



Commission régionale Île-de-France

Bilan d'activité saison 2024-2025

Rédacteur : Henri-Pierre Maders
Président de la Commission régionale apnée Île-de-France
hpmffessm@gmail.com

Sommaire

| | |
|---|----------|
| SOMMAIRE | 2 |
| 1. PRESENTATION DE LA COMMISSION REGIONALE APNEE | 2 |
| 1.1. L'APNEE | 2 |
| 1.2. LES FINALITES DE LA COMMISSION REGIONALE APNEE ÎLE-DE-FRANCE | 2 |
| 1.3. L'ORGANISATION DE LA COMMISSION REGIONALE ÎLE-DE-FRANCE | 3 |
| 2. BILAN POLE « FORMATION » SAISON 2024-2025 | 4 |
| 3. BILAN POLE « COMPETITION » SAISON 2024-2025 | 5 |
| 4. BILAN POLE « RECHERCHES & PUBLICATIONS » SAISON 2024-2025 | 6 |
| 5. BILAN ACTIVITES DIVERSES SAISON 2024-2025 | 6 |
| 5.1. ACTIVITES INTERNES CRA | 6 |
| 5.2. ACTIVITES REGIONALES | 6 |
| 5.3. ACTIVITES NATIONALES | 7 |

1. Présentation de la Commission régionale apnée

1.1. L'apnée

L'apnée est pratiquée depuis l'antiquité par de nombreuses populations vivant des ressources de la mer : coquillages, poissons, corail, éponges, ... De nos jours, l'apnée est surtout pratiquée dans un cadre de loisir et/ou de compétition. L'apnée se pratique dans différents milieux : piscine, fosse et également rivières, lacs et en mer. L'apnée recouvre un certain nombre de disciplines faisant appel à des capacités variées telles que le relâchement, la résistance à l'hypoxie, à l'hypercapnie, la compensation, ... Elle demande également une bonne forme physique, un entraînement régulier, l'acquisition de techniques spécifiques et une certaine hygiène de vie. Les disciplines de l'apnée sont : l'apnée statique, l'apnée dynamique (mono palme, bi-palmes, sans palmes) et le sprint apnée (2 x 50m, 4 x 50 m, 8 x 50m et 16x30 m) qui se pratiquent en piscine et également l'apnée en poids constant (mono palme, bi-palmes et sans palmes), l'apnée en poids variable, l'apnée en gueuse freinée et l'apnée libre qui se pratiquent en mer. L'apnée se pratique en compétition (locales, départementales, régionales, nationales, continentales et mondiales) et certains records peuvent donner lieu à des homologations.

1.2. Les finalités de la Commission régionale apnée Île-de-France

La Commission Régionale Apnée Île-de-France a pour finalité d'apporter sa contribution régionale au développement de toutes les disciplines de l'apnée envers tous les publics. A ce titre, la Commission est présente dans le domaine de la formation des cadres et pratiquants, l'organisation de compétitions, la connaissance de l'apnée et l'information auprès du public.

1.2.1. La formation

La Commission régionale apnée Île-de-France :

- Propose de cursus de formation destinés aux apnéistes licenciés en Île-de-France ou licenciés d'autres régions ; Les cursus concernent les brevets de cadre : IE, MEF1 et MEF2, de juge JFA1 et de pratique : AEEL, Biologie, Handicap...
- Accompagne les stagiaires IE, MEF1 et MEF2 dans leur stage en situation,

- Anime les communautés de MEF1 et MEF2,
- Aide les CODEP dans l'organisation et la réalisation de cursus IE et MEF1.

1.2.2. La compétition

La Commission régionale apnée Île-de-France :

- Définit un calendrier de compétitions sélectives et de rencontres amicales pour offrir aux compétiteurs régionaux la possibilité de réaliser des performances et ainsi de se qualifier pour les Championnats de France piscine et de faire découvrir la compétition aux apnéistes de club,
- Assiste les CODEP et clubs organisateurs de compétitions,
- Anime les communautés d'organisateur de compétition de compétiteurs, de juges et d'apnéistes de sécurité piscine,
- Il est à noter que 20% des compétiteurs sont licenciés dans d'autres régions.

1.2.3. La connaissance de l'apnée

La Commission régionale apnée Île-de-France :

- Met à disposition de tous une bibliothèque pédagogique permettant à tous les apnéistes, cadres et élèves, de trouver des supports de formation validés par le Collège des IRA IDF,
- Produit des notes techniques et juridiques,
- Participe à des projets de recherche.

1.2.4. La communication sur l'apnée

La Commission régionale apnée Île-de-France :

- Informe la communauté des apnéistes en Île-de-France sur l'actualité concernant l'apnée en Île-de-France et ailleurs : Facebook, Instagram, site internet, revue Subaqua...
- Participe aux événements organisés par la FFESSM favorisant la connaissance de l'apnée auprès du grand public : salon de la plongée, club France (JO de Paris), ...

1.3. L'organisation de la Commission régionale apnée Île-de-France

Pour l'Olympiade 2024-2028, la Commission régionale apnée Île-de-France est composée de :

- Une présidente honoraire : Sylvie Sicre Bellage
- Un président : Henri-Pierre Maders
- Un vice-président : Guillaume Salinier, Responsable du Pôle Formation
- Un suppléant : Thierry Tonnelier, Responsable du Pôle Recherches et publications
- Une responsable du Pôle Compétition : Marjolaine Spiess
- Un délégué du Collège des IRA :
- Un collège d'IRA composé de :
 - Neuf IRA actifs : Jean-François Barbé, Marie Borel, Yves Le Boënnec, Henri-Pierre Maders, Marion Noulhiane, Guillaume Salinier, Danny Segui, Thierry Tonnelier et Jean-Emmanuel Virenque
 - Deux IRA inactifs : Patrick Constant et Sylvie Sicre Bellage
 - Deux IRA stagiaires : Magalie Fockeu et Cyril Léger

Les départements suivants sont représentés au sein de la Commission régionale apnée Île-de-France :

- 75 : Cyril Léger, Président Commission départementale apnée
- 77 : non représenté
- 78 : Sophie Gaborit, Président Commission départementale apnée
- 91 : Philippe Bridenne, Président Commission départementale apnée
- 92 : Jean-Emmanuel Virenque, Président Commission départementale apnée
- 93 : non représenté
- 94 : Jean-François Barbé, Président Commission départementale apnée
- 95 : Magalie Fockeu, Président Commission départementale apnée

2. Bilan pôle « Formation » saison 2024-2025

Lors de la saison 2024-2025, nous avons...

- Organisé des cursus régionaux : IE, MEF1, MEF2, AEEL, JFA1, apnéiste de sécurité piscine, Escorte et apnée en situation de handicap ouverts à tous les licenciés de la FFESSM,
- Accompagné les stagiaires IE et leurs tuteurs et les stagiaires MEF1 lors de leur stage en situation avec des conférences thématiques, des questionnaires, des séances de pédagogie théorique en salle et des séances de pédagogie pratique en fosse, à Bécon les Granits et à Beaumont-sur-Oise,
- Mis œuvre un accompagnement renforcé des stagiaires MEF2 lors de leur stage en situation avec un stage initial ouvert gratuitement aux stagiaires des saisons précédentes, des conférences, des ateliers de pédagogie théorique au deuxième degré en visioconférence, des questionnaires de connaissances théoriques, des ateliers de pédagogie pratique au deuxième degré en mer, une intégration des MEF2 stagiaires en qualité de formateur dans les cursus de formation IE et MEF1 et une participation possible et gratuite à tous les cursus de formation organisés par la Commission régionale apnée en qualité d'intervenant et/ou d'auditeur libre,
- Mis en avant les experts régionaux dans les formations régionales MEF1 et MEF2,
- Fait témoigner des compétiteurs Île-de-France dans les formations régionales MEF1 et MEF2,
- Mis à disposition de tous d'une bibliothèque pédagogique permettant aux apnéistes de disposer d'une source d'informations fiable et adaptée à leur niveau de pratique et aux cadres de concevoir des supports de formation à destination de stagiaires AP, ACP, AEL, ACEL et AEEL,
- Diffusé des informations techniques les plus pertinentes et à jour,
- Assisté les commissions départementales apnée dans l'organisation de cursus IE,
- Assisté les régions ne disposant pas de cadres apnée dans l'organisation de cursus de formation IE, MEF1 et AEEL et l'encadrement de stagiaires MEF2,
- Testé un cursus Handi destiné à former des encadrant apnéistes.

Les brevets validés lors de la saison 2024-2025 :

- **5 Moniteurs-Entraîneurs Second degré (MEF2)**, dont la major de promotion
- **16 Moniteurs-Entraîneurs Premier degré MEF1** : 5 (examen CRA IDF d'automne 2024) + 11 (examen CRA IDF de printemps 2025)
- **28 tuteurs d'Initiateur-Entraîneur** : 19 (CRA IDF) + 9 (CRA IDF & CRA Grand Est)
- **94 Initiateurs-Entraîneurs (IE1 et IE2)**
 - **63 IE** : 30 (CRA IDF + CODEP 75) + 6 (CODEP 95) + 11 (CODEP 91) + 8 (CODEP 78) + 8 (CODEP 94)
 - **31 IE1 par passerelle** : 9 (CODEP 91) + 1 (CRA IDF) + 10 (CODEP 78) + 5 (CODEP 92) + 6 (CODEP 75)
- **13 Apnéistes Experts en Eau libre (AEEL)** : CRA IDF

- **29 Juges Fédéraux Apnée Premier degré (JFA1)** : 26 (cursus CRA IDF) + 3 (CODEP 94)
- **1 Juge Fédéral Apnée Second degré (JFA2), 1 JFA2 stagiaire**
- **78 apnéistes de sécurité** : 40 (Massy) + 18 (Sarcelles) + 20 (Versailles)

Ces chiffres témoignent de la dynamique et de l'excellence de la région Île-de-France en matière de formation. Cette excellence est la conséquence directe de l'engagement bénévole des nombreuses personnes de talent au sein de la CRA et des CODEP qui méritent d'être chaleureusement remerciées.

3. Bilan pôle « Compétition » saison 2024-2025

Lors de la saison 2024-2025, nous avons...

- Mis en œuvre un calendrier de compétitions sélectives tenant compte des dates des manches de Coupe de France et des dates des championnats de France permettant aux compétiteurs d'Île-de-France de se tester tout au long de la saison sportive et de se qualifier aux Championnats de France piscine,
- Organisé un Championnat régional,
- Organisé une manche de Coupe de France permettant aux compétiteurs franciliens de ne pas se déplacer trop loin pour être confrontés aux meilleurs compétiteurs d'autres régions,
- Assisté les organisateurs de compétition débutants dans la préparation de leur compétition en amont et la sécurisation de son déroulement,
- Augmenté le nombre de juges JFA1 et JFA2, de façon à avoir la capacité d'homologuer un record de France à chaque compétition sélective,
- Augmenté le nombre d'apnéistes de sécurité,
- Mis en œuvre un meilleur équilibre entre le nombre de compétiteurs et le nombre de juges et apnéistes de sécurité par département,
- Animé les communautés d'organisateur de compétition, de juges et d'apnéistes de sécurité,
- Mieux fidélisé les apnéistes de sécurité afin qu'ils ne limitent pas leur engagement annuel à la seule compétition organisée par leur club.

Avec **9 compétitions d'apnée piscine sélectives**, dont **une manche de Coupe de France** et **une manche de championnat régional** et **2 rencontres amicales**, la région Île-de-France confirme sa place de première région de France.

- 10 novembre 2024 : Massy,
- 15 décembre 2025 : Clamart,
- 19 janvier 2025 : Sarcelles, manche de Coupe de France,
- 26 janvier 2025 : Villeneuve Saint Georges,
- 2 février 2025 : Le Chesnay Rocquencourt,
- 2 mars 2025 : Melun,
- 9 mars 2025 : Saint-Germain en Laye,
- 16 mars 2025 : Corbeil Essonne (Rencontre amicale),
- 23 mars : Versailles,
- 5 avril 2025 : Mantes,
- 18 mai 2025 : Chatou (rencontre amicale).

Lors de la saison 2024-2025, ont répondu « présents » :

- **9 clubs organisateur** dans le 77, 78, 91, 92, 94 et 95,
- **153 compétiteurs** pour un total de 348 participations,

- **71 juges** pour un total de 174 participations,
- **75 apnéistes de sécurité** pour un total de 112 participations.

Quelques belles performances des compétiteurs d'Île-de-France aux Championnats de France piscine 2025 – Limoges :

- Médaille d'or - Dynamique sans palme senior : Céline Jacky - 156,30m
- Médaille d'argent - Statique senior femme : Catherine Glon - 06:31
- Médaille d'argent - 2x50 senior homme : Charly Boricaud - 00:39:03
- Médaille de bronze - 4x50 senior femme : Astrid Lombard - 02:47:62
- Médaille de bronze - 8x50 senior homme : Charly Boricaud - 05:11:84

Et aux World Games CMAS à Shanghai :

- 8ième place - Dynamique monopalme : Céline Jacky, 225,50m

4. Bilan Pôles « Recherches & Publications » saison 2024-2025

Lors de la saison 2024-2025, nous avons...

- Mis à jour la bibliothèque pédagogique apnée,
- Publié une quatrième Notes techniques,
- Contribué au projet Hyppoxia et publié la newsletter n°2,
- Publié un Bilan sportif régional 2024-2025 et Bilan pédagogique régional 2024-2025.

5. Bilan activités diverses saison 2024-2025

5.1. Activités internes CRA

Lors de la saison 2024-2025, nous avons...

- Organisé 3 réunions internes (11 septembre, 20 février et 22 mai),
- Organisé une réunion des membres du Collège des instructeurs régionaux (17 décembre),
- Publié au fil de l'eau des informations concernant les formations, les compétitions, les études, les notes techniques... sur la page Facebook de la Commission régionale (+ de 1.200 abonnés) ainsi que sur l'onglet Apnée du Site internet régional.

5.2. Activités régionales

Lors de la saison 2024-2025, nous avons...

- Participé à 3 réunions organisées par le Comité directeur du Comité FFESSM Île-de-France (7 novembre, 12 décembre et 19 juin),
- Organisé des baptêmes apnée au salon de la plongée avec de nombreux moniteurs d'apnée d'Île-de-France (du 9 au 12 janvier),
- Participé à 3 réunions du groupe de travail Sport santé (5 novembre, 8 avril, 10 juin),
- Participé à la conférence « L'océan thérapeutique ? Sous l'eau, encore mieux ! » (13 mars),
- Participé à la Journée Universitaire sur « Les syndromes de stress post traumatiques » (23 mai),
- Participé à 2 réunions mixtes médecins et cadres fédéraux (20 novembre et 29 avril),

- Participé à la journée Handisub à Beaumont-sur-Oise (7 septembre).

5.3. Activités nationales

Lors de la saison 2024-2025, nous avons...

- Participé au stage final/examen national MEF2 (du 18 au 25 octobre),
- Participé à 2 réunions du Collège des Instructeurs nationaux (INA) (12 décembre et 1 avril),
- Participé à 5 réunions du groupe de travail MFA - AP, APC, AEL, ACEL, AEEL, IE (24 janvier, 13 février, 28 mars, 4 mai et 20 juin),
- Participé à 3 réunions du Collège des Juge Fédéraux Apnée Deuxième degré (JFA2) (5 octobre, 17 février et 22 mai),
- Publié les résultats des examens dans la Revue Subaqua.