4ème rencontre lyonnaise de Plongée Sportive en Piscine

REGLEMENT GENERAL

Le 27 novembre 2016, piscine de la DOUA à Villeurbanne

Avec la team GLUP PSP, convivialité assurée !

Introduction

La PSP ou Plongée Sportive en Piscine se définit comme : « L'ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou d'équipes à caractère compétitif et réglementé, se déroulant dans une piscine (milieu permanent et non fluctuant) »

C'est un sport à part entière, institutionnalisé. Il regroupe des activités physiques et mentales soumises à des règles avec un esprit de compétition et un caractère ludique.

Lors de la compétition du dimanche 27 novembre 2016 à la piscine de la DOUA à Villeurbanne, le GLUP propose 5 épreuves (3 épreuves individuelles et 2 épreuves par équipes) :

- **Emersion d'un objet de 6kg** (épreuve individuelle, catégorie femme et homme)
- **Octopus 50 m** (épreuve par binôme, catégorie mixte)
- **Scaphandre nocturne** (épreuve individuelle en open-découverte)
- **200m décapelage** (épreuve individuelle, catégorie femme et homme)
- **Relais Immersion** (4x50 m, **catégorie mixte seulement** soit par équipe de 2 femmes et 2 hommes)

Une épreuve non officielle sera également proposée : **le relais mascotte** !

Introduction

Lors de la compétition, des séries de 3 à 6 compétiteurs (ou équipes) seront réalisées, **un compétiteur ne peut passer qu'une seule fois par épreuve**.

Le classement s'effectuera sur les temps chronométrés. Des catégories d'âge seront effectuées selon le nombre de compétiteurs concourant.

Il est demandé, dans la mesure du possible, que chaque club soit représenté par des arbitres lors de cette compétitions : 1 arbitre pour 2 à 6 compétiteurs, 2 arbitres pour 7 à 12 compétiteurs. Lien pour l'inscription des arbitres :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIIOsY1pekgK6U93CB7kXN5LB7Q_vedoPjAf8kBmEdIa6VVw/viewform

Cette compétition fera également office de **Championnat Départemental pour le CODEP 69** ! Des titres de championnat départementaux seront attribués pour la saison 2016-2017.

Comité départemental RHÔNE & LYON MÉTROPOLE

Administratif

Le jour de la compétition, tous les compétiteurs doivent présenter les documents suivants sous peine de ne pouvoir participer aux épreuves :

- Licence fédérale en cours de validité pour la **saison 2016-2017** ;

- Assurance Complémentaire individuelle « Piscine » (si assurance FFESSM, inscrit sur la licence) ;

- Carte de Plongeur Niveau I FFESSM minimum ou équivalent ;

- Présenter un certificat médical de « non-contre indication à la plongée sportive en piscine en compétition » de moins d'un an, délivré par tous médecins ;

- Pour les mineurs, autorisation parentale obligatoire. Les compétiteurs mineurs pourront être surclassés (épreuves et podium).

Merci de nous transmettre ces documents ainsi que l'Excel d'inscription afin de valider votre participation.

Les documents peuvent être présentés le jour J mais tout défaut de document entrainera une non-participation du compétiteur concerné.

Equipement

Tous les équipements individuels doivent être des produits manufacturés spécifiques à la plongée (à l'exception du maillot de bain) et ne doivent présenter aucune modification.

Equipement obligatoire :
- Maillot de bain pour les hommes (short de bain interdit) et maillot « une ou deux pièces » pour les femmes, *la tenue vestimentaire est libre ;*
- Bonnet de bain ;
- Masque de plongée ;
- Palmes de plongée (mono-palme interdites) ;
- Détendeur deux étages avec « octopus » et manomètre ;
- Bouteille de plongée de 10 à 18 litres avec gilet stabilisateur (6 à 12L pour les – de 16ans).

L'utilisation d'un air enrichi est absolument interdite -> Disqualification immédiate !

Equipement optionnel : gants, montre, cagoule, chaussons, tuba, combinaison, shorty, leste…

Le jour de la compétition, **tout le matériel devra être obligatoirement rincé** avant d'être déposé au bord du bassin. Une zone spécifique et l'équipement de rinçage sera mis à disposition en début et en fin de journée. Des zones de stockage du matériel seront également matérialisées pour chaque club autour de la piscine (*cf. Annexe*).

Il n'y aura aucune possibilité de gonfler les blocs sur le site et aucun matériel ne sera prêté.

Emersion d'un objet (1/3)

EPREUVE 1

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique sur une distance de 23 m puis en l'émersion d'un objet de 6 kg uniquement à l'aide d'un parachute, dans le meilleur temps possible.

Première partie : Avant le Départ

Dans la chambre d'appel, les arbitres contrôlent l'équipement et vérifient que chaque plongeur porte, accroché à l'avant de son stabilisateur, l'étui qui contient le parachute et que celui-ci est bien fermé (l'étui et le parachute sont fournis par l'organisateur).

L'arbitre de pré-départ qui valide l'attache peut demander au participant de changer la place de l'attache.

Pour des raisons de sécurité, il sera vérifié que les compétiteurs aient un minimum de 50 bars avant l'épreuve.

Deuxième partie : Départ

- Au signal du départ, le plongeur plonge ou saute à l'eau et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.
- Au moment du départ, le parachute doit être enfermé dans son étui.

Emersion d'un objet (2/3)

Troisième partie : Déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le plongeur se déplace, en immersion dans son couloir, jusqu'à l'objet immergé.

Quatrième partie : Transport et Émersion

- Le plongeur réalise les manœuvres nécessaires pour amarrer et soulever l'objet en injectant de l'air de son scaphandre dans le parachute.
- Par mesure de sécurité, le plongeur se retire de la verticale de l'ascension du poids.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le parachute crève la surface dans le couloir attribué au plongeur.

Cinquième partie : Vérification

L'arbitre vérifie que :

- Le parachute est stabilisé,
- L'équipement des plongeurs est complet,

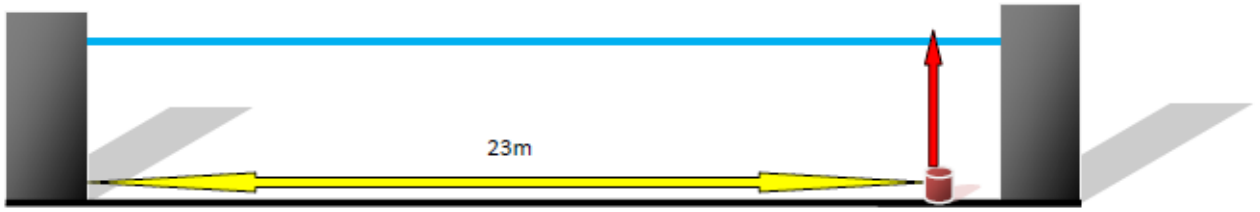
Sixième partie : Fin

- Après l'émersion de l'objet, le plongeur doit rester en surface dans son couloir et attendre que les autres plongeurs aient terminé.

Emersion d'un objet (3/3)

Disqualification :

- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement a fait surface pendant le temps de l'épreuve.
- Se trouver dans un autre couloir.
- Sortir le parachute de son sac avant de commencer l'immersion.
- Emerger l'objet dans un autre couloir.
- Emerger avant le parachute, y compris pendant le gonflage.
- Utiliser d'autres moyens que le parachute pour remonter l'objet.
- L'ascension du parachute sans l'objet complet.
- L'équipement n'est pas complet à la fin de l'épreuve.



50 m Octopus (1/3)

EPREUVE 2

Déplacement subaquatique chronométré en binôme au cours duquel les plongeurs utilisent une seule bouteille sur une distance de 50 mètres.

Catégorie mixte seulement.

Première partie : Pré-départ
Les deux plongeurs (A et B) du binôme sont équipés de façon identique. Par sécurité, les deux blocs restent ouverts et il sera vérifié que les compétiteurs aient un minimum de 50 bars avant l'épreuve.

Deuxième partie : Départ
Au départ, les membres du binôme occupent un même couloir.
Au signal de départ, les plongeurs plongent ou sautent en même temps et s'immergent sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne réapparaisse, ne réalisant aucune manœuvre en surface. La prise de l'octopus se fait en immersion avant une ligne située à 12m du départ.

50 m Octopus (2/3)

Troisième partie : Déplacement

N´ayant aucune partie du corps ou d'équipement visible en surface, les plongeurs effectuent le déplacement entièrement, le plongeur B utilisant l'octopus du plongeur A, jusqu´à réaliser la distance requise.

Au virage, un plongeur minimum doit toucher la **paroi verticale** du mur (au moins avec la main ou la palme).

La technique de prise de l'octopus est libre.

Quatrième partie : Arrivée

Le temps du binôme est celui du contact établi par le dernier plongeur avec la paroi d'arrivée.

Cinquième partie : Vérification

Une fois terminée l'arbitre d´arrivée vérifie que les équipements des plongeurs sont complets.

50 m Octopus (3/3)

Disqualifications :

- Se déplacer en surface à la mise à l'eau ou ne pas s'immerger de façon immédiate en entrant dans l´eau au départ.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement a fait surface pendant la phase de prise de l'octopus et de déplacement en immersion.
- Ne pas toucher la paroi verticale lors du virage ou à l´arrivée.
- Ne pas nager dans sa ligne d'eau.
- Manipuler le détendeur ou l'octopus de la bouteille B.
- La perte d'équipement de plongée à la fin de l'épreuve.

Scaphandre nocturne (1/3)

EPREUVE 3 – Open découverte

La piscine de la Doua n'ayant pas les caractéristiques permettant de réaliser cette épreuve de manière optimale (fond légèrement incliné notamment), elle vous est proposée en open-découverte.
Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique en absence totale de vision afin de trouver 2 éléments placés sur le fond de la piscine, dans un temps maximal de 2 minutes. *Le règlement officiel stipule 3 objets en 3 minutes.*

Première partie : Avant le Départ
Dans la chambre d'appel, les arbitres contrôlent l'équipement des plongeurs et le compétiteur met en place le masque opaque.
Pour des raisons de sécurité, il sera vérifié que les compétiteurs aient un minimum de 50 bars avant l'épreuve.

Deuxième partie : Départ
En surface, le juge désoriente le compétiteur, puis le met en contact avec la balise de descente. Le compétiteur attend le signal de départ puis s'immerge.

Scaphandre nocturne (2/3)

Troisième partie : Ratissage

Le compétiteur descend à la verticale du bout pour arriver au fond, où il amarre le bout, utilisé pour le ratissage à la base du bout de la bouée.

Il entame ensuite le ratissage, à technique libre, jusqu'à trouver et ramasser les 2 éléments ou atteindre les 2 minutes mais le temps de décrochage et de remontée n'est alors pas compris. A la fin du ratissage, il décroche et garde sa corde pour entamer l'émersion.

Quatrième partie : Arbitrage

A chaque objet ramassé, le juge de surface lève le bras. Un temps intermédiaire est enregistré pour chaque objet récupéré.

Cinquième partie : Emersion

Le compétiteur remonte par le bout de la balise jusqu'à la surface. Le compétiteur dépassant les 2 minutes limites, est averti par le Juge afin qu'il cesse le ratissage.

Sixième partie : Vérification

Avec le masque opaque ôté et les éléments récupérés, le plongeur se dirige vers la zone de vérification, où les juges comptent le nombre d'éléments récupérés et vérifient l'équipement du plongeur.

Scaphandre nocturne (3/3)

Septième partie : classement

Le classement es établi en fonction du nombre d'objet ramassé pendant les 2 minutes et du temps réalisés pour cela par les concurrents.

Disqualifications :

- Réaliser n'importe quelle manœuvre permettant de voir.
- Sortir une quelconque partie du corps ou de l'équipement une fois l'immersion commencée.
- Ne pas descendre/remonter par le bout de la valise.
- Ne pas porter la corde de ratissage pendant les phases de départ, d'émersion et de vérification.

Cette épreuve n'étant pas réalisée suivant le règlement officiel, il n'y aura ni podium, ni point attribué.

200 m Décapelage (1/3)

EPREUVE 4

Première partie : Avant le Départ

Dans la chambre d'appel, les arbitres contrôlent l'équipement des plongeurs (présence du tuba).

Pour des raisons de sécurité, il sera vérifié que les compétiteurs aient un minimum de 50 bars avant l'épreuve.

Deuxième partie : Départ

- Au signal du départ, le plongeur plonge ou saute à l'eau et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.
- Aucune partie du corps ne doit réapparaitre.

Troisième partie : Déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le plongeur se dirige vers la zone signalée de la piscine (entre 12,5m et 25m après le départ).
- La zone signalisée de la piscine est le lieu où se réalisent les manœuvres de décapelage.
- Le plongeur abandonne son bloc dans cette zone et nage en immersion jusqu'à toucher le mur et finir le 25m.

200 m Décapelage (2/3)

Troisième partie : Déplacement (suite)

- Après avoir touché le mur (paroi verticale), le compétiteur remonte en surface et, avec l'équipement léger (PMT), nage 75m pour finir les 100 premiers mètres, en respirant ou pas sur le tuba et touche le mur avec la main ou la palme à chaque virage.
- Au 100m, le compétiteur touche le mur puis s'immerge à nouveau et, en apnée, nage jusqu'à la zone où son scaphandre a été abandonné et recapèle son matériel.
- Il nage en immersion pour finir les 200 mètres en touchant le mur (paroi verticale) avec la main ou la palme

Quatrième partie : Arrivée

Le chronomètre s'arrête lorsque le compétiteur, en immersion, touche le mur d'arrivée avec la main.

Cinquième partie : Vérification

À l'arrivée, l'arbitre vérifie que l'équipement des plongeurs est complet (tuba compris).

200 m Décapelage (3/3)

Disqualification :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité.
- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement a fait surface pendant le temps de l'immersion.
- Ne pas toucher la partie verticale du mur lors des virages.
- Nager en surface sans l'équipement de PMT (le tuba ne peut être laissé avec le scaphandre).
- Sortir de son couloir.
- L'équipement n'est pas complet à la fin de l'épreuve.

Attention lors des virages, d'un côté la profondeur est de 1,80 m, aucune tolérance ne sera réalisée sur les sorties d'équipements. De l'autre, une partie du mur est incliné, lors du virage, seule la partie verticale doit être considérée.

Relais 4x50 m Immersion (1/3)

EPREUVE 5

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique, ou nage en immersion, dans le meilleur temps possible, par 4 compétiteurs (catégorie mixte seulement : 2 femmes et 2 hommes) en relais sur une distance totale de 200 m (50 m par compétiteur).

Première partie : Pré-départ
L'arbitre donne le témoin au premier relayeur. Il devra le tenir à la main de façon visible.
Il sera vérifié que les compétiteurs aient un minimum de 50 bars avant l'épreuve.

Deuxième partie : Départ
Une fois le signal de départ donné, le premier plongeur effectue un plongeon ou un saut, s'immergeant de façon immédiate dans la zone de plongée, sans réaliser la moindre manœuvre en surface et sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface.

Troisième partie : Déplacement du premier relayeur
- Sans qu'une partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le plongeur doit parcourir 50 m en immersion.
- Lors du virage, le plongeur doit effectuer un contact physique avec le mur (**partie verticale**).

Relais 4x50 m Immersion (2/3)

Lorsque le premier relayeur commence son déplacement en immersion, le second entre dans l´eau dans son couloir. Il reste en surface jusqu´au moment ou se produit l´échange du témoin (règle en quatrième partie). Le relayé ne peut ni sortir de l'eau, ni le corps, ni la main tenant le témoin avant les 2 derniers mètres.

Quatrième partie : Echange du témoin

Le second relayeur tient la paroi d'arrivée (d'une main, en surface), reçoit le témoin et seulement après, lâche la paroi et commence son déplacement en immersion jusqu'à compléter la distance requise.

Le premier relayeur doit rester dans son couloir sans déranger les autres concurrents.

Les 3ème et 4ème relayeurs, chacun à leur tour, font de même.

Cinquième partie : Arrivée

A l'arrivée, le chrono s'arrête lorsque le 4ème relayeur touche la paroi d´arrivée. Le plongeur peut alors faire surface.

Relais 4x50 m Immersion (3/3)

Sixième partie : Vérification

A l'arrivée, l'arbitre d´arrivée vérifie que :

- Les équipements des plongeurs sont complets,
- Le 4ème relayeur tient le témoin.

Disqualifications :

- Se déplacer en surface dans la zone de plongée ou ne pas s'immerger de façon immédiate en entrant dans l´eau au départ.
- Montrer quelque partie du corps ou de l´équipement durant la phase de déplacement en immersion.
- Ne pas toucher la **paroi verticale** lors les virages et à l´arrivée pour le 4ème relayeur.
- Ne pas évoluer dans son couloir.
- La perte d'équipement de plongée à la fin d'épreuve dont le relais pour le 4ème relayeur.

! Relais mascotte !

EPREUVE 6

Le règlement du relais mascotte vous sera fourni lorsque votre club aura validé son inscription.

Pour le relais, il est possible de réaliser des équipes de 3 à 12 compétiteurs mixte (la parité sera bonifiée) + 1 mascotte (voir P.J.).

La distance du relais est de 300 m !

Seul PMT + bonnets de bain sont demandés comme équipements.

Cette épreuve n'étant pas officielle, aucun point ne sera attribué pour le classement club.

Classement club

Chaque compétiteur fait gagner 2 points à son équipe pour la participation à la compétition.

Pour chaque épreuve, des points sont attribués aux clubs en fonction des résultats de leurs compétiteurs :

1	10
2	8
3	7
4	6
5	5
6	4
7	3
8	2
9	1
10	0
11	0
12	0

Le classement club s'effectuera sur l'ensemble des catégories.

Notes

Règlement :

Le règlement officiel de la FFESSM :

http://www.ffessm.fr/commission.asp?commission_numero=17

Formation arbitrage :

Une session de formation à l'arbitrage aura lieu le samedi 26 novembre à Lyon, pour plus d'information :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8_7LLSCrkRk9nBFDpULIRWHjQzEGth-jZ9_D7aBqjRzo39Q/viewform

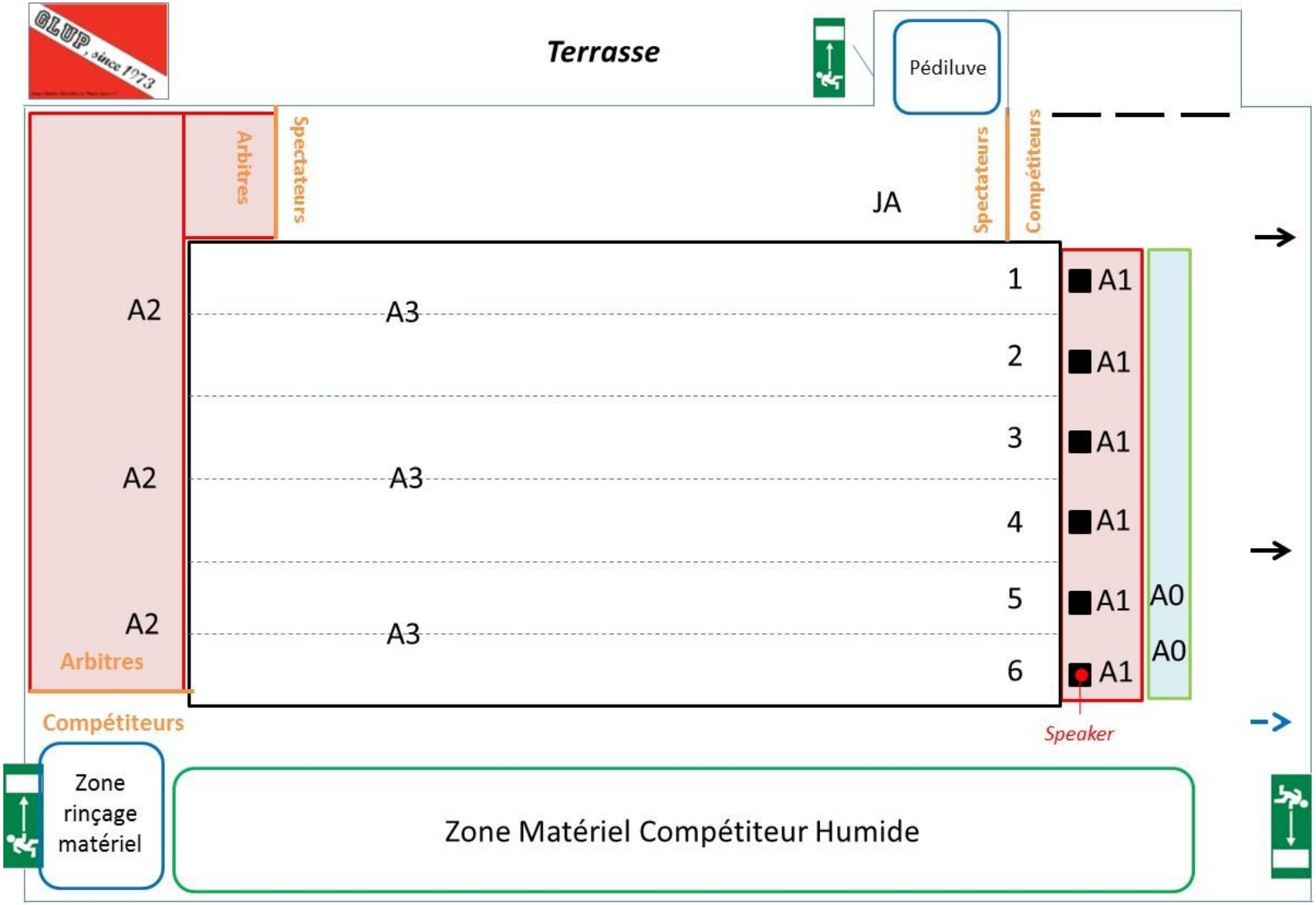
Écosub :

Pour des activités subaquatiques responsables : http://www.ffessm.fr/ecosub.asp

Lutte anti-dopage :

Afin de vous informer sur le sujet, veuillez consulter le site suivant :
http://www.ffessm.fr/document.asp?pages_numero=76&titre=Sant

Annexe : plan piscine (1/3)



Les échauffements s'effectueront avant chaque épreuve dans les lignes d'eau 2 à 6

Annexe : plan piscine (2/3)

→ Accès vestiaire

-→ Accès table de marque et poste secours

■ Plot de départ

— Tableaux règlements, séries, résultats

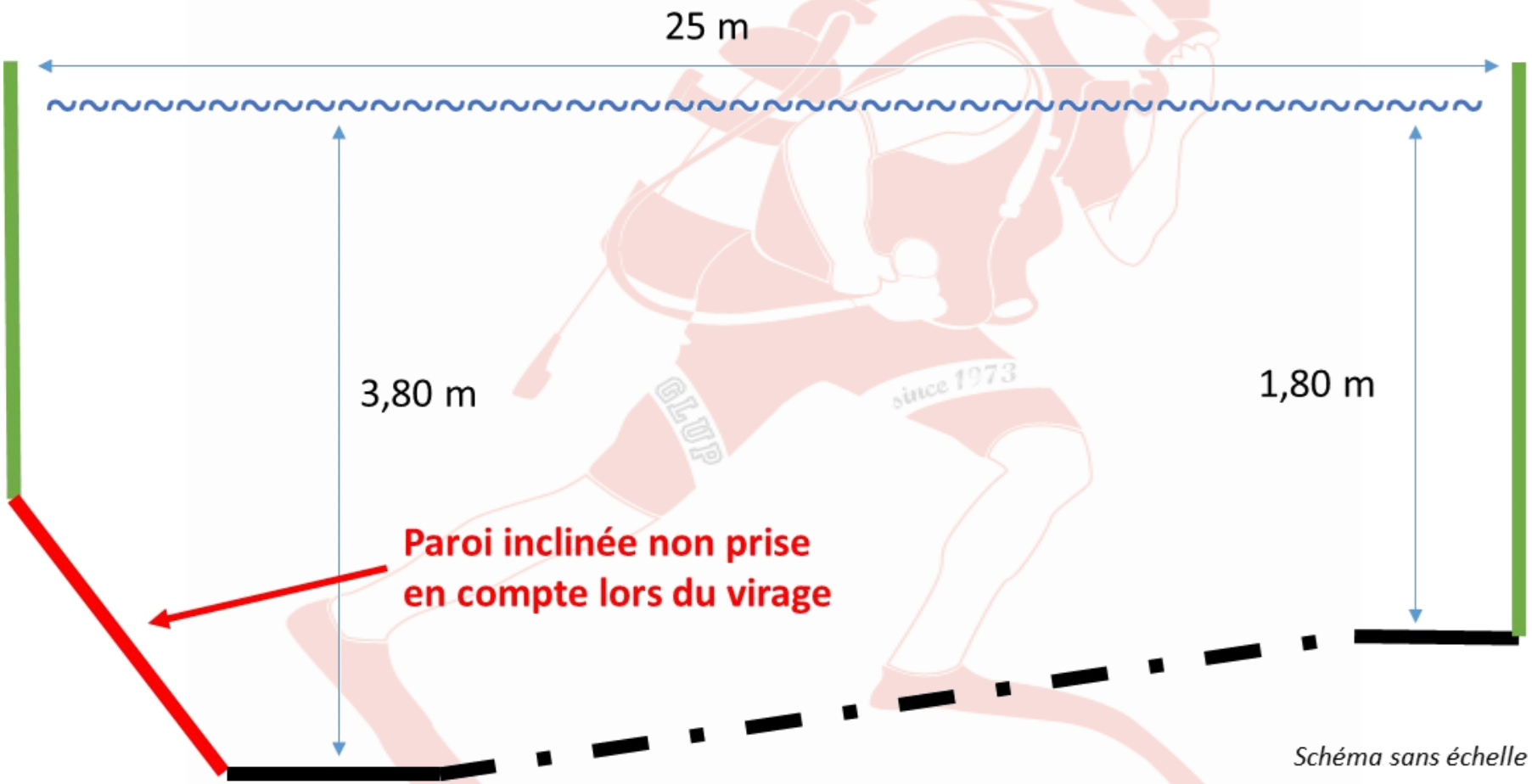
Zone réservée aux arbitres

Zone de rinçage du matériel compétiteur ou pédiluve

Chambre d'appel

ZMC Zone de stockage du matériel compétiteur

Disposition des arbitres types :

- JA : juge arbitre, donne les départs et s'assure de la conformité des séries
- A0 : arbitre pour la vérification du matériel plongée
- A1 : arbitre « ligne d'eau » pour chronomètre et vérification virage et déplacement (Dépassement couloir ? Immersion ? …)
- A2 : arbitre pour vérification virage et déplacement
- A3 : arbitre sous l'eau pour sécurité
- Speaker : rappelle les règlements, annonce les séries et anime la compétition

Annexe : plan piscine (3/3)