

FFESSM

FFESSM

CORSE

APNÉE



# CORSICA FREEDIVING CHAMPIONSHIP



PORT CHARLES ORNANO  
AJACCIO

6 - 7 - 8 OCTOBRE 2023



AJACCIO  
CITTÀ D'AJACCIU



*Credit photo : Maxime Souverain*

# SOMMAIRE

L'affiche officielle ... ..	3
L'organisation ... ..	4
L'apnée poids constant ... ..	5-6
Les épreuves ... ..	7
Le programme ... ..	8
Les stars à l'affiche ... ..	9-10
Partenaires ... ..	11
Contacts ... ..	12



Credit photo: Maxime Souverain

FFESSM



PORT CHARLES ORNANO  
— AJACCIO —

FFESSM

CORSE

APNÉE

# Corsica Freediving Championship



CETMA composites



PORT CHARLES ORNANO  
— AJACCIO —

6 - 7 - 8 OCTOBRE 2023

3 JOURS DE COMPETITION

40 ATHLETES

4 DISCIPLINES

@apneclubajaccien @thecormorant\_freediving

#corsicafreedivingchampionship



AJACCIO  
CITÀ D'AIACCIU



# Un évènement en pleine expansion

## Le Corsica Freediving Championship (CFC)

est un évènement organisé par une équipe de passionnés qui travaillent sans relâche pour le développement de l'apnée en Corse. Ils sont membres des structures fédérales, régionale, départementale, et d'un des clubs les plus actifs de Corse.

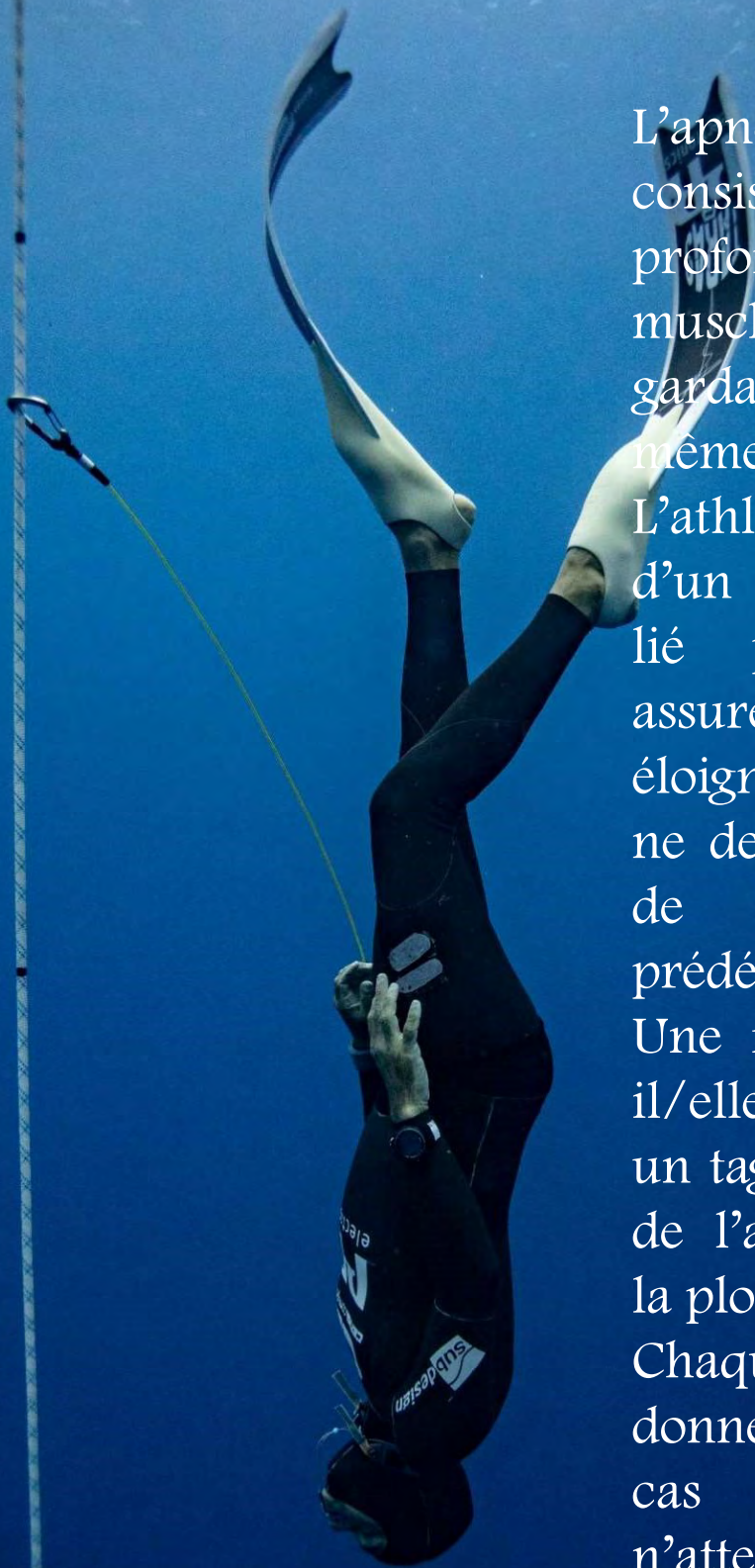
Au comité d'organisation :

- Chantal Marzin : Présidente de l'Apnea Club Ajaccio et de la Commission Régionale Apnée Corse
- Christophe Dromard : Président de la Commission Départementale Apnée Corse-du-sud
- Nicolas Jaouen : Vice-président de l'Apnea Club Ajaccien
- Abdelatif Alouach : Président de la SCA The Cormorant Freediving
- Marine Russo, Emmanuel Zuccarelli, Florence Legoudiveze, Sylvain Laffay : tous membres actifs de L'Apnea Club Ajaccien.

Cette compétition, organisée par la Commission Régionale Apnée Corse, est issue de la collaboration entre l'association Apnea Club Ajaccien et la structure professionnelle The Cormorant Freediving, avec le soutien, outre celui des donateurs qui ont toute la reconnaissance du comité d'organisation, celui de la ville d'Ajaccio, du port Charles Ornano, du CSJC, de la Collectivité de Corse, et de l'Agence du Tourisme de la Corse.



# L'APNÉE EN POIDS CONSTANT LA « PERF' »



L'apnée en poids constant consiste à plonger le plus profond, à la force des muscles uniquement, en gardant strictement les mêmes équipements.

L'athlète plonge le long d'un câble auquel il est lié par une longe qui assure qu'il ne s'en éloigne pas trop et qu'il ne descende pas au-delà de la profondeur prédéterminée.

Une fois arrivé au fond il/elle devra décrocher un tag qui sera la preuve de l'accomplissement de la plongée.

Chaque mètre réalisé donne 1 point. Dans le cas où l'apnéiste n'atteindrait pas la profondeur annoncée, il lui serait imputée une pénalité calculée selon le nombre de mètres manquants.

# L'APNÉE EN POIDS CONSTANT

## LA « SAFETY »

Pour assurer sa sécurité, l'apnéiste est accompagné sur les 40 derniers mètres de sa remontée par des « apnéistes de sécurité » chargés de l'accueillir chacun à une profondeur définie.

L'apnéiste devra, à sa sortie en surface, rester en pleine conscience et réaliser un protocole qui consiste à faire le signe OK face à un juge dans les 20 secondes suivant son émergence.



# LES ÉPREUVES

Les épreuves se dérouleront chaque jour à partir de 08:00. Les athlètes passeront dans un ordre défini en fonction de leurs annonces faites la veille en secret. Chaque athlète tentera alors de réaliser la performance annoncée dans la discipline choisie. Le classement sera établi, dans chaque discipline, selon les performances réalisées.



CWT  
poids constant  
en monopalme

CWT.B  
poids constant  
en bi-palmes



CNF  
poids constant  
sans palme, la brasse



FIM  
Immersion Libre

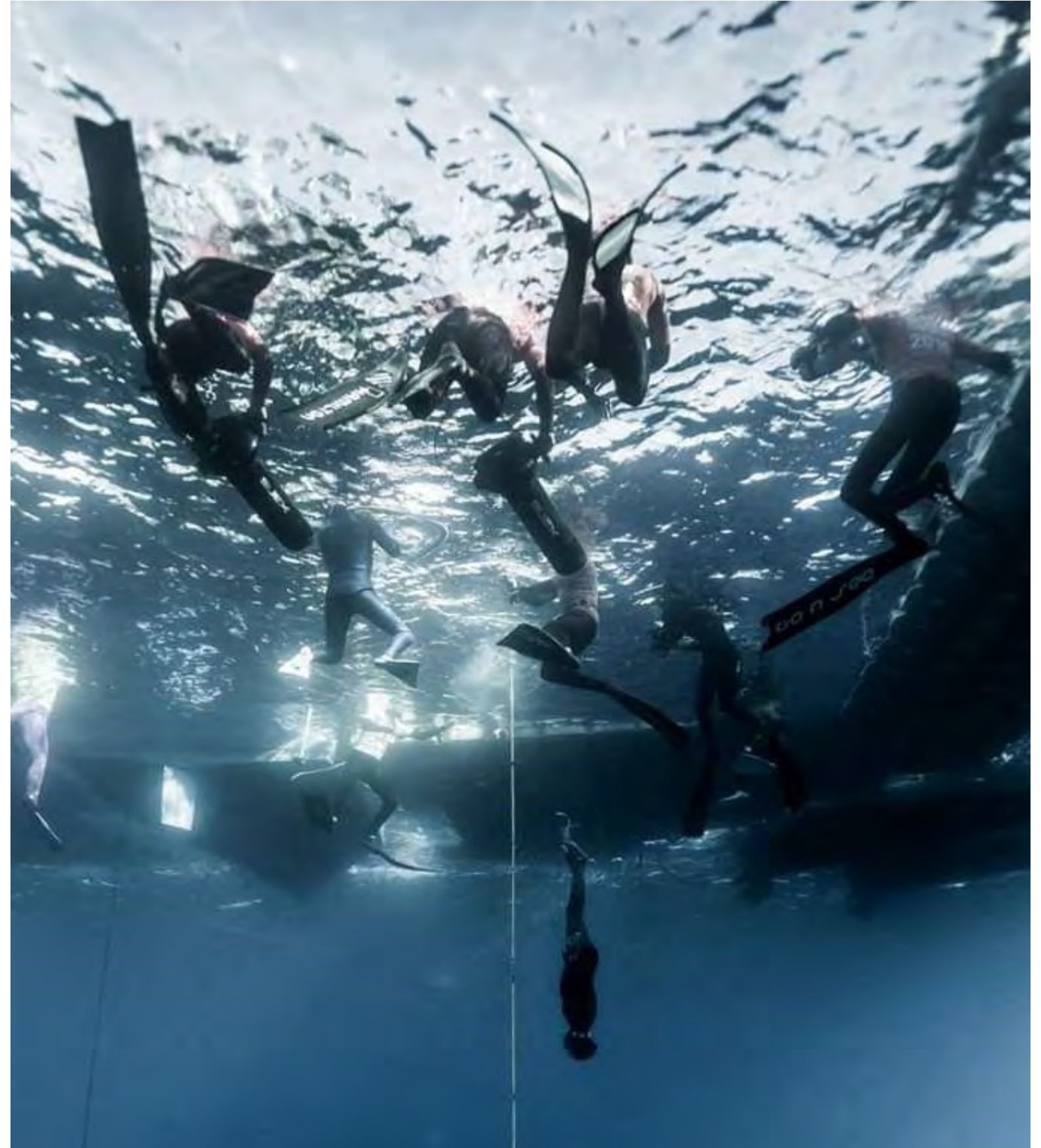
# LE PROGRAMME



*Credit photo : Maxime Souverain*

- ✚ Meeting d'ouverture le vendredi 05 octobre à 17:00
- ✚ Début des épreuves le samedi 06 octobre à 08:00
- ✚ Fin des épreuves le dimanche 08 octobre à 15:00
- ✚ Cérémonie de remise des prix le dimanche 08 octobre à 17:00, jetée du Marcunaghju
- ✚ Soirée de clôture le dimanche 08 octobre à partir de 19:00 à L'AMIRAUTE (chez Rita)





CORSICA FREEDIVING CHAMPIONSHIP  
LES TÊTES D’AFFICHE



## ABDEL ALOUACH

Recordman du monde, multiple champion du monde, multiple champion et recordman de France, membre de l'équipe de France FFESSM entre autres, il performe dans toutes les disciplines, et est connu autant pour son large sourire que ses larmes de joie et sa force mentale.

## BRIGITTE BANEGAS

Vice-championne du monde, plusieurs records de France à son actif ainsi que des titres de championne de France, elle fait partie des athlètes les plus expérimentés dans le circuit. Sa discipline préférée : le CNF où elle excelle avec des performances de très haut niveau.



## CHRISTOPHE DROMARD

Triple champion du monde, quadruple recordman du monde CMAS dans sa catégorie (masters 3 ) avec des plongées au-delà de ~70m, du haut de ses 69 ans « Super-Christo » force le respect par sa détermination et sa force de volonté. Il est connu pour sa bonne humeur et sa joie de vivre.

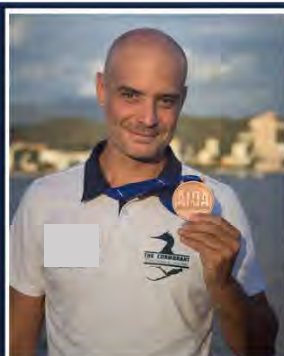
## CHANTAL MARZIN

Plusieurs fois titrée championne de France, elle fait souvent partie des athlètes qui représentent la France dans le haut des classements mondiaux. Elle est polyvalente sur toute les disciplines, ses performances nous enchanterons à coup sûr lors des épreuves.



## NICOLAS JAOUEN

Second dans des classements mondiaux en 2022, il fait partie des meilleurs athlètes de France : une belle progression ces dernières années qui le place dans le peloton de tête pour le podium du CFC.



# PARTENAIRES



**AJACCIO**  
CITÀ D'AIACCIU



CULLETTIVITÀ DI **CORSICA**  
COLLECTIVITÉ DE **CORSE**

CULLETTIVITÀ DI **CORSICA**  
COLLECTIVITÉ DE **CORSE**



Agenza di u Turisimu  
di a Corsica

Agence du Tourisme  
de la Corse



**PORT CHARLES ORNANO**  
— AJACCIO —



**FFESSM**

**CORSE**



**FFESSM**

**APNÉE**



**Apnea  
Club  
Ajaccien**



**CMAS**

CONFÉDÉRATION MONDIALE  
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

WORLD UNDERWATER FEDERATION



**THE CORMORANT  
FREEDIVING**



# CONTACTS



#corsicafreedivingchampionship

maxime souverain

Pour nous soutenir, nous aider, obtenir des informations, ou juste pour vous joindre à nous, vous pouvez nous contacter :

 INSTAGRAM

@apneclubajaccien

@thecormorant\_freediving

@ffessm\_corse



APNEACLUBAJACCIE




 FACEBOOK

@ Apnea Club Ajaccien [www.facebook.com/apneclubajaccien](http://www.facebook.com/apneclubajaccien)

@ The Cormorant Freediving [www.facebook.com/By.Abel.Alouach](http://www.facebook.com/By.Abel.Alouach)

@ Comité Régional Corse FFESSM [www.facebook.com/ffessmcorse](http://www.facebook.com/ffessmcorse)

 MAIL : [apneclubajaccien@gmail.com](mailto:apneclubajaccien@gmail.com) / [apnee.corseffessm@gmail.com](mailto:apnee.corseffessm@gmail.com)

 TEL : +33695268021 / +33628684504