

Qu'est-ce que la nage avec palmes ?

La Nage Avec Palmes, pratiquée actuellement, n'est pas sans similitude avec le mouvement de propulsion du dauphin.

Grâce à l'utilisation de la mono palme, sorte de voile en matériau composite, cette discipline s'apparente à un sport de glisse spectaculaire où le palmeur peut atteindre des vitesses de 12 à 14 Km/H.



La Nage Avec Palmes, **s'adresse à toutes les catégories d'âges** : Poussins (11 ans et moins), Benjamins (12/13 ans), Minimes (14/15 ans), Cadets (16/17 ans), Seniors (18 à 34 ans), Vétérans (35 ans et plus)

Au club des Marsouins, vous pourrez pratiquer cette discipline, en **compétition** ou pour votre **loisir**, en **mono palme** ou en **bi-palmes**, encadré par des moniteurs spécialisés en nage avec palmes.



Et pour ceux qui veulent profiter du paysage, nous proposons des descentes de rivière avec flotteur. Cette discipline, appelée **nage en eau vive /III**, permet de faire du sport par tout temps en bi-palmes.

Pour autant, elle est aussi dédiée à ceux qui veulent se mesurer aux autres lors des compétitions qui ont lieu toute la saison.

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser croire, la Biologie" n'a pas une vocation scientifique. Elle pourrait tout aussi bien s'appeler **"Découverte"** ou **"Connaissance du Milieu marin"**

Son but est, d'abord :

- **d'informer** les plongeurs, qu'ils soient apnéistes ou s'adonnent aux joies de la "dive" bouteille, **de l'impact que leur présence peut avoir sur l'environnement**. Il serait naïf de croire qu'une pareille affluence sera sans effet sur un milieu aussi fragile; d'ailleurs, certaines zones protégées voient d'ores et déjà leur accès limité en période estivale (Port-Cros, Iles Médès, etc...)



- **de vous apprendre la mer.**

La biologie au club des Marsouins s'adresse aussi bien aux plongeurs qu'aux apnéistes. C'est l'une des formations transversales que nous vous proposons. Nous abordons au cours de l'année des sujets en liaison directe avec les sorties prévues (plongée ou randonnée subaquatique) ou des sujets plus généraux comme les limaces de mer...



Le Club des Marsouins

F.F.E.S.S.M. n° 07 94 0790

- + Apnée
- + Archéologie
- + Biologie
- + Mélanges (Nitrox)
- + Nage avec Palmes
- + Nage en Eau Vive
- + Plongée enfants

Piscine du Perreux
113-115 Bld d'Alsace-Lorraine
94170 Le Perreux sur Marne



Créé en mars 2005 par un groupe d'amis, le Club des Marsouins est l'un des 40 clubs de plongée du Val de Marne que compte notre fédération.

La Fédération Française d'Etude et de Sports Sous-Marins » (F.F.E.S.S.M.) propose de nombreuses activités. La plus importante des activités sportives est sans aucun doute l'apprentissage de la plongée avec scaphandre, suivie de près par la pratique de la Nage avec Palmes et de l'apnée. Quant aux activités relevant de l'étude du monde sous-marin, les plus prisées sont sans aucun doute « l'Environnement et biologie » et l'archéologie.

Que vous ayez 11 ou 77 ans, nos encadrants vous accueilleront pour vous faire découvrir leur passion :

- Apnée
- Archéologie
- Environnement et biologie
- Nage avec Palmes et Nage en eau vive
- Plongée
- Plongée au mélange

ENEZ DECOUVRIR AVEC NOUS LES DISCIPLINES DE LA F.F.E.S.S.M.



L'apnée peut se pratiquer en tant que discipline sportive et de loisir. L'apnée, appelée également plongée libre, peut se pratiquer sans équipement particulier ou à l'aide de palmes, d'un masque et d'un tuba, dès le plus jeune âge.

Randonnée subaquatique : à chacun son apnée, à chacun son plaisir !

La randonnée subaquatique se pratique en mer, en lac ou en rivières, de quelques dizaines de minutes à plusieurs heures. C'est un sport qui peut être pratiqué en famille encadré par des guides, spécialistes de l'activité.

Pratique plus silencieuse que la plongée bouteille, elle permet d'observer la faune sans qu'elle soit effrayée, d'où un plaisir accru pour les pratiquants.

Randonnée palmée :

Elle consiste à effectuer un parcours particulier sans faire d'apnée. Ludique, accessible à tous dès le plus jeune âge, cette activité peut également être pratiquée en famille.

Entraînement à l'apnée

Nous vous proposons une formation tout au long de l'année en piscine et en milieu naturel, afin d'améliorer vos capacités et faire que le plaisir de l'apnée soit toujours au rendez-vous. Au cours des séances nous vous enseignerons **l'apnée dynamique** pour un meilleur contrôle de l'effort et pour améliorer vos performances, et **l'apnée statique** pour la maîtrise de soi. Et puis, pour les accros : **compétition !!!**



C'est tout d'abord un club dédié aux **jeunes à partir de 11 ans**. Depuis plusieurs années, la FFESSM a mis en place un cursus complet, spécialement

adapté au développement des jeunes plongeurs. Ce cursus balise une progression technique autour de l'aspect ludique de notre activité et de la découverte du milieu marin.

Grâce à nos encadrants, ils découvriront les plaisirs de la plongée en scaphandre et rapidement se prépareront à une grande découverte : celle du monde du silence

Quant à **leurs aînés**, nous leur proposons de redécouvrir le monde sous-marin avec un œil différent : celui de nos **encadrants techniques** et moniteurs de **plongée aux mélanges**. Notre vocation : vous faire découvrir d'autres notions que celles de la technique de base avec un objectif défini par l'équipe.



Entraînement :

le lundi de 21h00 à 22h30 à la piscine du Perreux

Cours théoriques :

Selon les besoins et les souhaits + RIFAs
Cours de biologie et archéologie

Fosses :

Villeneuve-la-Garenne, Lagny / 1 fois par mois

Entraînement en milieu naturel :

Dimanche matin sur la base nautique de Torcy

Renseignements : sur place

ou au 06.14.25.93.41 – Mme C. DUMAS