

LA NOUVELLE DISCIPLINE SUBAQUATIQUE

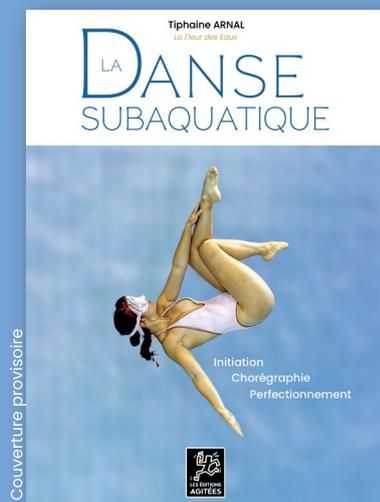


LE MOT DE L'ÉDITEUR

J'ai découvert les formations de Tiphaine Arnal sur la danse subaquatique au hasard d'une affiche. Dès les premières images que j'ai vues par la suite sur ses comptes de réseaux sociaux, je suis tombé littéralement sous le charme qui se dégage de cette discipline.

LES ÉDITIONS AGITÉES

La maison d'édition a été fondée en octobre 2021 au sein de la pépinière d'entreprises de la communauté de communes Auray Quiberon Terre Atlantique et de la CCI du Morbihan. Spécialisée dans la Prévention et le Sport, elle publie entre 6 et 8 ouvrages par an.



Parution : Avril 2024
Disponible en librairie
ISBN : 9782493526113

140 pages abondamment illustrées avec liens vidéos par QR code

Autrice : Tiphaine Arnal
Photographies : François Lucazeau
Vidéos : Daniel Blin
Corrections : Clémence Chanel
Édition : Thiébaud Joris

Public : tous publics
Thématique : danse, apnée, sport bien-être

Broché, 17 x 23,5 cm
 23 €

Le premier livre pour apprendre et se perfectionner en danse subaquatique grâce à une méthode accessible, de l'exploration jusqu'à la réalisation d'une chorégraphie.

La danse subaquatique, c'est se couper des sons extérieurs, en apnée, dans une gravité différente où il y a tant à explorer : les sensations corporelles, les bruits, une vision trouble, une liberté de mouvement infinie...

Cette discipline subaquatique se répand depuis peu sur la toile où artistes et apnéistes proposent un large éventail de performances esthétiques, parfois revendicatives.

La danse subaquatique s'appuie sur les techniques de la natation artistique, emprunte l'élégance de la danse et utilise principalement l'apnée. C'est en quelque sorte une discipline 3 en 1 !

Depuis plusieurs années, l'apnée se développe tant dans la pratique loisir au sein des clubs qu'en compétition. Pour preuve, la récente inscription sur la liste des sports de haut niveau du ministère des Sports. Cette discipline de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (la FFESSM) suscite un intérêt grandissant auprès des 150 000 licencié.e.s de tous âges.

Pour la première fois, la chorégraphe et danseuse Tiphaine Arnal (lire l'encadré) partage une méthode d'apprentissage accessible qu'elle transmet notamment à l'occasion de workshop. L'autrice y aborde tous les aspects de cette nouvelle discipline, par des exercices expliqués pas à pas, pour tous niveaux.

L'ouvrage est abondamment illustré par le photographe subaquatique François Lucazeau. Des vidéos complètent certaines figures par le biais de QR Codes. Les apnéistes Franck Houbloup et Philippe Delaporte apportent leur témoignage d'expérience en tant que moniteur d'apnée.

Si elle n'est pas réservée qu'aux femmes, il est indéniable que la danse subaquatique pourrait deve-



Tiphaine Arnal, alias *La Fleur des Eaux*, est passionnée par l'eau et le monde sous-marin depuis sa plus tendre enfance. Natation artistique, danse subaquatique, plongée,

apnée et surf font partie de ses sports de prédilection.

Depuis plus de 20 ans, elle pratique la natation artistique en compétition nationale. Cette passion est devenue sa vocation : nageuse artistique dans des compagnies de spectacle, cascadeuse et chorégraphe aquatique...

Artiste dans l'âme, elle s'appuie aujourd'hui sur toutes ses compétences et expériences pour imaginer et créer des univers poétiques inédits. Sa volonté profonde est de démocratiser et de diffuser les arts aquatiques.

nir, à terme, une nouvelle tendance forte de la féminisation des activités subaquatiques et, pourquoi pas, s'intégrer dans les 2500 clubs de la FFESSM en France. C'est un des objectifs forts de cet ouvrage.

Que vous soyez débutant, curieux ou déjà un petit poisson confirmé, je vous guiderai pas à pas dans mon monde subaquatique. Respiration, appuis, orientations, équilibre seront abordés dans ce livre, sans oublier de vous proposer des figures à tester et à vous réapproprier en toute sécurité.

Tiphaine Arnal