

La plongée sportive en piscine (PSP)

Ensemble des épreuves subaquatiques individuelles ou d'équipes, à caractère compétitif et réglementé se déroulant en piscine.



Les infos sur le site de la FFESSM



RETOUR

X ACTIVITÉ PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE



Cette activité ne dépend pas d'une commission.

"la Plongée Sportive en Piscine" (PSP ou Sport Diving), est une nouvelle discipline sportive CMAS en plongée scaphandre. Elle est pratiquée dans plusieurs pays européens (Espagne et pays de l'est) depuis plusieurs années. Elle se pratique exclusivement en piscine.

Le Comité Directeur national a accepté que la FFESSM reconnaisse cette activité, indissociable de l'aspect compétitif. Pour permettre la définition des épreuves, l'encadrement réglementaire et la protection du pratiquant, un groupe d'expertise a été monté en juin 2011, après une compétition test prototype. Quelques épreuves sont les plus pratiquées, une épreuve en binôme dite du Combiné, des épreuves individuelles 100 m, 200m et une épreuve dite M décapelage.

Pour recevoir un abstract présentant cette discipline et en connaître davantage, s'adresser référent National PSP : <bob-severin@sfr.fr>

Pour consulter les REGLEMENTS ADMINISTRATIFS concernant l'organisation de la PSP : [télécharger PSP administratif](#)

Pour consulter en détail, le REGLEMENT DES EPREUVES de la PSP : [télécharger PSP épreuves](#)

Pour visualiser un EXTRAIT VIDEO de la PSP 2011 : [cliquer sur ce lien Actualités PSP](#)

Compétitions pour 2014 : Le Comité Départemental 89, 69, 75, 30, le comité Est et le club de Sarcelles vont organiser cette année des compétitions.

Pour visualiser les compétitions programmées en 2014, [cliquez ici](#).

Le Comité Départemental du Gard organisera son troisième Meeting International de Plongée Sportive en Piscine à Nîmes. "Visionnez sans tarder la vidéo du Meeting International de Plongée Sportive en Piscine 2013 Des images à vous couper le souffle, Une ambiance festive dans une arène aquatique, le stade nautique NEMAUSA à Nîmes... 10 minutes et 8 secondes à ne pas

* www.ffessmpm.fr/IMG/pdf/Plongee_Sportive_en_Piscine_Reglement...

Conditions de participation C.M.A.S.

- 18 ans
- Niveau plongeur CMAS ★
- Licence fédérale
- Assurance
- Certificat Médical



Conditions de participation F.F.E.S.S.M.

- Niveau plongeur CMAS ★
ou Plongeur d'Or (10 ans)
- Licence fédérale
- Assurance complémentaire piscine
- Certificat Médical (idem Niveau IV)
- Autorisation parentale pour les mineurs



Les épreuves



Les épreuves

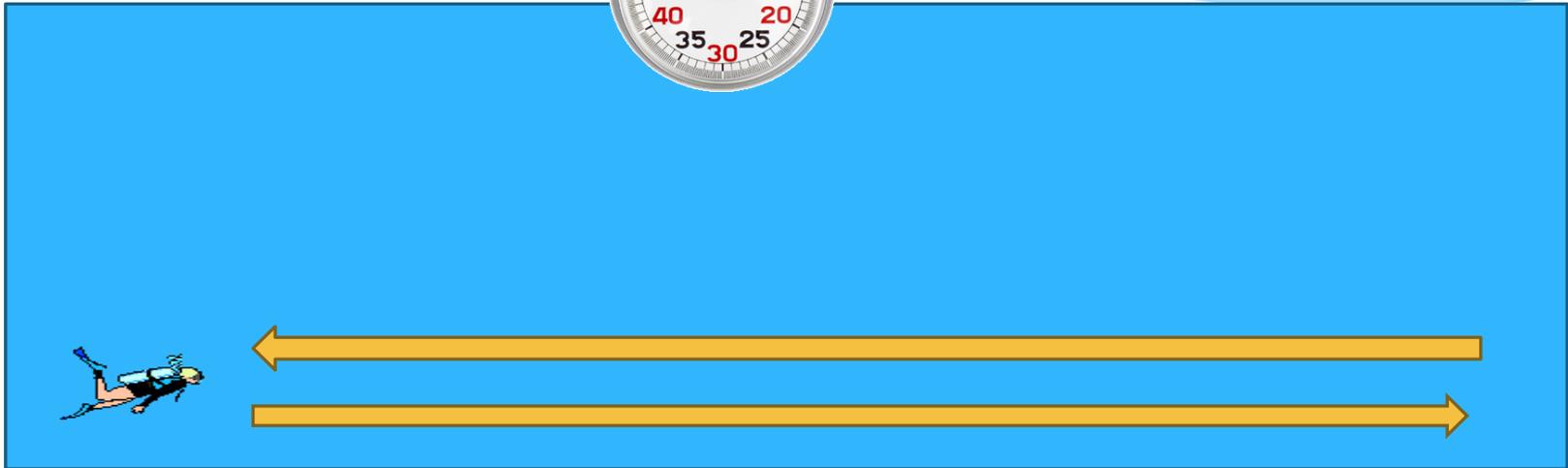
Épreuves individuelles

- * **Chrono Immersion 100 m, 200 m, 400 m et 800 m.**
- * **- Scaphandre Nocturne.**
- * **- Emersion d'un objet de 6 Kg. (parachute)**
- * **- Épreuve 200 ou 300 mètres (décapelage sur un fond n'excédant pas 2 mètres).**
- * **- Distance – Temps – Consommation (DTC). En attente d'agrément fédéral**

Épreuves par équipes

- * **- « Octopus » 50 mètres,**
- * **- « Combiné ».**
- * **- Relais : immersion**
- * **- Secourisme : Mannequin 2 X 100m – Plongeur fatigué 2 X 100m. En attente d'agrément fédéral**

100m immersion



- * Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique, ou nage en immersion, dans le meilleur temps possible, sur une distance de 100 m.
- * Même règlement pour le 200m (400 et 800m n'ont pas encore reçu l'agrément de la FFESSM)

L'octopus

- * Déplacement subaquatique chronométré en binôme au cours duquel les plongeurs utilisent une seule bouteille pour des distances de 50 ou 100 mètres.

Bouteille fermée pour l'un des plongeurs



octopus



Emergence d'un objet (parachute)

- * Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique sur une distance de 23 m (ou de 47m dans un bassin de 50m)
- * Puis, en l'émergence d'un objet de 6 kg (ou 4 kg) à l'aide d'un parachute, dans le meilleur temps possible.
- * L'organisateur place, au fond de la piscine et dans autant de couloirs qu'il y a de compétiteur, l'objet à émerger.
- * Le poids est placé à 23m du départ (ou 47m dans un bassin de 50m).



Le relais 4x50m en immersion

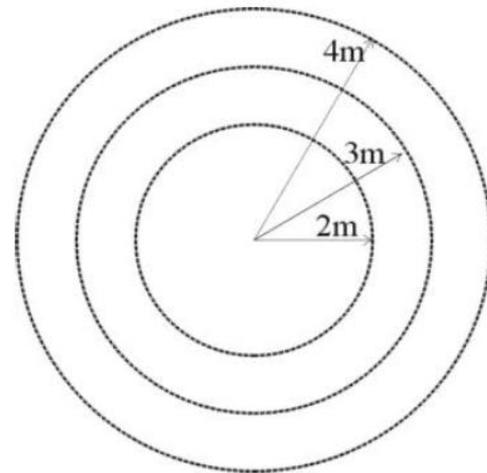
- * 4 relayeurs qui s'échangent le témoin tous les 50m
- * chronométrage



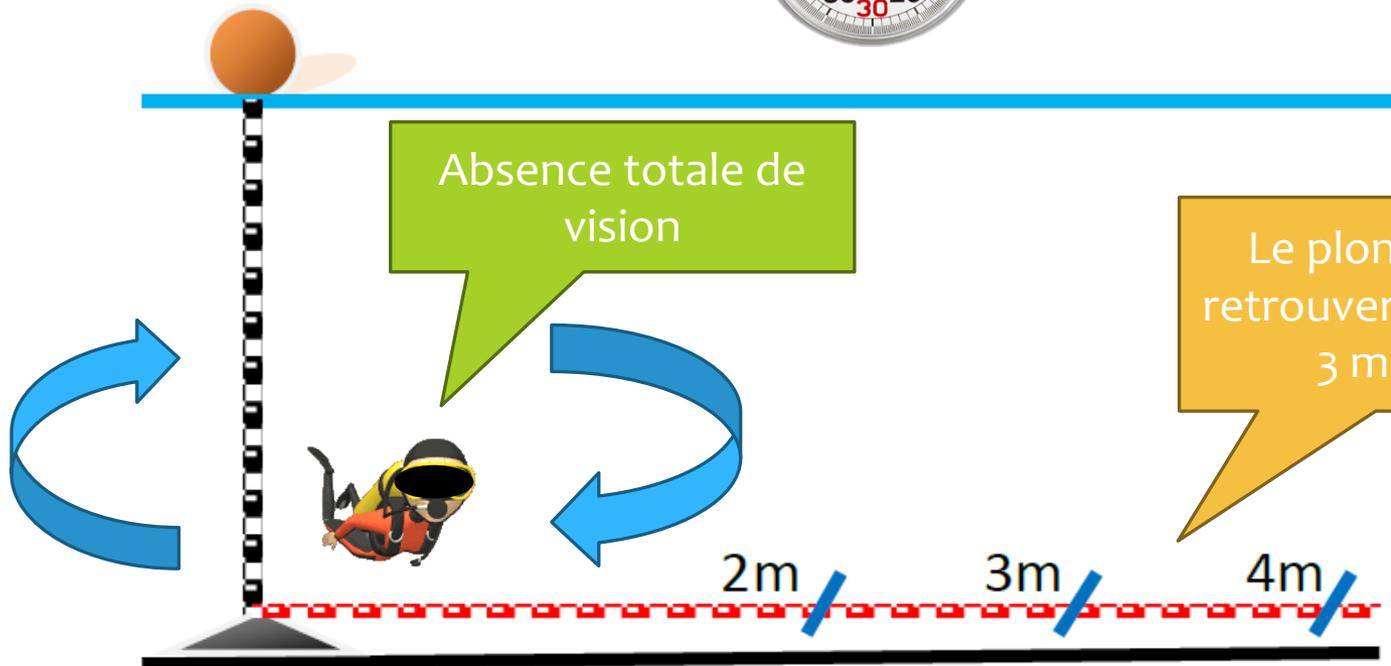
Scaphandre nocturne

- * Une épreuve réalisée **en absence totale de vision** dont le but est de trouver 3 éléments placés au fond, dans un temps maximum de 3 minutes.
- * Les éléments sont disposés sur le fond à 2m, 3m et 4m du centre de la balise.

Distance des éléments au centre



Scaphandre nocturne



Secourisme:



- * Epreuves de relais où l'on réalise un secourisme en deux étapes:
- * **-Mannequin 2 x 100**, où deux plongeurs réalisent la séquence de secourisme avec un mannequin.
- * **-Plongeur fatigué 2 x 100**, où les deux plongeurs réalisent une séquence de secourisme avec un plongeur simulant la fatigue.

Distance-temps-consommation

* C'est l'ensemble de trois épreuves qui combinent l'efficacité du plongeur en immersion et sa consommation d'air

■ **Distance constante: 500 ou 1000m**

parcourir cette distance le plus rapidement possible, en utilisant le moins d'air possible.

■ **Temps constant: 10 minutes:**

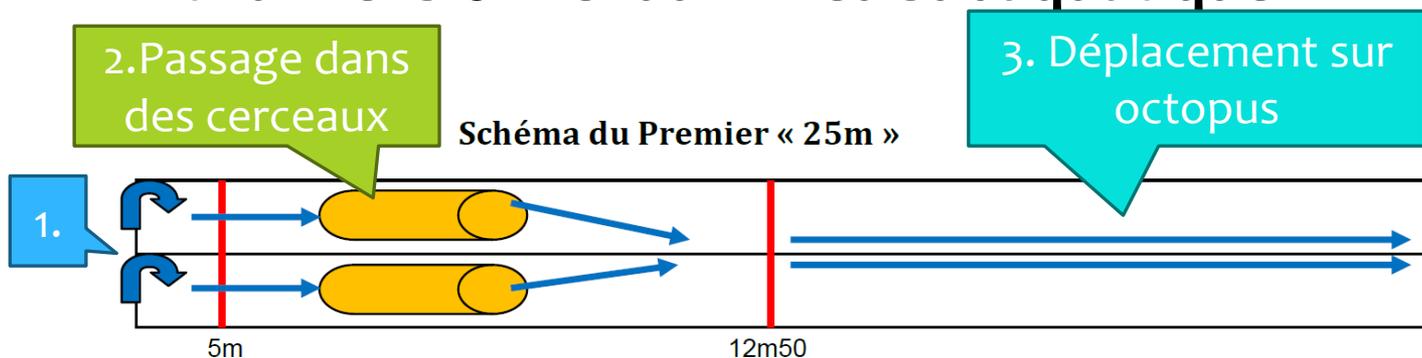
En 10 mn parcourir la plus grande distance possible en utilisant le moins d'air

■ **Consommation imposée:**

avec une certaine quantité d'air, parcourir rapidement, la plus grande distance possible

Le combiné

- * Il s'agit de la réalisation d'un parcours avec obstacles, slalom et tâches à exécuter dans l'espace tridimensionnel du milieu subaquatique.



1- Chaque plongeur s'immerge dans sa ligne d'eau.

2- Passer dans un tunnel de 2m de long, bouteille capelée, sans toucher les éléments qui le matérialisent avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement.

3- A partir d'une ligne placée à 12,50 m, respiration du binôme sur une seule bouteille sans toucher le sol ou faire surface avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement. Utilisation de l'OCTOPUS.

6. Les plongeurs déposent leur masque dans le panier

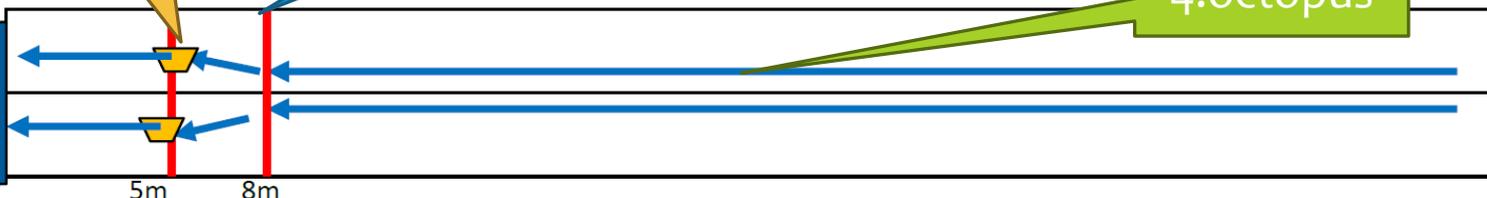
Le combiné



5

Schéma du Deuxième « 25m »

4. octopus



- 4- Après le virage, le binôme continue de respirer sur une seule bouteille jusqu'à une ligne située à 8m
- 5- Arrivé à cette ligne les plongeurs réutilisent leur propre équipement
- 6- Deux paniers se trouvent sur une ligne située à 5m du mur. Les plongeurs y déposent leur masque.

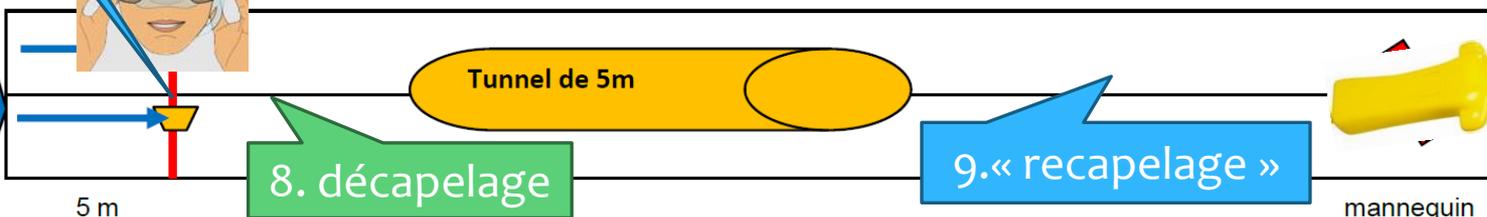
7.



Schéma du Troisième « 25m »

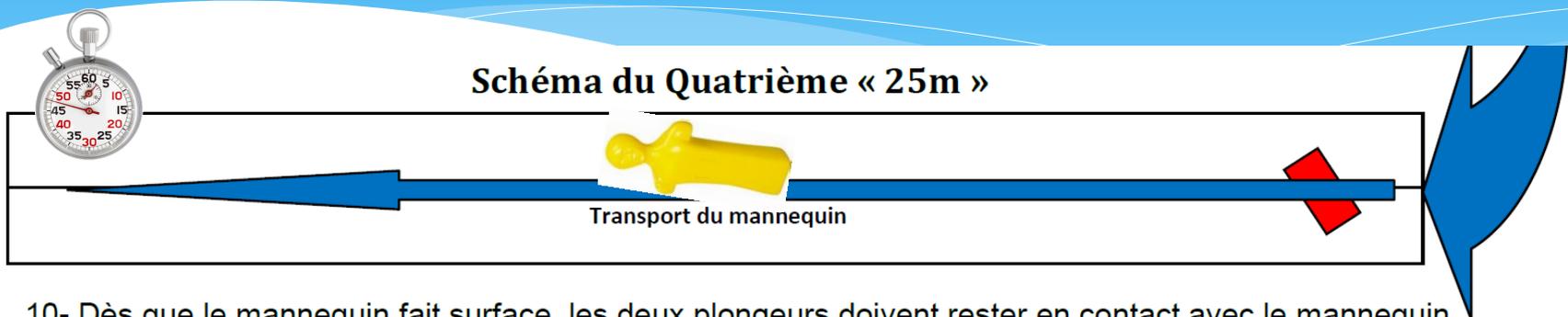
8. décapelage

9. « recapelage »



- 7- Les plongeurs exécutent un virage en immersion puis remettent leur masque.
- 8- Ils décapèlent et passent, l'un derrière l'autre, dans un tunnel de 5m, bouteille devant.
- 9- A la sortie du tunnel, ils recapèlent pour aller prendre un mannequin immergé à 2m du mur et le remonter en surface. (Le binôme n'est pas obligé de toucher le mur au 75m)

Le combiné

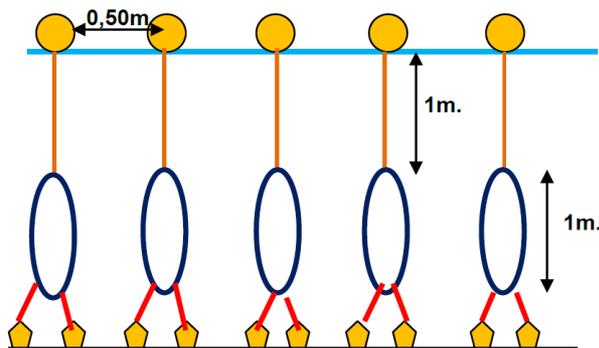


10- Dès que le mannequin fait surface, les deux plongeurs doivent rester en contact avec le mannequin, jusqu'à l'arrivée.

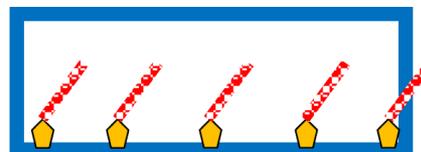
11- A l'arrivée, le chronomètre s'arrête lorsqu'un des deux plongeurs touche le mur. La tenue du mannequin n'est pas imposée. Il peut rester sous l'eau.

Construction des tunnels

Les tunnels sont constitués de cerceaux de 0.9 à 1m de diamètre, immergés à 1m de profondeur, distants de 0.5m, soutenus par des bouées et maintenus verticaux par des lestés.



Les plombs sont insérés dans une structure PVC démontable. Des chaînes en plastique maintiennent les cerceaux.



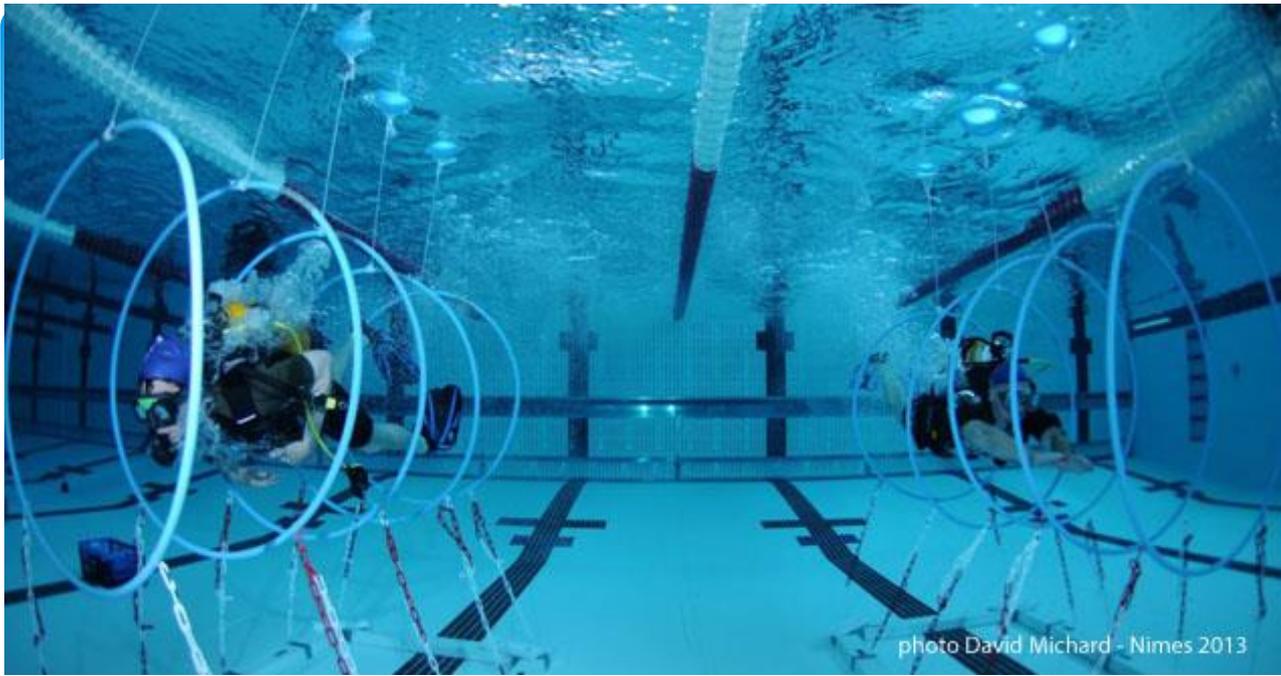


photo David Michard - Nimes 2013



300m décapelage



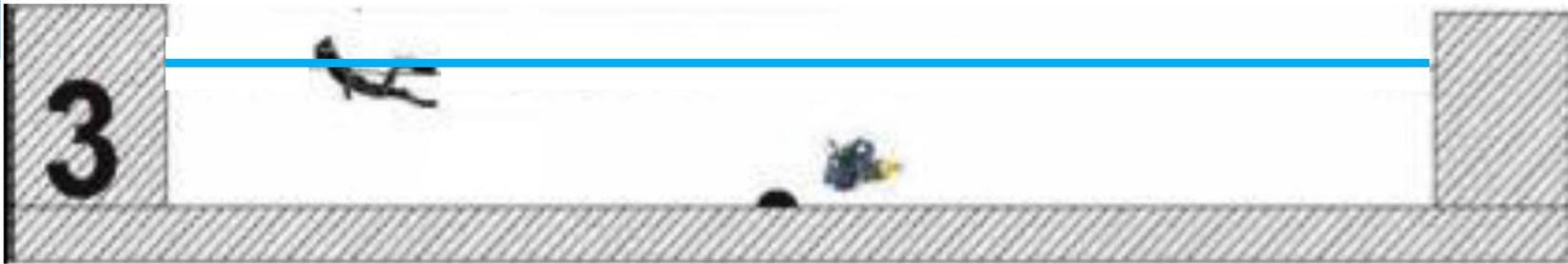
La zone signalisée de la piscine est le lieu où se réalisent les manœuvres de décapelage des éléments de l'équipement : Stabilisateur et bouteille avec détendeur.

- Le plongeur abandonne cet équipement à une distance supérieure ou égale à 12,5 mètres du mur de départ.

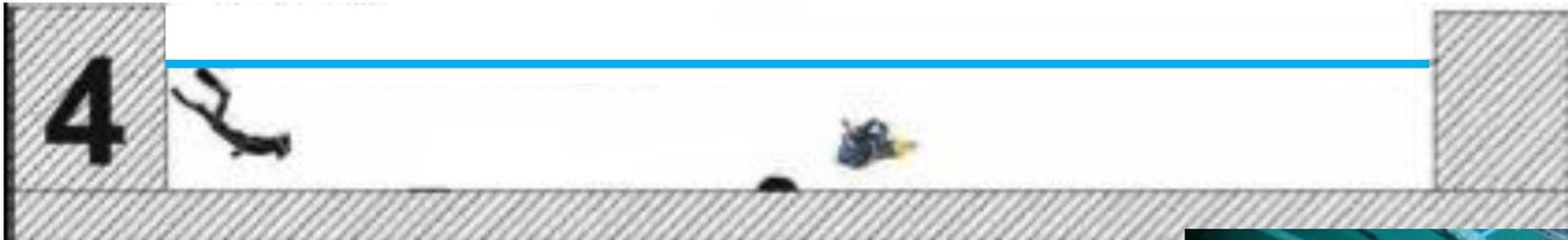


- * À partir de là, et rapidement, il nage en immersion, sans ne sortir aucune partie du corps ou de l'équipement, jusqu'à toucher le mur opposé au départ et finir le 25 m.
- * - Il remonte en surface et avec l'équipement léger (PMT), il nage pour finir les 100 m. (25 m 1ere partie et 75 m 2 me partie).

300m décapelage



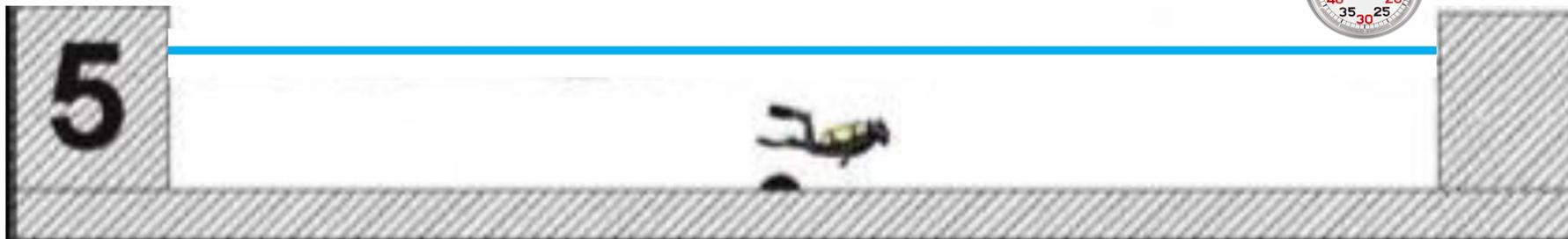
– Il touche le mur, s’immerge à nouveau et en apnée, il nage jusqu’à la zone où le scaphandre a été abandonné, et recapèle son matériel.



* Il nage en immersion pour finir le 200 ou le 300m.



300m décapelage



Quatrième partie : Arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque le plongeur touche le mur d'arrivée.
- Le plongeur fait surface.

* **Rappel : Le décapelage ne doit pas être effectué sur un fond supérieur à 2m.**



La PSP au Coma

- * Au sein d'un groupe, pour diversifier les activités, et privilégier le côté ludique.
- * Des défis entre groupes, sur un type d'épreuve.



Fin