



Rapport d'activités Apnée - saison 2024 – 2025

1. Entrainement et compétition, une belle saison !

Organisation de compétitions / entrainements :

- Co-organisation avec la commission apnée du CODEP 68 d'un championnat de niveau régional, la 13^{ème} Coupe des Cormorans à Mulhouse, mi-octobre.
- Co-organisation de la 10^{ème} Coupe de Noël, 14 et 15 décembre 2024, un Open international CMAS et des athlètes italiens, suisses et allemands ainsi que des membres de l'équipe de France étaient présents.
- 12^{ème} année de fonctionnement du centre d'entrainement dénommé CETACE (Centre d'Entrainement Technique d'Apnée en Compétition de l'Est) avec 2 entrainements par semaine en piscine, une soirée musculation et PPG. Des entrainements le samedi en période de pré-compétition.



Staff : Arnaud et Olivia, entraîneurs, Robert (préparateur mental), et le médecin fédéral François Vo Dinh. En apnée statique, Olivia et Xavier. Merci à tous ces cadres qui ont suivi bénévolement certains des athlètes cette saison et ont accompagné les compétiteurs sur les compétitions. Nous avons soutenu les athlètes (jeune et cadres actifs) qui ont participé aux compétitions (prise en charge d'une partie des inscriptions notamment). Prise en charge de frais des qualifiés au Championnat de France.

Compétitions – juges et compétiteurs :

Des juges du club ont aidé sur quasiment toutes les compétitions de la région Grand Est. Nous avons désormais des nouveaux juges formés en 2024-25 : Gérard David et Aurélie Constantin. Géraudine Adloff a été titularisée. Nous avons aussi formé plusieurs Escortes anti-dopage : Séléna, Aurélie, Jean-François, Adel etc ... merci et bravo à eux !

Nous avons accueilli deux juniors cette saison en compétition : Liliane Rageot et Elisa Chilles, toutes deux qualifiées au Championnat de France.

Nos compétiteurs ont participé à toutes les compétitions du Comité Est de la saison, avec de très beaux résultats, de manière régulière, faisant du TPM le club qui a qualifié non seulement le plus d'athlètes de l'Est mais également au niveau national.

Voici quelques résultats marquants, du début à la fin de saison 2025 :

13ème Coupe des cormorans, Mulhouse, 15 et 16 décembre et 10ème Coupe de Noël

Les athlètes ont réalisé de belles perfs avec notamment chez les femmes, Aurélie Constantin avec 150,60m en monopalme qui s'offre l'or, Morgan Andro en bronze avec 144,60m.

En bi-palmes, Jean-Gabriel Chilles est 1er avec 150m, Thierry Adloff 3ème avec 126m et Sylvia Riemenschneider Chilles 2ème avec 140m.

En sans palmes Aurélie Constantin est 1ère avec 112,83m, Olivia Fricker également en 8X25 en 3'28"09. En statique, Sylvia Riemenschneider était 1ère avec 5'28 et Camille Caclin (TPM) 3ème en 3'33, Marc-Antoine Graziani, 2ème 6'21.

Chez les jeunes Elisa Chilles est 1ère avec 74,80m, Liliane Rageot 2ème avec 65,10m.

COUPE AMERIC' APNEE, St-Dié, Février

Or en apnée statique pour Sylvia Riemenschneider avec 5'14, Or en dynamique avec 150,60m en pour Aurélie (en bassin de 25m) et 78,36m pour Lili chez les juniors. Alice réalise une performance bien maîtrisée de 4'34.

Camille s'offre une médaille de bronze en dynamique bi-palmes (80,10m), Jean-Gabriel une jolie médaille d'argent en bi comme Charly en monopalme avec 117,60m !

Doublé en argent pour Sylvia et Aurélie en dynamique sans palmes avec 100m tout rond et tout sourire.

Finale de la Coupe de France d'apnée, Besançon, 15 et 16 mars

Marcus est médaillé d'argent avec un chrono de 6'56 et une performance bien maîtrisée !

Aurélie monte sur la 3ème place en apnée dynamique sans-palmes avec 125m, Olivia et Loic sont médaillés d'argent.

De l'Or en monopalme pour Aurélie avec 192m et une meilleure performance personnelle ! Marcus réalise quant à lui un beau 155m Bi-palmes et une 5ème place au général !

Lili est 1ère chez les jeunes en bi-palmes, avec pour elle aussi une meilleure performance personnelle

Championnat de France, Limoges, 29 mai au 1^{er} juin

Les résultats en compétition ont permis de qualifier 8 athlètes au Championnat de France (seulement 5 ont pu s'y rendre malheureusement). Bravo à eux car seulement 12 places femmes et 16 places hommes sont ouvertes par discipline au national !

Apnée - Championnats de France

Un titre et des promesses pour les Alsaciens

Liliane Rageot (TP Mulhouse) est devenue championne de France juniors ce week-end à Limoges. D'autres apnéistes régionaux se sont également illustrés.

Durant trois intenses journées de compétition, cinq athlètes haut-rhinois du Touring Plongée Mulhouse (TPM) et un autre du P3F Huningue se sont alignés sur les différentes épreuves d'apnée lors des championnats de France disputés à Limoges.

Pour la première fois dans l'histoire du club du TPM, une Mulhousienne est devenue championne de France juniors, en la personne de Liliane Rageot. À 17 ans, elle a pris la tête de la compétition en apnée dynamique bi-palmes avec une performance de 88 m. Elle s'est aussi offert une médaille d'argent en dynamique sans-palmes, une épreuve qui consiste à réaliser la plus grande distance sous l'eau à la brasse.

À noter également la grosse performance d'Aurélie Constantin (TP Mulhouse) qui a réalisé 179,90 m en monopalme, faisant son entrée dans le top 10 national dès son premier championnat de France. Elle a fini 8^e mais également 7^e en sans-palmes, avec 123,37 m.



La Mulhousienne Liliane Rageot a été sacrée championne de France juniors à Limoges. DR

Des performances prometteuses pour la saison à venir. En apnée monopalme, Quentin Maillot du P3F a terminé 9^e, avec 177,23 m en monopalme,

Le TP Mulhouse alignait trois autres athlètes. Sylvia Rimenschneider a fini 8^e en apnée statique avec un chrono de 5'07". Olivia Fricker-Ponche et Jean-Gabriel Chilles se sont exprimés dans l'épreuve explosive du 4x50m sprint endurance et ont terminé respectivement 5^e et 6^e en sprint endurance.

La saison se clôture donc de belle manière, ouvrant des perspectives sportives encourageantes en 2026 pour les athlètes alsaciens.



Liliane Rageot (TPM) est sacrée Championne de France en dynamique bi-palmes et vice-championne de France en sans-palmes ! Et Aurélie Constantin réalise 180m en monopalme et entre avec aisance 8^{ème} au classement national pour son 1er championnat de France !

Bravo à ces deux compétitrices entraînées au sein de notre pôle de performance fédéral du Touring Plongée Mulhouse, ainsi qu'aux 4 autres athlètes présents à ces Championnats de France, Sylvia, Olivia, Jean-Gabriel !

Ils finissent tous dans le Top 10 national.

OPEN SWIM HARMONIE MUTUELLE

Gérardmer, Nage avec palmes

Comme chaque été, nos compétiteurs continuent à s'entraîner en eau libre, pendant la période estivale et en profitent pour s'aligner sur quelques compétitions de nage, à l'image cette année de l'Open national Harmonie.



Bravo à la team présente pour le Tour du lac (4,5 km) et notamment à Lucas qui finit 1er et Sylvia 2ème ! De grosses performances sous un soleil de plomb !

INFO HAUT-NIVEAU

La liste ministérielle des sportifs et arbitres de haut niveau 2025 contient 2 membres du TPM :

Olivia FRICKER (apnée) : juge arbitre HN

Arnaud PONCHE (apnée) : juge arbitre HN

Une reconnaissance pour notre club, nos sportifs, encadrants, entraîneurs et arbitres.

2. Formation de cadres

Jean-Gabriel Chillès ainsi que Tanguy Rinckel (membre du TPM licencié au CPS Rixheim) ont passé avec succès leur examen d'IE apnée, le 13 octobre 2024.



Sont actuellement en formation IE : Liliane Ragoet et Thomas Chardon.
Morgan Andro a passé un stage initial MEF1 apnée.

Nous avons pu soutenir nos encadrants et juges en prenant en charge leurs formations financièrement, ce qui permet d'inciter des personnes à se former. Nous avons pu acquérir à nouveau du matériels, grâce notamment aux dossiers de subventions montés.

Handi-apnée

30ème Journée Sport Pour Tous et soirées apnée au Centre de Réadaptation de Mulhosue.

Très belle matinée de sport et partage (plongée et apnée) et participation à trois soirées de stage Handi au centre de réadaptation pilotée par Pascal Hector avec des élèves ultra-motivés et joyeux, au Centre de Réadaptation de Mulhouse. Bravo à tous, merci aux équipes du CRM pour leur accueil ainsi qu'à tous les cadres EH1 apnée et bénévoles présents du TPM : Olivia, Tanguy, Morgan, Jean-Marie, Remy, Serge et Jeff.

3. Passages de niveaux :

Bravo aux 6 nouveaux « apnéistes piscine » et à notre nouvelle Pass'apnéiste : Vanina, Léa, Samuel, Adel, Erwan et Loic.



Des sorties en milieu naturel ont été organisées à partir de la fin du printemps, merci à Olivia et Morgan. Elles ont eu lieu à la Gravière du Fort



Et la traditionnelle sortie à la fosse de Dijon, le 18 avril.



4. Formation secourisme RIFA Apnée et recyclage annuel des cadres

Belle session de RIFA Apnée pour 3 apnéistes du club : Léa, Eric et Erwan, après leur passage de PSC, suivi de session à la fosse afin de travailler sur le secourisme en apnée, avec un peu de profondeur, pour les préparations ACEL.

Recyclage de tous les cadres avant la reprise de saison.



5. Animations et activités diverses :

- ☐ Participation à une matinée « Planète aventure » pour des jeunes de la Ville de Mulhouse ;



- ☐ Participation à Explor'Asso, début septembre au Parc Expo ;
- ☐ La médaille de bronze de la FFESSM remise lors de l'AG 2024, pour l'un de nos moniteurs, Remy Heulle ;
- ☐ Participation à une journée de formation des plongeurs préparant le N4, à la Gravière du Fort, pour le CODEP 68 ;
- ☐ Participation au séminaire des cadres du Grand-Est, Septembre, Gravière du Fort ;
- ☐ Participation des cadres du club au stage initial IE Est ;

- ❑ Cours de Arnaud Ponche à Dole, 27 mars, au colloque annuel de la Commission Technique de Bourgogne Franche-Comté, afin d'échanger sur les différentes techniques de compensation. Le thème : s'entraîner pour compenser en douceur ;
- ❑ Participation et organisation de l'examen IE Est ;
- ❑ Matinée apnée pour des jeunes du club des Vosges Trotters Mulhouse ;
- ❑ Réunion des cadres début septembre, afin de mettre en place la saison ;
- ❑ Organisation d'une soirée de visites médicales pour les athlètes, par le Dr F. Vo Dinh ;
- ❑ Représentation de la commission à l'AG du CODEP 68 et aux réunions du Comité Est ;
- ❑ Participation au Solid'air tour, 27 avril au centre de réadaptation 3^{ème} au classement des clubs
- ❑ Baptêmes d'apnée au stade nautique, 5 juillet, avec la CT ;
- ❑ Soirée de fin de saison, le 31 juillet avec mise à l'honneur des compétiteurs et encadrants.



Merci à nos bénévoles et juges qui ont participé au bon fonctionnement de notre commission et particulièrement aux encadrants, en animant les créneaux piscine ou sorties en milieu naturel :

Morgan ANDRO, Serge COLAS, Raymond MULLER, Robert BRUNET, Arnaud PONCHE, Oualid Ben SALEM, Loic MOREL, Jean-Marie LATSAGUE, Remy HEULLE, Xavier HERENT, Lucas WOLF, Thierry ADLOFF, Mikaël DOURET, Gérard DAVID, Jean-Gabriel CHILLES et Tanguy RINCKEL.

Ainsi qu'à tous nos bénévoles qui ont aidé sur des évènements et à notre Doc, le médecin fédéral François VO DINH.

Sans vous tous, nos membres apnéistes ne pourraient pas pratiquer toute l'année, dans le plaisir et la sécurité !

Olivia FRICKER

Responsable de la Commission Apnée - Touring Plongée Mulhouse, Octobre 2025