

**Plongée Sportive
en Piscine
ou
PSP**



**Codep Paris
3 juin 2014**

- **Historique**
 - A l'étranger
 - En France
 - A Paris
- **La pratique** et ce que l'on peut attendre de la PSP
- **Les épreuves**
- **Le matériel**
- **Les finalités**
- **Questions / Réponses**
 - On n'abordera ni l'arbitrage ni le public



A l'étranger

- ✓ **1998** - Naissance de la PSP à Saragosse en Espagne, créée par Marifé Abad
- ✓ **2000** - Première compétition à Saragosse
- ✓ **2005** - Présentée à l'Assemblée Générale de la CMAS à Séville
- ✓ **2007** - Démonstration à Bari (Italie) aux Jeux mondiaux de la CMAS

✓ **2008** - Incluse dans les statuts de la CMAS lors de l'A.G. à Hurghada

1^{ère} apparition officielle aux Jeux mondiaux de la
CMAS à Moscou

✓ **2009** - A la CMAS, création d'une commission « *Sport Diving* ». Marifé Abad est nommée présidente.

✓ **2010** - 1^{er} Championnat d'Europe organisé à Kazan en Russie

- ✓ **2011** - Coupe du monde à Valladolid en Espagne
- ✓ **2012** - 2^{ème} Championnat d'Europe à Perm en Russie
- ✓ **2013** - 1^{er} Championnat du monde à Kazan en Russie
- ✓ **10/2014** - 3^{ème} Championnat d'Europe à Kaunas en Lituanie



En France

- ✓ **2007** - Tony MERLE, Instructeur National, présente la PSP au Collège des Instructeurs Nationaux à Hendaye



*Sourires des uns
ou
des autres... !*

✓ **2011-**

Avril : 1^{ère} compétition locale à **Nîmes**. Uniquement des clubs du Gard : 72 inscrits.

Juin : la PSP est reconnue par la FFESSM et encadrée par un conseil piloté par **Bob Séverin**, avec comme membres : **Fred DIMEGLIO**, Secrétaire Général, **Claude MARTIN**, DTN, **Eric BERGMANN**, membre de la C.N. Médicale, **Tony MERLE**, I.N et puis un des premiers pratiquants français, **Christian TOULMONDE**, Président du Club Sportif Cheminot Nîmois.

La P.S.P. a pris son envol !

- ✓ **2012** - **Nîmes** est toujours la seule compétition :
96 participants. Quelques clubs limitrophes...
- ✓ **2013** - Toujours mais rien que **Nîmes** : 124 inscrits.
Les pays étrangers entrent en lice : Espagne, Russie
- ✓ **2014** - 1^{ère} compétition à **Auxerre** en janvier, puis à
Paris en mars...



Plus de 150 personnes
dans les gradins
à Paris

- ✓ **Nîmes** : 226 participants. Des clubs de toute la France, des Russes, des Espagnols mais aussi des Estoniens et des Belges...Et puis **Toul, Lyon** au mois de mai dernier...
- ✓ **Le 7 juin prochain**, dans le cadre de nos Championnats de France, démonstration et rencontre amicale PSP.

A ce jour, la PSP ne dépend pas d'une commission fédérale, des logos spécifiques apparaissent, mais...



A PARIS



A.G. 30/11/2013

Bob Séverin, invité par **Sophie Le Maout**, présente la PSP et un membre élu, **David Holleville**, est désigné pour prendre en charge le développement de cette pratique.

16 mars 2014

Le Codep Paris et les Aquanautes de Paris associent leurs moyens et leurs forces pour organiser la 1^{ère} compétition en Ile-de-France :

10 clubs parisiens

96 participants



LES AQUANAUTES DE PARIS

2011 - Information *Subaqua & CMAS*

2012/13 - Programme **PSP Jeunes** ➡ **Anne**

2013/14 - 1^{ère} organisation avec le Codep

- ❖ Participation compétition à Sarcelles
- ❖ Equipes de jeunes (garçons & filles) à Nîmes

20 médailles individuelles

Meilleur club en Junior filles

Meilleur club en Junior garçons





La pratique



photo David Michard - Nimes 2013

Définition de la PSP

- ❖ C'est un ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou par équipes, réglementées et à caractère compétitif se déroulant dans une piscine.

Il ne faut donc pas chercher à comparer

« plongée sportive »

à

« plongée technique »

ou

plongée loisir



Exclusivement en piscine.

A partir du niveau 1, pour tous, hommes, femmes, jeunes.

Plongeur d'or minimum pour les moins de 14 ans

Concrètement, la PSP consiste en la réalisation d'épreuves chronométrées, mêlant : aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marins.

Que peut-on attendre de la PSP ?

PERFECTIONNEMENT AUX GESTES TECHNIQUES ?

Aisance dans le vidage de masque,
dans un décapelage ou dans la manipulation de son
parachute...

ENTRAÎNEMENT A LA COMPETITION ?

Oui, mais permet aussi de donner un aspect ludique à
nos entraînements, pas toujours très drôles.

NOTIONS DE BÎNOME ?

Manipuler l'octopus, sauvetage...

JEU ?

Bien sûr ! Mais c'est aussi un perfectionnement
de la technique

Invitation à lire ou à relire : *La pédagogie du jeu, une méthode active de la plongée à part entière.*

2011 - Jérôme Carrière, Instructeur national



LES EPREUVES

**Parmi les différentes épreuves pratiquées
au sein de la CMAS, notre fédération reconnaît
officiellement 7 des 10 épreuves.**

4 épreuves en individuel

- ❖ **100 mètres immersion**
- ❖ **200 mètres décapelage**
- ❖ **Emersion d'un objet de 6 kilos**
 - ❖ **Scaphandre nocturne**

3 épreuves par équipe

- ❖ 50 mètres, octopus
- ❖ Relais 4x50 mètres
- ❖ Combiné

Toutes ces épreuves, tant individuelles que collectives, se font « départ sauté/plongé » et sont chronométrées.



100 mètres immersion

L'épreuve consiste en un déplacement en immersion, sur une distance de 100 mètres.

Départ

Au signal, le plongeur s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

Comme pour toutes les épreuves, aucune partie du corps ou de l'équipement ne doit réapparaître.

Déplacement

Le plongeur doit parcourir 100 m en immersion le plus rapidement possible.

Lors du virage, un contact physique avec le mur est bien sûr obligatoire.

Arrivée

Le chronomètre s'arrête lorsque le plongeur touche le mur d'arrivée avec la main.

Vérification

A l'arrivée, comme pour toutes les épreuves, le juge vérifie que le manomètre du plongeur indique plus de 50 bars dans la bouteille.



200 mètres décapelage

L'épreuve consiste en un déplacement sur une distance de 200 mètres en scaphandre, en apnée et en PMT.

Départ

Au signal du départ, le plongeur fait un saut et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

Déplacement

❖ Le plongeur abandonne son équipement à une distance égale à 12,5 m du mur de départ.

- ❖ Il nage ensuite en immersion pour finir ainsi les premiers 25 m.
- ❖ Il remonte en surface et en PMT, nage 75 m.
- ❖ Après le toucher du mur, s'immerge et nage en apnée jusqu'à la zone où son bloc a été abandonné.
- ❖ Il recapèle et finit en immersion le 200 m.

Arrivée

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



Emersion d'un objet

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

(L'étui et le parachute sont fournis par l'organisateur)

Départ

Toujours les mêmes conditions pour la mise à l'eau.

Déplacement

Le plongeur se déplace en immersion. Il peut se saisir de son parachute à tout moment.

Parachute

Il convient de réaliser les manœuvres nécessaires pour amarrer et soulever l'objet de 6 kg en injectant de l'air dans le parachute. Le chronomètre s'arrête lorsque le parachute crève la surface dans le couloir attribué au plongeur.



Scaphandre nocturne

C'est une épreuve réalisée en absence totale de vision et dont le but est de trouver 3 éléments posés au fond de la piscine.

Pré-Départ

Le plongeur est équipé d'un bout de ratissage qui n'excède pas 5 m de long.

Il se met à l'eau en surface, utilise un masque opaque et attend d'être emmené par un juge jusqu'à la balise de départ.

Départ

Au signal, le chrono se déclenche.

Ratissage

Le plongeur descend à la verticale de la balise. Arrivé au fond, il amarre le bout employé pour le ratissage et entame sa recherche, jusqu'à trouver et ramasser les 3 éléments.

Voir le règlement des 3 minutes...

Emersion

Il remonte le long du bout qui retient la balise en surface. Le chrono s'arrête lorsque la tête du plongeur fait surface.



Le combiné

La plus belle des épreuves car la plus complète...

Il s'agit de réaliser **en binôme**, un parcours sur une distance de 100 m, avec obstacles et différentes tâches à exécuter dans l'espace subaquatique.

Départ : Chaque plongeur saute dans sa ligne d'eau et passe dans un tunnel de 2m de long.

Déplacement : A la sortie, respiration à 2 sur l'octopus. Après le virage, même scénario sur une seule bouteille. Aux 45 m, les plongeurs réutilisent leur propre équipement et déposent leur masque dans des paniers placés au fond de la piscine.

Ils exécutent leur virage, remettent leur masque, décapèlent et passent, l'un derrière l'autre, dans un tunnel de 5 m.

A la sortie, ils recapèlent, vont récupérer un mannequin immergé à 2m du mur et le remonte en surface (75 m). Jusqu'à l'arrivée, les deux plongeurs doivent rester en contact avec le mannequin.

Le chronomètre s'arrête quand l'un des deux plongeurs touche le mur.

Des pénalités sont infligées lorsque les éléments des tunnels sont touchés par une partie du corps ou de l'équipement.

LE MATERIEL



Quelques réflexions...

1^{ère} question

Matériel ou pas...?

2^{ème} question

Si matériel, où sera-t-il rangé...?

3^{ème} question

Qui va bricoler...?

4^{ème} question

Quelles finances...?

Malgré ces questions, il est possible de commencer la PSP dès demain, l'entraînement ne nécessitant pas l'utilisation de matériel à chaque séance.

D'autre part, certaines des 7 épreuves reconnues ne requièrent pas d'équipement spécifique.



Relais 4x50 mètres
100 mètres immersion
200 mètres décapelage



Peu de matériel :

50 mètres octopus

Emersion d'un objet

Scaphandre nocturne

Reste :

Combiné

Combiné : matériel nécessaire

Des tunnels, des casiers plastiques immergeables, un mannequin de sauvetage, des bandes de repérages amovibles, lestées et immergeables, des ballons.

Les tunnels : il convient de construire 2 tunnels de 2 m de long et 1 tunnel de 5 m. Seule solution sécurisante : des cerceaux.

L'idéal : 5 cerceaux pour les petits tunnels et 11 cerceaux pour le grand. (Info : pour un cerceau de 1m de diamètre, il faut 3m14 de tuyau) Soit : 70 m de... tubes plastiques, genre PER.

(Polyéthylène haute densité, léger et en même temps très rigide)



Deux solutions pour le positionnement des cerceaux :

- ❖ **1/** Accrochés aux lignes d'eau, mais il faudra alors leur donner un poids apparent négatif.

Avantages ...

Inconvénients ...



- ❖ **2/** Accrochés au fond, ils seront donc en poids apparent positif et il faudra au fond de la piscine une structure rigide et lestée pour maintenir les cerceaux entre 2 eaux.

Avantages ...

Inconvénients ...



Cordelette

Les attaches



Chaîne

La structure rigide et lestée

Robuste, transport et installation aisés.

Dans la photo ci-dessous, les tubes PVC ont été coupés en sections de 1m x 1m pour un encombrement minimum. Grâce aux raccords, ils s'emboîtent facilement pour créer les tunnels de 2 m ou 5 m.



Les lests : intégrés directement dans la structure ou simplement des ceintures de plomb posées dessus. Dans ce cas, des orifices peuvent servir au remplissage et au vidage des tubes, mais on peut aussi raccorder les éléments après immersion et éviter ainsi de les percer.

Installation du parcours

Pour l'entraînement, les tunnels se placent bien évidemment au plus simple et au plus rapide. C'est sous la forme de différents ateliers que l'entraînement sera le plus facile à organiser.

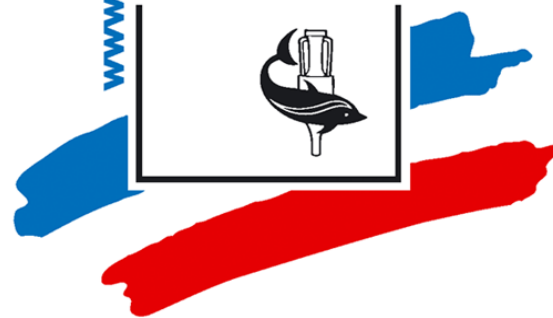
Pour une compétition mais aussi, simplement pour « apprendre » le parcours, il suffit de se référer aux instructions fédérales ...



FINALITÉS

Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

www.FFESSM.fr



Elles sont peut-être aussi nombreuses qu'il y a de photos sur la diapositive précédente.

On peut malgré tout citer :

L'envie de plonger autrement

Une pratique après le N.1/2

Le jeu ou l'émulation

La notion d'équipe

Le goût de l'effort

Pour nous, dirigeants, retenir certains plongeurs qui désertent nos clubs après l'obtention d'un diplôme...

La PSP est vraiment une discipline en plein développement.

Pour des clubs parisiens, ayant la majorité des entraînements en piscine, c'est une opportunité très intéressante pour diversifier notre pratique.

La plongée sous-marine est un merveilleux loisir mais indéniablement, la **Plongée Sportive en Piscine est un véritable sport**. Outre les résultats chronométrés, c'est aussi une formidable occasion de vivre de belles émotions en équipe.



**Mais au-delà de l'aspect sportif,
on s'apercevra très vite que convivialité et plaisir
seront encore plus forts sur le bord du bassin...**



Plongée Sportive en Piscine ou PSP

Codep Paris
3 juin 2014