



Présentation de la commission nationale d'orientation sub

## La commission

Elle a été créée par Georges Guillemain en 1966 , elle fête cette année ses 55 ans  
A l'origine l'orientation était pratiqué par des plongeurs

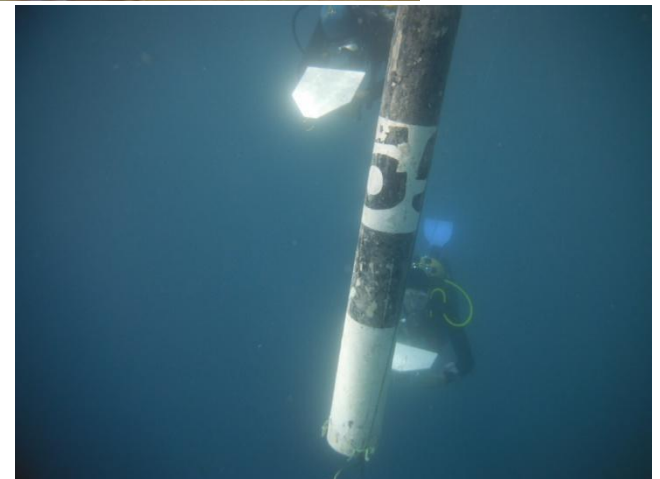


*Debout et de gauche à droite : Bernard Clavier, Émile Germain, Daniel Vernieaud, Georges Gaucher, Christian Dussailant, Johan Ten-Hoedt, Georges Guillemain (responsable national).*

*Accroupis et de gauche à droite : Jean-Jacques Hospod, Françoise Le Fric, Marie-Lou Riou, André Lasterre, Guy Dussailant, Anne Bellemant et Jean-Claude Theill.*

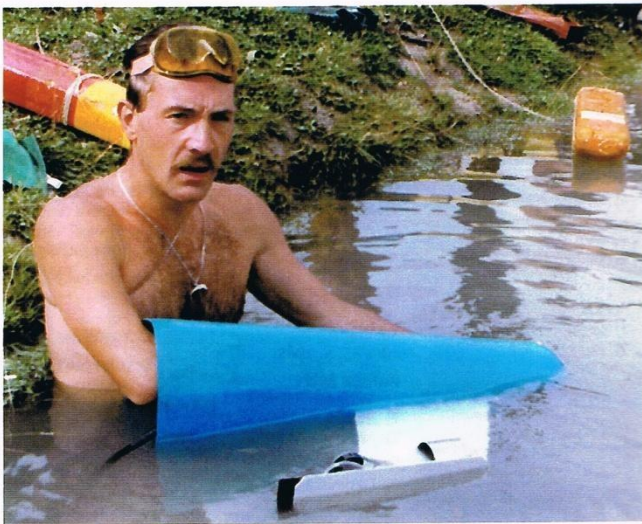
## Les plongeurs

L'équipement des plongeurs était rudimentaire mais c'était le matériel de l'époque.



1984

Il évolue dorénavant en bouteille poussée et [monopalme](#)



*Eric Decimo (France)*



*Pascale Schwaederle (France)*

# 2009

Jusqu'en 2009 l'orientation reste un sport de compétition uniquement  
Lors des Ripe à Niolon des jeunes viennent me voir car en effet nous faisons de l'initiation enfant avec le vieux matériel des plongeurs mais ils ne peuvent pas pratiquer.  
L'orientation enfants/jeunes née de cette réflexion.



Nous commençons à élaborer un petit règlement de compétition mais l'orientation enfants /jeunes  
Se veut aussi être avant tout ludique.



Nous commençons aussi la fabrication des premières planchettes l'objectif est de faire une planchette simple et pas chère afin de pouvoir développer l'orientation enfants/jeunes.  
René commence les premières planchettes et nous pouvons commencer à fournir sur demande



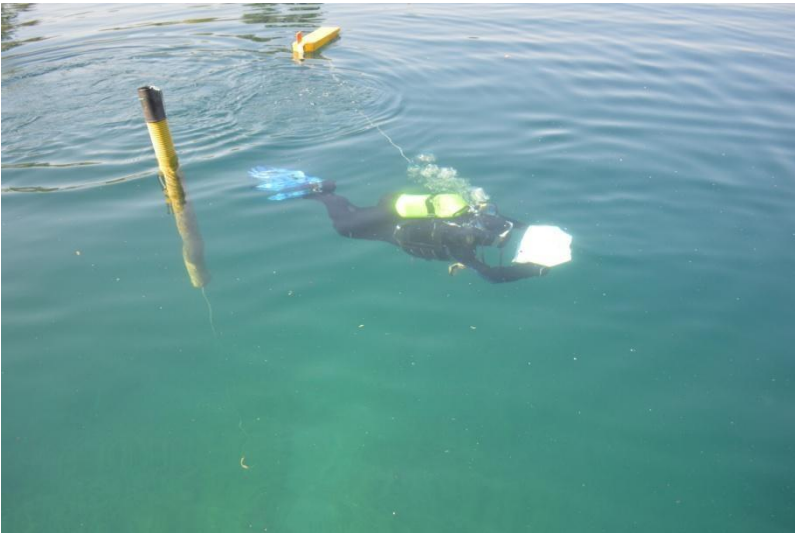
L'orientation enfants/jeunes s'exporte en Croatie, Espagne, Italie, Hongrie et Allemagne





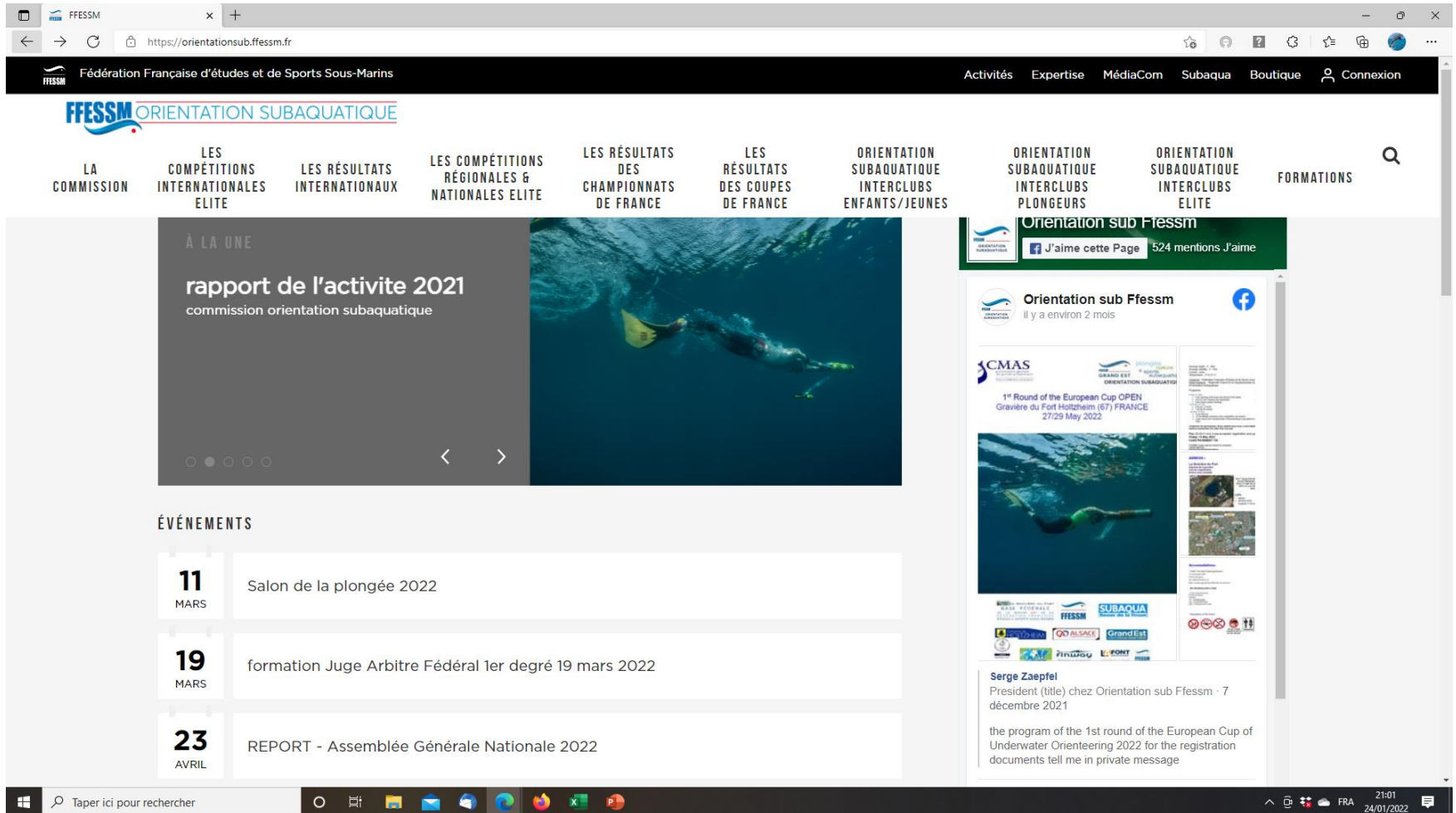
Il nous faut encore développer un axe l'orientation plongeurs

- Café plongée thème orientation en plongée, compétition pour plongeur, [trophée des clubs](#)
- Chasse au trésor



Dernièrement il y a eu la chasse au trésor





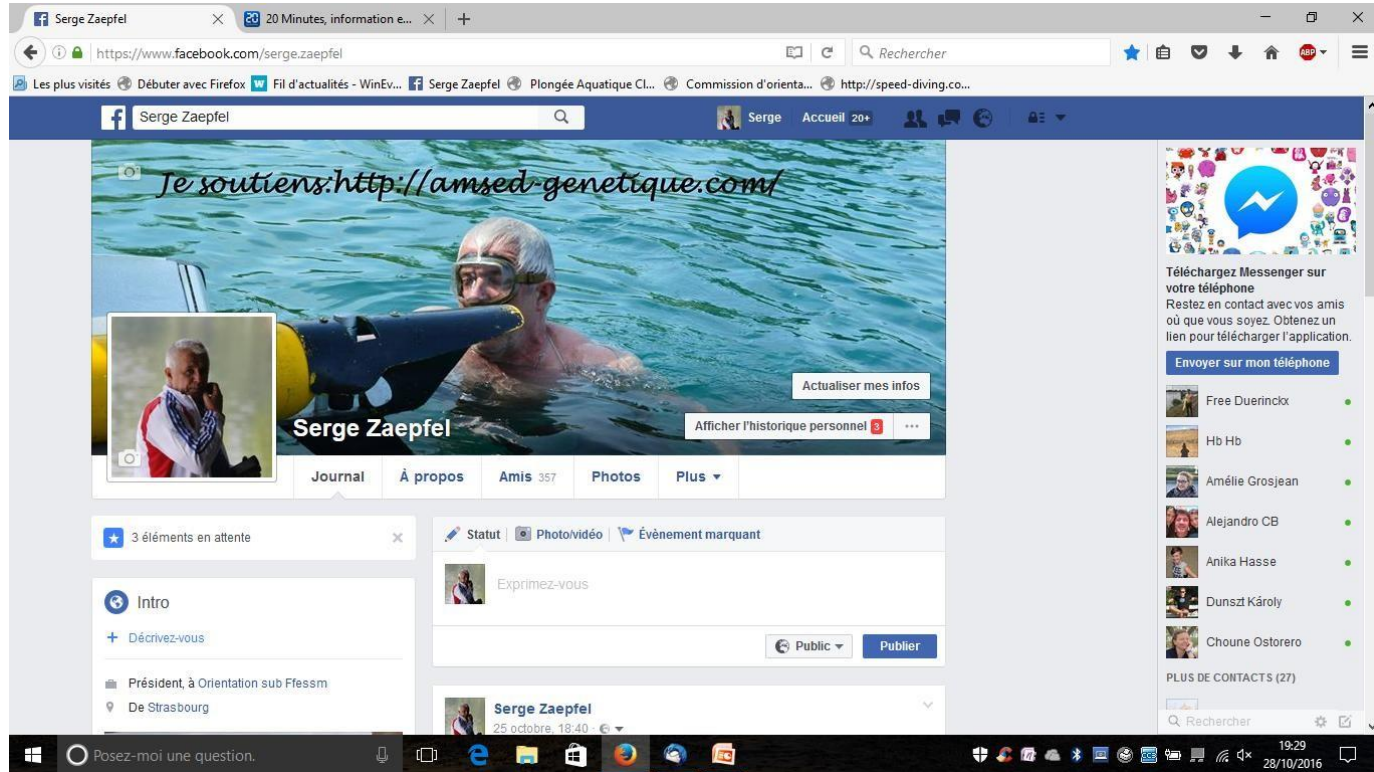
The screenshot shows a web browser displaying the website for the French Federation of Underwater and Undersea Studies and Sports (FFESSM). The browser's address bar shows the URL <https://orientationsub.ffessm.fr>. The website features a navigation menu with the following items: LA COMMISSION, LES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES ELITE, LES RÉSULTATS INTERNATIONAUX, LES COMPÉTITIONS RÉGIONALES & NATIONALES ELITE, LES RÉSULTATS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE, LES RÉSULTATS DES COUPES DE FRANCE, ORIENTATION SUBAQUATIQUE INTERCLUBS ENFANTS/JEUNES, ORIENTATION SUBAQUATIQUE INTERCLUBS PLONGEURS, ORIENTATION SUBAQUATIQUE INTERCLUBS ELITE, and FORMATIONS. A search icon is also present.

The main content area features a large banner titled "À LA UNE" with the text "rapport de l'activité 2021" and "commission orientation subaqua". Below this is a section titled "ÉVÉNEMENTS" listing three events:

- 11 MARS**: Salon de la plongée 2022
- 19 MARS**: formation Juge Arbitre Fédéral 1er degré 19 mars 2022
- 23 AVRIL**: REPORT - Assemblée Générale Nationale 2022

On the right side of the page, there is a social media widget for "Orientation sub Ffessm" with a Facebook "J'aime cette Page" button showing 524 mentions. Below this is a post from "Orientation sub Ffessm" dated "il y a environ 2 mois" featuring a photo of a diver and text about the "1<sup>st</sup> Round of the European Cup OPEN" held at "Gravière du Fort Holtzheim (67) FRANCE" on "27/29 May 2022". The post includes a list of participants and a photo of a diver. At the bottom of the post, it mentions "Serge Zaepfel" as the President (title) and provides contact information for registration documents.

## La page facebook perso



The screenshot shows a web browser window displaying the Facebook profile of Serge Zaepfel. The browser's address bar shows the URL <https://www.facebook.com/serge.zaepfel>. The profile cover photo features a man in a diving mask and snorkel in the water, with the text "Je soutiens: <http://amsed-genetique.com/>" overlaid. The profile picture shows a man in a red and white jacket. The name "Serge Zaepfel" is prominently displayed. Navigation tabs include "Journal", "À propos", "Amis 357", "Photos", and "Plus". A section for "3 éléments en attente" is visible. The "Intro" section lists "Président, à Orientation sub Ffessm" and "De Strasbourg". A post creation area is partially visible with the text "Exprimez-vous" and a "Publier" button. On the right, a list of contacts is shown, including "Free Duerinckx", "Hb Hb", "Amélie Grosjean", "Alejandro CB", "Anika Hasse", "Dunszt Károly", and "Choune Ostorero". The Windows taskbar at the bottom shows the time as 19:29 on 28/10/2016.

# Les cartes des brevets de la Commission



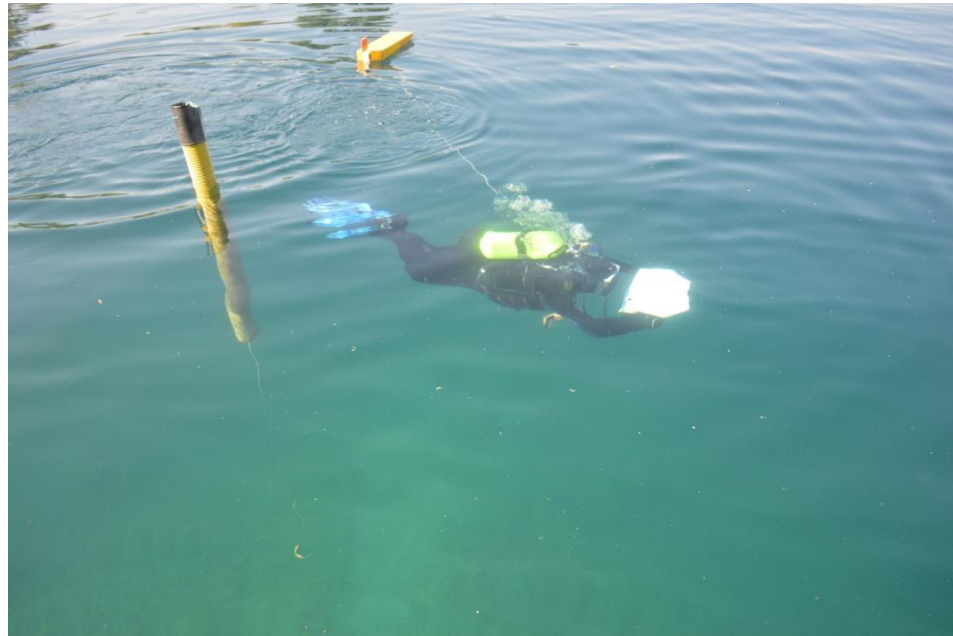
➤ Les erreurs à ne pas commettre:

1. le départ

❖ Le lestage est important même en surface en combinaison les enfants auront les palmes en l'air

❖ Les plongeurs doivent être « sur-lestés » un peu plus que d'habitude car ils seront entre 3 et 5 mètres

❖ Les plongeurs « pensez à bien vider votre gilets



- L'enfant devra pouvoir palmer les palmes dans l'eau (les palmes qui fouettent l'air ne font pas avancer).
- Le plongeur doit pouvoir être équilibré à faible profondeur



## 1.2 le palmage

L'enfant et le plongeur devront avoir un palmage constant et soutenu afin de bien être sur son cap.

Plus le palmage sera soutenu, plus on gardera bien son cap.

Palmer lentement et on cherche son cap, on « guidonne » avec les bras et surtout on dévie du cap.





## 2. l'arrivée vers la bouée repère

- ❖ Avant que vous arriviez à la distance de votre compteur selon la visibilité regardez 2,3 ou 4 graduations avant si la bouée repère n'est pas devant vous.
- ❖ Si vous n'avez pas de compteur et que vous travaillez aux « coups de palmes » ou au chrono regarder un peu avant aussi

Pensez à bien vous recaler avant de partir





Avez vous des questions?

S,ZAEPFEL