



RENCONTRES PROMOTIONNELLES PSP

PAR SÉBASTIEN SARRAZYN - CR PSP NORMANDIE- SEPTEMBRE 2021





INTRODUCTION

OBJECTIFS

- Faire découvrir la Plongée Sportive en Piscine (PSP) à de « nouveaux » plongeurs,
- Permettre aux PSPeurs de la région de renouer avec la discipline en douceur,
- Relancer l'activité PSP dans la région.

DIFFÉRENCES AVEC LES COMPÉTITIONS « OFFICIELLES »

- Allègement des épreuves (**DURCISSEMENT INTERDIT**),
- Découverte de nouvelles épreuves,
- Plus « léger » en terme d'organisation,
- Plus « léger » en terme d'arbitrage,
- Des podiums pour le fun (ou même pas de podium),
- Catégories éventuelles : Jeunes (14 à 17 ans) / Adultes (18 ans et plus) // Femme / Homme,
- Chronométrage ou non (à la demande du participant),
- Pas de disqualifications hormis un abandon. Les disqualifications sont remplacées par des pénalités.



Rencontres non qualificatives pour les Championnats de France ou Championnats Régionaux



CONDITIONS D'ACCÈS

ADMINISTRATIF

Afin de s'assurer la couverture du cabinet LAFONT pour ces rencontres, il est bon d'en informer son comité départemental et le comité régional par le biais de la commission PSP.

Prévoir la chaîne habituelle des secours, conformément aux dispositions du code du sport. **A minima la présence d'un E1.**

CONDITIONS D'ACCÈS :

Le niveau de plongeur requis est le suivant :

- Tout brevet FFESSM à partir du Niveau 1 de plongée technique,
- Pour les moins de 14 ans : minimum plongeur d'Or FFESSM.

CACI de plongée en scaphandre de moins d'un an,

Licence en cours de validité.



Afin de simplifier l'organisation des rencontres, les présidents de club attesteront de l'exactitude de ces renseignements



LE MATÉRIEL

ÉQUIPEMENTS

Équipements obligatoires individuels :

- Maillot de bain pour les hommes, « une ou deux pièces » pour les femmes,
- Bonnet de bain (selon le règlement intérieur de la piscine),
- Masque de plongée « binoculaire » obligatoire si plongeon,
- Palmes,
- Détendeur deux étages, octopus et manomètre,
- Bouteille de plongée de 6 à 18 litres suivant la catégorie,
- Gilet stabilisateur ou BackPack,
- Tuba (s'il a été choisi de l'utiliser lors de l'épreuve du 100m Trial).



LES ÉPREUVES

LES ÉPREUVES RETENUES

- 50 mètres Combiné solo,
- 25 mètres Emersion,
- 50 mètres Torpedo,
- 100 mètres Trial,
- Relais 4 x 50 mètres Immersion.

50M COMBINÉ SOLO (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

L'épreuve se décompose en 2 x 25 mètres, comme décrit ci-après :

Première partie : départ

- Au signal du départ, le PSPeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

Deuxième partie : déplacement

- Le PSPeur passe dans un tunnel de 2 m de long, bouteille capelée, sans toucher les éléments qui le matérialise avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement,
- Le PSPeur dépose son masque dans le panier,
- Il exécute un virage en immersion, touche la partie verticale du mur en y établissant un contact avec la main ou la palme, reprend son masque puis le remet,
- Il décapèle et passe dans le tunnel de 2m, bouteille décapelée, aucune partie du corps ou de l'équipement ne devant toucher les éléments du tunnel,
- à la sortie du tunnel, il recapèle, puis reprend son déplacement en immersion.

Troisième partie : arrivée

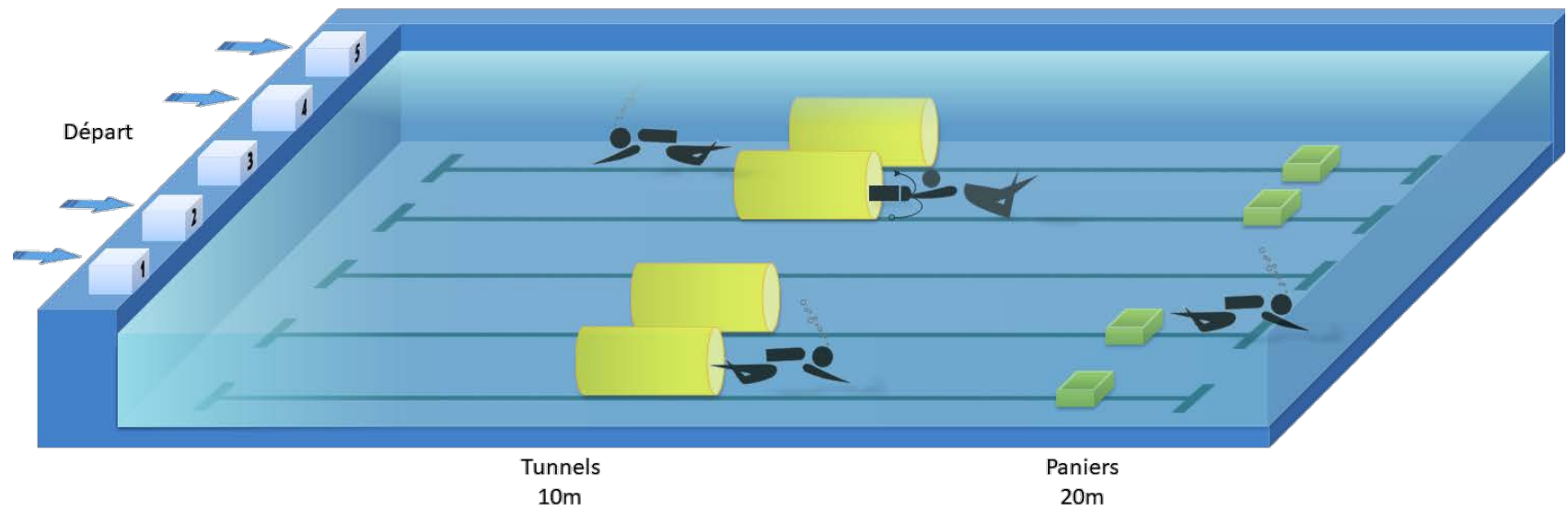
- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le PSPeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

50M COMBINÉ SOLO - DÉROULEMENT

De 0 à 25m : capelé et masque



De 25 à 50m : masque et décapelé



25 MÈTRES EMERSION

Description de l'épreuve :

L'épreuve se décompose en 1 x 25 mètres, comme décrit ci-après :

Première partie : départ

- Au signal du départ, le PSPeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

Deuxième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le PSPeur se déplace en immersion dans son couloir jusqu'à l'objet immergé,
- Le PSPeur réalise les manœuvres nécessaires pour accrocher le parachute à l'objet, puis soulever celui-ci en lui injectant uniquement de l'air de son scaphandre, à l'aide d'un de ses détendeurs,
- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le PSPeur reprend son déplacement en immersion, jusqu'à compléter la distance requise.

Troisième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le PSPeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

50 MÈTRES TORPEDO (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

L'épreuve se décompose en 2 x 25 mètres, comme décrit ci-après :

Première partie : départ

- Au signal du départ, le PSPeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,
- Au départ, le PSPeur doit tenir le témoin de la bouée dans la main. Ensuite, il doit le conserver. S'il est accidentellement lâché, il doit être immédiatement repris, la bouée devant parcourir la globalité de la distance.

Deuxième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface (hormis la bouée), le PSPeur effectue son déplacement jusqu'à compléter la distance requise,
- A 25m du départ, le PSPeur effectue son virage, touchant la partie verticale du mur, avec la main ou la palme.

Troisième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le PSPeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

100 MÈTRES TRIAL (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

L'épreuve se décompose en 2 x 25 mètres, comme décrit ci-après :

Première partie : départ

- Au signal du départ, le PSPeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,

Deuxième partie : déplacement

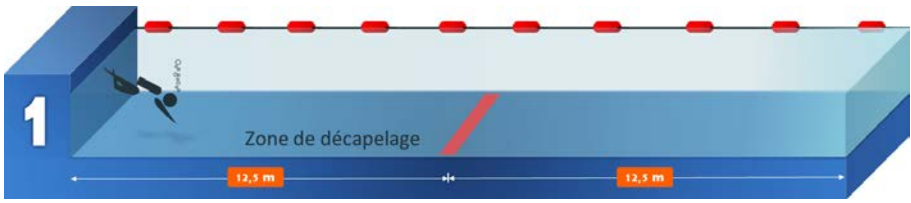
- Le PSPeur se dirige vers la marque des 12,5 mètres tout en se décapelant sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface,
- Il abandonne son équipement (bouteille, gilet ou back pack, détendeur) à une distance supérieure à 12,5 mètres du mur de départ,
- À partir de là, il nage en immersion, sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, jusqu'à toucher la partie verticale du mur opposé au départ,
- À 25m du départ, le PSPeur effectue son virage, touchant la partie verticale du mur, avec la main ou la palme,
- Il remonte en surface et avec l'équipement léger (PM ou PMT) nage pour finir les 50 m en utilisant ou non le tuba,
- Il touche la partie verticale du mur avec la main ou la palme au virage,
- Après 25 m de nage en surface, le PSPeur touche le mur et s'immerge avant d'avoir parcouru 3 mètres. En apnée, il nage jusqu'à la zone où le scaphandre a été abandonné et recapèle son matériel,
- Il nage en immersion pour finir les 100 m en touchant la partie verticale du mur au virage avec la main ou la palme.

Troisième partie : arrivée

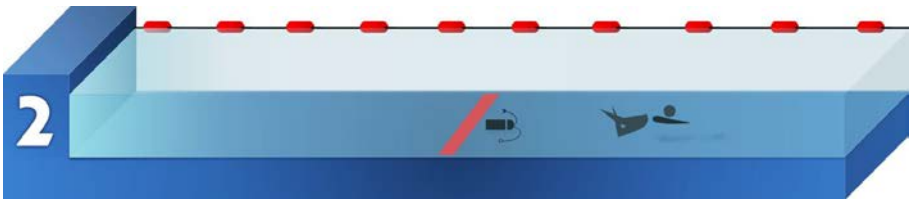
- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le PSPeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

100 MÈTRES TRIAL (EN BASSIN DE 25M) - DÉROULEMENT

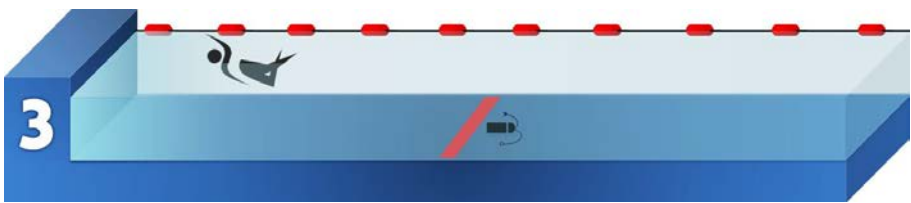
De 0 à 25m : Décapelage et apnée



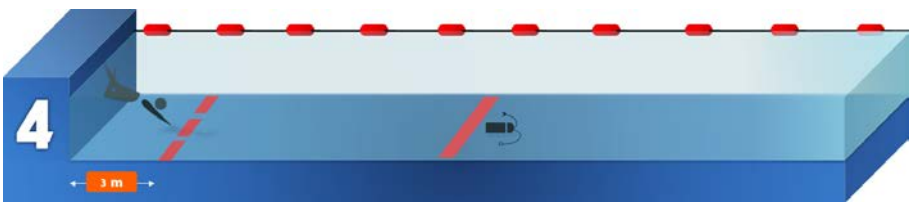
De 0 à 25m : Décapelage et apnée



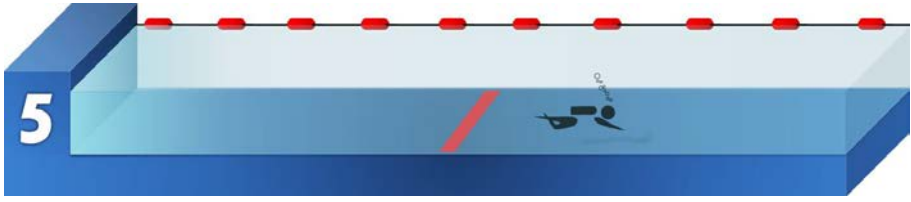
De 25 à 50m : Nage PMT



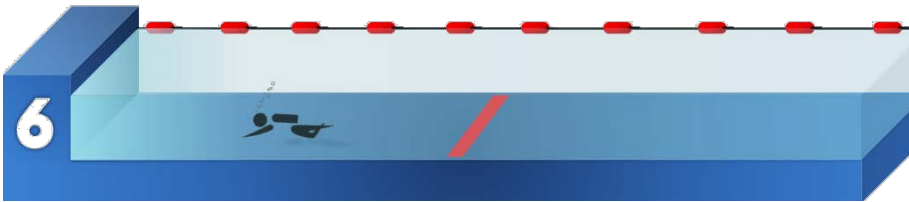
De 50 à 75m : Apnée et recapelage



De 50 à 75m : Apnée et recapelage



De 75 à 100m : Nage immersion



RELAIS 4 X 50 MÈTRES IMMERSION (EN BASSIN DE 25M)

Cf : règlement des épreuves PSP indice N page 18 – pour le déroulé complet

Description de l'épreuve :

L'épreuve se décompose en un relais de 4 PSPeurs équipés de scaphandre et évoluant en immersion en parcourant chacun 2 x 25 mètres.



À VOUS DE JOUER