



RENCONTRES PROMOTIONNELLES PSP

PAR CR PSP NORMANDIE - SEPTEMBRE 2022





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,
- Poursuivre le développement de 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



LES DATES À RETENIR

- PONT AUDEMER dimanche 5 février 2023
- LE HAVRE (Montivilliers) dimanche 5 mars 2023



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 :

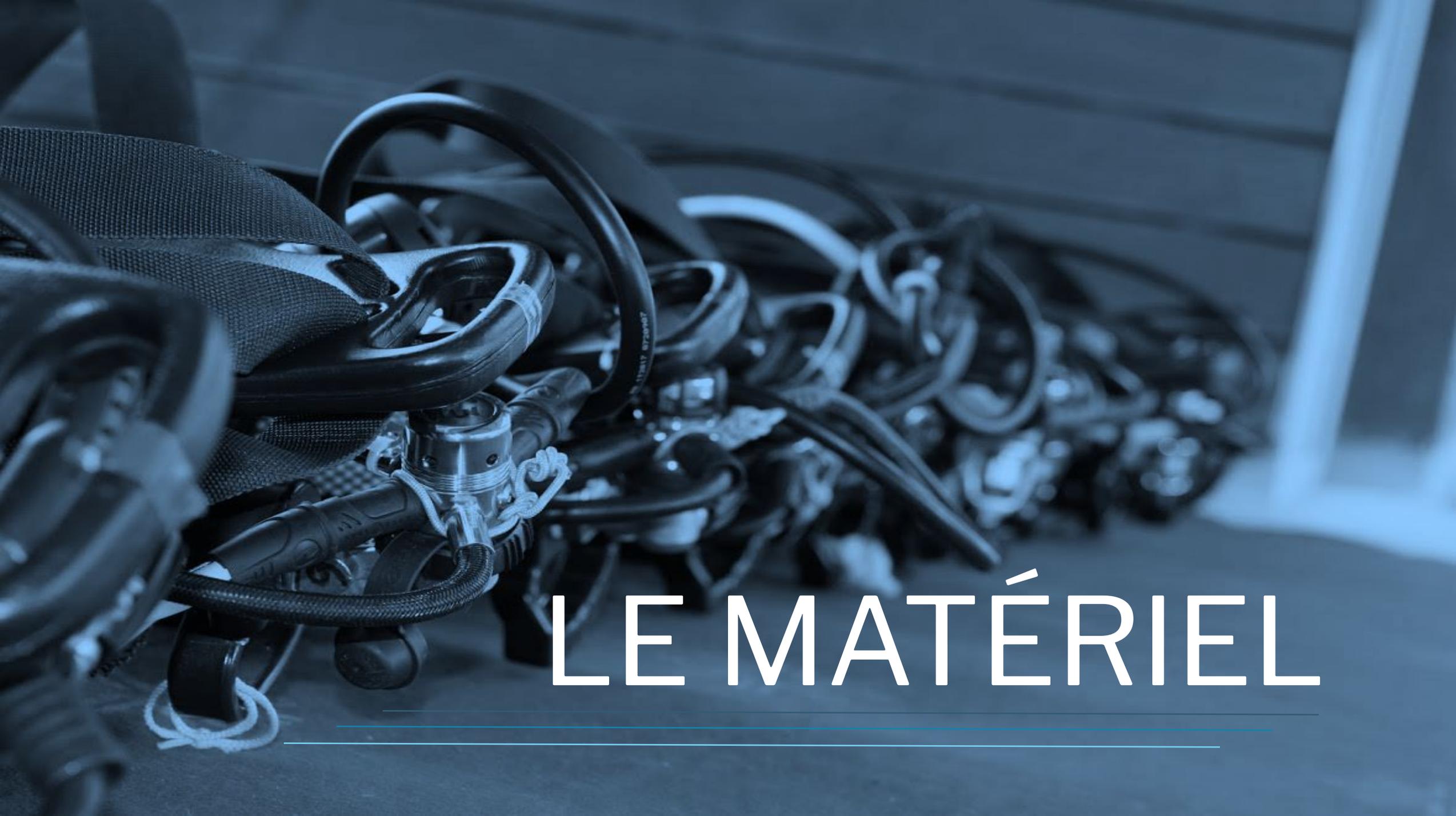
- Tout brevet FFESSM à partir du Niveau 1 de plongée technique,
- Pour les moins de 14 ans : minimum plongeur d'Or FFESSM.

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 Octopus Mono-Bloc,
- 100 mètres Trial,
- Relais 4 x 50 mètres Torpédo.

rq : pour les clubs qui ne présenteraient pas d'équipe complète sur le relais, dans la mesure du possible, il est proposé de compléter le relais avec les participants d'autres clubs. En faire part à l'organisation lors de l'inscription.

50M COMBINÉ SOLO (EN BASSIN DE 25M)

(Timing 5'/série) – 1 couloir / compétiteur

Matériel : Tunnel de 2 mètres et 1 caisse / ligne d'eau (**rendre les cerceaux non détachables**)

Tableau des pénalités et disqualification :

Epreuve non effectuée dans sa totalité	DSQ
Déplacement en surface avant l'immersion	+ 5 sec
Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve	+ 5 sec
Passage dans le tunnel : toucher un cerceau avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement	+ 5 sec
Ne pas toucher, lors du virage, la partie verticale du mur	+ 5 sec
Le masque n'est pas déposé dans le panier	+ 5 sec
L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve	+ 5 sec

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

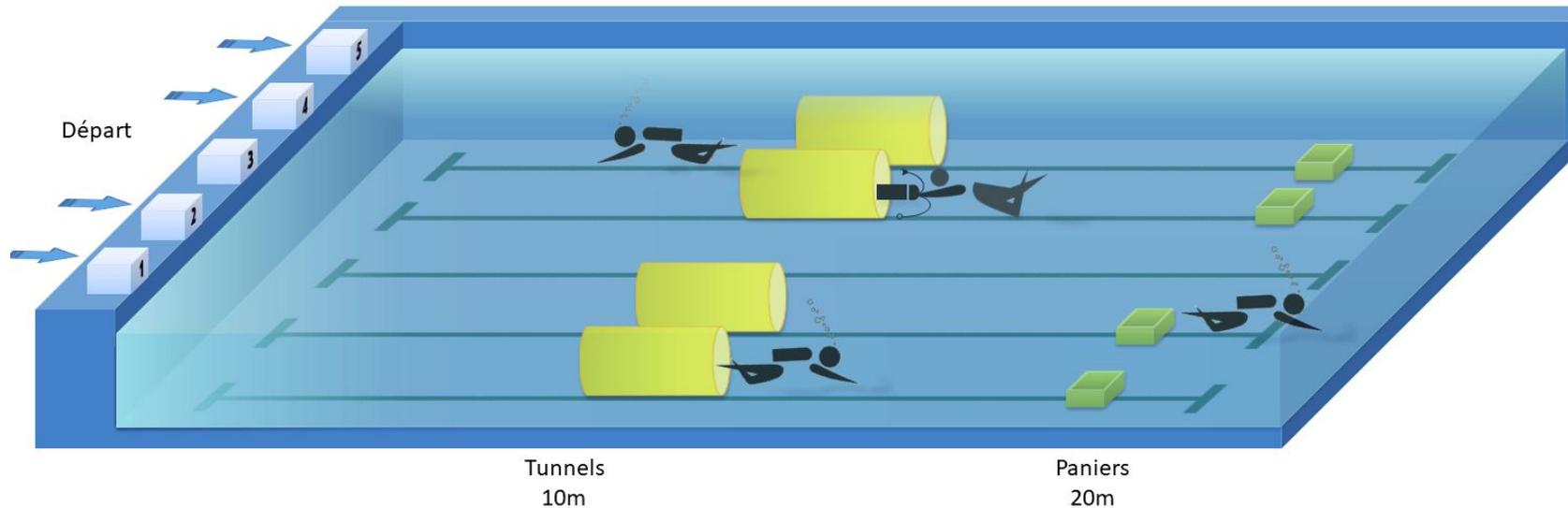
De 0 à 25m : capelé et masque

10 m

20m



De 25 à 50m : masque et décapelé



25 MÈTRES EMERSION

(Timing 4'/série) – 1 couloir / compétiteur

Matériel : 1 poids de 6kg muni d'un anneau d'accrochage et deux parachutes avec mousqueton / ligne d'eau

Tableau des pénalités et disqualification :

Epreuve non effectuée dans sa totalité	DSQ
Déplacement en surface avant l'immersion	+ 5 sec
Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve	+ 5 sec
L'ascension du parachute sans l'objet complet	+ 5 sec
Parachute non stabilisé en surface jusqu'à la fin de l'épreuve	+ 5 sec

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 OCTOPUS MONO BLOC (BASSIN DE 25 M)

(Timing 4'/série) – 1 couloir / binôme

Matériel : 1 ligne lestée placée à 12,5 mètres du départ sur toute la largeur du bassin d'eau

Tableau des pénalités et disqualification :

Epreuve non effectuée dans sa totalité	DSQ
Déplacement en surface avant l'immersion	+ 5 sec
Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve	+ 5 sec
Ne pas toucher, lors du virage, la partie verticale du mur	+ 5 sec
Ne pas ventiler sur octopus avant les 12.5m	+ 5 sec



50 MÈTRES OCTOPUS MONO BLOC (BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

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

Première partie : départ

- Les membres du binôme occupent un même couloir et un seul PSPeur est équipé d'une bouteille.
- Au signal du départ, les PSPeurs plongent ou sautent à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,
- Le PSPeur n'ayant pas de bloc doit prendre l'octopus et ventiler sur celui-ci avant une ligne située à 12,5m du départ,

Deuxième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le binôme effectue son déplacement jusqu'à compléter la distance requise,
- Au virage, un PSPeur minimum doit toucher la partie verticale du mur, avec la main ou la palme.

Troisième partie : arrivée

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

100 MÈTRES TRIAL (EN BASSIN DE 25M)

(Timing 5'/série) – 1 couloir / compétiteur

Matériel : 1 ligne lestée placée à 12,5 mètres du départ sur toute la largeur du bassin

Tableau des pénalités et disqualification :

Epreuve non effectuée dans sa totalité	DSQ
Déplacement en surface avant l'immersion	+ 5 sec
Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant les temps d'immersion	+ 5 sec
Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur	+ 5 sec
S'immerger après la ligne des 3 mètres du mur lors du 2nd parcours en apnée	+ 5 sec
L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve. Le tuba est considéré comme faisant partie de l'équipement obligatoire s'il est utilisé	+ 5 sec



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

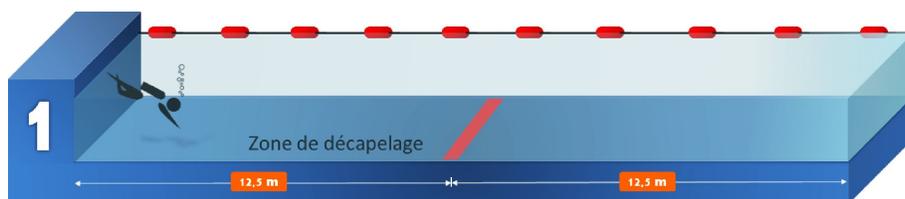
- Le PSPeur se dirige vers la marque des 12,5 mètres tout en se décapelant sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface,
- Il abandonne son équipement (bouteille, gilet ou back pack, détendeur) à une distance supérieure à 12,5 mètres du mur de départ,
- À partir de là, il nage en 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

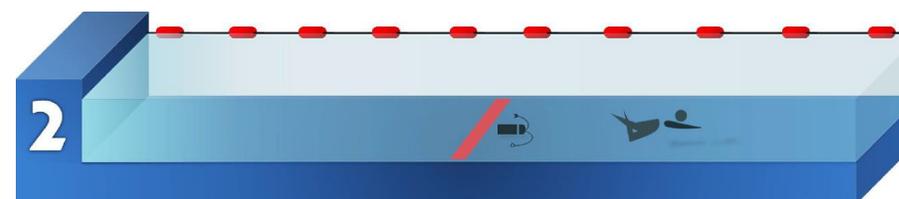
- **Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le PSPeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.**

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

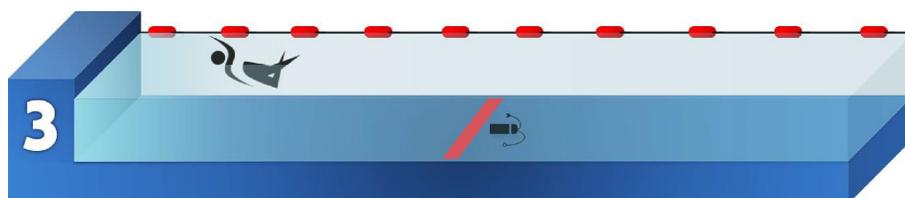
De 0 à 25m : Décapelage et apnée



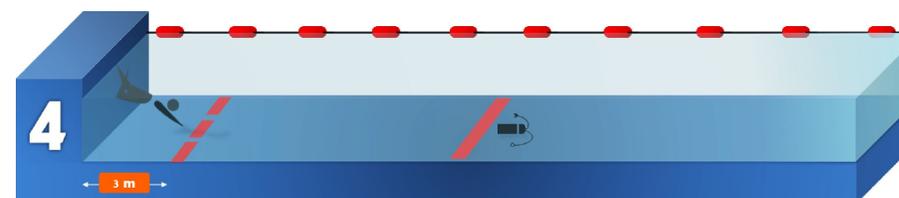
De 0 à 25m : Décapelage et apnée



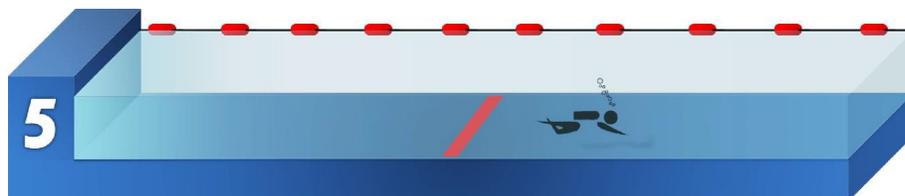
De 25 à 50m : Nage PMT



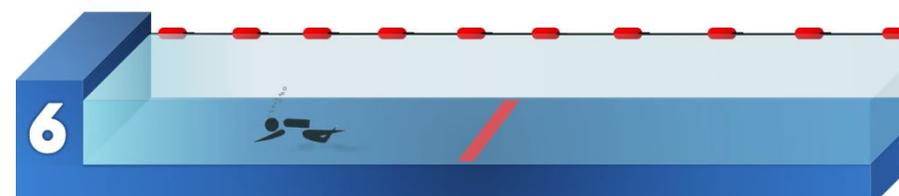
De 50 à 75m : Apnée et recapelage



De 50 à 75m : Apnée et recapelage



De 75 à 100m : Nage immersion



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

(Timing 6'/série) – 1 ligne d'eau / relais

Matériel : 1 bouée torpedo équipée d'un bout de 3 mètres maximum et d'un bâton de relais / ligne d'eau

Tableau des pénalités et disqualification :

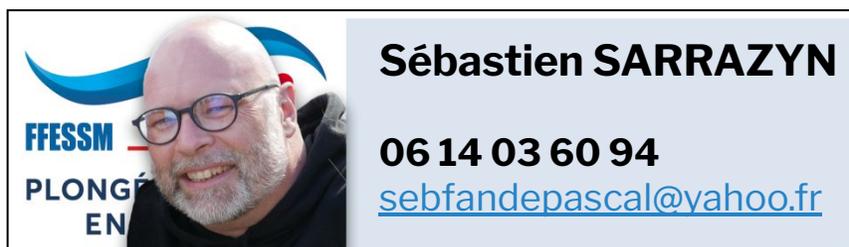
Epreuve non effectuée dans sa totalité	DSQ
Déplacement en surface avant l'immersion	+ 5 sec
Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve (hormis la bouée)	+ 5 sec
Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur	+ 5 sec
Le témoin n'est pas en possession des relayeurs pendant la totalité du parcours. S'il est accidentellement lâché il doit être immédiatement repris	+ 5 sec



CONTACT

CONTACT

La Commission Régionale PSP reste en veille, afin de répondre à toutes vos interrogations concernant l'organisation et la mise en place de ces rencontres.



Juge fédéral 2^{ème} degré PSP
En charge des compétitions pour la CR-PSP Normandie



À VOUS DE JOUER