

# La plongée dans tous ses états

Comportement Organisation détente Environnement

Le  
**C.O.D.E.**  
de la plongée

Une réalisation



MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS



Édition nationale 2017

# Les Experts de la plongée



## FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS

La Fédération Française d'Études 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](http://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](http://sports.gouv.fr)



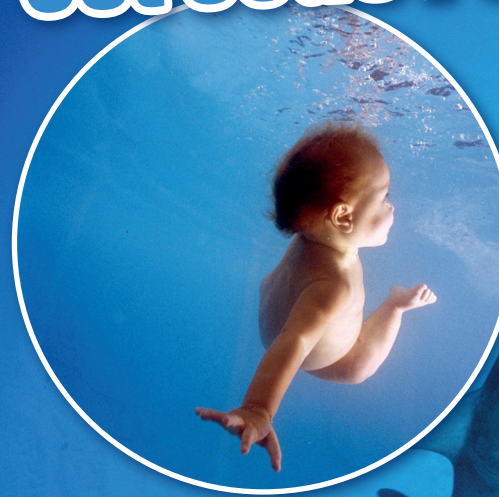
### Les partenaires du c.o.d.e.



### Les régions relais du c.o.d.e.



# Le plaisir est sous l'eau !



<b>c.</b>	<b>comportement</b>	<b>p. 4</b>
<b>o.</b>	<b>organisation</b>	<b>p. 8</b>
<b>d.</b>	<b>détente</b>	<b>p. 12</b>
<b>e.</b>	<b>environnement</b>	<b>p. 16</b>

**Cahier Spécial Régions** p. 20  
**Les 10 JE** p. 24

[www.collectionlecode.fr/plongée](http://www.collectionlecode.fr/plongée)



12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux  
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77  
[aviel@covision-groupe.fr](mailto: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-Razip, Jo Vrijens, J. Tinetti, S. Gauchet, F. Lizer, F. Di Méglio et partenaires  
**Photos** : couverture Beuchat, A. Leydet, P. Martin-Razi, F. Boissier, J.L. Ferretti, E. Traverso, F. Verlaquet, JP Montseny, F. Di Méglio et partenaires.  
**Conception graphique** : Pierre Brillot  
**Communication digitale** : Thibault Tressières

**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.



Centre PEFC  
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.  
[pefc-france.org](http://pefc-france.org)



Retrouvez-nous sur : [collectionlecode.fr](http://collectionlecode.fr)



## 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...

- 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.
- Équilibrez 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.



Le pavillon Alpha signale des plongeurs

**+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 débiter.** 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'évanouissent ! 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

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

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

Ne remontez rien du fond.

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.

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

Respectez la faune et la flore et prélevez uniquement des images

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

## 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 déquilibrer 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...

Rencontre avec ...

Sophie Viard, Beuchat

Racontez nous l'histoire de l'entreprise Beuchat.

Beuchat est la marque française leader des sports sous-marins, fondée en 1934 par Georges Beuchat à Marseille, où sont toujours nos bureaux et notre usine qui fabrique nos détendeurs. Georges Beuchat, pionnier des activités subaquatiques, est l'inventeur de la combinaison de plongée isothermique (1953), de la première palme à tuyères (JetFin 1964). Ceci explique notre excellence dans les vêtements de plongée et notre ADN de marque humaine, confortable et performante.

Quelles sont les grandes évolutions sur les pratiques de plongée ?

Dans l'équipe commerciale depuis 2000, j'ai vu la plongée se féminiser dans les structures et dans la pratique. Je suis fière que Beuchat y ait pris une part active avec des équipements dédiés, dans la lignée de la première combinaison pour femme créée par Beuchat (1966).

Nous sommes aussi passés de la plongée aux activités subaquatiques avec plusieurs univers. Pour Beuchat, c'est la plongée, la pêche sous-marine, l'apnée, le snorkelling et maintenant des produits performants de nage en mer et triathlon. Ces activités sont de plus en plus accessibles, partout dans le monde, pour les débutants comme les confirmés, en individuel ou en famille avec enfants.

Le point commun c'est la passion de la mer, univers extraordinaire que nous devons tous protéger pour mieux le partager.

Quelle est votre vision de la plongée sous-marine ?

C'est que l'Humain est au centre, nous devons envisager à travers lui la relation avec la mer et les produits, la performance pour la performance n'a pas d'intérêt. Pour Beuchat l'innovation et la performance sont au service du confort, afin de rendre la pratique de la plongée accessible au plus grand nombre dans d'excellentes conditions pour que l'expérience vécue soit belle, et donne envie de plonger à nouveau !

En 1953, Beuchat a inventé la combinaison isothermique de plongée, quels sont les derniers produits novateurs ?

Le Focsea Comfort 5 et l'Aquabionic sont nos nouveautés phare. Le Focsea Comfort est reconnu comme la référence des vêtements de plongée, avec le Focsea Comfort 5 nous proposons une version encore améliorée, plus confortable, plus performante avec un look qui séduit beaucoup.

La palme Aquabionic est la palme la plus avancée technologiquement et performante au monde. Son système exclusif breveté WARP agit comme un amplificateur de puissance du palmage. Une palme précise et maniable à basse poussée, et puissante et réactive pour plus de propulsion si nécessaire.



## 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 450 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, 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.
- **Votre licence inclut une assurance Responsabilité Civile valable dans le monde entier.**

## 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.
- 140 000 licenciés et 160 000 autres types de participation (initiation et découverte).
- 6 000 moniteurs et entraîneurs.
- 70 000 brevets par an.
- 2 100 clubs associatifs et 450 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](http://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. Seuls les moniteurs diplômés d'Etat peuvent être rémunérés et doivent détenir une carte professionnelle.

### Un cadre de pratique étendu

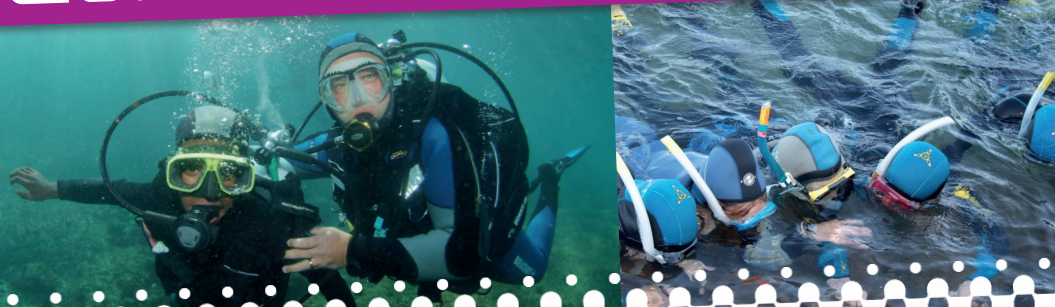
Le dispositif mis en place par la FFESSM vous permet de pratiquer en mer, en lac, en piscine ou en fosse de plongée, toute l'année en métropole et outre-mer, dans le monde entier.

## 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](http://www.ffessm.fr)





## Pour débiter, 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 pack peut devenir un PE 12 (plongeur encadré à 12 m).



### ↳ 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, que pensez-vous de l'importance, pour un secteur comme la plongée sous-marine, d'avoir un Salon dédié ?*

La plongée sous-marine a ses spécificités et c'est pour cela que d'avoir un Salon dédié uniquement au monde sous-marin et à ses différentes activités est une chance et un atout.

Pour tous les plongeurs, cela permet de bénéficier d'un véritable lieu de rencontre qui répond autant à un besoin d'informations que de proximité.

À l'heure où la majorité des échanges se fait par voie électronique, savoir que pendant quelques jours, les passionnés ou les novices peuvent se voir, se parler, échanger est un privilège important.

De plus, pour les professionnels, c'est grâce au fait d'avoir un événement consacré que l'équipement, les voyages, les formations et de manière générale tout ce qui est lié à la découverte des activités subaquatiques peuvent se développer ensemble. Un événement dédié favorise la notion, importante dans le monde d'aujourd'hui, de communauté et c'est primordial d'avoir chaque année Le rendez-vous de la communauté des plongeurs !

*Selon vous, quelles sont les évolutions depuis ces 20 dernières années ?*

La technique, la formation, le matériel, tout a considérablement évolué depuis ces 20 dernières années, et ce tant de manière qualitative que quantitative. Les offres proposées s'accroissent de mieux en mieux avec le public de plongeurs d'aujourd'hui.

Avec un nombre croissant de femmes plongeuses et l'apparition de nouvelles activités, c'est l'image même de la plongée sous-marine qui a évolué pour devenir une activité sportive de loisir, facile, ludique et à la portée de tout public.

Le Salon fêtera en 2018 ses 20 ans et est fier d'avoir accompagné cette évolution.

*Votre regard sur la plongée et les jeunes.*

L'objectif premier de la plongée sous-marine étant de se faire plaisir, c'est une activité qui doit attirer beaucoup de jeunes. La plongée sous-marine bénéficie de tous les atouts pour attirer les jeunes générations permettant de combiner à la fois la technique, le plaisir, la découverte, l'échange, la protection de notre environnement et même pour certaines formes de pratiques, la compétition. La plongée sous-marine se développe aujourd'hui auprès des jeunes et c'est un plaisir que de leur faire partager notre passion du monde sous-marin.



INFO [salon-de-la-plongee.com](http://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'entraînement 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.

## 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.





## 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 (mérus, 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](http://www.bioobs.fr)

**+INFO** [www.doris.ffessm.fr](http://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/](http://www.concours.ffessm.fr/services/quiz-developpement-durable/)

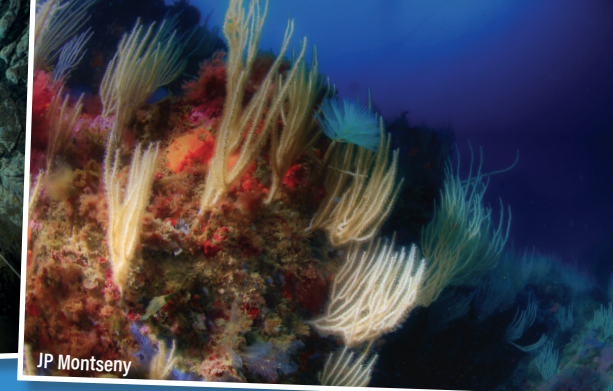




**Nous avons le plaisir de vous présenter nos coups de cœur des régions 2017, aussi bien en mer qu'en eaux intérieures. Découvrez, regardez, plongez car le plaisir y est sous l'eau... Profitez !**



F. Verlaquet



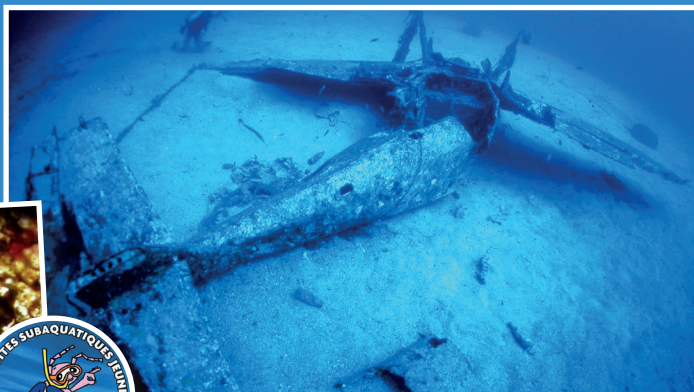
JP Montseny



## **Pyrénées-Méditerranée Occitanie**

La montagne est éternelle, la mer est infinie, et la plongée est une évidence en Pyrénées-Méditerranée : elle commence au nord dans les résurgences du Quercy, haut lieu mondial de la plongée souterraine ; Elle se poursuit l'hiver, sous glace, dans les stations pyrénéennes, se prolonge en nage en eau vive dans les rivières qui dévalent les flans des Pyrénées, et s'exprime enfin sans réserve sur plus de 200 kms de littoral méditerranéen comprenant le Parc naturel marin du golfe du Lion, premier parc naturel marin en méditerranée. Un magnifique terrain de jeu, de formation et d'exploration où plus de 250 clubs dont une cinquantaine de centres professionnels agréés par la FFESSM auront toujours plaisir à vous accueillir.

Contactez-nous ! [www.ffessmpm.fr](http://www.ffessmpm.fr)



## **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 balades 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 Grande 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 mérout brun. Notre Provence, c'est le berceau de la plongée moderne. En 2016 le comité Provence-Alpes a fêté 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](http://www.ffessm-provence.net) • 04 91 09 36 31

## **Nouvelle 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](http://www.plongee-cias.org)







# Bretagne Pays de Loire

La Bretagne et les Pays de la Loire invitent à une plongée dans un territoire empreint de traditions, immergé au sein d'un paysage naturel exceptionnel, composé de près de 800 îles. Plonger dans le grand Ouest, c'est partir à la découverte d'une côte rocheuse riche en faune et en flore, au gré des marées de l'Océan Atlantique et de la Manche. En randonnée palmée avec les phoques gris, en plongée sur le U-171, l'Amoco-Cadiz ou sur le paquebot l'Afrique... De la simple découverte en randonnée palmée aux plongées intenses

sur les épaves historiques, chacun y trouvera sa place et pourra affirmer haut et fort "Moi, je plonge à l'Ouest !". C'est aussi une offre de plongée dans les carrières aménagées à l'intérieur des terres où se pratiquent l'apnée, la plongée sous-marine et même la randonnée palmée. Rejoignez un des 200 clubs associatifs et 30 structures commerciales agréées que compte le Comité interrégional Bretagne-Pays de la Loire sur [www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr).



Contactez-nous ! [www.moijeplongéalouest.fr](http://www.moijeplongéalouest.fr)  
[www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr) • 02 97 37 51 51

## 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](http://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. Située 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 leitmotivs, nous avons ainsi obtenu le label Agenda 21 du CNOSE, ainsi que le label Ecosub de la FFESSM.

Contactez-nous ! [www.gravieredufort.fr](http://www.gravieredufort.fr) • 06 08 64 85 07



Rencontre avec



Pierre Lafont, Dirigeant du Cabinet Lafont Assurances et AXA Corporate Solutions, Partenaires de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins.

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 Agréées 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 composantes 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". Dans le cadre du programme Assurdiving, 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 l'aidons s'il le souhaite 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 coûteux.

Et si l'on souhaite en savoir plus ?

Notre équipe est à votre écoute du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h00 au 04 68 35 22 26. [contact@lafont-assurances.com](mailto:contact@lafont-assurances.com)





# Les 10 JE <sup>by</sup>

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le  
**c.o.d.e.**  
de la plongée

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

collectionlecode.fr

Une réalisation

en partenariat avec

