



# MOI, JE PLONGE À L'OUEST !

[www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr)

DOSSIER DE PRESSE

Salon de la plongée  
2018  
Pavillon 5/3  
Stand C22 - D23

[www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr)

Réalisation :



Comité  
Bretagne  
Pays de la Loire  
Etudes et Sports  
Sous-Marins

En partenariat avec :





« *Moi, je plonge à l'Ouest !* », c'est du plaisir, du bien-être, de la convivialité.

C'est se soucier de notre air de jeu, les fonds marins et d'eau douce.

C'est participer à son observation et sa préservation avec les scientifiques comme témoin privilégié de tant de beauté et de diversité.

C'est faire évoluer les mentalités avec humour et bienveillance pour que chacun trouve sa place, homme, femme ou enfant, débutant, confirmé ou spécialiste, en randonnée palmée ou en plongée scaphandre, sur roche ou sur épave, en famille, entre amis, en groupe ou en individuel. Notre richesse : cultiver les différences, préserver l'exceptionnel...



« Notre passion est précieuse naturellement »



### Contact :



Comité FFESSM  
Bretagne - Pays de la Loire  
CIBPL - FFESSM  
39, rue de la Villeneuve  
56100 Lorient



[www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr)  
<http://mon.cibpl.fr>  
[accueil@cibpl.fr](mailto:accueil@cibpl.fr)



02 97 37 51 51  
06 61 84 19 91

[www.moijeplongealouest.fr](http://www.moijeplongealouest.fr)



[www.facebook.com/moijeplongealouest](http://www.facebook.com/moijeplongealouest)  
[www.facebook.com/cibpl-ffessm](http://www.facebook.com/cibpl-ffessm)  
[www.facebook.com/poulpattitude](http://www.facebook.com/poulpattitude)  
[www.facebook.com/ SyrenesPhareOuest](http://www.facebook.com/SyrenesPhareOuest)  
[www.twitter.com/cibpl\\_ffessm](http://www.twitter.com/cibpl_ffessm)

Réalisation :



En partenariat avec :



## Sommaire

10 plongées de rêve à l'Ouest !	Page 4
Moi, je plonge à l'Ouest !	Page 7
Evénements et supports promotionnels	Page 8
Les autres campagnes de promotion	Page 10
Les centres de plongée	Page 13
Les activités subaquatiques, présentation générale	Page 21
Les activités à pratiquer de 8 à 88 ans	Page 22
La plongée sous-marine en 10 points	Page 24
Le CIBPL FFESSM	Page 26

## 10 plongées de rêve à l'Ouest !

La Bretagne et les Pays de la Loire, la plongée dans toute sa diversité et sur des territoires d'exception..  
Sous l'eau et sur terre, revivez l'Histoire, parcourez la Nature, dégustez la Gastronomie, découvrez la Culture : il y en a pour tous les goûts !



**La baie de St Malo (35)**, La baie de Saint Malo, fameuse pour ses plus fortes marées d'Europe, possède un écosystème typique. Sa riche variété d'algues colorées abrite toute une faune méconnues et facilement observable, souvent diabolisée par l'imagination fertile des terriens. Vous serez rapidement séduit et rassuré par la placidité des habitants de nos eaux émeraude à peine dérangés par notre curiosité.



**La côte de granit rose (22)**, De Perros-Guirec à Trébeurden, la côte devient cuivrée et comme sculptée par les éléments. Défiant les lois de l'équilibre, d'énormes blocs de granit créent un décor unique. Mais quel est le secret du granit rose ?

La roche tient sa couleur unique de la combinaison de trois minéraux distincts présents dans le granite : le mica, qui lui donne sa couleur noire, le feldspath qui lui donne sa couleur rose, et le quartz avec sa teinte grise translucide caractéristique. en fin de cristallisation dans le réservoir magmatique.



**L'Amoco Cadiz (29)**, épave mythique du super tanker échoué en 1978 sur les roches de Portsall en Finistère. Long de 334 mètres sur 51 mètres de large, il ne peut être visité en une seule plongée !

Sur terre, les visites sont aussi denses : la Côte des légendes, les Abers où mer et terre s'entrelacent pour plongeurs et randonneurs, le Festival des Vieilles Charrues à Carhaix...

## 10 plongées de rêve, à l'Ouest !



**La rade de Brest (29)**, des plongées du bout du monde, de nombreuses épaves, une faune et une flore entre océan et rade protégée, le tout aux portes du parc marin d'Iroise...

Sur terre, les visites sont aussi denses : l'aquarium Océanopolis, le Festival des vieux gréements Brest 2016, la Pointe du Raz et son point de vue, la cité de caractère de Douarnenez, les forêts et sommets des Monts d'Arrée, les Enclos paroissiaux, le Festival du Bout du Monde à la presqu'île de Crozon...



**L'U171 à Lorient (56)**, sous-marin allemand qui a explosé sur une mine devant Lorient en 1942 au retour de son unique mission dans le golfe du Mexique. 30 hommes ont miraculeusement réussi à s'en éjecter ! A découvrir parmi les nombreuses épaves de cette zone...

Sur terre, les visites sont aussi denses : le festival Interceltique de Lorient, la citadelle de Port Louis, le Haras d'Hennebont, le zoo de Pont-Scorff, la rivière la Laita, la Ria d'Étel, la cité de caractère de Pont-Aven et ses biscuiteries, la ville close de Concarneau et sa fête des filets bleus, le festival de Cornouailles à Quimper...

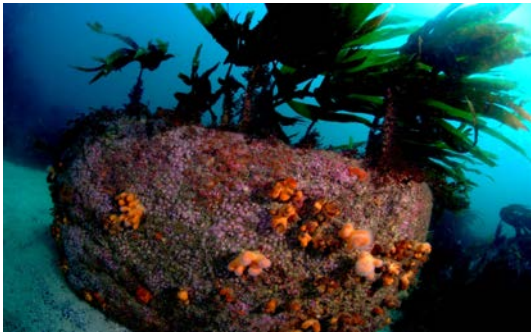


**Le golfe du Morbihan (56)**, plongées abritées toute l'année dans cet espace de rêve reconnu dans le monde entier. Des plongées dérivantes y sont également pratiquées dans les fameux courants du golfe...

Sur terre, les visites sont aussi denses : Le golfe du Morbihan en lui-même est propice aux visites terrestres pour découvrir paysages, navigation, nature et bien-vivre.



## 10 plongées de rêve, à l'Ouest ! (suite)



**Les Iles (Glenan, 7 Iles, Bréhat, Ile d'Yeu, Noirmoutier...)** La Bretagne et les Pays de la Loire comptent un nombre remarquable d'îles, beaucoup en zone protégée. Les plongées y sont riches en faune et flore et en épaves.

Sur terre, les visites sont aussi denses : La côte de Granit Rose, les cités de caractère de Perros Guirec et Trebeurden, la station balnéaire de St-Jean-de-Monts...



**Le plateau du Four (44)**, important haut-fond très poissonneux. Bars, mullets, raies torpilles, homards, cigales, nudibranches, éponges, corynactis, dents de chien... Les mammifères marins, dont le grand dauphin et le dauphin commun viennent régulièrement s'y nourrir...

Sur terre, les visites sont aussi denses : la cité médiévale de Guérande et son sel, les stations balnéaires de la Baule et du Croisic, la côte d'Amour, le Festival Europa Jazz...



**Les carrières (49, 35, 44, 53)** offrent la possibilité de plonger en milieu naturel, à différentes profondeurs, tout en étant protégé des aléas météo. Bref, un cadre idéal pour s'initier et se former, à distance du littoral.

Sur terre, les visites sont aussi denses : Le château d'Angers, la tapisserie de l'Apocalypse d'Angers, les bords de la Loire et ses châteaux, les 24 heures et les rillettes du Mans...



**L'Afrique (85)**, paquebot français de 1907, coulé à 22 miles de l'île d'Yeu. Il y a eu 34 survivants mais plus de 550 victimes. Parmi-elles, près de 200 tirailleurs sénégalais qui avaient survécu à l'enfer des tranchées et rentraient au pays. Sont visibles les six impressionnantes chaudières, les magnifiques deux grosses machines à vapeur et une hélice. La poupe et la proue sont assez bien conservées ainsi que l'imposante partie avant.

Sur terre, les visites sont aussi denses : Le parc d'attraction du Puy du fou, les canaux navigables de la Venise verte...

## Le concept

« Moi, je plonge à l'Ouest ! » emprunte une expression populaire (être à l'ouest) pour créer un slogan identitaire au ton décalé. Cette locution rassemble les plongeurs d'aujourd'hui et de demain qui veulent se démarquer, en affirmant leur attachement aux régions du grand Ouest que sont la Bretagne et les Pays de la Loire.

## Les publics cibles

« Moi, je plonge à l'Ouest ! » provoque la réflexion et anime les débats. Le démarquage individuel que cela implique amène les plongeurs débutants et experts à affirmer leur attachement à une pratique particulière de la plongée sous-marine dans ce territoire, comprenant l'Océan Atlantique et la Manche. Le grand public, quant à lui, prend conscience que la pratique de la plongée sous-marine est possible dans ce territoire.



## Utilisation

« Moi, je plonge à l'Ouest ! » est une marque appartenant au Comité Bretagne - Pays de la Loire de la FFESSM (le CIBPL). Elle identifie toute action de communication menée par les clubs associatifs, les centres de plongée ou le Comité lui-même mettant en valeur la pratique des activités subaquatiques auprès des pratiquants individuels.

Cette marque est déclinée sur plusieurs supports promotionnels : le Voyage de presse, le Salon Nautique de Paris (le Nautic), le Salon de la Plongée de Paris, les 3 clips vidéos promotionnels, le poncho-serviette de bain, les collections de t-shirts, les brochures tourisme, les gourdes, les gobelets réutilisables et les autocollants.

# Événements et supports promotionnels

Disponibles sur notre stand «Moi, je plonge à l'Ouest» au salon de la plongée 2018



## E-learning et mon.cibpl.fr

Avec 42 000 vues par an et près de 2 millions de minutes de formation vues au total, la formation en ligne méritait d'avoir une plateforme pédagogique dédiée. C'est désormais le cas avec le site <http://mon.cibpl.fr/formations>. Près de 90 contenus pédagogiques y sont publiés ; de nouvelles vidéos d'apnée seront projetées au Salon de la Plongée.



## Poncho-serviette de bain

Ce poncho-serviette de bain reprenant le logo « Moi, je plonge à l'Ouest! » permet de se protéger du froid, se dévêtir à l'abri des regards et se sécher après l'activité.

Il a été fabriqué de manière artisanale par un atelier de Lorient.

Son tissu microfibre 180gr/m2 100% polyester réduit le poids et l'encombrement tout en conservant un pouvoir d'absorption.



## T-shirts, mugs, sacs et autres fournitures

Les fournitures siglées «Moi, je plonge à l'Ouest!» seront disponibles tels que les mugs, sacs, collection de T-shirts, bonnets, gobelets réutilisables, autocollants, dépliants, etc.



# Événements et supports promotionnels

Disponibles sur notre stand «Moi, je plonge à l'Ouest» au salon de la plongée 2018



## Jeu des 7 familles

Un grand jeu des 7 familles sera proposé gratuitement aux visiteurs du Salon de la Plongée avec de nombreux cadeaux à gagner. Chaque carte possède une question sur le bénévolat, le sport-santé, les activités subaquatiques, le développement durable, etc.



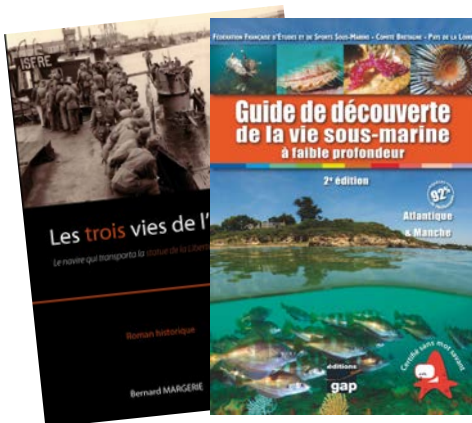
## Écritoires imperméables

Des écriitoires imperméables pour protéger vos documents et votre fiche de sécurité sur un bateau seront disponibles. Trois couleurs possibles : rose, blanc et bleu.



## Magazine «A l'eau mag»

Un nouveau magazine destiné au grand public a été lancé pour la saison 2017-2018. Distribué dans les salles d'attente des médecins fédéraux de Bretagne-Pays de la Loire ainsi que dans des commerces volontaires, il sera également en distribution sur le stand.



## 3 livres en dédicace

La seconde édition du *Guide de découverte de la vie sous-marine à faible profondeur*, *Les trois vies de l'Isère* et *L'apprentissage de la photo sous-marine* seront dédiés par leurs auteurs sur le stand.

## Retrouvez les autres thèmes de promotion :



### Développement durable

«12 conseils du plongeur responsable»  
(poster pédagogique)

### Campagne Féminisation

(flyer, dossier de communication,  
scénette et film)



### Campagne «Ben et Carole les Bénévoles»

(Pages dédiées sur [www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr))



### Sport et Santé

«Bien dans mon corps, bien dans l'eau»  
(poster pédagogique, page Facebook)



### Campagne Rentrée sportive

« 1 licence, + de 10 sports sous-marins »  
(dépliant, affiches)



### Campagne Saison touristique

« Moi, je plonge à l'Ouest ! »  
(dépliant, affiches)





A la découverte des activités subaquatiques en Bretagne-Pays de la Loire



## Animaux fantastiques

Les espèces étonnantes en Manche et en Atlantique

ENTRETIENS

CONSEILS

INFOS

ÉPAVES

DE LA TÔLE EN PAYS DE LA LOIRE

Quelle sera votre activité subaquatique ?



POSTER INCLUS



230 clubs en Bretagne-Pays de la Loire à retrouver sur [www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr)

- + Apnée + Archéologie + Environnement & Biologie + Hockey Sub + Nage avec Palmes + Nage en Eau Vive + Pêche Sous-Marine + Plongée Technique + Plongée Sportive + Tir sur Cible



## Département d'Ille-et-Vilaine (35)

### **SAINT-MALO PLONGÉE ÉMERAUDE** **à ST-MALO**

[www.saintmaloplongee.com](http://www.saintmaloplongee.com)



La plongée à Saint-Malo ne manque pas d'histoire(s). Les plus fortes marées d'Europe ajoutées à une histoire maritime d'une très grande richesse, **la baie de St Malo offrent une grande diversité de sites : tombants, secs, îlots et bien sûr, épaves...**

Une bonne dizaine est accessible dans la baie, certaines dès le premier niveau de plongée. Fort de ce passé tumultueux et de sa notoriété, St Malo a pu voir aboutir un projet unique en région : la création d'un équipement entièrement pensé et conçu pour les activités subaquatiques et l'accueil des plongeurs.

Depuis 2001, **le Centre Bleu Émeraude**, dont l'association **St Malo Plongée Émeraude (SMPE)** est gérante depuis l'origine, réalise une moyenne de **9 000 plongées/an. Du débutant au plongeur tech, dès 8 ans, en fosse chauffée ou en mer, SMPE accueille groupes, familles, enfants toute l'année : découverte (initiation bouteille et rando subaquatique), exploration, formation, plongée nitrox, tech et recycleur.**

**Les atouts majeurs de St Malo, en plus de son centre tout confort et de son histoire maritime sont :**

- ses salariés permanents,
- son président historien spécialiste des épaves,
- Un partenariat avec l'Université de Rennes sur des programmes de sciences participatives et la création de sentiers sous-marins hyperbares (concept nouveau et unique en France).

**Les produits spécifiques enfants sont :**

- Stage enfant sur vacances scolaires avec passage de brevets ANMP ou FFESSM, à partir de 8 ans du lundi au vendredi en demi-journée : approche ludique et découverte de l'environnement (plongée bouteille, rando sub et apnée)
- Les mercredis subaquatiques : programme sur calendrier scolaire

**Les offres spécifiques familles pour 2015 :**

- 15% pour famille sur toutes activités (simultanées) à partir de 3 personnes
- Forfait Explo moins de 18 ans avec plongée, encadrement et matériel inclus à tarif réduit
- Initiation en fosse chauffée : pour une séance adulte en fosse achetée, une séance – de 18 ans à ½ tarif (sur même créneau de réservation)



## Département des Côtes d'Armor (22)

### LA BASE FÉDÉRALE, CAP TRÉBEURDEN à TRÉBEURDEN

[www.plongeecap.com](http://www.plongeecap.com)



**Le Centre Activités Plongée de Trébeurden**, est certes une école d'initiation et de perfectionnement en plongée, mais fort de ces 50 années d'expériences, le CAP propose de nombreuses activités annexes offrant à tous, la possibilité de découvrir les fonds sous-marins de manières ludiques et adaptées (excursion maritime avec duplex subaquatique, randonnée palmée...).

**La polyvalence de l'équipe et des formations dispensées**, font de cette Base Fédérale Nationale, l'un des piliers de la formation plongée en France. Bénéficiant d'agrément auprès du Ministère du Travail, le CAP a su également s'imposer dans la formation de plongeurs hyperbares et est devenu le référent de nombreuses administrations et institutions dans ce domaine (Affaires Maritimes, Douanes, SNSM, Ifremer...). Depuis peu il est l'un des 3 centres en France à pouvoir dispenser les formations de scaphandrier.

**Le CAP est une Association forte d'environ 1200 adhérents et de 280 licenciés**, un conseil d'administration de 15 personnes, une équipe de 10 salariés à plein temps et des moniteurs saisonniers qui viennent en renfort pendant l'été.

**Ses moyens techniques et logistiques sont 3 plateaux techniques implantés sur trois communes** : Trébeurden, Pleumeur-Bodou et Bégard. Ces derniers sont constitués de salles de cours, de locaux techniques, 4 bateaux, 1 carrière, 2 stations de gonflages (air et nitrox), 1 caisson hyperbare, du matériel dernière génération...

**Tout cet ensemble contribue à faire du CAP un centre de formation de plongée reconnu par sa Fédération, mais aussi par les organismes de formation professionnelle et les collectivités territoriales.** Le CAP assure près de 18 000 plongées par an !

## Département des Côtes d'Armor (22)

### **ARMOR PLONGEE**

[www.armorplongee.com](http://www.armorplongee.com)



Une structure professionnelle et dynamique

Basée en Baie de St-Brieuc, Armor Plongée est une structure professionnelle créée en 2016. Ouverte toute l'année, l'équipe d'Armor Plongée propose une carte complète d'activités subaquatiques en mer et en bassin couvert privé.

Passionné par le milieu marin, Diplômé d'Etat (DEJEPS plongée) et pédagogue avant tout, Jean-Pierre saura mettre à votre service ses 25 ans de pratique. Plaisir, convivialité et professionnalisme sont ses ingrédients préférés pour faire de vos immersions un cocktail réussi.

Unique dans les Côtes d'Armor, c'est une des particularités d'Armor Plongée de pouvoir exploiter une fosse de plongée toute l'année.

C'est un bassin intérieur, de 5 mètres de profondeur et chauffé, conçu pour la plongée.

Le bassin est situé dans les locaux de notre partenaire, le magasin Saint-Brieuc Plongée à Trégueux (Zone Commerciale de la Hazaie - 17 Rue Marc Seguin - 22950 Trégueux).

Il est facilement accessible, à quelques centaines de mètres de la RN 12, avec possibilité de stationnement et une grande plage d'ouverture (journée, soirée...)

Le bassin est équipé de vestiaires, douches et sanitaires.

Contact :

Tel: 06 09 21 09 90

## Département du Finistère (29)

### **LES PLONGEURS DU CAP à AUDIERNE**

[www.audierne-plongee.fr](http://www.audierne-plongee.fr)



Le club est ouvert toute l'année.

En fonction des conditions météo, des sorties s'organisent selon les niveaux et la disponibilité des encadrants.

En règle générale le rendez-vous au club est à 8h45 le matin et 13h45 l'après-midi. Vous pouvez nous joindre (tel ou mail) pour tout renseignement si vous souhaitez organiser vos plongées pendant vos vacances, vos Week-End ou tout simplement vous assurer des sorties de la semaine.

Nous accueillons toutes les tranches d'âge (dès 8 ans) pour de la plongée expo., pour des formations (...) avec des supers encadrants, des supers moniteurs...

Nos sites de plongée du bout du monde sont nombreux en baies d' Audierne et de Douarnenez et riches en faune et flore. On se donne le temps pour faire découvrir tous nos trésors sous-marins, échanger et partager le plaisir d'être ensemble sous l'eau.

Installé au port de plaisance de Sainte-Evette, notre local est un lieu de convivialité. Il abrite la réception, salle de cours, salle de matériel, station de gonflage (air et nitrox), vestiaires, douches, sanitaires,...

Au Cap Sizun, on garde toujours le bon CAP : Coolitude, Aquarêves et Plaisibulles

Contactez-nous :

Les plongeurs du Cap  
Port de plaisance de Sainte-Evette  
29770 Esquibien

Tél : 02.98.70.24.10

Tél : 06.61.50.85.01

[www.audierne-plongee.fr](http://www.audierne-plongee.fr)

## Département du Finistère (29)

### **ABER WRAC'H PLONGÉE** **à LANDEDA**

[www.aberwrachplongee.com](http://www.aberwrachplongee.com)



**Le centre de plongée de l'Aber Wrac'h est situé au cœur des Abers** : un vaste terrain de jeux pour les plongeurs débutants et confirmés. La plus grande partie de ce cours d'eau est un ria ou aber, une sorte de fjord qui se jette dans la Mer Celtique. Le centre de plongée vous propose une multitude de plongées, toutes plus riches et variées les unes des autres, mais certaines attirent plus l'œil que d'autres.

**On trouve de nombreuses espèces** et notamment des balistes pendant l'été, congres, tacauds, raies torpilles, homards, syngnathes, gros oursins communs, étoiles de mer de toutes dimensions et de toutes les couleurs, coquettes peu farouches, crustacés, éponges « fesses d'éléphant » et même des phoques, une immense forêt d'himentales où se trouvent différents alevins et des laminaires.

**Pour les paysages**, canyons, falaises, éboulis, petites grottes vous combleront. Et bien sûr des épaves, célèbres comme l'Amoco Cadiz ou plus discrètes mais non moins intéressantes.

**Le centre de plongée tout confort et le bateau**, Tombrax, semi-rigide de 7,50 mètres et 22 places sont à votre service pour vos plus belles immersions.

**Contactez-nous :**

Aber Wrac'h Plongée

Ludo

PORT DE L ABER WRACH

29830 LANDEDA

Tél : 02 98 04 81 22

[a.w.p@orange.fr](mailto:a.w.p@orange.fr)

[www.aberwrachplongee.com](http://www.aberwrachplongee.com)



# Les centres de plongée de Bretagne et Pays de la Loire

présents au Salon de la Plongée à Paris, Pavillon 4, stand D30-E31



## Département du Finistère (29)

### CLUB LÉO LAGRANGE à CAMARET-SUR-MER

[www.club-leo-camaret.fr](http://www.club-leo-camaret.fr)

#### Un centre d'accueil idéal pour les familles...

Au club Léo chacun peut choisir son activité : plongée, formation ou exploration, optimist, catamaran, surf, stand up paddle, planche à voile et même club moussaillon pour les petits de 5 à 7 ans. Si les activités nautiques ne vous tentent pas, vous avez le choix : plage, randonnée sur le GR34, ou sur les sentiers de la presqu'île de Crozon, escalade, équitation ou parapente...

Vous pouvez être accueillis en externat, ou avec un hébergement en pension complète ou en demi-pension dans une chambre de l'un de nos pavillons, toutes équipées de douches et de toilettes. Nos repas, confectionnés sur place par notre équipe de cuisine, sont conçus pour un programme sportif. Le soir, vous pouvez profiter du bar du club, d'un concert du festival des Lundis Musicaux, ou de l'une des nombreuses animations de Camaret.

Notre structure d'accueil vous permet d'être hébergé sur le lieu de vos activités et d'ainsi n'avoir aucune contrainte logistique liée au transport ou à la restauration, vous pourrez ainsi profiter en toute quiétude des autres activités proposées par le centre, en famille.

#### Nos activités Plongée :

Nous vous proposons des formations, du niveau 1 au MF1, ainsi que des plongées d'explorations dans l'anse de Camaret et la mer d'Iroise qui recèlent quantité de trésors à découvrir : canyons, tombants et épaves.

Théâtre de guerres navales pendant la seconde guerre mondiale, l'avant goulet de Brest ainsi que la baie de Camaret recèlent de nombreuses épaves, témoins silencieux de l'Histoire, que nous vous offrons de découvrir, à partir du niveau 1.

La mer d'Iroise est l'endroit de France où l'on recense le plus grand nombre de phares, ce qui complique la tâche aux marins par la quantité de danger à parer, mais offre aux plongeurs un terrain de jeu fabuleux, avec une grande variété de sites.

Nos bateaux spacieux permettent une navigation confortable ainsi qu'une convivialité pour rendre les sorties encore plus agréables. **Nouveau bateau pour 40 plongeurs !**

Si des membres de votre famille ne sont pas certifiés en plongée, nous proposons aussi :

**Baptême de plongée** : d'avril à octobre, vous pouvez découvrir les fonds marins avec un moniteur par personne pour apprivoiser les premières sensations de la plongée. Possible à partir de 8 ans.

**Balade palmée** : pour découvrir la vie sous la surface, accompagné d'un moniteur pour 6 pratiquants, dans les criques de Camaret et le long des côtes, vous découvrirez le monde sous-marin tout en échangeant avec le guide sur les habitudes de vie des habitants des profondeurs. Accessibles à tous.

Pack Découverte : pour approfondir la découverte, décomposé en 4 sorties : une balade palmée, un baptême en mer, et deux plongées d'approfondissement.

## Département du Morbihan (56)



**SELLOR NAUTISME**  
**à LARMOR-PLAGE**  
*[www.sellor-nautisme.fr](http://www.sellor-nautisme.fr)*

### **Rando Palmée**

Avec palmes, masque et tuba, embarquez et rejoignez l'île de Groix. Cette balade aquatique, accessible dès 8 ans, vous permettra de découvrir de superbes fonds marins.

Description : Au départ du Centre Nautique de Kerguelen à Larmor-Plage, nous vous équipons en combinaison, palmes, masque et tuba avant d'embarquer sur le bateau de plongée. Accessible à tous, en famille ou entre amis, et accompagné par un moniteur, vous pourrez découvrir la faune et la flore locale en palmant dans les eaux magiques de l'île de Groix.

### **Baptême**

Réalisez votre première plongée dans les eaux de «Tahiti beach» à Groix.

Accompagné par un moniteur et équipé d'un matériel fourni, vivez vos premières sensations subaquatiques!

Description : Vous embarquez au départ du centre nautique de Kerguelen (Larmor-Plage) pour vous rendre directement sur votre spot de plongée de l'île de Groix. Un moniteur vous explique les règles de sécurité et vous accompagne pour votre première séance de sensations sous-marines ! Laissez-vous guider et plongez à la découverte d'un nouveau monde..

Pratique ! Le centre nautique vous équipe en combinaison, palmes, masque et bloc pour votre plongée.

### **Les épaves**

Les nombreuses épaves permettent de revivre des moments forts de l'histoire :

«Falke Sperrbrecher 134» (20-24 mètres), «le Cyrano» (17-20 mètres) et le mythique sous-marin allemand «U171» coulé en 1942 alors qu'il rentrait de sa première campagne (39 mètres). Certaines sont accessibles dès le niveau 1.

Retrouvez les détails des plongées épaves sur : [www.sellor-nautisme.fr/spots/spots-plongee/les-epaves.html](http://www.sellor-nautisme.fr/spots/spots-plongee/les-epaves.html)

### **Les sites de Roche**

La baie de Lorient bénéficie de nombreux sites de roche à des profondeurs variées et certains accessibles aux débutants. Découvrez ces spots entre la côte et l'île de Groix qui offrent une découverte étonnante de la faune et la flore.

Retrouvez les détails des plongées épaves sur : [www.sellor-nautisme.fr/spots/spots-plongee/les-sites-de-roche.html](http://www.sellor-nautisme.fr/spots/spots-plongee/les-sites-de-roche.html)

## Département du Morbihan (56)



**H2JO**  
**à ARZON**  
[www.h2jo.fr](http://www.h2jo.fr)

Le centre de plongée H2JO, situé aux portes du Golfe du Morbihan et proche des îles de Houat et de la baie de Quiberon, vous accueille du 1er avril au 15 novembre.

**Spécialisé dans l'accueil de groupes, la plongée bio et les dérivantes «musclées», H2JO vous propose tout type de sorties, du baptême de plongée à la formation professionnelle.**

Confortablement installé sur le port du Crouesty, le centre possède 3 semi-rigides de 7m30 à 8m50 tous équipés plongée (rack à bouteilles surélevés, échelles perroquet arrière...) ainsi que des vestiaires hommes et femmes et 6 douches chaudes.

Venez partager votre passion avec nous dans une **ambiance conviviale et branchée bio.**

### **Contactez-nous :**

H2Jo  
Joël et Cathy  
19 Quai des Cabestans  
56640 ARZON  
Tél : 02 97 53 62 73  
[contact@h2jo.fr](mailto:contact@h2jo.fr)  
[www.h2jo.fr](http://www.h2jo.fr)

## Département de Maine et Loire (49)

### **MAÏTAÏ BECON PLONGEE** **à BECON-LES-GRANITS**

[www.becon-plongee-maitai.fr](http://www.becon-plongee-maitai.fr)



**Maïtai Bécon Plongée est une école de plongée ouverte toute l'année.**

Nous vous proposons des formations du baptême au monitorat.

L'école est située dans une ancienne carrière de granits dans le Maine et Loire. Le granit garde la chaleur récupérée en été, ce qui implique **une température plus élevée en hiver** que dans les autres carrières.

**Vous pourrez plonger sur de magnifiques tombants en**

**compagnie de carpes (commune, koï, etc...) perches (commune, soleil), de gardons, brochets, mais surtout des esturgeons...** Très impressionnant de voir ces «monstres» d'1m50 arriver sur nous, museau contre nos masques, venir lécher le haut de nos cagoules... Rassurez-vous, les esturgeons n'ont pas de dents. Pas commun d'aller «danser» avec de tels animaux.

**Nous avons également un chalutier sur un plateau de 25m, la maison de l'artificier à 37m.** D'autres épaves sont attendues sur le site....

Chers clubs associatifs, chers professionnels, vous êtes les bienvenus pour la formation de vos adhérents ou de vos clients. Amis recycleur, vous êtes également les bienvenus !!

#### **Nous vous mettons à disposition :**

Plateaux naturels à 15 m, 25 m, 30m, profondeur max 50m, la carrière est aménagée de plate-formes à 5m, 20m, 40m avec une profondeur maxi à 50 m. Ce qui permet la **formation de tous les niveaux de plongeurs.**

Vestiaires douches, coin repas, le site de Bécon est en cours de restructuration pour vous proposer des infrastructures à la hauteur de vos ambitions.

La Maïtai Bécon plongée ne manque pas d'air car vous pourrez gonfler en air, en Nitrox, O2 pur et bien sur une rampe de 300b pour vos blocs carbonés.

Nous proposerons dans un futur proche du Trimix !!

Maïtai Bécon Plongée, vous propose également des repas traiteur le midi et le soir, un hébergement proche de la carrière.

Au plaisir de vous voir !



## Les activités subaquatiques : Présentation générale

La Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) compte **150 000 licenciés répartis dans 2 200 clubs associatifs et structures commerciales**. Elle compte 14 disciplines culturelles ou sportives appelées «activités subaquatiques» ou plus communément «sports sous-marins»: apnée, archéologie subaquatique, audiovisuelle, environnement et biologie subaquatiques, hockey subaquatique, juridique, médicale et prévention, nage en eau vive, nage avec palmes, orientation subaquatique, pêche sous-marine, plongée souterraine, tir sur cible subaquatique et technique (plongée sous-marine).

**La licence fédérale donne accès à toutes les activités subaquatiques au sein d'un club.** La politique de transversalité entre les disciplines mise en place depuis quelques années favorise la pluridisciplinarité au sein des clubs. Une structure peut ainsi être amenée à organiser la pratique d'une ou plusieurs disciplines dans plusieurs équipements sportifs. Ce qui est le cas d'une grande majorité des clubs en Bretagne et Pays de la Loire.

**Une année d'activités est composée de deux saisons**: la saison sportive de septembre à juin et la saison touristique d'avril à octobre. Les lieux de pratique en milieu naturel sont privilégiés en période estivale sans toutefois délaisser la pratique en milieu artificiel. Cet entraînement hebdomadaire reste, notamment pour la plongée sous-marine, le rendez-vous incontournable de formation et de sécurisation de l'activité.

**Les activités en mer sont variées et se pratiquent de 8 à 88 ans**, offrant des sensations d'apesanteur et de calme ou d'adrénaline grâce à la glisse des courants. Découverte de la nature subaquatique, histoire immergée des épaves sont les atouts indéniables de la Bretagne et des Pays de la Loire. La randonnée palmée permet de découvrir en douceur la vie sous-marine à faible profondeur en famille ou entre amis, avec un guide.

La plongée scaphandre se pratique du baptême de plongée pour s'initier à l'exploration sous-marine à différentes profondeurs selon le niveau des plongeurs, en passant par les formations diplômantes. La plongée dérivante donne des sensations fortes sans effort, une glisse maîtrisée au grè des courants marins.

**Les sports sous-marins sont considérés comme un des rares sports nautiques de proximité et pas seulement cantonné au bord de mer.** A l'intérieur des terres, dans des zones non bordées de côtes, des clubs se forment au sein des piscines publiques ou des carrières aménagées. Les déplacements organisés par les clubs implantés à l'intérieur des terres vers le bord de mer contribuent à faire connaître l'environnement marin à ces populations. Dans le cas de carrières aménagées, c'est tout un bassin industriel qui revit une seconde période de développement et aide à la transmission du patrimoine industriel et au dynamisme des villages locaux.

## Les activités à pratiquer de 8 à 88 ans

**Bienfaits des sports sous-marins sur la santé** : développent l'aisance aquatique, la coordination, la sensation d'apesanteur, la curiosité en étant au cœur de la nature ! Entretiennent la forme et le moral.



### Randonnée palmée

**Matériel disponible au centre de plongée** : combinaison pour se tenir au chaud, palmes, masque et tuba

**A voir :**

fonds marins de faible profondeur, faune et flore sous-marine, paysage sous-marins

Par groupe de 8 personnes maximum accompagnées par un guide

**Public** : dès 8 ans et sans limite d'âge maximum.

Activité de prédilection des familles. Accessible aux novices et aux non-sportifs

**Labels** : Balades et randos nautiques des Conseils Régionaux de Bretagne et Pays de la Loire, Points rand'eau de la FFESSM.

### Plongée bouteille à air

**Matériel disponible au centre de plongée** : combinaison pour se tenir au chaud, palmes, masque, tuba, gilet stabilisateur, bouteille et détendeur

**A voir** : fonds marins jusqu'à 6m pour les débutants, puis 12 m, 20 m, 40 m et 60 m selon les niveaux. Faune et flore sous-marine, épaves, paysage sous-marins

Découverte en cours particulier, accompagné par un moniteur. En binôme pour les plongeurs autonomes. En groupe de 4 pour la formation.

**Public** : dès 8 ans et sans limite d'âge maximum. Accessible aux novices.

## Les activités à pratiquer de 8 à 88 ans

**Bienfaits des sports sous-marins sur la santé** : développent l'aisance aquatique, la coordination, la sensation d'apesanteur, la curiosité en étant au cœur de la nature ! Entretiennent la forme et le moral.



### Plongée dérivante

**Matériel disponible au centre de plongée** : combinaison pour se tenir au chaud, palmes, masque, tuba, gilet stabilisateur, bouteille et détendeur

**Particularités** : procure des sensations de glisse, d'aventure

**Public** : Plongeurs de tout âge à partir du niveau 1.

Exploration en petits groupes



### Plongée libre (en apnée)

**Matériel disponible au centre de plongée** : combinaison pour se tenir au chaud, palmes, masque, tuba

**Particularités** : Développe les capacités respiratoires, la maîtrise du stress

**Public** : dès 8 ans et sans limite d'âge maximum. Activité de prédilection des familles. Accessible aux novices.

Découverte en petits groupe

# La plongée sous-marine en 10 points



## 1. «Les plongeurs respirent de l'air»

Le plongeur qui respire sous l'eau a besoin du même gaz qu'il respire sur terre. De l'air, tout simplement et non pas de l'oxygène. Il emmène avec lui une réserve d'air sous pression dans une bouteille de plongée.

## 2. «La plongée en centre de plongée ou club, c'est sécurisé»

La pratique se déroule dans un environnement naturel. La plongée organisée en club ou centre de plongée permet une formation et un suivi des plongeurs tout au long de l'année. Même si l'activité reste toujours dépendante des conditions météo et de l'état de la mer, les plongeurs suivent des formations diplômantes qui sécurisent leur pratique.



## 3. «Faire de la plongée, c'est abordable»

La plongée se pratique aussi bien en club associatif qu'en centre de plongée professionnel. Chez ces derniers et selon une enquête sur 23 sites internet de structure commerciale agréée du 26 novembre 2013, le coût moyen d'un baptême de plongée est de 56€, d'une randonnée palmée encadrée de 28€, une exploration encadrée de 41€, une exploration autonome de 31€ et un niveau 1 de 385€. Des prix enfants ou famille sont souvent pratiqués.



## 4. «Une richesse sous-marine haute en couleur»

Le grand Ouest, composé de l'Océan Atlantique et de la Manche, est un site riche en faune et en flore. Les côtes rocheuses favorisent cette profusion en fournissant des habitats naturels propices à leur développement. On dénombre ainsi a minima 100 espèces observables à faible profondeur. Qui plus est, plus de 500 épaves historiques sont accessibles.



## 5. «Les femmes aussi pratiquent la plongée»

Les femmes représentent un tiers des pratiquants de sports sous-marins et la moitié dans des disciplines comme la nage avec palmes ou l'environnement et biologie subaquatique. On compte des championnes en apnée, nage avec palmes, nage en eau vive, hockey subaquatique.





# La plongée sous-marine en 10 points



## 6. «On pratique toute l'année»

La mer est accessible en dehors de la pleine saison avec de bonnes conditions météorologiques. La pratique en lac et carrières aménagées a lieu toute l'année, sans restrictions climatiques.

Dans les clubs associatifs, les plongeurs s'exercent une à plusieurs fois par semaine en piscine ou fosse de plongée. La plus profonde fosse de plongée est d'ailleurs actuellement en projet dans le grand Ouest.



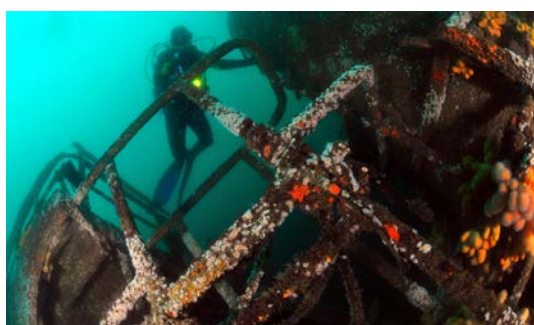
## 7. «Les plongeurs pratiquent aussi à l'intérieur des terres»

Seulement 30% des 230 clubs et centres de plongée professionnels du grand Ouest, sont situés sur le littoral. Les autres structures se concentrent autour des agglomérations et pratiquent en piscine ou carrières aménagées. Ainsi, le département du Maine-et-Loire qui ne dispose pas de façade littorale, a un des plus grands nombres de pratiquants.



## 8. «La plongée est un sport»

La plongée d'exploration nécessite un entraînement permanent. Les clubs de plongée proposent des entraînements hebdomadaires en piscine afin de préparer au mieux la condition physique des plongeurs et des plongeuses. Des compétitions sont organisées pour les disciplines d'apnée, de tir sur cible, de nage avec palmes, nage en eaux vives, de hockey subaquatique...



## 9. «Ce qui compte, c'est l'observation d'épaves ou d'espèces sous-marines»

En plongée, il n'y a pas de recherche de record de profondeur. Chaque niveau de plongée permet d'explorer les zones de 0 à 6 mètres, 12 mètres, 20 mètres, 40 mètres et au-delà.

Le plus important pour un plongeur reste l'observation d'épaves ou d'espèces marines, que celle-ci ait lieu à faible ou à grande profondeur.



## 10. «Les paliers ne sont pas toujours obligatoires avant de remonter»

Dans la plupart des cas, la plongée s'effectue sans palier, c'est ce qu'on appelle «plonger dans la courbe de sécurité». Des paliers sont nécessaires selon la durée et la profondeur de la plongée. Pour les plongeurs expérimentés, le calcul des paliers est grandement facilité par des matériels innovants tels que l'ordinateur de plongée qui indique la procédure à suivre.

**Les sports sous-marins sont les seules activités nautiques à explorer les fonds marins et à utiliser l'espace sous la surface de l'eau.** Les pratiquants sont donc des partenaires pour tous ceux qui souhaitent améliorer la connaissance ou préserver le milieu subaquatique, qu'il soit en mer ou sur terre.

**Le taux d'encadrement est très exigeant,** allant de 1 à 4 débutants par encadrants maximum en plongée sous-marine, jusqu'à une dizaine en moyenne pour les autres activités. A titre de comparaison, le volley-ball est de 1 pour 15. Les activités subaquatiques engendrent également un fort taux d'engagement bénévole dans la gestion d'un club avec les fonctions obligatoires de surveillant de séance (le Directeur de plongée), de responsable du matériel et de son entretien obligatoire (le Technicien en inspection visuelle), de secourisme (le Moniteur de secourisme), de pilote de bateau et son entretien, etc. Cette autonomie de gestion implique qu'un licencié sur 5 occupe une fonction bénévole dans un club.

**La plongée sous-marine est l'activité subaquatique la plus pratiquée** avec près de 80% des licenciés. Elle est composée de deux domaines : la plongée d'exploration et la plongée d'enseignement. En exploration, l'activité est organisée par un Directeur de plongée qui répartit les plongeurs selon leur niveau de plongée en palanquée. Une palanquée est constituée de 2 à 4 plongeurs dirigés par un Guide de palanquée. En enseignement, l'activité est organisée par un Directeur de plongée qui répartit les plongeurs en palanquée dirigé par un Moniteur de plongée.

**Contrairement à sa dénomination, les activités subaquatiques ne concernent pas que des activités en immersion.** La nage avec palmes et la nage en eau vive sont deux activités qui peuvent être pratiquées en surface. Le seul véritable point commun matériel entre toutes les activités est la palme. Une autre dimension commune existe et qu'il ne faut pas négliger, est le véritable savoir-faire développé dans la gestion d'environnements ouverts, changeants et riches des trésors naturels et culturels qu'ils recèlent.

**La plongée en scaphandre est une discipline exigeante en matière d'équipements et de matériels,** si bien que la pratique en structure est quasiment obligatoire.

Il est difficile de l'organiser indépendamment si ce n'est ceux qui ont un profil financier plus important.

**La plongée en Bretagne et Pays de la Loire est réputée pour ses fonds rocheux et ses marées** offrant des paysages sous-marins grandioses et une importante variété de faune et de flore. **Les épaves sont aussi un attrait tout particulier à cette région du grand ouest,** reflétant l'histoire tumultueuse de la navigation depuis des siècles et tout particulièrement des deux guerres mondiales. Le Comité Interrégional Bretagne - Pays de la Loire (CIBPL) est un organisme déconcentré de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM). A ce titre, il est chargé de **développer et de favoriser, dans son ressort territorial, par tous les moyens appropriés, sur le plan sportif,**

**artistique, culturel ou scientifique, la connaissance, l'étude et la protection du monde et du patrimoine subaquatiques, le respect de l'environnement, ainsi que la pratique de toutes les activités et sports subaquatiques ou connexes (...).** Extrait des statuts votés en AGE le 27 novembre 2004.

Créé en 1961, le CIBPL est géré par un comité directeur composé de 17 membres élus par les clubs, auxquels s'ajoute un représentant des Structures commerciales agréées (SCA). Ses choix et ses décisions sont mis en œuvre par 11 commissions spécialisées qui sont la décentralisation des Commissions nationales de la Fédération, à savoir : Apnée, Archéologie subaquatique, Audiovisuelle, Environnement et Biologie subaquatiques, Hockey subaquatique, Juridique, Médicale et Prévention, Nage en eau vive, Nage avec palmes, Pêche sous-marine, Technique (formation scaphandre) et Tir sur cible subaquatique.

En septembre 2015, le Comité interrégional représente **198 clubs associatifs et 27 Structures commerciales agréées pour un total de 15 477 licenciés**, soit 10% du total national (3ème Comité de France). **Ces chiffres sont en progression** : en 1 an, moins 2 clubs, plus 7 structures commerciales agréées et plus de 200 licenciés.

On peut y ajouter 80 977 pratiquants en Bretagne et Pays de la Loire, ce qui fait un total de **96 554 plongeurs qui effectuent 696 576 plongées par an et génèrent un chiffre d'affaire de 15 820 599€** (Chiffres issus de l'Observatoire du nautisme léger en Pays de la Loire en 2012 et des Chiffres clés 2007 de Nautisme en Bretagne) .

**Quant à la répartition hommes/femmes, les sports subaquatiques reflètent les différences observées dans la société.** Une étude de 2012 de la FFESSM nous alerte. Au niveau national, il y a 31,25% de femmes parmi les licenciés de la FFESSM et 26,79% en Bretagne et Pays de la Loire. Seulement 19,51% parmi les encadrants des différentes commissions. Et même dans les commissions très féminisées, les chiffres n'atteignent pas la moitié : 32% d'encadrantes en Environnement et Biologie, 26% en Nage avec Palmes. Les arbitres et juges des disciplines sportives recensent 25,77% de femmes, et en particulier 55,5% en Nage avec palme, 53,8% en Nage en eau vive. Toujours au niveau national, nous comptons tout de même 54% de femmes parmi les sportifs de haut niveau.

Le CIBPL, sans même connaître le détail de ces chiffres récents, a initié un travail pour féminiser les pratiques subaquatiques dès 2009. Ce projet de changement de mentalité est long mais nous observons des résultats encourageants.

De part la nature de ses membres et de ses missions, le CIBPL est amené à intervenir dans **les domaines du Sport de compétition et de loisir, du Tourisme, du Patrimoine et de l'Environnement.** Chacun de ces domaines compose le plan de développement régional pluriannuel que le Comité partage avec les Comités départementaux. Les actions qui en découlent sont soumises par convention pluriannuelle auprès des services concernés des Conseils Régionaux de Bretagne et des Pays de la Loire et du CNDS (Centre National pour le Développement du Sport).

Le CIBPL est une association au **budget d'un million d'euros, est propriétaire de son siège à Lorient et dispose d'un bureau à la Maison des Sports à Nantes.**  
**Il emploie deux salariés et dispose d'une Conseillère Technique et Sportive.**

Le Comité est membre des Comités Régionaux Olympiques et Sportifs de Bretagne et des Pays de la Loire (CROS), du Conseil régional des sports nautiques (CRSN), de Nautisme en Bretagne, du Réseau d'Education à l'Environnement de Bretagne (REEB), de l'association environnementale Longitude 181 et siège au Conseil maritime de façade Atlantique. Il participe également en tant qu'expert au réseau Natura 2000 en mer, au projet d'éoliennes en mer, aux réunions sur l'extraction de sable et le rejet de boues en mer. Selon la nature des projets, il peut être amené à travailler avec des organismes spécialisés tels que l'Agence régionale des Pays de la Loire et Nautisme en Bretagne (Balades et Randos nautiques) et l'Agence nationale des aires marines protégées (Réseau d'Observateurs sous-marins - Opération Rhizoma dans le cadre des sciences participatives).