

# Section PSM début d'année

Responsables UJSM et CODEP :  
Frédéric Sobas et Georges Bimes

Frédéric SOBAS MEF1 PSM et Apnée assisté de 4 cadres

-3 IEC PSM : Clément MAJOT, Georges BIMES, Apo TASHJER

-1 PSM3 avec RIFA PSM : Romain CHAMPET

# Formations réalisées en 2016-2017

Lancement de formations de pratiquants PSM avec le stage de Pascal Huron « L'apnée pour la PSM »

# Formations réalisées en 2016



Enjoy & relax



**STAGE FORMATION  
CHASSEUR SOUS MARIN  
22/23 OCTOBRE 2016**

**La compensation  
Augmenter la pratique dans le confort  
Les sensations de fin d'apnée**

**SAMEDI MATIN**

- Les tensions musculaires inutiles
- Les sensations de fin d'apnée

**SAMEDI DEBUT D'APRES MIDI**

- Principes techniques sur la compensation
- Les erreurs courantes, les séquences à respecter

**SEANCE FOSSE**

- Exercices de compensation
- La gestion de l'énergie
- L'envie de respirer à diverses profondeurs

**DIMANCHE MATIN**

- L'économie d'énergie dans l'effort
- Les techniques de respiration selon les types de chasse



Enjoy & relax



**STAGE FORMATION  
CHASSEUR SOUS MARIN  
22/23 OCTOBRE 2016**

**La compensation  
Augmenter la pratique dans le confort  
Les sensations de fin d'apnée**

**SEANCE FOSSE**

- Exercices de compensation
- La gestion de l'énergie
- L'envie de respirer à diverses profondeurs

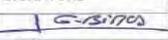
**SAMEDI DEBUT D'APRES MIDI**

- Principes techniques sur la compensation
- Les erreurs courantes, les séquences à respecter

**DIMANCHE MATIN**

- L'économie d'énergie dans l'effort
- Les techniques de respiration selon les types de chasse

Bordereau des Présents :

NOM	PRENOM	N° LICENCE	SIGNATURE
BINES	Georges	A-03-126743	
DURUY	LAURENT	A-09-446160	
CHRISTOV	STANISLAV	A-16-233570	
HAJOS	Clement	A-10-475515	
SIMON	GORDON	A-15-683120	
SUBIAS	Frédéric	A-03-129608	
CENENT	Jeremy	A-09-451161	
ABADIE	Salon	A-17-764309	

## Sorties en mer qualifiantes pour les pratiquants / futurs encadrants

- Sorties mensuelles à la journée en Provence
- Sorties sur les ponts de Mai / Juin en Bretagne



# Commission Pêche Sous Marine

Focus sur stage de Pêche sous Marine en Bretagne près de  
Douarnenez  
- 4 jrs de pêche

## Participants:

Frédéric SOBAS - Georges BIMES  
Apo TASHJER - Clément MAJOT  
Jérémy CEMENT - Laurent DUPUY  
Johan ABADIE - David LIOPE  
Et Daniel BILLANT une figure locale de la PSM



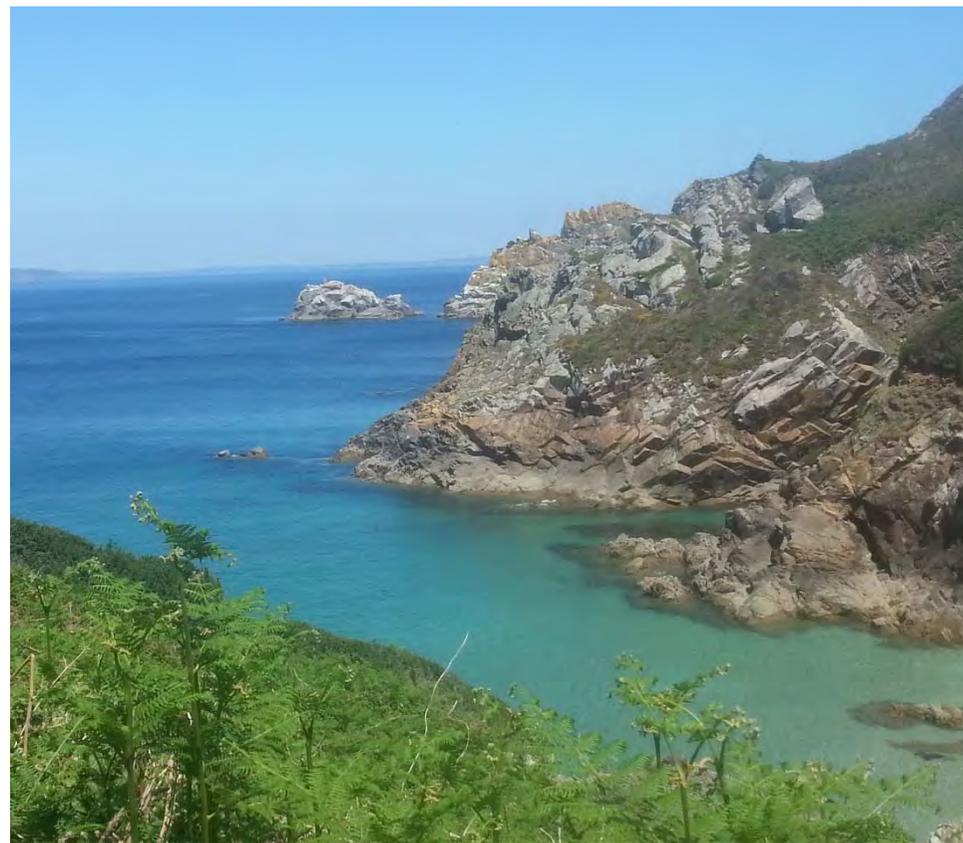
L'équipe à l'arrivée (après 10h de route...),  
Revue des zones de chasse !

PS : Manque le Prez qui prend la photo, personne aux alentours





Des paysages à couper le souffle ...





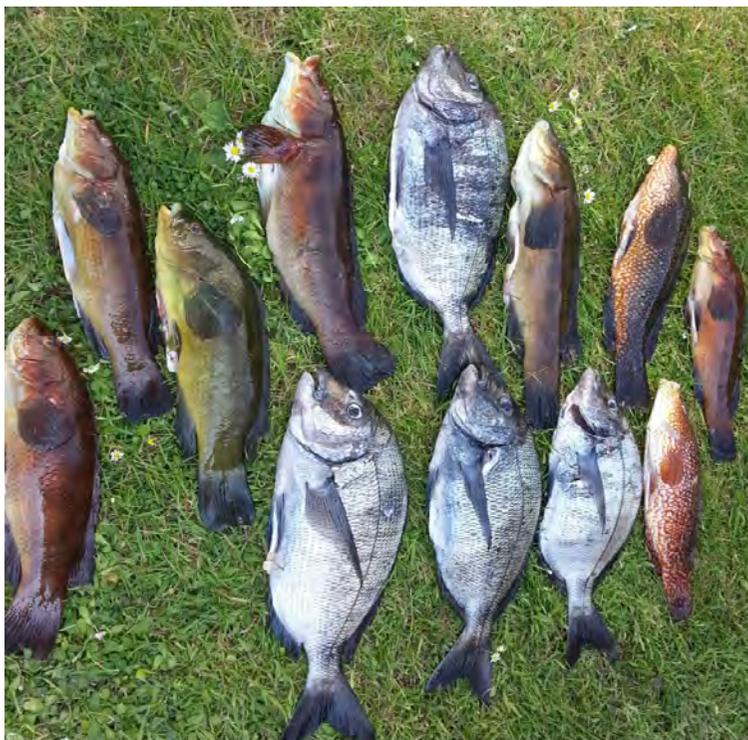
...& une part de chance avec un grand beau temps durant les  
4 jrs



CODEP 69 PSM– STAGE BRETAGNE 2017



**Nos pêches après beaucoup de préparations & 4 heures dans l'eau à 14°C à 8 gus !!**



**Pas d'achats pendant ces 4 jrs & nous avons pu ramener quelques poissons à nos familles**



Notre débutant de l'année et sa première prise sur les conseils avisés de Daniel BILLANT, bravo !





Travail de préparation du poisson après la pêche: du boulot mais il faut manger et cela fait partie du plaisir de la pêche ! Menu sur 4 jours : Homard, sar, vieilles au barbecue, en filets à la plancha, au four, en ceviche...



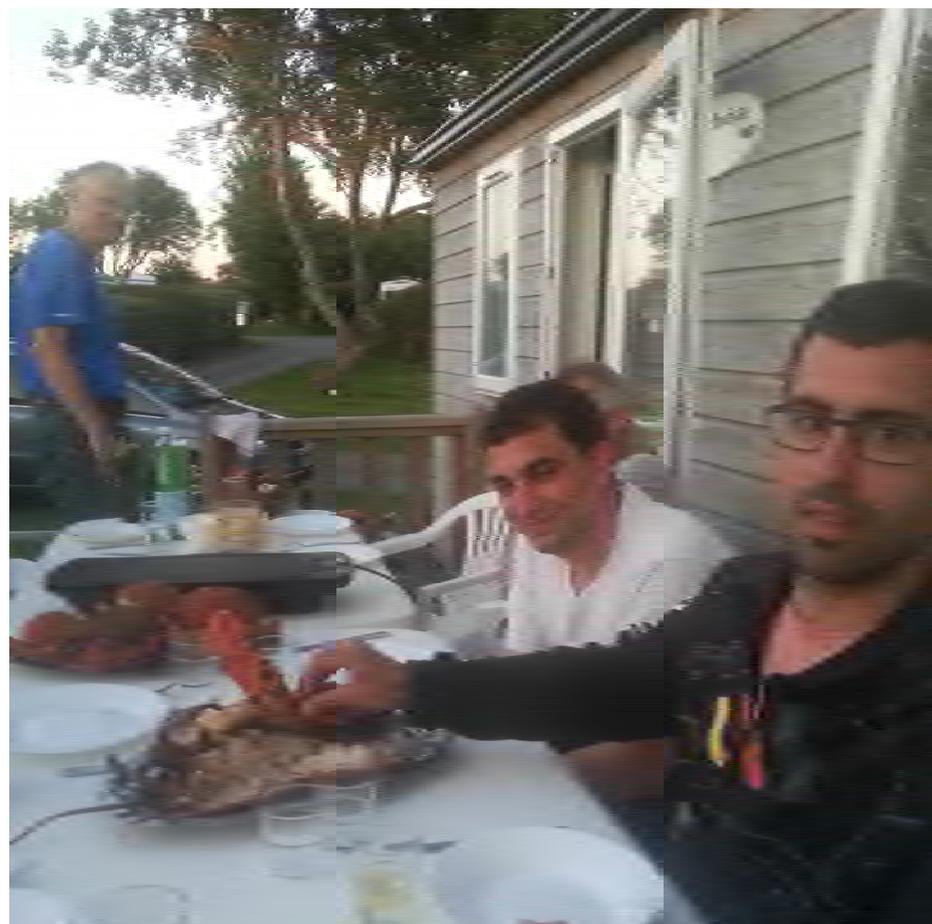


Sans oublier les corvées ...





Des moments de convivialité autour d'un repas réellement mérité ...



CODEP 69 PSM – STAGE BRETAGNE 2017



... et d'une passion commune !



**Merci à toute l'équipe !**

## Perspectives saison 2017-2018

- Consolidation équipe d'encadrants
- Implication des pratiquants dans la gestion de la section
- Accueil de débutants PSM
- Promotion des sorties mer
- Créneaux piscine

## ➤ Consolidation équipe d'encadrants

Passage MEF1 **avec succès** réalisé le we du 7-8 Octobre 2017 à Vitrolles

- Georges Bimes
- Clément Majot
- Apo Tashjer



## ➤ Consolidation équipe d'encadrants

FFESSM - Commission Régionale PROVENCE ALPES de Pêche Sous-marine					
Feuille de note examen MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL 1 <sup>er</sup> PSM					
Lieu et Date : Le 8 Octobre 2007 VITROLLES					
Nom des candidats :		BIMES Georges	MAJOT Clément	TASHJER Hapet	
<b>GROUPE PHYSIQUE</b>					
Méthodes (sans école)					
400 m de nage avec palmes	/20				
<b>GROUPE THEORIQUE</b>					
Fédération, Commission, Club	/20	13	12	11,5	
Sortie Mer, Sécurité, Matériels	/20	18,5	18	18,5	
Physiologie, Anatomie	/20	15,5	16,5	16	
Matériel, PSM, Réglementation	/20	18	17	17	
Faune, Flore et Ecosyst	/20	16,5	16,5	16,5	
Poissons	/20	17	16	17,5	
Noms de Merles (oui ou non)		ok	ok	ok	
	120	98,5	96	97	
<b>GROUPE PEDAGOGIQUE</b>					
Pédagogie théorique	/40	36,5	36	35,5	
Pédagogie pratique	/40	38	37	38,5	
<b>RESULTATS</b>	80	74,5	73	74	
Reçu ou Non Reçu					
<b>EXAMINATEURS</b>					
Nom, Prénom, Signature	CASTANO Antoine				
	AZEMARD Jean				
	SOBAS Frédéric				

## ➤ Implication des pratiquants dans la gestion de la section

- Laurent Dupuy : pilotage des inscriptions section PSM UJSM
- Jérémy Cenent : constitution des bordereaux de palanquée
- Clément Majot : évaluation des nouveaux arrivants

## ➤ Accueil de débutants PSM

Un accueil à la hauteur de l'encadrement dont on dispose (vs sorties mer)

- Un quota de 2 néophytes purs (1 néophyte pur ne sait pas faire 25 mn en apnée)
- Un quota de 4 initiés

Importance des débutants pour recréer des passerelles entre les sections

- Promotion des sorties en mer
- Au moins une fois par mois sur 1 ou 2 jours
- Le stage en Bretagne du mois de Mai

## ➤ Créneaux piscine

- Dimanche matin : 8 h - 10 h , 10 h 30 en bonne entente avec les apnéistes
- Vendredi soir éventuellement si possible par rapport à la NAP