



**PREMIER CHAMPIONNAT DE FRANCE  
DE  
PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE**

**9 ET 10 MAI 2015**

**STADE NAUTIQUE NEMAUSA**

**NIMES**



# 2015 : Premier championnat de France de plongée sportive en piscine

## Un enjeu national pour cette manifestation!

Le mot du président de la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-marins :

*“2015 : année de la PSP. En piscine, la plongée scaphandre a un nouveau champ qui lui est officiellement dédié.*

*Vous plongiez... et bien plongez autrement désormais. Les championnats vous attendent, les titres nationaux avec la reconnaissance officielle de l'État aussi... et même, un de ces jours, les couleurs françaises à emporter vers des championnats internationaux. Cela grâce à la FFESSM et exclusivement avec elle. La PSP : c'est la sub-attitude!”*

Jean-Louis Blanchard, président de la FFESSM

A l'origine du développement de la PSP en France, le Comité départemental Gard Plongée est fier de voir reconnaître cette discipline par sa fédération et son ministère de tutelle et heureux d'en constater le développement depuis près d'un an. C'est un réel engouement que suscite la PSP au sein des clubs de plongée français.

Fort de ses expériences passées et du succès des meetings internationaux de PSP, le Codep30 a eu l'honneur d'être choisi par la FFESSM pour organiser cette première grande manifestation, nationale:

### **le premier championnat de France de PSP se tiendra à Nîmes les 9 et 10 mai 2015**

Le comité organisateur en collaboration avec les membres de la commission nationale de PSP désirent mettre en avant les installations nîmoises (stade nautique Nemausa, hôtels, tram-bus) ainsi que le patrimoine de la ville mais aussi celui de tout le département (projection de photos en boucle et cadeaux locaux aux vainqueurs).

A ce jour, ce sont plus de 300 compétiteurs qui sont attendus. A ceux-ci se rajouteront leurs supporters et le staff organisateur (arbitrage, communication, bénévoles).

La PSP connaît un essor presque inattendu. Les réseaux sociaux sont inondés d'images et de commentaires permettant ainsi un échange d'informations en continu. La presse spécialisée s'intéresse elle aussi de près à cette discipline nouvellement reconnue et même le journal de 20H de la Une relaye l'information. Nîmes et la PSP font déjà l'objet d'une belle promotion nationale. L'objectif du Codep30 est donc d'obtenir une couverture locale des plus complètes.

Le salon de la plongée, qui a vu passé plus de 53.000 visiteurs aura aussi été une belle vitrine pour la PSP mais le challenge est aujourd'hui de faire de ce premier championnat de France de PSP une manifestation qui fera date et restera dans tous les esprits.

Nous remercions nos partenaires historiques de leur soutien et de la confiance qu'ils accordent au Codep30: sans eux cette manifestation ne serait pas possible.

# Plongée Sportive en Piscine

## L'historique

Le Codep30 a organisé la première compétition de Plongée Sportive en Piscine en France, en 2011, à la piscine Pablo Neruda avec le partenariat de la Ville de Nîmes qui lui a offert le bassin pour la journée.

La discipline était déjà présente en Europe de l'Est et en Espagne. Elle a pour but de pratiquer une activité subaquatique de façon ludique et sportive tout en améliorant l'aisance du plongeur qui sera susceptible d'utiliser chacun des gestes pratiqués pendant les épreuves au cours de ses plongées en mer. L'enjeu du Codep30 était de faire adhérer les plongeurs gardois à ce nouveau type d'entraînement.

Cette activité, reconnue par la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques, ne l'était pas en France. La compétition nîmoise a servi de test à la FFESSM, afin de juger de l'adéquation de cette nouvelle activité avec les objectifs de la Fédération. Cette édition « prototype » a su convaincre les nombreux représentants de la Fédération présents ce jour là de la valeur de cette discipline et de la nécessité de la promouvoir.

La PSP faisait donc son entrée en France par la Porte Auguste, par Nîmes !

Les années suivantes virent le développement de la compétition de PSP avec une augmentation du nombre de compétiteurs nationaux et une internationalisation du meeting. Celui-ci se déroulait désormais sur deux jours au stade nautique NEMAUSA mis à disposition par Nîmes Métropole.

Ce challenge fut gratifié de la reconnaissance de la Ville de Nîmes : « un événement qui se classe parmi les événements importants dans les manifestations sportives de la ville de Nîmes » et de la FFESSM qui le définit comme une belle « vitrine » de la plongée.

Au bout de quatre années, la PSP aura émergé dans toute la France et gagné sa reconnaissance pour voir la naissance du premier Championnat de France de plongée sportive en piscine se dérouler là où elle est née en France: à Nîmes !



L'événement est tellement important qu'il a déjà été relayé par Claire Chazal au journal de 20H du 16 janvier 2015.





2015

Une large promotion  
de  
l'évènement



# ÉDITORIAL

## UNE IMPÉRATIVE NÉCESSITÉ

Pas plus tôt bouclées les sélections nationales de nos équipes suite aux brillants championnats de France à Chartres, l'élite de nos compétiteurs a pris le chemin des divers championnats internationaux, afin de pérenniser le bon niveau de performance des Français.

Mention particulière à l'apnée, qui a ouvert le ban estival avec les championnats de France d'apnée en poids constant à Villefranche.

Pendant ce temps, époque des vacances oblige, c'est par milliers que nous nous sommes consacrés à nos passions subaquatiques : plongée certes, mais aussi Randosub®, pêche sous-marine et autres immersions passionnées dans les eaux de la planète.


Car notre fédération est multiple : par ses diverses activités, par ceux qui la vivent avec la compétition sportive, par ceux qui s'y épanouissent avec leurs activités d'exploration, par ceux qui animent et pérennisent le tissu associatif, par celles et ceux qui ont choisi la voie professionnelle et les métiers de la plongée, par celles et ceux qui nous conseillent et nous guident au sein même de la fédération : moniteurs, médecins, entraîneurs, juristes...

Or nous ne dirons jamais assez que le monde bouge et s'emballa. Aussi faut-il être très attentif à accompagner cela, à anticiper. C'est vital, c'est une impérative nécessité.

En voici quelques exemples qui nous attendent dès la rentrée : le redéploiement territorial en est un. Dont on ne sait s'il sera effectivement conduit à terme rapidement ou pas par les politiques. Il est évident que cela a une incidence sur notre architecture même, sur le devenir de nos régions fédérales notamment.

L'émergence de pratiques nouvelles, dont la fameuse « plongée sportive piscine », en est un autre. Il est derrière nous le temps où nous pouvions penser que cette activité demeurerait anecdotique. Il est de notre devoir de penser structurellement cette belle activité. Ce sujet sera débattu sous peu.

Il y a des années « qu'on ouvre la voix ! » Continuons... ■



**JEAN-LOUIS BLANCHARD**  
Président de la FFESSM

L'événement est tellement important qu'il a déjà été relayé par Claire Chazal.

**Vidéo du journal de 20h du lundi 16 janvier 2015 sur TF1 :**


[http://www.dailymotion.com/video/x2fgecs\\_psp-ffesm-tf1-jt-20-heures-du-16-janvier-2015\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/x2fgecs_psp-ffesm-tf1-jt-20-heures-du-16-janvier-2015_sport)



[http://www.nimes.fr/index.php?id=agenda\\_accueil&no\\_cache=1&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=22201&L=0&cHash=0e29b486c917550b2952e9e16a58cfdc](http://www.nimes.fr/index.php?id=agenda_accueil&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=22201&L=0&cHash=0e29b486c917550b2952e9e16a58cfdc)

[Accueil](#)

## Agenda

 [Ecoutez le texte](#)

A+ A-



Sports



samedi 09 mai 2015 au Dimanche 10 Mai 2015  
Complexe Nemausa

### Championnat de France de plongée sportive en piscine

**9 et 10 mai 2015** : Nîmes, Capitale de Plongée Sportive en Piscine le temps d'un weekend... mais pour toujours dans le cœur des plongeurs français qui ont découvert cette discipline dans notre belle ville !

C'est par la Porte Auguste que la PSP est arrivée dans l'Hexagone. Un projet porté par des Nîmois et qui, après trois meetings internationaux à Nîmes, a suscité un engouement général dans le pays ! Fin

2014, la PSP a été reconnue par la Fédération Française d'Etude et de Sports Sous-marins et son ministère de tutelle. 2015 est donc l'année du grand défi : le Comité départemental Gard Plongée co-organise avec la FFESSM le

#### PREMIER CHAMPIONNAT DE FRANCE DE PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE

Site FFESSM national : [http://www.ffessm.fr/commission.asp?commission\\_numero=17](http://www.ffessm.fr/commission.asp?commission_numero=17)

Le Salon de la Plongée Sous-Marine rassemble chaque année en quelques jours, dans un lieu unique, non seulement l'actualité de la plongée, mais aussi toute une communauté de professionnels et d'amateurs, de passionnés qui vibrent aux sons du monde du silence.

Cette année, ce sont plus de **53.000 personnes** qui auront parcouru ses allées.

**9 au 12 janvier 2015**

Rendez-vous au comptoir PSP du stand Plongée Ffessm.





Une **place stratégique** pour l'annonce de l'évènement !

Unique grand format sur le stand de la Fédération au salon de la plongée

Paris – 9 au 12 janvier 2015 – 53.000 visiteurs



**Vidéo de la PSP 2014 :**

Présente sur youtube, sur la page de la commission plongée sportive de la FFESSM et sur ne nombreuses pages Facebook

<https://www.youtube.com/watch?v=TKoSEnzI3c4>



Flyer de présentation de la PSP créé par la commission nationale,  
diffusion sur le net



### Le mot du président

*2015 : année de la PSP. En piscine, la plongée scaphandre a un nouveau champ qui lui est officiellement dédié. Vous plongez... et bien plongez autrement désormais. Les championnats vous attendent, les titres nationaux avec la reconnaissance officielle de l'État aussi... et même, un de ces jours, les couleurs françaises à emporter vers des championnats internationaux. Cela grâce à la **FFESSM et exclusivement avec elle. La PSP : c'est la sub-attitude !***

Jean-Louis Blanchard, président de la FFESSM.



### ■ La Plongée Sportive en Piscine ?

**Ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou en équipes à caractère compétitif et réglementées, se déroulant dans une piscine (milieu permanent, non fluctuant)**

La PSP se déroule en piscine (bassins de natation). Les compétitions et entraînements sont interdits en fosse. Développée sous l'impulsion de la FFESSM depuis 2011 et nouvellement intégrée au sein de la nouvelle commission « Plongée Sportive », cette discipline permet de faire rencontrer deux univers : la plongée bouteille et la pratique à caractère compétitif.

L'intérêt de cette nouvelle activité réside dans ses côtés ludiques, conviviaux et techniques : elle est composée d'épreuves chronométrées, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marins avec l'équipement traditionnel du plongeur.

### ■ Quelles épreuves ?

**Individuelles ou par équipes, les épreuves officielles pour la France sont au nombre de 7**

#### 4 épreuves individuelles :

- 100 m immersion : parcourir 100 m le plus vite possible et arriver le premier, comme Florent Manaudou... mais sous l'eau !
- Scaphandre nocturne : ramasser le plus d'objets immergés disposés dans un diamètre de 4 m autour d'une corde verticale, en un minimum de temps, le masque du plongeur occulté.
- 200 m décapelage : parcourir 200 m en alternant, déplacement en immersion avec bouteille ou en apnée et nage.
- Émersion d'un objet de 6 kg : parcourir une distance de 25 m en immersion et gonfler un parachute pour remonter à la surface l'objet dans le meilleur temps possible.

#### 3 épreuves en équipe :

- L'octopus : parcourir en binôme une distance de 50 m en immersion (un plongeur respirant sur l'octopus de l'autre).
- Le combiné : réaliser un parcours de 100 m à 2 plongeurs, le plus rapidement possible, et en réalisant des exercices de sécurité tels que le franchissement d'un tunnel capelé et décapelé, respirer sur l'octopus de l'autre, vider son masque et tracter un mannequin à 2.
- Le relais 4 x 50 m immersion : faire un relais à 4 avec passage de témoin. Cette dernière épreuve est sans doute celle qui galvanise le plus l'ambiance et motive nos plongeurs ! Une belle illustration de l'esprit d'équipe entre plongeurs, comme une palanquée sportive !



## ■ La PSP pour qui ? pour quoi ? Comment ?



**Travailler des fondamentaux techniques de la plongée à un niveau optimal et améliorer sa forme physique, accéder à la compétition**

L'objectif est d'apporter une nouvelle dynamique autour des bassins en fédérant les plongeurs jeunes et moins jeunes autour de cette nouvelle discipline.

Vous avez moins de 16 ans et êtes titulaire d'un plongeur d'or ou d'un niveau 1 FFESSM ? La PSP vous permet de renforcer votre technicité, en gardant une motivation aux séances piscine.

Vous êtes président de club ? La PSP vous permet de fidéliser les plongeurs d'or et les niveaux 1 attendant 16 ans pour se présenter au niveau 2, ou 18 pour se présenter au niveau 3.

Vous êtes plongeurs certifiés et vous ne souhaitez pas forcément passer un niveau ou encadrer ? La PSP donne un sens à vos entraînements. Sa pratique ludique et sportive répond à un double enjeu : se maintenir en forme tout en s'amusant !

De multiples abords, cette discipline peut se pratiquer dans un objectif de mise/remise en forme, de perfectionnement technique de la plongée subaquatique ou dans un objectif compétitif.

### La PSP un nouvel élan

En outre, l'ensemble des clubs nouvellement pratiquants trouvent dans cette discipline un formidable moyen de motivation de leurs adhérents; du simple pratiquant, au membre du team sportif, en passant par les supporters..

### Les entraînements

Les entraînements sont généralement composés :

- d'un échauffement de qualité et d'un travail physique assez important : nage libre, nage PMT, éducatif et renfort musculaire,
- d'un travail ludique avec bouteille et consacré aux épreuves : la diversité des épreuves permet à chacun de s'y retrouver.

Les qualités d'un PSPeur - ou du PSPaddict .. - selon l'accent.. -, résident dans le « mix » d'un bon technicien, d'un sportif avec une bonne force explosive et d'un cerveau équipé d'une bonne dose de folie pour participer à créer de fabuleux moments en équipe.

### Pré-requis pour pratiquer la PSP

- Être licencié à la FFESSM et titulaire du niveau 1 ou plongeur d'or au minimum,
- avoir un certificat médical de non-contre-indication à la plongée subaquatique avec la mention plongée sportive en piscine autorisée,
- être en possession d'une assurance "Loisir 1" au minimum et d'un certificat médical spécifique pour la pratique en compétition.



N'hésitez pas à consulter vos référents pour cela : des référents régionaux, de ligues ou départementaux sont déjà nommés et actifs à travers la majorité des comités en France.

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr) - Espace licencié

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

# Quand Tribord et Decathlon s'intéressent à la PSP...

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

TROUVEZ RAPIDEMENT VOTRE PRODUIT, SPORT, ETC ... **RECHERCHE**

FR

**GLISSE** **PLONGÉE** **KAYAK** **VOILE** **CERF-VOLANT** **LA MARQUE**

Accueil - Le Blog - Pourquoi plonger en piscine ou en fosse l'hiver ?

## LE BLOG


RETOUR ◀ Billet précédent ▶ Billet suivant

### Pourquoi plonger en piscine ou en fosse l'hiver ?

Déposé le 18/01/2015 par Baptiste - Tribord  
Catégories : Apnée- Plongée bouteille- Plongée

L'hiver n'est pas spécialement propice à la pratique de notre passion en milieux naturels...  
3 choix s'offrent donc à nous, mettre la plongée en pause pendant l'hiver, voyager vers les eaux chaudes ou plus simple : plonger en piscine ou en fosse !

Ecartons d'entrée de jeu la 1ère option car la passion est bien trop forte pour s'arrêter si longtemps... pour la 2ème solution, c'est celle qui fait rêver le plus mais malheureusement tout le monde ne peut pas se le permettre.  
Il reste donc la pratique en fosse ou en piscine ! Tour d'horizon de cette pratique parfois critiquée par certains "puristes"...



#### Mais pourquoi plonger en piscine l'hiver ?

##### -Pour faire un baptême de plongée :

La piscine offre un univers rassurant appréciable pour effectuer un baptême de plongée et connaître les premières sensation de respirer sous l'eau dans un détendeur.  
Lors de vos premières immersions, vous apprendrez à nager avec une bouteille d'air comprimée dans le dos, à respirer dans un détendeur, à connaître le matériel, à faire passer les oreilles, à utiliser le gilet de stabilisation...  
Lorsque les carreaux du fond de la piscine n'auront plus de secrets pour vous, vous serez prêts à aller explorer les fonds marins !

##### -Pour peaufiner sa technique l'hiver et se former :

De nombreux clubs partout en France proposent des plongées en piscine l'hiver.  
L'idée est de ne pas couper avec sa pratique pendant de longs mois et continuer à peaufiner sa technique, se former pour passer ses niveaux et ne pas perdre son "aquaticité".  
Aquaticité ? kezak ? voici une définition de ce néologisme : aisance générale d'un être humain dans le milieu aquatique qui saura adapter l'ensemble de ses comportements et de ses réactions à l'univers aquatique pour en tirer le meilleur parti en sécurité, en efficacité et en plaisir.  
La plus part du temps, les clubs vous proposeront des exercices ludiques et variés.  
En piscine, il n'est pas question de se faire 1 heure de vidage de masque sous peine de vous décourager vite...  
vos moniteurs en clubs vous proposeront plutôt des jeux/parcours qui vous feront travailler cela en gardant votre motivation et envie.

**CATÉGORIES DES ART**

- ▶ TRIBORD CLUB
- ▶ EXPÉRIENCES C
- ▶ MISSIONS TEST
- > Surftrip en
- > Naviguez s
- > Du torrent
- ▶ PUB TV (5)
- ▶ LA VIE DU SITE
- ▶ PORTRAIT DE TI
- ▶ LA FONDATION
- ▶ NOS PARTENAR
- > Noot l'Océ
- > Amalur Alf
- > Atelier ble
- > Atlantic Pir
- > Fred Buyle
- > Nicolas Ca
- > Tanguy de
- > Planet Océ
- > Heremoan
- > Kévin Pep
- ▶ NOS PARTENAR
- > Ligue cont
- > SNSM (4)
- ▶ GLISSE (93)
- > Bodyboard
- > Maillots de
- > Splizzer (9)
- > Stand Up F

http://www.tribord.com/fr/blog/pourquoi-plonger-en-piscine-fosse-plongee?utm\_sour... 31/01/2015



**Quelques exemples d'exercices :**

Exercice de poumon ballast:

Saute mouton : 3 plongeurs, le premier se positionne à 1/3 hauteur de la profondeur, le 2eme plus loin à 1/3 du fond. le 3eme doit se déplacer en faisant du poumon ballast entre les différentes profondeurs et palmer sans toucher ses compagnons de jeu.

Jeu de la cuillère : Prendre une cuillère et une balle de ping pong, se déplacer d'un coté de la piscine à l'autre en palmant très lentement, sans laisser la balle s'échapper, faire un relai avec les autres.

Jeu de la patate : On attache des plombs à une planche de natation pour qu'elle reste au fond elle aura le symbole de la patate ou du corail (de feu) qu'il ne faut pas toucher pour ne pas l'abîmer. L'élève doit passer au dessus en ne s'aidant que du poumons/ballast et ne doit pas toucher la planche ni avec le corps ni avec les palmes ou octopus qui traînent... Les variantes peuvent se faire avec 2 planches pour simuler une grosse patate et l'élève passe un peu de temps au dessus comme s'il observait quelque chose à la surface et sans bien sur la toucher.

Les yeux fermés : Aller vers la source d'un bruit (la perche qui tape au fond de la piscine). Au début son continu, puis les coups s'espacent. Cela permet d'appréhender la difficulté à repérer l'origine d'un bruit en milieu aquatique (distance et orientation)

Tout cela doit être fait de façon ludique, jeux, rigolade, avec ardoises ou plaques pour se donner des infos et rire un peu... cela peut se faire par des séances de poumon-ballast avec des parties de morpion ou du pendu ou autres pour tenter de le faire "sans réfléchir" ou surtout en réfléchissant à autre chose que sa flottabilité... ainsi on pourra être un peu plus multi-tâches petit à petit...

**-Pour garder sa condition physique en hiver :**

En plus d'exercices ludiques pour perfectionner votre technique et aisance aquatique, une séance de plongée sous-marine en piscine, c'est aussi l'occasion de parfaire sa condition physique.

Généralement, une séance commence par quelques longueurs de nage, avec ou sans tuba, un peu d'apnée (souvent sous forme ludique) puis des exercices de palmage divers et variés.

**Voici quelques exemples d'exercices de "palmage" :**

Palmage grenouille :

Allez-retour en palmage grenouille le plus au fond possible sans toucher le fond de la piscine.

Palmage en arrière : allez-retour d'une piscine, sans remonter ni couler.

Helicoptère : Rotations sur soi-même sans utiliser ses bras (sens des aiguilles d'une montre), après une rotation complète, 2 palmages grenouille et rotation (sens inverse des aiguilles d'une montre). puis 2 palmages crawl modifiés et rebelleto sur les rotations... jusqu'à 2 traversées.

Torpille : rotations du corps comme si on torpillait, sans utiliser ses bras et seulement sur des petits mouvements de palmes et du corps. dans les 2 sens... attention à faire avec des gestes doux et maîtrisés sous peine d'avoir le tournis.

**La plongée sportive en piscine, vous connaissez ?**

La Plongée Sportive en Piscine » (PSP ou Sport Diving), est une discipline sportive récente. Elle est pratiquée dans plusieurs pays européens (Espagne et pays de l'est) depuis plusieurs années. Elle se pratique exclusivement en piscine.

La FFESSM (fédération française d'études et de sports sous-marins) reconnait cette activité, indissociable de l'aspect compétitif. Elle se pratique en piscine exclusivement (pratique en fosse non autorisée), s'adresse aux hommes, femmes, jeunes, et à partir du niveau 1 FFESSM ou plongeurs CMAS ★ (« plongeur d'or » minimum pour les moins de 14 ans).

Cette discipline consiste en la réalisation d'épreuves chronométrées, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marin avec scaphandre.

- > Surf (27)
- ▾ KAYAK (41)
- ▾ PLONGÉE (62)
- > Apnée (14)
- > Plongée bc
- > Randonnée
- ▾ ENVIRONNEMENT
- ▾ NEWSLETTER (2)
- ▾ PHOTOGRAPHIE
- ▾ PROTECTION SC
- ▾ VOILE (74)
- ▾ MÉTÉO (2)
- ▾ CONCEPTION (1)

► ARCHIVES

Sélectionnez un mois :

► MOTS-CLÉS

109 **bateau** bottes  
ans d'implantation tribord à

protection sobairefish.fr

14 **iad14** innovatio

wairgoinnovationsaward

**concou**

masque tubapartenaires

rhum **salon**  
tribordtransquadra

► DERNIERS COMMENTAIRES

Où trouver le masque (23)  
eric a écrit: C'est simplement lam

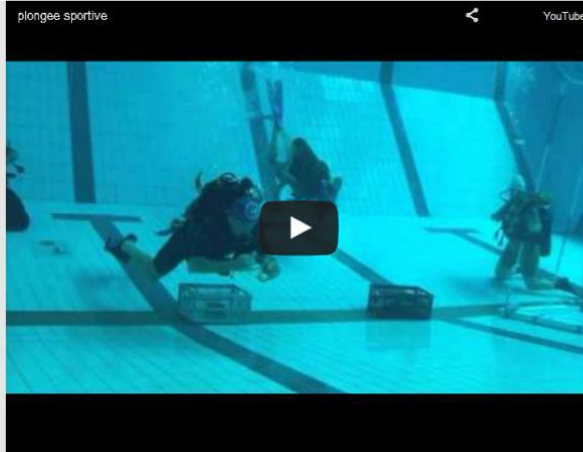
**Pourquoi plonger en**  
bruno julien Juillet  
Très bel article très a

**Pourquoi plonger en**  
Béatrice a écrit: Une fosse a Boussy s

**Pourquoi plonger en**  
david a écrit: N'oublions pas non p

Où trouver le masque (23)  
Anonyme a écrit: Pourquoi ce produit n

**Aidez-nous à amélic**  
Baptiste - Tribord i  
Bonjour Monsieur, Je



Parmi les différentes épreuves pratiquées au sein de la CMAS, la fédération française reconnaît officiellement 7 de ses 10 épreuves :

**LE 100 METRES IMMERSION :**

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique (ou nage en immersion), dans le meilleur temps possible, sur une distance de 100 m.

**200 OU 300 METRES DECAPLAGE :**

**EMERSION D'UN OBJET (parachute) :**  
Cette épreuve s'effectue en bassin de 25 m ou de 50 mètres. Elle consiste en un déplacement subaquatique sur une distance de 23 m (ou de 47 m dans un bassin de 50 m) ; puis, en l'émergence d'un objet de 6 kg uniquement à l'aide d'un parachute, le plus rapidement 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 23 m du départ (ou 47m dans un bassin de 50 m).

**OCTOPUS :**

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique chronométré en binôme, au cours duquel les plongeurs utilisent une seule bouteille pour des distances de 50 ou 100 mètres.

**COMBINE :**

Cette épreuve consiste à réaliser un parcours avec obstacles et diverses tâches à exécuter dans l'espace tridimensionnel du milieu subaquatique.

**RELAIS 4 x 50 M ou 100 M IMMERSION :**

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique (ou nage en immersion), d'un témoin par quatre plongeurs, dans le meilleur temps possible, sur une distance de 200 m ou 400 m.

**SCAPHANDRE NOCTURNE :**

Il s'agit d'une épreuve réalisée en absence totale de vision, dont le but est de trouver trois éléments placés sur le fond de la piscine, dans un temps maximum de 3 minutes.

Voir le [détails des épreuves](#).

FAN PAGE



**Tribord**  
18 janvier, 17

Petite session wind  
notre responsable il  
déjeuner devant le  
Tribord à Hendaye.  
Tribord une équipe  
<http://www.tribord.com>  
nous/le-mot-du-dire



63 490 personnes aiment



Module social Facebook

SUIVEZ TRIBORD

Tweets

**Tribord@T**  
How I did c  
New Follow  
Mention Ri  
go? via sur

**Tribord@T**  
Hi @Laura  
easybreath  
@Decathl  
New stock  
march 201  
Best regard  
Expand

**Tribord@T**  
Merci @lau  
vendons bi  
Mais nous  
produits de  
sports de c  
Expand

**Tribord@T**  
Nous avons  
plongée le  
monde...  
[tribord.com](http://tribord.com)  
@Tribord\_J  
pic.twitter.c





RETOUR LA COMMISSION DE PLONGÉE SPORTIVE EST NÉE !

**LA COMMISSION DE PLONGÉE SPORTIVE EST NÉE !**



Lors de sa réunion du 10 et 11 octobre, le comité directeur national a entériné la création d'une commission de Plongée sportive. Cette nouvelle commission regroupe l'orientation subaquatique et la Plongée sportive en piscine, la PSP, dont le succès va grandissant. Cette création est l'occasion pour Subaqua d'une interview croisée avec le président de la FFESSM, Jean-Louis Blanchard et Serge Zaepfel, le président de la commission nationale d'orientation subaquatique.



Subaqua Dans notre numéro 243 de juillet-août 2012, nous précisions que la PSP n'était rattachée à aucune commission et qu'il n'y aurait pas de championnats de France organisés, pas plus que d'équipe de France constituée. La décision du CDN met donc un terme à cette situation transitoire ?

Jean-Louis Blanchard Oui. Pendant ces deux années, le Conseil national de la plongée sportive et son pilote, Bob Séverin, ont travaillé, les clubs se sont investis, des compétitions ont été organisées. Il nous fallait trouver un cadre pour la faire émerger comme une discipline nationale avec tout ce que cela implique.

Subaqua Plus précisément...

Jean-Louis Blanchard Considérer la PSP comme partie d'une commission sportive de la fédération délégataire est une officialisation qui constitue, de fait, une reconnaissance de l'État. L'organisation de championnats de France est d'ores et déjà au programme de 2015. De même que la sélection d'athlètes et la constitution d'une équipe de France qui représentera la nation à l'étranger, sont des tâches assignées à notre directeur technique national (cf. encadré page 8 N.D.L.R.). Nous pensons que le fait de structurer la PSP en l'associant à une activité historique comme l'orientation subaquatique servira les deux disciplines. C'est dans cet état d'esprit que nous l'avons envisagé avec Bob Séverin. Serge Zaepfel s'est enthousiasmé à cette idée en y voyant un potentiel pour sa propre discipline.




Serge Zaepfel L'orientation subaquatique est quasiment née en même temps que la plongée et sa pratique militaire. Elle apporte aujourd'hui un degré supplémentaire de technicité à des athlètes souvent issus de la nage avec palmes. Son déroulement en milieu naturel est une caractéristique incontournable... Bien que l'on connaisse quelques exemples de compétitions dès la fin des années cinquante, la PSP est beaucoup plus récente. C'est une activité née d'une pratique ludique en milieu artificiel, le fait de plongeurs sans doute désireux de mettre du piment dans des entraînements devenus rébarbatifs avec le temps. Le fait que l'orientation, pratiquée en milieu naturel et la PSP, pratiquée en milieu artificiel, soient réunies sous la même bannière d'une commission de plongée sportive me semble être une très bonne chose. Nous devrions, comme le dit Jean-Louis Blanchard, trouver une synergie dans cette complémentarité.

Subaqua La naissance d'une commission est donc aussi simple ?

Jean-Louis Blanchard La création d'une commission nationale fédérale est le fait du comité directeur national. Cette création doit être naturellement déclinée dans les régions. Cependant, nos statuts et notre règlement intérieur mentionnent expressément nos différentes commissions, il faudra donc faire voter une modification lors de la prochaine AG. Mais, croyez-moi, nous n'allons pas attendre avril prochain pour commencer à travailler !

[Pour découvrir la suite de l'article, s'abonner](#)

<p>ESPACE PARTENAIRE</p> 	<p>RECHERCHER DANS LE SITE</p> <input type="text"/> <p>rechercher</p> <p>FFESSM 24 Quai de Rive-Neuve 13284 MARSEILLE Cedex 07 FRANCE Tél : +33 (0)4 91 33 99 31 Fax : +33 (0)4 91 54 77 43 NF-Indep : 0 820 000 437 <a href="#">Contacts FFESSM</a></p> <p>Mentions légales Liens</p>	<p>Information générales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La plongée en bouteille</li> <li>La plongée libre</li> <li>Pratiquer un sport Subaquatique</li> <li>Les avantages de la licence FFESSM</li> <li>Accès à toutes les activités avec la licence</li> <li>Les avantages des partenaires</li> <li>La boutique en ligne et SUBAQUA</li> <li>Les dossiers de la FFESSM</li> <li>Développement durable</li> <li>Doris</li> <li>Les dossiers SUBAQUA</li> <li>Le clip de la FFESSM</li> <li>Le sommaire du dernier SUBAQUA</li> </ul>	<p>Informations pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'abonner à SUBAQUA</li> <li>La boutique en ligne</li> <li>La FFESSM près de chez vous</li> <li>Enregistrez votre pack découverte</li> <li>Rechercher un club</li> <li>Poser votre question</li> </ul>
--	--	--	---



RETOUR

PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

COMMISSION PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE



"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.

Nouvellement intégrée au sein de la nouvelle commission « Plongée Sportive », cette discipline permet de faire rencontrer deux univers : la plongée bouteille et la pratique à caractère compétitif.

L'intérêt de cette nouvelle activité réside dans ses côtés ludiques, conviviaux et sportifs : elle est composée d'épreuves chronométrées, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marins avec l'équipement traditionnel du plongeur.



Cette nouvelle discipline possède ses règles propres, ses compétitions et entraînements.

Individuelles ou par équipes, les épreuves officielles pour la France sont au nombre de 7 : 4 épreuves individuelles (100 m immersion, Scaphandre nocturne, 200 m décapelage, Émersion d'un objet de 6 kg) et 3 épreuves en équipe (L'octopus, Le combiné, Le relais 4 x 50 m)

La pratique de la PSP nécessite d'être licencié à la FFESSM et titulaire du niveau 1 ou plongeur d'or au minimum. Il faut aussi être titulaire d'une assurance responsabilité civile (loisir 1 minimum ou équivalent).

Cliquez sur l'image afin d'obtenir le [Fichier de présentation](#).

Une nouvelle équipe a été créée afin de servir de référents dans les différentes régions et développer cette activité.

Pour en connaître davantage, s'adresser au Président de la Commission Nationale PSP : [<bob-severin@sfr.fr>](mailto:bob-severin@sfr.fr)

Pour consulter les REGLEMENTS ADMINISTRATIFS concernant l'organisation de la PSP : [en cours de réalisation](#)

Pour consulter en détail, le Règlement des épreuves en compétition de la PSP : [cliquez ici](#) (en cours de validation par le CDN)



Compétitions pour 2015 : le calendrier sera disponible sous peu et téléchargeable [ici](#).

Référents dans les régions : la liste sera disponible sous peu et téléchargeable [ici](#).

Vidéo de la PSP 2013 : [cliquez ici](#).

Vidéo de la PSP 2014 : [cliquez ici](#).

Vidéo du JT de 20h sur TF1 : [cliquez ici](#).

La commission nationale de PSP, appuyée par le Comité Départemental du Gard, organisera le premier championnat de France de PSP à Nîmes les 9 et 10 mai 2015.





# Dossier de presse 2014

### ACTUS

#### PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

## L'ENTHOUSIASME NIMOIS !

Initié en 2011 avec succès à la piscine Pablo Neruda de Nîmes, le Meeting international de Plongée sportive en piscine (PSP) a, depuis, été reconduit chaque année au stade nautique Nemausa. Avec cinq nations représentées, 22 clubs et plus de 200 compétiteurs, la quatrième édition, les 12 et 13 avril dernier, prouve l'engouement pour une discipline en plein essor. Par Pierre Martin-Ruzi.

On se souvient que le 17 avril 2011, le CODEP du Gard, avec le partenariat de la ville de Nîmes, avait organisé la première compétition en France de Plongée sportive en piscine. Une dizaine de clubs du département y participait ainsi qu'un club espagnol et un club agenais, soit 72 compétiteurs. Quatre ans plus tard, la piscine Neruda a été remplacée par le magnifique stade nautique Nemausa, le chiffre des participants a été multiplié par 3, avec des compétiteurs âgés de 12 à 72 ans. Les cinq nations et les 22 clubs parfois venus de loin démontrent tout l'intérêt désormais porté à cette activité.

Rappelons que la PSP est d'ores et déjà une discipline sportive à part entière structurée par la Confédération mondiale des activités subaquatiques (CMAS) et que les pays de l'Est s'y consacrent tout particulièrement. La présence à Nîmes de l'Estonie et de la Russie ainsi que le niveau de leurs compétiteurs l'attestent parfaitement ! Fer de lance du développement de la PSP en Europe de l'Ouest, l'Espagne était également présente au stade Nemausa ainsi qu'une délégation venue de Belgique.



Les performances des compétiteurs ont démontré que la PSP porte bien son nom : elle est sportive !

Chargé par le comité directeur du développement de la PSP au sein de la FFESSM, Bob Séverin confirme cet essor : « Ça part beaucoup plus vite qu'on ne l'espérait et nous devons désormais structurer l'activité. On dispose de référents PSP dans l'Est et en RABA, il en faudrait dans chaque département. Aujourd'hui, le terrain a été débroussaillé et le meeting nîmois est sur les rails sur le plan de la notoriété comme sur celui de l'organisation. Mais il ne faut pas s'en contenter et des rencontres doivent être organisées dans d'autres régions... » Cela a été le cas à Auxerre et Paris, cela le sera encore à Toul, Lyon Chartres ou Sarcelles au cours de l'année 2014.

#### UNE ACTIVITÉ AUSSI LUDIQUE QUE SPORTIVE

Pour Ronan Perhirin du club Clichy Plongée, et comme pour beaucoup d'autres, la PSP est « une activité qui s'inscrit parfaitement dans une pratique d'après le N1 et le N2. Cela permet de donner un aspect ludique aux entraînements, pas forcément très drôles, tout en créant une sorte d'émulation, même chez les plongeurs qui n'ont pas l'esprit de compétition. »

Le propos est largement confirmé par l'ambiance qui règne autour du bassin. Les clubs rivalisent d'enthousiasme, Dijon Plongée et le GLUP arborent drapeaux et banderoles et des pom-pom girls encouragent, si besoin était, les compétiteurs...

Samuel Mathis, le président adjoint du CODEP 30, avoue avoir eu quelques réticences au début. « Associer la notion d'effort à notre pratique de plongeur, c'est un peu contradictoire pour un plongeur. Aujourd'hui, j'avoue que je m'étais trompé. Si le distinguo est bien fait, il n'y a aucune ambiguïté, même chez les enfants. La PSP est une vraie activité fédératrice et c'est aussi la première fois que les institutions sur lesquelles nous nous appuyons ont une vision de la plongée bouteille autre que celle de copains qui se retrouvent pour plonger ensemble le dimanche. C'est valorisant »

La PSP comporte plusieurs épreuves différentes individuelles ou par équipes : chronos en immersion, scaphandre nocturne, émergence au parachute d'un poids de 6 kg et, épreuve reine, le combiné. Il faut y ajouter le Distance Temps Consommation (DTC), relais 2 x 100 m ou 2 x 200 m immersion, épreuves de secourisme telles que mannequin 2 x 100 m ou plongeur fatigué 2 x 100 m ou encore l'épreuve de briefing. Les organisateurs choisissent 6 épreuves



Dijon Plongée est très impliqué dans la PSP. J.-L. Blanchard, M. Donatella et R. Séverin également !



Les médailles du samedi avec M. Donatella, N. Toulemonde, S. Mathis, P. Dunac, J. Plantier, M. Ziane, R. Séverin...

dans la liste, le combiné étant la plus prisée parce que la plus ludique. C'est aussi la plus compliquée (tout est relatif...) à mettre en place puisqu'il s'agit de réaliser un parcours de cerceaux au travers desquels les plongeurs doivent évoluer. Par ailleurs, et cela contribue à en faciliter l'accès, l'équipement des compétiteurs de PSP est un équipement de plongée strictement standard. Samuel Mathis ajoute : « Nîmes a été un laboratoire et nous avons découvert l'activité sur les plots ! Depuis 4 ans, on mesure l'amélioration des performances sans doute liée à une préparation plus soignée. Beaucoup de clubs commencent à disposer d'un moniteur dédié et il convient d'organiser l'activité comme une commission. Mais là, au niveau national ou au niveau du club, la PSP est confrontée à un problème d'argent... »

**UNE VRAIE RECONNAISSANCE**

Si le succès du meeting de PSP à Nîmes est sans nul doute le fruit d'un engouement pour cette pratique nouvelle, il n'aurait pas été total sans l'implication de tous les bénévoles qui ont œuvré à sa réussite. Ils étaient emmenés par Nicole Toulemonde sous le regard bienveillant du président du CODEP 30, Maurice Donatella. La visite de Jean-Louis Blanchard, président de la FFESSM, de Myriam Ziane, membre du comité directeur et de Pierre Dunac, président du comité interrégional Midi-Pyrénées, confirme l'engagement pris par la FFESSM pour le développement de la PSP. Cet intérêt a également été marqué par Nîmes



L. Burgoa a souligné l'intérêt de Nîmes pour la PSP.

métropole, la ville de Nîmes et le conseil général du Gard représenté par Laurent Burgoa, adjoint au maire et conseiller général ainsi que Julien Plantier, adjoint aux Sports. Il faut également mentionner l'implication des nombreux parrains de la manifestation parmi lesquels les transports de l'agglomération nimoise ainsi que la Légion étrangère qui avait mis à disposition un traducteur bien utile à l'organisation comme aux journalistes présents. Quelques écrans avaient été disposés dans les gradins et autour du bassin par Benoît San Nicolas. Ils ont permis le suivi des épreuves qui ont occupé la totalité du week-end. La PSP est en passe de remporter le challenge auprès des plongeurs, reste maintenant à relever celui tout aussi compliqué du public et de la médiatisation. C'est l'un des axes de réflexion de nos Gardois précurseurs !

Tous les résultats sur [www.ffessm.30.fr](http://www.ffessm.30.fr)



Quand le jeu prend une autre dimension...



La maîtrise technique est essentielle.

© F. Bonner

EN BREF

■ Interactions plongeurs/animaux sauvages



L'association Longitude 181 nature est née de la conviction que la plongée pour être durable doit être responsable. La Charte internationale du plongeur responsable propose une base de conseils pour plonger plus harmonieusement. La plongée évoluant, Longitude 181 a été amenée à se prononcer sur des situations que la Charte n'envisageait pas, comme les rencontres en plongée avec les cétacés et les dérivés commerciaux qui pourraient en découler. Le témoignage de François Sarano sur : [www.longitude181.org](http://www.longitude181.org)

■ Concert record à La Réunion



Une soirée a célébré le record de la chaîne humaine sous-marine organisé à l'initiative du Groupement des professionnels de la plongée à La Réunion et validé au Guinness des records (voir Subaqua N° 252 p. 15). Plus d'un millier de personnes est venu applaudir l'exploit et les 7 artistes présents sur scène. Film officiel du record : <http://youtu.be/kLh0gy4Nfww>

Midi Libre dans la rubrique Sports Gard  
NEMAUSA rendez vous des passionnés.  
Une discipline pas prête de toucher le fond

## PLONGÉE SPORTIVE À Nîmes

# Nemausa, rendez-vous des passionnés



■ Une discipline pas prête de toucher le fond.

Photo WILLIAM TRUFFY

Parachutes à gonfler dans l'eau, équipes de relais formées d'amis, éclats de voix de supporters au bord du bassin et drapeaux qui s'agitent : bienvenue dans le monde aussi ludique que sportif de la plongée sportive en piscine (PSP).

Le 3<sup>e</sup> meeting international, le week-end passé, a vu son dimanche épouser le succès du samedi.

« Bon, pour le relais, on a pris les quatre meilleurs, rigolait Cyril Allouat, du Club sportif des cheminots nîmois (CSCN). L'ordre aussi est important. Je pars en dernier, ça veut tout dire... »

### Du plaisir avant tout

À Nemausa, la bonne humeur était donc au rendez-vous autant que les arbitres arpentant le bassin afin de réguler et officialiser les performances.

Voir les participants heureux de partager la même passion ne doit en rien occulter le principal et ne pas se confondre avec un danger à ne jamais vraiment écarter. « *Un plongeur seul est un plongeur mort* », n'hésite d'ailleurs pas à appuyer Christian Toulmonde, président du CSCN.

Bien présents, le dimanche, Estoniens et Russes ont étalé toute leur science de la discipline et fait main basse sur les épreuves. « *À l'image de ce qu'ont pu faire les différents Codep afin d'organiser ces six épreuves, en plus de celle de Nîmes, on cherche toujours à innover et faire évoluer la PSP* », ajoute Bob Séverin, référent d'une Fédération française dont la discipline n'est pas prête de toucher le fond...

► **Résultats** complets sur le site du Codep 30.

PLONGÉE SPORTIVE Meeting international à Nîmes | Ce week-end

# Immersion en piscine

C'est la première - et la seule - épreuve du genre en France.

Un jour, peut-être, la plongée sportive en piscine aura droit à ses grands championnats. Pour l'instant, elle n'en est qu'à ses harlots en France. Dans le Gard, on est précurseur: le seul meeting international organisé en France se déroule à Nîmes. Commencée hier, la 3<sup>e</sup> édition se termine aujourd'hui.

## 1 La Russie et l'Estonie montrent l'exemple

Quatre pays étrangers participent au rendez-vous du Codep 30 (comité départemental du Gard de plongée): l'Espagne, la Russie, l'Estonie et la Belgique. Les trois premiers sont des adeptes de plongée en piscine. Igor Suchkov est un spécialiste. « Je me suis inscrit dans un club de plongée en 1979, quand j'étais à l'université de Tomsk. Je voulais essayer quelque chose de nouveau, d'inconnu. Chaque année, je fais des sorties en mer Noire, mer Caspienne... Mais en piscine, l'avantage, c'est que l'on peut plonger toute l'année. Et en toute sécurité. » Suchkov est devenu instructeur et entraîneur national. Hier, il a supervisé ses deux élèves, 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> du 100 m immersion. Ce dimanche, il plongera à son tour.

Natalja Kutsok, qui a fini 2<sup>e</sup> de la même épreuve, est Estonienne. Elle a 19 ans et « neuf ans de pratique de la plongée. Je me suis mise à la plongée sportive il y a trois ans. J'aime respirer sous l'eau, cette sensation de liberté. Et la difficulté des épreuves ». Elle aime la France, aussi. Mieux, elle adore: « C'est mon deuxième fois séjour. Les gens sont plus souriants et plus ouverts que chez nous! »

## 2 Décapelage, octopus... le programme du jour

Après le défilé des clubs (23 dont 7 Gardois, pour 206 compétiteurs), des drapeaux et des hymnes nationaux, le meeting a commencé hier par le 100 m immersion (déplacement subaquatique du plongeur équipé) et le combiné (épreuve à deux avec obstacles dans l'eau, tunnels...). Il se poursuit aujourd'hui par quatre épreuves que nous décrit Catherine Lienart, secrétaire du Codep 30: « Le 200 m décapelage mêlé immersion, apnée, décapelage et recapelage du matériel, qu'il doit laisser puis récupérer. Le 50 m octopus se nage à deux, un plongeur respirant sur l'octopus - le détenteur de secours - du second plongeur. Il faut beaucoup d'attention et de cohé-



Le club des Pompiers du Gard et Aquanature a mis l'ambiance à la piscine. Photos WILLIAM TRUUVY



À l'organisation, le comité du Gard de plongée et sa secrétaire, Catherine Lienart.



Bons résultats pour la délégation estonienne d'Akvalang et Natalja Kutsok.

sion. L'épreuve de l'immersion d'un poids de 6 kg consiste à sortir le poids en accrochant à son parachute, un bouclier d'air qui sert en mer à respecter les paliers. Enfin, le relais 4x50 m se nage en immersion. C'est de la vitesse pure et dure. » Ainsi va la plongée sportive en piscine.

ÉRIC DELANZY  
edelanzy@midi Libre.com

Un grand merci à Aleksandr Gujaev, légionnaire au 2<sup>e</sup> REI de Nîmes, qui joue les traducteurs ce week-end auprès des délégations russe et estonienne.

## PALMARÈS

- **100 M IMMERSION:** Ekaterina Sukhorukova (Russie, Tomsk) et Vitali Baumer (Estonie, Akvalang) en adultes; Morgane Motreuil (Dijon) et Nikita Romov (Est, Akvalang) en jeune.
- **COMBINÉ:** Betty Bazin-Céline Harvouët (Adèle plongée), Andréi Sokolov-V. Baumer (Akvalang), adultes; Mathilde Dufraisse-Anna Jacquemard, Léopold Jouve-Yohann Borderieux (tous Aquanautes de Paris) en jeune.

Midi libre dans la rubrique Sports Gard

MEETING INTERNATIONAL : Nîmes s'est jetée à l'eau.

JS2--

Sports Gard

## PLONGÉE SPORTIVE Ce week-end



■ Cinq nations participent à la compétition. Photo archives GILLES LEFRANCO

# Meeting international : Nîmes s'est jetée à l'eau

La capitale gardoise pionnière en la matière.

En 2011, la première rencontre française de plongée sportive en piscine avait lieu à Nîmes. Trois ans plus tard, le prototype est devenu un meeting international. Ce week-end à Nemausa, il accueillera cinq nations (1), 22 clubs et quelque 200 compétiteurs pour sa 3<sup>e</sup> édition. L'événement est organisé par le Codep 30, le comité de plongée du Gard. Les sept clubs du département qui étaient du début de l'aventure seront au rendez-vous : Alès, le CSCN (Cheminots nîmois), le club subaquatique des Pompiers du Gard, le Gazelec de Nîmes, l'Hippocampe saint-gillois, Mer et Collèges et le Nautille de Saint-Hilaire-de-Brethmas.

La PSP, Plongée sportive en piscine, c'est « un sport venant d'Europe de l'Est et d'Espagne

qui se développe en France », explique Catherine Lienart, du Codep 30. La discipline est reconnue par la FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins), mais n'a pas encore de championnat de France. Nîmes et le Gard espèrent bien organiser le premier, d'ici quelques années.

**ÉRIC DELANZY**

edelanzy@midilibre.com

► (1) Belgique, Espagne, Russie, Estonie et France.

► **Programme :** aujourd'hui à 9 heures, défilé des clubs et hymnes nationaux. Début des épreuves (100 m immersion puis combiné) à 9 h 30. Vin d'honneur à 17 h 30. Demain, début des épreuves (200 m décapelage, 50 m octopus, émergence d'un poids de 6 kg puis relais 4x50 m) à 9 h 30. Derniers podiums à 16 h 30. Entrée libre.

### Inf'eau

#### QUAND LA PLONGÉE DEVIENT SPORTIVE...

> Par définition, La PSP ou Plongée Sportive en Piscine est « l'ensemble des épreuves subaquatiques individuelles ou d'équipes à caractère compétitif et réglementé, se déroulant dans une piscine ».

(Emmanuel Duchesne)



Développée à la FFESSM depuis 2011, cette discipline permet de faire rencontrer 2 univers ; la plongée bouteille et le sport en compétition. Même si ce dernier point peut donner des cauchemars au tétard

qui est en nous, l'intérêt de cette activité réside dans son côté ludique et technique.

En individuel, le plongeur peut participer, par exemple, à un 100m ou 200m en immersion dont l'objectif est d'arriver le premier. L'épreuve du scaphandre nocturne est quant elle « Koh Lantesque » : le masque occulté, le plongeur doit ramasser le plus d'objets dans un diamètre de 4m en un minimum de temps. Le "200 m décapelage" est une épreuve alternant déplacement en immersion avec bouteille, apnée et nage. Les épreuves par équipe sont au nombre de 3. En binôme, les plongeurs peuvent participer à l'épreuve d'"octopus" dont le but est de parcourir une distance de 50m avec un plongeur

respirant sur l'octopus de l'autre. L'épreuve du "combiné" aurait pu être commentée par Guy Lux & Simone Garnier dans Intervilles si les vachettes savaient nager. Cette course de 100m demande à 2

plongeurs d'accomplir des exercices de sécurité tels que le franchissement d'un tunnel capelé et décapelé, respirer sur l'octopus de l'autre, vider son masque et tracter un mannequin à 2. La dernière épreuve est sans doute celle qui doit le plus galvaniser l'ambiance et motiver nos plongeurs puisqu'il s'agit d'effectuer un relais 4 fois 50m.

La pratique de la PSP permet de travailler les fondamentaux techniques de la plongée à un niveau optimal. Au delà de l'aspect sportif et compétitif, l'objectif est d'apporter une nouvelle dynamique dans nos bassins en fédérant les plongeurs, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes autour de cette nouvelle discipline. Un bon « PSPeur » doit être un plongeur technicien, un sportif avec une bonne force explosive possédant un grain de folie pour s'amuser pleinement avec les copains.

L'un des rendez-vous incontournables pour les plongeurs sportifs est le **Meeting International de Nimes** organisé par le CODEP30 et le CSCN section plongée Nimes où pas moins d'une centaine de participants se mesurent les uns aux autres dans une ambiance conviviale et sportive.

Informations sur la PSP :

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

(Espace licencié - rubrique Commissions)



Site de plongée Mag :

"Un rendez vous !!"

**PLONGÉE** MAGAZINE

Visitez le stand de l'Office de Tourisme des Philippines C33-83  
Salon de la Plongée sous-marine 2014 du 10 au 12 janvier 2014  
Et venez tenter votre chance pour gagner un séjour plongée au Philippines

**35€** ABONNEMENT 1 AN

NEWSLETTERS

ACTUS LE MAGAZINE PHOTO PLONGÉE MAG TV GUIDES PLONGÉE ABONNEMENTS JEU CONCOURS

Accueil / Actus / Rendez-vous / Participez au Meeting International de plongée sportive en piscine

### RENDEZ-VOUS

Toutes les actus

#### Participez au Meeting International de plongée sportive en piscine

Publié le 20 février 2014

Les 12 et 13 avril prochains, le stade Nemausa de Nîmes accueillera le Meeting International de plongée sportive en piscine. Les inscriptions à cette compétition sont déjà ouvertes, et ce jusqu'au 20 mars.

Depuis déjà quelques années, une poignée de plongeurs motivés participent à cette nouvelle discipline développée par le Codep 36 et reconnue par la FFESSM. La compétition, organisée en partenariat avec la ville de Nîmes, comporte 8 épreuves réparties sur deux jours : 100 mètres immersion, combiné, 200 mètres décapitage, 60 mètres octopus, épreuve d'un poids de 8 kg à l'aide d'un parachute et relais 4 x 50 mètres.

Pour participer à cet événement amusé et convivial, qui montre que la plongée peut être appréciable comme un sport à part entière, plusieurs conditions sont requises : licence fédérale en cours de validité ; assurance complémentaire individuelle "Plongée" au équivalent ; carte de plongeur Niveau 1 ou équivalent (ou Plongeur d'Or pour les moins de 14 ans) ; autorisation parentale pour les moins de 18 ans ; certificat médical de non-contre-indication à la plongée de moins d'un an. Deux catégories sont proposées (moins ou plus de 18 ans), et les plongeurs peuvent s'inscrire soit à toutes les épreuves, soit seulement à celles de leur choix. Les clubs français comme étrangers sont les bienvenus, afin de créer une émulation de groupes et de favoriser la montée de cette discipline encore toute jeune (création en 2011).

Pour découvrir en images cette activité dynamique qui ne demande qu'à être connue, rien de tel qu'un petit aperçu en images :

**LA PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE 2013**



**Infos pratiques**

- Dates et lieu : les 12-13 avril 2014 au Stade nautique Némausa de Nîmes.
- Horaires : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
- Entrée gratuite, visiteurs bienvenus
- Pour s'inscrire jusqu'au 20 mars 2014 inclus : Nicole Tourmond, tel. 04 66 71 06 46 : [info@ffessm30.fr](mailto:info@ffessm30.fr)



Plongée Magazine :

"À quand les JO de la Plongée ????? "

**EN BREF**

**À QUAND LES JO DE LA PLONGÉE ?**

À gauche : ceux qui disent que la plongée est un loisir idéal pour les fainéants. À droite : ceux qui considèrent la plongée comme un sport à part entière.



Le Codep 30 (Gard), organisateur pour la 4<sup>e</sup> année consécutive du Meeting international de plongée sportive en piscine, ferait plutôt partie du deuxième clan. Car cette compétition, soutenue par la FFESSM et ouverte aux plongeurs de Niveau 1 ou équivalent possédant une licence fédérale, risque de faire transpirer plus d'un palmipède ! Au programme de ce rendez-vous qui aura lieu les 12 et 13 avril, pas moins de 6 épreuves : 100 mètres immersion, combiné, 200 mètres décapelage, 50 mètres octopus, émergence d'un poids de 6 kg à l'aide d'un parachute et relais 4 x 50 mètres. Vous avez jusqu'au 20 mars pour vous inscrire ! Entrée gratuite pour tous. Contact et inscriptions : Nicole Toulmonde, tél. 04 66 71 68 48 ; [psp@ffessm30.fr](mailto:psp@ffessm30.fr)

**ÊTES-VOUS ÉCO-SPORTIF ?**

Jusqu'au 16 mars 2014, le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative lance le concours Pocket Film "Je suis éco-sportif". Le principe ? Inciter les internautes pratiquant une activité sportive à réaliser un film de deux minutes maximum illustrant la pratique éco-responsable de leur sport. Ils déposent ensuite leur œuvre sur la plate-forme web dédiée, et le tour est joué ! De nombreux lots sont à gagner pour les auteurs des films ayant remporté le plus de votes.

[www.developpement-durable.sports.gouv.fr](http://www.developpement-durable.sports.gouv.fr)

SUBAQUA titre "la Plongée Sportive en Piscine : une activité en devenir..."

**ACTUS**



**PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE**

## PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE À NÎMES

Un troisième meeting international de plongée sportive en piscine est organisé à Nîmes, les 12 et 13 avril prochain. Il aura lieu au stade aquatique Nemausa, l'un des plus beaux complexes sportifs de la région. Six épreuves ont été choisies pour constituer un programme alléchant pour faire palpiter tous les cœurs, ceux des compétiteurs et ceux des spectateurs : 100 m immersion combiné, 200 m décapelage, octopus, épreuve du parachute ou encore relais 4 x 50 m. Au-delà de la compétition, cette rencontre est aussi une « fête de la plongée ». L'engouement est aujourd'hui certain pour cette nouvelle discipline FFESSM et pour ce rendez-vous international. De nombreux clubs de différentes régions sont déjà pré-inscrits et des clubs étrangers russes, estonien et espagnol ont pris contact... Ne restez pas sur la plage avec vos palmes, jetez-vous à l'eau et participez à l'aventure de la plongée sportive en piscine. ■

Pour le CODEP 30  
Reporter No-Stress No-Panic



10

SUBAQUA Mars - Avril 2014 - N° 25

# Nos partenaires affichés en fond de podium





# Plongée Sportive en Piscine

**MEETING  
INTERNATIONAL**

## NÎMES Stade nautique Nemausa

### 12 & 13 avril 2014



**ENTRÉE  
GRATUITE**  
9h > 12h  
14h > 17h



[www.ffessm30.fr](http://www.ffessm30.fr)    [psp@ffessm30.fr](mailto:psp@ffessm30.fr)



**Venez découvrir gratuitement la plongée et des activités subaquatiques...**

