

# 1<sup>ère</sup> Fête de la plongée de Garéoult

## 21 juin 2015

– **Baptême de plongée bouteilles** –

– **Démonstration de Plongée Sportive en Piscine (PSP)** –

– **Compétition promotionnelle de PSP** –

**Matinée découverte**

8h à 11h Baptême **GRATUIT** de plongée en bouteilles pour les 12 ans et plus

11h à 12h30 démonstration et initiation à la PSP pour les N1 et plus

**Après-midi compétition promotionnelle**

13h : 50 m octopus

14h : 100 m immersion

16h : 200 m décaplé

17h30 : Relais Garéoultais par équipe (prendre votre mascotte et l'équipement de PMT)

### Renseignements

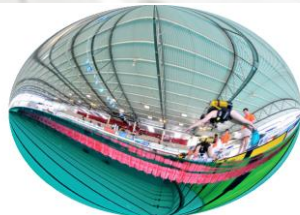
☎ 06 13 25 41 79

✉ [spvi.lassodusport@gmail.com](mailto:spvi.lassodusport@gmail.com)

🌐 <http://www.lassodusport.fr/>



25m émerision



100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décalplé



50m octopus

**Piscine Municipale extérieure de Garéoult, Avenue Le Bellegou, 83136 GAREOULT**

## ***D'accès gratuit la journée se veut un moment convivial de découverte et de promotion de la plongée sous-marine de loisir et sportive***

**Piscine Municipale extérieure de Garéoult, Avenue Le Bellegou, 83136 GAREOULT**

### Activités du matin

#### **Baptêmes Gratuits de 8h à 11h**

Réalisés par des moniteurs fédéraux pour les 12 ans et plus. Pas besoin de certificat médical, un maillot de bain suffit. Diplôme de baptême remis à l'issue. Durée approximative 30 min dont 10 à 15 sous l'eau. Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent qui devra signer une autorisation parentale.

Baptême individuel réalisé avec les présents, au fur et à mesure de la disponibilité des moniteurs.

#### **Initiation à la plongée sportive en piscine de 11h à 12h30 (venir avec tout son matériel)**

Il s'agit d'une démonstration commentée des épreuves suivantes de plongée sportives en piscine (PSP) :

25m émergence

Combiné

Nocturne

200m décaplé

puis d'une initiation pratique à ces mêmes épreuves réservée au N1 et plus, avec licence FFESSM et certificat médical en cours de validité (autorisation parentale pour les mineurs).

### Activités de l'après midi

#### **Compétition promotionnelle de 13h à 19h (venir avec tout son matériel)**

Sur trois épreuves officielles et une épreuve « maison », cette partie est ouverte à tous les plongeurs disposant de :

- certificat médical de non contre-indication à la plongée sportive en piscine en compétition,
- une licence FFESSM en cours de validité,
- une assurance complémentaire (minimum piscine FFESSM ou privée, par exemple une multirisque habitation couvrant également toutes les pratiques sportives et compétitives...)
- niveau 1 minimum

Réservée en priorité aux primo-pratiquants de la discipline, des séries spécifiques débutants et 'pspeurs' seront réalisées.

Pour chaque club, possibilité d'inscrire de manière définitive 5 plongeurs par épreuve, puis autant de plongeurs que désiré sur une liste complémentaire qui sera utilisée en fonction du nombre d'inscrits.

Il est toujours possible de s'inscrire sur place, sous réserve des places encore disponibles dans les séries. Il n'y a pas de catégorie d'âge seul un classement 'hommes' et un classement 'femmes' sera réalisé par épreuve.

## Les épreuves :

### - **50m octopus (épreuve en binôme)**



*Plonger ou sauter du bord en grande profondeur avec chacun son équipement complet. Seul un des plongeurs à son détendeur en bouche et son second à la main. Avant les 12,5m, le coéquipier sans équipement en bouche doit avoir mis l'octopus en bouche et le binôme doit alors finir de parcourir 50m le plus vite possible, sans se dissocier. Aucune partie d'un des binômes ne doit percer la surface à partir de l'immersion et jusqu'au touché final du mur par les deux coéquipiers, au risque de se voir disqualifié.*

### - **100m immersion (épreuve individuelle)**



*Plonger ou sauter du bord en grande profondeur et réaliser 100 m (4 longueurs) le plus vite possible. Aucune partie du plongeur ne doit percer la surface à partir de l'immersion et jusqu'au touché final du mur, qui doit être réalisé avec l'équipement complet, au risque de se voir disqualifié.*

### - **200m décaplé (épreuve individuelle)**



*Plonger ou sauter du bord en grande profondeur puis réaliser :*

*12,5m en immersion suivi d'un décaplé*

*12,5m en apnée pour finir la longueur*

*75m en PMT (en surface)*

*12,5m d'apnée pour recapler et finir sa longueur caplé*

*75m avec le scaphandre*

*Le plongeur et son matériel doivent rester dans sa ligne de nage et le plongeur doit arriver avec tout son matériel.*

- **100m Garéoultais par équipe** (de 4 plongeurs en PMT pour un ou plusieurs clubs et/ou individuelles, avec possibilité de compléter les équipes sur place)



*Il s'agit de faire parcourir à la mascotte du club ou d'un regroupement sur place d'individuels, la distance de 100m, dans un petit bateau gonflable mise à disposition pour l'occasion et trainé par les nageurs. Le nombre de nageurs va en augmentant à chaque longueur. Un sur la 1<sup>er</sup> longueur, puis 2 sur la 2<sup>e</sup>, 3 sur la troisième et 4 sur la dernière. A partir du moment où 2 ou plus nageurs sont associés, ils ne doivent plus se dissocier (casser la chaîne) au risque de prendre 5 s de pénalité par 'cassure' simple et d'être disqualifiés en cas de déplacement en deux ou plus chaînes. La seule cassure de la chaîne autorisée est celle réalisée au niveau du mur, au moment du passage du filin du bateau avec la mascotte qui doit toujours être emmenée par le dernier nageur. La course se réalise de la manière suivante :*

*Le 1<sup>er</sup> 25m est réalisé en nage complète par un nageur.*

*Au 2<sup>e</sup> 25m, un second nageur attrape les chevilles du 1<sup>er</sup>. Le 1<sup>er</sup> nageur n'utilise alors que les bras, tandis que le second utilisera uniquement les jambes ('poucette-tirette en binôme')*

*Au 3<sup>e</sup> 25m un troisième nageur entre en action et prend la 1<sup>er</sup> place du convoi (le 1<sup>er</sup> nageur lui prend les chevilles). Le nouveau premier tracte avec les bras, le 3<sup>e</sup> pousse avec les jambes et celui du milieu (le 1<sup>er</sup> nageur, assure juste la liaison).*

*Au 4<sup>e</sup> 25m le dernier nageur entre en action et prend la 4<sup>e</sup> place du convoi (il prend les chevilles du 3<sup>e</sup> de la chaîne c'est-à-dire le 2<sup>e</sup> nageur entré en action...)*

*Le chronomètre est arrêté lorsque les 4 nageurs ont touché successivement le mur et que la mascotte est posée sur le plot de départ.*

## Fonctionnement de la journée

Les abords de la piscine étant réduit en places de parking, il est demandé aux participants de déposer rapidement leurs matériels puis d'aller se garer sur :

Parkings Jean Monnet (accès rue des Farayettes)

Ou Parking Bd de la libération (à côté du laboratoire d'analyses)



Dans la piscine, personne ne doit évoluer en chaussures, tong ou autres éléments aux pieds sur le bord des bassins (plages), ni en vêtements de ville. Seuls les maillots de bain (pas de short de bain) et les combinaisons de nage ou de plongée sont autorisés. Tous les matériels de plongée doivent être rincés avant l'accès aux plages (douche). Le port du bonnet de bain est obligatoire. Tous les documents nécessaires à la pratique seront vérifiés avant l'accès aux bassins, sauf s'ils ont été envoyés au préalable par mail.

**Une buvette sera à disposition des pratiquants de 10h à 16h**

Elle proposera boissons, sandwich, repas chaud pour ceux qui auront réservé à l'avance.

**Baptême 8h à 11h**

Des numéros de passage seront distribués dans l'ordre d'arrivée à partir de 8h. Le numéro est appelé pour son baptême dès qu'un moniteur est disponible. **En cas d'absence au moment de l'appel, il est nécessaire de reprendre un numéro de passage.** L'attente se fait dans les airs de détente en dehors des plages de la piscine.

### **Initiation à la plongée sportive en piscine de 11h à 12h30**

Quatre des épreuves sont réalisées successivement, de manière commentée, par des pratiquants expérimentés de la PSP. Les plongeurs ayant montré leurs documents nécessaires à la pratique seront autour du bassin pendant la démonstration puis pourront pratiquer sur l'un des 4 ateliers.

### **Compétition promotionnelle de 13h à 19h**

La partie gauche des plages la piscine (démarcation avec de la rubalise) sera accessible pour les spectateurs sans chaussures. La partie droite de la piscine (côté petit bain) sera réservée aux compétiteurs. Chaque club ou individuel aura un emplacement attribué. Le petit bain servira également de bassin d'échauffement et de test de son matériel. Le règlement sera rappelé avant chaque épreuve et assoupli pour les séries de débutants. Les inscriptions pourront encore se faire jusqu'à 11h en fonction des places restantes dans les séries à l'issue de la date limite d'inscription par mail fixée au jeudi 18 midi. Chaque club est vivement invité à mettre à disposition un adulte majeur pour aider au bon fonctionnement des épreuves. Il est souhaitable que celui-ci soit présent de 12h à 18h.

### **Plus d'information sur la PSP**

[http://www.ffesm.fr/commission.asp?commission\\_numero=17&commission\\_nom=PLONG%C9E%20SPORTIVE%20EN%20PISCINE](http://www.ffesm.fr/commission.asp?commission_numero=17&commission_nom=PLONG%C9E%20SPORTIVE%20EN%20PISCINE)

[http://www.ffesm.fr/actualites\\_detail.asp?actu\\_numero=7833&titre=Retour](http://www.ffesm.fr/actualites_detail.asp?actu_numero=7833&titre=Retour)

<https://www.facebook.com/psppffesm?fref=ts>

### **En vidéo...**

<https://www.youtube.com/watch?v=dZJVJWXi5Yc>

<https://www.youtube.com/watch?v=zWvhahfaZA>

