

Les Filles

Font de

l'Exploration

et des

SPORTS

Sous-Marins

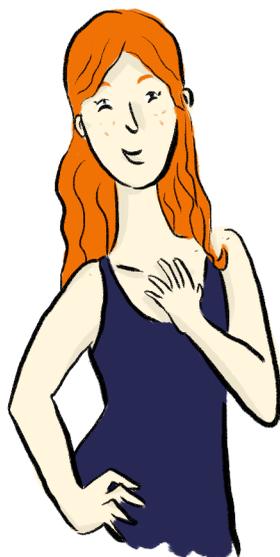


Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

Vous pensiez...

- que la plongée était réservée aux hommes ?
- que la plongée ne concernait que les grands sportifs ?
- que ça n'incluait que la plongée en bouteille ?
- que les activités en piscine étaient ennuyeuses ?
- que l'on ne pouvait pratiquer que pendant les vacances ou en bord de mer ?
- qu'il n'y a rien à voir en Gravière ?

L'histoire de nos quatre Alsaciennes va vous prouver le contraire !



Coralie



Océane



Alysée



Arielle

01 - LA DÉCOUVERTE

ON T'ÉCOUTE !

LES FILLES, FAUT QUE JE VOUS RACONTE, J'AI FAIT DE LA PLONGÉE !



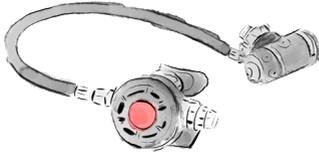
J'ai vu passer une affiche sur Facebook pour le club Cassiopée et je me suis lancée, j'ai appelé ! Je suis tombée sur une femme très sympa qui m'a proposé un Baptême gratuit !



Le club m'a prêté l'équipement et la monitrice Coralie m'a expliqué les bases et le déroulement du baptême.

PLONGÉE SCAPHANDRE ; PLONGÉE EN BOUTEILLE

LE DÉTENDEUR

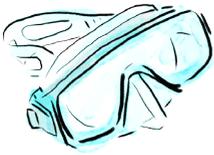


LE BLOC ;

BOUTEILLE D'AIR COMPRIMÉE ADAPTÉE À LA TAILLE ET À L'ÂGE DES PLONGEURS (15L - 12L - 10L - 7L - 6L)



PMT ; PALMES MASQUE TUBA SNORKELING

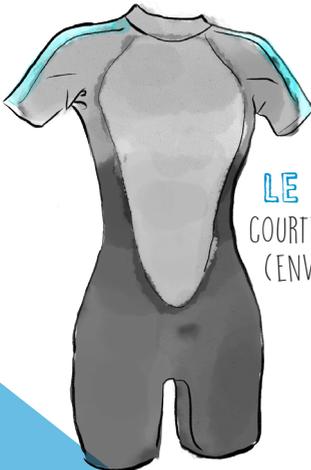


LA STAB ;

GILET DE STABILISATION

DIRECT-SYSTÈME

SYSTÈME DE GONFLAGE DE LA STAB



LE SHORTY ; COMBINAISON COURTE EN NÉOPRÈNE (ENVIRON 2 MM D'ÉPAISSEUR)

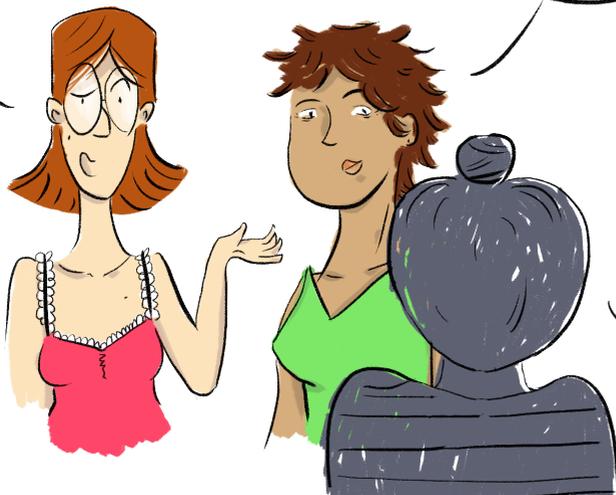
HUMIDE
(2 À 7 MM D'ÉPAISSEUR)

SEMI-ÉTANCHE

ÉTANCHE

MAIS C'EST PAS TOI QUI
AVAIS PEUR DE METTRE LA
TÊTE SOUS L'EAU ?

ET EN PLUS AVEC TOUT
CE BARDA !



C'EST VRAI, MAIS
EN FAIT, JE ME SUIS
TOUT DE SUITE SENTIE À
L'AISE !



Nous sommes rentrées dans l'eau là où j'avais pied et Coralie m'a aidée à m'équiper. On a d'abord regardé sous l'eau avec le masque et j'ai respiré dans le détendeur.



JE M'EN FAISAIIS TOUT UN PLAT, MAIS EN FAIT,
C'EST TRÈS FACILE !

Après on est descendu dans l'eau progressivement et Coralie s'est occupée de tout. J'étais vraiment en confiance dans l'eau avec ma monitrice et toutes mes appréhensions ont disparu.



ÇA FAIT QUOI DE RESPIRER
DE L'OXYGÈNE ?



C'EST PAS DE L'OXYGÈNE, C'EST
DE L'AIR ! IL EST JUSTE COMPRIMÉ
POUR QU'IL Y EN AIT PLUS DANS
LA BOUTEILLE ! ET FIGURE-TOI
QUE C'EST PLUS FACILE QUE DE
RESPIRER AVEC UN TUBA. ON S'Y
HABITUE TRÈS VITE !

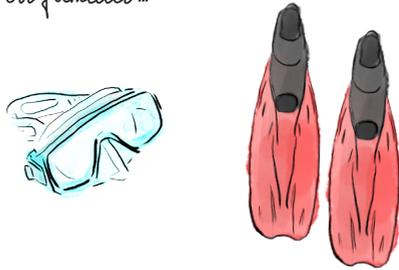


Mais ce que tu ne peux pas imaginer tant que tu n'as pas essayé, c'est les sensations ! C'est génial de respirer sous l'eau, j'avais l'impression de voler ! Je ne me suis jamais sentie aussi légère ! Je pourrais me retourner dans tous les sens, j'étais en apesanteur.

02 - LA VIE AU CLUB

COMBIEN CA COÛTE ?

Pas plus cher qu'un autre sport... Moins cher que la danse ou l'aqualike !
Le prix comprend la licence annuelle, le prêt du matériel, les entrées à la piscine, le gonflage des blocs. Dans certains clubs, les formations avec passages de niveaux et les plongées extérieures sont incluses dans le prix. Il existe souvent des réductions enfants, étudiants ou familles...



QUE FAUT-IL ACHETER ?

Palmes, Masque, Tuba (PMT)

Dans un premier temps, la plupart des clubs mettent à disposition le matériel nécessaire aux entraînements.

Assez vite, il faut investir dans une combinaison de plongée pour les sorties. Il existe des combinaisons adaptées à la morphologie féminine très confortables. Le reste du matériel sera acheté progressivement.

ET LES ENFANTS ?

La plongée est autorisée à partir de 8 ans, même si tous les clubs n'ont pas de section enfants.

SORTIES PLONGÉE ?

En gravière, en mer française, ou même voyages à l'étranger (Égypte, Canaries...)!

LA VIE ASSOCIATIVE ?

Sorties montagne en hiver, soirées festives, remises de diplômes...

QUELQUES AUTRES ACTIVITÉS POSSIBLES ?

plongée sportive en piscine

tir sur cible

randonnée subaquatique

hockey subaquatique

apnée

plongée en scaphandre

plongée souterraine

orientation sous-marine

nage avec palmes

biologie

photo/vidéo sous-marine

LÉGÈRETÉ

LIBERTÉ

SENSATION
DE GLISSE

SE SURPASSER

JE ME SENS
AUSSI BIEN QU'APRÈS
UNE SÉANCE DE YOGA
ET J'ADORE PARTICIPER
AUX DIFFÉRENTES
COMPÉTITIONS !



03 - FAITES DE LA PLONGÉE

ALORS, VOUS
VOULEZ DÉCOUVRIR
QUELLE ACTIVITÉ ?

Faites de la Plongée !

JE SUIS VENUE AVEC
MAMAN POUR FAIRE
MON BAPTÊME !

Randonnée
Subaquatique

Hockey
Subaquatique

Apnée

J'VAIS JETER UN ŒIL AU
HOCKEY SUBAQUATIQUE, JE SUIS
VRAIMENT CURIEUSE !

C'EST VOUS QUI AVEZ FAIT
CES BELLES PHOTOS ?

OUI, ON ORGANISE DES
STAGES PHOTOS ET VIDÉOS
RÉGULIÈREMENT.



Commission audiovisuelle EST

À LA FFESSM ON FAIT
" DE LA PLONGÉE RESPONSABLE " ...
ON TOUCHE SEULEMENT
AVEC LES YEUX !





LES RICHESSES DE LA GRAVIÈRE



DÈS QUE J'AI MIS
LA TÊTE SOUS L'EAU, Y'AVAIT PLEIN
DE POISSONS, JE VOYAIS HYPER LOIN ET
J'AI MÊME PAS EU FROID !
REGARDE MON BEAU DIPLÔME !

VOUS POUVEZ
ME PARLER DE
CE SPORT ?

DANS L'ÉQUIPE,
ON EST OBLIGÉ DE
SE FAIRE CONFIANCE

ÇA FAIT
TRAVAILLER LE
CARDIO ET LA
RESPIRATION ...

ON NE
S'ENNUIE JAMAIS,
C'EST UN SPORT QUI
BOUGE !

SANS
OUBLIER LA
TROISIÈME MI-
TEMPS !

Hockey
Subaquatique

J'AIME GAGNER ET ME
SURPASSER !

À NOUS LES
GAMBETTES MUSCLÉES ET
LES FESSIERS EN BÉTON
SANS SE FAIRE MAL

04 - SORTIES CLUB

On profite du week-end prolongé pour faire une sortie club en mer !

ENFIN
LA MER !



PETITE
PLONGÉE
D'EXPLORATION.
PROFONDEUR
MAX 20
MÈTRES...

OK
SUPER !

TIENS BIEN TON
MASQUE ET TON
DÉTENDEUR !





BRAVO !
TU ÉTAIS BIEN
ÉQUILIBRÉ,
ET TU N'AS
RIEN TOUCHÉ
AVEC TES
PALMES...



C'EST PLUS FACILE
EN SHORTY !

J'AI FILMÉ UNE
LANGOUSTE !

VOUS AVEZ VU LE
BEAU MÉROU ?

05 - ÉPILOGUE

4 ans plus tard...

MOI, JE SUIS NIVEAU 2 ! JE ME RÉGALE AVEC LES STAGES PHOTOS ET AUJOURD'HUI JE SUIS TRÉSORIÈRE DU CLUB. C'EST CHOUETTE DE POUVOIR S'INVESTIR !

ON A GAGNÉ LA FINALE DU CHAMPIONNAT DE HOCKEY !

LE MOIS PROCHAIN JE PARS PLONGER EN MARTINIQUE AVEC LES TORTUES !



J'AI L'IMPRESSON QUE C'ÉTAIT HIER QUE JE DÉCOUVRIS LA PLONGÉE ET DIRE QUE CETTE ANNÉE JE PASSE MON MONITORAT. J'ADORE ENCADRER !

Fin.

VOUS AUSSI LES FILLES REJOIGNEZ NOUS À LA FFESSM !



Contact : <http://codep68.fr>

.....@.....com



les **elles** de la plongée

Ce livret a été réalisé par l'équipe féminisation du comité départemental du Haut-Rhin (Codep 68) :

68



Reproduction totale ou partielle autorisée sous condition d'attribution. Pas d'utilisation commerciale.
Vous pouvez retrouver ce livret dématérialisé (numérique) sur le site internet du CODEP 68.