

Rapport d'Activités de la Commission Régionale d'Apnée Provence-Alpes pour l'année 2016

L'année 2016 a été une année où l'apnée a encore été mise à l'honneur par les médias à de nombreuses occasions ! Des titres de champions du monde français en indoor comme outdoor ! Les médailles des français ont brillé dans toutes les disciplines ! Au travers de conférence et de formation, ils montrent qu'il s'agit d'une véritable école de connaissance de soi, de concentration et de détente. Toutes ces qualités qui sont réutilisables dans d'autres contextes. L'apnée nous fait grandir ! Nous sommes fiers de contribuer au dynamisme et à la richesse de votre Commission ainsi qu'aux résultats de ses athlètes.

Manifestations & Initiations :

- Le 25 juin, les cadres de la Commission faisaient découvrir l'activité à des dizaines d'enfants à l'occasion de **Cigalia**, organisée par le Comité à la plage du Rouet. Sous le signe de la convivialité, de l'échange et de l'enthousiasme avec des cadeaux surprises pour les jeunes baptisés (affiches, autocollants, bonbons, porte-clefs)... Ce sont près de 200 parcours « découverte » réalisés en scaphandre ou seulement en Palmes Masque et Tuba « PMT » qui ont été réalisés. Une formule pour permettre aux jeunes de 8 à 16 ans non-licenciés de découvrir les multiples activités subaquatiques proposées par la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins. Merci à Etienne Gourdon, Nicolas Laine, Jean-Pierre Ferrante et Hélène Schwann d'avoir animé l'atelier apnée de cette journée.



- **RIPE : Rencontre Internationale de la Plongée Enfants !**



Du 22 au 23 octobre, avec la confiance de la Commission Nationale, ce fût un réel plaisir pour nous de faire partager notre passion à la centaine d'enfants présents aux RIPE. Je remercie Sébastien GRANDJEAN Vice-Président de la Commission Apnée Provence-Alpes, Aline LANDRIN, Vincent LARCHER et Joel Justin qui se sont tous les quatre portés volontaires pour animer notre atelier.

Au programme, techniques de descente en apnée sous forme de jeux, passage sur l'atelier de découverte de la chasse, Commission à laquelle nous sommes associés et avec qui les enfants apprennent comment



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

Fondée en 1948, membre fondateur de la Confédération mondiale des activités subaquatiques

French Underwater Federation

approcher les poissons. Et pour finir, plongeons dans le grand bleu sur l'atelier gueuse.

Formations :

- **Initiateurs & MEF1 :**



Après un stage initial, c'est le dimanche 13 mars 2016 que s'est tenu l'examen d'initiateur Apnée organisé par la Commission Provence Alpes. Sur les 9 candidats au stage initial, 8 ont présenté les épreuves sont repartis avec leur diplôme en poche ! Examen écrit, pédagogie, organisation et tests physiques constituaient cette journée intense qui a vu souffrir nos participants dès 8h le matin pour une remise des résultats vers 18h.

Un grand merci à l'équipe pédagogique, Jean-Michel PRADON, Sébastien GRANDJEAN, Olivier MAGNEA et notre Présidente de Jury et organisatrice, Hélène SCHWANN.

- Les 5 et 19 novembre 2016, nous avons organisé un examen A4 et MEF1 au niveau de la région. 11 candidats A4 et un seul MEF1 disponible parmi les 4 de la formation initiale.



- 26 et 27 novembre formation initiale de 10 futurs MEF1 et 11 futurs initiateurs ! Cette année, l'équipe pédagogique composée d'Olivier Magnea, Sébastien Grandjean, Aline Landrin et Hélène Schwann est renforcée par la présence de Grégory Piazzola et Morgan Bourc'his venus partager leurs expériences !



- Comme chaque année maintenant, sous le signe de la **transversalité entre Commissions** de la FFESSM, la Commission Régionale participait à l'encadrement d'une **séance de préparation à l'apnée** en vue de l'épreuve spécifique présente à l'examen des **niveaux 4 plongeurs scaphandre**. Cela facilite le passage de l'épreuve par une préparation enrichie de conseils pratiques, d'astuces et y apporte la décontraction nécessaire pour une réalisation dans les conditions les plus idéales.
- La formation de Juges Piscines côte d'Azur s'est tenue aujourd'hui à St Raphaël en collaboration avec votre Commission Provence-Alpes. Merci à Sébastien Grandjean JFA2 sur la formation, à Malika Benmakhlouf et Aline Grandjean pour leur aide. Félicitations aux 13 nouveaux juges stagiaires qui vont contribuer à l'organisation et au développement de l'Apnée dans le Sud/Est !



- Stage Préparation à la compétition à Dignes :
Olivier Magnea a organisé pour la première fois un stage pour les compétiteurs de la région. 3 journées incluant des entrainements en piscine (Dynamique, Statique et Dynamique sans palme), des ateliers de PPG, de stretching, de circuit training et de musculation spécifique, de nombreux temps d'échange autour de la physiologie de l'apnée et de

la planification de l'entraînement. Le programme complet de ces journées a permis de lancer la saison des compétiteurs volontaires de la région. C'est une expérience qui sera renouvelée l'année prochaine !



Compétition : Championnat Inter-Régional :

Le 6 mars à Aix-en-Provence se tenait le championnat inter-régional réunissant trois comités régionaux : le comité Provence-Alpes, le comité Côte d'Azur et le comité de Corse.

Notre Comité était bien représenté puisque 23 compétiteurs, sur 40 inscrits, venaient de l'YCPR, l'USSP du Pontet, du Massilia Sub de Marseille, de l'AVCSM de Vitrolles, de Bulles Evasion de Lapalud, du GGB de La Ciotat, des Aigles des Mers de Gap, d'Orange Club Apnée, du PUB plongée Aixois et d'Apnée Côté Bleu. Nos Athlètes nous ont gratifié de belles performances puisque chez les femmes, Nadia Noël-Gravier prend la 1ère place du dynamique avec 128m et chez les hommes Morgan BOURC'HIS remporte le combiné haut la main devant Nicolas PROQUIN ! Olivier MAGNEA réalise une très belle performance au 16x50m !

Retrouvez tous les résultats sur le site du Comité Régional dans la section « Apnée » → « Compétitions » → « Résultats ».



Merci à la quarantaine de bénévoles qui ont œuvré à la réussite de cette journée, mais aussi à nos invités pour leur présence. Yann RUELLO Conseiller Technique Régional et aux trois organisateurs, Présidents des Commission Régionales Apnée, Patrick POGGI pour la Corse, Fabrice DUPRAT pour Côte d'Azur et Sébastien GRANDJEAN pour Provence-Alpes. Dans l'équipe des juges, nous avons retrouvé Sébastien GRANDJEAN, Aline GRANDJEAN et Hélène SCHWANN. Toute notre reconnaissance se porte également vers nos partenaires et sponsors, la ville d'Aix-en-Provence et la marque BEUCHAT

L'Equipe Régionale 2016 a donc été ainsi constituée :

- Nadia NOEL-GRAVIER d'Apnée Côté Bleu

- Régis PONTIER du GGB

- Claire MARGAILLAN du Club de Plongée d'Embrun - Olivier MAGNEA du Massilia Sub
Nicolas PROQUIN de l'USSP
Pascal REBOUL de Bulles Evasion Club

Le 23 avril, un stage de cohésion en préparation aux championnats de France est organisé pour l'équipe régionale à Méjean.



- **Au niveau National** : Les résultats au championnat de France à Chartres sont : Pascal Reboul réalise une belle performance avec 7'01" en statique !
Pour Olivier MAGNEA le 16 X 50 n'a duré que 13'17" !
Pour leur première expérience en championnat de France, en dynamique, Nadia Noel-Gravier a fait une très belle sortie à 144m et Regis Pontier a péché par gourmandise après avoir parcouru plus de 150m...





- **Championnat de France d'Apnée en Poids Constant :**



La Commission Apnée Provence-Alpes s'est impliquée depuis le début de la mise en place des Compétitions en Poids Constant et n'a pas manqué le rendez-vous du samedi 28 juin pour le Championnat de France à Nice !

Lors de cet événement, nous étions heureux d'assister à la 1ère place de Nadia NOEL-GRAVIER d'Apnée Côté Bleu.

La région à l'honneur : Nadia Noël-Gravier championne de France de poids constant en mono-palme avec 50m

Christian Royer médaille de bronze en poids constant bi-palme avec 33m

Bravo à tous les compétiteurs présents ainsi qu'à toute l'équipe d'organisation et au jury pour son engagement, Sébastien Laplagne, Arnaud Ponche, Gregory Piazzola de notre Comité, Olivia Fricker et le médecin de la CNA le Dr François Vo Dinh notamment, ainsi que tous les juges et apnéistes de sécurité dont Hélène Schwann, le Comité Côte d'Azur et son Président Alex Pollino, le Président de la CRA locale, Fabrice Duprat, les clubs partenaires (Chango Diving et le CIPA) et Beuchat France pour leur soutien. Rendez-vous l'année prochaine !

- **Championnat du Monde :**

Pascal Reboul de Bulles Evasion a été sélectionné en équipe de France pour participer au championnat du Monde indoor !

Les dates à venir et programme :

- 19 Mars – Championnat Inter-Régional à Saint-Raphaël
7ème Compétition Interrégionale d'Apnée, St Raphaël (stade nautique Alain Chateigner, bassin couvert de 50 mètres). Epreuves d'apnée statique, DNF, DYN, et 16x50m. Inscriptions possibles à partir du 11
- Examen Initiateur 11 Mars
- mi-avril – Stage de préparation à la compétition
- 13 et 14 mai 2017 – Championnat de France à Montluçon
- 24 juin – Cigalia
- 1er juillet Championnat de France de Poids Constant
- Examen MEF1
- Examen A4 septembre
- Formation initiale IE MEF1 fin novembre
- Stage compétiteurs novembre
- Achat gueuse chèque de caution non encaissé
- Colloque des moniteurs : soirée de partage collaboratif sur les pratiques d'entraînements : Venir avec ses idées et repartir éclairé par celles des autres !

Je tiens à remercier le Comité Régional pour son soutien, toutes les personnes, Clubs ou entreprises qui ont contribué à la bonne marche de notre Commission. Sans oublier Sébastien GRANDJEAN et Olivier MAGNEA qui par leur travail contribuent au bon fonctionnement de votre Commission. Pour conclure, toutes mes félicitations vont vers Olivier MAGNEA pour sa proposition de nomination au poste d'Instructeur Régional Apnée.

Hélène SCHWANN

Présidente de la Commission Apnée Provence Alpes

