



Club92Cmas

Apnée et Plongée sous-marine



La plongée subaquatique et l'apnée

La plongée est plus qu'un sport, c'est un art, un instant magique au cours duquel l'homme et l'univers non visible se rencontrent ; c'est la création d'un lien impérissable entre la vie terrestre et la vie marine. 2/3 de notre planète étant recouvert par les océans, il est normal que la mer, autant que la faune et la flore qu'elle abrite, fascinent.

Depuis Aristote jusqu'à Cousteau et Gagnan en passant par Léonard de Vinci et Paul Bert pour ses travaux précurseurs sur la maladie des caissons, les hommes ont affiné leurs connaissances et leurs techniques pour explorer les profondeurs. Ils ont mis progressivement au point un matériel de plongée performant, confortable et fiable. Les machines à plonger et autres cloches à plongeurs ont ainsi laissé place à la plongée autonome en scaphandre permettant, durant la deuxième moitié du XX^e siècle, à la plongée sous-marine de devenir un loisir à part entière.

Technique ouverte à tous, à condition d'être en bonne santé, on y vient généralement par curiosité, pour découvrir un autre univers, et puis on continue par plaisir et par passion.

Pour le plongeur, au spectacle enchanteur qui s'offre à ses yeux, s'ajoutent des sensations nouvelles d'apesanteur, de liberté d'évolution dans un nouvel espace, d'immensité...

La plongée sous-marine est à la fois une activité sportive, technique et sensorielle. Avec un peu de pratique, elle devient une habitude et permet d'explorer et de contempler les fonds et les tombants, de s'étonner devant les bancs de poissons, de s'intéresser aux épaves, vestiges de l'histoire de nos côtes...

LE CLUB.

Notre club associatif est une section de l'Association Club92Cmcas de la CMCAS des Hauts de Seine. Il est entièrement géré et animé par une équipe de bénévoles. Il propose des activités subaquatiques liées à la pratique de la plongée : découverte, formations, sorties plongée, etc. Le club accueille les enfants (à partir de 10 ans), les adolescents et les adultes.

Il est affilié à la fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM – <http://www.ffessm.fr>) sous le numéro 07.92.0728. Nos moniteurs, passionnés et attentifs, permettent un apprentissage graduel en toute confiance et en toute sécurité ; ils préparent physiquement et techniquement les plongeurs aux futures sorties en milieu naturel, et aux différents examens de niveau de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM).

DEVENIR PLONGEUR.

Les débutants réalisent un baptême gratuit et sans avis médical ; il permet de découvrir en piscine la respiration en scaphandre autonome et la joie de l'apesanteur... Ensuite le niveau 1 de plongeur est préparé sur une saison ; il permet alors de pouvoir plonger jusqu'à 20 mètres de profondeur en étant accompagné d'un guide de palanquée. Une fois le niveau 1 acquis, une nouvelle saison prépare au niveau 2 ; il permet alors d'être autonome jusqu'à 20 mètres (sans guide, mais pas seul !), ou d'aller jusqu'à 40 mètres sous la conduite d'un guide.

Après... une pratique en milieu naturel est demandée ; elle nécessite toujours un entraînement suivi en club. Le niveau 3 de plongeur est alors possible ; il permet d'être autonome jusqu'à 60 mètres. Quant au niveau 4 de plongeur, il permet d'être guide de palanquée et d'emmener ainsi un ensemble de plongeurs découvrir le milieu marin dans la limite de leurs prérogatives. La préparation physique et technique se fait lors d'entraînements hebdomadaires en piscine.

Le baptême, les formations Niveau 1, Niveau 2 (Autonomie -20m) et Niveau 3 (Autonomie -60m) sont réalisés au sein du club. Les autres formations se déroulent au Comité Départemental de la FFESSM (CD92).

L'APNEE.

Nous pratiquons tous l'apnée inconsciemment dans notre vie quotidienne. Un travail minutieux ou une attention soutenue entraînent un arrêt momentané de nos mouvements respiratoires. C'est l'utilisation volontaire et contrôlée de cette capacité afin d'évoluer plus longtemps sous l'eau qui a donné naissance à cette activité sportive originale qui se nomme l'apnée ou la plongée libre.

L'entraînement physique comprenant la maîtrise de soi, les techniques d'immersion et d'hydrodynamisme permet d'augmenter notre capacité d'apnée. Ainsi l'essentiel de l'activité repose sur les entraînements en piscine.

Au programme des séances :

- de l'apnée statique pour travailler le relâchement, les sensations et la concentration. La pratique de l'apnée statique contribue à l'amélioration de l'apnée dans toutes les disciplines
- de l'apnée dynamique pour travailler le déplacement horizontal avec ou sans palmes. Il permet de travailler l'hydrodynamisme, la gestion de l'effort, de la vitesse et de la durée.
- des exercices de détente aquatique.

L'encadrement est assuré par des initiateurs fédéraux d'apnée. Les entraînements en piscine permettent de maîtriser les différentes techniques de palmage, immersion, ventilation. Les moyens matériels et la sécurité sont également abordés afin de pratiquer sûrement et efficacement ce sport intense en sensation. Une formation théorique complémentaire permet de préparer les niveaux fédéraux 1 et 2 d'apnée.

LES ENTRAÎNEMENTS.

L'entraînement se pratique par groupes de niveau encadrés par un ou plusieurs moniteurs.

On alterne en général deux types d'entraînement. L'entraînement libre (uniquement Palmes, Masque, Tuba (PMT)) est destiné à développer ses capacités physiques, son style de nage, et ses capacités d'apnée. Il permet ainsi d'acquérir une aisance dans l'eau. L'apprentissage du scaphandre

(équipement du plongeur) apporte les gestes techniques nécessaires à l'utilisation du matériel et à sa sécurité.

Lieu de pratique : A Clamart (92) tous les mardis soir à partir de 20h45. 37, rue du docteur Roux.
Accès Bus : lignes 189-190 / Clamibus – Arrêt Soleil Levant. Parking gratuit

L'objectif est de prendre en compte les risques, développer son aisance dans le milieu sous-marin, maîtriser son matériel, être en mesure de venir en aide aux autres, et donc... une fois décontracté... profiter au mieux des plongées en milieu naturel, en se concentrant sur la faune et la flore.

Ces entraînements sont accompagnés de séances à la fosse de Villeneuve la Garenne (92). Elles permettent de prendre en compte la profondeur et les aspects liés à la pression. Travailler la "troisième dimension", difficile en piscine. Ces séances sont essentielles pour bien se préparer aux sorties en milieu naturel.

COURS THEORIQUES.

Afin de maîtriser au mieux le matériel et les techniques et de mieux comprendre l'environnement sous-marin et les risques que le plongeur encoure, les moniteurs du club proposent des cours théoriques. Au programme : physique, physiologie, accidents, décompression, matériel, réglementation, biologie, environnement...

L'ENVIRONNEMENT ET LA BIOLOGIE SOUS-MARINE.

La biologie est le moyen d'allier les disciplines sportives et scientifiques sous forme de loisir culturel et de favoriser le désir d' « Apprendre la mer ». La formation proposée est un apprentissage de la plongée d'observation (« plongée BIO ») et de l'organisation générale de la vie subaquatique.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Adapter votre comportement subaquatique à la nature du milieu et aux espèces observées ;
- Savoir situer les espèces observées au sein des grands groupes de la vie aquatique ;
- Echanger des informations bio en plongée.

La formation est ouverte à tous les plongeurs licenciés à la FFESSM. Une première approche de la vie sous-marine est possible pour les plongeurs débutants par l'attestation de découverte de l'environnement subaquatique. Pour les titulaires du brevet de plongeur niveau II technique, la formation peut être validée par les brevets de Plongeur Bio Niveau 1 et Niveau 2

Le programme de formation aborde les thèmes suivants :

- La plongée d'observation avec le respect du milieu et l'éducation du regard ;
- L'organisation générale de la vie subaquatique avec les règnes, les embranchements, les milieux, le rapport des êtres vivants entre eux ;
- Les structures fédérales Bio et la bibliographie.

SORTIES EN MILIEU NATUREL.

Enfin, et c'est le but final, des sorties en milieu naturel sont organisées au sein du club durant la saison, soit dans un but d'entraînement ou de validation de brevet, soit purement d'exploration et de plaisir. La raison d'être du plongeur trouve ainsi sa pleine dimension et plus encore !

En 2018, nous avons prévu des séjours en Martinique (Janvier), au Mexique, (Avril) en Méditerranée (Juin et Octobre) et en Bretagne (Août).

CONTACTS.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter un des responsables du club :

Email : contact@aquagazel.org

Adresse du site Web : <http://www.aquagazel.org>

Page facebook : <https://www.facebook.com/Aquagazel>

PLUS D'INFORMATION SUR

Le site fédéral www.ffessm.fr

Le site de l'association www.club92cmcas.fr

