FFESSM
COMITÉ SUBAQUATIQUE
NOUVELLE-AQUITAINE

28 > 29 MARS
2026

CHAMPIONNAT RÉGIONAL

MULTI-ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

LES SPORTS SUBAQUATIQUES AU CŒUR DE LA NOUVELLE-AQUITAINE

PISCINE MUNICIPALE DE BRIVE LA GAILLARDE
BOULEVARD VOLTAIRE
19100, BRIVE-LA-GAILLARDE

VERSION 11/03/2026

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

AGENCE NATIONALE DU SPORT

BR!VE

SOMMAIRE

1 Informations pratiques

2 Nage avec palmes

3 Apnée

4 Plongée sportive en piscine

5 Planning général

6 Plan de la piscine

7 Remerciements

INFORMATIONS PRATIQUES

Le mot du Président

"Un premier championnat régional sous le signe du collectif !

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous lançons la **1re édition du championnat régional sportif multi-activités**, un événement inédit en France qui rassemble trois commissions autour d'une même dynamique : **l'Apnée, la PSP (Plongée Sportive en Piscine) et la Nage avec Palmes.**

Cette rencontre marque une étape importante pour notre comité régional. En unissant nos disciplines, nous démontrons qu'il est possible de **mutualiser les moyens, partager les compétences et renforcer les liens entre les pratiquants**, tout en valorisant la richesse et la complémentarité de nos activités subaquatiques.

Au-delà de la performance sportive, cette collaboration illustre pleinement notre engagement en termes de **Responsabilité Sociétale des Organisations (RSO)** : optimisation des ressources, réduction de l'empreinte carbone et logistique, coopération entre commissions et création d'un événement plus inclusif et fédérateur pour l'ensemble de notre communauté.

Un grand merci au Club Subaquatique Briviste, à la **Ville de Brive-la-Gaillarde** pour son accueil et son soutien précieux, qui permettent à cette première édition de voir le jour dans les meilleures conditions ainsi qu'à Patrick DUPRAT, référent des commissions sportives au sein de notre conseil d'administration régional

Nous souhaitons à toutes et tous **un championnat riche en performances, en partage et en convivialité !"**

Sébastien Allègre

Contacts

Jean-Philippe DARROMAN
06 86 22 57 64

Patrick DUPRAT
06 43 36 75 40

Accès à la Piscine

Piscine Municipale de Brive la Gaillarde
Boulevard voltaire
19100, Brive-la-Gaillarde

INFORMATIONS PRATIQUES

Hébergement Brive + Temps trajet hôtel / piscine.

1/ Hôtel Kyriad : Voiture 3mn.
13 av Jacques et Bernadette Chirac 19100 Brive 05 55 74 40 40.

2/ Hôtel Abelha : Voiture 4mn.
60 av Jean Jaures 19100 Brive 05 18 10 20 30.

3/ Brit Hôtel : Voiture 5mn.
52 av Marie et Pierre Curie 19360 Malemort 05 55 18 88 88.

4/ Hôtel F1 : Voiture 11mn.
Le Griffolet 19270 Ussac 08 91 70 52 02.

5/ Hôtel Kyriad Ouest : Voiture 11mn.
Av André Malraux 19100 Brive 05 55 92 85 71.

6/ Hôtel B/B : Voiture 11mn.
23 av du Griffolet ZI de Canna 19270 Ussac 08 92 70 75 86.

7/ Hôtel Ibis Style : Voiture 12mn.
Zac du Mazaud 19100 Brive 05 55 86 97 97.

8/ Hôtel Ibis Budget : Voiture 12mn.
Zac du Mazaud 19100 Brive 05 55 88 14 35.

9/ Hôtel la Clef des Champs : Voiture 12mn.
266 Rte de Brive 19500 Jugeals-Nazareth 05 55 85 41 22.

10/ Hôtel 1er Classe : Voiture 13mn.
Zac du Mazaud 19100 Brive 05 55 88 02 67.

11/ Hôtel Campanile : Voiture 13mn.
Rue Pierre Pouyade 19100 Brive 05 55 86 88 55.

12/ Hôtel Ace : Voiture 14mn.
Rue Pierre Fau 19100 Brive 05 55 23 23 23.

13/ Gite les Collines (groupe) : Voiture 18mn.
All Antoine Valéry 19270 Sainte Féréole 05 55 92 43 50.

14/ Gite du lac du Causse (groupe) : Voiture 22mn.
19600 Lissac sur Couze 05 55 85 37 97.

Liste non exhaustive

Repas du midi des compétiteurs

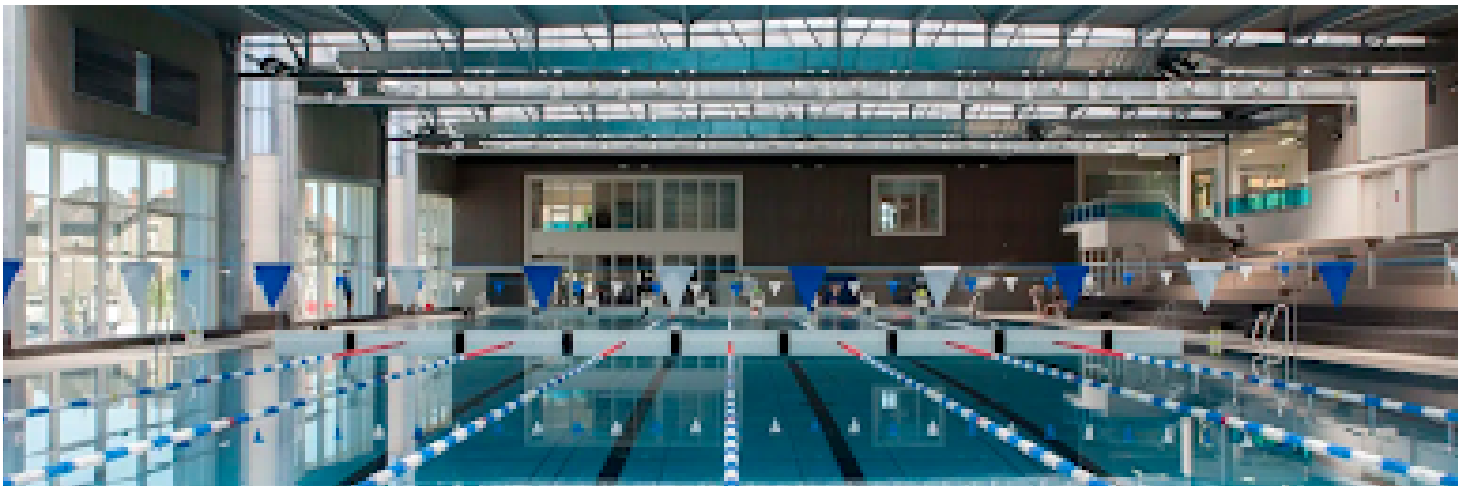
Possibilité de plateaux-repas pour le samedi ou le dimanche midi (ou les deux).
Tarif: 12 € le repas

Lien d'inscription Hello Asso

NAGE AVEC PALMES

Présentation

Véritable "Formule 1" subaquatique, cette discipline de Haut Niveau utilise la monopalme pour atteindre des vitesses spectaculaires. Fondée sur une ondulation du corps extrêmement hydrodynamique, elle se pratique en surface ou en immersion. Le public pourra admirer la puissance athlétique des nageurs, dont la propulsion dépasse largement les standards de la natation classique (30%).



Programme

Samedi 28 mars 2026

→ Bassin de 50 mètres :

Bloc 1 NAP - 12h00 à 14h30

Bloc 2 NAP - 18h45 à 20h30

Dimanche 29 mars 2026

→ Bassin de 50 mètres :

Bloc 3 NAP - 11h15 à 12h30

Bloc 4 NAP - 15h30 à 17h00

APNÉE

Présentation

Sport de Haut Niveau, l'apnée consiste en une interruption volontaire de la respiration. En compétition, elle se décline en épreuves de durée (statique) ou de distance (dynamique). Cette discipline de la FFESSM exige une préparation mentale et physiologique rigoureuse pour optimiser l'économie d'oxygène. Les athlètes feront la démonstration de leur calme absolu et de leur maîtrise technique dans une quête de performance silencieuse.

L'apnée DYNAMIQUE :

Pratiquée en bassin peu profond avec monopalme, bipalmes ou sans palmes, cette discipline exige de gérer son effort pour parcourir la plus longue distance horizontalement sans limite de temps.

L'apnée STATIQUE :

Cette discipline consiste à retenir sa respiration le plus longtemps possible en restant immobile. L'apnée statique pose indubitablement les fondations du relâchement en apnée.

Le 2x50m :

Épreuves de vitesse et d'endurance consistant à nager en apnée des longueurs de piscine de 50 m le plus vite possible, avec récupération libre entre chaque performance.

Programme

Samedi 28 mars 2026

→ Bassin ludique :
Apnée statique - 9h00 à 12h00

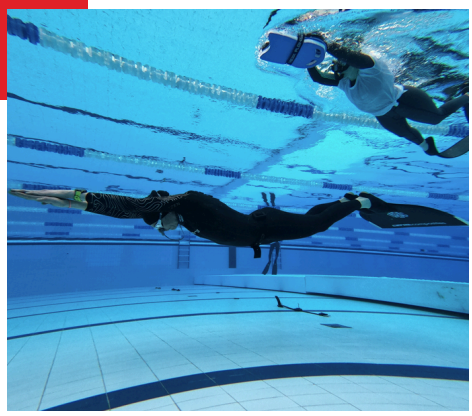
→ Bassin de 50 mètres :
Apnée dynamique avec palmes - 14h30 à 17h45

Dimanche 29 mars 2026

→ Bassin de 50 mètres :
Apnée dynamique sans palmes - 8h30 à 11h15

Apnée sprint 2X50 - 14h45 à 15h30

APNÉE



Focus technique

Zone de pré-appel

Zone de Pré-appel et Échauffement

- Arrivée sur site : Se présenter à l'heure précisée par l'organisateur pour l'émargement et le contrôle des documents
- Visibilité : Le sportif doit être visible au bord du bassin 1 heure avant son "Top Départ"
- Accès zone d'échauffement :

-Le sportif (ou son coach) se présente au juge d'échauffement 45 minutes avant son passage
-L'accès à la zone d'échauffement est ouvert entre 15 et 45 minutes avant la première série

- Accompagnement : Un seul partenaire licencié (FFESSM ou CMAS) est autorisé pour encadrer l'échauffement.
- Sécurité : L'échauffement ne doit jamais se faire seul (sous peine de nullité de l'épreuve)

Protocole de départ

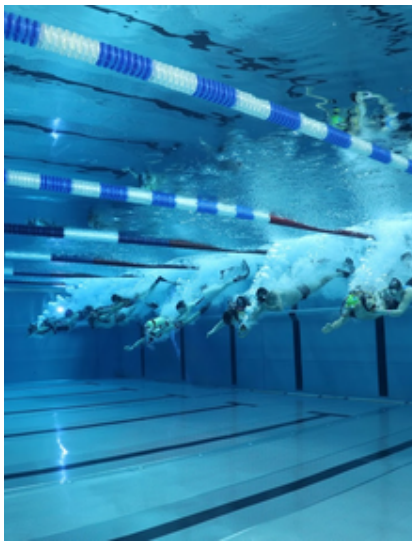
Zone de Compétition et Départ

- Présentation au plot : Le sportif doit se présenter de lui-même au juge de départ 5 à 6 minutes avant son "Top Départ"
- Contrôle ultime : Présence obligatoire au poste au minimum 1 minute avant le "Top Départ"
- Immersion autorisée : Les voies aériennes peuvent être immergées pendant la préparation (dans les 3 min précédant le départ)
- Position au Top : Les voies aériennes doivent obligatoirement être hors de l'eau au moment exact du "Top Départ"
- Le Décompte : Effectué par le juge en français : 3', 2', 1'30, 1', 30s, 20s, 10s, 5s, 4s, 3s, 2s, 1s, "TOP DÉPART", puis décompte des 30 secondes de battement
- Fenêtre de départ : La performance doit débuter entre le "Top Départ" et "Top Départ + 30 secondes"

PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

Présentation

La PSP est une discipline de compétition de la FFESSM réalisée avec un équipement de plongée complet (bouteille). Les athlètes s'affrontent sur des parcours chronométrés mêlant franchissement d'obstacles et gestes techniques de sécurité. Cette épreuve mettra en lumière l'agilité et la gestion de l'effort sous détendeur, transformant le matériel de plongée traditionnel en un véritable outil de performance sportive.



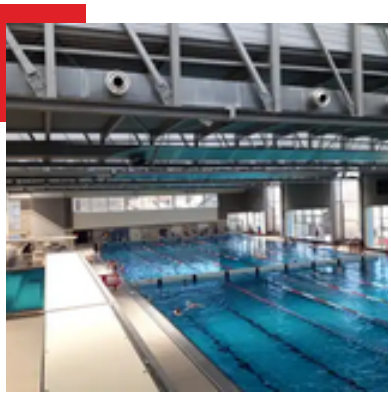
Programme

Samedi 28 mars 2026
→ Bassin de 50 mètres :
PSP Combiné + Octopus - 9h00 à 12h00

PSP Relais - 17h45 à 18h45

Dimanche 29 mars 2026
→ Bassin de 50 mètres :
PSP Emersion - 7h00 à 8h30

PSP Trial - 12h30 à 14h45



PLANNING

Piscine de Brive :
1 bassin de 50 mètres 8 couloirs
1 bassin de 25 mètres Ludique

Samedi 28 mars 2025

Accueil des juges, arbitre et compétiteur 08H30
Retrait des dossards

Bassin ludique :

APNÉE	Statique	09h00 à 12h00

Bassin de 50 métres

PSP	Combiné + Octopus	09h00 à 12h00
NAP	(400 BI, 200 SF, 1500 SF, 50 AP, 4 X 100)	12h00 à 14h30
APNÉE	Dynamique avec palmes	14h30 à 17h45
PSP	Relais	17h45 à 18h45
NAP	(50 BI,400 SF, 100 IS, 4X200 SF)	18h45 à 20h30

Pour les bénévoles, juges et Arbitres
Mise à disposition des plateaux repas du samedi midi de 11 h 00 à 14h30
Pot de l'Amitiés 20h00.

Dimanche 29 mars 2025

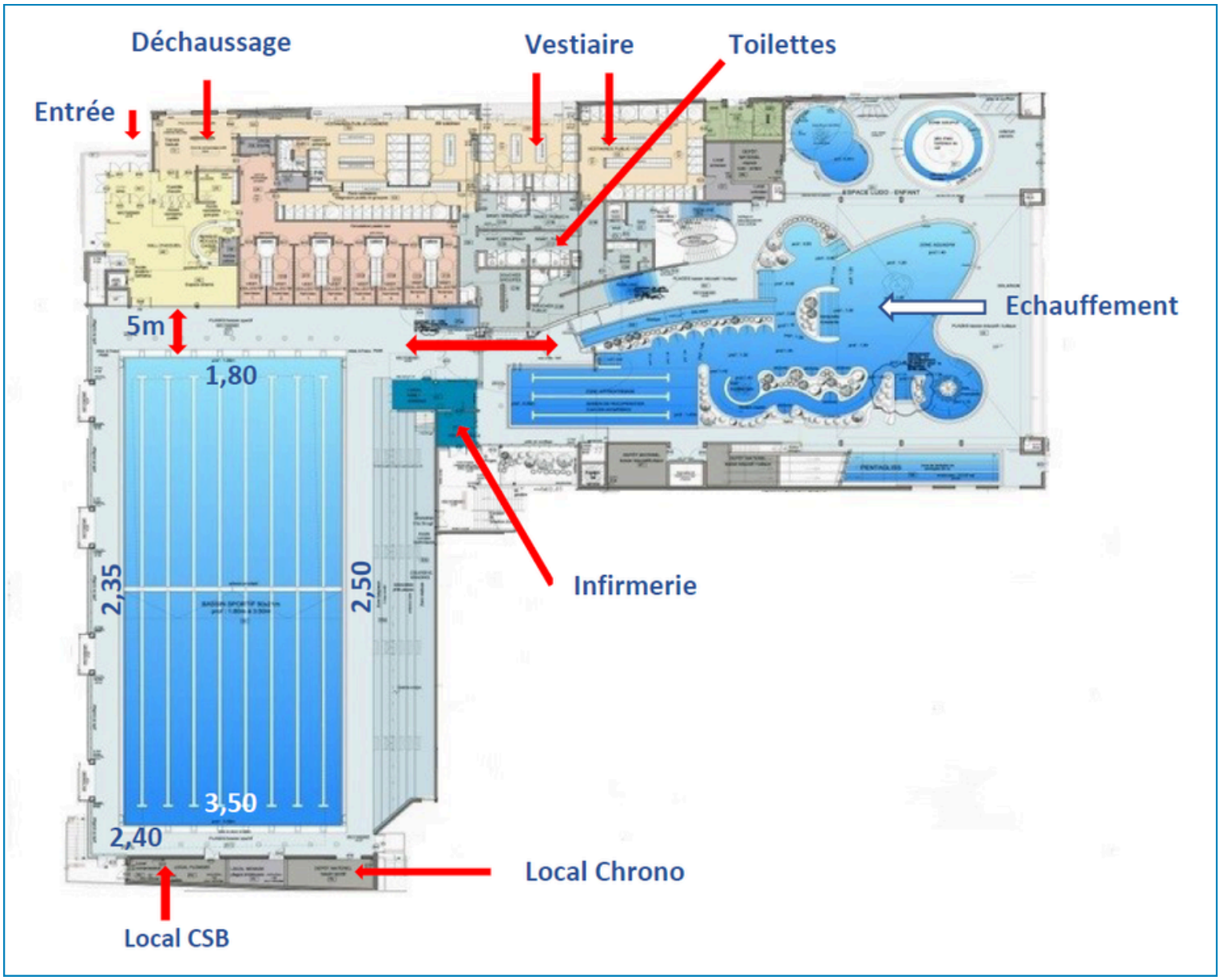
Bassin de 50 mètres

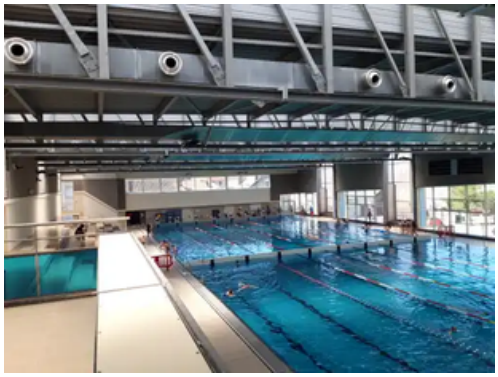
PSP	Emersion	07h00 à 08h30
APNÉE	Dynamique sans palmes	08h30 à 11h15
NAP	(50 SF, 100 BI, 200 IS, 4 X100SF, 4X50 SF)	11h15 à 12h30
PSP	Trial	12h30 à 14h45
APNÉE	Sprint 2 x 50	14h45 à 15h30
NAP	(100 SF, 200 BI, 800 SF, 400 IS, 4X100 SB)	15h30 à 17h00

Pour les bénévoles, juges et Arbitres
Mise à disposition des plateaux repas du samedi midi de 11 h 00 à 14h30
Cérémonie de remise des médailles 17h30

Les podiums seront donnés après chaque épreuve

PLAN DU BASSIN





Bassin 50 m

Échauffement

Bassin 25 m

REMERCIEMENTS

Un engagement bénévole au cœur de la réussite

L'organisation de ce **premier championnat régional multi-activités** repose avant tout sur l'engagement et la passion des bénévoles. Un grand coup de chapeau au **Club Subaquatique Briviste**, dont l'implication, l'énergie et le sens de l'accueil permettent à cet événement inédit de voir le jour dans les meilleures conditions.

Cette manifestation illustre également la **belle dynamique de collaboration entre les commissions sportives Apnée, PSP et Nage avec Palmes du CSNA** qui ont su unir leurs compétences et leurs moyens pour proposer une rencontre sportive régionale innovante au sein de notre fédération.

Nous tenons également à saluer le travail essentiel à venir **des juges, officiels et nombreux bénévoles**, dont la rigueur, la disponibilité et le professionnalisme garantissent le bon déroulement des épreuves et la qualité de l'organisation.

Grâce à cette mobilisation collective, notre région Nouvelle-Aquitaine démontre qu'il est possible de **faire vivre le sport fédéral, de créer des synergies entre disciplines et de proposer de nouveaux formats de compétition** au service des pratiquants.

Merci à toutes celles et ceux qui rendent cette aventure possible !

Pour plus d'infos, rendez vous sur notre site internet :

BR!VE

Région Nouvelle-Aquitaine

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Ne pas jeter sur la voie public. Notre environnement est fragile, merci de n'imprimer ce document qu'en cas de nécessité.

Copyright unlimited prod ffessm / commissions - CSNA - OD