



RENCONTRES PROMOTIONNELLES PSP

CR PSP NORMANDIE – DÉCEMBRE 2023

CHALLENGE
À VOS PALMES
PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE
RENCONTRE D'ANIMATION TOUTES CATÉGORIES

à partir du N1
ou du plongeur D'OR

50 M COMBINÉ SOLO	BAYEUX (14)	19 NOV. 23
25 M ÉMERSION	GRAVENCHON (76)	17 DÉC. 23
50 M OCTOPUS MONO BOUTEILLE	LOUVIERS (27)	04 FÉV. 24
100 M TRIAL		
RELAIS 4X50 M TORPÉDO		

FFESSM
PLONGÉE SPORTIVE
EN PISCINE



FFESSM
FÉDÉRATION FRANÇAISE
ETUDES & SPORTS SOUS-MARINS

INTRODUCTION





OBJECTIFS

- Faire découvrir la Plongée Sportive en Piscine (PSP) à de « nouveaux » plongeurs,
- Permettre aux PSPeurs de la région de renouer avec la discipline en douceur,
- Dynamiser l'activité PSP dans la région.

DIFFÉRENCES AVEC LES COMPÉTITIONS « OFFICIELLES »

- Allègement des épreuves (**DURCISSEMENT INTERDIT**),
- Découverte de nouvelles épreuves,
- Plus « léger » en terme d'organisation,
- Plus « léger » en terme d'arbitrage,
- Pas de podium (ou alors pour le fun),
- Catégories éventuelles : Jeunes (14 à 17 ans) / Adultes (18 ans et plus) // Femme / Homme,
- Chronométrage ou non (à la demande du participant),
- Pas de disqualifications hormis un abandon. Les disqualifications sont remplacées par des pénalités.



Rencontres non qualificatives pour les Championnats de France ou Championnats Régionaux



CONDITIONS D'ACCÈS

ADMINISTRATIF

Afin de s'assurer la couverture du cabinet LAFONT pour ces rencontres, il est bon d'en informer son comité départemental et le comité régional par le biais de la commission PSP.

Prévoir la chaîne habituelle des secours, conformément aux dispositions du code du sport. **A minima la présence d'un E1.**

CONDITIONS D'ACCES :

Le niveau de plongeur requis est le suivant :

- Tout brevet FFESSM à partir du Niveau 1 de plongée technique,
- Pour les moins de 14 ans : minimum plongeur d'Or FFESSM.

CACI de plongée en scaphandre de moins d'un an,

Licence en cours de validité.



Afin de simplifier l'organisation des rencontres, les présidents de club attesteront de l'exactitude de ces renseignements



LE MATÉRIEL

ÉQUIPEMENTS

Équipements obligatoires individuels :

- Maillot de bain pour les hommes, « une ou deux pièces » pour les femmes,
- Bonnet de bain (selon le règlement intérieur de la piscine),
- Masque de plongée « binoculaire » obligatoire si plongeon,
- Palmes,
- Détendeur deux étages, octopus et manomètre,
- Bouteille de plongée de 6 à 18 litres suivant la catégorie,
- Gilet stabilisateur ou BackPack,
- Tuba (s'il a été choisi de l'utiliser lors de l'épreuve du 100m Trial).



LES ÉPREUVES



LES ÉPREUVES PRÉVUES POUR LA SAISON 2023-2024

Des épreuves individuelles, en binômes ou par équipe
Tout en favorisant la parité F/H

- 50 mètres Combiné solo,
- 25 mètres Emersion,
- 50 mètres Octopus,
- 100 mètres Trial,
- Relais 4 x 50 mètres Torpédo.



ORGANISATION

LA COMMISSION RÉGIONALE PSP NORMANDIE



- S'occupe de la communication auprès du Codep, pour diffusion vers les clubs
- Fourni aux clubs les informations et documents.
- Centralise les inscriptions des clubs et participants
- Organise l'arbitrage nécessaire à la rencontre
- Apporte tout le matériel spécifique PSP et nécessaire à la rencontre.
- Organise le déroulé de la rencontre
- Apporte l'aide nécessaire au club support pour l'organisation générale « répartition des rôles »



LE CLUB SUPPORT

A charge pour le CSG

- Fournir blocs, gilets, détendeurs pour les arbitres et photographe
- Mettre des bénévoles à disposition pour l'accueil, l'installation et le rangement, et selon besoin quelques tâches simple de l'arbitrage
« répartitions des rôles »
=> A minima 10 personnes
- Mettre à dispo tant que possible, tables, chaises, rallonge, sono ...
- Installation de « l'Apéro des Clubs » s'il est réalisé
- Machine à café ? Pâtisseries maison ?....

COÛT FINANCIER



Pour la saison 2023-2024, la commission régionale PSP Normandie a souhaité que chaque commission départementale soit autonome sur la réalisation de ces événements.

Chaque commission départementale PSP a prévu une ligne au budget de cette saison pour la tenue d'une buvette et d'un éventuel « apéro des clubs »

EXEMPLE DE RÉPARTITION DES RÔLES

Quand ?	Quoi ?	Qui ?
12h30 – 12h40	Déchargement	2 personnes
12h40 – 12h50	Briefing des bénévoles	10 personnes mini
	Préparation blocs si possible	1 personne
13h00 – 13h15	Installation zone compétition	2 personnes
	Préparation combiné	6 personnes
	Préparation accueil	1-2 personnes
	Préparation secrétariat + sono	1 personne
13h15 – 13h30	Accueil des chefs d'équipes Entrée/Sortie vestiaires	2 personnes
15h00 – 18h00	Secrétariat	1 personne
15h20 – 15h50	Pliage des parachutes	2 personnes
17h45	Replis	Tous
18h00	Apéro des Clubs	

LES BESOINS EN BENEVOLES

Installation

Combien ?	Pour ?
6 personnes pour le combiné Dont 2 équipés dans l'eau	Montage combiné, préparation torpédo, tapis, caisse, ligne de fond; Préparation des blocs
1 personne pour zone club et chambre d'appel	banderole, flamme, zone club Installation chambre d'appel
1 personne pour le secrétariat	Table, chaise, rallonge, ordi, imprimante, sono
2 personnes	Accueil clubs et arbitres

Durant la rencontre

Combien ?	Pour ?
1 personne au secrétariat	Rentrée des temps sur excel
1 photographe	
2 personnes	Aide si nécessaire
2 personnes	Tenue « buvette » et préparation « Apéro des clubs »



À VOUS DE JOUER