

FFESSM Normandie – Bulletin n°39



FFESSM

NORMANDIE

Bulletin

Numéro 38 - Décembre 2021

Le FFESSM Normandie est un organisme affilié au Comité de la Fédération Française d'Études et des Sports Sous-marins, qui a en charge l'organisation des activités sportives dans la Normandie qui s'élèvent.

<https://www.ffesum-normandie.fr/>

L'édito du Président



Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

Le bulletin FFESSM 2021 a son caractère à lui-même. C'est la vision d'un bulletin écrit dans un contexte de crise sanitaire complexe et de confinement et surtout en période de pandémie. Avec la pandémie des années, les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19. Le bulletin de FFESSM a été touché par la pandémie du COVID-19. Les membres d'FFESSM ont été touchés par la pandémie du COVID-19.

2021-2022

Président de la FFESSM Normandie

Page 2 et 3 : L'engagement de France de FFESSM en 2021

Page 4 et 5 : Les membres de FFESSM Normandie en 2021

Page 6 : Les membres de FFESSM Normandie en 2021



FFESSM Normandie



Le bulletin FFESSM Normandie est un organisme affilié au Comité de la Fédération Française d'Études et des Sports Sous-marins, qui a en charge l'organisation des activités sportives dans la Normandie qui s'élèvent.



Actualité des commissions

Nage Avec Palmes

Championnat de France en eau libre à Saint-Avertin

Du 4 au 8 juin, dans la cadre magnifique de la baie d'Avranches de Saint-Avertin et sous un soleil radieux, s'est déroulé le championnat de France en eau libre 2021. Seul rassemble des championnats nationaux, cette compétition prévue en 2020 et reportée était très attendue. Un grand merci à l'équipe COCERIE pour son rôle de commission d'accueil et toute son équipe la place des commissionnaires était impeccable et la motivation des nageurs était intense. Nous souhaitons un bon retour à tous !

Le club de Neuchâtel avait meilleur club français à l'issue de ce championnat avec pas moins de 11 médailles d'or, 5 d'argent et 5 de bronze.

Les 11 médailles d'or du COC ont été :

Melanie DUBOIS 1^{re} sur 5 km junior, **Morgan FORTIN**, champion de France sur 1 km senior **Naga MITER** champion de France sur 10 km sénior, **Regisne POL** 1^{re} sur 10m, **Bernard ARNET** meilleur 1 sur 40m, **Thomas CHASTAGNE** 10^{ème} sur 4 km triathlon, **Clement ARTE** double champion de France sur 10m le junior et 10m, senior **DAVILA**, deux fois 1^{re} junior sur 10m 5 et 10m, le relais 4 x 1000 m même équipe avec double champion de France sous Jeanne Garret, Vincent BUCHET, Léa DUBOIS et Clement ARTE.

Les 3 médailles d'argent du COC ont été remportées par **Salmyr ALAIN** 2^{ème} junior sur 10m et sur le 10m, **Melanie DUBOIS** sur 1 km junior, **Lucas BARRON** sur 1000 m senior et **Julien BRACON** sur 1000 m senior 1

Les 5 médailles de bronze ont été remportées par : **Fabien THIBAU** sur 5 km junior, **Salmyr ALAIN** sur 10m junior, **Melanie BARRON** sur 4 km Master 1, **Léa DUBOIS** sur 10m 5 sénior.

Le COC revient avec de belles 4^{ème} places avec **Fabien THIBAU** sur 10m : à seulement 40^{ème} de l'argent. En même pour **Morgan FORTIN** sur le 1 km qui termine au pied du podium pour 17^{ème} ! **Thierry BRACON** termine 19^{ème} à 17^{ème}, **Valentin BRONET** prend la 1^{ère} place sur 1000 m 1 17^{ème}, **Lucas BARRON** à 17^{ème} de sa commission de club Léa sur 1000m 18.

Léa DUBOIS termine sur 1000 m 18 sur de la 1^{ère} **Juliette BOUTIN** 19^{ème} sur 1000m 18 à 10m de la 1^{ère} et 19^{ème} sur 1000 m à 17^{ème} du podium. **Emmanuel DUBOIS** 10^{ème} sur 1000m 18. **Stéphane BRAS** termine 19^{ème} sur 10m 10.

Le club de Neuchâtel n'était pas en retard puisqu'il se classe 19^{ème} au nombre de médailles avec 4 médailles dont 1 en or, 1 d'argent et 2 bronze !

Sylvie FORTIN 10^{ème} sur médaille d'or sur le 4 km triathlon contre **Melanie DUBOIS** sur la 10 km triathlon.

Bernard LEPICOTIER remporte la médaille d'argent sur le 10m 100.

Marylou DUBOIS remporte une médaille de bronze sur le 10m 100m.

Le relais 4 x 1000m était avec **Bernard LEPICOTIER**, **Clara LEMPERIER**, **Lucas ARNET** et **Julien BRACON** termine à une belle 4^{ème} place à seulement 20^{ème} du 1^{er}.

Flore LECAT remporte l'eau libre et termine 19^{ème} sur 1 km sénior.

Clara LEMPERIER se classe 19^{ème} junior sur 4 km 100.

Sarah ARNET termine avec une 19^{ème} place sur le 10m 100.

Marylou DUBOIS se classe 19^{ème} sur le 10 juin à un peu plus d'une minute de la 1^{ère}.

Léa DUBOIS prend la 12^{ème} place sur le 1 km 10 junior et **Lucas BARRON** se 17^{ème} place sur 1 km 10 senior.

Le COC revient avec une médaille d'or gagnée par **Lucas BARRON** sur le 4 km 100.

Léa DUBOIS termine à la 19^{ème} place du 10m 100m, **Fabien THIBAU** prend la 12^{ème} place du 10m 100m. **Juliette BOUTIN** se classe 19^{ème} sur le 1 km sénior. **Anna-Maria BRILLANT** prend la 19^{ème} place sur le 4 km 100. Les 2 juniors, **Léa DUBOIS** et **Flore LECAT** terminent respectivement 19^{ème} et 19^{ème} sur le 10m 100m. **Lucas BARRON** d'arrive une 14^{ème} place sur 10m 100m et **Regisne DUBOIS** se classe 19^{ème}.

Les autres châteauguais avec **Fabien THIBAU**, **Morgan FORTIN**, **Flore LECAT** et **Léa DUBOIS** prend la 19^{ème} place sur le 4 x 1000m relais.

Le PBOC avait fait le déplacement avec un seul nageur **Edouard COLAS-THANGRELL** qui termine le 5 km triathlon à la 19^{ème} place.

Un grand merci à tout les nageurs pour leur présence malgré une saison très compliquée.



Plonger Autrement ! Plongez Normand !



Actualité des commissions

Nage Avec Palmes



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA MANCHE

Plonger Autrement ! Plongez Normand !



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA MANCHE

Actualité des commissions

Apnée

Un Normand recordman du monde d'apnée.

Benoît LECHEUX devient recordman du monde dans sa catégorie libre.

Benoît LECHEUX

(74 ans dans la grande eau... même pas pour 1)

En octobre dernier, à Salernes, en Côte d'Azur, le Grandchamps Normand (norman) est devenu en apnée « dans la grande eau » le PLON de profondeur. Il s'agit aujourd'hui des meilleurs moniteurs de la discipline... et d'entraîneur au club Salernitiques.

Salernes, Piliporenia. 86 de mètres. Côté bleu, mer d'huile... un jour enligné sur la « Côte norm » comme l'appelle Benoît LECHEUX, directeur du FreeDiving club Ocean et maître recordman du monde d'apnée en profondeur.

C'est dans ce lieu magique que les meilleurs apnéistes mondiaux viennent chercher l'inspiration à la fois sur, sous-marine et ultra-profondeur qui d'abord tire le marque de fabrique du « bleu » et de son team.

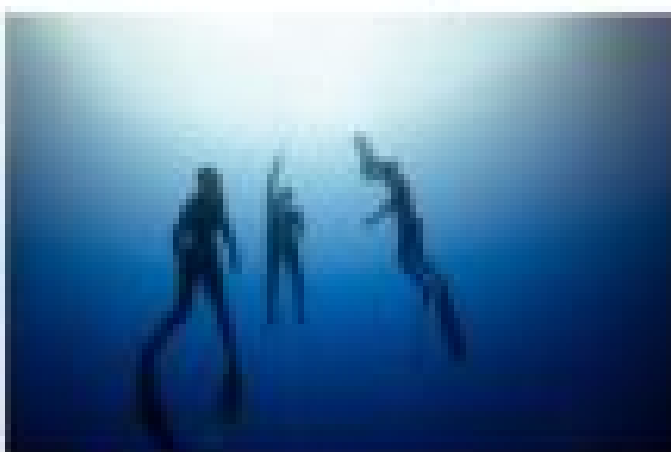
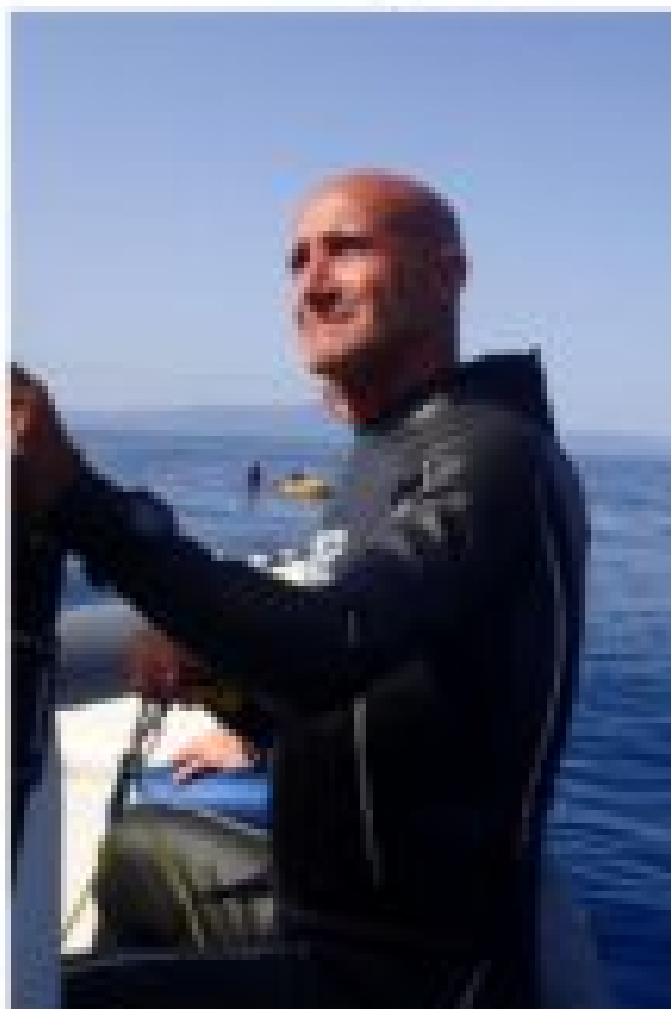
Ben s'est spécialisé il y a quelques années, accompagné de quelques amis normands apnéistes comme lui, le plaisir d'être d'entraîneur, l'envie de voir jusqu'où le grand bleu peut aller de l'apnée dans ses bras.

Un vrai de fond

Des années dans les eaux de l'océan Méditerranéen comme ça, à 66 ans, il est aujourd'hui l'un des hommes « les plus profonds » de Normandie, de France (et du monde dans sa catégorie).

Comment avez-vous atteint l'apnée ?

Benoît LECHEUX : J'ai commencé par la plongée : un véritable coup de foudre à l'occasion d'un baptême en 1978 aux Maldives. Au retour je n'ai plus eu qu'une idée : retourner à en lui, dans le bleu. J'ai obtenu ma formation avec un capitaine, Gilles Capartier au club Salernitiques. L'année d'après nous sommes allés dans un deuxième temps, lorsque j'ai pris le plongée à. Mon coach et ami Pierre Dubois m'a demandé de faire 10m dans le bleu en apnée dynamique avec palmes. A l'époque pour moi, c'était l'insolite ! 10 ans plus tard, 66m représentant la mise en œuvre de mon entraînement.



FFESSM

Plonger Autrement ! Plongez Normand !



FFESSM

Actualité des commissions

Apnée



Un Normand recordman du monde d'apnée.

Vous êtes capable de « passer » jusqu'à 11 km en apnée, mais la profondeur, c'est autre chose n'est-ce pas ?

Si... est la descente, dans la piscine, l'appeler le fait de me promener sous l'eau le plus longtemps possible sous le regard des spectateurs, parce qu'on ne pratique jamais l'apnée seul. C'est dangereux et d'ailleurs interdit !. En profondeur, ce que j'aime, c'est la sensation de glisse, de sentir le corps filer entre les doigts, de descendre vers le bleu sombre... On n'a plus envie de remonter.

Pour moi, la descente c'est le moment le plus compliqué pour moi. Jusqu'à 40/50m, j'ai descendu rapidement pour « compenser » (prendre de l'air avec ce besoin dans les tranches d'inspiration pour maintenir les temps de scuba par la pression). Mais il faut glisser la pression... à 50m, 60m sur la cage statique, ce n'est pas rien ! Il faut se parler, se rassurer, s'encourager... les stages, qui sont un peu plus de 17 m de scuba, ont d'ailleurs été créés.

Mais une fois en « fond », c'est l'attente. Quand l'attente me ramène à la force des brucilles statiques que j'ai créées sur l'immersion (d'air), je suis un autre plongeur ! la lumière et la couleur disparaissent, la pression se retire... Que du bonheur.

Je mets mes descentes tout le reste de la journée et même la nuit. Mais je me prépare beaucoup pour la descente, dans la silhouette totale, même si j'y ai aussi un peu d'admiration...

L'attente chez moi est exceptionnelle. On est tout sur la même « longueur d'onde », dans le partage. On effleure les plus grands secrets de la planète, qui sont ceux d'une immersion personnelle. Je n'ai qu'une idée : y retourner... (pour faire mieux bien sûr).

Ce que j'aime, c'est la sensation de glisse vers l'attente, de sentir le corps filer de plus en plus vite entre mes doigts.



FFP - Fédération Française de Plongée

Plonger Autrement ! Plongez Normand !



FFP - Fédération Française de Plongée

Actualité des commissions

Apnée

16 nouveaux initiateurs apnée

La formation a débuté par le stage initial les 5 et 6 octobre 2021 au CSM de Petit-Couronne avec une vingtaine de candidats. En pandémie et les confinements ont beaucoup retardé nos prévisions.
L'événement s'est terminé le dimanche 28 novembre 2021 à la piscine de la Citée de l'eau à Caen.

Initiateurs aux 16 nouveaux initiateurs qui ont passé leur initiation bleue malgré quelques annulations et reports, et qui pourront désormais encadrer les entraînements des apnéistes de toute la région.



Un grand merci à nos instructeurs Pigeonius, Thierry Denis et Philippe Le Mauff, Nicolas Euret MEP1, et à tous les bénévoles qui contribuent activement à la formation de nos apnéistes normands.

«CHAMPIONNAT DE NORMANDIE» : une date à retenir...

Le Championnat de Normandie 2021-2022 est fixé au 3 avril 2022 à Lisieux.

«Apnée Expert en Eau Libre»

Le niveau Apnée Expert étant indispensable aux candidats pour commencer un cursus MEP1, il a été décidé de donner la priorité à cette formation en 2022.

Celle-ci comprendra des cours théoriques, une formation pratique en fosse de 20 m, à l'hémisphère (30m) et à la base de Beaumont sur Oise.

Voir les informations détaillées dans le flyer diffusion MEP1 joint.
Et le lien pour effectuer les inscriptions avant le 21 décembre 2021 :

<https://www.ffessm-normandie.fr/>

Pour tous renseignements :

Sylvie Gilès

Présidente de la Commission Régionale Apnée

FFESSM Normandie

sylvie.giles@ffessm-normandie.fr 06 76 25 76 63



Plonger Autrement ! Plongez Normand !

