

## Rapport d'activités Apnée - saison 2020 – 2021

### 1. Entraînement et compétition

#### Une saison particulière

Le 14ème Stage de préparation à la compétition qui devait avoir lieu en novembre 2020 a du être annulé mais nous avons pu organiser une journée d'entraînement pour nos compétiteurs pendant les congés.

#### Suivi de l'équipe compétition :

La saison des compétitions a malheureusement été complètement « blanche » mais nous avons pu reprendre les entraînements pour les compétiteurs et jeunes à partir de la rentrée 2020 (stoppée par le confinement) puis à partir de février 2021, à la piscine du MON. Les séances de préparation physique et musculation sous la houlette de Arnaud ont repris au printemps.

Nous avons pu retourner à la fosse du stage nautique fin mai puis en milieu naturel.

### 2. Formation de cadres

#### Une saison dense malgré la situation sanitaire

Quatre cadres se sont formés à l'Handi-apnée au mois d'avril, lors de quatre soirées en visio-conférences puis lors d'une journée pratique. Olivia Fricker, Manu Siraud, Remy Heulle et Jean-Marie Latsague sont désormais cadres EH1 Handi-apnée. Olivia s'est formée Sport Santé de niveau 2.



Thierry Adloff a participé au stage initial Initiateur en février 2021 (stage organisé pour la Comité Grand-Est par Manu Siraud dans le cadre de sa formation MEF2). Arnaud Ponche et Olivia Fricker ont également participé comme formateurs, avec d'autres cadres du Comité.

Deux « stages enfants » ont pu être organisés pendant les congés de Noël, la reprise ayant été autorisée uniquement pour les enfants.

## Un stage d'apnée et de plongée à Bourtzwiller

Les moniteurs d'apnée du Touring plongée Mulhouse ont organisé des mini-stages, pour les enfants âgés de 7 à 10 ans, lors des congés scolaires de Noël. C'était une première, les animations pour les enfants ayant en général lieu l'été.

Ces mini-stages ont pu avoir lieu grâce au soutien de la Ville de Mulhouse et de M2A (Mulhouse Alsace agglomération) qui ont mis à disposition la piscine de Bourtzwiller, le premier dimanche des congés scolaires.

### Relaxation, bodyscan

La pratique sportive pour les mineurs étant à nouveau autorisée et les enfants ayant hâte de refaire du sport, une équipe d'encadrants s'est lancée dans l'aventure. Les enfants se sont régalingés après avoir été éloignés des bassins pendant

plus d'un mois et demi. Il a même été difficile de leur faire prendre une pause tant le besoin de s'amuser en faisant du sport était présent. Ils ont pu participer à différents ateliers : relaxation, bodyscan, travail de la respiration puis petites apnées, chasse aux calmars en équipe, courses sous l'eau, technique, apprentissage de la pratique de la monopalme.

Une bonne « mise en palmes », pour bien commencer les vacances. Les groupes sont limités afin de pouvoir assurer au mieux les gestes barrières et la distanciation. Un autre stage est organisé ce dimanche 3 janvier puis lors des congés scolaires d'hiver.

**S'INSCRIRE** Pour les futurs stages (l'enfant devant savoir nager), on peut se renseigner à [apnee.stage@orange.fr](mailto:apnee.stage@orange.fr) et [www.tpm68.com](http://www.tpm68.com).



Ce stage d'apnée proposé par le Touring plongée Mulhouse était destiné aux 7-10 ans. DR

### 3. Passages de niveaux :

Les formations qui étaient prévues n'ont malheureusement pas eu lieu en salle du fait de la COVID, pour préparer les niveaux apnéistes piscine et eau libre.

Nous avons cependant pu organiser les cours en visio, en collaboration avec la commission Apnée de l'ACAL Strasbourg et la participation de nos stagiaires MEF1.

Bravo aux nouveaux « **apnéistes piscine** » :

- Marie Cassal
- Tanguy Rinckel
- Anthony Saucet
- Jean-Gabriel Chilles
- Denis Ochsenbein
- Charly Huber

Bravo à Marie Cassal, Thierry Adloff, Bernard Rapp et Charly Huber, qui ont passé avec succès l'examen écrit de l'**apnéiste confirmé Eau libre (ACEL)**. Thierry ayant validé la profondeur il est diplômé ACEL depuis avril. Xavier et Morgan ont également réussi les écrits pour l'Expert (ancien niveau 4).

Nous avons également organisé des soirées en vision tous les mercredis pendant le 2<sup>ème</sup> confinement, une soirée d'échange ainsi qu'une séance avec Caroline Penninck (membre du club et ostéopathe) sur le thème du diaphragme.



Des sorties en milieu naturel ont été organisées à partir de début juin afin de préparer les niveaux « confirmés et experts ». Au lac d'Alfeld les jeudis soirs et à la Gravière le week-end.

#### 4. Formation secourisme RIFA Apnée

La formation prévue a été annulée pour les raisons que nous connaissons. Olivia, Manu et Arnaud ont suivi leur recyclage annuel PSE1 au mois de juin, avec le Centre Départemental de Formation aux Métiers de la Natation et du Sport.

#### 5. Animations et activités diverses :

Réunion de reprise fin juin avec les cadres apnée afin de mettre en place un protocole pour les sorties à la gravière mais également la reprise à la fosse du stade nautique, gestion en amont des présents (max 10).

Réunion de reprise début septembre avec les cadres, pour préparer cette fois-ci la reprise en piscine, présenter le protocole COVID élaboré par le club en concertation avec la Ville, faire un point sur le fonctionnement de l'accueil et des lignes, la traçabilité des présents, le pass sanitaire ...

**Représentation de la commission à l'AG du CODEP 68 et aux réunions du Comité Est.**

#### 6. Formation MEF2 apnée – Comité Grand-Est

Arnaud et Olivia ont eu le plaisir d'intervenir sur le stage initial MEF2 qui s'est tenu en visio, sur un week-end puis plusieurs soirées, de février à juin. Manu Siraud a participé et est désormais stagiaire pédagogique MEF2.

#### 7. Remise de médailles fédérales 🏆 🥈 🥉



Un grand bravo à Manu Siraud qui s'est vu décerner la médaille d'argent de la FFESSM et Serge Colas, la médaille de bronze !

C'est un plaisir de pouvoir honorer deux de nos moniteurs d'apnée actifs et engagés depuis de longues années au sein de notre club mais aussi de nombreuses actions au sein de notre Fédération.

A eux deux, ce sont plus de 50 ans de bénévolat 🧑🏻‍🦺  
Merci à vous pour votre engagement bénévole !

Pour finir, un grand merci à tous nos initiateurs, moniteurs et juges qui ont participé toute la saison passée, au fonctionnement de notre commission apnée en animant les créneaux piscine ou sorties en milieu naturel :

- Morgan ANDRO
- Olivia FRICKER
- Serge COLAS
- Raymond MULLER
- Robert BRUNET
- Jean-Marie LATSAGUE
- Manu SIRAUD
- Philippe CHAMBRION
- Remy HEULLE
- Xavier HERENT

Ainsi qu'à notre Doc, le médecin fédéral François Vo Dinh et Caroline Penninck qui nous a rejoint en ostéopathie depuis 4 saisons maintenant.

Sans vous tous, nos membres apnéistes ne pourraient pas pratiquer toute l'année, dans le plaisir et la sécurité !

Arnaud Ponche  
Responsable de la Commission Apnée  
Touring Plongée Mulhouse  
Janvier 2022