



Bilan Commission APNEE
de sept 2014 à fin aout 2015
Perspectives 2015/2016

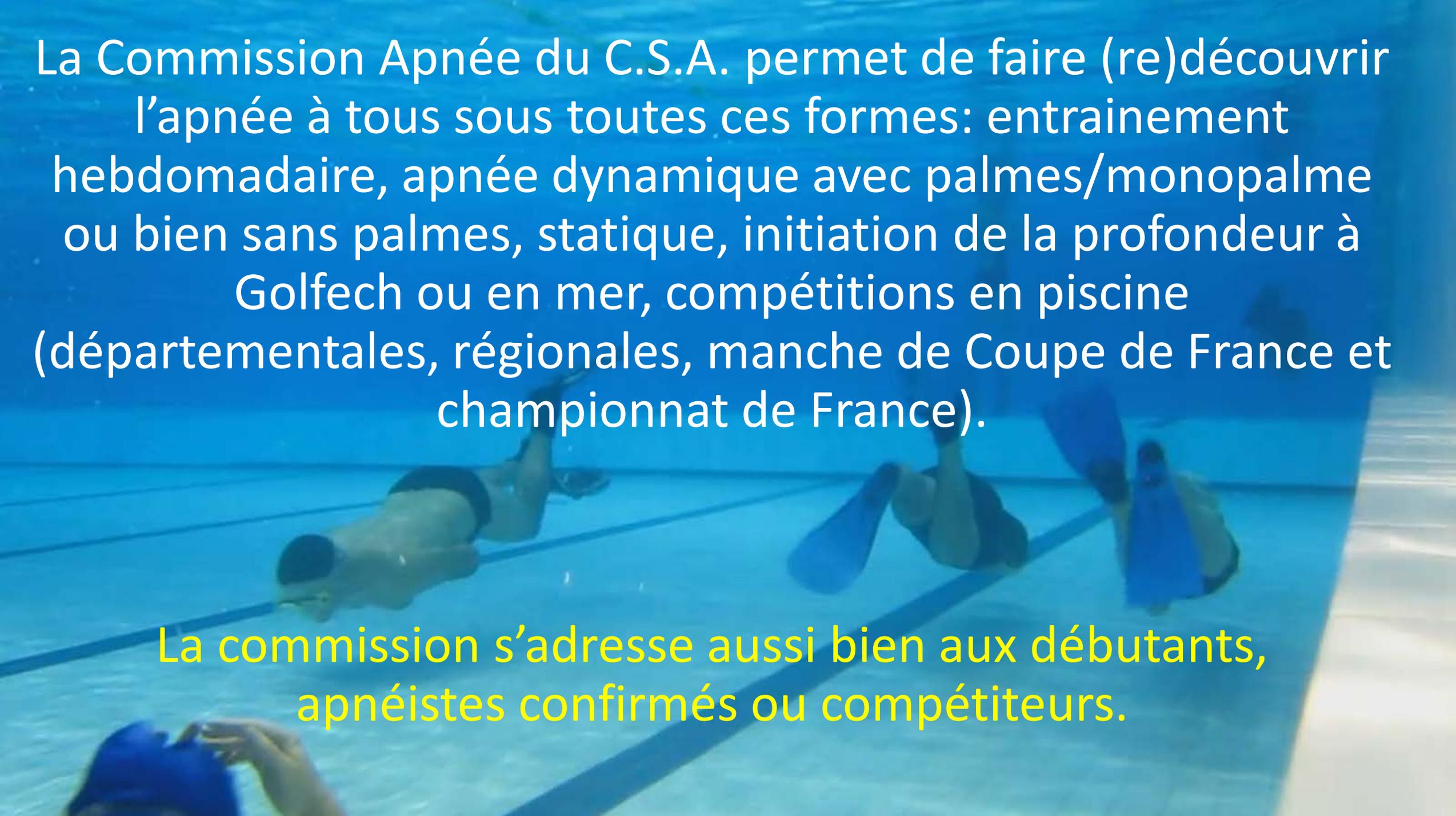
**Cyril est parti travailler
son apnée sous
d'autres latitudes !**

**Merci pour son investissement
au sein de la commission apnée
pendant toutes ces années
et pour la qualité de ses
entraînements**



La Commission Apnée du C.S.A. permet de faire (re)découvrir l'apnée à tous sous toutes ces formes: entraînement hebdomadaire, apnée dynamique avec palmes/monopalme ou bien sans palmes, statique, initiation de la profondeur à Golfech ou en mer, compétitions en piscine (départementales, régionales, manche de Coupe de France et championnat de France).

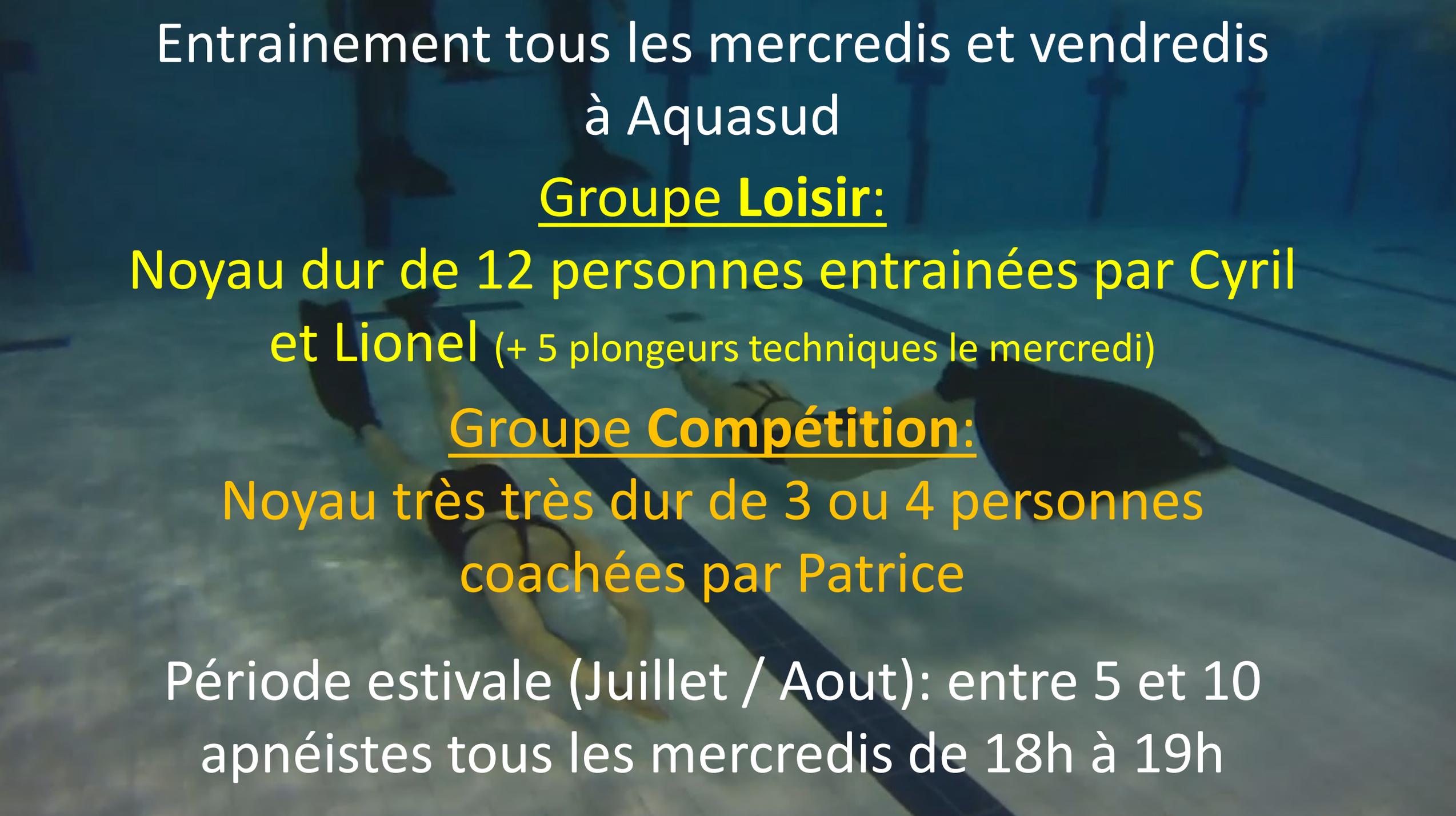
La commission s'adresse aussi bien aux débutants, apnéistes confirmés ou compétiteurs.



Effectif 2014/2015

	Nom	Prénom
1	ABITBOL	Stéphane
2	ABOULKER	Cyril
3	BISCH	Stanislas
4	CACERES	Grégory
5	CHARLES	Pauline
6	DELPECH	Jérôme
7	FORNARO	Alain
8	FRADETAL	David
9	GARBAYE	Karine
10	JOUFFRAIN	Marine
11	LANNES	Nathalie
12	LE NIR	Alice
13	MARREC	Agnès

14	MARREC	Alain
15	MAYRHOFER	Eric
16	MENTUY	Mathieu
17	MERCATELLO	Sébastien
18	ORAZIO	Jean-François
19	PEIGNE	Florian
20	PITOUT	Frédéric
21	PUIG	Florence
22	RODRIGUEZ	Lionel
23	RUE	Patrice
24	SALACROUP	Marina
25	SOFYS	Jacques



Entraînement tous les mercredis et vendredis
à Aquasud

Groupe Loisir:

Noyau dur de 12 personnes entraînées par Cyril
et Lionel (+ 5 plongeurs techniques le mercredi)

Groupe Compétition:

Noyau très très dur de 3 ou 4 personnes
coachées par Patrice

Période estivale (Juillet / Aout): entre 5 et 10
apnéistes tous les mercredis de 18h à 19h

Entrainement à la fosse de 10 mètres
de Golfech
tous les 3^e jeudis de chaque mois





**Entrainement à la fosse
de 20 mètres
de La Teste**

le samedi 14 février 2015

Participation de
Marine, Marina, Patrice,
Stan, Jérôme, Cyril et
Sébastien



Baptêmes d'apnée
au Concert Wet Sounds du 06 mars 2015



Participation à la Nuit de l'eau du 14 mars 2015



Les Jeux de l'apnée vendredi 29 mai 2015

5 équipes de 4 joueurs

Résultats:

- 1 Les Crevettes (Marine, Marina, Karine, Pauline)
- 2 Les Jeunes Brêles (Cathy, Françoise, Alice, Jérôme)
- 3 Les Masters (Thierry, Alain, Stan, ...)
- 4 Les Anchois (Agnès, Caroline, Grégory, Florian)
- 5 Les Requins (Jean-Pierre, Guillaume, Alain, ...)



Apnée statique



**Match de hockey
subaquatique**



Parcours équilibré



Le ballon au fond



Joute de warriors

Participation les 30/31 mai 2015
à la sortie rafting/hydrospeed de Quillan



Démonstration d'apnée statique au Grand Pruneau Show fin Août par Marine, Marina, Pauline et Jérôme

Et merci à Florian pour les commentaires
en direct sur 47FM

Compétitions

Nous vous rappelons que les compétitions sont ouvertes à toutes personnes licenciées.

Les compétitions départementales ou régionales sont une excellente occasion de goûter aux joies de la compétition dans une ambiance conviviale, et sont accessibles à toutes et tous sans minima de temps ou distance.

Alors si l'envie vous prend, n'hésitez pas ...

Résultats compétitions 2014/2015

23 novembre 2014: Trophée Bord'Eau à Bordeaux
compétition départementale

Marine: 1ère en statique avec **5'32"** / 2è en dyn avec **88m** /
3è au combiné

Jérôme: 8è stat **4'18"** / 6è dyn **108m** / 13è sans palmes **60m**
4è **7'25"** au 16x25m / 8è au combiné

Cyril: 5è stat **5'02"** / 4è dyn **110m** / 4è sans palmes **91m** /
5è au combiné

Patrice: 3è au 16x25m avec **6'53"**



Résultats compétitions 2014/2015

1^{er} février 2015: 2^e manche de Coupe de France à Angoulême

En bleu classement au sein ALPC En Rouge CdF

Statique: Alice **3e** et **5e** avec 2'17" Marine **4e** et **6e** Cyril **2e** et **7e** avec 5'22"
Jérôme **10e** et **15e** avec 4'37"

Dynamique: Marine **3e** et **4e** avec 113.30 m Alice **4e** et **6e** avec 63.20 m
Patrice **2e** et **6e** avec 153.90 m Cyril **3e** et **9e** avec 124.50 m Jérôme **10e** et **18e**
avec 102.80 m

Sans palmes: Marine **3e** et **5e** avec 58.90 m Alice **4e** et **6e** avec 50.00 m
Cyril **4e** et **7e** avec 87.50 m Jérôme **9e** et **15e** avec 68.10 m

Combiné: Marine **3e** et **5e** avec 172.200 pts Alice **4e** et **6e** avec 168.284 pts
Cyril **1er** et **4e** avec 340.840 pts Jérôme **9e** et **15e** avec 281.776 pts
Patrice **19e** et **31e** avec 153.900 pts (avec 1 seule épreuve)

16x 50m: Patrice **2e** et **5e** avec 16'53"



Résultats compétitions 2014/2015

21 mars 2015: Trophée des Crocos à Poitiers
compétition inter régionale

Apnée statique: MARINE: 2è avec 5'12"

Dynamique avec palmes:

MARINE: 1ère avec 132 m

PATRICE: 3è avec 156 m

Combiné: MARINE: 1ère !!!! sans même avoir disputé
le dynamique sans palmes



Résultats compétitions 2014/2015

23 mai 2015: Championnat de France à Chartres

Marine: dynamique avec palmes **6^e** avec **143.6 m**
apnée statique **4^e** avec **5'16"**
combiné **4^e** sur **32 participantes**

Patrice: dynamique avec palmes **14^e** avec **155m**
combiné **26^e** sur **76 participants**



Marine JOUFFRAIN a eu l'occasion d'accompagner fin Juillet l'équipe de France d'apnée en tant qu'ostéopathe lors des championnats du monde à Mulhouse, une expérience intense émotionnellement et d'une richesse inoubliable.





Foulées du Petit Bleu
14 septembre 2014

10 km - 865 participants

217 Jérôme DELPECH 0:46:53

240 Stanislas BISCH 0:47:32

266 Cyril ABOULKER 0:47:53

523 Marine JOUFFRAIN 0:53:14

584 Marina SALACROUP 0:54:46

Thierry BOUCHAU

854 Yves TAFFEIN 1:07:34

21 km - 233 participants

155 Rémi MOUROU 1:52:32



Divers

- Formation: N2 pour Jérôme
- Organisation par Jérôme et Frédéric le 18 octobre 2014 d'une soirée observation des étoiles à Bon-Encontre
- ...

Budget 2014/2015

- Achat de médaille pour les Jeux de l'Apnée: 20 €
- ...

Budget 2015/2016

- Achat d'un décamètre 50m (mesure des prises de perfs): 15 €
- Achat de médailles ou lots pour les Jeux de l'Apnée: 35 €
- Achat de 1 ou 2 monopalmes d'entraînement: 150 € environ
- ...

Perspectives 2015/2016

- Encadrement des groupes Loisir et Compétition
- Formation: organisation passage Niveau 1 si plusieurs personnes intéressées, initiateur pour Jérôme (en partenariat avec Toulouse)
- Organisation des Jeux de l'Apnée fin juin 2016
- Participation aux manifestations Club (GPS, etc ...)

Perspectives 2015/2016

- Possibilité d'une ou deux sorties à la fosse de la Teste
- Participation au stage mer à Cerbère en juillet (Codep ou Régional)
- Participation aux Compétitions départementales, régionales, manche de Coupe de France et championnat de France (podiums obligatoires !)



The end

Merci d'avoir retenu votre respiration 😊