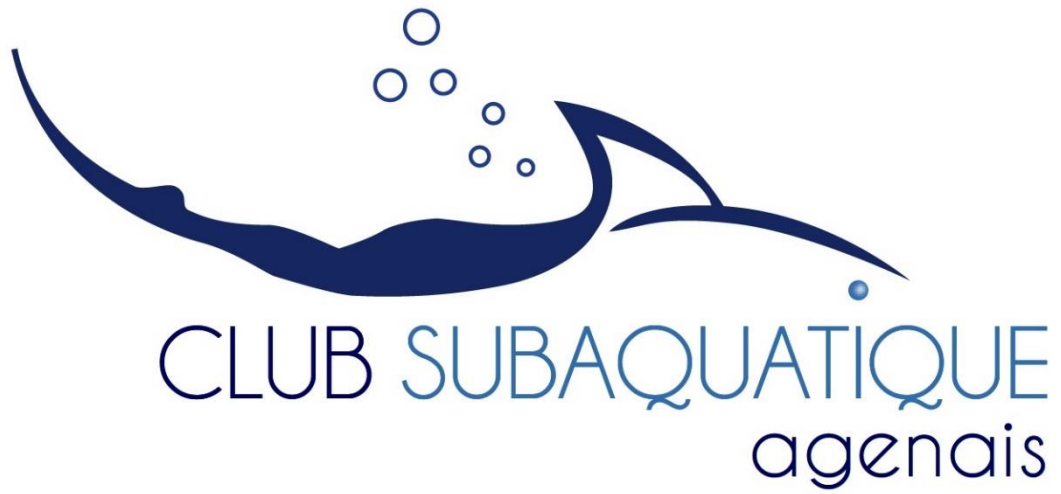
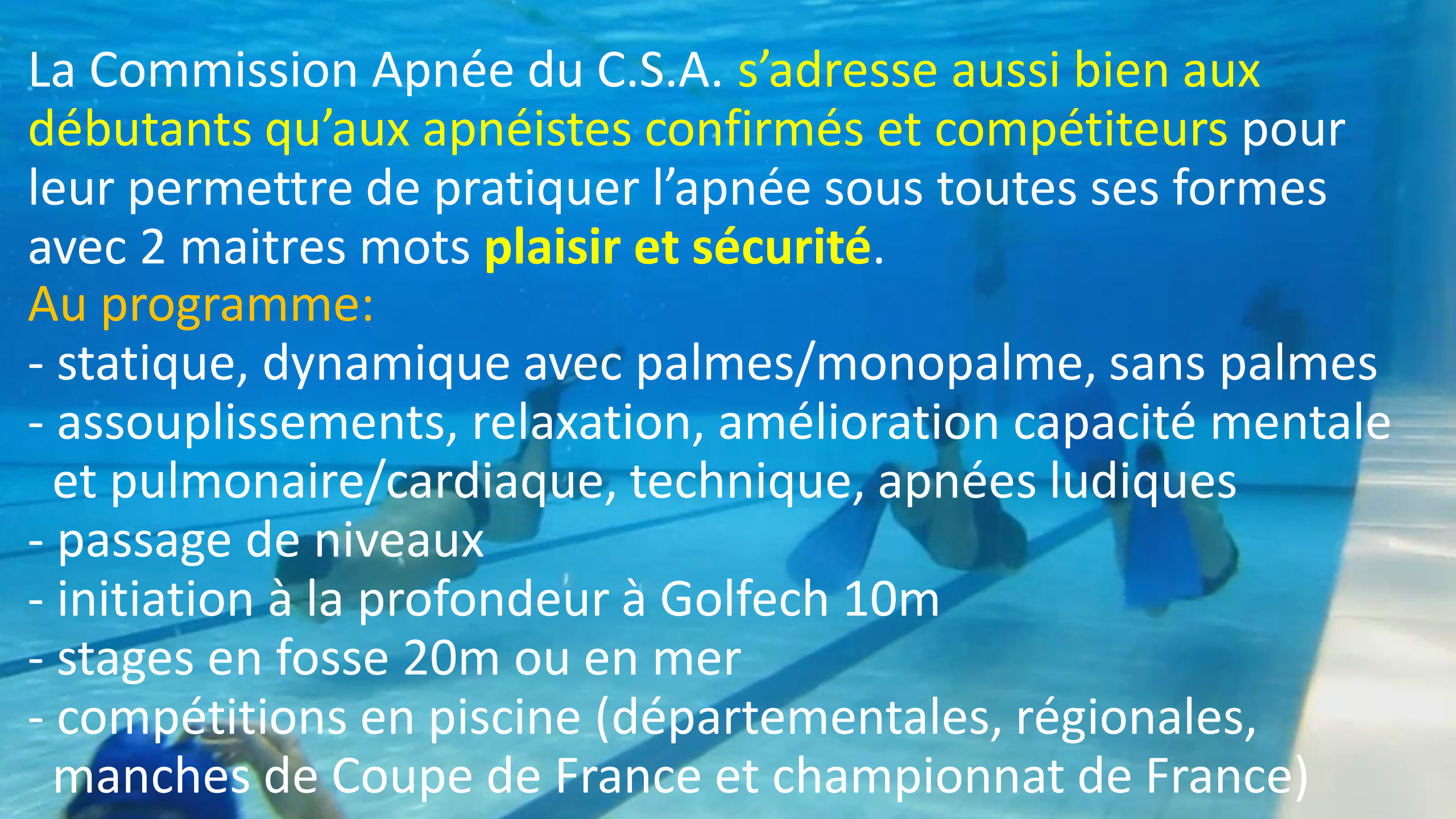




Bilan Commission APNEE
de sept 2015 à fin aout 2016
Perspectives 2016/2017

**Attention !
Prêt ?
Retenez votre respiration ...**





La Commission Apnée du C.S.A. s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux apnéistes confirmés et compétiteurs pour leur permettre de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec 2 maîtres mots **plaisir et sécurité**.

Au programme:

- statique, dynamique avec palmes/monopalme, sans palmes
- assouplissements, relaxation, amélioration capacité mentale et pulmonaire/cardiaque, technique, apnées ludiques
- passage de niveaux
- initiation à la profondeur à Golfech 10m
- stages en fosse 20m ou en mer
- compétitions en piscine (départementales, régionales, manches de Coupe de France et championnat de France)

Effectif 2015/2016

	Nom	Prénom	Groupe	Niveau
1	BISSIERES	Nicolas	Loisir	N2
2	BINOUTHE	Emmanuelle	Loisir	N1
3	BISCH	Stanislas	Loisir	N2
4	CERONI	Pascal	Loisir	N1
5	CHARLES	Pauline	Loisir / Compet	N2
6	DELPECH	Jérôme	Compétition	Entraîneur IE1
7	DEMELY	Frédéric	Loisir	
8	DOUCHAIN	Christelle	Loisir	
9	DRUAIS	Carl	Loisir	
10	FATIN	Laurent	Loisir	
11	FIGHIERA	Benoit	Loisir	N1
12	FORNARO	Alain	Loisir	
13	FRADETAL	David	Loisir	N1
14	GALLOU	Anne-Sophie	Loisir	

15	GARBAYE	Karine	Loisir	N1
16	JOUFFRAIN	Marine	Compétition	N2
17	MARREC	Agnès	Loisir	N2
18	MARREC	Alain	Loisir	N2
19	MATHIEUX	Guillaume	Loisir	
20	MAYRHOFER	Eric	Loisir	Entraîneur IE2
21	MERCATELLO	Sébastien	Loisir	N2
22	PEYRARD	Eric	Loisir	
23	PITOUT	Frédéric	Loisir	Entraîneur IE1
24	RODRIGUEZ	Lionel	Loisir	Entraîneur IE2
25	RUE	Patrice	Compétition	Entraîneur IE1
26	SOFYS	Jacques	Loisir	Moniteur MEF1
27	SUEUR	Pascal	Loisir	N1
28	TASCHETTO	Caroline	Loisir	N1

Statistiques 2015/2016

Effectif stable / la saison dernière

29% filles 71% garçons

Catégorie d'âge

18 à 25 ans: 0 %

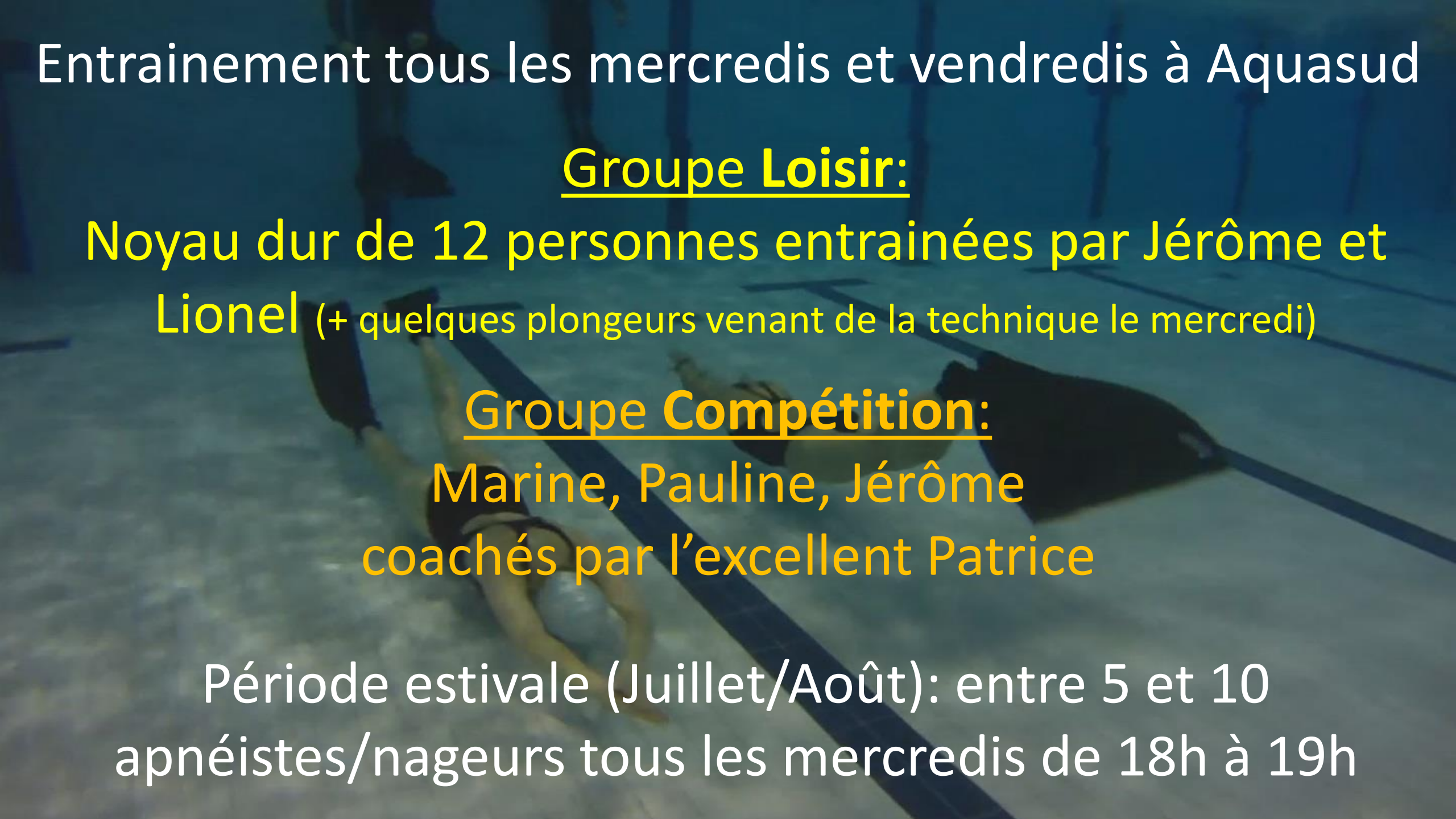
26 à 45 ans: 57 %

46 à 60 ans: 36 %

➤ 60 ans: 7 %

71 % des apnéistes sont diplômés

Les apnéistes représentent 22% du total des licenciés au club



Entrainement tous les mercredis et vendredis à Aquasud

Groupe Loisir:

Noyau dur de 12 personnes entraînées par Jérôme et Lionel (+ quelques plongeurs venant de la technique le mercredi)

Groupe Compétition:

Marine, Pauline, Jérôme
coachés par l'excellent Patrice

Période estivale (Juillet/Août): entre 5 et 10
apnéistes/nageurs 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 dimanche 24 janvier 2016

8 participants:

Marine, Pauline, Jérôme
Stan, David, Sébastien,
Thierry et Lionel





Stage à La Teste
le samedi 27 février 2016
organisé par Vincent MATHIEU
2 participants:
Eric et Lionel

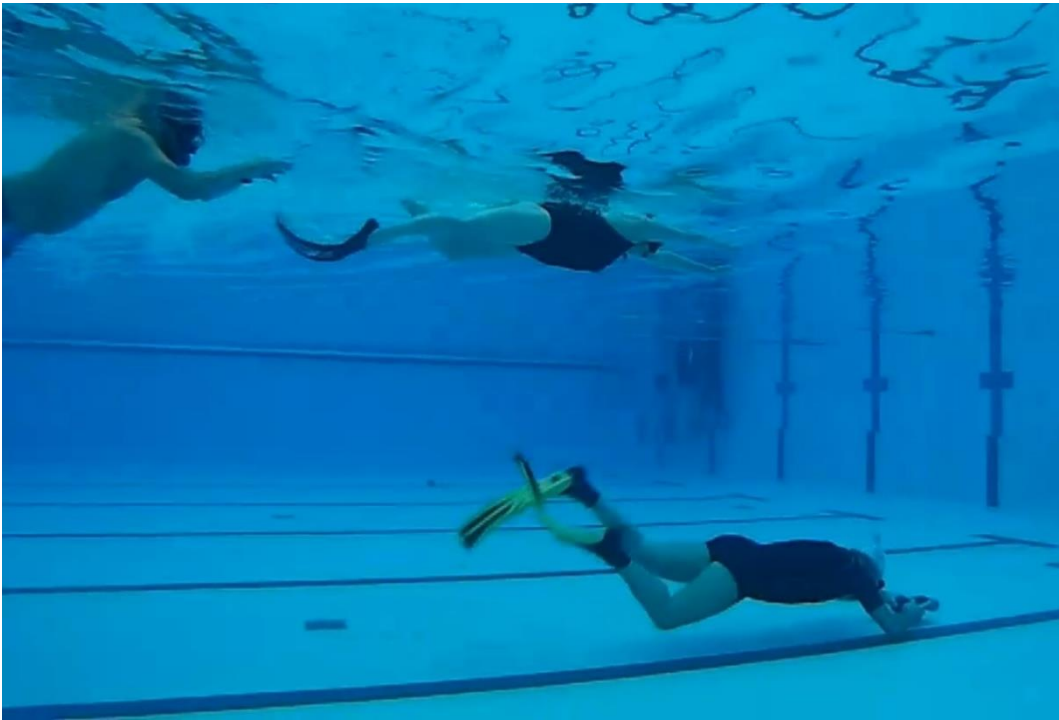


Les Jeux de l'apnée
vendredi 3 juin 2016

- 1 Les Dauphins
- 2 Les Sardines
- 3 Les Oursins
- 4 Les Rascasses
- 5 Les Anchois
- 6 Les Crevettes
- 7 Les Mérous
- 8 Les Requins











Participation les 11/12 juin 2016 à la sortie canyoning/spéléologie à Laruns





Samedi 27 aout

Triathlon extrême

1,6 km nage / 32 km vélo / 4,6 km course à pied





Dimanche 28 Août
Participation au Pruneau Show
(logistique, baptêmes, accueil)

Compétitions

Nous vous rappelons que les compétitions sont ouvertes à toute personne licenciée.

Les compétitions départementales ou régionales sont une excellente occasion de goûter aux joies de la compet 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 2015/2016

29 novembre 2015: Trophée Bord'Eau à Bordeaux
compétition départementale

Pauline: DYN 2^e **75m** / 8^e combiné 7^e ALPC

Alice: STA 6^e **2'24"** / DYN 3^e **64m** / DNF 6^e **39m** / 4^e combiné
4^e ALPC

Jérôme: 16x25m 5^e / 28^e combine / 24^e ALPC

Patrice: STA 15^e **4'08"** / DYN 7^e **101m** / DNF 8^e **87m** /
16x25m 6^e / 7^e combiné 5^e ALPC



Résultats compétitions 2015/2016

13 décembre 2015: compétition départementale à Lavit (82)

- **Pauline:** 69m en dynamique avec palmes (5è)
33m en dynamique sans palmes (8è)
combiné (8è)
- **Jérôme:** 4'48" en statique (2è)
125m en dynamique avec palmes (1er)
75m en dynamique sans palmes (2è)
combiné (1er)



Résultats compétitions 2015/2016

28 février 2016: 4^e manche de Coupe de France à Angoulême
En bleu classement au sein ALPC En Rouge CdF

Statique: Marine 5'11" 1^{ère} et 1^{ère}

Dynamique: Marine 154m 2^e et 3^e
Patrice 156m 2^e et 11^e

Sans palmes: Marine 87m 2^e et 4^e
Jérôme 62m 9^e et 23^e
Patrice 57m 12^e et 26^e

Combiné: Marine 2^e et 2^e
Patrice 11^e et 27^e
Jérôme 16^e et 37^e

16x 50m: Patrice 2^e et 6^e avec 16'23"



Résultats compétitions 2015/2016

3 avril 2016: compétition régionale à la Réunion

Résultats de Cyril (notre ex pruneau)

Superbes performances: 5'19" en statique, 124m en DYN et 102.50m en DNF

3è dans toutes les disciplines et le combiné



Thierry Peres ><)))°>

Résultats compétitions 2015/2016

15 mai 2016: Championnat de France à Chartres

En bleu classement au sein ALPC En Rouge CdF

Marine: statique **5'17"** 1^{ère} 8^è

combiné 2^è 20^è sur 41 participantes

Patrice: dynamique avec palmes **169m** 1^{er} 13^è

16x50m 1^{er} 12^è **15'28"**

combiné 1^{er} 31^è sur 77 participants



Divers

du 13 au 15 novembre 2015: Marine a eu l'occasion de participer au stage national de l'équipe de France d'apnée à Mulhouse

du 18 au 20 décembre 2015 : Marine a organisé un stage à Aquasud avec la participation de nombreux apnéistes dont **Vincent MATHIEU** vice champion du monde 2015 en statique avec 7'44" et **Kévin PROVENZIANI** vice champion du monde 2015 au 16x50m en 10'41"

Divers

22 janvier 2016: Marine a été récompensée à la soirée des sportifs au Florida à Agen

Elue sportive du mois dans Le Petit Bleu



du 6 au 12 juin 2016: Marine a accompagné l'équipe de France au championnat du monde en Italie



Coup de chapeau

à Karine (apnéiste émérite) pour son implication
dans l'organisation du bar
tous les vendredis soirs

Merci 😊

*Nous la voyons ici en train de
faire ses courses*



Formation

- 5 Niveau A1: Emma BINOUTHE, Caroline TASCETTO, Pascal SUEUR, Pascal CERONI, Benoit FIGHIERA
- 2 Niveau A2: Marine JOUFFRAIN, Pauline CHARLES
- 1 Initiateur IE1: Jérôme DELPECH (en partenariat avec Toulouse)

Budget 2015/2016

- 100 € : achat trophée et récompenses des Jeux de l'Apnée

Budget 2016/2017

- ? ...

Perspectives 2016/2017

- Encadrement des groupes Loisir et Compétition
- Formation: organisation Niveau 1 & 2
- Organisation des Jeux de l'Apnée en juin 2017
- Entraînement à la fosse de la Teste le dimanche 29 janvier
- Participation:
 - aux manifestations Club (Pruneau Show, retour de la Baise, etc ...)
 - à divers stages (profondeur, préparation compétition)
 - aux Compétitions départementales, régionales, manche de Coupe de France et championnat de France (podiums obligatoires !)

Perspectives 2016/2017

- Proposer 1 vendredi une soirée complète d'apnée avec 3 groupes de niveaux à tous les membres du club



Merci d'avoir retenu votre respiration 😊