

La newsletter de la FFESSM

Mai 2026

Reprenez la mer en toute sécurité !



La saison reprend ! Mais saviez-vous que **la plongée de réadaptation est essentielle** pour réhabituer votre organisme à l'hyperbarie ?

Frédéric Di Meglio, médecin hyperbare et Président de la FFESSM, explore pour vous ce sujet en profondeur pour sécuriser vos immersions. Plus qu'une révision technique, il nous livre ses conseils pour un véritable **pré-conditionnement physiologique**.

Patience et progressivité sont les maîtres mots pour prévenir les accidents.

🎁 **Cadeau** : Découvrez en exclusivité l'article intégral du dernier magazine **Subaqua** ! Maîtrisez les modalités pratiques (profondeur, paliers, sécurité) pour une reprise sereine.

5-8 juin : J'aime le milieu aquatique et je le protège !

RELEVEZ LE DÉFI : VOTRE CLUB SOUS LES PROJECTEURS !

Dès le 5 juin, Journée Mondiale de l'Environnement, lancez votre club dans l'action ! Pour la Fête de la Mer, la FFESSM vous propose un grand challenge vidéo : **Montrez-nous l'énergie de votre club** en filmant vos actions de sensibilisation contre la pollution plastique. **Le concept est simple** : organisez une activité pédagogique, réalisez un "Réal" dynamique avec le hashtag #monactionffessm et [l'affiche officielle à l'écran](#) (reçue par toutes les structures) et partagez-le !

À la clé ? **Des dotations exclusives et une visibilité nationale** pour votre structure. En juin, **protégeons la nidification** en privilégiant les images et les prises de consciences. À vos smartphones, **faites briller votre engagement pour l'océan !**



Célébrez la **Journée Mondiale de l'Océan le 8 juin** avec une conférence d'exception de **Valérie Barbe, chercheuse au Génoscope (CEA)** et formatrice Bio FB2. Forte de son expérience lors des expéditions Tara Océans, cette plongeuse passionnée décryptera pour vous **l'impact invisible des microplastiques**. Que vous soyez à Lyon ou en distanciel, **ne manquez pas ce rendez-vous crucial** pour comprendre les enjeux de notre environnement subaquatique. Un moment d'échange unique pour transformer nos connaissances en actions concrètes. **Inscrivez-vous dès maintenant** et plongez au cœur de la science pour sauver nos littoraux !

En savoir plus

SOGOD BAY
L'ÂME SAUVAGE
DES PHILIPPINES

★ DÉCOUVEZ L'ARTICLE [EN LIGNE](#)



One Health Underwater : la plongée au service de la santé mentale des jeunes

Semaine européenne de
la santé mentale
4-11 mai 2026



**Et si plonger faisait du bien à l'esprit autant
qu'au corps ?**

La science le confirme. La FFESSM, aux côtés du DAN Europe, de l'Université libre de Bruxelles et du laboratoire de neurosciences des armées, coordonne une **étude internationale** inédite sur les **bienfaits psychologiques de la plongée**.

Enquête auprès de **1 000 jeunes européens**, marqueurs biologiques du stress, clubs pionniers engagés sur le terrain... **les résultats sont éloquents**.

La plongée, outil de santé mentale de demain ?

[La réponse ici](#)

**Nouveau partenariat pour vos weekends sportifs,
mais pas que !**



Bonne nouvelle pour toute la communauté subaquatique : la FFESSM vient de signer une **convention avec Appart'City**, leader français de l'appart-hôtel, disposant de **94 établissements en France, Suisse et Belgique**.

Compétitions, stages, escapades en famille ou entre amis... Profitez de **20% de réduction à partir du 15 mai 2026** sur votre hébergement et vos petits déjeuners avec le code FFESSM20 — valable 7j/7, pour 1 à 5 nuitées consécutives.

[En savoir plus](#)



AGENDA

- **Championnat de France des sports Subaquatiques** -22/25 mai 2026 - Limoges

[En savoir plus](#)

- **Tir sur Cible : Championnat de France** - 23/24 mai 2026 - Caen

[En savoir plus](#)

- **Nage en eau vive: championnat de France de descente** - 23/24 mai 2026 - Le Bachelard

En savoir plus

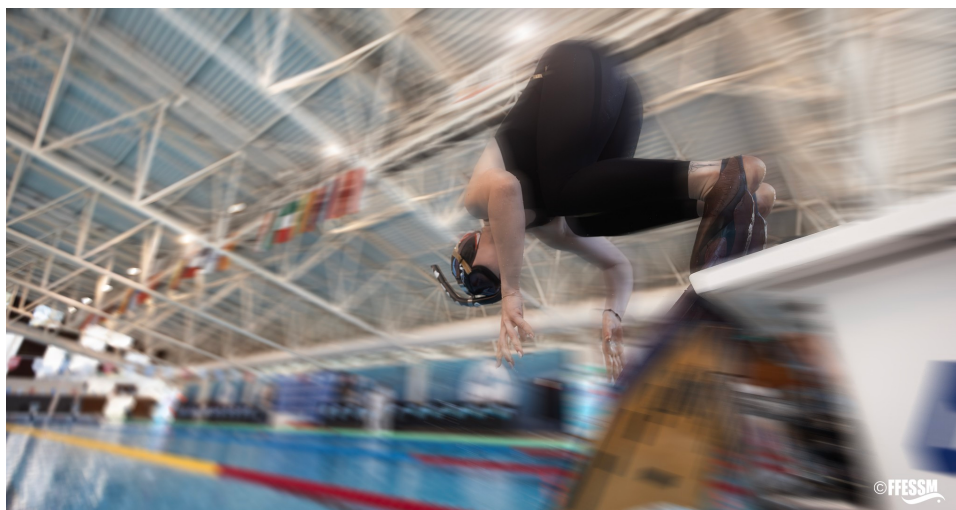
- [Hockey Subaquatique : championnat de France Division 1 - 23 mai 2026 - Montluçon](#)

En savoir plus

- [Hockey Subaquatique : championnat de France Division 3 - 30 mai 2026 - Saint Brieuc](#)

En savoir plus

SPORT



Aix-en-Provence, capitale mondiale de la nage avec palmes !

Pour la 3^e fois, la piscine Yves Blanc a vibré aux rythmes de la Coupe du Monde. Résultat ? Un record historique : 74 médailles pour la France, 3 records nationaux pulvérisés, et 509 nageurs de 19 nations réunis sous l'égide de la FFESSM et de la CMAS.

Camille Julien, Gabryel Allain, Maïwenn Hamon... des performances qui font rayonner notre sport à l'international.

👉 [Découvrez le palmarès complet et les temps forts de l'événement](#) →

Toutes les infos ici



Les Championnats de France des Sports Subaquatiques, de retour à Limoges

 **Rendez-vous à Limoges du 22 au 25 mai !**

Vous êtes prêts pour le **grand frisson subaquatique** ? Les **Championnats de France des Sports Subaquatiques 2026** reviennent à Limoges avec une édition exceptionnelle : plus de 800 compétiteurs, 40 clubs de toute la France, et trois disciplines au programme — apnée, nage avec palmes et plongée sportive en piscine. **Un rendez-vous fédérateur, compétitif et ouvert** à tous les passionnés.

Ne manquez pas cet **événement incontournable** du calendrier FFEISSM !

[Toutes les infos ici](#)

BOUTIQUE FFEISSM



Évadez-vous avec style : la sélection de votre Boutique FFESSM !

Le printemps s'installe et avec lui, l'envie d'évasion pour les ponts de mai. Pour vos week-ends, la **Boutique FFESSM** mise sur l'éco-responsabilité et le design de [sa bagagerie](#).

Craquez pour nos **sacs à dos tout en souplesse** (poulpe, baleine, tortue) ou **nos modèles urbains** en **polyester 100% recyclé**, alliant confort et compartiment ordinateur 15". Côté technique, protégez votre matériel avec l'indémodable **sac filet** ou le **sac pour masque Subaqua**.

Enfin, **affichez votre passion** avec nos indémodables **stickers baleine**, **manta** et **méduse**. Sur votre bloc, votre monopalme ou votre voiture, ils garantissent un **succès visuel immédiat**, idéal pour engager votre communauté !

La boutique

SUBAQUA



Le Subaqua N° 326 est sorti

Revue bimestrielle de plongée sous-marine (mais pas que), Subaqua s'adresse à tous les amoureux de l'eau, licenciés ou non.

Maintenant également en 100 % numérique !

Abonnez-vous



FFESSM

24 quai de rive neuve - 13007 MARSEILLE

ffessm.fr - 04 91 33 99 31

Unsubscribe