

Mermaiding Sirènes et Tritons

Forum des OD - PARIS

Dimanche 21 septembre 2025

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Groupe de travail créé en décembre 2024

Objectif : Réfléchir sur l'intégration de la pratique "Sirènes et Tritons" dans la fédérationn.

La FFESSM a pour volonté de développer cette activité, qui correspond à des priorités : augmentation de la pratique des jeunes, meilleure mixité ...

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Qu'est-ce que le Mermaiding ?

Le mermaiding est apparu récemment, mais connaît un véritable engouement depuis la fin des années 2010.

C'est une activité qui consiste à nager avec une queue de sirène, munie d'une monopalme intégrée.

Elle a été reconnue officiellement et est encadrée par la FFESSM.

Activité **inclusive** : accessible aux personnes de tous âges, avec adaptations.

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Une discipline multiple : sportive, artistique et ludique

Sportive :

- Demande et développe une excellente aisance aquatique, une bonne condition physique, notamment du gainage, de l'endurance et de la souplesse.
- Travaille la ventilation et parfois l'apnée.
- Proche de la natation sportive ou de la monopalme classique.

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Une discipline multiple : sportive, artistique et ludique

Artistique :

- Travail de la gestuelle, du costume et de l'expression corporelle.
- Participation à des spectacles, voire création de chorégraphies.

Ludique :

- Accessible aux enfants dès 6-7 ans
- Accessible aux adultes de tous âges.

Mermaiding / Sirènes et Tritons



Mermaiding / Sirènes et Tritons



Mermaiding / Sirènes et Tritons

La **sécurité** est essentielle :

- Toujours pratiquer sous surveillance (piscine ou milieu naturel).
- Savoir nager et surtout avoir une aisance aquatique, avant de commencer.
- S'adresser à des structures reconnues (rôle de la fédération de les identifier et de les accueillir).

Mermaiding / Sirènes et Tritons

C'est une activité qui demande de l'entraînement, de la volonté et du dépassement. Elle se pratique en groupe au sein de clubs (objectif de création de spectacles par exemple, ...) ; certaines personnes (plus professionnelles) font des shows individuels.

Le mermaiding est aussi une **communauté inclusive** et bienveillante

- Ouverte à tous, sans distinction d'âge, de morphologie ou de genre.
- De tritons (hommes) pratiquent aussi, même si la figure de la sirène reste dominante.
- Présence d'une forte dimension écologique chez certains.

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Rôle de la FFESSM

La FFESSM souhaite devenir un acteur majeur dans l'encadrement du mermaiding en France avec :

- Sécuriser la pratique,
- Proposer un cadre pédagogique et structurer les clubs.
- Elaborer des **cursus de formation** spécifiques (certains clubs ont déjà commencé à en rédiger).

Plusieurs clubs FFESSM proposent désormais le mermaiding.

Cela permettra une pratique **sécurisée, encadrée et progressive.**

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Objectifs définis par le groupe de travail :

- **Identifier et caractériser les clubs ou les structures.**
- **Accompagner et développer les activités de "mermaiding"** au sein des structures associatives et SCA de la fédération : pour les jeunes (filles et garçons) et les adultes (femmes et hommes), dans le cadre d'un sport loisirs voire d'un sport bien-être en ajoutant un cadre "sécurité" dans la pratique.
- Être capable de répondre aux demandes des personnes souhaitant pratiquer cette activité et pouvoir les orienter vers des structures.
- **Développer des cursus pour les pratiquants** en fonction de l'âge et des milieux et **pour les formateurs.**

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Premières propositions (présentées lors du CDN de juin 2025) :

- Mieux identifier les clubs pratiquant l'activité "mermaiding" en interrogeant les COREG et les CODEP.
- Organiser une journée d'échanges fin 2025 ou début 2026 avec les acteurs du "mermaiding" pratiquant au sein des clubs fédéraux.
- Mettre à jour et développer la rubrique du mermaiding sur le site fédéral, en indiquant nos objectifs et les activités de la discipline.

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Premières propositions (suite) :

- Rédiger des articles dans SUBAQUA sur les Sirènes et Tritons pour une meilleure visibilité de l'activité.
- Rédiger des cursus de formation pour pratiquant (enfants, adultes) en piscine ou mer.
- Rédiger des cursus de formation "mermaiding" pour encadrants.

Mermaiding / Sirènes et Tritons

Groupe de travail constitué de Claire SWOBODA et Myriam ZIANE.

Nous sommes à votre disposition



Mermaiding / Sirènes et Tritons

Un grand merci au club de Plongée Paul Bert d'Auxerre (89) pour la transmission des photos et des vidéos, plus particulièrement Ariane MARCHANT et son équipe pour leurs connaissances et leur investissement. Ariane est également référente «mermaiding» au sein du CODEP de l'Yonne.



Mermaiding / Sirènes et Tritons

Merci de votre attention

