

LE MOT DE LA RENTREE

Tout d'abord nous espérons que vous avez passé un bel été sous l'eau et que vous y avez vécu de magnifiques instants en apnée.

Comme vous le savez peut-être la commission apnée a changé de présidence au cours du premier semestre 2022.

En effet Frederic RONSEAUX, qui a oeuvré à ce poste de nombreuses années, a pris des fonctions de référent des compétitions apnée au sein du Comité Régional Apnée du Grand Est (CRA Est) et a donc souhaiter laissé sa place. Un grand merci à lui pour son travail tout au long de ces années et nous lui souhaitons beaucoup de réussite dans ses nouvelles fonctions.

Son départ a demandé au bureau du Comité Départemental 54 (CODEP54) de se réunir et de nommer sa succession.

La nouvelle forme de la commission apnée du 54 (ComAp54) a donc été votée et nous avons ont été élus Alexis DENIS (MEF2), en tant que président, et Eric SAND (MEF1) en tant que président adjoint.

C'est une 1^{ère} au sein de notre Comité départemental d'avoir une présidence bicéphale mais l'ampleur que prend notre activité n'en nécessite pas moins.

Notre binôme a à cœur d'être à l'écoute de vos besoins concernant les formations, l'aide à l'encadrement, etc.. mais aussi et surtout de vos envies. Notre dynamique est claire, elle est basée sur le bénévolat au service d'un développement serein de notre activité si fantastique.

La mise en place de ce bulletin d'information semestriel a pour but de vous tenir informé des actions de toutes et tous et de préparer au mieux notre saison grâce au calendrier qui l'accompagnera.

Son but n'est pas la flatterie mais uniquement de mettre en lumière le travail de l'ensemble des bénévoles qui travaillent au développement de notre activité sur notre département et sur la région.... et pourquoi pas de donner envie à certain(e)s de nous rejoindre.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une agréable et paisible rentrée dans vos clubs respectifs.

Alex' et Eric

Les actions de la ComAp54

RIFA - APNÉE 26 MARS 2022

C'est 11 stagiaires et 4 cadres apnées qui se sont réunis dans la salle des associations de l'Omnisport Frouard Pompey pour organiser une session de formation aux Réactions et Interventions Face aux Accidents d'Apnée.

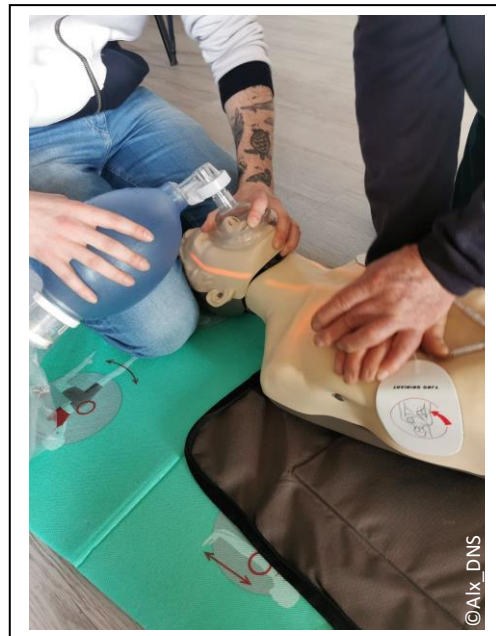
Cette formation « nouvelle » formule s'est déroulée sur 1 journée. En effet les modules de théoriques et pratiques à sec comme la réanimation cardio-pulmonaire par exemple ont été validés sur cette journée riche en enseignement.

Le reste de la formation pratique en piscine s'est déroulé dans les clubs.

A ce jour tous les stagiaires ont été validés.

Un grand merci aux cadres organisateurs et aux cadres présents pour leur enseignement et la mise en place de cette formation.

Nous remercions également le Codep 54 pour la mise à disposition du matériel pédagogique.



FORMATIONS DES CADRES APNÉE DE LA COMAP54 : LA PREPARATION MENTALE EN POINTE



Parmi les thèmes que la ComAP54 souhaitait vivement développer, la préparation mentale avait une place importante. En effet lors des formations des cadres apnées le coté mental d'une performance et il faut bien le dire souvent mis de côté.

Fort de ce constat, il a été décidé de mettre en place des propositions pour les cadres apnée du 54 souhaitant disposer de ce type d'outils.

Pour le moment, 3 sessions ont été organisée, soit en présentiel, soit en visio.

La 1^{ère} session se déroulant sous la forme de 2 soirées en présentiel sur le thème de **la culture de l'entraînement** animé par Dominique KRAMER (enseignant tout juste retraité à la faculté des sports de Nancy) a réuni 14 inscrits.

La 2^{nde} session forte de 5 soirées en visio sur le thème de **la sophrologie et de l'apnée** a suscité l'intérêt de 11 cadres apnées désireux de développer de nouvelles compétences ou bien de consolider celles déjà acquises sur le sujet.

Pour la 3^{ème} session, c'est Mary SCHIRRER (Professeur au STAPS de Nancy) qui a reçu une dizaine de cadre du 54 avec comme sujet « **Progresser en apnée dans un univers sensoriel inédit** »

Nous tirerons avec vous le bilan de ces différentes sessions pour voir comment les prolonger pour la saison 2022-2023.

Merci au Codep54 pour le soutien financier de ces actions.

TRANSVERSALITE : L'APNEE A LA DEMANDE DANS CHAQUE CLUB DU CODEP 54



L'envie de partager notre savoir, nos compétences et les spécificités de notre sport a trouvé preneur depuis le début d'année. En effet 4 initiations apnées dans 3 clubs du département ont été réalisées en début d'année.

Pour l'anecdote, dans un club le compteur de plongeur désireux de s'initier à l'apnée est même monté avec jusqu'à 30 personnes. Ce soir là les cadres apnée ont répondu présents pour offrir de nouvelles perspectives d'évolution à ces apnéistes tout neuf.

Merci aux cadres apnée ayant répondu présent et à tous ces apnéistes en devenir pour leur confiance.

Nb : pour toute demande de ce genre, n'hésiter à contacter la ComAp54.



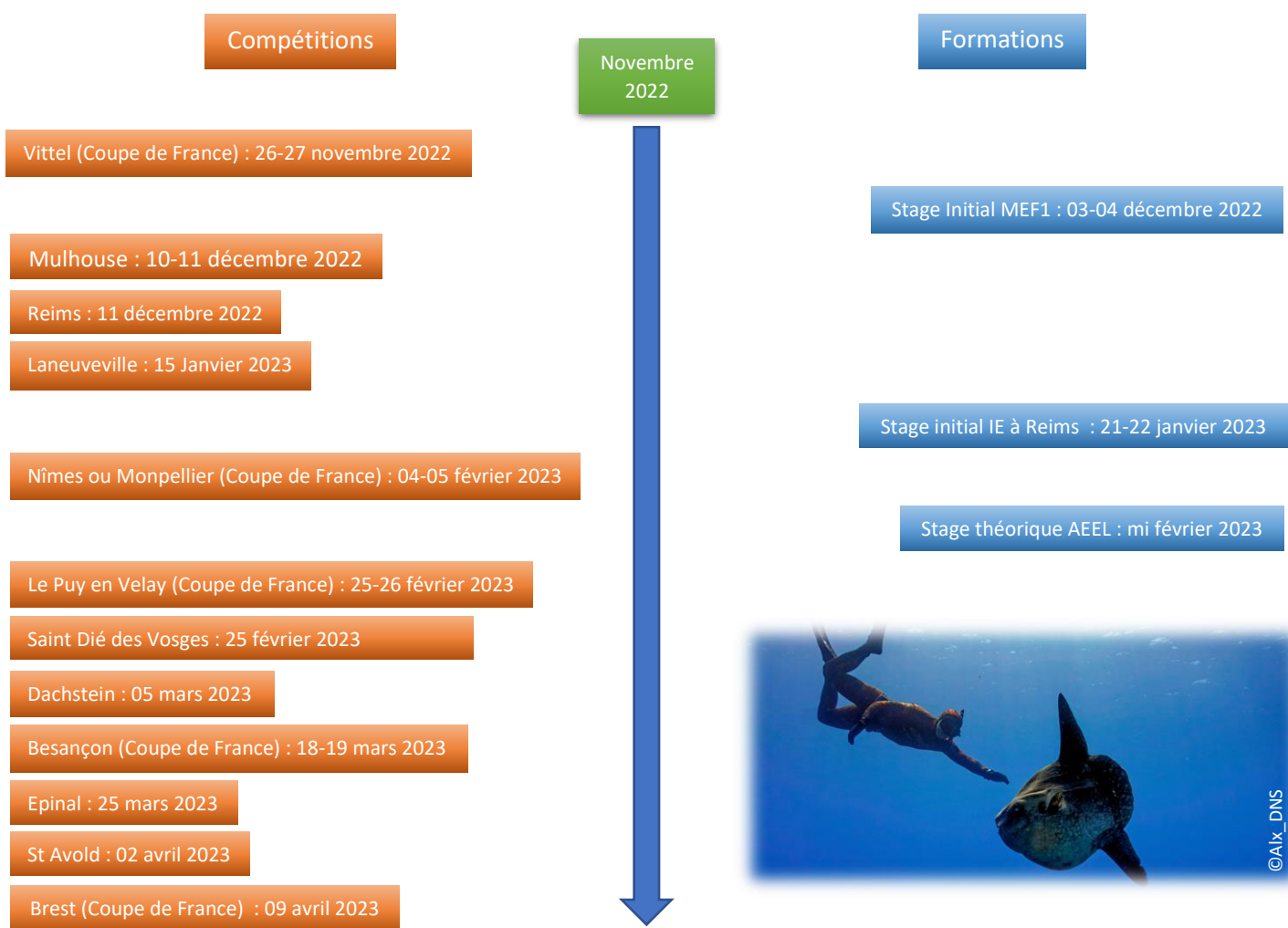
HANDISUP APNEE

Eric est devenu au cours de l'été le référent Régional de l'apnée pour les personnes en situation de handicap. Il reprend le flambeau allumé et porté ces dernières années par Loïc Leris qui a souhaité lever le pied après 10 années de fort investissement dans son club, au Codep 67 et à la CRA.

Nous avons eu le plaisir de participer le 14/08/2022 à la Gravière du fort à une journée Handisub régionale toute commission au cours de laquelle de nouveaux plongeurs en situation de handicap physique mais aussi mental ou psychique ont pu découvrir les plaisirs de l'apnée.



CALENDRIER 2022 / 2023



LES PROJETS POUR LA SAISON 2022 /2023

1. Organisation d'une Passerelle,
2. Organisation d'un RiFA-A,
3. Soutien à l'organisation du stage initial MEF1 CRA du 03 et 04 décembre 2023,
4. Soutien organisation stage initial IE CRA du 21 et 22 janvier 2023 ,
5. Interventions séances apnée dans les clubs de plongeurs techniques demandeurs,
6. Aide à la formation d'IE au codep 88,
7. Rencontre entre cadres du 54 sur une journée à thème,
8. Complément Formation HandiSub : Mental Psychique Cognitif (envisagé en mai 2023),
9. Proposition d'aide pour l'encadrement de fosse apnée dans les clubs de plongée technique.

LES ADRESSES UTILES

Président Commission Apnée 54 : lemaildalex17@gmail.com

Président adjoint ComAp54 : eric.sand@yahoo.fr

Site fédéral Apnée : <https://apnee.ffessm.fr>

Site CRA : <https://apnee/ffessmest.fr>



Commission Apnée Grand-Est