



Assemblée Générale RSSM Section PSM/Apnée

Janvier 2021



Section PSM/Apnée 2019/2020

Composition de la section

- 30 encadrants (initiatrice-initiateur/monitrice-moniteur)
- 164 licenciés (hors cadres), moins d'adhérents par groupe le lundi.

Entraînements

- Lundi soir et vendredi soir (20h00 à 21h30)
- Mardi soir Fosse Gayeulles (19h30 et 20h35) calendrier
- Jeudi soir ouvert à tout le club (20h00 à 21h45) hockey, tir, PSM calendrier
- PSM
 - calendrier pour 3 groupes/jeudi
 - Possibilité d'entraînement pour les cadres
 - Activité natation pour les cadres PSM



Section PSM/Apnée 2019/2020

- ▶ **Programmation : Cours théoriques**
 - ▶ Physiologie de l'Apnée
 - ▶ Le matériel
 - ▶ Ventilation et auto-hypnose
 - ▶ Amélioration du matériel Organisation d'une sortie
 - ▶ Faune Flore
 - ▶ Technique de pêche
 - ▶ Navigation+ 2/3 cours



Section PSM / Apnée 2019 / 2020

▶ **Activités**

- ▶ Challenge RSSM Septembre 2019 (annulé raison météo capricieuse)
- ▶ Week-end club juin 2020

▶ **Formation PSM (Patrick Even)**

- ▶ PSM1: 14 candidats ont obtenu leur théorie en février 2020, puis leur pratique
- ▶ PSM2: 8 candidats ont obtenu leur théorie en avril 2020, puis 4 leur pratique
- ▶ et PSM 3: un candidat a obtenu sa théorie en 2020
- ▶ L'utilisation de QCM à renseigner en ligne, suivis de réunion de débriefing, a été testée avec succès.
- ▶ Le calendrier a été très perturbé par les arrêts de l'entraînement, d'où les résultats partiels pour psm2 et psm3
- ▶ Création d'un groupe pour l'amélioration de la formation. Suite réunion cadres juin 2019
- ▶ Des schémas types d'entraînement pour les trois niveaux club, débutant, initié, confirmé ont été proposés (à poursuivre)
- ▶ Formation cadre: 4 IEC et de 2 MFI



Section PSM/Apnée 2019/2020

- ▶ **Confinement: COVID le 17 mars.**
 - ▶ Fermetures des piscines
- ▶ **Fin des activités**
 - ▶ Arrêt des formations; entraînements; sorties de groupes, etc....
- ▶ **Reprise des entraînements sous protocole sanitaire (vestiaires) jusqu'à fin juin 2020**



Section PSM/Apnée 2020/2021

- ▶ **Nouveauté saison 2020/2021 : inscription en ligne.**
 - ▶ Création des groupes du lundi et vendredi
 - ▶ Rappel: 30 encadrants, 160 licenciés
 - ▶ Attente des mesures sanitaires pour l'organisation des activités de la section
- ▶ **Octobre: fin des activités, second confinement**
 - ▶ Attente des reprises des entraînements.



Section PSM/Apnée 2020/2021

▶ Reprise des entraînements

- ▶ Mettre en avant la « **sécurité** » pour les licenciés.
- ▶ Un an d'absence d'entraînement peut être dangereux si les adhérents ne font pas attention.
- ▶ Leurs capacités sportives et physiques ne sont plus les mêmes.



Section PSM / Apnée 2019 / 2020

▶ Apnée

- ▶ Croissance en cours : peu de cadres diplômés apnée, et actifs, pour dispenser formations et événements. Mais un IEI Apnée est formé.
- ▶ - 1 cours théorique sur la physiologie de l'apnée
- ▶ - Plongée de NUIT oct 19: annulée faute participants
- ▶ - Formation "APNÉISTE PISCINE" en suspens, par défaut de temps bénévole, & de cadre motivé à reprendre.



PSM / Apnée saison 2019/2020

▶ Apnée

- perte de deux cadres dédiés (Erwan passini, Xavier Guillery en section jeunes)
- confinement enrichi d' articles en ligne sur différents thèmes (l'eau et ses usages, la cohérence cardiaque, des séances de champions à sec, la musique, l'autohypnose, les étirements).



PSM / Apnée saison 2020/2021

▶ Apnée future ?

- la visio conférence s'imposera. (réalisés : cours physiologie, et matériel psm apnée hockey. ventilation et auto hypnose à venir en février)

Certains cadres font déjà des séances hebdomadaires en visio sur des étirements + apnée, et relaxation pour ne pas partir de zéro à notre reprise.

Visibilité trouble ? Gardons espoir.

Grégory Quétier MEF2S Apnée