

GESMA News

N° 8 du 31/03/2024

Le Comité Directeur du GESMA est heureux de vous adresser votre newsletter « **GESMA News** »

Vous recevez cette newsletter parce que vous êtes licencié(e) au GESMA et que vous nous avez communiqué votre adresse électronique.

Nous comptons sur vous pour nous aider à faire vivre cette newsletter en nous faisant parvenir les nouvelles et faits marquants de vos activités préférées.

Bonne lecture.

Le CODIR du GESMA

Au sommaire de ce numéro

Ça s'est passé au GESMA :

- 1- Apnée
- 2- Commission Technique
- 3- Nage Avec Palmes

Bientôt au GESMA :

- 1- Apnée : prochaines activités
- 2- Plongée souterraine
- 3- Commission Technique
- 4- Commission Photo-Vidéo
- 5- Nage Avec Palmes : prochaines manifestations

Ça s'est passé au GESMA :

1. Apnée

Compte rendu des aventures Agenaises pour la Team Apnée du GESMA.

Le Week end des 02 et 03 mars, la team Apnée GESMA se rendait au Trophée Garonn'Apnée, compétition inter-régionale d'apnée en bassin de 50 m organisée par le club Subaquatique Agenais.

L'équipe était composée de : Agnès, Olivier et Marc et des 2 coachs Caroline et Etienne.



Il s'agissait pour le groupe, de la seconde et avant dernière compétition de la saison.

Les athlètes ont fait de leur mieux, améliorant au passage pour certains leurs records personnels et accrochant plusieurs podiums dans les différentes disciplines du jour.

En statique :

Agnès se classe 5° avec 3'28. Objectif atteint et même dépassé !

Marc se classe 3° avec 6'09

En apnée dynamique :

En bipalmes, Marc se classe 7° avec 128m

En monopalme, Olivier se classe 2° en arrêtant à 224,70m

En DNF (=sans palmes), Olivier se classe 1° avec 184,50m (à 50cm de la sélection en équipe de France...) et

Marc se classe 12° avec 78m.

La journée s'est terminée par le Prunathlon : relais par équipes de 4 en enchainant 5 épreuves en apnée avec dégustation de pruneaux, squats, vélo, 25m sans palmes et sprint final avec palmes récupérées au fond de la piscine, le tout dans une ambiance de folie !

Prochain rendez-vous le 8 avril à La Rochelle pour Audrey, Caroline, Franck, Laetitia, Marc, Mickaël et Rémi et à Vichy pour Olivier (dernière ligne droite avant les mondiaux à Belgrade)

Agnès en statique



Marc en statique



Podium en statique :
bravo Marc ! et Bravo Agnès !



Podium Dynamique sans palme
(DNF) : Bravo Olivier !



Et n'oublions pas les coachs : Caroline et Etienne !



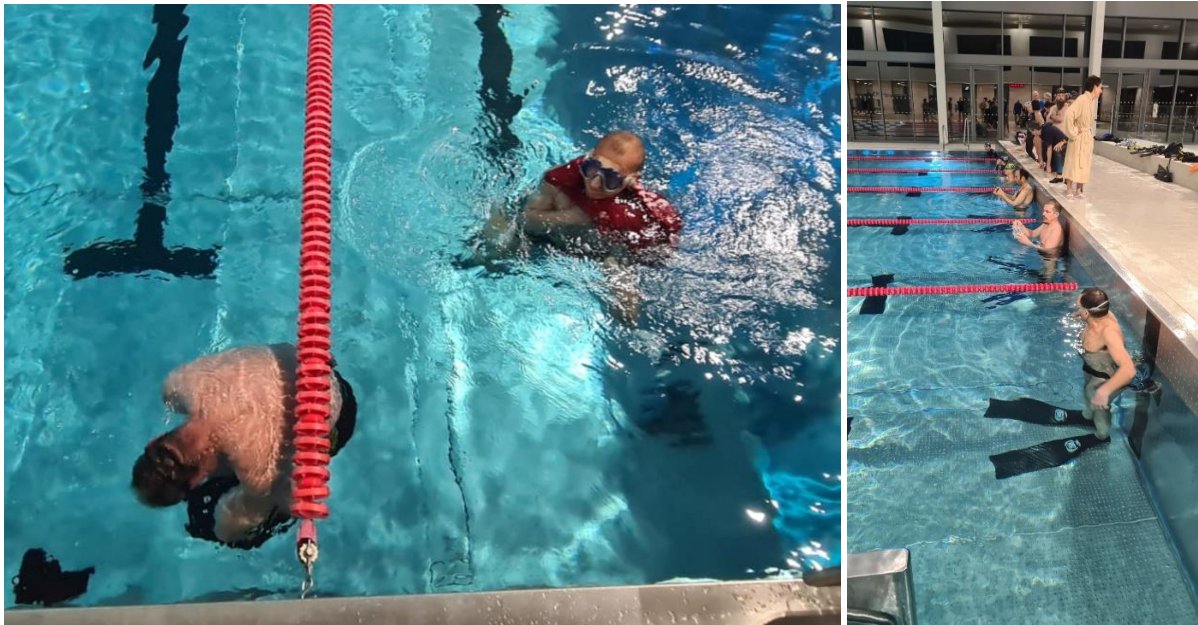
UN GRAND BRAVO A NOS CHAMPIONS !!!!

Et d'autre part :

- 9 apnéistes du GESMA ont participé à l'atelier de perfectionnement d'apnée dynamique organisé par le CODEP le 9 mars à Cognac. Chacun a pu bénéficier de l'expertise d'Olivier ELU pour perfectionner sa technique de nage et mieux comprendre les facteurs de performance en apnée.
- Jeudi 28 mars avait lieu la rencontre amicale d'apnée du CODEP16, organisée par l'ACERS. Parmi les 39 participants présents, les 5 équipes du GESMA se sont vaillamment défendues dans des épreuves toutes aussi loufoques les unes que les autres : relai en brasse, apnée dynamique avec palmes par trios et pour finir : habillage déshabillage en apnée sous l'eau ! L'équipe de Manon, Florimond et Rémi a terminé sur la première marche du podium et l'équipe de notre Président a terminé à la 3^e place ! Enfin, à l'épreuve de sprint 8x50m, podium 100% GESMA avec Olivier, talonné de près par Rémi puis Florimond.



Mention spéciale pour la crevette qui a demandé à faire une 2^e série pour griller son père !



Merci également à Estelle et Eric Pons qui sont venus renforcer l'équipe des chronométreurs.

Comme toujours, tout le monde s'est bien amusé dans un état d'esprit de partage et de bienveillance, avant de terminer la soirée par le traditionnel apéro et buffet.

2. Commission Technique

Durant le mois de mars une vingtaine de baptêmes ont été réalisés dont la majeure partie pour des élèves du lycée de Charles Coulomb

Les formations Niv 1, Niv 2, Initiateur battent leur plein.

Les élèves Niv 1 continuent à acquérir les automatismes de plongée et à parfaire leurs entrainements physiques par la nage avec palmes.



Les 7 élèves Niv 2 continuent leur formation. Durant ce mois, je ne pense pas avoir vu le groupe complet lors des entrainements à Nautilus. Il est nécessaire d'avoir une plus grande assiduité pour certains d'entre eux afin de faciliter une bonne cohésion d'équipe et de mieux préparer la progression du niveau pour les encadrants. Les inscriptions aux sorties mer de préparation (WE 8 /9 juin et 21/22 sept) et de validation (WE 28/29 sept) sont finalisées.

Les 3 stagiaires MF1 préparent leurs cursus en agissant en soutien sur des formations sur le bords du bassin et en réalisant des cours théoriques Niv 1 et Niv 2 en salle.

Les 6 élèves initiateurs continuent le stage en situation :

- l'entrainement de la remontée du mannequin après une nage d'approche avec et sans palmes,
- l'entrainement de l'épreuve du mannequin (les fameuses 20 secondes d'apnée après un déplacement de 100m de nage PMT),
- les cours pédagogiques organisationnels,
- la pédagogie pratiques en réalisation sur le bord du bassin avec ou sans scaphandre,
- et l'acquisition de la prise en charge d'une IPD (Intervention sur Plongeur en Difficulté).

Point concernant les élèves de Charles Coulomb : durant le mois de Mars, une quinzaine d'élèves du lycée Charles Coulomb sont venus poursuivre leur initiation à la plongée. Le responsable du projet (François B) remercie l'ensemble des intervenants pour la prise en charge de ces élèves, qui iront ensuite au mois de Mai à Hendaye poursuivre la formation pour devenir plongeur niveau 1.

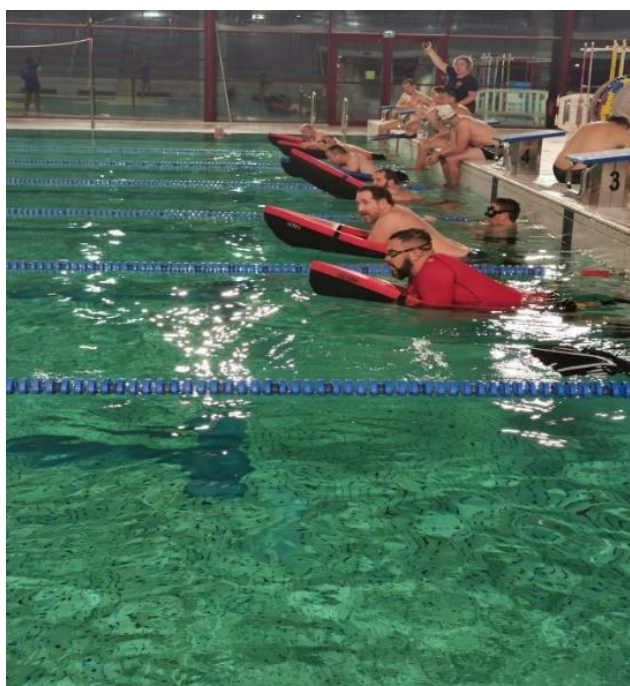
3. Nage Avec Palmes

Le GESMA compte désormais un juge chronométrateur NAP de plus, Bravo à Eric Pons qui rejoint le groupe des officiels et pourra exercer ses compétences lors de nos rencontres piscine et milieu naturel



3 février 2024 : Rencontre de nage du CODEP organisée par le GESMA à Nautilus :

- 36 nageurs répartis en 12 équipes de 3.
 - 2 équipes de CSAR
 - 4 équipes de l'ACERS
 - 6 équipes du GESMA
- Au menu : relais 3x100, le p'tit train, le relais 3x50 en flotteur avec esquimautage.
- Tout le monde s'est ensuite retrouvé pour participer à une course à l'australienne bien disputée.
- Un apéro dinatoire a clôturé cette belle soirée conviviale.



10 mars 2024 : Sélectif Régional Course en Ligne NEV (nage en eau Vive) à Jarnac

Beaucoup de courant, un beau créneau ensoleillé, les ingrédients parfaits pour une journée vivifiante et amicale.

9 Gesmaliens participaient à cette compétition : 4 podiums

- Virginie et Pauline respectivement 1^{ère} et 3^{ème} en M1
- Christian 3^{ème} en M4
- Annie 2^{ème} en M4



Bientôt au GESMA :

1. Apnée : prochaines activités

- Formation apnéiste piscine : les candidats ont terminé les cours théoriques et sont prêts pour les épreuves physiques. Validation prévue à l'échelle du CODEP16 le vendredi 12 avril à Nautilus.
- Préparation mentale et relaxation : afin d'explorer tous les axes de progression en apnée, 2 séances de découverte des techniques de préparation mentale vont être proposées aux apnéistes du GESMA courant avril.
- Sortie apnée verticale à la fosse de Civaux le dimanche 14 avril (session déjà complète mais liste d'attente ouverte).

Pour plus de renseignements contactez Marc Mounier :
marcmounierapnee@gmail.com

2. Plongée souterraine

La sortie souterraine du mois de mars a été annulée cause météo, elle sera reportée en septembre.



Pour tous renseignements, merci de contacter Jean-Christophe Dubois :
dubois.jean-christophe@wanadoo.fr

3. Commission Technique

Pour Avril, on continue les formations en intégrant la période de vacances scolaires.

Se rajoute pour les élèves initiateurs une séance format examen blanc sur la pédagogie pratique le mardi 2 avril avec des instructeurs du Codep 16 lors du créneau piscine du CSAR et un contrôle en salle sur la réglementation.

Le samedi 6 avril, le tronc commun du RIFA sera matérialisé dans les locaux à Montauzier pour, en cas de validation, pouvoir passer les spécificités.

La spécificité « Plongée » se fera le lundi 8 avril à Nautilus, et les spécificités « Nage avec palmes » et « Apnée » devraient être réalisés courant avril.

Pour plus de renseignements contactez Philippe Tisseuil :

philippe.tisseuil@gmail.com

4. Commission Photo-Vidéo :

Après le succès de la deuxième session de formation technique à la photo sous-marine animée par Fanny Floirat à Cenon le 3 février dernier, une sortie photo sous-marine à Capbreton est organisée le weekend des 15 et 16 juin prochains. Cette formation pratique sera également encadrée par Fanny Floirat.



Pour plus de renseignements contactez Michel Delage :

michel.delage5194@gmail.com

5. Nage Avec Palmes : au programme d'avril

- 7 avril : La descente de La Boutonne à St Jean D'Angély (7 inscrits à ce jour)
- **21 avril : La Ronde des Lamentins à Angoulême :**
 - 3 ou 4 km, à faire en NAP ou en flotteur, n'hésitez pas à venir nous rejoindre, pour nager, aider ou même en curieux....
 - Les inscriptions sont ouvertes.



Pour plus de renseignements contactez Annie François :
annie.francois16@orange.fr

Contactez-nous :
plongee.gesma@gmail.com