

# Une nouvelle date pour le challenge PSP: "A Vos Palmes"

Le challenge PSP « A VOS PALMES », poursuit sa programmation avec une nouvelle date à inscrire dans vos agendas pour le Codep 14.

Le samedi 18 décembre, venez rejoindre Adélie plongée à la piscine de Condé en Normandie de 14h à 18h

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)

N'hésitez pas à nous joindre pour toutes informations complémentaires : [psp.ffessm.normandie@gmail.com](mailto:psp.ffessm.normandie@gmail.com)

Nous avons hâte de vous y accueillir"





## CONDITIONS D'ACCÈS



### ADMINISTRATIF

Afin de valider la couverture du cabinet LAFOIT pour ces rencontres, il est bon d'en informer son comité départemental et le comité régional par le biais de la commission PAF.

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

### CONDITIONS D'ACCÈS :

Le niveau de plongée 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.

Distance en eau de 400m.



Afin de simplifier l'organisation des rencontres, les présidents de clubs accepteront de l'exécution de ces renseignements.

Document communiqué en vertu de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'accès à l'information.



## 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 plongeur.
- Palmes.
- Détendeur deux étages, octopus et manomètre.
- Bouteille de plongée de 6 à 18 litres suivant la catégorie.
- Gilet stabilisateur ou BackPack.
- Tubo (s'il a été choisi de l'utiliser lors de l'épreuve du 100m Nat).

Document communiqué en vertu de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'accès à l'information.



## LES ÉPREUVES



### LES ÉPREUVES RETENUES

- 50 mètres Combiné solo.
- 25 mètres Immersion.
- 50 mètres Torpedo.
- 100 mètres Nat.
- Relais 4 x 50 mètres Immersion.

Document communiqué en vertu de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'accès à l'information.

## 50M COMBINÉ SOLO (EN BASSIN DE 25M)

Description de l'épreuve :

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

### Première partie - descente

- Au signal du départ, le PAFeur plonge au bout à l'eau depuis sa 0,50m du plat et s'immerge immédiatement sans effectuer de déplacement en surface.

### Deuxième partie - remontée

- Le PAFeur passe dans le tunnel de 2 m de long, bouteille capotée, sans toucher les éléments qui le matérialise avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement.
- Le PAFeur dépose son masque dans le panier.
- Il exécute un virage en immersion, touche la paroi verticale du mur et y établit un contact avec le nez ou la paume, reprend son masque puis le remet.
- Il décrochille et passe dans le tunnel de 2m, bouteille décrochille, aucune partie du corps ou de l'équipement ne doit toucher les éléments du tunnel.
- À la sortie du tunnel, il décrochille, puis reprend son déplacement en immersion.

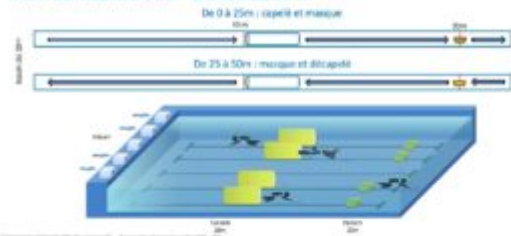
### Troisième partie - surface

- La chronométriste à l'aide d'un chronomètre, en immersion, le PAFeur touche la paroi verticale du mur d'entrée avec le nez.

Document communiqué en vertu de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'accès à l'information.

## 50M COMBINÉ SOLO - DÉROULEMENT

### 50M COMBINÉ SOLO - DÉROULEMENT



## 25 MÈTRES EMERSION

### Description de l'épreuve :

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

#### Deuxième partie : départ

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

#### Quatrième partie : déplacement

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

#### Troisième partie : arrivée

- La chronométrie s'arrête lorsque, en immersion, le PSFeur touche la paroi 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 :

#### Deuxième partie : départ

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

- Au départ, le PSFeur doit tenir le bâton de la bouée dans la main droite. Il doit le conserver. Il est accidentellement lâché. Il doit être immédiatement repris. La bouée devant parcourir la totalité de la distance.

#### Quatrième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface (hors la bouée), le PSFeur effectue son déplacement jusqu'à compléter la distance requise.

- A 25m du départ, le PSFeur effectue son virage, touchant la paroi verticale du mur, avec la main ou la paume.

#### Troisième partie : arrivée

- La chronométrie s'arrête lorsque, en immersion, le PSFeur touche la paroi 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 :

#### Deuxième partie : départ

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

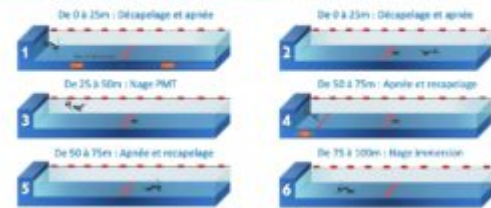
#### Quatrième partie : déplacement

- Le PSFeur se dirige vers la marque des 12,5 mètres tout en se déplaçant sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface.
- Il abandonne son équipement (bouée, gilet ou sac à air, défendeurs) à une distance supérieure à 12,5 mètres du mur de départ.
- A partir de 12,5 m, il nage en immersion, sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, jusqu'à toucher la paroi verticale du mur opposé au départ.
- A 25m du départ, le PSFeur effectue son virage, touchant la paroi verticale du mur, avec la main ou la paume.
- Il remonte en surface et prend l'équipement léger (PM ou PMT) rouge pour être les 50 m en surface ou son le tube.
- Il touche la paroi verticale du mur avec la main ou la paume du virage.
- Après 25 m de nage en surface, le PSFeur touche le mur et s'immerge devant avoir parcouru 3 mètres. En nage à la main jusqu'à la zone de la chronométrie à être abandonné et récupérer son matériel.
- Il nage en immersion pour être les 100 m en touchant la paroi verticale du mur de nage avec la main ou la paume.

#### Troisième partie : arrivée

- La chronométrie s'arrête lorsque, en immersion, le PSFeur touche la paroi verticale du mur d'arrivée avec la main.

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



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

CI : 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 PSFeurs équipés de scaphandre et évoluant en immersion en parcourant chacun 2 x 25 mètres.

