

# 2<sup>e</sup> Fête de la plongée de Garéoult 26 juin 2016

- *Baptême de plongée bouteilles –*
- *Initiation à la Plongée Sportive en Piscine (PSP) –*
- *Compétition promotionnelle de PSP –*

## *Matinée découverte*

*9h à 12h Baptême GRATUIT de plongée en bouteilles pour les 12 ans et plus*

*12h à 13h Piquenique*

## *Après-midi plongée sportive en piscine*

*13h à 15 h découverte de l'activité pour les N1 et plus*

*15h : 50 m émerision*

*15h30 : 100 m immersion*

*16h : 200 m décaplé*

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

photo David Michard - Nîmes 2013

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

PLONGEZ!



Alpha Requalification  
La Gardes

Casino  
supermarchés  
Garéoult



## **Renseignements**

☎ 06 13 25 41 79

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

🌐 <http://www.alassodusport.fr/>

**D'accès gratuit la journée se veut un moment convivial de découverte et  
Piscine Municipale extérieure de Garéoult, Avenue Le Bellegou, 83136 GAREOULT**

Activités du matin

**Baptêmes Gratuits de 9h à 12h**

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.

**De 12 h à 13h piquenique dans le jardin**

Activités de l'après midi

**Initiation à la plongée sportive en piscine de 13h à 15h (venir avec tout son matériel, pas de gonflage possible sur place)**

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).

**Compétition promotionnelle de 15h à 18h (venir avec tout son matériel, pas de gonflage possible sur place)**

Sur trois épreuves officielles : 50 émergence, 100 m et 200 décaplé ainsi qu'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 (plongeur or pour les enfants)

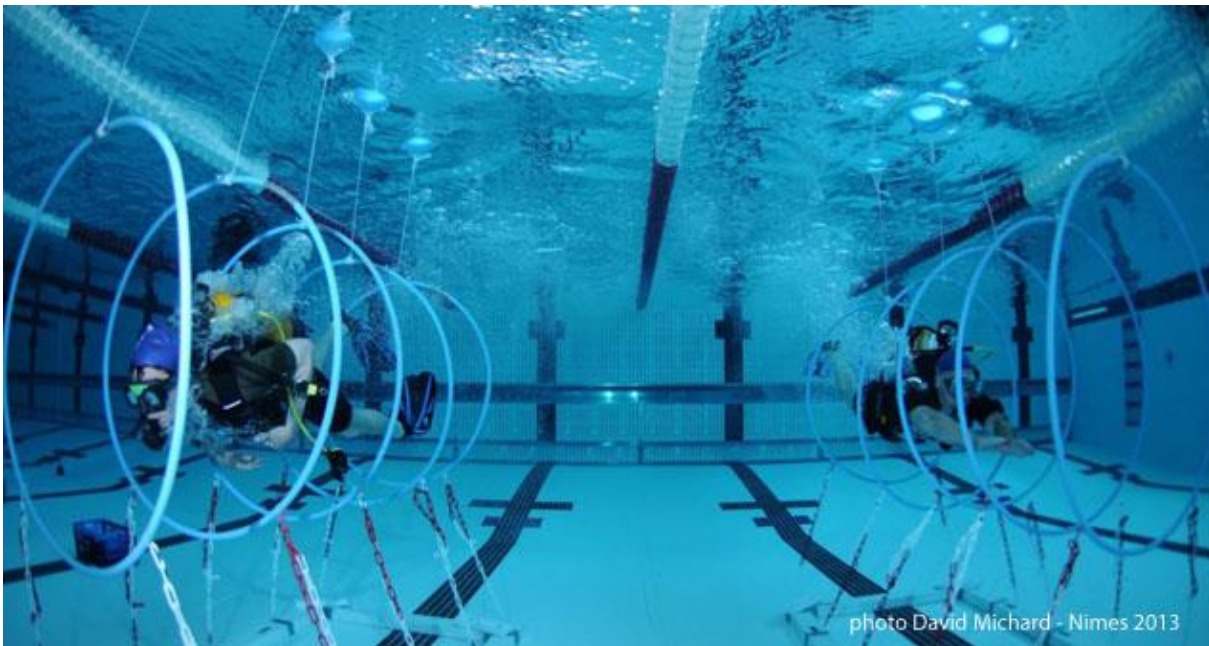
Réservée en priorité aux primo-pratiquants de la discipline, des séries spécifiques débutants et 'pspeurs' seront réalisées.

Pour chaque club, possibilité d'inscrire de manière définitive 10 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.

# La plongée Sportive en Piscine

*7 fiches synthétiques de présentation des épreuves*



***Eric Watelain***

Délégué commission PSP du VAR

<https://www.facebook.com/pspar/>

## 50 m octopus

**Le but** est de faire 50 m sous l'eau, en équipement de plongée, le plus vite possible, en binôme, avec l'un des plongeurs respirant sur le second détendeur de l'autre (n'utilise pas son propre matériel). On peut entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant.



**ATTENTION** : Les deux plongeurs d'un même binôme doivent avoir leur équipement complet à l'arrivée.

### Principaux motifs de disqualification

- Si l'un des deux plongeurs perse le surface avec son corps ou son équipement.
- Si l'un des deux plongeurs ne prend pas le second détendeur de l'autre avant les 12,5 m.
- Si le binôme ne touche pas le mur au virage et à l'arrivée.



25m émergence



100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



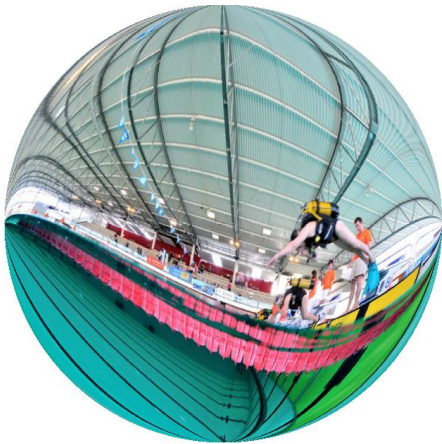
200m décalplé



50m octopus

# 100 m immersion

**Le but** est de faire 100 m, sous l'eau, en équipement de plongée, le plus vite possible. On peut entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant.



**ATTENTION** : Le plongeur doit avoir un équipement complet à l'arrivée.

## Principaux motifs de disqualification

- Si le plongeur perse le surface avec son corps ou son équipement.
- Si le plongeur ne touche pas le mur au virage et à l'arrivée.
- Si le plongeur sort de son couloir.



25m émerision



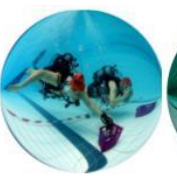
100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décalplé



50m octopus

## 200 m décuplé

**Le but** est de faire 200 m, sous l'eau (scaphandre), en surface (en palmes masque tuba), et en apnée (2\*12,5 m), le plus vite possible. On peut entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant.



### *Organisation de l'épreuve*

*1<sup>er</sup> 25 m : 12,5 m avec le scaphandre puis  
12,5 m en apnée*

*2<sup>e</sup> au 4<sup>e</sup> 25m : en surface en palmes masque  
et tuba*

*5<sup>e</sup> 25 m : 12,5 m en apnée puis 12,5 m en  
scaphandre*

*6<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> 25 m : en scaphandre*

### Principaux motifs de disqualification

- Si le plongeur ne respecte pas l'ordre des séquences de nage (*ne pose pas son scaphandre à 12,5 m par exemple*) ou les distances (*apnée trop courte par exemple*).
- Si le plongeur ne touche pas le mur au virage et à l'arrivée.
- Si le plongeur sort de son couloir.
- Si le scaphandre quitte le fond ou le couloir.



25m émergence



100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décuplé



50m octopus

# Nocturne

**Le but** est de retrouver 3 objets au fond de la piscine, distant entre eux de 4 m, en aveugle, à l'intérieur d'un cercle de 4 m de diamètre, en moins de 3 min.



**ATTENTION** : Le résultat est un nombre de points en fonction du temps et du nombre d'objets retrouvés en moins de 3 min.

## Principaux motifs de disqualification

- Si le plongeur réalise n'importe quelle manœuvre lui permettant de 'voir' directement ou indirectement.
- Si le plongeur sort une partie quelconque de lui-même ou de son équipement durant l'épreuve.



25m émerision



100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décalplé



50m octopus

# Combiné

**Le but** est de faire 100 m sur un parcours aquatique en binôme, le plus vite possible. On peut entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant.

## *Organisation de l'épreuve*

**1<sup>er</sup> 25 m :** Les 2 plongeurs passent chacun dans un tunnel de cerceaux de 2 m, sans les toucher (*pénalité de 5 s à chaque touche*) puis les 2 plongeurs respirent sur le matériel de l'un d'entre eux sur 12,5 m.

**2<sup>e</sup> 25 m :** Les deux plongeurs respirent sur le matériel de l'un d'entre eux durant 17 m puis peuvent reprendre leur propre détendeur, pose leur masque dans un panier et vont toucher le mur.

**3<sup>e</sup> 25 m :** les 2 plongeurs reprennent leur masque, retirent leur gilet, passent chacun leur tour dans un tunnel de 5 m puis remettent leur gilet et récupèrent un objet de 1,5 kg (souvent un mannequin).

**4<sup>e</sup> 25 m :** le trinôme (2 plongeurs + 1 mannequin) doit réaliser la longueur en surface.



## Principaux motifs de disqualification

- Si les plongeurs ne respectent pas les distances ou ne réalisent les exercices imposés.
- Si un plongeur détériore ou à besoin d'aide pour sortir d'un tunnel.



25m émerision



100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décalplé



50m octopus

## Relais 4\*50

**Le but** est de faire parcourir 200 m au témoin (tube d'environ 40 cm de long), sous l'eau, en équipement de plongée, le plus vite possible, par équipe de 4 plongeurs, par tranche de 50 m. Le premier plongeur peut entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant, les suivants partent dans l'eau.



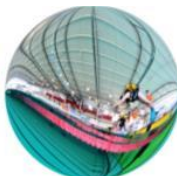
**ATTENTION** : Chaque plongeur doit arriver avec son équipement complet.

### Principaux motifs de disqualification

- Si le plongeur relayé lâche le bord avant d'avoir le témoin en main.
- Si un plongeur ne touche pas le mur au virage.
- Si un plongeur sort de son couloir.
- Si chacun des 4 membres de l'équipe ne réalise pas 50 m



25m émerison



100m immersion



Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décalplé



50m octopus

# 25 m émerision

**Le but** est de faire émerger un objet de 6 kg à 23 m à l'aide de son parachute, le plus vite possible. On peut entrer dans l'eau en sautant ou en plongeant.



**ATTENTION** : L'objet ne doit pas être porté et le parachute doit ressortir avant le plongeur et se maintenir en surface.

## Principaux motifs de disqualification

- Si le plongeur ou son matériel perse la surface avant le parachute.
- Si le plongeur ou le parachute sort de son couloir.



25m émerision



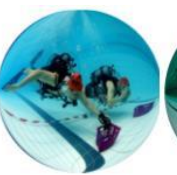
100m immersion



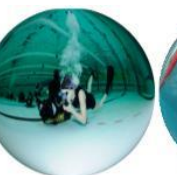
Relais 4\*50 m



Nocturne



Combiné



200m décalplé



50m octopus

**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 l'épreuve locale où il faut 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 fruits, gâteaux maison.

**Baptême 9h à 12h**

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 13h à 15h**

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 15h à 18h**

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.

### **Classement**

Un classement par épreuve sera réalisé sur la base des performances exprimées en pourcentage de la meilleure performance nationale dans la catégorie du compétiteur. Ainsi, quelle que soit l'âge, le genre, le nombre de concurrents dans la catégorie, tout le monde peut être classé de façon équitable, dans le même classement, sur la base de la qualité de sa performance et de non de sa seule performance chronométrique...

### **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>

<https://www.facebook.com/psppvar/>

### **En vidéo...**

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

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

