

NOUVELLES ACTIVITES DE DEMAIN ?

Forum des OD – Septembre 2025

^E MERMAIDING (Sirènes et Tritons)

- Concept ancien, mais activité récente concernant un public majoritairement jeune et féminin,
- Univers sportif, artistique, ludique, ...,
- Pouvant se poursuivre avec l'apnée,
- Assurée par notre assureur fédéral.

RANDOSUB

- Fort potentiel grand public
 - Guide RandoSub : + 800 certifications
 - Guide site RandoSub : + de 200 sites
- 32 000 vues 100 par jour

E

SEATREKKING

- Activité « fun »,
- Complémentaire à la RandoSub,
- Assurée par notre assureur fédéral.

BIEN-ETRE et PLONGEE

**Adaptation au stress et aide à la résilience
« plongée » de pleine conscience**

**Plongée, biodiversité et bien-être
« One Health Underwater »**

**Activité
adaptée
de demain**

Dr Frédéric Di Meglio Président de la FFESSM

Plongée, Résilience, Bien-être

Les trois cerveaux

Le néocortex
Cartésien

Le cerveau limbique
Emotionnel

Le cerveau reptilien
Instinctif



Cerveau supérieur : néocortex
cerveau pensant (raisonnement, logique, intelligence) / Cortex pré frontal

Cerveau limbique :
cerveau émotionnel (mémoire, émotions, comportements) / Hippocampe, thalamus amygdales

Cerveau reptilien : primitif
Cerveau instinctif (assure survie) / T.C

Limbe : Interface entre vie cognitive et vie végétative

Résilience et Bien-être



Apport des neuro-sciences

Réduction stress et résilience au stress
avec l'exercice physique, sport de nature, activités
créatrices, relaxation.

Apport IRM fonctionnelle du cerveau

Rôle du système limbique

Neurotransmetteurs. La plongée favoriserait
la plasticité neuronale de certaines connexions
limbiques ?

favoriserait des neurotransmetteurs comme le
GABA (inhibiteur qui apaise le système limbique)

Résilience et Bien-être

Changer de concept et de paradigme pour la plongée :

Passer d'une vision d'une activité dite à risque
à la mise en valeur des bienfaits des activités subaquatiques.

Un enjeu sociétal pour la FFESSM, une modification
d'un courant de pensée.

La plongée mieux qu'un médicament ?

Palmer pour son Bien-Être.

Au service de la santé physique, sociale et psychologique.

