

Handisub®

OÙ PLONGER DANS LE SUD



VLC

Jean-Michel Mille
© PHOTOGRAPHY

LES BIENFAITS DE LA PLONGÉE

Les sports subaquatiques sécurisés 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 cognitives et psychologiques, sociales et physiques. La plongée améliore le bien-être mental. Elle permet d'avoir un effet positif sur l'humeur, elle est souvent considérée comme un remède « antistress » très efficace, renforçant la confiance en soi et la maîtrise de soi, au fil de la pratique. Elle réduit les risques de burn-out, procurant une fatigue saine qui facilite le sommeil. Activité de loisir par excellence, la plongée peut être utilisée comme un véritable outil dans la gestion du stress à travers les Thérapies Comportementales et Cognitives.



LE SUD, UNE RÉGION ACCESSIBLE

Chaque plongée est un enrichissement, une valorisation personnelle dans un univers en apesanteur aux côtés d'encadrants spécifiquement formés, qui partagent cette expérience humaine forte. Quelque soit votre handicap, venez découvrir de nouvelles sensations et plaisirs dans l'eau.

Toute personne est considérée apte à plonger pour peu qu'elle produise un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine, quelque soit le handicap rencontré (moteur, sensoriel, psychique ou mental).

EDITO

Les activités subaquatiques contribuent au bien-être, à la qualité de vie. Dans l'eau, les personnes en situation de handicap peuvent découvrir de nouvelles sensations. Chaque immersion est une expérience bénéfique. Cet univers en apesanteur s'explore avec des encadrants spécifiquement formés qui s'enrichissent également de ces relations humaines fortes.

Aussi, l'eau et sa « vitamine bleue » contribue à la santé de tous. Vous connaissez la vitamine « A » bonne pour la peau, la « C » comme anti-fatigue, la « B12 » pour l'influx nerveux, la « D » pour la croissance osseuse... et l'on évoque de plus en plus la vitamine « G » (la Green) pour éviter de ruminer des idées noires et qui s'obtient au contact de la nature. L'analyse de l'impact du Bleu indique les mêmes effets positifs.

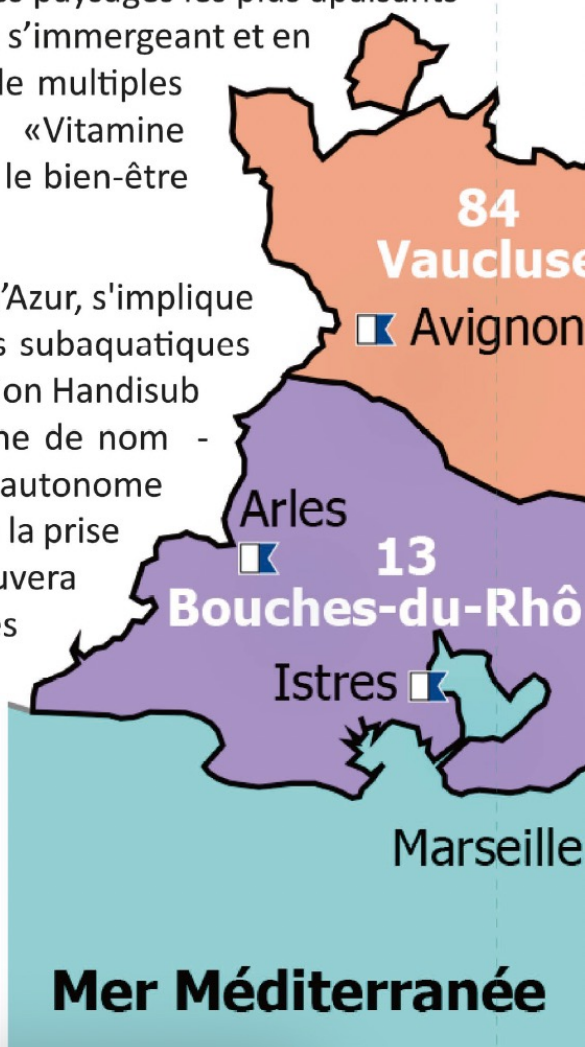
Source de vie, la symbolique de l'eau évoque la régénérescence. Regarder une étendue d'eau ou contempler la mer sont parmi les paysages les plus apaisants et réparateurs qui soient. Le vivre de l'intérieur en s'immergeant et en y plongeant dans de bonnes conditions génère de multiples émotions positives essentiellement dues à la « Vitamine bleue » qui amènent le calme et la sérénité, pour le bien-être de tous.

Notre région fédérale Sud - Provence Alpes Côte d'Azur, s'implique de longue date à développer l'accès aux activités subaquatiques pour tous et quel que soit le handicap. Notre mission Handisub s'appuie sur un réseau d'encadrants et coordonne de nombreuses initiations et formations, en scaphandre autonome ou en apnée, pour découvrir ou se perfectionner à la prise de vue sous-marine, photo ou vidéo. Chacun y trouvera son plaisir pour, après, partager ses émotions et les souvenirs de ses observations.

Le plaisir est sous l'eau et le handicap y est soluble !!!

Jean-Claude JONAC,
President Comité Sud FFEISSM

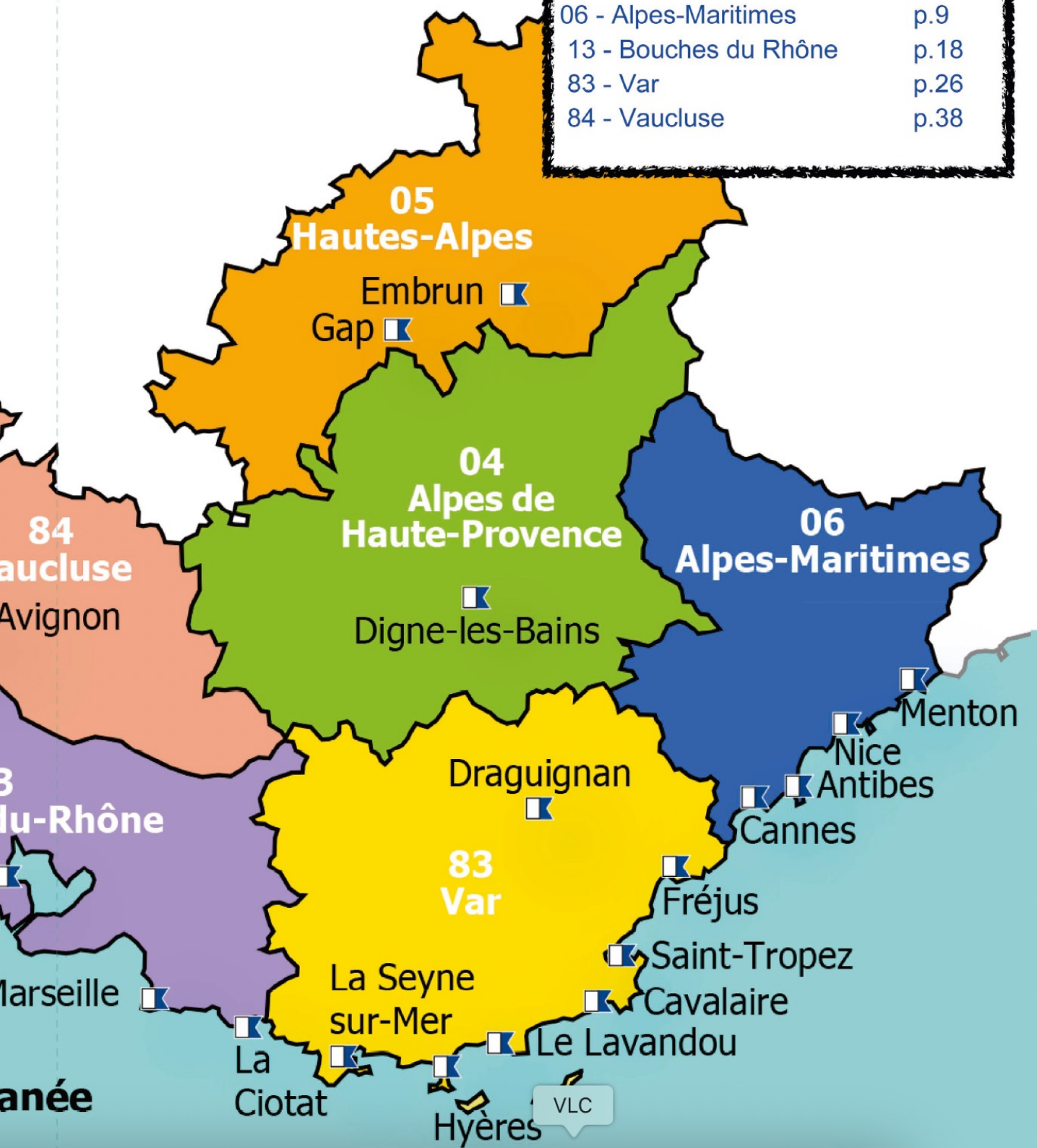
VLC



des Clubs pour les PESH
Pratiquant En Situation de Handicap

OU PLONGER ?

04 - Alpes de Haute-Provence	p.5
05 - Hautes-Alpes	p.7
06 - Alpes-Maritimes	p.9
13 - Bouches du Rhône	p.18
83 - Var	p.26
84 - Vaucluse	p.38



POUR LES ENCADRANTS ET LES DIRIGEANTS DE CLUBS...

La pratique de la plongée Handisub constitue une très bonne école pour les encadrants intéressés par le développement de méthodes pédagogiques où la relation à l'humain a une dimension importante.

Des stages EH1, EH2 / MFEH1 sont régulièrement organisés.

Le programme des formations est consultable sur le site

<https://www.ffessm-paca.fr>, rubrique Handisub.

Les référents départementaux développent :

- des actions promotionnelles,
- des présentation des cursus Handisub lors des formations d'encadrants,
- une assistance aux clubs en les mettant en lien avec les acteurs du Handicap (ESAT, IME...) et en leur proposant des statuts pour les affiliations à la FFH et/ou la FFSA.

Le comité régional et les comités départementaux peuvent mettre à disposition des équipements et des matériel pour faciliter le lancement de l'activité.

PLONGÉE & SPORT SANTÉ

Les sports subaquatiques et l'activité physique correspondante sont de véritables thérapeutiques.

1/ Prévention pour public sédentaire et en baisse d'autonomie - Palmez vers son bien-être Programme destiné aux personnes ayant des facteurs de risque (sédentarité, surpoids...).

2/ Pratique adaptée (APA) et supervision médicale pour les maladies chroniques - Palmez vers sa santé

Programme pour patients atteints d'affections chroniques telles maladies neuro dégénératives, cardio-vasculaires,... Cette pratique se réalise sur prescription du Médecin traitant. Pour en savoir plus : <https://www.paca.ars.sante.fr/index.php/mon-sportsante-paca-appel-recensement>

83 - VAR



Depuis 2000, le comité est engagé dans l'accueil des Plongeurs en situation de handicap. L'objectif premier est de mettre en place des formations plongée et apnée pour les moniteurs fédéraux et professionnels afin de développer l'offre de plongée sur tout le littoral varois. Le comité participe à promouvoir la plongée pour tous, au travers de journées découvertes grâce à nos municipalités, nos clubs associatifs et structures commerciales. Les clubs du Var seront heureux de vous accueillir pour vous rendre accessible nos merveilleuses plongées.



43°7'41.341 "N, 5°54'19.341"E
83200 TOULON



<https://ffessm-var.fr/w/handisub>



handisubcodep83@gmail.com



06 37 32 00 26

VLC



CAP PLONGÉE



Centre de Plongée sur la commune de Six Fours, nous proposons des plongées autour de l'archipel des Embiez, berceau de la plongée des « Mousquemers ».

Cap Plongée s'adaptera à vous, nous avons un bateau tout équipé (25places, pont plat et spacieux, lève-personne à bord) ; nous pouvons aussi plonger depuis l'handiplage voisine du centre.

Nous disposons d'un matériel de plongée adaptable à de nombreuses situations. Nous organisons des plongées toute l'année sur réservation en individuel. Nous organisons aussi depuis de nombreuses années des séjours pour les groupes en partenariat avec l'association O Vivr'. L'équipe de moniteurs est EH1.



43° 5'49.77"N 5°48'42.70"E

www.cap.plongee.com



83140 SIX FOURS LES PLAGES



cap.plongee@hotmail.com



06 12 51 85 46

VLC





O'VIVR



Club associatif multi-activités situé sur l'handiplage des Roches Brunes à la Coudoulière. Il dispose de moniteurs qualifiés handisub (MFEH1 et EH2) et sport santé.

Parking, toilettes et douches adaptés. Il propose de la randonnée palmée, de l'apnée, du propulseur aquatique, et de la plongée. Mise à disposition de matériel adaptés : (moyens de mise à l'eau, masques faciaux, propulseurs aquatiques)

Le club dispose de créneaux à la piscine de Sanary sur mer les jeudi et samedi de septembre à juin.

Ôvivr accueille les individuels, les groupes, et les établissements médico sociaux.



43° 5'49.77"N 5°48'42.70"E

<https://www.ovivr.com>



83140 SIX FOURS LES PLAGES



ovivr.asso@gmail.com



06 85 07 22 44





CSMS - PLONGÉE



Depuis les années "70", ce club associatif développe les activités subaquatiques pour tous. L'activité se déroule au départ du Port de Saint Elme à La Seyne Sur Mer.

Les plongées en mer, peuvent se faire depuis la digue ou la plage (baptême), et à bord du bateau "Lou Pascau" équipé d'une potence et d'une passerelle pour l'embarquement d'un ou deux fauteuils.

Le Club propose des plongées loisir sur les sites remarquables autour des Deux-Frères, des formations techniques tous niveaux, des formations en biologie sous-marine, des sorties en PMT, des soirées à thèmes. Les encadrants : EH2 et EH1



43° 4'32.37"N



<https://sites.google.com/site/csmsplongee/>



83500 LA SEYNE SUR MER

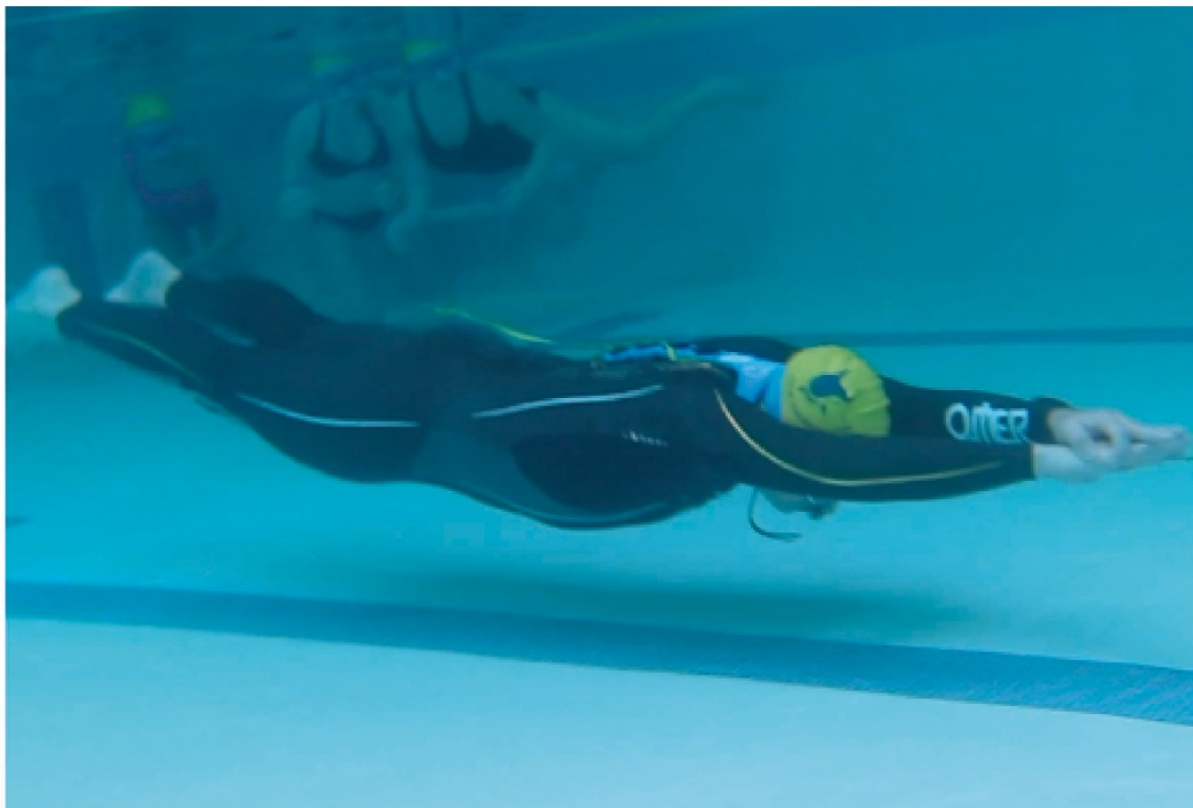
csmsplongee@gmail.com



04 94 30 58 49

VLC





ASCM TOULON APNÉE



Ce club associatif créé en 2008 est hébergé au stade nautique du port marchand, trois créneaux piscines sont ouverts : les lundis, les mercredis et les vendredis. Les encadrants EH1 proposent des séances adaptées pour tout public.

En plus des activités en piscine, des sorties, des manifestations d'initiation tout public sont régulièrement organisées. Ce club engagé participe à des actions écocitoyennes telles que le nettoyage des plages Toulonnaises et la sensibilisation à la préservation des écosystèmes marins.



43.11281000 N - 5.93112000 E



www.toulon-apnee.com



83000 TOULON



ascmtoulonapnee@hotmail.com

06 87 35 42 64





CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE DE LA MÉDITERRANÉE - TOULON



La section plongée du CSAM, fondée en 2004, propose des activités subaquatiques accessibles à tous, au départ de son centre du Cap Brun.

Elle dispose de plus, d'un encadrement de 1 MFEH1 et 13 EH1 qui apportent leur soutien au Codep 83 Handisub, aux manifestations des autres clubs et aux associations d'accompagnement des blessés des armées. Des entrainements piscine ont lieu à cet effet, les mercredis de 17h45 à 21h00 à la piscine Jauréguiberry à Toulon et les vendredis sur le créneau Handisub Toulon.



43°6'15.3252" N, 5°58'4.2996" E
83000 Toulon



<https://csamtlnplongee.vpdive.com/>



csam.plongee@gmail.com



06 37 32 00 26

VLC





ESPACE MER



Depuis 1990, la SCA est située face à l'île de Porquerolles, au bout de la presqu'île de Giens. Un parking privé est à proximité directe des locaux. WC et douches ne sont pas accessibles aux PMR.

Les 4 navires sont situés en face du club, sur la jetée. Les mises à l'eau se font par les sabords ou à partir de la plateforme arrière, celle de l'Odyssée est équipée d'un ascenseur. 2 des bateaux disposent d'un toit pour se protéger du soleil et se changer.

Ouvert toute l'année, tous les jours. Accueil de groupes auto encadrés.



43° 1'42.40"N 6° 9'22.34"E
83400 GIENS



<https://www.espacemer.fr>



info@espace-mer.fr



04 94 58 94 94

VLC





CLUB IERO



Membre de l'office municipal des sports, ce club associatif est situé à proximité des sites de Port Cros, notamment.

Un parking gratuit est à proximité directe des locaux de plain-pieds (WC et douches chaudes sur le port).

Le bateau est situé à quelques minutes à pied. Les mises à l'eau se font par l'arrière, avec une potence si besoin. Un toit protège du soleil.

Le club peut mettre à disposition tout l'équipement de plongée. Ouvert toute l'année le samedi et dimanche matin et tous les jours en juillet et août.

Les encadrants: EH2, EH1.



43° 4'47.72"N 6° 9'20.80"E
83400 HYERES LE PORT



<http://www.iero.fr/lero/>



contact@iero.fr



06 07 22 56 20





AQUALONDE



Le club créé en 1996 est situé au cœur du port à 30 mètres des 2 bateaux avec une entrée sous le tunnel à l'abri, et l'autre coté rue avec une petite terrasse.

Le pont du Jérónimo est entièrement dégagé pour avoir une grande aisance de déplacement. Il dispose de toilettes et d'une douche chaude. La mise à l'eau est facilitée par une plateforme qui se situe à quelques centimètres de l'eau et est équipée de deux grandes échelles perroquets. Le semi-rigide Calypso est utilisé pour se rendre sur les épaves comme le Grec et le Donator. L'encadrement est professionnel.



43°08'12.15"N 6°22'26.57"E

83250 LA LONDE LES MAURES



<https://www.aqualonde-plongee.com>



club@aqualonde-plongee.com



06 09 88 45 55





TIKI DIVE



A bord d'un confortable bateau de 16 mètres, Fabien et son équipe proposent des sorties à l'année en demi-journée, journée complète avec repas, ainsi que des séjours avec nuit à bord et petit déjeuner au départ du port de Cavalaire.

Accessible à tous, le bateau (12 plongeurs maximum à bord) est équipé d'une large plateforme arrière et d'une potence pour les mises à l'eau.

Douche chaude, toilettes, cabines climatisées, boissons chaudes et fraîches à disposition.

Equipement et encadrement adaptés aux enfants et aux personnes en situation de handicap.



43° 10' 23.64"N 6°32'5.12"E
83240 CAVALAIRE



www.tiki-dive.com



contact@tiki-dive.com



06 73 24 16 55





CLUB NARCOZ DU CSA DES EMD



Ce club associatif également est affilié à la fédération des clubs de la défense au sein des écoles militaires de Draguignan.

Le bateau est amarré au port de Santa Lucia à Saint Raphaël. Le club dispense des formations du N1 au N3 en plongée bouteille ainsi qu'un accompagnement handisub dans un cadre convivial. Plongées en exploration tout au long de l'année. Ouvert toute l'année, tous les week-ends. Les encadrants : EH2 et EH1.



43°31'26.53"N 6°30'08.68"E

83300 DRAGUIGNAN



<https://csaemd-sectionplongee.fr>



splongeeecs9@gmail.com



06 21 42 10 42





CIP FRÉJUS



Créé en 1988, la SCA est située à 10 minutes des sites de plongée, notamment le lion de mer un spot multi niveaux. Un parking gratuit de novembre à mars et payant d'avril à octobre est à proximité directe des locaux, accessibles par une rampe. WC et douches chaudes de la capitainerie sont accessibles.

Le navire est situé en face du club. Les mises à l'eau se font par les sabords ou à partir de la plateforme arrière. Une cabine fermée permet de s'abriter des caprices de la météo, le toit du bateau permet de se protéger du soleil.

Ouvert toute l'année, tous les jours. Encadrants professionnels (EH1).



43°25'25.92"N 6°45'53.03"E

83600 FREJUS



<http://cip-frejus.com>



cip@cip-frejus.com



04 94 52 34 99

VLC

