

# Metis'Immersion

## Live Challenge



Avec le soutien de Fédération Suisse  
Des Sports Subaquatiques

**30 août 2025, Piscine d'Orbe**  
**Joutes aquatiques et sportives**  
**Sirènes et Mini-Freedivers, dès 8 ans**

Le Metis'Immersion Live Challenge (MILC).

Cet évènement se veut «sportif, ludique et convivial» et sans considération esthétique du candidat. Il a vu le jour en été 2021 pour la première fois en Suisse et est devenu une manifestation sportive incontournable pour le Mermaiding réunissant des enfants et des adultes Sirènes ainsi que des mini-apnéistes pour participer à des joutes aquatiques.

Ce projet a été développé en collaboration étroite avec la Fédération suisse des sports subaquatiques SUSV-FSSS et Métisphère Swiss Mermaid, Freediving school and Mermaids avec comme objectif de promouvoir et développer la pratique de l'apnée comme nouveau sport populaire, de manière alternative et inclusive.

ORBE – PISCINE

Par Ali-Georges Maire

## Des sirènes et des sirins à la piscine

**SPORT** – Samedi, à la piscine du Signal, au cours du «metis'immersion live challenge» le monde enchanteur des sirènes s'est révélé être un véritable sport. Quatre épreuves figuraient au programme de ce projet pilote développé en collaboration entre la Fédération Suisse des Sports Subaquatiques et Métisphère Swiss Mermaid.

### L'attrait du costume, mais pas que...

Le costume de sirène, avec sa longue queue palmée, fait en tout premier lieu rêver les petites filles. Mais, par la suite, le porter leur fait découvrir une activité aux qualités sportives qu'elles n'avaient pas imaginées, c'est alors qu'elles se prennent au jeu. Maîtriser l'art de l'apnée et ses capacités respiratoires, travailler une musculature harmonieuse ainsi qu'un positionnement corporel souple et correct sont à la base du mermaiding.

La neuchâteloise Cindy Guyot, directrice du centre Métisphère Swiss Mermaid, dirige plusieurs cours de formation de mermaiding et d'apnée en Suisse romande. A l'invitation de l'association de la piscine et de la maison des jeunes d'Orbe, elle a mis sur pied la première manifestation sportive en Suisse réunissant des sirènes et des mini-apnéistes dès 8 ans pour participer à des joutes aquatiques.

### Les disciplines du concours

Les joutes ont réuni 24 participants et participantes: quatre disciplines étaient au programme, trois individuelles et une par équipe. La première épreuve, l'apnée dynamique, est basée sur l'accomplissement du trajet le plus long possible en apnée et sur les qualités techniques mises en œuvre pour y parvenir. La deuxième est un parcours en apnée avec passages obligés et ramassage d'objets en profondeur. La troisième juge trois figures chorégraphiques, une figure libre ainsi que la maîtrise de la respiration durant l'épreuve. Quant à l'épreuve par équipe elle consiste en une course relais. A la fois sport de compétition et spectacle le concours a ravi tant les participants que les spectateurs.



Cindy Guyot, directrice du centre Métisphère Swiss Mermaid. (Photos Ali-Georges Maire)



Line Pasquier, une sirène urbigène.

Article de l'édition 2021

Lien vers la vidéo de l'édition 2023: [Métis'Immersion 2023](#)

Lien vers l'article de l'Omnibus 2023

[Loisirs : Les sirènes se sont donné rendez-vous à la piscine - L'Omnibus](#)

# Metis' Immersion

# Live Challenge

## Fiche d'inscription

### Informations générales

1. Nom et prénom du participant:
2. Date de naissance:
3. Nom et prénom du représentant légal:
4. Numéro de téléphone mobile:
5. Courriel:
6. Adresse postale:

### A noter

À votre arrivée:

- Se présenter au bureau de championnat à votre arrivée.
- Remettre la fiche d'inscription complétée et signée au bureau de championnat, présenter votre carte d'identité.
- Annoncer les figures pour l'épreuve C.

Délai d'inscription: 16 août 2025

Équipement: affaires usuelles de piscine, tapis de yoga, survêtements, équipement spécifique au sport, carte d'identité

Frais de participation: Astral 40.-, Interstellar 75.-  
entrée piscine incluse, snack et boisson inclus.

### Questions au candidat

Tu souhaites t'inscrire dans quelle catégorie:

- Astral
- Interstellar

As-tu besoin que l'on te prête un équipement (dans la limite de disponibilités)?

- Oui j'ai besoin d'un équipement; j'indique ma taille en [cm] et ma pointure:
- Non je possède mon équipement personnel.

### Epreuve C: annonce des figures

Merci de nous informer du nombre et de la description des figures libres prévues pour l'épreuve C en fosse:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Par le paiement des frais de participation ou par sa signature, le représentant légal assure que:

- Il a lu et approuvé le règlement.
- Le participant est en parfaite santé, apte à la pratique de la natation et à la plongée en apnée.
- Il est de sa responsabilité d'informer son moniteur de l'état de santé du participant.
- Il connaît les risques inhérents à la pratique de l'apnée sportive (hypoxie, syncope, vasoconstriction périphérique, barotraumatisme).
- Il accepte que des images du participant soient diffusées publiquement.

Date et signature du représentant

légal : .....

### Horaire ( sous réserve de modification)

Arrivée: sur le parking avant l'entrée de la piscine

**8h00** Ouverture du bureau de championnat, validation des inscriptions et distribution des badges et création des équipes.

**8h15** Briefing

**8h30** Echauffement

#### Epreuves

**9h00** Epreuve A Dynamique

**9h45** Epreuve B Parcours cerceaux

**10h30** Epreuve C Enchaînement de figures

**11h15** Ramassage d'objets, par équipe

Initiations gratuites: **11h30-12h00**

Remise des coupes et Cérémonie de clôture dès **12h00**

Contact: Cindy Guyot  
[cindy.@metisphere.ch](mailto:cindy.@metisphere.ch)

Rue du Sentier 13a, 2013 Colombier NE

Banque Raiffeisen Neuchâtel et Vallées

IBAN : CH24 8080 8006 93 84 1054 5

SWIFT-BIC: RAIFCH22XXX

Ou par TWINT au 079 458 06 08  
(pas d'appel téléphonique à ce numéro)

# Metis'Immersion

## Live Challenge

### Résumé du contenu du Règlement de compétition

Ce qui suit est un aperçu qui résume le contenu du règlement du Métis'Immersion 2025, la version longue est détaillée et fait foi.

Chaque participant doit

- Être en bonne santé physique, avoir pris connaissance du règlement, l'avoir lu et accepté en particulier l'article 5: disposition légale et s'être inscrit dans les délais.
- S'être acquitté de l'intégralité des frais de participation.
- Pouvoir remettre la fiche d'inscription complétée et signée au bureau de championnat au début de la manifestation.
- Se présenter aux épreuves en tenue conforme, 3 minutes avant le départ selon les indications de son coach
- Respecter le temps accordé en immersion selon la catégorie.
- Résumé des épreuves par niveau:

	ASTRAL	INTERSTELLAR
Niveau	Intermédiaire	Avancé
Frais d'inscription	40.-	75.-
Temps maximum accordé en immersion pour chaque épreuve	60 secondes	90 secondes
Épreuve A: Apnée dynamique DYN (Épreuve individuelle) Distance minimum	Age en mètre (10 points)	30 mètres (10 points)
Épreuve B : Passage dans les cerceaux (Épreuve individuelle)	Réaliser un nombre maximum de passages dans les cerceaux (1 point par passage)	
Épreuve C : Enchaînement de figures (Épreuve individuelle)	Enchaînement de gestes obligatoires + figures libres et personnelles à annoncer à votre arrivée (Nombre de points variable) Non chronométré	Enchaînement de gestes obligatoires + figures libres et personnelles à annoncer à votre arrivée (Nombre de points variable) Temps minimum en immersion : 20 secondes
Épreuve D : Ramassage d'objets immergés en moins de 1 minute (Épreuve en équipe)	Ramasser un nombre maximum d'objets immergés (Nombre de points variable, moyenné selon le nombre de participant)	
1 <sup>er</sup> prix	Kit complet Sirène (Monopalme + tissu) De la marque Suntail	Nageoire de Sirène de la marque Finfolk (sans monopalme)

Les arbitres attribuent des points pour **la réalisation de l'exercice** de l'épreuve.

- ❖ Points pour l'exercice: distance ou nombre de cerceaux ou figures ou nombre d'objets.

Les arbitres doivent également évaluer les épreuves individuelles en attribuant des points supplémentaires pour la **qualité de l'exécution** de 1 (=non-réussi) à 5 (=excellent) selon les critères suivant:

- ❖ Technique de palmage (justesse du mouvement, vitesse, posture): 1-5 points.
- ❖ Style (gestes propres, synchronicité, fluidité): 1-5 points.
- ❖ Récupération et protocole de sortie: 1-5 points.

Le classement sera réalisé en fonction du nombre de points récoltés sur l'ensemble des épreuves. Le candidat qui obtient le plus grand nombre de points sera désigné vainqueur.

Dans le cas où la somme des points comporte une erreur, les réclamations sont possibles jusqu'au début de la cérémonie de clôture. A noter que les recours sur l'arbitrage ne seront pas acceptés.

*Metis' Immersion*

Live Challenge

Règlement de compétition

# Metis'Immersion

# Live Challenge

## Article 1 champ d'application

Le présent règlement s'applique pour l'organisation et le déroulement du Metis'Immersion Challenge, entre la date de la première séance d'organisation et la cérémonie de clôture.

La langue officielle de la manifestation est le français et le règlement s'adresse à tous, si la forme masculine prédomine, cela répond à la nécessité de simplification des termes. L'entité organisatrice se conforme à la charte Swiss Olympic.

### 1.1 Dénomination:

Le Metis'Immersion Challenge se définit comme une manifestation sportive regroupant des joutes aquatiques alternatives à la natation académique, synchronisée et aux autres sports reconnus. Le concept appartient à l'organisatrice: Madame Cindy Guyot Pérusse Fortier, Métisphère Swiss Mermaid, domiciliée à Colombier dans le canton de Neuchâtel.

### 1.2 Objectifs:

Cette manifestation a pour objectifs de réunir les pratiquants des nouveaux sports aquatiques, de les promouvoir au niveau régional et national auprès du jeune public et de développer au mieux les relations entre les directions d'infrastructures (piscines et centres de sports, etc) et les acteurs de ces nouvelles activités (clubs, écoles, moniteurs, pratiquants etc)

### 1.3 Les sports concernés sont:

- 1) Le Mermaiding- L'art de s'immerger en Sirène
- 2) Le Freediving- La plongée libre en apnée à but ludique

## Article 2 Inscription

### 2.1 Inscription aux joutes aquatiques:

La participation au Metis'Immersion Challenge est ouverte au public sans aucune considération de genre, de nationalité ni de culture et observe une stricte neutralité confessionnelle.

Toute personne en bonne santé physique, âgée de huit ans révolus et parfaitement à l'aise dans l'eau en bassin profond est autorisée à déposer un dossier d'inscription. Les candidats en situation de handicap sont priés de prendre contact avec Cindy Guyot Pérusse Fortier par courriel à [cindy@metisphere.ch](mailto:cindy@metisphere.ch).

Chaque participant doit s'être inscrit préalablement avant la manifestation, s'être acquitté de l'intégralité des frais de participation pour confirmer son inscription: Il se trouve deux catégories à choix selon les compétences du participant (description au paragraphe 3.5 de l'article 3):

- Astral (40chf), niveau intermédiaire
- Interstellar (75chf), niveau avancé

L'inscription est confirmée lorsque le dossier d'inscription est accepté et que le montant des frais d'inscription est réglé.

Le délais d'inscription est fixé selon le calendrier annoncé par l'organisateur, en principe 15 jours avant la compétition.

# Metis 'Immersion

# Live Challenge

## Article 3 Règles des joutes

### 3.1 Décision

Les règles du jeu sont régies par le règlement de compétition réalisé par Cindy Guyot Pérusse Fortier. L'arbitrage est de la responsabilité de personnes extérieures à l'école, neutres et bénévoles. Ces personnes doivent être adultes et peuvent être des pratiquants du Mermaiding, des apnéistes confirmés et certifiés ou des entraîneurs de sports dans autres disciplines, mais ils doivent avoir de très bonnes connaissances du mermaiding, du freediving ou du sport des enfants dans d'autres disciplines.

### 3.2 Tenue et équipement

Après avoir annoncé son arrivée au bureau de championnat et s'être préparé, le candidat se présente au départ en tenue de baignade adéquate et respectueuse des bonnes mœurs (maillot de bain en tissu lycra/slip ou short de bain/ bikini) et un masque de plongée en apnée de petit volume. Les tenues d'apparence provocante ne sont pas autorisées, la poitrine des jeunes filles doit être entièrement couverte, les tissus de couleurs transparentes ou de couleur chair doivent être utilisés avec modération. Les string sont strictement interdits.

Puis l'équipement spécifique autorisé est le suivant:

- 1) Pour les Sirènes: masque, équipement de Sirène standard avec monopalme conforme (max 58 x 60cm), en plastique, ou les monopalmes composées en vinyle et tissu en lycra, ou miste néoprène+Lycra. Les nageoires entièrement ou partiellement composées en silicone (jugées trop lourdes) ne sont pas autorisées, les monopalmes d'apnéiste ainsi que les combinaisons intégrales ou shorty ne sont pas autorisés non plus. Les lunettes de natation et les systèmes de lestage ne sont également pas autorisés.
- 2) Pour les mini-apnéistes: équipement bi-palme/monoplane et tuba: les monopalmes d'apnéiste ainsi que les combinaisons intégrales ou shorty ne sont pas autorisés. Les lunettes de natation et les systèmes de lestage ne sont également pas autorisés.

### 3.3 Mesure du temps

Les candidats doivent se présenter aux départ de leur épreuve individuelle 3 min avant le «top officiel». Pour toute épreuve confondue, le temps accordé pour se mettre à l'eau, réaliser l'épreuve et ressortir de l'eau est de 3 min. Dès que le visage est immergé, **le candidat a jusqu'à 60 secondes pour refaire surface pour la catégorie Astral et 90 secondes pour la catégorie Interstellar.**

### 3.4 Arbitrage

Les arbitres attribuent des points pour la réalisation de l'exercice de l'épreuve.

- ❖ Points pour l'exercice: distance ou nombre de cerceaux ou figures ou nombre d'objets.

Les arbitres doivent également évaluer les épreuves individuelles en attribuant des points supplémentaires pour la qualité de l'exécution de 1 (=non-réussi) à 5 (=excellent) selon les critères suivant:

- ❖ Technique de palmage (justesse du mouvement, vitesse, posture): 1-5 points.
- ❖ Style (gestes propres, synchronicité, fluidité): 1-5 points.
- ❖ Récupération et protocole de sortie: 1-5 points.

Le classement sera réalisé en fonction du nombre de points récoltés sur l'ensemble des épreuves. Le candidat qui obtient le plus grand nombre de points sera désigné vainqueur.

Dans le cas où la somme des points comporte une erreur, les réclamations sont possibles jusqu'au début de la cérémonie de clôture. A noter que les recours sur l'arbitrage ne seront pas acceptés.

# Metis 'Immersion

## Live Challenge

### 3.5 Description des épreuves individuelles, arbitrage et récompenses

#### A. Apnée dynamique, en couloir de natation: distance minimale =10 points

- 1) Pour la catégorie Astral, la distance minimum à réaliser en une seule inspiration doit valoir l'âge du candidat en mètre (exemple 10ans= 10m), puis chaque mètre supplémentaire vaut 1 point. Pour la catégorie Interstellar, la distance minimale à réaliser en une seule inspiration doit valoir 30m, puis chaque mètre supplémentaire vaut 1 point.
- 2) Remontée en direction du bord du bassin, appui sur le bord et récupération complète jusqu'à la respiration naturelle et exécuter un protocole de sortie propre et sans équivoque (5points)

#### B. Parcours CERCEAUX, en couloir de natation:

Palmage/ondulation ventrale à la surface, sur une distance de 5 mètres au minimum (5points)

Puis en une seule inspiration, il faut effectuer ce qui suit:

- Duck dive (=plongée verticale) (5 points)
- Passage dans plusieurs cerceaux (1 pt/ cerceau, on peut passer plusieurs fois dans le même)
- Remontée en direction du bord du bassin, appui sur le bord (5 points)
- Récupération complète jusqu'à la respiration naturelle et protocole (5 points)

#### C. Enchaînement de figures imposées et libres, en fosse :

Ondulation ou palmage dorsal en surface, sur une distance de 5 mètres au minimum (2 points)

Puis en une seule inspiration, il faut effectuer ce qui suit:

- 1) Demi-tour en position ventrale (5 points)
- 2) Flèche immobile en surface (5 points)
- 3) Duckdive (=plongée verticale) et compensation jusqu'à une profondeur confortable (5 points)
- 4) Pour la catégorie ASTRAL (1 pt/ figures à annoncer au juge préalablement): Une, deux ou trois figures libres (roulade avant, roulade arrière, vrille, ou autre). Pour la catégorie INTERSTELLAR: l'enchaînement de figures libres (1 pt/ figures à annoncer au juge préalablement) doit durer un minimum 20 secondes, mesurées entre l'immersion totale du corps jusqu'à la sortie de l'eau des voies respiratoires. Si l'enchaînement n'a pas la durée requise, aucun point pour l'enchaînement ne sera comptabilisés.
- 5) Remontée en direction du bord du bassin, appui sur le bord (1 points)
- 6) Récupération complète jusqu'à la respiration naturelle et protocole de sortie (2 points)

#### D. Ramassage d'objets en moins d'une minute, par équipe : Cette dernière épreuve est une course contre la montre par équipe où chaque membre d'une équipe doit récolter des objets posés au fond du bassin dans un secteur limité (ligne de bord), en une ou plusieurs plongées selon ses capacités. A la fin de l'épreuve, seuls les objets se trouvant dans le contenant de rangement seront comptés par le juge. Le nombre de point représente la moyenne des objets récoltés (total de objets ramassés par l'équipe divisé par le nombre de membre), chaque membre reçoit le nombre de points qu'a récolté l'ensemble de l'équipe.

# Metis 'Immersion

## Live Challenge

### Article 4: Déroulement et logistique

Selon communication

#### 4.1 Logistique et prise en charge

Chaque candidat fera parti d'un groupe pris en charge par un moniteur qualifié.

Les équipements peuvent être mis à disposition du candidat si celui-ci en fait la demande.

Un poste de secours pour les premiers soins sera mis en place par la direction de la piscine.

### Article 5 Dispositions légales

Le participant/ son représentant légal certifie qu'il est en bonne santé et apte à la pratique de l'apnée sportive et à la plongée; et qu'il est de sa responsabilité d'informer son moniteur de l'état de son santé et qu'il est parfaitement à l'aise dans l'eau lorsqu'il n'a pas son fond.

Le participant/ son représentant légal connaît les risques inhérents à la pratique de l'apnée sportive (hypoxie, syncope, vasoconstriction périphérique, barotraumatisme). Chaque participant doit être personnellement assuré contre les accidents.

Chaque participant doit s'être inscrit préalablement à la manifestation, s'être acquitté de l'intégralité des frais de participation pour confirmer son inscription:

Deux catégories à choix selon compétence du participant:

- Astral (40CHF)
- Interstellar (75CHF)

Chaque participant doit respecter les consignes de son coach et ne pas quitter le groupe sans l'avertir.

Le participant/ son représentant légal autorise Cindy Guyot ou les moniteurs de Métisphère Swiss Mermaid à prendre des images et les diffuser publiquement sur tous les supports promotionnels, médiatiques, réseaux sociaux et support en ligne. Les images/vidéos/sons pris durant les cours ou une manifestation privée ou publique sont la propriété de Cindy Guyot et se trouvent sous sa responsabilité.

Ni Cindy Guyot ni les moniteurs ne peuvent être tenus responsables des vols ou exactions commises contre des participants sur les lieux de la manifestation.

En cas d'annulation, la manifestation sera reportée dans l'année qui suit, aucun remboursement ne sera effectué.

### Article 6: Infractions au règlement

Dans le cadre de cette manifestation sportive qui se veut conviviale, il est formellement interdit de démontrer un comportement abusif et toute tentative de performance jugée extravagante sera sanctionnée par une disqualification, sans remboursement des frais d'inscription.

Tout propos jugé déplacé, comportement anti-sportifs ou même violent, toute tentative de tricherie ou de déstabilisation de l'adversaire ou des arbitres, sera sanctionné par une exclusion de la manifestation, sans remboursement des frais d'inscription.