



# Commission Régionale Apnée

Assemblée générale - Beaumont-sur-Oise

Bilan de la saison 2022-2023 / Perspectives 2023-2024

14 Octobre 2023





*Je vous propose de revoir les temps forts de la saison 2022-2023 à l'aide d'une cinquantaine de publications postées sur la page Facebook de la CRA...*

Créer avec un avatar

Changer la photo de couverture

## Commission Régionale Apnée Île-de-France

659 J'aime • 892 followers





## Commission Régionale Apnée Île-de-France

1 octobre 2022 · 🌐



Samedi 1 Octobre 2022 - Examen MEF1 Île-de-France - C'est parti pour l'épreuve de démonstration technique 2 x 25 mètres à la carrière de Bécon-les-Granits !

## Examen MF1 Bécon 1 octobre 2022





# Assemblée générale de la Commission régionale apnée Île-de-France Beaumont 8 octobre 2022



ILE-DE-FRANCE



## Commission Régionale Apnée Île-de-France

8 octobre 2022 · 🌐

Samedi 8 Octobre 2022 - Assemblée générale de la Commission Régionale Apnée Île-de-France à Beaumont-sur-Oise.

Bienvenue aux 4 nouveaux instructeurs régionaux : Marie Borel, Guillaume Salinier, Yves Le Boënnec et Loïc Mahevas !

08/10/2022



# Examen MEF1 Beaumont 9 octobre 2022



Commission Régionale Apnée Île-de-France

9 octobre 2022 · 🌐



Dimanche 9 Octobre 2022 - Les résultats de l'examen régional MEF1 Île-de-France...

Bravo à nos 8 lauréats !

- . Mohammed-Salah BOULMALI, SDUS Saint Denis
- . Simon DUFLO, Subaqua Club de Paris
- . Christine FOURES, Les Plongeurs du donjon
- . Lionel GRUAULT, Latoniccia Club Chevry 2
- . Frédéric LAMBERT, COC Courbevoie
- . Fabrice LEMOINE, major de promotion, Plongée 95
- . David PELTRE, Club de plongée de Boulogne
- . Benoît TORO, CSA Kremlin Bicêtre

Et merci aux membres du jury, très nombreux pour cette belle session ensoleillée : Jean-François BARBE, Marie BOREL, Denis BOUILLAGUET, Yves LE BOENNEC, Magalie FOCKEU, Sophie GABORIT, Philippe GARNIER-GUILBERT, Marc GUILABERT, Fabrice GUILLET, Alain LACHAUX, Loïc MAHEVAS, Erwan MANDAGOT, Guillaume SALINIER et Thierry TONNELIER. Henri-Pierre MADERS, Président de jury







## Commission Régionale Apnée Île-de-France

28 octobre 2022 · 🌐



Le sans faute pour l'Île-de-France avec 5 candidats brevetés !

Michel CHAUVET, Club ASNP Plongée de Neuilly, Major de promotion,

Géraud BUXEROLLES, Club de plongée de Boulogne,

Jean-Emmanuel VIRENQUE, Club de plongée de Boulogne,

Fabrice LARCHEVEQUE, Vincennes Plongée Passion,

Danny SEGUI, Apnée Attitude, Massy.

Nul doute que nos nouveaux MEF2 apporteront leur contribution au développement de la pratique de l'apnée en Île-de-France !

## Examen MEF2 Niolon 28 octobre 2022





## Formation des tuteurs IE Visioconférence 9 & 16 novembre 2022



### Commission Régionale Apnée Île-de-France

10 novembre 2022 · 🌐



Mercredi 9 novembre 2022 - Gros succès pour cette première conférence sur le thème "Etre tuteur d'IE" puisque 25 personnes étaient au rendez-vous.

Lors de cette conférence, les intervenants, Thierry TONNELIER, responsable du Collège des IRA IDF, Guillaume SALINIER, IRA et Henri-Pierre MADERS, IRA, ont particulièrement insisté sur le contrat "tuteur-stagiaire" qui doit s'inscrire dans un esprit de compagnonnage et se traduire par de la disponibilité, des exigences, de la confiance, de l'empathie et de la bienveillance du tuteur vis-a-vis de son stagiaire.

Les compétences techniques, physiques et comportementales à développer chez le stagiaire ainsi que les outils pédagogiques classiques ont également été passés en revue. La notion de pédagogie de second degré était au coeur de la conférence...

Seconde partie de la conférence mercredi 16 novembre. Elle sera centrée sur le rôle du tuteur tout au long du cursus.

Rappelons que le cursus IE Île-de-France démarre par le stage initial les 19 et 20 novembre prochains (celui-ci réunira le temps d'un week-end 48 IE stagiaires, 12 tuteurs IE et 8 intervenants membres du Collège des IRA et/ou MEF2); Il continue ensuite avec le stage en situation avec son tuteur et l'appui en parallèle de la CRA sous la forme de conférences et d'ateliers pédagogiques; Il se termine enfin par l'examen les 13 et 14 mai 2023.

Contact : Henri-Pierre MADERS - [hpmffessm@gmail.com](mailto:hpmffessm@gmail.com)





## Commission Régionale Apnée Île-de-France

17 novembre 2022 · 🌐



Mercredi 16 Novembre 2022 - Après la formation théorique du 9 novembre dernier, place à la pratique pour la première promotion d'apnéistes de sécurité piscine Île-de-France. Une belle soirée à la piscine de Clamart et un bon présage en vue des premières compétitions régionales, dont Paris le 11 décembre prochain...

Merci aux organisateurs, le trio de choc du Pole compétition de la Commission régionale apnée, Patrick Constant, Philippe Garnier-Guilbert et Danny Segui.

Deux autres cursus "théorie + pratique" seront organisés par le même trio en 2023 dans d'autres départements d'Île-de-France. Affaire à suivre...

## Entraînement des apnéistes de sécurité Clamart 16 novembre 2022





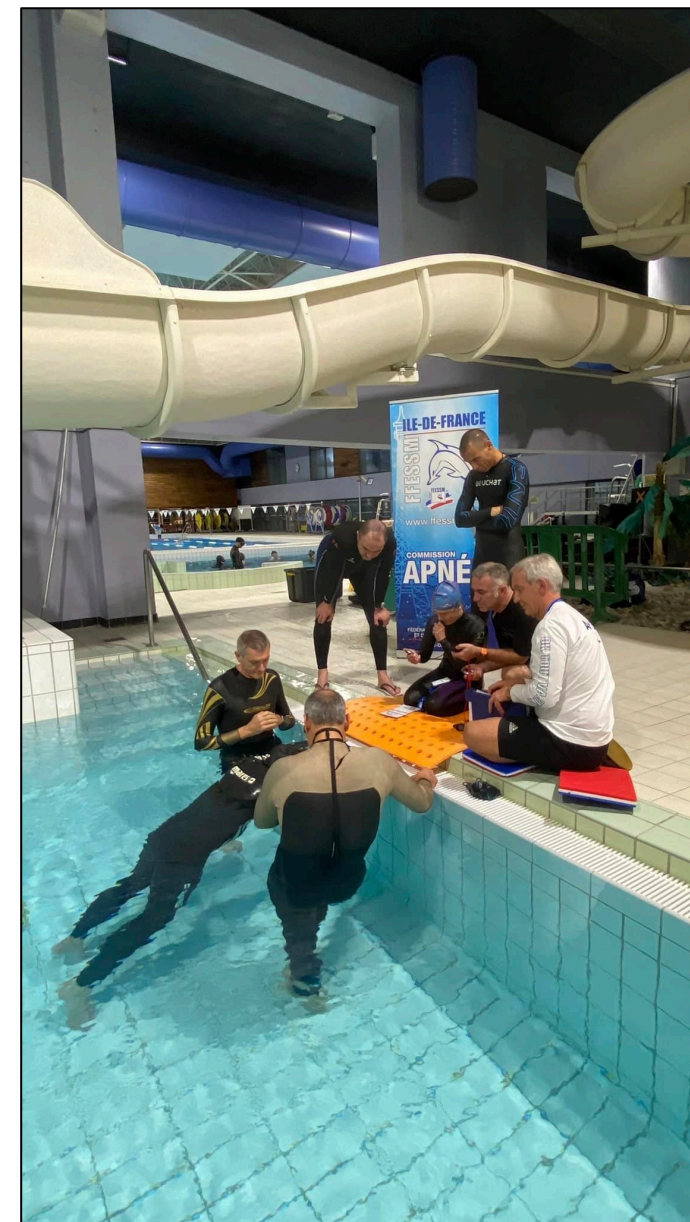
## Formation JFA1 Boulogne 18 novembre 2022



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

18 novembre 2022 · 🌐

Vendredi 18 Novembre 2022 - Formation régionale JFA1 à la piscine de Boulogne. Après la théorie... la pratique !







## Commission Régionale Apnée Île-de-France

20 novembre 2022 · 🌐



Dimanche 20 Novembre 2022 - Stage initial régional Initiateur-Entraîneur apnée.

Merci aux animateurs qui ont permis la réalisation de ce stage : Guillaume SALINIER et Marie BOREL, en charge du cursus IE 2022-2023, Michel CHAUVET, Daniel NAGUET, Philippe GARNIER-GUILBERT et Jean-Emmanuel VIRENQUE.

Merci aux tuteurs pour votre aide lors des ateliers.

Et merci aux candidats pour votre confiance et votre participation !

Bon stage en situation !

Henri-Pierre Maders, vice-président de la CRA Île-de-France.



Stage initial IE  
Paris  
19 & 20 novembre 2022







## Commission Régionale Apnée Île-de-France

4 décembre 2022 · 🌐



Samedi 3 & Dimanche 4 Décembre 2022 -

Un très riche stage initial régional MEF1 organisé pour 21 candidats super motivés !

Merci à Loïc Mahevas et Yves Le Boënnec, tous deux en charge du cursus 2022-2023.

Et merci aux intervenants : Jean-Emmanuel Virenque, Loïc Mahevas, Daniel Naguet, Thierry Tonnelier, Michel Chauvet, Antonin Duhomme et Pierre-Alexandre Leroy.

Henri-Pierre Maders, vice-président de la CRA Île-de-France.

Stage initial  
MEF1  
Paris  
3 et 4 décembre  
2022





# Les apnées parisiennes Paris 11 décembre 2022



Commission Régionale Apnée Île-de-France

12 décembre 2022 · 🌐



Une belle compétition organisée, une fois n'est pas coutume, à Paris !  
 Bravo à Diter Braet pour cette initiative et bravo aux bénévoles de la 7ième Apnée !  
 Mais cette compétition n'aurait pas pu se produire sans le concours de Patrick Constant qui a accompagné Diter tout au long de cette aventure et sans l'appui de Marjolaine Spiess et Philippe Garnier.  
 Bravo aux compétiteurs présents, merci aux juges et apneistes de sécurité, vous avez assuré !  
 Merci à Marc Salacroup d'avoir été parmi nous... et merci à Plongequilibre pour les nombreux lots offerts !  
 On se retrouve le 15 janvier 2023 à Sarcelles... et, d'ici là, passez de très belles fêtes de fin d'année !  
 Henri-Pierre Maders



Assemblée générale CRA

# Entraînement des apnéistes de sécurité piscine Sarcelles 10 janvier 2023



08/10/2022



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

9 décembre 2022 · 🌐



Entraînement au poste d'Apnéiste de Sécurité Apnée - Compétitions Piscine

La saison des compétitions piscine 2022-2023 se poursuit par Sarcelles le dimanche 15 janvier, Le Chesnay le dimanche 29 janvier et Versailles le 12 février. Et pour que ces compétitions se déroulent au mieux, il est nécessaire de disposer d'un grand nombre d'apnéistes de sécurité piscine.

Tout licencié FFESSM âgé de plus de 16 ans, possédant le brevet apnéiste piscine a minima, le Rifaa et un CACI peut être Apnéiste de sécurité piscine. Cependant, l'expérience montre que, sans un entraînement préalable, il est difficile de se sentir à l'aise et d'éviter certaines maladresses classiques quand on est en situation dans le bassin...

C'est pour cela que la Commission Régionale Apnée Île-de-France vous proposera tout au long de la saison des sessions d'entraînement gratuites au poste d'apnéiste de sécurité.

La session de formation se déroulera aux dates suivantes :

Partie théorique : le jeudi 5 janvier de 20h30 à 22h30 en visioconférence

Partie pratique : le mardi 10 janvier de 21h à 22h30 au centre aquatique Christiane et Guy Lanzano, rue du 10 mai 2001 à Sarcelles.

Quelques jours avant la date de la partie théorique, vous recevrez le lien vous permettant de rejoindre la visioconférence.

Le lien d'inscription : <https://forms.gle/5THQqaXDtSX31dZj6>

Contacts :

Henri-Pierre MADERS : [hpmffessm@gmail.com](mailto:hpmffessm@gmail.com)

Patrick CONSTANT : [patrick.constant.007@gmail.com](mailto:patrick.constant.007@gmail.com)

Philippe GARNIER-GUILBERT : [philapnee@gmail.com](mailto:philapnee@gmail.com)

Danny SEGUI : [d.segui@psm-ffessm.fr](mailto:d.segui@psm-ffessm.fr)





# 6 au 9 janvier 2023 Paris Salon de la plongée



08/10/2022



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

6 janvier · 🌐

...

Vendredi 6 janvier 2023 - Vingt-quatrième salon de la plongée - C'est parti pour 4 jours de séances d'essai pour de nombreux enfants et leurs parents. Aujourd'hui, grâce à Hervé ce matin et Anne cet après-midi, c'est une bonne soixantaine d'enfants qui ont découvert l'apnée !



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

7 janvier · 🌐

...

Samedi 7 janvier 2023 - Salon de la plongée - J2. Merci aux moniteurs d'apnée présents, Guillaume, Danny, Patrick, Franck, Loïc et Gildas, grâce à eux, plus de quatre-vingt baptêmes réalisés dans la journée !



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

8 janvier · 🌐

...

Dimanche 8 Janvier 2023 - Salon de la plongée - J3 - Une belle rencontre avec François Sarano pour commencer la journée...Merci aux moniteurs d'apnée présents : Bruno, Hervé, Franck et Anne ! Une belle cinquantaine de nouveaux baptisés ! Un petit clin d'œil aux amis adeptes du casque lourd et du recycleur 😊



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

9 janvier · 🌐

...

Lundi 9 Janvier - Salon de la plongée - J4 - Peu de monde au Salon pour ce dernier jour... laissant le temps aux échanges... Merci à Hervé pour sa présence dans le bassin !



## Commission Régionale Apnée Île-de-France

8 janvier · 🌐



Jeudi 5 Janvier 2023 - Henri-Pierre Maders, vice-président de la Commission régionale apnée d'Île-de-France depuis 2018, devient Président de la Commission par intérim. Il succède à Sylvie Sicre-Bellage, qui a souhaité ne pas terminer son troisième mandat pour des raisons personnelles. Sylvie restera néanmoins membre actif du Collège des instructeurs. Henri-Pierre Maders est IRA, JFA2, ANTEOR et BEES1, également président de la Commission apnée des Hauts de Seine (92) et directeur technique du Club de plongée et d'apnée de Boulogne Billancourt. Notons qu'il va également commencer très prochainement le parcours d'Instructeur National apnée.

**HPM**  
**devient Président**  
**par interim**  
**5 janvier 2023**







Thierry Tonnelier et Patrick Constant  
reçoivent la médaille de la FFESSM IDF  
des mains de Francis Merlo  
10 janvier 2023

08/10/2022



Commission Régionale Apnée Île-de-France

10 janvier · 🌐



Salon de la plongée 2023 - C'est fini... en attendant le 25ième Salon, qui se déroulera du jeudi 11 au dimanche 14 janvier 2024 !

Pour terminer le reportage sur ces 4 journées, félicitations à Thierry Tonnelier, responsable du Collège des Instructeurs régionaux de la Commission régionale apnée Île-de-France et Patrick Constant, IRA et nouveau vice-président de la Commission qui ont reçu des mains de Francis MERLO, président du Comité régional, la médaille d'or du Comité régional Île-de-France en témoignage de leur investissement dans le développement de l'apnée.



# Organisation de la Commission régionale apnée en Pôles de compétences 13 janvier 2023



Vendredi 13 Janvier 2023 - Présentation de la Commission régionale apnée Île-de-France  
Suite au départ de Sylvie SICRE BELLAGE, l'organisation de la CRA IDF est la suivante pour la fin de saison 2022-2023 :

Animation, organisation, gestion, communication et relations institutionnelles

- . Henri-Pierre MADERS, Président (par intérim)
- . Patrick CONSTANT, Vice-Président
- . Sylvie SICRE BELLAGE, Présidente d'honneur

Pôle formation

- . Coursus IE : Marie BOREL et Guillaume SALINIER
- . Tuteur IE : Henri-Pierre MADERS, Guillaume SALINIER et Thierry TONNELIER
- . Coursus MEF1 : Yves LE BOENNEC et Loïc MAHEVAS
- . Coursus AEEL : Michel CHAUVET et Jean-Emmanuel VIRENQUE
- . JFA1 : Patrick CONSTANT, Philippe GARNIER GUILBERT et Henri-Pierre MADERS
- . MEF2 : Henri-Pierre MADERS et Thierry TONNELIER
- . Bibliothèque pédagogique : Collège des IRA

Pôle compétitions

- . Championnat régional : Henri-Pierre MADERS et Patrick CONSTANT
- . Calendrier des compétitions régionales et accompagnement des organisateurs : Patrick CONSTANT et Philippe GARNIER GUILBERT
- . Animation des JFA1 régionaux et entraînement des apnéistes de sécurité : Patrick CONSTANT, Philippe GARNIER-GUILBERT et Danny SEGUI

Pôle scientifique

- . Études scientifique HyppoXia : Marion NOULHIANE
- . Bibliothèque scientifique et infolettres : Marie BOREL, Marion NOULHIANE, Thierry TONNELIER et Jean-Emmanuel VIRENQUE

Collège des instructeurs

- . Marie BOREL, Patrick CONSTANT, Yves LE BOENNEC, Loïc MAHEVAS, Guillaume SALINIER, Sylvie SICRE BELLAGE et Thierry TONNELIER (délégué)

Représentants des compétiteurs Île-de-France

- . Laurent DE BEUCARON
- . Sylvie DE BEUCARON

Représentants des Commissions départementales apnée Île-de-France

- Paris (75) : Guillaume SALINIER
- Seine et Marne (77) : Sylvie SICRE BELLAGE
- Yvelines (78) : Philippe GARNIER GUILBERT
- Essonne (91) : Philippe BRIDENNE
- Hauts de Seine (92) : Henri-Pierre MADERS
- Seine et Marne (93) : Michel IVORRA
- Val de Marne (94) : Renaud MARTIN & Jean-François BARBE
- Val d'Oise (95) : Magalie FOCKEU





# Première manche du championnat régional Sarcelles 15 janvier 2023



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**  
15 janvier · 🌐

Sarcelles - Les podiums !  
Bravo les compétiteurs, vous avez assuré !  
Bravo les bénévoles de l'AASS SUB et merci à son président Chafi BELAYACHI, bravo à Magalie FOCKEU et au CODEP 95, merci aux juges et Apnéistes de sécurité. Et pour finir, merci à Marjolaine SPIESS et Philippe GARNIER GUILBERT pour votre support !  
Henri-Pierre MADERS, juge principal.





# Le Chesnay Rocquencourt 29 janvier 2023



 **Commission Régionale Apnée Île-de-France**  
1 février · 🌐

Dimanche 29 Janvier 2023 - Compétition d'apnée Le Chesnay Rocquencourt  
Bravo aux compétiteurs pour leurs performances :

En apnée statique...

Emmanuelle MENO-ARNOUX : 6' 01"  
Laurent DE BEUCARON : 9' 00"  
Jean VINCENEUX : 07' 21"

...en dynamique...

Marion NOULHIANE : 150m  
Emmanuelle MENO-ARNOUX : 132,30m  
Kevin BEAUMONT : 181,40m  
Benoit DUPE : 181,10m

...en dynamique bi-palmes...

Florine MARTIN : 130,60m  
Laurent DE BEUCARON : 162,50m

...et en dynamique sans palmes

Céline GILG : 86,66m  
Kevin BEAUMONT : 108m

Bravo aux organisateurs, aux juges, aux apnéistes de sécurité et aux bénévoles !





Commission Régionale Apnée Île-de-France

5 février · 🌐



Dimanche 5 février 2023 - Fresnes et Villeneuve-Saint-Georges Partie 1.



Commission Régionale Apnée Île-de-France

5 février · 🌐



Dimanche 5 février 2023 - Villeneuve-Saint-Georges Partie 2.

**FFESSM**  
CODEP94

**4<sup>ème</sup> Championnat Départemental**  
Dimanche 5 Février 2023  
Centre Nautique de Villeneuve-Saint-Georges

Bassin 25m STA DNF DYN

Contact : apnee.codep94@gmail.com  
Inscriptions :  
Bénévoles : <https://forms.gle/6w58gW14gtngWpAZA>  
Compétiteurs : <https://forms.gle/MdGUgKN1HGSXpxs46>

ILE-DE-FRANCE Grand Orlyenne bièvre AQUALUNG FREEDIVE EVOLUTION

Centre Nautique Villeneuve-Saint-Georges - 18 Av de L'Europe - 94130 Villeneuve-Saint-Georges - Photo : Monizath Ngor

Quatrième championnat  
département  
Villeneuve Saint Georges  
5 février 2023





### APNÉE ET CERVEAU

Nous avons le plaisir de vous présenter la première newsletter relative au projet #HippoXia.

Ce projet, qui se déroule à **NeuroSpin**, et dont le financement est assuré par l'ANR, a pour objectif de découvrir, au moyen de la neuro-imagerie de pointe (IRM) et de mesures physiologiques, les bio-marqueurs de l'adaptabilité du cerveau en apnée.

La Commission régionale apnée d'Île-de-France soutient vivement ce projet dont la directrice scientifique est Marion **Marion Noulhiane**, MEF2 et compétitrice en apnée, également membre du Pôle Scientifique de la CRA. Plusieurs compétiteurs d'Île-de-France sont également associés au projet, qui durera 3 ans.

Nous vous tiendrons régulièrement informés de son avancement... et des résultats.

Contact : Marion NOULHIANE : marion.noulhiane@gmail.com

# Etude HippoXia 7 février 2023



## APNÉE ET CERVEAU

NEWSLETTER N°1 - PROJET HIPPOXIA  
24-01-2023

### LE PROJET HIPPOXIA

Alors que l'hypoxie accidentelle a des effets néfastes sur le système nerveux, les performances des plongeurs en apnée suggèrent que le cerveau dispose de mécanismes d'adaptation à un faible apport en oxygène. Les sports d'apnée constituent ainsi un modèle naturel pour étudier les mécanismes neuronaux d'adaptation à une exposition hypoxique répétée volontaire au cours d'une saison sportive, avec un entraînement régulier.

L'objectif du projet HippoXia\* qui se déroule à NeuroSpin-CEA-Saclay est de découvrir, au moyen de la neuroimagerie de pointe (IRM) et de mesures physiologiques, les biomarqueurs de l'adaptabilité du cerveau en apnée.

A ce jour, 10 apnéistes suivis pendant la saison sportive 2022-2023 participent à l'étude et sont comparés à des témoins sportifs non apnéistes. HippoXia prévoit le recrutement de 25 apnéistes au total, sur 3 ans. A plus long terme, HippoXia ouvrira la voie à des stratégies thérapeutiques pour des affections neurologiques qui endommagent le cerveau, comme l'hypoxie néonatale.

\*HippoXia - Directeur scientifique : Marion Noulhiane PhD-HDR Neurosciences NeuroSpin-CEA, Doctorant(e)s : Julia Micaux (Neurosciences, Paris Cité) & Jérémie Allinger (STAPS, Rouen), Partenaire : Frédéric Lemaître, PhD-HDR Physiologie, Université de Rouen.

### APNÉE D'UN POINT DE VUE BIOLOGIQUE

Chez l'humain, la plongée en apnée déclenche un mécanisme d'adaptation complexe appelé "réflexe d'immersion". Il est le résultat de changements cérébraux (e.g. augmentation du volume sanguin cérébral, de fluctuations locales de la concentration d'hémoglobine - Hb-) et périphériques (e.g. vasoconstriction, bradycardie et baisse du débit cardiaque), dont l'objectif est de continuer à fournir au cerveau l'oxygène dont il a besoin. En neuroimagerie, on enregistre cette réponse dans l'IRM à NeuroSpin, afin d'obtenir une mesure de l'activité du cerveau.

Projet HippoXia (CEA - financement ANR)  
Marion Noulhiane (directeur scientifique, PhD-HDR, Neurosciences)  
& Julia Micaux (Doctorante, Neurosciences)

Source : Jissendi-Tchofo, P. et al., 2021. Feasibility of Detecting Brain Areas Involved in Extreme Breath-Hold Diving. JNRT 3, 33-42.  
Contact : marion.noulhiane@parisdescartes.fr

## APNÉE ET CERVEAU

NEWSLETTER N°1 - PROJET HIPPOXIA  
24-01-2023

### IRM FONCTIONNELLE ET SIGNAL BOLD

Activité neuronale

Couplage neurovasculaire :  
Augmentation volume sanguin cérébral  
Augmentation du niveau d'O<sub>2</sub> dans le sang (HbO<sub>2</sub>)

Mesurable en IRM fonctionnelle (signal BOLD) :

Amplitude réponse

Temps (sec)

Activité neuronale  
Signal BOLD : réponse hémodynamique

Le signal BOLD (Blood Oxygen Level Dependent - « dépendant du niveau d'oxygène sanguin ») reflète les variations temporaires de la quantité d'oxygène transporté par l'hémoglobine en fonction de l'activité neuronale du cerveau, ce qui nous permet de déterminer quelles sont les régions activées en temps réel. Suite à une augmentation de l'activité neuronale dans une région cérébrale, le volume sanguin augmente pour un meilleur apport d'oxygène (et de glucose) nécessaire au fonctionnement des neurones. Cela se traduit par une augmentation du ratio oxyhémoglobine/désoxyhémoglobine (HbO<sub>2</sub>/Hb). Ces deux molécules ayant des propriétés magnétiques différentes, le phénomène est visible à l'IRM grâce au signal BOLD.

Projet HippoXia (CEA - financement ANR)  
Marion Noulhiane (directeur scientifique, PhD-HDR, Neurosciences)  
& Julia Micaux (Doctorante, Neurosciences)

Source : Jissendi-Tchofo, P. et al., 2021. Feasibility of Detecting Brain Areas Involved in Extreme Breath-Hold Diving. JNRT 3, 33-42.  
Contact : marion.noulhiane@parisdescartes.fr





## Commission Régionale Apnée Île-de-France

12 février · 🌐



Versailles - Les podiums de cette deuxième manche du championnat régional Île-de-France. Bravo aux compétiteurs d'Île-de-France et de Bretagne, venus en force !  
Bravo aux organisateurs, Thierry BIARNES et Emmanuelle MENOUX aidés de Philippe GARNIER, aux bénévoles du club de Versailles, au CODEP 78, aux juges et apnéistes de sécurité.  
Henri-Pierre MADERS, juge principal, président de la Commission Régionale Île-de-France.

## Deuxième manche du championnat régional Versailles 12 février 2023

2<sup>ème</sup> manche du  
Championnat régional Apnée  
Ile de France

Compétition d'apnée de  
Versailles  
12 Février 2023

ILE-DE-FRANCE  
FFESM

STA DYN DNF 16x

Piscine Montbaoron de Versailles  
Organisée par le Centre d'Activités Subaquatiques de Versailles  
Contact : apnee@casv.club

FFESM APNÉE ANIÈRE PISCINE MONTBAORON VILLE DE VERSAILLES





Commission Régionale Apnée Île-de-France

6 mars · 🌐



Dimanche 5 Mars 2023 - Melun, c'est fini... pour 2023 car il y aura une édition de cette sympathique compétition d'apnée en 2024 !

Bravo à Angelina Renaudin et son équipe de bénévoles, merci aux juges et apnéistes de sécurité et bravo aux compétiteurs venus pour certains de Montargis, Angers et Nantes. Henri-Pierre Maders, juge principal.

# Melunaise d'Apnée Trophée Melun 5 mars 2023





# Premier challenge départemental d'apnée amical de l'Essonne Corbeil Essonnes 12 mars 2023



**PREMIER CHALLENGE  
DÉPARTEMENTAL D'APNÉE AMICAL  
DE L'ESSONNE**

Photo : B.FRASCA

Comment s'initier à la compétition dans un cadre ludique

**Dimanche 12 mars 2023**  
**Corbeil-Essonnes**  
**Stade nautique Gabriel Menut**

13h30 : Accueil et inscription	18h30 : Fin des épreuves
14h30 : Echauffement	19h30 : Clôture
15h00 : Début des épreuves	<b>ENTRÉE LIBRE AU PUBLIC</b>



Commission Régionale Apnée Île-de-France

13 mars · 🌐



Dimanche 12 mars 2023 - Premier challenge départemental d'apnée amical de l'Essonne. Une participation de 42 compétiteurs et 26 bénévoles représentant 15 clubs différents ! Au programme 4 types d'épreuves, à la fois sportives et tactiques :

- Double dynamique en bassin de 50 mètres ;
- Triathlon = 3 apnées en 3 techniques différentes en bassin de 25 mètres ;
- Triple apnées statiques enchaînés de 2 minutes ;
- Relais 400 mètres 3 nages en bassin de 25 mètres ;

Sans surprise, le Club qui a remporté la Coupe est le Club "Apnée Attitude", l'un des très rares clubs du 91 dédié uniquement à l'apnée !

Les compétiteurs et les personnes venus en qualité de spectateur se sont tous promis de participer à l'édition 2024 !

Alors... Vivement l'année prochaine !

Philippe BRIDENNE

Président de la Commission Apnée du CoDep 91







Troisième manche du championnat régional  
La Royale du Dôme  
Saint Germain en Laye  
26 mars 2023



Commission Régionale Apnée Île-de-France

27 mars · 🌐



Saint-Germain - Les podiums !

Beaucoup de belles performances et beaucoup de médailles distribuées aux meilleurs compétiteurs de la compétition puis aux compétiteurs champions régionaux d'apnée Île-de-France !

Une belle finale de championnat parfaitement organisée par Patrick Constant, Annie-Françoise Foy et Isabelle Roux !

Merci aux juges, toujours fidèles, aux apnéistes de sécurité et aux bénévoles du Club Aquadôme Saint Germain !

Henri-Pierre Maders, juge principal.







## Publication du « *Bilan du Championnat régional Île-de-France 2023* » 28 mars 2023



Commission Régionale Apnée Île-de-France

28 mars · 🌐

Championnat régional apnée Île-de-France

A l'issue des 3 manches, il est temps de découvrir les noms des championnes et champions d'Île-de-France 2023 !

Ce fut un magnifique championnat et ces belles performances sont notre plus grande récompense !

Henri-Pierre Maders; président de la Commission régionale apnée Île-de-France



Championnat régional d'apnée Île-de-France  
2023



Cette saison, le championnat régional apnée Île-de-France a comporté 3 manches :

Sarcelles, le 15 janvier 2023,  
Versailles le 12 février 2023  
Saint-Germain en Laye, le 26 mars 2023.

Championnat régional apnée Île-de-France 2023

1

# Sixième meeting de Mantes 1 avril 2023



## Commission Régionale Apnée Île-de-France

2 avril · 🌐

Sixième meeting de Mantes - Les résultats !

Bravo à :

Apnée statique femme - Catherine GLON : 7 02 80, Isabelle LE SAGER : 5 02 44 et Camille SOREL : 4 06 32 !

Apnée statique homme - Olivier BIBRE : 6 50 84 et Sylvain DUCROCQ : 6 02 54

Dynamique sans palme femme - Cécile GILG : 77,74m

Dynamique sans palme homme - Bruno GEISEN : 118,30m et Sylvain DUCROCQ : 113,90m

Dynamique mono palme femme - Cécile GILG : 104,80m

Dynamique mono palme homme : Olivier LORIDO : 155,50m et Thierry BIARNES : 153,30m

Dynamique bi palmes femmes - Anne BIENASSIS : 78,95m

Dynamique bi palmes hommes : Fabrice LEMOINE : 153,90m, Daniel LORIDO : 126,00m et Andrew FLIGENSPAN : 125,00

Notons également les très prometteuses performances des jeunes présents à la compétition entraînés par [Marion Noulhiane](#) du club @Aquamundo dont Maxence MÉNARD AVEC 3 42 en apnée statique !



# AG de l'AFCAM Paris 31 mars 2023



08/10/2022



Commission Régionale Apnée Île-de-France

4 avril · 🌐



Vendredi 31 mars 2023 - États généraux de l'arbitrage féminin en France et l'international et 38ième Assemblée générale de l'Association Française du Corps Arbitral Multisports (AFCAM)

L'A.F.C.A.M. (Membre de l'International Federation for Sports Officials - IFSO) fondée en 1985, a pour but d'apporter une aide aux juges et arbitres de tous les sports. Elle rassemble à ce jour le corps arbitral de plus de 80 disciplines/130 structures, soit un total de 244 000 juges ou arbitres dont 30,32 % de femmes.

La matinée a été consacrée aux États généraux de l'arbitrage féminin en France et l'international. Après une présentation des résultats du projet WINS ERASMUS +, projet centré sur l'inventaire des difficultés rencontrées par les femmes membres du corps arbitral. Notons que les difficultés les plus partagées sont : concilier le temps sportif et le temps familial, gérer le stress relatif à la prise de décision et l'agressivité des joueurs et supporters avec peu de soutien, se former et progresser, accepter des tenues vestimentaires inadaptées, ...). Deux tables rondes ont permis ensuite d'entendre des témoignages de juges et arbitres de différentes fédérations sportives et d'échanger sur le thème. Un accompagnement des juges et arbitres féminines et des tenues féminines semble être les deux bonnes pratiques dont pourraient s'inspirer de nombreuses fédérations sportives...

L'après-midi, introduite par Mme Amélie OUDEA-CASTERA, ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, a été consacré à l'assemblée générale. En fin d'après-midi ont été remis par Patrick VAJDA, président de l'A.F.C.A.M. les Trophées AFCAM Elite et Espoir 2022. Ces trophées récompensent dans chaque fédération sportive un juge expérimenté et un juge à potentiel proposés par leur fédération. Cette année, la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins a proposé de récompenser 2 juges de la Commission Apnée, Henri-Pierre MADERS, JFA2, dans la catégorie Elite et Marjolaine SPIESS, JFA2 stagiaire, dans la catégorie Espoir.

# Stage de préparation MEF1 Bécon 9 avril 2023



 **Commission Régionale Apnée Île-de-France**  
10 avril · 🌐

Samedi 9 avril 2023 - Coursus régional MEF1 - Découverte de la carrière de Bécon les granits pour les candidats du cursus 1022-2023.  
Rappelons que l'examen se déroulera le 3 juin prochain à Bécon les granits pour l'épreuve du 2 x 25 mètres puis à Beaumont-sur-Oise les samedi et dimanche 18 juin pour le reste des épreuves.

Avis aux amateurs, il reste quelques places de libre..... [En voir plus](#)







## Stage initial MEF2 Paris 15 & 16 avril 2023

08/10/2022

Assemblée générale

**Commission Régionale Apnée Île-de-France**  
15 avril · 🌐

Samedi 15 avril 2023 - Stage initial MEF2 - C'est parti pour un week-end studieux animé par Sébastien Léon et Stéphane Caumartin, tous deux INA.

Les 14 stagiaires futurs MEF2, Benjamin Bernard, Bruno Bougerol, Simon Duflo, Antonin Duhomme, Maher Hamdi, Maxime Horry, Alain Lachaux, Cyril Léger, Pierre-Alexandre Leroy, Peter Long, Larbi Maalaoui, Erwan Mandagot, Bertrand Néron et Jacques Nowatschok sont au taquet !

Le début d'un beau parcours dans lequel les membres du Collège des instructeurs apnée Île-de-France interviendront dans le cadre du stage en situation.  
Henri-Pierre Maders, président de la CRA Île-de-France.

# Huitième Trophée Cannesson Chatou 16 avril 2023



**Trophée Cannesson 8<sup>ème</sup>**  
**Dimanche**  
**16 avril 2023**  
**14h-18h**

Rencontre mixte  
apnée interclubs,  
épreuves relai,  
dynamique,  
statique

**Piscine de Chatou**  
17 avenue d'Enremesnil, 78400 Chatou

Copyright Plongée Chatou, mars 2023. Ne pas jeter sur le voie publique

Credits photos, apnée CD 78




Commission Régionale Apnée Île-de-France

28 avril · 🌐



8ème Trophée Cannesson 2023 - Le bilan !

Le dimanche 16 avril 2023 s'est déroulé le 8ème trophée Cannesson. Cette rencontre amicale et conviviale autour de la pratique de l'apnée a réuni 7 clubs de la région Ile de France, issus principalement du département des Yvelines (Chatou, Colombes, Le Chesnay, Poissy, Saint Germain, Versailles et Viroflay).

Cette rencontre a été organisée cette année par le Club de plongée de Chatou avec le soutien de la Commission départementale apnée... **En voir plus**







# Championnat de France Saint Raphaël 6 & 7 Mai 2023





**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

6 mai · 🌐



Championnat de France - Les résultats du dynamique mono palme et bi-palmes pour l'Île-de-France !

Mono femmes - Emmanuelle Menou-Arnoux (Versailles) : troisième catégorie master avec 144,50m

Mono hommes - Xavier Delpit (Versailles), cinquième en catégorie senior avec 200m et Sylvain Ducrocq (Versailles), quatrième en catégorie master avec 150m

Bi-palmes femmes - Florine Martin (Free Dive Évolution), cinquième avec 141,10m

Bi-palmes hommes - Igor Duraffourg, (Provins), deuxième catégorie master avec 154,60m et Fabrice Lemoine (Plongée 95), quatrième en catégorie master avec 140,30m



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

6 mai · 🌐



Championnat de France - Les résultats du statique pour l'Île-de-France :

Médaille d'or femme : Emmanuelle Menou-Arnoux (Versailles) avec 07' 06 59

Médaille de bronze femme : Catherine Glon (Sarcelles) avec 06' 29 33

Médaille de bronze homme : Jean Vinc eneux (Puteaux) avec 08' 14 28

Notons enfin la quatrième place en Master homme pour Olivier Bibre (Boulogne) avec 07' 13 41



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

7 mai · 🌐



Championnat de France - Les résultats du 8 x 50m pour l'Île-de-France 😊

Médaille d'or femme : Camille Montigny (Apnée libre 77) avec 5' 42 85

Médaille d'argent homme : Jonathan Garanli (Apnée libre 77) avec 5' 48 52 juste derrière un Clément Élu en grande forme avec 4' 46 25 !



**Commission Régionale Apnée Île-de-France**

6 mai · 🌐



Championnat de France - Les résultats du 16x50 pour l'Île-de-France :

Femmes - Médaille d'or : Camille Montigny avec 13: 29 10 !



# Championnat du monde CMAS Kuwait 8 au 13 mai 2023

**Commission Régionale Apnée Île-de-France**  
11 mai · 🌐

MONDIAUX CMAS INDOOR - Apnée statique  
Bravo à nos deux franciliens, Sylvie et Laurent, qui décrochent tous les deux la médaille d'argent !  
La barre était très très haute cette année...

Hommes :

- 🇷🇸 Branko PETROVIC (Serbie) 10' 02" 81
- 🇫🇷 Laurent DE BEUCARON (France) 09' 27" 84
- 🇦🇷 Budimir SOBAT (Croatie) 09' 09" 42

Femmes :

- 🇩🇪 Heike SCHWERDTNER (Allemagne) 08' 36" 10
- 🇫🇷 Sylvie GILSON (France) 07' 36" 45
- 🇫🇷 Béatrice ROUVIER (France) 07' 30" 16

# Séance de préparation examen MEF1 13 mai 2023 Beaumont







# Examen IE Paris 13 & 14 mai 2023

08/10/2022



Commission Régionale Apnée Île-de-France

14 mai · 🌐



Dimanche 14 mai 2023 - Les photos finales de l'examen IE régional... Bravo aux 43 nouveaux IE et merci aux nombreux cadres régionaux qui ont rendu cet examen possible !  
Bravo aux majors : Caroline Naplas et Pierre-Marie Gommendy !  
Un dernier énorme merci à Marie Borel et Guillaume Salinier, tous deux IRA, pour avoir piloté avec brio le cursus régional 2022-2023 !





## Commission Régionale Apnée Île-de-France

26 mai · 🌐



### Championnat de France piscine

Vous trouverez ci-joint le bilan sportif des compétiteurs d'Île-de-France au Championnat de France d'apnée piscine des 6 et 7 mai derniers. Comme vous le constaterez, les compétitrices et compétiteurs franciliens ont été très présents sur le podium, à notre plus grande joie ! Vous constaterez également que l'équipe de juges/apnéistes de sécurité francilienne a été très sollicitée 😊

Henri-Pierre Maders, Président de la Commission régionale apnée Île-de-France



## Publication du « *Bilan Championnat de France 2023* » 26 mai 2023



### Commission Régionale Apnée

### Bilan sportif 2022-2023

### Championnat de France 6 & 7 juin 2023 - Saint-Raphaël



#### Compétiteurs franciliens sélectionnés et présents

##### Femmes :

- Catherine Glon, Sarcelles : statique
- Florine Martin, Free Dive Évolution : dynamique bi-palmes
- Emmanuelle Menou-Arnoux, Versailles : statique et dynamique mono palmes
- Camille Montigny, Apnée 77 : 16 x 50m et 8 x 50m
- Marion Noulhiane, Versailles : dynamique mono palme

##### Hommes :

- Olivier Bibre, Boulogne-Billancourt : statique
- Xavier Delpit, Versailles : mono palme
- Sylvain Ducrocq, Versailles : mono palme
- Igor Duraffourg, Provins : bi-palmes et dynamique sans palme
- Jonathan Garanli, Apnée 77 : dynamique mono palme, 16 x 50m et 8 x 50m
- Sylvain Harraut, Melun : statique, mono palme
- Fabrice Lemoine, Apnée 95 : bi-palmes
- Jean Vinceneux, Puteaux statique

#### Remarques préalables

Cette saison, le championnat de France comporte 2 catégories :

- Catégorie senior : 19 à 49 ans
- Master : + de 50 ans

Pour qu'il soit décerné un titre de champions de France, il faut un minimum de 6 compétiteurs par épreuve et par catégorie. A ce titre, l'épreuve du 8 x 50 mètres n'a pas donné lieu à titre.





## Commission Régionale Apnée

### Bilan sportif 2022-2023

#### Partie 1 - Bilan régional

Le bilan porte sur les huit compétitions sélectives qui se sont déroulées en Île-de-France lors de la saison 2022-2023 :



En revanche, le bilan ne porte pas sur les deux compétitions ludiques non sélectives :



CRA Bilan sportif 2022-2023 vf.docx

26/05/2023

# Publication du « *Bilan sportif régional 2022-2023* » 26 mai 2023



## Commission Régionale Apnée Île-de-France

26 mai · 🌐

### Bilan sportif 2022-2023

Vous trouverez ci-joint le bilan sportif Île-de-France 2022-2023, à savoir 8 compétitions sélectives (dont 3 manches de championnat régional) et 2 compétitions ludiques organisées !  
Merci aux 8 équipes organisatrices, aux 60 juges, aux 62 apnéistes de sécurité, aux très nombreux bénévoles et aux membres du Pole compétition de la Commission régionale apnée Île-de-France sans qui rien n'aurait été possible.

Merci pour finir aux 133 compétiteurs l'Île-de-France, de Bourgogne Franche Comté, de Bretagne Pays de Loire, du Centre, des Hauts de France, de Normandie et de Pyrénées Méditerranée Occitanie pour vos belles performances tout au long de la saison.  
Henri-Pierre Maders, Président de la Commission régionale apnée Île-de-France

Examen MEF1  
Bécon  
3 juin 2023  
Boulogne  
17 Juin 2023



Commission Régionale Apnée Île-de-France

4 juin · 🌐

Samedi 3 juin 2023 - Examen régional MEF1 Île-de-France.  
C'est parti pour nos quatre candidats à la carrière de Bécon les granits !  
Épreuves du 2 x 25 mètres et de pédagogie pratique réalisées... La suite à la piscine de Boulogne-Billancourt le samedi 17 juin 2023...



Commission Régionale Apnée Île-de-France

17 juin · 🌐

Samedi 17 juin 2023 - Examen MEF1 régional Île-de-France - Session du printemps.

Bravo à nos 4 lauréats :

- . Grégory BUCHETON, Puteaux Plongée
- . Edward LICHTNER, Apnée Attitude
- . Didier SOULAT, GPIA
- . Benoît VIDAL, Bleu Vert

Et merci aux membres du jury présents par cette chaude journée.

La suite en Octobre avec la session 2... Ce sera à Bécon les Granits et à Beaumont-sur-Oise.

Henri-Pierre MADERS, Président de la CRA IDF





# Examen AEEL Juin 2023 Ustica Porquerolles



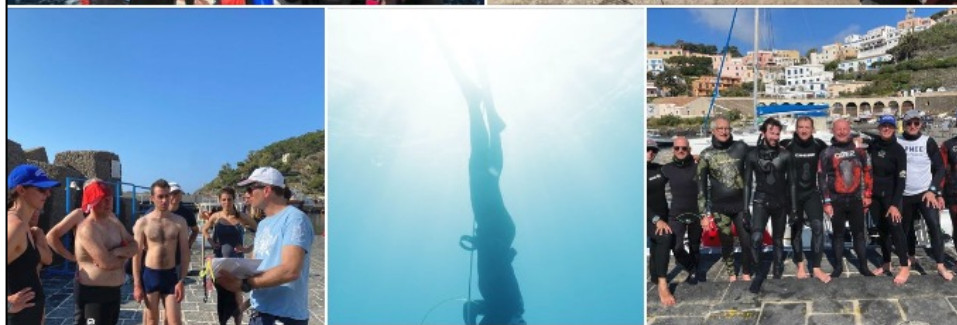
Commission Régionale Apnée Île-de-France

31 mai · 🌐

Clap de fin pour 6 candidats AEEL de la région Île de France à Ustica (Sicile). Tous ont brillamment réussi les épreuves. Ils étaient encadrés par Géraud Bruxerolles et Michel Chauvet dans le cadre d'un stage organisé par l'ASPN plongée de Neuilly sur Seine.

Les candidats présents étaient : Hélène Brice (ASPN) Laeticia Nicolas (ASPN), Rémi Favier et Damien Rioual (ASBR Béluga Sceaux et Bourg la Reine), François Auchatraire (Scubabous Boulogne), Olivier Picard (plongeurs du donjon Ste Geneviève des Bois).

aux outils dont vous avez besoin pour garder son ACEL et devient ainsi IE2.  
t sur Facebook et Instagram pour les dernières épreuves !



Commission Régionale Apnée Île-de-France

20 juin · 🌐

Après Ustica (Sicile) qui a vu 6 candidats du cursus Apnéiste Expert en Eau Libre Île-de-France valider leur brevet il y a quelques semaines, c'est à Porquerolles que s'achève le cursus pour les autres candidats. Trois nouveaux AEEL ont été reçus :

- . Cécile Ambert,
- . François Auchatraire,
- . Quentin Donnars.

Se présentaient également Bérénice de Wailly et Mounir Nordine qui ont très bien progressé et doivent continuer à apprivoiser la profondeur.

L'examen régional était encadré par Jean-Emmanuel Virenque, IRAs, Géraud Buxerolles, MEF2 et Mathieu Ambert, MEF1.

Le séjour de Porquerolles était organisé par le club Scubabous de Boulogne Billancourt.







### Note technique n° 1 - Le bloodshift

La Commission Régionale Apnée Île-de-France a le plaisir de vous proposer cette première note technique. Elle a été rédigée par Jean-Emmanuel Virenque, IRA stagiaire, et validée par les membres du Pole Recherche de la Commission, composé à ce jour de Marion Noulhiane, Marie Borel, Thierry Tonnelier et Jean-Emmanuel Virenque.

L'objectif d'une note technique est de mettre à la disposition des apnéistes une synthèse des articles scientifiques relatifs à un sujet technique. Chaque synthèse ne constitue pas une vérité définitive mais un état de la réflexion scientifique à la date de parution de la note.

D'autres notes techniques sont en préparation, au rythme de 3 notes par an. Affaire à suivre donc...

Henri-Pierre Maders

Président de la Commission Régionale Apnée Île-de-France

# Note technique Le Bloodshift 4 juillet 2023



### Commission Régionale Apnée Île-de-France Note technique n° 1

#### Le Bloodshift

Rédaction : Jean-Emmanuel Virenque, MEF2, IRAs  
Comité de relecture : Collège des Instructeurs Régionaux d'Île-de-France  
Publication : Juillet 2023

#### Avant-propos :

L'objectif d'une note technique est de mettre à la disposition des apnéistes une synthèse des articles scientifiques relatifs à un sujet technique. Chaque synthèse ne constitue pas une vérité définitive mais un état de la réflexion scientifique à la date de parution de la note.

#### 1. Résumé

Le bloodshift désigne un transfert sanguin des parties périphériques du corps vers les poumons qui est causé par la dépression provoquée par l'immersion entre la pression intrathoracique et la pression ambiante. La profondeur de survenance de cette dépression est discutée. Jusqu'en 2018, la profondeur d'apparition du bloodshift était estimée à partir de la profondeur à laquelle les poumons étaient réduits à leur volume résiduel. John Fitz Clarke, médecin chercheur au sein de l'American Physiological Society, a publié le 2 avril 2018 un article au sein de la revue *Comprehensive Physiology* contestant cette lecture<sup>1</sup>. Il confirme qu'une personne, ventilant en surface mais immergée verticalement jusqu'au cou, connaît déjà un transfert sanguin réduisant les différents volumes pulmonaires et ce alors même que la personne n'expire pas jusqu'au volume résiduel.

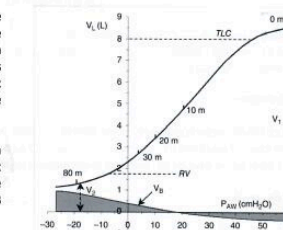
Pour comprendre ce transfert sanguin, il revient très simplement sur le fonctionnement des poumons. Nos muscles respiratoires, pour ventiler, provoquent des dépressions, pour aspirer l'air, et des surpressions pour expirer l'air. C'est ainsi que l'air rentre et sort des poumons. Il est également possible d'atteindre une pression d'équilibre entre l'air dans nos poumons et l'air ambiant. La personne est glotte ouverte, muscles respiratoires relâchés, et aucun air n'entre ou ne sort des poumons. Ce volume d'équilibre est appelé « *capacité résiduel fonctionnel* ». Dans les schémas présentant les différents volumes pulmonaires, ce volume correspond au volume résiduel plus le volume de réserve expiratoire. En surface, ce volume d'équilibre de nos poumons est à la pression atmosphérique ambiante. En immersion jusqu'au cou, ce volume d'équilibre est nécessairement réduit par rapport à la surface puisque la pression ambiante au niveau des poumons est augmentée par la pression hydrostatique. La pression est plus forte, donc le volume pulmonaire est réduit.

<sup>1</sup> Fitz-Clarke JR (2018) *Breath-Hold Diving Compr Physiol* 8:585-630  
Note technique n°1 - Le bloodshift



Ce nouveau volume d'équilibre est appelé « *capacité résiduel fonctionnel immergé* ». Lorsque notre corps est immergé et que nos poumons atteignent ce volume, un transfert sanguin est observé, c'est le début du bloodshift.

Courbe de compliance du système respiratoire montrant le volume pulmonaire par rapport à la pression des voies respiratoires (P<sub>AW</sub>) lors d'une plongée. Les poumons sont remplis au-dessus de la capacité pulmonaire totale (TLC) jusqu'à V<sub>i</sub>.



La compression de l'air vers V<sub>2</sub> en dessous du volume résiduel (RV) est partiellement compensée par le déplacement du volume sanguin V<sub>B</sub> vers la poitrine, représenté en gris.

Les résultats proviennent d'une simulation informatique. 1 Extrait de Fitz-Clarke JR (2018) *Breath-Hold Diving Compr. Physiol.*

Une plongée poumons pleins commence par une pression intra pulmonaire positive. La pression des voies respiratoires causée par le plein remplissage d'air des poumons est estimée à 60 cm H<sub>2</sub>O<sup>2</sup>. Cela pousse un petit volume de sang hors de la poitrine alors que l'apnéiste est à la surface. À une certaine profondeur pendant la descente, les pressions sanguines et les volumes dans la poitrine reviennent aux mêmes valeurs que lors d'une simple immersion glotte ouverte. Cette profondeur d'inversion de pression est appelée Z<sub>R</sub> comme étant celle où le volume pulmonaire se comprime jusqu'à la capacité résiduelle fonctionnelle immergée détendue CRF immergé. La pression des voies respiratoires P<sub>A</sub> est égale à la pression de l'eau ambiante P<sub>B</sub>. En dessous de cette profondeur, la pression des voies respiratoires devient négative. Z<sub>R</sub> en mètres peut être estimé à partir de la loi de Boyle en supposant 1 ATA = 10 m d'eau de mer par la formule :

$$(TLC_i + V_p)/FRC_i = (Z_R + 10)/10$$

Ainsi on peut dire que la profondeur d'apparition du bloodshift est fonction du volume pulmonaire initial et est égale à la profondeur à laquelle les poumons voient leur volume réduit à la capacité résiduel fonctionnel immergé. L'auteur ajoute que cette profondeur doit être ajustée en fonction des compliances thoracique et vasculaire.

<sup>2</sup> Loring SH, O'Donnell CR, Butler JP, Lindholm P, Jacobson F, Ferrigno M. Transpulmonary pressures and lung mechanics with glossopharyngeal insufflation and exsufflation beyond normal lung volumes in competitive breath-hold divers. *J Appl Physiol* 102: 841-846, 2007.





Commission Régionale Apnée Île-de-France

11 septembre · 🌐



Compétiteurs, juges, apneistes de sécurité, à vos agendas !  
Souhaitant vous voir nombreux à Sarcelles le 14 janvier 2024...

Deuxième manche de  
la Coupe de France  
14 janvier 2024  
Sarcelles



**OUVERTURE COUPE DE FRANCE**  
FORBACH - 26 ET 27 NOVEMBRE 2023

2 ÈME MANCHE - SARCELLES - 14 JANVIER 2024  
3 ÈME MANCHE - MONTPELLIER - 3 FEVRIER 2024  
4 ÈME MANCHE - AIX EN PROVENCE - 17 ET 18 FEVRIER 2024  
5 ÈME MANCHE - BESANCON - 16 ET 17 MARS 2024

**FINALE DE LA COUPE DE FRANCE - VICHY - 6 AVRIL 2024**

**CHAMPIONNAT DE FRANCE**  
BREST - 18 ET 19 MAI 2024

FFESSM APNÉE

**CALENDRIER  
COUPE DE FRANCE D'APNEE 2024**



Examen MEF1  
Bécon  
30 septembre 2023





Entraînement des apnéistes de  
sécurité piscine  
7 Octobre 2023  
Massy



Commission Régionale Apnée Île-de-France

3 j · 🌐

Samedi 7 Octobre 2023 - Première session d'entraînement des apnéistes de sécurité piscine Île-de-France à Massy (91). Une participation nombreuse de bonne augure compte-tenu du calendrier de compétition 2023-2024 très riche en Île-de-France cette saison ! Merci aux organisateurs !...

Deux autres sessions sont planifiées à ce jour :

12 janvier 2024 - Sarcelles (95)

22 janvier 2024 - Courbevoie (92)

Contacts :

Danny SEGUI : d.segui@psm-ffessm.fr

Philippe GARNIER-GUILBERT : philapnee@gmail.com

Patrick CONSTANT : patrick.constant.007@gmail.com





## Perspectives saison 2023- 2024

### **Pole direction CRA**

Guillaume Salinier devient vice-Président

Eric Ramus et Florine Martin deviennent les représentants des SCA

Animation du bassin au Salon de la Plongée du 11 au 14 janvier 2024

### **Pole formation**

Thierry et HP en attente de validation INA

Mise en ligne « *Bibliothèque de formation* »

#### **Dates planifiées**

7 octobre 2023 (Massy) : Apnéistes de sécurité

12 janvier 2024 (Sarcelles) : Apnéistes de sécurité

22 janvier 2024 (Courbevoie) : Apnéistes de sécurité

21 au 27 octobre 2023 : Examen national MEF2 (2 candidats Île-de-France)

8 & 15 novembre 2023 : Tuteurs initiateurs (Inscriptions au 13/10 : 6 candidats)

18 & 19 novembre 2023 : Stage initial IE (Inscriptions au 13/10 : 30 candidats et 3 tuteurs)

22 & 24 novembre 2023 : JFA1 (Inscriptions au 13/10 : 7 candidats)

25 novembre 2023 : Début du cursus AEEL (Inscriptions au 13/10 : 5 candidats)

2 & 3 décembre 2023 : Stage initial MEF1 (Inscriptions au 13/10 : 11 candidats)

17 & 28 avril 2024 : Examen IE

1 juin et 8 & 9 juin 2024 : Examen MEF1 (Session de printemps)

28 septembre et 5 & 6 octobre 2024 : Examen MEF1 (Session d'automne)

#### **Dates restant à planifier au premier trimestre 2024**

Secourisme : RIFAA (*dates à définir au premier trimestre 2024*)

MEF2 : Stage initial régional (*dates à définir au premier trimestre 2024*)





## Perspectives saison 2023- 2024

### Pole compétitions

Marjolaine, Patrick et Philippe en attente de validation JFA2

12 novembre 2023 – Corbeil-Essonnes

26 novembre 2023 – Clamart

19 décembre 2023 – Le Chesnay

7 janvier 2024 – Melun - Première manche du Championnat régional

14 janvier 2023 – Sarcelles – Deuxième manche de la Coupe de France

4 février 2024 – Courbevoie - Deuxième manche du Championnat régional

3 mars 2024 – Villeneuve Saint-Georges

17 mars – Versailles - Troisième manche du Championnat régional

15 avril 2024 - Chatou

30 avril 2024 – Mantes

### Pole Recherche

Publication Note technique n°2

Publication Newsletter Hippoxia n°2

Mise en ligne « *Articles scientifiques de référence* »



**ILE-DE-FRANCE**  
FFESSM

**Compétition régionale de Corbeil-Essonnes** *Selective*

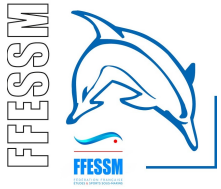
**12 novembre 2023**

Stade nautique Gabriel Menut

FFESSM APNÉE

**APNÉE**  
**STA DYN DNF 8X50M**

FFESSM  
IMMERSION & EMOTION



***Merci*** à vous toutes et à vous tous qui contribuez au développement de l'apnée en Ile-de-France :

***Au sein des clubs et Sociétés Commerciales Agrées***

*Présidents de club, responsables de section apnée, initiateurs, moniteurs MEF1, MEF2, juges, apnéistes de sécurité*

***Au sein des Comité départementaux***

*Présidents des Comités départementaux et Présidents des Commissions Départementales Apnée*

***Au sein du Comité Ile-de-France***

*Francis Merlo, Président du Comité régional Ile-de-France, les membres du Comité directeur régional, Jérôme Hladky, Conseiller Technique National, Marie, Natacha, Viviane et les membres de la Commission Régionale Apnée pour lesquels j'ai une affection particulière...*