux plongeurs confirmés ?

Nous sommes particulièrement fiers de notre approche Human Factor Diving, présente dans nos montres-ordinateurs Mantis 2 et dans nos gilets de stabilisation révolutionnaires Hydros Pro. Ces produits permettent aux plongeurs de personnaliser leur expérience sous-marine et leur équipement.

Le Mantis 2 intègre la fréquence cardiaque et la température cutanée dans son algorithme. Vos données biométriques personnelles sont donc prises en compte. Vous obtiendrez ainsi un profil de plongée personnalisé qui augmentera votre sécurité – vous plongerez l'esprit encore plus libre.

Notre nouveau gilet Hydros Pro est modulaire et inclut un système de harnais high-tech exclusif en gel qui s'adapte à votre morphologie pour un confort optimal et longue durée.

La plongée est-elle compatible avec d'autres sports ?

Bien que notre temps et nos ressources soient aujourd'hui limités, il est évident que nous voulons tous profiter au maximum de ce que notre monde a à offrir. La pratique de la plongée est, aujourd'hui plus que jamais, accessible au plus grand nombre. Nos derniers ordinateurs de plongée intègrent des fonctionnalités prévues spécifiquement pour d'autres sports, tels que l'apnée ou la natation, et peuvent même mesurer la fréquence cardiaque, et l'altitude en surface lors d'activités de course ou de cyclisme.

+INFO www.scubapro.com

SCUBAPRO

La plongée, c'est d'abord dans un club !

Vous avez découvert la randonnée subaquatique en palmes-masque-tuba entre amis, vous avez déjà fait un baptême de plongée en piscine ou en mer, vous avez fait quelques plongées en France ou à l'étranger... mais avez-vous pensé à devenir membre d'un club de plongée ?

Rejoignez une structure et entrez dans la grande famille des plongeurs français en bouteille ou/et en libre. Selon vos aspirations, vous pouvez soit être membre d'un des 2 100 clubs associatifs affiliés à la FFESSM et participer régulièrement à sa vie, soit vous adresser à l'une des 420 structures commerciales agréées adhérentes à la fédération en France et à l'étranger. 95% des centres professionnels français ont ce label, exigez-le. Le premier en France et reconnu à l'international. Nos structures adoptent une démarche Qualité et de sécurité. Sensations garanties et pratiques sécurisées. Il y a toujours une structure près de chez-vous !

Demandez une licence. Le lien que vous tissez avec la FFESSM est matérialisé par la détention d'une licence délivrée par l'une des structures fédérales.

Avantages de la licence

- Elle vous donne accès à un vaste éventail de formations et d'activités subaquatiques.
- Elle vous permet d'obtenir des brevets techniques à validité internationale directe et permanente.
- Elle vous permet de bénéficier de conditions et tarifs préférentiels de la part de nos partenaires (location de voiture, salons et festivals sous-marins internationaux, traversée Corse, réductions dans certains magasins de plongée).
- Elle vous offre un tarif réduit pour le magazine de plongée Subaqua (première revue française subaquatique).
- Elle vous offre un accès à la "Boutique en ligne" pour tout achat préférentiel de livres et de vêtements.
- Elle vous donne accès automatiquement à des contrats mondiaux d'assurance négociés avec Axa.
- Elle vous offre des activités variées de loisir et de compétition (voir pages 14-15).

Validité de la licence ?

- Elle est valable du 15 septembre au 31 décembre de l'année suivante.
- Si c'est votre première licence FFESSM prise à partir du 1er mai 2016, vous gagnez un an de plus, elle sera valable jusqu'au 31 décembre 2017. **Elle inclut une assurance Responsabilité Civile valable dans le monde entier.**

+INFO Pour trouver un club, allez à la rubrique "la FFESSM près de chez-vous" sur **www.ffessm.fr**

La FFESSM vous accompagne dans vos pratiques

La Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins vous offre un cadre pour la plongée et ses disciplines associées. Reconnue d'utilité publique, agréée par le ministre chargé des sports et délégataire de l'Etat dans plusieurs disciplines subaquatiques, elle assure une mission de service public. Elle accueille les jeunes dès l'âge de 8 ans pour la plongée scaphandre et plus jeune encore pour de nombreuses autres activités.

- Création en 1948.
- 145 000 licenciés et 120 000 autres types de participation (initiation et découverte).
- 6 000 moniteurs et entraîneurs.
- 70 000 brevets par an.
- 2 100 clubs associatifs et 420 SCA (structures commerciales agréées).
- Une présence sur tout le territoire, en Métropole et dans les Tom-Com, mais aussi à l'étranger.

Pour s'informer

- Un numéro de téléphone Indigo : 0 820 000 457
- Un site web www.ffessm.fr avec des applications IPhone et Android téléchargeables gratuitement.
- Une page Facebook au quotidien "plongée FFESSM".
- Adresse du siège national : 24 quai de Rive Neuve 3007 Marseille. Tél. 04 91 33 99 31

Des diplômes reconnus dans le monde entier

La FFESSM est membre fondateur de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS) qui regroupe environ 90 pays et dont le premier président était le commandant J-Y Cousteau. Les brevets et cartes FFESSM/CMAS sont à validité permanente et reconnus pleinement à l'international. La FFESSM a l'exclusivité de la diffusion de la marque internationale CMAS en France.

Des enseignants de haut-niveau

Dans toutes les disciplines, l'enseignement correspond aux exigences de l'Ecole Française. Reconnues dans le monde entier, les bases de cet enseignement ont été reprises par de nombreux pays. Les moniteurs fédéraux assurent un enseignement bénévole au sein des clubs. Seuls les moniteurs certifiés par l'Etat peuvent être rémunérés.

Un cadre de pratique étendu

Le dispositif mis en place par la FFESSM vous permet de pratiquer en mer, en lac, en piscine ou en fosse de plongée, toute l'année en métropole et outre-mer, dans le monde entier.

à savoir

Découvrez la revue officielle Subaqua, la plus diffusée en France, avec des rubriques voyages, techniques de plongée, matériel, réglementation, environnement et de nombreuses actualités.

Abonnez-vous sur **www.ffessm.fr**

Pour débuter, du baptême au niveau 1

Le baptême en scaphandre : un moment inoubliable

Que celui-ci se déroule dans le cadre d'un club associatif ou d'une structure commerciale agréée, qu'il soit organisé lors d'un salon, d'une manifestation de promotion, dans un contexte scolaire ou d'une sortie amicale encadrée, peu importe. Et ce en piscine, en lac ou en mer. Vous vous en souviendrez à vie et votre moniteur prendra soin de partager sa passion avec vous en toute sécurité.

Qui ? Dès l'âge de 8 ans. Comment ? Un moniteur, un baptisé. La profondeur n'excèdera pas 6 mètres, la durée peut varier de 15 à 30 minutes. Quel programme ? Outre cette première approche de la plongée en scaphandre, le milieu naturel permet une découverte de la beauté des fonds sous-marins. Par ailleurs respirer sous l'eau et avoir l'impression de voler sont en soi extraordinaires pour justifier un baptême, même en piscine.

Le pack découverte

C'est un produit d'initiation à la plongée scaphandre sans licence et sans obligation de certificat médical. Il permet de réaliser trois plongées encadrées dans un espace proche de 0 à 6 mètres, pour commencer un début de formation sans s'engager et juste prendre le goût de l'activité.

Le niveau 1

C'est **un brevet de qualification internationale** double face FFESSM/CMAS qui atteste les connaissances et compétences élémentaires pour plonger encadré entre la surface et 20 mètres. Voire si l'on est majeur avec la compétence requise, permet de plonger jusqu'à 12 mètres en autonomie dans certaines conditions. Son cursus regroupe six compétences.Il faut être âgé de 14 ans (12 ans sous certaines conditions), être licencié FFESSM et avoir un certificat médical de non contre-indication à la plongée établi depuis moins d'un an et délivré par tout médecin.

La randonnée subaquatique

Activité facile de découverte en plongée libre, praticable par toutes et tous, quels que soient l'âge et les aptitudes. Cette simple ballade palmée avec un masque en pleine nature peut être exclusivement de surface ou bien s'associer à de petites apnées à faible profondeur. Pour les enfants, un cursus adapté a été mis en place.

Rencontre avec ...

Hélène de Tayrac-Senik, créatrice et présidente du Salon International de la Plongée Sous-Marine.

Bonjour Hélène ! Pouvez-vous nous présenter le Salon International de la Plongée Sous-Marine de Paris ?

Le Salon de la Plongée vient de fêter, en janvier 2016, ses 18 ans. Cet évènement est devenu, au fil des années, le rendez-vous annuel incontournable des professionnels et des amateurs de plongée sous-marine. Le Salon est un évènement à part entière avec des animations, des expositions, des conférences et même une piscine chauffée où les visiteurs peuvent s'essayer gratuitement à toutes les activités subaquatiques, du baptême d'apnée avec un champion du monde, à la découverte de la plongée en scaphandre avec des moniteurs spécialisés. Chaque début d'année, Paris devient capitale de la plongée. L'édition 2016 a rassemblé plus de 400 exposants et plus de 50 000 visiteurs.

Que pensez-vous de l'évolution de l'image de la plongée en France ?

La plongée en France a considérablement évolué depuis une vingtaine d'année. Lors des premières éditions du Salon, nous pouvions constater que la plongée était encore perçue comme une discipline sportive, difficile, dangereuse et plutôt réservée à une population masculine. Grâce au matériel, aux pratiques proposées, à son enseignement et à la communication - dont le Salon - l'image de la plongée a profondément changé. La plongée s'est largement féminisée et est pratiquée maintenant comme une activité de loisir. Aujourd'hui, on plonge en couple, en famille ou entre amis, comme on fait du ski ou de la randonnée.

Votre regard sur la démocratisation de la plongée pour le grand public.

La diffusion d'images sous-marine, tant au travers de photos que de films permet au grand public de découvrir la richesse du monde sous-marin. La pratique est devenue accessible à tous et chacun peut trouver aujourd'hui en bord de mer comme dans n'importe quelle ville, ou presque, un club de plongée apte à lui apporter l'enseignement nécessaire. Cela, associé à un évènement comme le Salon où l'on trouvera toutes les informations et contacts, participe réellement à la démocratisation de cette si belle activité.

+INFO salon-de-la-plongee.com

Le plaisir est sous l'eau

Plongée bouteille, apnée, randonnée subaquatique, environnement et biologie subaquatique, photo et vidéo subaquatiques, archéologie, plongée souterraine, hockey subaquatique, nage avec palmes, nage en eau vive, pêche sous-marine, tir sur cible, orientation subaquatique, plongée sportive en piscine... Il existe de très nombreuses activités subaquatiques à découvrir.

- **La plongée scaphandre** est gérée par une Commission qui en organise l'enseignement en France. Et qui est structurée autour d'un certain nombre de certifications à la carte et selon des cursus qui balisent la progression, avec des outils pédagogiques modernes, funs et adaptés. Plus de 60 000 brevets sont délivrés par an avec la FFESSM.
- **L'apnée, c'est quoi ?** C'est un arrêt volontaire de la ventilation. En plongée libre, le plongeur effectue une immersion plus ou moins longue et profonde après s'être au préalable préparé. En pratique de loisir ou en compétition, en piscine ou en milieu naturel. La première clef de la progression, c'est l'entrainement sous surveillance. Relaxez-vous le plus possible, puis économisez vos gestes et soyez zen, pour un plaisir des sensations ou la découverte du milieu.
- **Photos et vidéos subaquatiques** sont très demandées, d'autant que le développement des compacts numériques et des mini-cameras a permis un attrait du grand public. Partagez votre souvenir de plongée en images.
- **La plongée souterraine** est une discipline très pointue qui consiste à visiter des cavités noyées du sous-sol.
- **L'archéologie subaquatique** se pratique tant en mer qu'en eau douce, sur des épaves et des structures datant de l'Antiquité, jusqu'à la dernière guerre.
- **Environnement et biologie subaquatique** pour découvrir la diversité de la vie subaquatique et participer aux actions de protection, avec des outils de sciences participatives reconnus.

- **La nage avec palmes** se pratique en bi-palmes ou plus souvent en mono-palme, en loisir et en compétition, en piscine ou en milieu naturel.
- **Le hockey subaquatique** est un sport d'équipe qui se pratique en piscine et en apnée. Ou comment faire progresser à l'aide d'une crosse, un palet vers le but de l'équipe adverse !
- **La nage en eau vive** est un sport de glisse, de loisir et de compétition, en pleine nature dans les torrents avec l'aide d'un flotteur, d'un casque, d'un gilet et de palmes.
  Conseils de prévention :
  "Le torrent reste le seul maître". Connaître la rivière (sa classe, son débit), la météo. Connaître les dangers naturels. Prévoir les secours. Avoir le matériel individuel aux normes. Se former en club et connaître les techniques.
- **La pêche sous-marine,** en tant qu'activité de loisir est un mode de pêche en apnée très sélectif. Votre licence avec son assurance vaut permis de pêche. Pas d'activités de compétition.
- **Le tir sur cible,** en loisir et en compétition, se pratique en apnée et en piscine, du tir avec une arbalète standardisée.
- **L'orientation subaquatique** est un sport de compétition qui se pratique en milieu naturel, équipé d'une mono-palme, d'une bouteille poussée et d'un compas avec compteur.
- **La plongée sportive en piscine** (PSP) est la plus récente des disciplines sportives compétitives. Elle est composée d'épreuves chronométrées, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous l'eau avec l'équipement traditionnel du plongeur bouteille

à savoir

1 licence pour plus de 13 activités subaquatiques.

Venez nous rejoindre et partager les valeurs de la FFESSM qui sont au cœur de toutes ses activités

Le plaisir
dans nos activités subaquatiques de loisirs

Le dépassement de soi
dans nos sports de compétition

Le respect
dans notre relation à la nature

Le partage
au sein de notre communauté fédérale

Un milieu naturel riche...

La France possède le second espace maritime au monde,
réparti sur trois océans. Elle héberge ainsi 10% des récifs coralliens, 20% des atolls, 6% des monts sous-marins. Laminaires de l'Atlantique ou de la Manche, herbiers de posidonies ou tombants de Méditerranée, récifs coralliens des mers tropicales, grottes ou éboulis, le milieu naturel subaquatique offre une incroyable richesse en biodiversité que ce soit en mers, en lacs ou en gravières, tant sur le plan de la diversité des espèces animales et végétales que pour la variété de ses paysages subaquatiques et cela dès que l'on quitte la surface de l'eau.

Les activités sportives en milieu subaquatique sont l'occasion de vivre des moments uniques dans un environnement encore sauvage : plongée, randonnée subaquatique, apnée, nage en eau vive, ...

Ces activités, dites "sports de nature", permettent aujourd'hui à de nombreuses personnes (petits et grands) de découvrir la beauté et la richesse du milieu marin.

Compte tenu de la fragilité des écosystèmes marins,
de nombreux sites de plongée sont protégés : sites Natura 2000, réserves naturelles, parcs naturels marins, parcs nationaux... Ces sites, gérés par l'Agence des aires marines protégées de l'Etat français, disposent de mesures de protection et de conservation qui peuvent aller de la sensibilisation des pratiquants à certaines réglementations des usages. Il convient de se renseigner sur les réglementations spécifiques éventuelles qui peuvent s'y appliquer pour les découvrir dans les meilleures conditions.

+INFO www.aires-marines.fr

Préserver

- **La biodiversité sous-marine est fragile,**
  les plongeurs doivent donc adopter des comportements permettant de limiter au maximum l'impact de leur activité sur le milieu naturel : ne pas piétiner les berges, éviter de remuer les sédiments, ne pas déranger ni toucher la faune et la flore, ne pas donner à manger aux poissons, ne rien remonter en surface...

- **Nous ne le répéterons jamais assez : un bon plongeur est bien lesté et bien équilibré. Il fait attention avec ses palmes.**
  Les centres de plongée de la FFESSM dispensent dans les formations des cours sur l'environnement et les écogestes afin que chaque plongeur puisse contribuer à préserver le milieu subaquatique. Cette biodiversité est composée de trois catégories : la diversité génétique, celle des espèces et celles des habitats/écosystèmes.

- **La FFESSM a mis en place un label Ecosub®**
  pour les structures de plongée qui s'engagent dans le développement durable à travers un ensemble d'actions : activités pédagogiques, économies d'eau et d'énergie, gestion des déchets.

Écosub®

+INFO www.ffessm.fr/ecosub.asp

Connaître les sentinelles bleues

Les plongeurs sont des témoins privilégiés de la faune et de la flore subaquatiques. Ils sont encouragés à devenir des "sentinelles" de l'environnement sous-marin en s'impliquant dans l'observation et la connaissance des habitats naturels et des espèces : participation à des programmes de comptage et d'identification d'espèces (mérous, hippocampes, ...), suivi d'espèces exotiques ou invasives (caulerpa taxifolia), suivi des espèces menacées...

- **Sous le nom de sciences participatives,**
  ces démarches permettent à la communauté scientifique de mieux connaître les aires de répartition des espèces et leurs évolutions en fonction de la qualité des eaux, du changement climatique ou des activités humaines. Elles permettent de suivre l'évolution d'un site, la qualité du milieu et ses atteintes éventuelles.

- **Pour mieux aimer, il faut apprendre et connaître.**
  Pour développer ces démarches, la FFESSM par sa commission d'environnement et de biologie subaquatique a développé deux outils en ligne :

  DORIS permet d'accéder à des fiches d'identification des espèces animales et végétales, dulcicoles et marines, des eaux françaises métropolitaines et d'outre-mer. Le site recense actuellement près de 3 600 espèces avec de très nombreuses photographies.

  BioObs permet au plongeur de reconnaître, d'identifier les espèces vues lors des plongées, et de géolocaliser ses observations. Avec 1 500 observateurs, 1 200 sites de plongée, près de 100 000 données sont actuellement cartographiées et accessibles en ligne.

  Ces deux bases de données alimentent l'Inventaire National du Patrimoine Naturel coordonné par le Muséum national d'histoire naturelle.

+INFO www.bioobs.fr

+INFO www.doris.ffessm.fr

Quiz pour une plongée responsable

Testez vos connaissances en matière d'environnement subaquatique et de développement durable, quelle est la meilleure réponse sur ce plan là ?

- **Q.1 - Sur le site de plongée, nous mouillons :**
  a) sur des fonds rocheux.
  b) sur des mouillages fixes.
  c) n'importe où.

- **Q.2 - Pour les équipements du club et le matériel :**
  a) j'organise/je participe à des bourses d'échange de matériel.
  b) je les entretiens et les fais réparer autant que possible.
  c) j'achète neuf régulièrement mais je privilégie un produit résistant.

- **Q.3 - Pour laver mon équipement :**
  a) j'utilise un bac de rinçage collectif dont l'eau est rejetée dans le milieu naturel.
  b) j'utilise le jet d'eau du robinet ou des douches.
  c) j'utilise un bac de rinçage collectif dont l'eau est rejetée dans le circuit d'eaux usées.

- **Q.4 - Pour observer les poissons sous l'eau :**
  a) je palme rapidement pour les suivre.
  b) je les nourris pour mieux les attirer et les observer.
  c) je palme doucement et pas trop près du fond.

- **Q.5 - Lors d'une sortie club, nos déchets (papiers, bouteilles, mégots, ...) :**
  a) nous les gardons avec nous et les trions.
  b) nous les rapportons à la poubelle la plus proche.
  c) nous les jetons à l'eau ; la mer va les dégrader.

- **Q.6 - Pour éviter d'abîmer le substrat en palmant :**
  a) je privilégie les très grandes palmes.
  b) j'enlève mes palmes.
  c) je maîtrise le poumon-ballast afin de bien me stabiliser.

- **Q.7 – Pour être à l'aise en plongée :**
  a) je n'hésite pas à me sur-lester pour être sur le fond.
  b) j'apprends à bien m'équilibrer avec mon gilet.
  c) je bouge les bras et les jambes pour compenser mon lestage.

- **Q.8 – Pour réussir une belle photo de limace de mer :**
  a) je prépare ma prise de vue pour ne perturber ni la limace, ni le fond de coralligène.
  b) je déplace la limace de mer pour la dégager de son arrière-plan.
  c) je m'allonge sur le fond de coralligène pour prendre la photo de la limace de mer.

Réponses : 1/b – 2/a – 3/c – 4/c – 5/a – 6/c -7/b – 8/a

+QUIZ www.concours.ffessm.fr/services/quiz-developpement-durable/

CAHIER SPÉCIAL RÉGIONS

Nous avons le plaisir de vous présenter nos coups de cœur des régions 2016, aussi bien en mer qu'en eaux intérieures. Découvrez, regardez, plongez car le plaisir y est sous l'eau... Profitez !

Provence Alpes

Venez plonger au soleil en Provence Alpes.

Le plaisir est sous l'eau, vivez l'aventure avec nous. Des calanques aux îles de Marseille, de la côte bleue au golfe d'amour, avec des ballades de la Camargue au Luberon jusque dans nos Alpes. C'est la magie des espaces sauvages et préservés.

Ici est né le Parc national des Calanques, le premier et le plus grand d'Europe à la fois terrestre, maritime et périurbain. Mémoire de la Grand bleue avec nos multiples épaves. Promenades sous-marines où la mer vient "calancher", herbiers de posidonies, paysages colorés de coralligène et vertigineux tombants de gorgones. Voici le pays du corail rouge, du poulpe, de la langouste et du mérou brun. Notre Provence, c'est le berceau de la plongée moderne. En 2016 le comité Provence-Alpes fêtera son soixantenaire. Venez découvrir ici toute l'année tous ces joyaux d'Aphrodite et pratiquez la plongée libre, la plongée scaphandre et les sports subaquatiques, dans une de nos 150 structures en toute sécurité.

Contactez-nous !
www.ffessm-provence.net • 04 91 09 36 31

Corse

Découvrez la Plongée sous-marine en Corse. "Ile d'Amour ou de Beauté" autant de vocabulaire pour exprimer ce morceau de Méditerranée que nul ne quitte jamais sans nostalgie et espoir d'y revenir. L'on dit d'ailleurs : "On vient en Corse par hasard et on y revient par amour".

Les plongeurs mieux que quiconque découvrent ou redécouvrent ce paradis sous-marin. Ces tombants vertigineux rouges de gorgones, de corail, cette faune, corbs, mérous, dentis, dorades, murènes qui ne sont pas ici une exception mais la réalité journalière des personnes qui mettent la tête sous la surface de l'eau.

La FFESSM en Corse c'est 44 structures professionnelles et 40 clubs associatifs répartis sur toute la côte. Ces structures avec leurs moniteurs diplômés sont là pour vous accueillir et vous faire découvrir les merveilles des fonds sous-marins insulaires conformément à leurs prérogatives.

Contactez-nous !
www.plongee-corse.org

Aquitaine, Limousin, Poitou-Charentes

N'attendez plus et venez découvrir toutes les disciplines sous-marines : la plongée, l'apnée, le tir, mais aussi le hockey, la nage en eaux-vives et bien d'autres activités ! Relevez le défi en famille sur des sports alliant fun et technicité !

Plus de 170 clubs vous ouvrent leurs portes dans le Grand Sud-Ouest alors rejoignez la structure la plus proche et tentez l'expérience de sports atypiques dans une ambiance conviviale.

Le Comité des Sports Subaquatiques Grand Sud-Ouest vous offre le monde sous-marin à portée de main...

N'hésitez plus, rejoignez le courant !

Contactez-nous !
www.plongee-cias.org

Brochet

Rhône Alpes, Auvergne

Notre région possède de nombreux lacs et plans d'eau dans lesquels se reflètent de magnifiques décors. N'avez-vous jamais eu envie de passer de l'autre côté du miroir... et découvrir un autre monde plein de vie, avec une flore et une faune variées ? Venez rejoindre les passionné(e)s qui sauront vous faire découvrir, aimer et comprendre combien il est important d'adopter les bons gestes pour préserver ce milieu particulier. Les lacs d'Annecy, du Bourget, le lac Léman sont les fleurons de nos activités lacustres, mais il existe de nombreuses autres possibilités... L'ensemble des activités de découvertes et de sports sont accessibles dans notre région, et y sont particulièrement développées. Pour exemple nous organisons du 4 au 11 juillet 2016 les Championnats du Monde junior de nage avec palmes à Annemasse, du haut-niveau avec une trentaine de nationalités. Mais aussi la traversée de Lyon en janvier, la plongée sous glace... et des compétitions photos.

Dans nos 247 clubs et 20 structures commerciales, vous trouverez l'accueil et l'encadrement qui sauront répondre à votre curiosité, votre projet et vos attentes.

Contactez-nous !
www.ffessmraba.fr • 04 78 85 38 89

Est

Dans l'EST on se licencie et on plonge beaucoup ! En piscine, bien sûr, et de nombreux clubs sont prêts à vous accueillir ***www.ffessmest.fr****. Mais le milieu naturel est aussi très riche : lacs, rivières, carrières, et parmi les perles d'eau douce, figurent les gravières.*

La plus célèbre, la gravière du Fort est le nouveau site de plongée en Alsace. Situé à l'ouest de Strasbourg, à Holtzheim, elle est desservie par la voie rapide D 400. Elle reçoit les clubs pour la pratique de la plongée de l'espace proche jusqu'à moins 38 mètres. Elle a une grande capacité d'accueil et d'autres d'activités sont proposées : randonnée palmée, apnée, photo, vidéo, nage avec palmes, orientation subaquatique... en découverte ou en perfectionnement. La clarté de ses eaux, la richesse en faune et flore, en font un lieu particulièrement prisé pour la pratique de la plongée.

Un site ouvert 24 heures sur 24, toute l'année. Le respect de la nature est un de nos leitmotiv, nous avons ainsi obtenu le label Agenda 21 du CNOSF, ainsi que le label Ecosub de la FFESSM.

Contactez-nous ! **www.gravieredufort.fr • 06 08 64 85 07**

Rencontre avec ...

Rencontre avec Axa Corporate Solutions et Pierre Lafont, Dirigeant du Cabinet Lafont Assurances

Bonjour Pierre ! Présentez-nous votre partenariat avec la FFESSM.

Notre Cabinet et les Sociétés du Groupe Axa accompagnent la Fédération, ses Organismes Déconcentrés, ses Clubs affiliés, ses Structures Commerciales Agréés et bien sûr ses licenciés, depuis plus de 40 ans. Nous mettons à profit cette expérience et notre connaissance des besoins spécifiques de la communauté fédérale afin de proposer à chacune de ses composa ntes les solutions de protection des personnes et des biens les mieux adaptées.

Comment accompagnez-vous les plongeurs dans leur discipline ?

La plongée est un sport à environnement spécifique souvent exclu des contrats d'assurance "classiques". Nous mettons notamment à disposition des pratiquants un large panel de solutions garantissant des personnes, les biens et les responsabilités.

Ainsi, outre le contrat de Responsabilité Civile (dommages causés à autrui) dont le plongeur bénéficie automatiquement via la prise de licence, celui-ci peut accéder à différentes couvertures assurantielles : Indemnités Corporelles en cas d'accident, Prévoyance sur-mesure, Complémentaire Santé, Assurance de Prêt, mais aussi assurance Matériel, Bateau, Automobile ... Le dénominateur commun de chacune de ces solutions étant la prise en compte des spécificités propres aux activités fédérales, dans une approche affinitaire.

Quels conseils apportez-vous, plus particulièrement, aux plongeurs qui préparent un séjour ?

En fonction de la destination choisie, nous les aidons s'ils le souhaitent à opter pour la formule de garantie Individuelle Accident / Assistance la plus appropriée, afin d'optimiser l'éventuelle prise en charge des frais engagés sur place. En effet, selon les pays, les frais de sauvetage, d'évacuation sanitaire et d'hospitalisation sont très variables et peuvent s'avérer particulièrement couteux.

Quelles sont vos actions pour aider la plongée en termes de Développement Durable ?

Nous avons le plaisir de soutenir les deux initiatives "phares" de la FFESSM en la matière : le label Ecosub® et le Trophée des activités subaquatiques responsables. Pour un Assureur, les notions de développement durable et d'entreprise responsable constituent une responsabilité intrinsèque.

Et si l'on souhaite en savoir plus ?

Notre équipe est à votre écoute, du lundi au vendredi au 04 68 35 22 26.

Cabinet LAFONT ASSURANCES SPORTS & LOISIRS — AXA CORPORATE SOLUTIONS redefining / standards

+INFO **www.cabinet-lafont.com**

Les 10 JE by

Le c.o.d.e. de la plongée

10 RÉFLEXES SIMPLES

1 JE m'informe
sur la météo, les zones interdites et les réserves naturelles

2 JE prends soin
de tout mon matériel avant, pendant et après la plongée, et ne plonge jamais seul

3 JE m'équipe
avec une combinaison adaptée et fais une vérification avec mon binôme avant de me mettre à l'eau

4 JE me signale
en surface avec un pavillon prévenant les autres usagers de la mer de ma présence sous l'eau

5 JE descends
le long du mouillage en prenant soin d'équilibrer mes oreilles

6 JE respecte
les consignes de mon encadrant, la faune et la flore, je palme doucement et ne prélève rien

7 JE surveille
ma consommation, mes instruments et mon équipier

8 JE remonte
le long du mouillage en respectant la vitesse de remontée et en ne bloquant jamais ma respiration

9 JE pratique
en fonction de mon niveau de plongée et de ma condition physique, et je prends une assurance

10 JE pense
à faire ni sport, ni apnée après ma plongée scaphandre, et je n'oublie pas de m'hydrater

lesuniversducode.com

Une réalisation en partenariat avec

FFESSM · Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports · SCUBAPRO · Cabinets LAFONT · Salon plongée · AURA · CIALPC · Provence Alpes