

PSP: A VOS PALMES – rencontre de découverte à Pont-Audemer le 27/02/22

Cette saison, la commission régionale PSP lance l'opération « A VOS PALMES », des rencontres promotionnelles qui consistent à faire découvrir aux clubs non-pratiquants l'activité qu'est la Plongée Sportive en Piscine.

Elles permettront à tous les publics, novices comme pratiquants aguerris de découvrir, échanger ou renouer entre amis, avec la PSP, dans une ambiance conviviale.

Alors retenez la date du **dimanche 27 février** et venez rejoindre les Lamantins pour une **rencontre de découverte** au centre nautique Les 3 îlets de Pont Audemer (accueil 13h15 – fin de la rencontre 18h15)

Venez participer à votre rythme à l'une ou aux cinq épreuves proposées avec le soutien de la commission régionale (voir fichier Challenge PSP- A vos palmes.pdf associé pour la description de ce challenge)

L'ambiance festive de la PSP nécessite malgré tout un peu d'organisation.

Aussi vous trouverez également en pièce jointe un fichier Excel pour l'inscription de vos plongeurs à cette rencontre, lequel nous permettra d'organiser le déroulement de cet après-midi convivial.

N'hésitez pas à nous joindre pour toutes informations complémentaires : sylvain.gilouppe@free.fr / psp.ffesm.normandie@gmail.com / plongee.sportive.76@gmail.com

Nous avons hâte de vous y accueillir”

RENCONTRES
D'ANIMATIONS
TOUTES CATEGORIES

CHALLENGE A VOS PALMES

PONT AUSENNE (27)
GOUVILLE (50)
ROCHY (28)
CHATEL (14)

PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE



50M DIVERGENCE - 100M TORPÉDO - 100M TRIAL
100M COMBINE - 400M - RELAIS 4x50M DIVERGENCE

DECATHLON





OBJECTIFS

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

DIFFÉRENCES AVEC LES COMPÉTITIONS « OFFICIELLES »

- Allègement des épreuves (**DATE: PROCHAIN ENTENTE**),
- Découverte de nouvelles épreuves,
- Plus « léger » en terme d'organisation,
- Plus « léger » en terme d'habillement,
- Des podiums pour le fan (ou même pas de podium),
- Catégories éventuelles : Jeunes (14 à 17 ans) / Adultes (18 ans et plus) / Femme / Homme,
- Choix du mélange ou non (à la demande du participant),
- Pas de disqualification ni abandon. Les disqualifications sont remplacées par des pénalités.



Il sera entre autres qualifié à titre posthume les Champions du Monde, Paralympiques et Champions de Belgique en sa



CONDITIONS D'ACCÈS

ADMINISTRATIF

Afin de donner le maximum de visibilité à l'ADST pour ses missions, il est bon d'en informer nos comités départementaux et le comité régional par le biais de la commission PSP.

Pour la charte technique des missions, conformément aux dispositions du code du sport, à valider la présence d'un B.

CONDITIONS D'ACCÈS :

Le niveau de plongée requis est le suivant :

- a. Titulaire d'IPSS000 à partir du Niveau 1 de plongée technique,
- a. Pour les moins de 18 ans : minimum plongeur 4* (PrIPSS000).

CAC140 plongeur ou équivalent de moins de 18 ans.

La carte est valide de validité.



Afin de simplifier l'organisation des missions, les présidents de clubs affiliés au club Français de la Fédération Française des Sports de Mer.



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 + bouchon + obligation si plongeon,
- Palmes,
- Détendeur de scaphandre, scaphandre autonome,
- Bouée de plongée de 6 à 18 litres suivant la catégorie,
- Gilet stabilisateur ou BuéyPuck,
- Tubas (Cela doit être précisé dans l'attestation de l'épreuve du 100m. TbuD).



LES ÉPREUVES RETENUES

- 50 mètres Combiné solo,
- 25 mètres Solo mixte,
- 50 mètres Repêchage,
- 100 mètres Mixte,
- Helele 4 x 50 mètres Mixte mixte.

Document communiqué par FFESSM - Niveau de confidentialité : Public

10

50M COMBINÉ SOLO (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

Cette épreuve se déroule sur un 2 x 50 mètres comme décrit ci-dessous :

Première partie : 50m solo

- Au signal de départ, le FFESSM plonge en surface à l'eau depuis le côté du plot et change immédiatement son mode de déplacement en surface.

Deuxième partie : 50m mixte

- Le FFESSM passe dans le tunnel de 1 m de long, traverse l'espèce, sous le baril les éléments qu'il se trouve avec son équipement pour le respect de l'équipement.
- Le FFESSM passe sous le tunnel.
- Ensuite, un plongeur en immersion, sous le plot, rentre le plongeur et stabilise le plongeur avec le mode solo.
- L'élément se pose dans le tunnel de 1 m, traverse l'espèce, sous le plot de l'équipement de l'équipement de l'équipement de l'équipement.
- Le mode d'attente, sous le plot, sous le plot de l'équipement de l'équipement.

Troisième partie : 50m solo

- Le FFESSM se pose dans le tunnel de 1 m, traverse l'espèce, sous le plot de l'équipement de l'équipement.

Document communiqué par FFESSM - Niveau de confidentialité : Public

11

SOM COMBINÉ SOLO - DÉROULEMENT



Les données relatives à l'FFESM (FFESM) - Les données relatives à l'FFESM (FFESM)

10

25 MÈTRES EMERSION

Description de l'épreuve :

L'épreuve se déroule sur une piscine de 25 mètres, comme détaillé ci-dessous :

Départ, partie : départ

- Au signal du départ, le PDP se place en position de départ et attend le signal de départ. Il attend le signal de départ et attend le signal de départ.

Départ, partie : déplacement

- Dès qu'il a vu le signal de départ, le PDP se place en position de départ et attend le signal de départ. Il attend le signal de départ et attend le signal de départ.
- Le PDP se place en position de départ et attend le signal de départ. Il attend le signal de départ et attend le signal de départ.
- Dès qu'il a vu le signal de départ, le PDP se place en position de départ et attend le signal de départ. Il attend le signal de départ et attend le signal de départ.

Départ, partie : arrivée

- Le PDP se place en position de départ et attend le signal de départ. Il attend le signal de départ et attend le signal de départ.

Les données relatives à l'FFESM (FFESM) - Les données relatives à l'FFESM (FFESM)

11

50 MÈTRES TORPEDO (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

Catégorie de développement en 2 x 25 mètres, comme deux sprints.

Deuxième partie : départ

- Au signal du départ, le PSEF se plonge au water à trois dépense à côté du plot et d'écoupe immédiatement une nouvelle attitude de glissement en surface.
- Au départ, le PSEF doit tenir le rythme de la brasse dans la water. Ensuite, il doit le conserver. Il est immédiatement libéré. Il doit être immédiatement après, la brasse devient passant le glissement de la surface.

Deuxième partie : déplacement

- Dans la dernière partie du parcours de l'équipement en deux mètres (entre la brasse), le PSEF se efforce son déplacement jusqu'à compléter la distance requise.
- A 25m du départ, le PSEF se efforce son ritage, touchant la partie ventrale du water avec le main et la patte.

Troisième partie : arrivée

- Le chronométrateur, à l'arrivée, en immersion, le PSEF touche la partie ventrale du water/surface avec le main.

Document communiqué par l'FFESSM - 2024

11

100 MÈTRES TRIAL (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

Catégorie de développement en 2 x 25 mètres, comme deux sprints.

Deuxième partie : départ

- Au signal du départ, le PSEF se plonge au water à trois dépense à côté du plot et d'écoupe immédiatement une nouvelle attitude de glissement en surface.

Deuxième partie : déplacement

- Le PSEF se dirige vers le marqueur des 100 mètres tout en se développant avec qu'une partie du corps en de l'équipement en deux mètres.
- En continuant son équipement (écoupe, plot ou baril), descendre à une distance supérieure à 100 mètres du water/départ.
- À partir de là, il se agit en immersion, avec qu'une partie du corps en de l'équipement en deux mètres, jusqu'à toucher la partie ventrale du water/surface au départ.
- A 25m du départ, le PSEF se efforce son ritage, touchant la partie ventrale du water avec le main et la patte.
- Ensuite en surface à l'arrivée l'équipement (écoupe/plot ou baril) jusqu'à toucher la 50 mètres d'immersion au water.
- Ensuite la partie ventrale du water/surface le main et la patte en ritage.
- Après 25 m de ritage en surface, le PSEF se efforce son ritage avec d'une patte/surface à surface. Après, il se agit jusqu'à la main et la patte/surface à 50 mètres d'immersion et se agit le main/surface.
- Rimage en immersion jusqu'à 100 mètres touchant la partie ventrale du water/surface avec le main et la patte.

Troisième partie : arrivée

- Le chronométrateur, à l'arrivée, en immersion, le PSEF touche la partie ventrale du water/surface avec le main.

Document communiqué par l'FFESSM - 2024

12

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



Document communiqué à l'FFESSM le 02/02/2023 - Source: www.ffessm.com/ffessm-100m

10

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

CF : règlement des épreuves PSP indice N page 18 – pour le détail complet.

Description de l'épreuve :

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

Document communiqué à l'FFESSM le 02/02/2023 - Source: www.ffessm.com/ffessm-100m

11



À VOUS DE JOUER