



FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

FFESSM

IMMERSION & EMOTION



PASS ANIMATEUR ECOSUB®

MODULE FÉDÉRAL
D'ANIMATION ECOSUB®



Qu'est ce qu'ECOSUB® ?

Odyssée est labellisée

Ecosub®

Un label de la FFESSM :

- atteste des activités subaquatiques responsables d'un club ou structure

Pour promouvoir....

- les valeurs du sport : bénévolat et accès à tous
- les éco-gestes : pratiques écoresponsables et développement durable
- la connaissance du milieu subaquatique pour ne pas lui nuire et le respecter



Les PASS : qu'est ce que c'est ?

PASS pratiquant :

- pour les plongeurs licenciés FFESSM ou non
- animation courte (2 ou 3 heures en salle + une plongée)
- délivrance d'une carte PASS pratiquant (coût 8€)

PASS animateur :

- pour les encadrants (ex : initiateurs et moniteurs plongée ou apnée...)
- formation par les cadres des commissions culturelles (ex : bio et enviro pour Ecosub)
- délivrance d'une carte PASS animateur (coût 15€)
- permet de délivrer les PASS pratiquant

5 PASS à découvrir :

Bio Ecosub

Photo vidéo

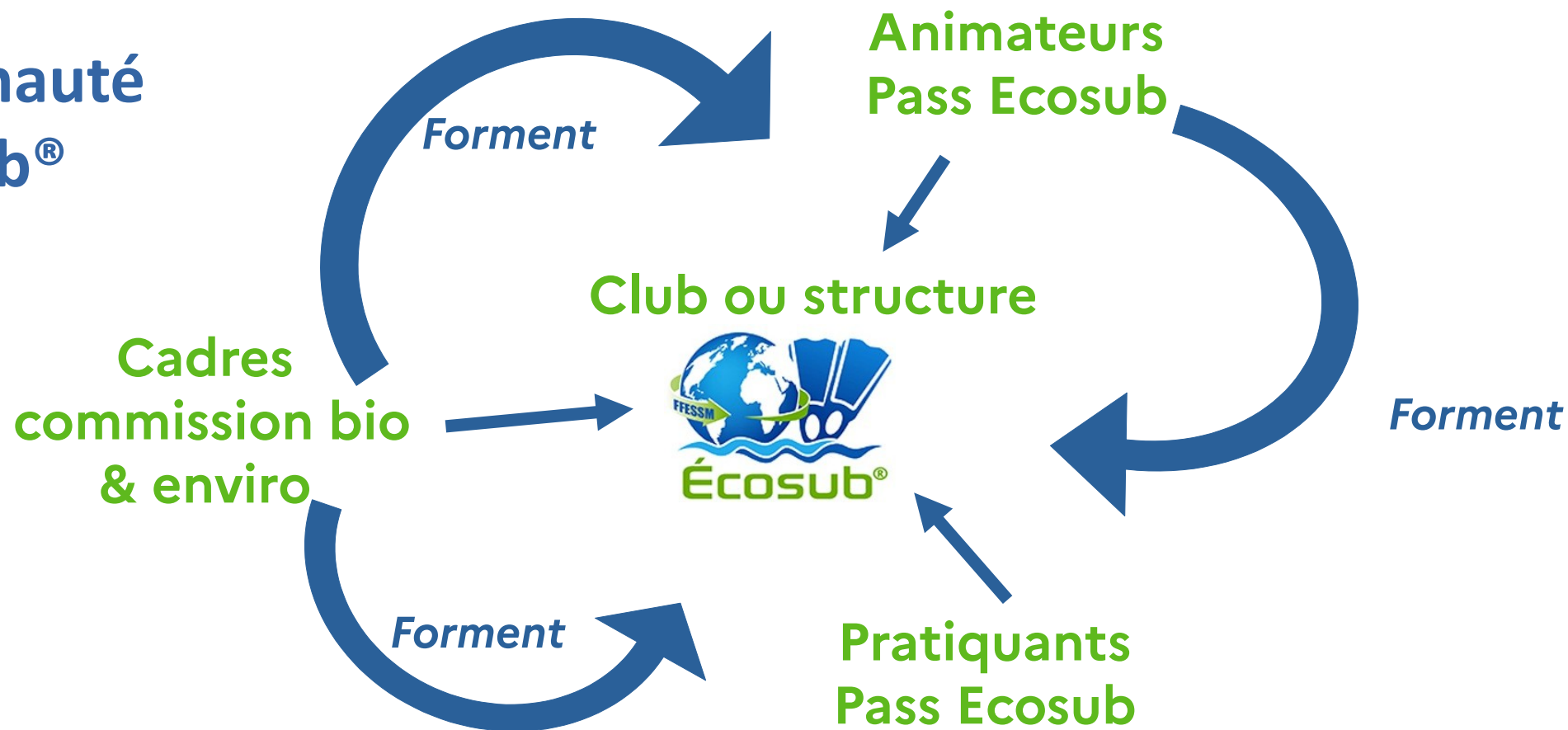
Archéologie

Orientation

Nage en Eau Vive

(NEV)

**Communauté
Écosub®**



Comment réaliser une animation PASS pratiquant Ecosub ?

Sur le fond, l'animateur a des notions basiques concernant :

- les éco-gestes et les principes du développement durable
- le comportement à adopter en fonction du milieu
- la faune et la flore observable en plongée
(ce qu'on peut voir sans être spécialiste ou biologiste!)

Sur la forme, comment animer la session ? Quels outils ?

- diaporama « clé en main » proposé par la FFESSM
- mise en pratique lors d'une plongée Ecosub



Exemple de fil conducteur pour l'animation Ecosub en salle :

Suivre le déroulement chronologique d'une Eco plongée « fictive »:

- Je prépare : choix du site, de l'organisation, du matériel....
- Avant la mise à l'eau : préparation matériel, prise d'info au briefing...
- Pendant la plongée : respect du milieu et de la faune / flore, adaptation au milieu...
- Après la plongée : déchets, économie d'eau et énergie, rangement...
- Autour de la plongée : actions écocitoyennes

C'est parti pour notre plongée Ecosub®

Je prépare ma plongée Ecosub®

ECO : écologique rime avec économique

Organisation à moindre coût et moindre impact :

- choix du site : plongée du bord, court trajet bateau
- privilégier un club labellisé Ecosub®
- transport : co-voiturage...

Promouvoir le bénévolat :

- les actions bénévoles évitent des dépenses au club
- exemple de valorisation : réduction tarif plongées en fonction des heures de bénévolats effectuées



Favoriser l'accès à tous les publics

- Familles, jeunes, seniors, féminines...
- Handisub et sport santé...



INFOS CLUBS

//// SUBAQUA 300 //////////////////////////////////////

/// ODYSSEE PLONGEEE FAIT NAGER TOUT LE MONDE DANS LA MER



Rien ne vaut un petit tour en mer lorsque l'on habite Sète, mais tout le monde n'a pas un bateau. L'association Odyssee plongée en a trois et les utilise pour accompagner tous les publics, à commencer par les plus défavorisés ou ceux qui naturellement ne seraient pas orientés vers la mer. Odyssee a un engagement éthique depuis toujours et chaque membre dédié deux jours par an, souvent plus, à l'encadrement d'activités. « Ce qui est bien avec la licence FFESSM, c'est qu'elle peut couvrir la plongée en mer, mais aussi en piscine, la natation, la marche côtière, le sauvetage, la randonnée palmée, le tir sur cible, etc. », se réjouit Jean-Christophe Bernet, son président. En plus des sports nautiques, l'association s'investit dans des journées de nettoyage des ports ou des séminaires autour de la biologie ou de l'environnement.

> Sauv'nage et sport santé

Durant tout l'été, l'association a accueilli des jeunes des quartiers prioritaires de la ville (QPV) pour leur faire plonger en mer. « Ils habillent au bord de l'étang et ont souvent une peur bleue de l'eau », explique Camille Danon, la trésorière. Car sur le plateau, Odyssee leur fait passer le Sauv'nage, nouveau diplôme qui permet d'acquies un savoir nager sécuritaire. « En plus, c'est gratuit de recevoir un diplôme », souligne-t-elle. Plusieurs sorties spéciales femmes ont été organisées en fin d'après-midi, les week-ends étant réservés aux handicapés et aux familles. Le nouvel objectif de la rentrée est de rejoindre la liste des associations aptes à proposer des séminaires de sport santé, délivrés sous prescription médicale. Au programme : aider à redécouvrir son corps en milieu aqua-

tique, remettre les personnes dans le chemin de l'activité physique. Ensuite, pourquoi pas, poursuivre la plongée ou une autre discipline nautique. Le choix est large. Avec ses trois bateaux, l'association ouvre toute l'année avec des publics prioritaires. ■

Valérie Handweiller (vhandweiller@midilibre.com),
Photos DR



Je choisis mon matériel et mes équipements

Privilégier un matériel de plongée éco responsable :

- matériel d'occasion, durable, recyclé (néoprène...)
- lampe / phare de plongée à puissance réglable
- palmes pas trop longues
- systèmes d'accroche pour octopus et petit matériel

Pour la convivialité après la plongée :

- choix de produits de saison et locaux, sans emballage



Avant de me mettre à l'eau...

Sur place, avant de me mettre à l'eau ...

Je prépare mon matériel :

- vérifier l'accrochage de l'octopus et du petit matériel (parachute, manomètre...)
- emporter des plaquettes immergeables (plaquette d'écriture fixée au bras, plaquettes bio..) et une loupe (observations de petits animaux)

Je m'informe sur la biodiversité présente sur le site :

- écouter le briefing du directeur de plongée : parcours, points d'intérêt bio et vigilance
- demander à voir des photos des espèces qu'on peut rencontrer (plaquette bio)

**Pendant la plongée,
je respecte le milieu...**

J'évite tout contact avec le milieu

- Éviter de passer dans des couloirs étroits et de palmer trop proche du fond
- Être vigilant à sa stabilisation et son lestage
- Adopter un palmage respectueux et adapté (attention aux coups de palmes....)
- Être vigilant pour soi même et sa palanquée : signaler si le matériel est mal accroché, si le palmage remue le fond, etc.
- Ne pas s'accrocher (animaux fixés fragiles...)





Je respecte la vie sous-marine...

Rester immobile et laisser les animaux venir à nous :

- pour ne pas effrayer et mieux observer !

Observer, photographier ou filmer sans intervenir (ne pas toucher, nourrir ou prélever) :

- avoir à l'esprit que lorsqu'on touche, nourrit ou prélève des animaux ou végétaux, on interfère et on risque de déranger, déséquilibrer ou nuire aux cycles de vie.

Éclairer juste à coté des animaux avec une lampe pas trop puissante :

- pour ne pas éblouir ou risquer de perturber !

Après la plongée...

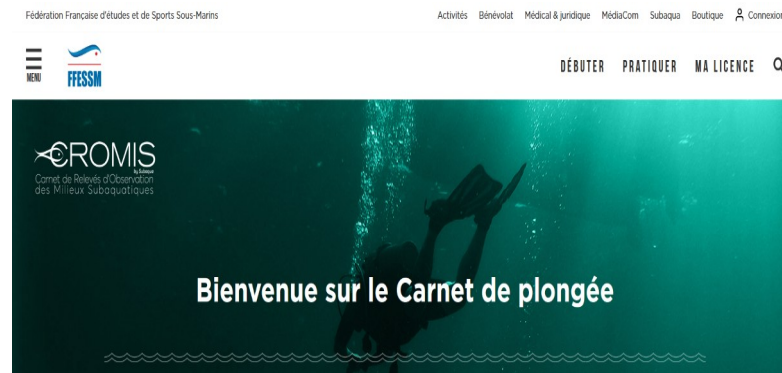
Je partage et valorise mes observations

Échanger au sein de la palanquée sur les observations :

- avez vous vu les mêmes espèces ?
- que savez vous des animaux observés ?
mâle ou femelle ? Juvénile ? Association ?
- utiliser des livres ou plaquettes à l'appui

Découvrir et utiliser :

- le site CROMIS (cromis.ffessm.fr) pour votre carnet de plongée naturaliste
- le site DORIS (doris.ffessm.fr) participatif pour mieux connaître les espèces



J'économise l'eau et l'énergie

J'économise l'eau :

- utiliser des bacs pour rincer le matériel
- récupérer l'eau
- limiter la durée des douches après plongée



J'économise l'énergie :

- éteindre les éclairages inutiles : locaux du club,
- vérifier que son phare est éteint après la plongée
- ne pas faire tourner le moteur du bateau inutilement



J'évite les pollutions et je trie mes déchets

J'évite les pollutions :

- ne rien jeter à la mer (mégot, emballage...)
- après mon départ, je vérifie que je n'ai rien laissé sur le site de mise à l'eau

Je trie mes déchets :

- utilisation des poubelles mises à disposition en respectant les consignes de tri (attention au risque d'envol de déchets, emballages sur le bateau et à terre...)
- j'emporte avec moi les déchets pour lesquels il n'y a pas de collecte adaptée (ex: pile de phare ou d'ordinateur)



Je prends soin de mon matériel

Préserver et entretenir le matériel :

- éviter les dégradations par négligence (choc, chutes...)
- conserver au sec et à l'abri entre deux utilisations
- réparer plutôt que remplacer



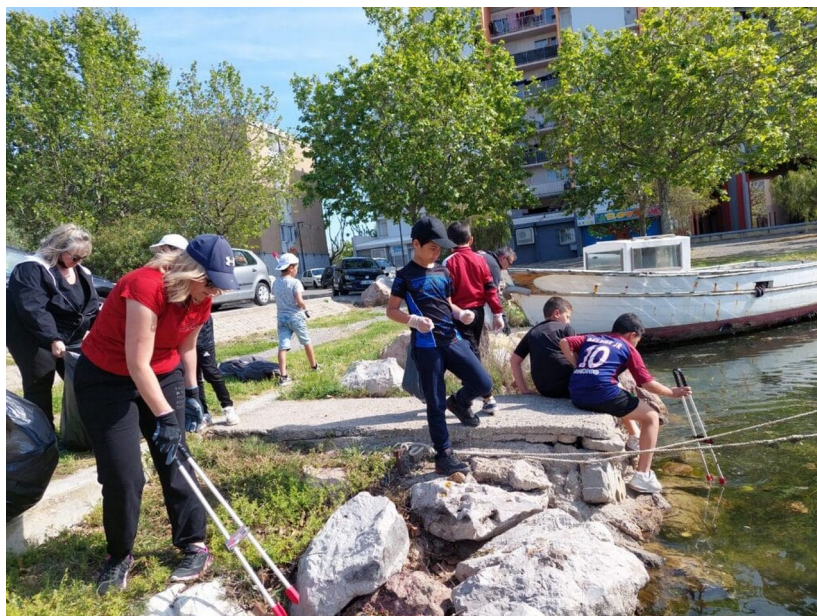
Autour de la plongée

Je participe à des actions citoyennes

Ramassage des déchets en plongée,
dans les ports ou sur les berges



Opérations environnementales
ou sociales organisées par ma
municipalité ou mon club.



**Donner un aperçu des
différents milieux marins :
adapter son comportement pour
mieux respecter et observer**

Tombants, fonds ou éboulis rocheux, grottes



CNEBS © Jacques DUMAS



AAMP FFESSM © Jean-Marc SENNE

Tombants, fonds ou éboulis rocheux, grottes

Grande diversité de reliefs et d'habitats :

- cachettes pour nombreux animaux mobiles : congres, langoustes, poulpes...
- support pour les animaux fixés : éponges, ascidies, vers tubicoles...
- sur les tombants exposés au courant : nutrition des animaux fixés (gorgones rouges ou jaunes...)
- obscurité (grotte, anfractuosités...) : bryozoaires, éponges, corail rouge...
- lumière : beaucoup d'algues à croissance rapide jusqu'à 20m (plus éclairé), davantage d'animaux fixés en profondeur
- plus de végétaux sur tombants exposés Sud ou Ouest que Nord ou Est
- au bas des tombants : sable avec oursins, mollusques...

Tombants, fonds ou éboulis rocheux, grottes

Conseils d'observation :

- regarder dans les trous et sous les roches, observer les petits animaux (limaces...)
- utiliser une lampe (pas trop puissante)

Si vous souhaitez entrer dans une grotte :

- Soyez vigilant à ne pas heurter le plafond avec la tête ou le bloc (casse des coraux, bryozoaires...). Avec l'équipement de plongée notre volume corporel est augmenté.
- Soyez vigilant à ne pas remuer la vase parfois accumulée au fond (perte de visibilité)
- Utiliser une lampe et n'hésitez pas à observer le plafond
- Soyez conscient que la formation de bulles d'air dans une cavité impacte la faune fixée au plafond et peut la tuer (possibilité d'observer la grotte depuis l'entrée)

Fonds sableux ou vaseux

Caractéristiques :

- sables hétérogènes avec mélange de vase et coquilles
- habitats instables (courants, houle...) peu propices aux animaux fixés ou algues
- sol vaseux souvent moins riches que les sableux

Que peut on observer ?

- animaux errants, enfouis ou camouflés, en recherche de nourriture
- poissons plats, rougets, vers (sabelle...), crustacés, coquillages enfouis, oursins, étoiles de mers, holothuries...



Hélène Castillo / CNEB

Fonds sableux ou vaseux

Conseils :

- se déplacer ou se stabiliser légèrement au dessus du fond (0,5 à 1 mètre au-dessus)
- palmage souple, pas trop ample pour ne pas remuer les sédiments (visibilité compromise et fuite des animaux)
- rechercher les sillons tracés dans le sable et les terriers témoins d'activités



Herbiers de posidonies ou zostères

Des « oasis de vie » peu profonds :

- rôle important dans la chaîne alimentaire (végétaux, herbivores, prédateurs, détritivores) et la reproduction (frayères, nurserie juvéniles...)

Conseils d'observation :

- se positionner au dessus de l'herbier ou en retrait, attendre que les animaux reprennent confiance et sortent de leur cachette
- ne pas se contenter d'un survol au-dessus, observer les différents étages



CNEBS © Patricia AURAGE

Pleine eau

Que peut on observer ?

- bancs de poissons pélagiques
- animaux planctoniques :
cténophores iridescent, salpes...

Conseils d'observation :

- se retourner de temps en temps
- regarder vers le haut



**Donner un aperçu de la
vie marine :
la reconnaître pour mieux
l'observer et la protéger**

Végétaux

Algues : diversité de formes et couleurs,
généralement fixés



CNEBS © Jacques DUMAS



Doris ffessm.fr © Alain Pierre SITTLER

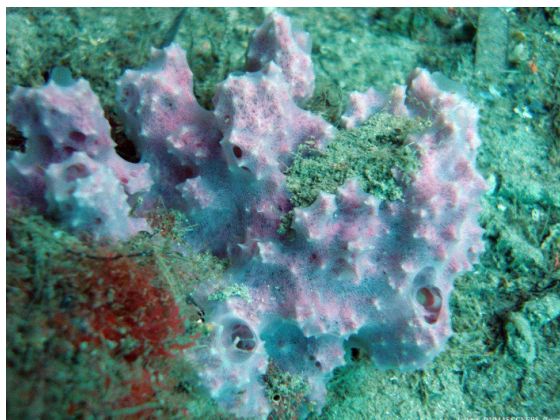
Plantes à fleurs :
posidonies et
zostères



Doris ffessm.fr © Thomas ABIVEN

Animaux fixés

Éponges :
filtreurs,
formes et
couleurs
variées



CNEBS © Jacques DUMAS



CNEBS © Frédéric ANDRE

Bryozoaires : colonie
de très petits animaux



CNEBS © Jacques DUMAS



CNEBS © Jacques DUMAS



Ascidies :
filtreurs,
capacité de
rétractation
pour certaines

Différents groupes de vers

Plats ou à anneaux, mobiles ou fixés



CNEBS © Jacques DUMAS



CNEBS © Jacques DUMAS

Mollusques

Avec ou sans coquille



Doris ffessm.fr © Jean-Claude WOLLES



Doris ffessm.fr © Denis ADER

Animaux à cellules urticantes (cnidaires)

Gorgones, coraux, anémones, méduses...



AAMP FFESSM © Jean-Louis FERRETI



CNEBS © Jacques DUMAS



Doris ffessm.fr © David CAFFIER

Échinodermes

Étoiles de mer, oursins, holothurie (concombres de mer)...



CNEBS © Jacques DUMAS



CNEBS © Jacques DUMAS

Crustacés

Carapaces et pattes articulées (crabes, crevettes, langoustes...)



CNEBS © Jacques DUMAS



Doris ffessm.fr © David BORG

Poissons

Cartilagineux (raie, requins...)
ou osseux (la plupart)



CNEBS © Jacques DUMAS

Mammifères

Avec mamelles et poumons (dauphins,
baleines, phoques, otaries...)



Doris ffessm.fr © Stéphane SANDON

Faire connaître les outils

....

Devenez ambassadeur de la mer et des éco-gestes

Charte internationale
du plongeur responsable



LONGITUDE 181
La Voix de l'Océan

www.longitude181.org



Formations de la commission
environnement et biologie
subaquatique de la FFESSM

<https://biologie.ffessm.fr/>

Manuel à l'usage du guide de
plongée FFESSM CNEBS

[https://ffessm.fr/
ecosub](https://ffessm.fr/ecosub)