



*Section Apnée*



[www.apnealp.fr.nf](http://www.apnealp.fr.nf)

## Bulletin d'informations – Avril 2010

Toutes ces informations sont (ont été) sur le forum, qui est le moyen de communication le plus vivant pour échanger les informations du club. Nous vous invitons à le consulter régulièrement pour « rester dans le coup » : <http://apnealp.e001-leclub.info/> FORUM !

### Sorties

#### Sortie « collection hiver 2010 »:

- Apnée sous glace au Lac Robert :  
Le 13 février dernier, un groupe de courageux du GUC et du CPAEchirolles ont fait une sortie d'apnée sous glace, et ils sont revenus enchantés ! Les photos sont encore visibles sur [http://picasaweb.google.fr/g.plisson/2010\\_02\\_13\\_Cadre?feat=directlink#](http://picasaweb.google.fr/g.plisson/2010_02_13_Cadre?feat=directlink#)
- Après le lac gelé, retour à Chamagnieu où une première sortie a eu lieu le vendredi 2 avril pour les non frileux.

#### Sorties « Printemps-été 2010 » :

- Fosse de Meyzieu, le 7 mai :  
Une première sortie a eu lieu à la fosse de Meyzieu en avril, cela a beaucoup plu donc Stéphane en propose une seconde le vendredi 7 mai, avec autant de succès à l'inscription car le nombre maxi de participants (18 : 14 apnéistes + 4 encadrants) est déjà atteint !  
Nous prévoyons donc d'organiser environ 5 sorties pour la saison 2010-11, entre décembre et avril, de façon à ce que tout le monde puisse y goûter et y revenir !
- Weekend chasse à Bandol, les 13-14 mai :  
A l'initiative de Fred, du CPAE, la proposition est de partir mercredi soir pour un retour vendredi soir ; c'est le weekend de l'Ascension.
- Un weekend au club Massilia de Marseille sera peut-être programmé pour fin mai et une autre sortie mer est en projet pour juin. Allez sur le forum pour davantage d'informations et de mises à jour pour ces événements.

## Trophée de fin d'année :

- En juin aura lieu la deuxième édition du Trophée d'Apnée pour clore l'année et s'essayer au défi pour ceux qui ne l'ont jamais fait.  
Cette année, le Trophée sera certainement en deux parties : une pour les épreuves de statiques, une autre pour le dynamique. Les deux clubs participants et organisateurs étant le GUC et le CPAE, les épreuves seront partagés entre leurs deux piscines. Les dates, à confirmer prochainement, seraient le lundi 7 juin en soirée à Echirolles, puis le mardi 15 juin à la piscine du GUC.

## Informations :

- Magazine gratuit sur l'apnée : **Dive Free Magazine**.  
Il est disponible gratuitement sur le site : <http://www.freediving.fr/>, où vous pouvez le télécharger. Sur l'ancienne version de ce site : [www.mondebleu.fr](http://www.mondebleu.fr), vous trouverez aussi le blog et des photos et si vous cherchez bien, il y a des têtes familières en photo !

## Formations :

- Le RIFFA : Réactions et Interventions Face à un Accident en Apnée (RIFAA)  
C'est un diplôme FFESSM obligatoire pour l'obtention du Niveau 3 et fortement conseillé pour tout apnéiste Niveau 2 (lui permettant d'être autonome dans 6m d'eau, en binôme bien sûr).

Voici la liste des compétences qui sont acquises durant cette formation:

- 1 : Communication entre apnéistes lors d'un accident au cours d'une séance d'apnée
- 2 : Remontée et mise en sécurité de l'accidenté
- 3 : Récupération des apnéistes de la palanquée
- 4 : Coordination des opérations
- 5 : Évaluation des fonctions vitales
- 6 : Mise en œuvre des techniques
- 7 : Appel des secours

Vous trouverez le détail de chaque compétence à l'adresse suivante:

<http://apnee.ffessm.fr/Commission/Textes%20officiels/RIFAA/RIFAApneeCompetencesV06.rtf>

Les modules 4 à 7 sont validés par un moniteur national de secourisme; Mr Roland DERRIEN.  
**Une session de formation devrait être organisée un samedi en mai ou juin** à la Maison des Sports de Eybens et est ouverte aux apnéistes du GUC/CPAE (+ autres). Le coût de la formation est de **30€/pers, repas compris**.

Pour information, sont exemptées de cette journée les personnes qui possèdent le PSE1 (anciennement appelé AFPSAM)...

Les modules 1 à 3 sont validés au sein des clubs.

- Une formation au Niveau 3 est en cours, avec un objectif de fin des validations à l'automne 2010. Le détail des informations, des dates, etc sont évidemment sur le forum, sous « Apnée / Formation »
- Une formation C1/C2 est également en cours afin de venir renforcer l'équipe d'encadrement. Le stage initial a eu lieu le WE du 3/4 Avril grâce au soutien de Vincent, Philippe Péan et Gildas. Les séances d'encadrement vont pouvoir maintenant commencer.

## Compétition 2010!

- FFESSM : <http://apneeffesm.free.fr/spip3/spip.php?article96>  
D'un point de vue sportif, la compétition qui se tient à Pierrelatte en juin aura pour effet bénéfique de nous faire bosser jusqu'à la toute fin de saison...

En général, le nombre de participants aux compétitions est limité limitent, donc les places sont prises d'assaut.

- 3ème Manche, 27 mars, Massy, Ile de France (résultats sur le site)
- 4ème Manche, 12 juin - Pierrelatte, PACA

- Pour ceux qui souhaitent suivre les records, voici quelques liens pour être au courant :

*Records du monde féminin:*

<http://www.espritapnee.com/content/view/46/64/>

*Records du monde masculin:*

<http://www.espritapnee.com/content/view/35/60/>

*Records de France féminin:*

<http://www.espritapnee.com/content/view/51/66/>

*Records de France masculin:*

<http://www.espritapnee.com/content/view/50/65/>

Les encadrants pour les infos,  
Marie-Hélène pour la rédaction.