



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

**FFESSM**

IMMERSION & EMOTION



PASS PRATIQUANT 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*

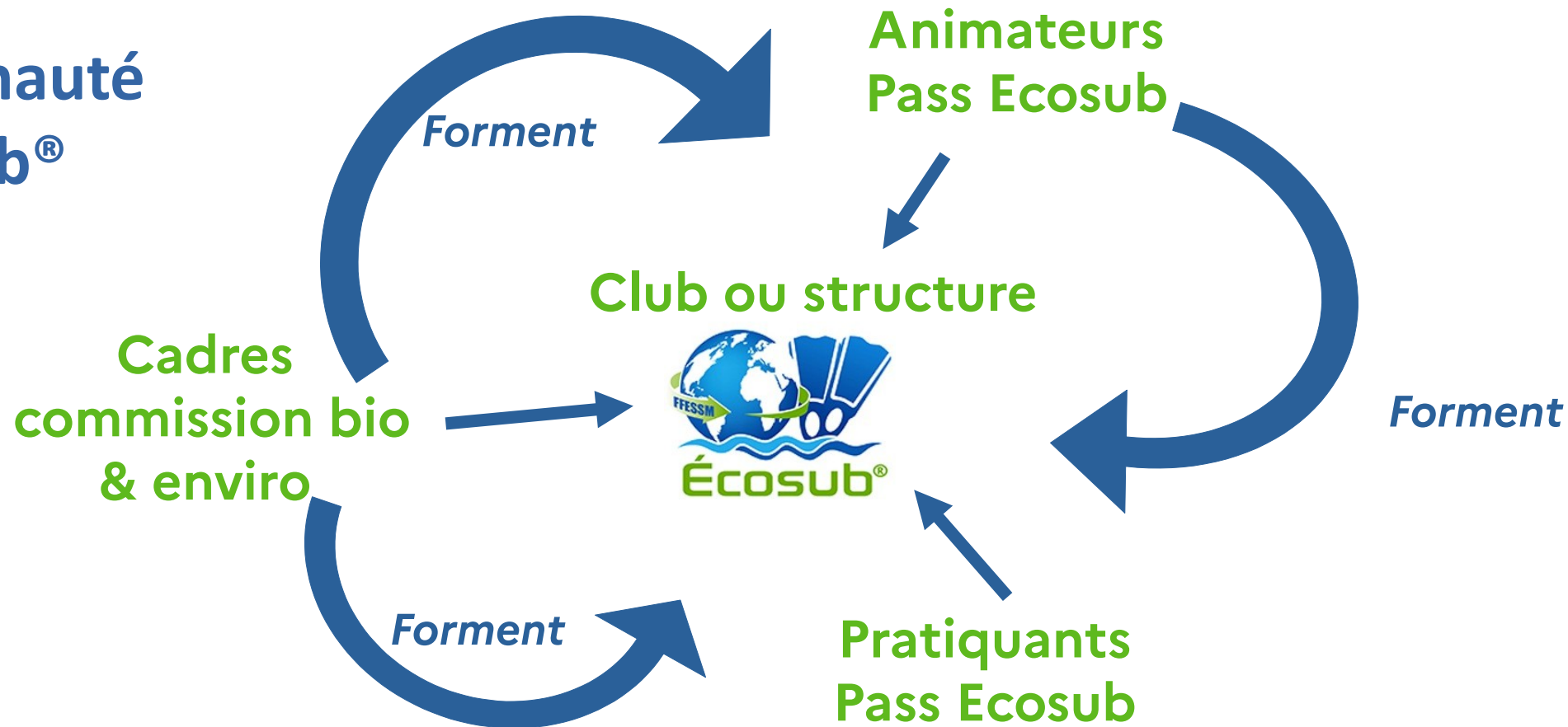
*Archéologie*

*Orientation*

*Nage en Eau Vive*

*(NEV)*

**Communauté  
Écosub®**



# 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.

#### > Sau'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 Sau'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 œuvre 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)

# Reconnaître la vie marine 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

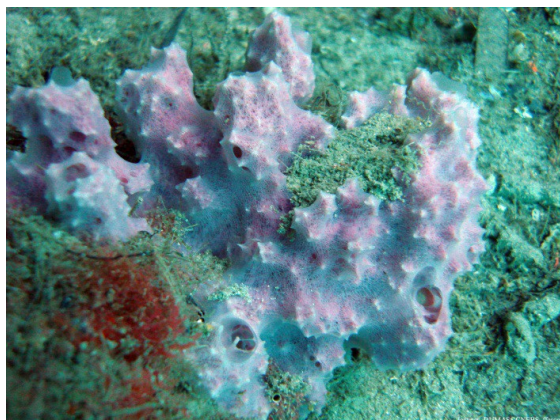
**Plantes à fleurs** :  
posidonies et  
zostères



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 (concombre 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

**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 côté des animaux avec une lampe pas trop puissante :**

- pour ne pas éblouir ou risquer de perturber !

**S'adapter aux différents  
milieux de vie pour mieux  
observer et respecter...**



## 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



# Après la plongée...



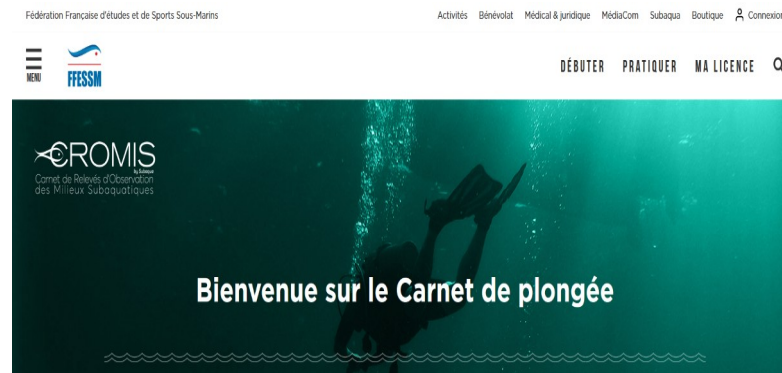
## Je partage et valorise mes observations

### 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](http://cromis.ffessm.fr)) pour votre carnet de plongée naturaliste
- le site DORIS ([doris.ffessm.fr](http://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



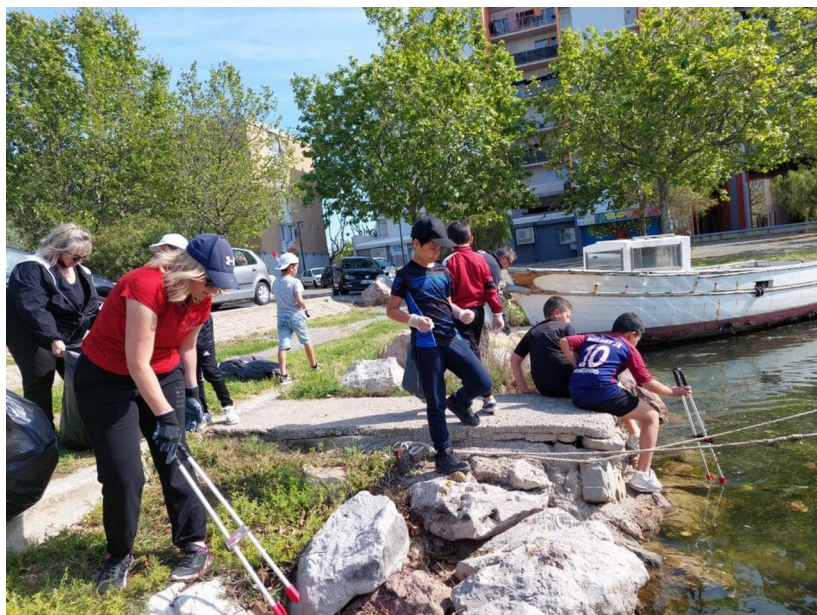
# Autour de la plongée

## 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.



**A votre tour ....**

## Devenez ambassadeur de la mer et des éco-gestes

Charte internationale  
du plongeur responsable



**LONGITUDE 181**  
*La Voix de l'Océan*

[www.longitude181.org](http://www.longitude181.org)



Formations de la commission  
environnement et biologie  
subaquatique de la FFESSM

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

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