



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

Communiqué de presse

Marseille, le 8 avril 2024

LA PLONGÉE ET LES SPORTS SUBAQUATIQUES : GÉNÉRATEURS DE BIEN-ÊTRE

Alors que le 7 avril consacre la santé sur le plan mondial avec une journée dédiée, la plongée et les sports subaquatiques, générateurs de bien-être et thérapeutiques dans certains cas, ont plus que jamais le vent en poupe. La plongée en bouteille est d'ailleurs officiellement reconnue comme sport-santé depuis 2021

Des activités subaquatiques inspirantes

Que l'on soit un incondicional de l'eau ou un adepte du sport, la FFESSM (**la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins**) propose toute une gamme d'activités sportives à pratiquer, selon ses goûts, en piscine ou en eau libre.

- Plongée sous-marine
- Apnée
- Nage avec palmes
- Plongée sportive en piscine
- Tir sur cible
- Hockey subaquatique
- Plongée souterraine
- Photo et vidéo sous-marine
- Pêche sous-marine
- Nage en eau vive
- Archéologie sous-marine
- Orientation subaquatique
- Randonnée subaquatique



Autant d'activités aquatiques sportives, artistiques et de loisirs qui stimulent positivement le cerveau et développent des bienfaits au niveau cardio-respiratoire, socio-psychologiques, musculaire et autres.

La plongée et l'apnée, notamment, associent les bénéfices du sport, de la pleine nature et de l'immersion aquatique.

Les bienfaits de la plongée

La santé se définit comme un état de bien-être mental, social et physique. **La plongée, qu'elle soit en bouteille ou libre avec palmes, masque et tuba, participe à un mieux-être indéniable, vecteur de guérison dans certaines situations.**

***Bienfaits psychologiques et mentaux** : contemplation, découverte, relaxation, exploration... la plongée est un remède « antistress » très efficace, renforçant la confiance et la maîtrise de soi. Elle réduit les risques de burn-out, et facilite le sommeil. La



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

plongée favorise un état de pleine conscience qui permet de se focaliser sur l'instant présent en évacuant les pensées gênantes. Ces caractéristiques sont proches de celles développées dans la méditation.

La pratique d'une activité en pleine conscience renforce la neuroplasticité. Toute méditation de pleine conscience comme le procure la plongée permet de diriger positivement l'attention, du cortex préfrontal (cerveau pensant) au système limbique (cerveau émotionnel). **Les modifications neurochimiques induites par l'immersion aident le plongeur à se sentir bien pendant et après la plongée.**



***Bienfaits sociaux :** La plongée libre ou en bouteille favorise la notion d'entraide et de solidarité. Elle aide les jeunes à construire leur autonomie dans l'action collective, avec le respect nécessaire des règles de sécurité. Le sens du lien est important dans la pratique des activités subaquatiques. Que ce soit en scaphandre ou en libre, chaque plongeur a besoin de l'autre... en groupe ou en binôme.

***Bienfaits physiques :** L'activité en 3 dimensions limite les contraintes articulaires et aide au gainage abdos-fessiers par le palmage. Sur le plan sensoriel, l'expérience de ce nouvel espace par ses modifications visuelles, auditives, vestibulaires et proprioceptives participe aux capacités de relaxation. La respiration devenant plus ample et plus lente avec la prise de conscience de l'expiration ; c'est un des grands bénéfices de la plongée.

Les sports subaquatiques (plongée bouteille, nage avec palmes, apnée...) et l'activité physique correspondante participent à **l'augmentation de l'espérance de vie, l'amélioration du bien-être et de l'autonomie** en aidant les capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales.

Plonger pour lutter contre le stress, pour se reconstruire après un choc traumatique ou un cancer, plonger pour une meilleure autonomie, en situation de handicap... **la plongée peut être thérapeutique et source de résilience.**

Plongée et cancer : la résilience d'un coup de palmes

Aujourd'hui, plus d'un patient sur deux guérit du cancer. Cependant, le traumatisme du diagnostic de la maladie et les effets des traitements bouleversent l'équilibre émotionnel, physique, psychique et social du patient et de son entourage.

La plongée, par son niveau élevé de pleine conscience, est une activité qui incite fortement à la résilience.

De plus en plus d'associations proposent ainsi des programmes adaptés de plongée, jouant un rôle capital dans la diminution du stress et une meilleure tolérance des traitements.

Par exemple :

- **Plongée Résilience**, fondée par le Docteur Elisabeth Carola, propose aux patients atteints de cancer et à leurs proches de pratiquer la plongée sous-marine pour favoriser leur processus de résilience post-traumatique.



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

L'adhésion est ouverte à tous, plongeurs, équipes soignantes spécialisées en cancérologie, patients guéris ou en rémission complète (après avis de leur cancérologie), proches sensibilisés autour de ce combat. L'association coordonne l'activité en partenariat avec des clubs affiliés à la FFESSM. Elle travaille avec différents clubs : le GASP Pont Sainte Maxence 60, le Subaquatique Creillois 60, le LAC Liancourt 60, l'Etoile de mer senlisienne 60 ou encore le CSAM Plongée Toulon 83.



Aquadémie Paris Plongée, présidée par le Professeur Jean-Pierre Lotz, Chef du service d'Oncologie Médicale et de Thérapie Cellulaire, Hôpital Tenon Paris, a permis à près de 150 patients atteints d'un cancer de découvrir et de se former à la plongée sous-marine. L'apprentissage passe par le baptême jusqu'à l'obtention du brevet de plongeur Niveau I, sur un an, permettant d'effectuer des plongées encadrées en mer et séjour en mer d'une semaine l'année suivante.

Une initiative originale qui s'inscrit dans un processus global de reconstruction et qui invite, après l'épreuve, à une renaissance aussi bien physique que symbolique.

<https://aquademieparisplongee.org>

L'impact positif de ce programme est capital : réinsertion, travail de l'image de soi, défi en face de la maladie, resocialisation, impact sur le stress post traumatique, oubli de la maladie, impact sur les symptômes physiques et psychologiques, diminution des taux de rechute (cancer du sein ou du colon), réparation de l'organisme...

Le sport-santé, au cœur des priorités de la FFESSM

« La FFESSM dont l'objet premier est de participer à l'épanouissement des individus à travers les activités subaquatiques est fortement engagée sur ce terrain » précise son Président le docteur Frédéric Di Meglio.

La mobilisation des clubs, des licenciés et du grand public sur ce concept aide à changer de paradigme en évoluant vers une mise en avant des bienfaits de la plongée. La reconnaissance au Journal Officiel en 2021 du module de formation sport-santé activités subaquatiques pour les encadrants permet notamment la mise en place de stages et formations dédiées.

En 2011, la structure **Handisub®** a également vu le jour pour permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer la plongée et les activités subaquatiques. On compte aujourd'hui **300 structures labellisées, 4500 cadres formés Handisub® et 2400 pratiquants en 2023.**

<https://ffessm.fr>

<https://handisub.ffessm.fr/activites-subaquatiques>

Contact presse : KMG Travel 360

Karin Mallet Gautier / Dorothée de Kervéguen

karin@kmgtravel360.com / dorothee@kmgtravel360.com

+33 6 73 43 37 84 / +33 6 22 27 63 88