

La newsletter de la FFESSM

Mars 2026

**L'aventure sans l'imprévu :
cet été, plongez en toute confiance**



Atlantique sauvage, Méditerranée cristalline, Manche mystérieuse, Antilles, Réunion, Polynésie, Nouvelle-Calédonie... La France offre une diversité

subaquatique que peu de nations peuvent revendiquer.

Pas besoin de visa, ni d'incertitudes : l'extraordinaire est à portée de palmes, partout sur le territoire, encadré par plus de **2 600 clubs et structures FFESSM** animés par des passionnés.

Cette saison, redécouvrez ce que vous avez sous les yeux — et sous les vagues.

Trouvez un club ou
structure



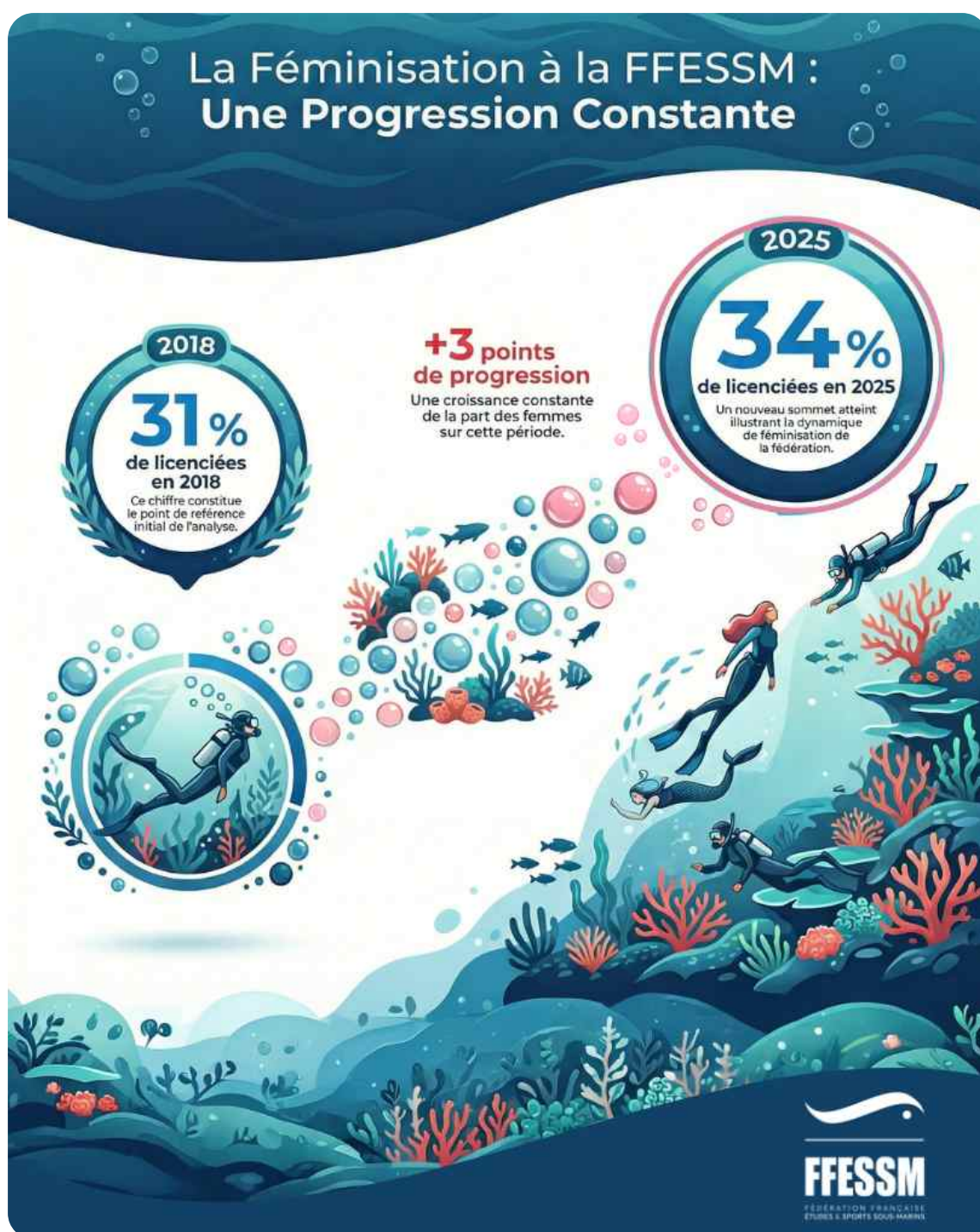
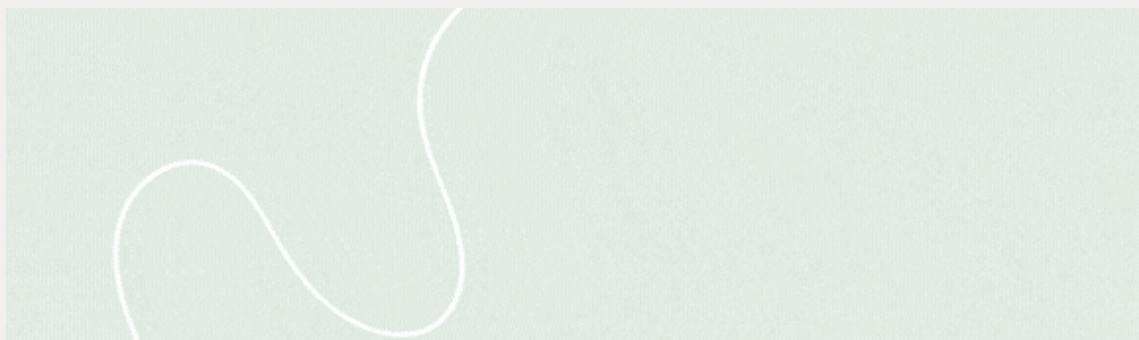
La qualification Nitrox : plongez avec un temps d'avance !

Le **Nitrox** (>21% d'O₂) est l'allié de votre sécurité : il offre une **prévention accrue** contre les accidents de décompression, réduit la **narcose** et limite la **fatigue** après l'immersion.

Profitez de vos prochaines vacances pour franchir le pas et valider cette formation en club ou structure ! Pour ne pas perdre une minute une fois sur place, commencez dès maintenant votre apprentissage théorique via notre **e-learning gratuit**.

Anticipez ainsi votre formation, et gagnez un temps précieux sur vos vacances pour savourer pleinement chaque exploration sous-marine.

En savoir plus



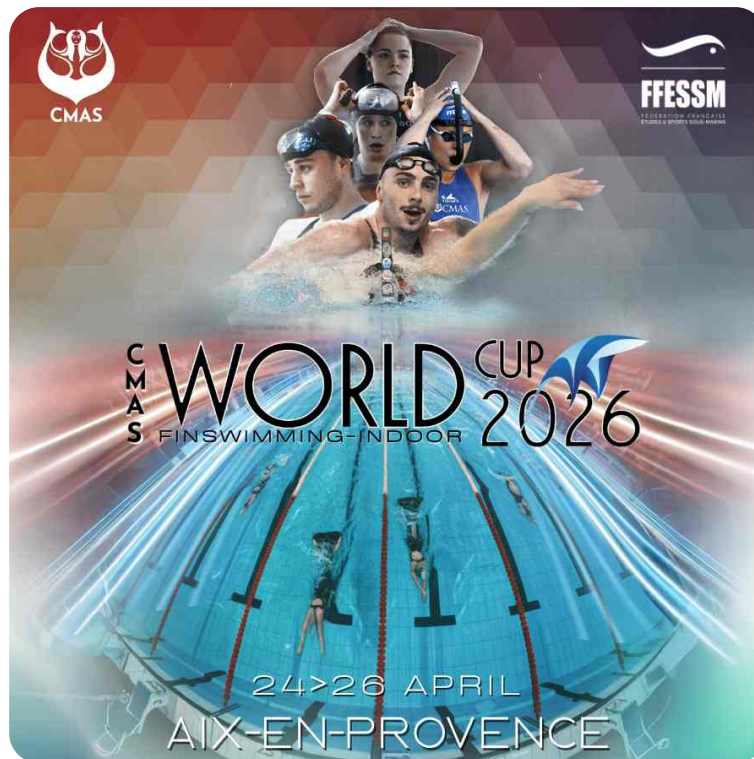
**8 Mars 2026 : La passion subaquatique
au féminin s'affirme**

Le 8 mars a marqué une étape clé pour la FFESSM. Plus qu'un symbole, la féminisation de nos activités est une réalité statistique : de **31 % en 2018**, notre part de licenciées a grimpé à **34 % en 2025**. Cette dynamique brise les stéréotypes et prouve que la parité s'installe durablement dans nos bassins et en milieu naturel.

L'audace et l'engagement de nos pratiquantes font progresser toute la Fédération. Vous avez manqué les événements locaux ? Il n'est jamais trop tard pour s'engager ou s'immerger. Contactez vos clubs et comités !

[En savoir plus](#)

Événement : La Nage avec Palmes embrase Aix-en-Provence !



SAVE THE DATE !

Du 24 au 26 avril 2026, la piscine Yves Blanc devient le centre névralgique de la **Nage avec Palmes internationale**. Ce rendez-vous d'élite, porté par le PAN sous l'égide de la FFESSM et de la CMAS, réunira plus de 500 athlètes issus de 24 nations.

Entre puissance pure et glisse spectaculaire, venez vibrer au rythme de performances hors normes.

[En savoir plus](#)



AGENDA

- **Championnat de France Hockey Subaquatique D1** - 14/15 mars 2026 - Montluçon

[En savoir plus](#)

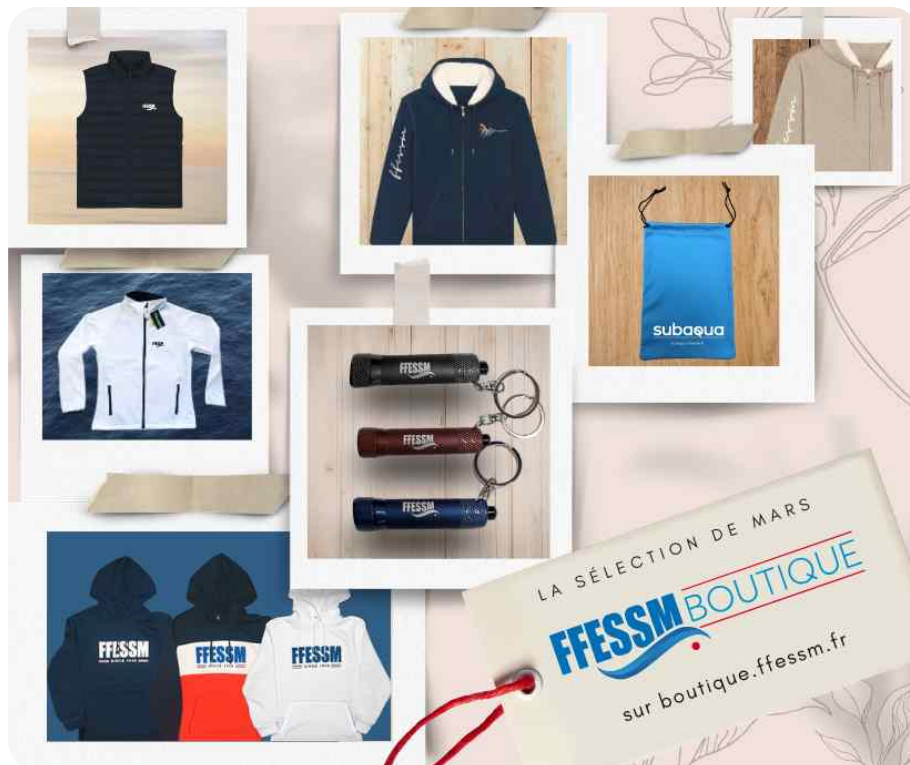
- **Meeting National Nage avec palmes** - 14/15 mars 2026 - Rennes

[En savoir plus](#)

- **Vichy, 1er Selectif National de Slalom Nage en Eau Vive** - 21/22 mars 2026 - Vichy

[En savoir plus](#)

BOUTIQUE FFESSM



Cap sur le printemps : la sélection confort et technique

Mars marque le renouveau, mais la fraîcheur persiste au bord de l'eau. Pour accompagner vos sorties de club, la boutique fédérale met à l'honneur sa gamme **"inter-saison"** : nos doudounes sans manches et pulls (avec ou sans zip) offrent l'isolation thermique idéale après l'immersion (**Veste Sherpa - Softshell**).

Nous enrichissons également notre catalogue avec des accessoires essentiels à prix club : une **housse microfibre** haute protection pour vos masques et nos nouveaux **porte-clés** disponibles en bleu marine, acier et rouge.



Le Subaqua N° 325 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