

# REGLEMENT DES EPREUVES DE PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE (P.S.P.)

*Validé en CDN le 16 octobre 2016*

**Date de création : 5 décembre 2014**

**Date de mise à jour : 09 nov. 2019**

**Indice : M**



# SOMMAIRE

---

<b>1</b>	<b>ORGANISATION DES COMPETITIONS.....</b>	<b>3</b>
1.1.	CONDITIONS D'ACCES A LA COMPETITION .....	3
1.2.	EQUIPEMENTS - MATERIELS .....	3
1.3.	CATEGORIES D'AGE .....	4
1.4.	SURCLASSEMENT .....	4
<b>2</b>	<b>EPREUVES .....</b>	<b>6</b>
2.1.	PARTICULARITÉS POUR TOUTES LES ÉPREUVES .....	6
2.2.	100 METRES IMMERSION .....	7
2.3.	200 OU 300 METRES TRIAL .....	8
2.4.	EMERSION D'UN OBJET DE 6 KG (25M ou 50M) .....	11
2.5.	OCTOPUS bi-bouteilles .....	13
2.6.	COMBINE.....	14
2.7.	RELAIS 4 x 50 METRES (ou 4 x 100 M) IMMERSION .....	18
2.8.	SCAPHANDRE NOCTURNE.....	20
2.9.	OCTOPUS mono-bouteille.....	22
2.10.	RELAIS 4 x 50 METRES (ou 4 x 100 M) TORPEDO .....	23

\* \* \* \*

# 1 ORGANISATION DES COMPETITIONS

---

## 1.1. CONDITIONS D'ACCES A LA COMPETITION

Tout compétiteur doit être licencié à la FFESSM pour l'année sportive en cours.

### Niveaux de plongeurs :

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.

### Certificat médical :

Présenter un certificat médical "**d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée sportive en piscine en compétition**" de moins d'un an, délivré par tout médecin.

### Assurances :

- Il est obligatoire de souscrire une assurance complémentaire individuelle assistance couvrant la pratique de la plongée sportive en piscine en compétition,
- Il est demandé de présenter une attestation de ladite assurance,

*Remarque : les assurances piscine, loisir 1, loisir 2, loisir 3 proposées par le cabinet LAFONT, couvrent l'activité PSP en compétition en France et à l'étranger.*

## 1.2. EQUIPEMENTS - MATERIELS

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

### Equipements obligatoires :

Les équipements obligatoires sont les suivants :

- Maillot de bain,
- Masque de plongée binoculaire,
- Palmes (seules les bi-palmes vendues dans le commerce sont autorisées sans aucune restriction de course ou de catégorie). Les mono palmes sont interdites,
- Détendeur deux étages avec "octopus" et manomètre (le manomètre « bouton » est interdit). La longueur maximale du tuyau de l'octopus ne pourra excéder 110 cm,
- Bouteilles de plongée :
  - \* Elles doivent être conformes à la réglementation française en vigueur,
  - \* Les « culs de bouteille » doivent rester à leur place d'origine,
  - \* La pression des bouteilles ne doit pas être supérieure à la pression d'utilisation permise (pression de service). Le gonflage est du ressort du chef d'équipe,
  - \* Volume de 6 à 12 litres pour les benjamins, minimes et cadets,
  - \* Volume de 10 à 18 litres pour les juniors, seniors et vétérans,
  - \* Les bouteilles de plongée doivent posséder un système permettant au pspeur de les porter sur le dos.

**L'utilisation d'un air enrichi en oxygène est absolument interdite (disqualification immédiate). Son utilisation entraînera la disqualification immédiate du pspeur concerné et ce, pour l'ensemble de la compétition.**

**Equipements optionnels :**

Les équipements optionnels sont les suivants :

- Tuba pour l'épreuve du trial (tout type de tuba de plongée, tuba frontal interdit).  
*Remarque : si le pspieur décide d'utiliser le tuba durant l'épreuve du trial, celui-ci sera alors considéré comme « équipement obligatoire ». Le pspieur devra donc l'avoir en sa possession à la fin de l'épreuve,*
- Gants, montre, cagoule, chaussons, bonnet de bain (en fonction de la réglementation de la piscine),
- Combinaison de plongée ou de nage, shorty,
- Le lestage est libre.

**1.3. CATEGORIES D'AGE**

Pour les compétitions officielles (championnats départementaux, régionaux ou nationaux), les catégories d'âge sont les suivantes :

<i>Benjamins (B)</i>	<i>10-11 ans</i>
<i>Minimes (M)</i>	<i>12-13 ans</i>
<i>Cadets (C)</i>	<i>14-15 ans</i>
<i>Juniors (J)</i>	<i>16-17 ans</i>
<i>Seniors (S)</i>	<i>18-34 ans</i>
<i>Vétérans (V)</i>	<i>35 ans et plus</i>

Pour les vétérans, les catégories s'établissent par tranche de 5 années (V1 : 35 → 39, V2 : 40 → 44 etc.).

Lors d'une compétition, il sera possible de regrouper plusieurs catégories d'âge en fonction du règlement spécifique de ladite compétition.

Pour déterminer la catégorie d'âge d'un pspieur, il faudra procéder de la manière suivante :

L'année sportive de la FFESSM allant du 15 septembre au 14 septembre de l'année suivante, c'est la deuxième année qui sert de base de calcul (année civile). L'âge « sportif » s'obtient en faisant la différence entre l'année de naissance du nageur et l'année civile considérée. Les changements de catégories interviennent le 16 septembre. Une rencontre se déroulant à cheval sur deux années sportives demeure durant tout son déroulement dans l'année sportive initiale.

*Exemple : Année de naissance : 2001, date de compétition : 14/10/2017*

*Année sportive de référence : 2018, catégorie du pspieur : 2018 – 2001 = 17 → junior.*

**1.4. SURCLASSEMENT**

Le surclassement est **interdit** pour les catégories **Benjamins et Minimes**.

Pour les catégories **Vétérans**, aucune restriction jusqu'à la catégorie sénior à conditions d'avoir réussi les temps qualificatifs, si existants, de la catégorie de surclassement.

**Cas particulier des Cadets et Juniors :** Le simple surclassement pour les catégories cadets et juniors et le double exclusivement en relais pour la catégorie cadet est autorisé à condition :

- D'utiliser le matériel de la catégorie de surclassement (les cadets surclassés en junior devront utiliser des blocs de 10l minimum),
- D'être en possession d'un certificat médical autorisant le surclassement,
- D'avoir réussi les temps qualificatifs, si existants, de la catégorie de surclassement.

La catégorie d'âge d'un binôme ou d'un relais est celle du pspeur le plus âgé jusqu'à la catégorie senior.  
Sauf règlement spécifique, tout binôme constitué d'une femme et d'un homme sera classé dans la catégorie « homme ».

\* \* \* \*

## 2 EPREUVES

---

Le(s) compétiteur(s) doivent se conformer au règlement des épreuves (dernière version publiée sur le site de la FFESSM) éventuellement amendé par le règlement spécifique de la compétition à laquelle il(s) participe(nt). A défaut, le compétiteur, le binôme ou le relais seront disqualifiés (sauf si une pénalisation en temps ou en points est prévue).

### 2.1. PARTICULARITÉS POUR TOUTES LES ÉPREUVES

#### Procédure de départ (hormis nocturne) :

- Pendant l'évacuation de la série "N", le juge de départ fait rentrer la série "N+1" par l'intermédiaire d'une série de coups de sifflet bref, les pspeurs prennent place derrière les plots, préparent leur matériel et s'identifient auprès des chronométreurs,
- Une fois les chronométreurs prêts, le juge de départ lance la procédure de départ par un coup de sifflet long, les pspeurs doivent se mettre en position sur ou à côté du plot dans un délai de trente secondes,
- A la commande « à vos marques », les pspeurs prennent la position de départ, celle-ci devra être maintenue jusqu'au signal de départ,
- Si un pspeur entame un mouvement vers l'avant avant le signal de départ, cela sera alors considéré comme un « faux départ », le pspeur en question disqualifié et l'épreuve interrompue par tout moyen approprié,
- Le Juge de départ peut donner le départ s'il juge qu'un pspeur retarde exagérément sa mise en position.

#### Changement de couloir (hormis nocturne) :

- Un pspeur sera considéré comme ayant changé de couloir si, au cours de l'épreuve, une partie quelconque de son corps ou de son équipement s'est situé à l'extérieur de la ligne d'eau ou de la zone qui lui a été dévolue. Il sera alors disqualifié.

#### Équipement complet et ajusté :

- L'équipement sera considéré comme « **complet** » si tous les équipements obligatoires sont présents. Pour l'épreuve du Trial, si le pspeur décide d'utiliser un tuba, celui-ci sera alors considéré comme équipement obligatoire,
- L'équipement sera considéré comme « **ajusté** » si les 2 bretelles du gilet ou du back pack sont en place (bouteille sur le dos, bretelles sur les épaules).

#### Évacuation du bassin :

- A la fin de l'épreuve, le concurrent sort de l'eau en suivant les instructions du Juge Arbitre Adjoint,
- En cas d'abandon, le concurrent doit rester dans sa ligne d'eau ou dans la zone qui lui a été dévolue jusqu'à la fin de l'épreuve.

## 2.2. 100 METRES IMMERSION

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique dans le meilleur temps possible, sur une distance de 100 mètres.

### Description de l'épreuve :

\* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs.

\* Deuxième partie : départ

- Au signal du départ, le pspeur plonge ou saute à l'eau, depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,
- Aucune partie du corps ou de l'équipement ne doit réapparaître en surface.

\* Troisième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le pspeur doit parcourir 100 mètres en immersion,
- Lors du virage, le pspeur doit établir un contact main ou palme avec la partie verticale du mur.

\* Quatrième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le pspeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main,
- Le pspeur fait alors surface.

\* Cinquième partie : vérification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement obligatoire du pspeur est complet et ajusté.

\* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

### Disqualifications :

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur,
- Evoluer en dehors de son couloir,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve.

*Le règlement est identique pour les épreuves de 200 m, 400 m et 800 m immersion.*

## 2.3. 200 OU 300 METRES TRIAL

*Le choix de la distance est laissé à l'organisateur de l'épreuve.*

### Description de l'épreuve en bassin de 25m :

\* Première partie : avant le départ

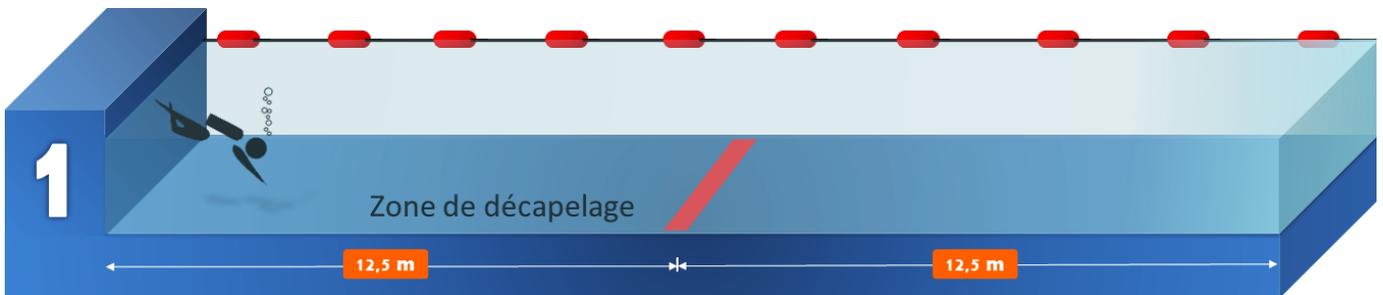
- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs. Si le tuba est utilisé, il doit être en possession du pspeur.

\* Deuxième partie : départ

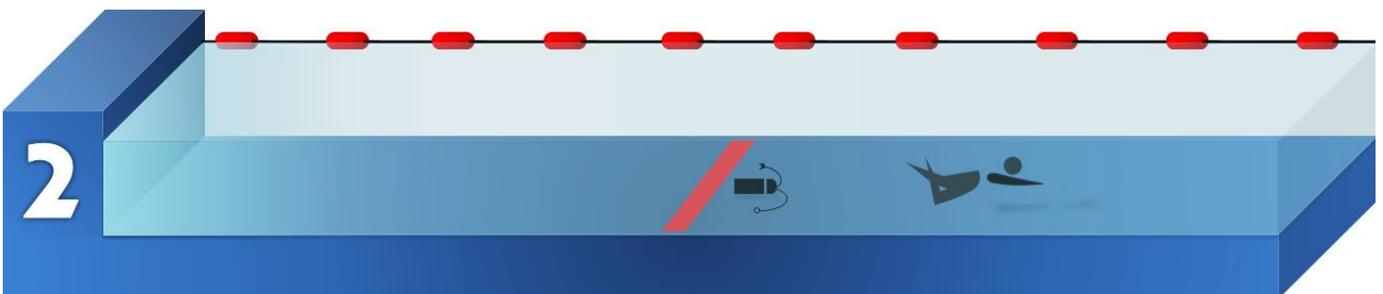
- Au signal du départ, le pspeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

\* Troisième partie : déplacement

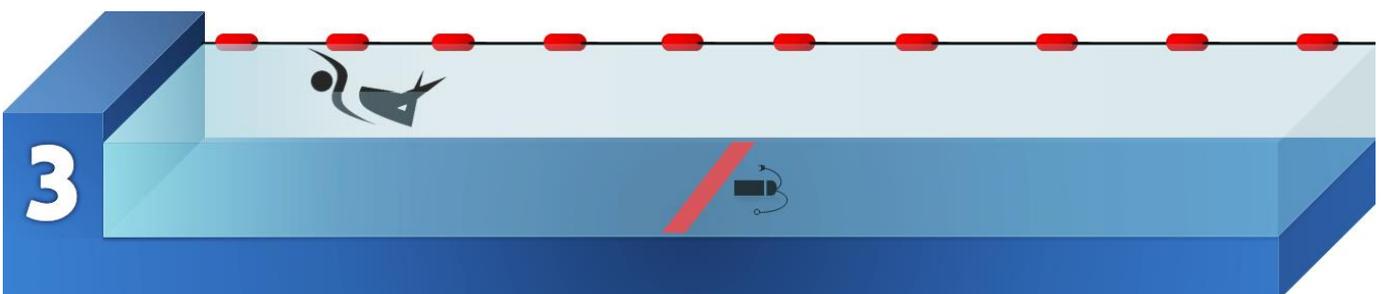
- Le pspeur se dirige vers la marque des 12,5 mètres tout en se décapelant sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface,



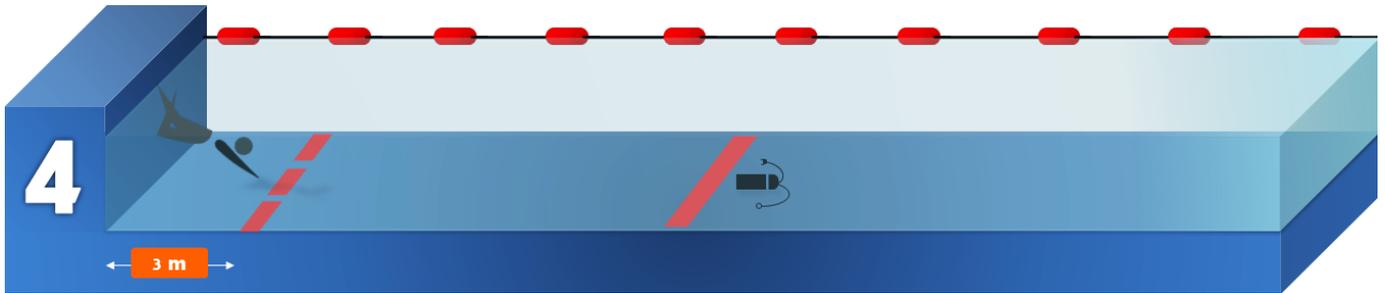
- Le pspeur abandonne son équipement (bouteille, gilet ou back pack, détendeur) à une distance supérieure à 12,5 mètres du mur de départ,
- À partir de là, il nage en immersion, sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, jusqu'à toucher la partie verticale du mur opposé au départ,



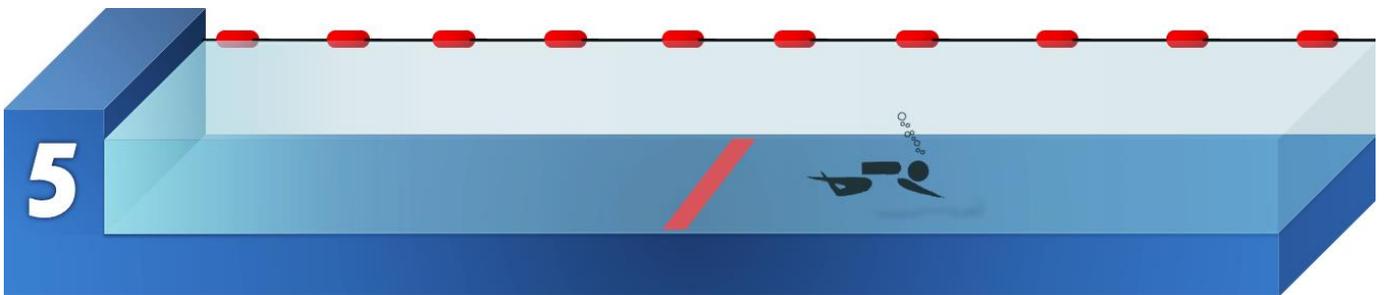
- Il remonte en surface et avec l'équipement léger (PM ou PMT) nage pour finir les 100 m en respirant ou pas sur le tuba (si le tuba est utilisé, il doit être à poste c'est à dire passé ou clipsé dans la sangle du masque),
- Il touche la partie verticale du mur avec la main ou la palme à chaque virage,



- Après 75 m de nage en surface, le pspeur touche le mur et s'immerge avant d'avoir parcouru 3 mètres. En apnée, il nage jusqu'à la zone où le scaphandre a été abandonné et récupère son matériel (le recapelage en déplacement est autorisé). Si le tuba a été utilisé durant la nage en surface, le pspeur doit rester en sa possession, il peut ou non rester à poste,



- Il nage en immersion pour finir les 200 m (ou 300 m) en touchant la partie verticale du mur à chaque virage avec la main ou la palme.



\* Quatrième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le pspeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main,
- Le pspeur fait surface.

\* Cinquième partie : vérification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement obligatoire du pspeur est complet et ajusté.

\* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

**Disqualifications :**

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant les temps d'immersion,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur,
- S'immerger après la ligne des 3 mètres du mur lors du 2<sup>nd</sup> parcours en apnée,
- Evoluer en dehors de son couloir,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve. Le tuba est considéré comme faisant partie de l'équipement obligatoire s'il est utilisé.



## 2.4. EMERSION D'UN OBJET DE 6 KG (25M ou 50M)

Cette épreuve s'effectue en bassin de 25m ou de 50m. Elle consiste en un déplacement subaquatique sur une distance de 25m ou 50m le plus rapidement possible, et en l'émergence d'un objet de 6 kg uniquement à l'aide d'un parachute.

L'organisateur place, au fond de la piscine et dans autant de couloirs qu'il y a de compétiteurs, des objets à émerger. Ils sont placés à 20m du départ (épreuve sur 25m), ou à 30m du départ (épreuve de 50m et ce quelle que soit la taille du bassin), au centre d'une zone matérialisée de 600x600mm.

### Description de l'épreuve :

#### \* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire,
- En zone de départ les chronométreurs équipent chaque pspeur d'un parachute conditionné suivant le modèle utilisé (étui ou scratch). Le parachute peut indifféremment être accroché en liaison directe avec le système de maintien du bloc ou tenu à la main. (Le parachute et le mousqueton d'accroche sont fournis par l'organisateur, ils doivent être identiques pour tous les compétiteurs),
- Le pspeur ne pourra en aucun cas manipuler ou modifier le conditionnement du parachute avant l'immersion.

#### \* Deuxième partie : départ

- Au signal du départ, le pspeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

#### \* Troisième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le pspeur se déplace en immersion dans son couloir jusqu'à l'objet immergé (à 20m ou 30m du départ suivant l'épreuve). Le détendeur ne doit être en aucun cas positionné ou introduit dans l'ouverture du parachute durant cette phase,
- Si nécessaire, suivant l'épreuve, le pspeur effectue un virage, touchant la partie verticale du mur, avec la main ou la palme.

#### \* Quatrième partie : émergence de l'objet



- Le pspeur réalise les manœuvres nécessaires pour accrocher le parachute à l'objet (durant cette phase, l'objet ne doit en aucun cas être déplacé en dehors de la zone matérialisée), puis soulever celui-ci en lui injectant uniquement de l'air de son scaphandre, à l'aide d'un de ses détendeurs.

#### \* Cinquième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le pspeur reprend son déplacement en immersion, jusqu'à compléter la distance requise.



\* Sixième partie: arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le pspeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main,
- Le pspeur fait alors surface.

\* Septième partie: vérification

Les juges vérifient que :

- Le parachute est resté stabilisé en surface jusqu'à la fin de l'épreuve dans le couloir attribué au pspeur,
- L'équipement obligatoire du pspeur est complet et ajusté.

\* Huitième partie : classement

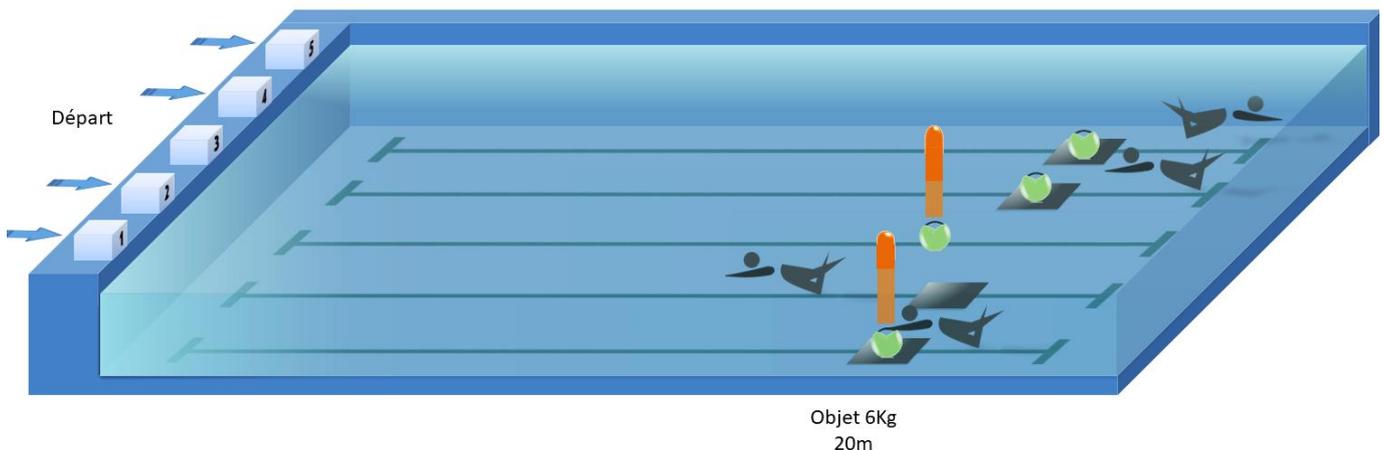
- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

**Disqualifications :**

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve,
- Evoluer en dehors de son couloir,
- Ne pas toucher, lors du virage, la partie verticale du mur (en bassin de 25m si 50m émerision),
- Modifier le conditionnement du parachute avant de commencer l'immersion,
- Introduire un détendeur dans le parachute avant l'accrochage de ce dernier au poids,
- Déplacer le poids en dehors de la zone matérialisée avant le gonflage du parachute,
- Emerger l'objet dans un autre couloir,
- Utiliser d'autres moyens que le parachute pour remonter l'objet,
- L'ascension du parachute sans l'objet complet,
- Parachute non stabilisé en surface jusqu'à la fin de l'épreuve,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve.

**Gonfiguration du parcours 50m en bassin de 25m :**



## 2.5. OCTOPUS bi-bouteilles

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique chronométré en binôme, au cours duquel les deux pspeurs sont équipés mais n'utilisent qu'une seule bouteille pour leur ventilation sur des distances de 50 ou 100 mètres.

### **Description de l'épreuve :**

\* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs.

\* Deuxième partie : départ

- Au départ, les membres du binôme occupent un même couloir,
- Au signal du départ, les pspeurs plongent ou sautent à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immergent immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,
- La ventilation sur octopus se fait en immersion avant une ligne située à 12,5 mètres du départ,
- La technique de prise de l'octopus est libre.

\* Troisième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, les pspeurs effectuent le déplacement, le pspeur « B » ventilant sur l'octopus du pspeur « A » jusqu'à compléter la distance requise,
- Au virage, un pspeur minimum doit toucher la partie verticale du mur avec la main ou la palme.

\* Quatrième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, l'un des pspeurs du binôme touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

\* Cinquième partie : vérification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement obligatoire des pspeurs est complet et ajusté.

\* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

### **Disqualifications :**

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve,
- Ne pas ventiler sur octopus avant les 12,5m,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur,
- Evoluer en dehors de son couloir,
- Ventiler sur l'un des détendeurs de la bouteille « B »,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve.

## 2.6. COMBINE

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

### Installation du parcours

#### \* Les tunnels :

- Les tunnels sont constitués de cerceaux de 1 m de diamètre, dont la partie supérieure est immergée à une profondeur supérieure ou égale à 0,5 mètre, distants de 0,5 m; ils sont maintenus verticaux et parallèles les uns par rapport aux autres,
- Les cerceaux sont munis d'un système d'accroche détachable (chainette avec maillon ouvert ou autre),
- L'entrée des deux tunnels de 2 m se situe à 8 m du mur de départ,
- L'entrée du tunnel de 5 m se situe à 10 m du mur de départ en bassin de 25 m ou à 10 m du mur opposé en bassin de 50 m.

#### \* L'objet de 1,5 kg :

- Tout objet d'un poids apparent de 1,5 kg peut être utilisé,
- Il est placé à 2 m du mur opposé au départ en bassin de 25 m ou à 27 m de l'arrivée en bassin de 50 m.

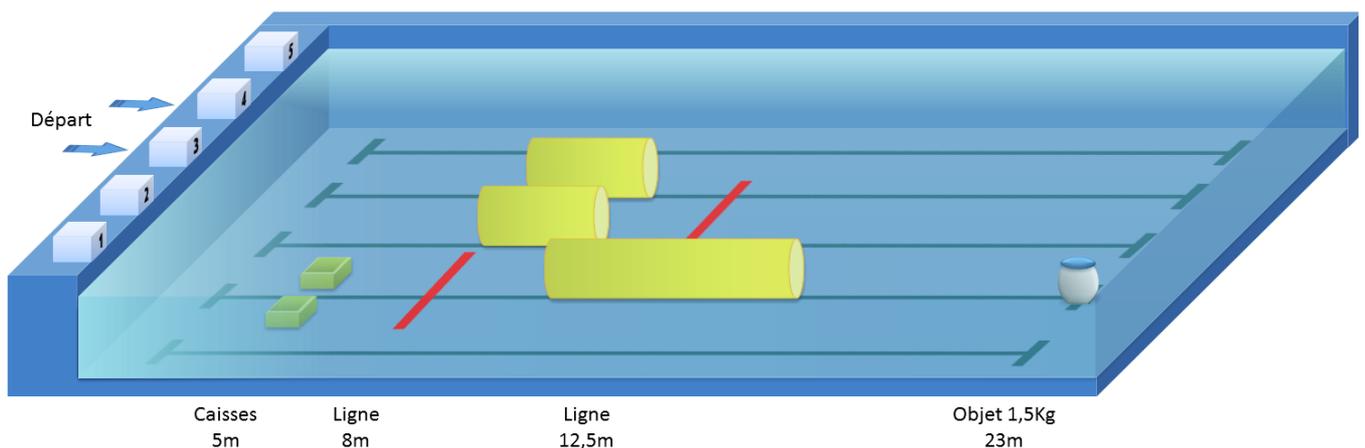
#### \* Les bacs pour la dépose du masque :

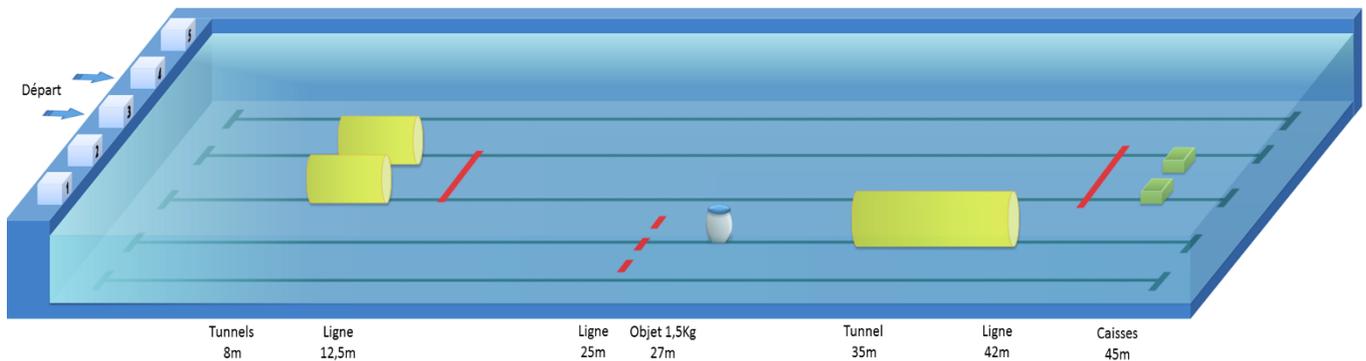
- Les bacs sont placés à 5 m du mur de départ en bassin de 25 m ou à 5 m du mur opposé en bassin de 50 m,
- Ils doivent être suffisamment lestés pour ne pas être déplacés par les mouvements des pspeurs.

#### \* Matérialisation des zones :

- Les zones doivent être signalées par des balises ou des plots, placés sur le fond de la piscine. Ils doivent être visibles et suffisamment lestés (ou fixés) pour ne pas être déplacés par les mouvements des pspeurs.

### Installation du parcours en bassin de 25m :



**Installation du parcours en bassin de 50m :****Description de l'épreuve :**

L'épreuve se décompose en 4 x 25 mètres, comme décrit ci-après. (2 x 50 m dans un bassin de 50 m).

**\* Première partie : avant le départ**

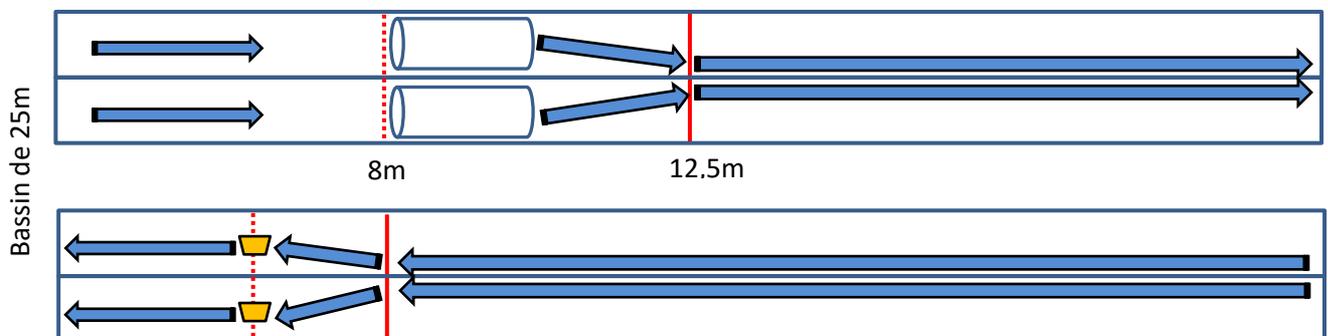
- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs.

**\* Deuxième partie : départ**

- Au signal du départ, les pspeurs plongent ou sautent à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immergent immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

**\* Troisième partie : déplacement**

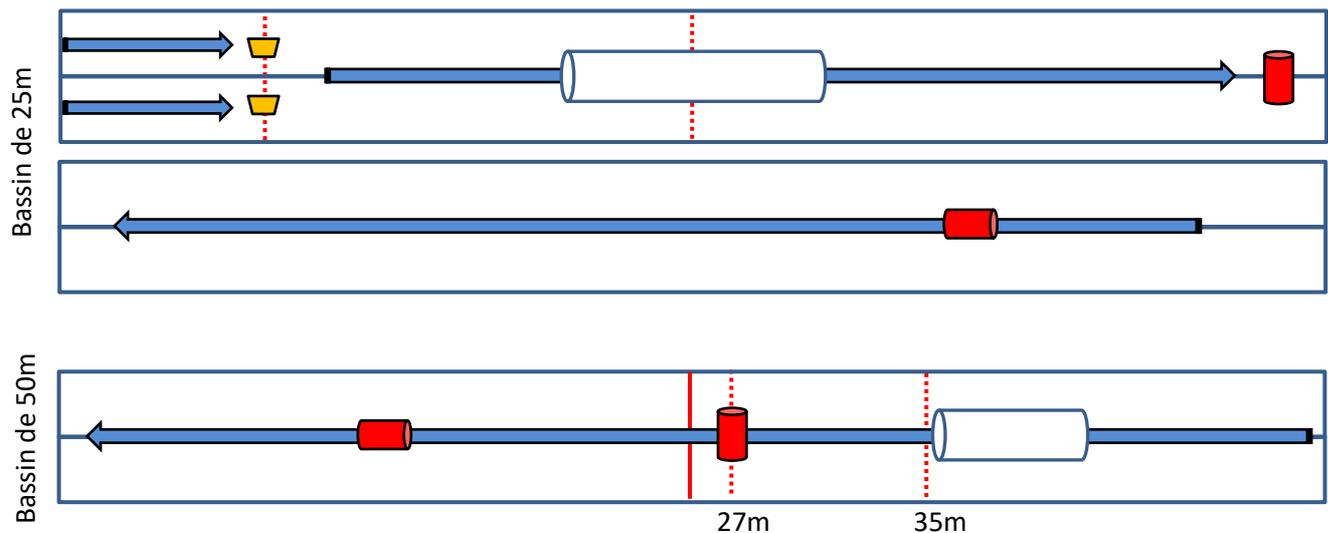
- Chaque pspeur passe dans un tunnel de 2 m de long, bouteille capelée, sans toucher les éléments qui le matérialisent avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement,
- Avant une ligne placée à 12,5 m, le binôme ventile sur une seule bouteille (un pspeur utilisant l'octopus de son équipier), sans faire surface avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement. Au virage, un des deux pspeurs, au minimum, touche la partie verticale du mur avec la main ou la palme,
- Après le virage (bassin de 25m), le binôme continue de ventiler sur une seule bouteille jusqu'à une ligne matérialisée située à 8 m du mur de départ en bassin de 25 m ou à 42 m en bassin de 50 m,
- Passée cette ligne, les pspeurs réutilisent leur propre équipement,
- Les pspeurs déposent leur masque dans les paniers (un masque par panier),

**De 0 à 50m : octopus et masques**



- Les pseurs exécutent un virage en immersion, les deux touchent la partie verticale du mur en y établissant un contact avec la main ou la palme, reprennent chacun leur masque puis le remettent,
- Ils décapèlent et passent, l'un derrière l'autre, dans un tunnel de 5m, bouteille décapelée, aucune partie du corps ou de l'équipement ne devant toucher le tunnel,
- A la sortie du tunnel, ils recapèlent pour aller chercher un objet de 1,5kg de poids apparent immergé à 2m du mur en bassin de 25m ou à 27m du mur d'arrivée en bassin de 50m formant ainsi un trinôme. Un des membres du trinôme doit faire surface puis toucher le mur aux 75m (bassin de 25m) ou aux 25m restants en bassin de 50m. Le trinôme doit rester constitué dès la prise sous l'eau et ce, jusqu'à l'arrivée,
- L'un des éléments du trinôme, au moins, doit toujours être en surface (une partie quelconque doit être visible hors de l'eau) pendant le transport de l'objet.

#### De 50 à 100m : vidage de masque, décapelage, tunnel, capelage et objet



#### \* Quatrième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque l'un des pseurs du trinôme touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

#### \* Cinquième partie : vérification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement obligatoire des pseurs est complet et ajusté.

#### \* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré, après ajout des pénalités éventuelles.

### **Pénalités :**

Des pénalités seront appliquées dans les cas suivants :

- Passage dans les tunnels : toucher un cerceau avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement : **+ 5 secondes à chaque contact**,
- Exécuter des manœuvres en dehors des zones prévues : **+ 10 secondes à chaque infraction**,
- Lors du transport de l'objet, un membre du binôme ne reste pas en contact avec l'objet : **+ 5 secondes à chaque perte de contact**.

### **Disqualifications :**

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité. (Si un pspeur oublie une partie de l'épreuve, il peut revenir au départ de l'épreuve oubliée et la recommencer),
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant les temps d'immersion,
- Evoluer en dehors de la zone qui lui est dévolue,
- Lors du passage dans un tunnel, le pspeur détache un élément du tunnel,
- Lors du passage dans un tunnel, le pspeur a besoin d'un juge pour se libérer,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur,
- Les deux masques ne sont pas chacun dans un panier,
- Lors du transport de l'objet, un pspeur perd le contact avec l'objet plus de 10 secondes,
- Lors du transport de l'objet aucun membre du trinôme n'est en surface,
- A l'arrivée le trinôme n'est pas constitué,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve.

## 2.7. RELAIS 4 x 50 METRES (ou 4 x 100 M) IMMERSION

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

### Description de l'épreuve :

#### \* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs,
- Le juge donne le témoin au premier relayeur. Il devra le tenir à la main de façon visible.

#### \* Deuxième partie : départ

- Au signal du départ, le premier pspeur saute ou plonge depuis ou à côté du plot, et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,
- Au départ, le premier relayeur doit tenir le témoin dans la main. Ensuite, il doit le conserver, mais sa place n'est pas imposée.

#### \* Troisième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le premier relayeur effectue son déplacement jusqu'à compléter la distance requise,
- Si nécessaire, selon les distances et la taille du bassin, le pspeur effectue ses virages, touchant la partie verticale du mur, avec la main ou la palme,
- Lorsque le premier relayeur commence son déplacement en immersion, le second entre dans l'eau dans son couloir. Le relayé ne peut sortir de l'eau, ni le corps, ni la main tenant le témoin avant les trois derniers mètres,
- La transmission du témoin peut se faire en surface ou en immersion. Le deuxième, le troisième et le quatrième relayeur doivent maintenir un contact à l'extérieur avec une partie du mur de départ jusqu'au passage de relais (une main doit être visible hors de l'eau). Le pspeur reçoit le témoin et, seulement après, lâche la paroi et s'immerge avant d'avoir parcouru 3 mètres. En immersion, il réalise son déplacement jusqu'à compléter la distance requise,
- Les relayeurs restent dans l'eau, le long de la ligne ou dans un espace neutralisé, sans gêner les autres pspeurs encore en course, selon les directives du juge arbitre, jusqu'à la fin de l'épreuve.

#### \* Quatrième partie : arrivée

- A l'arrivée, le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le dernier relayeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main. Le pspeur peut alors faire surface. Contrairement à ses équipiers, le dernier relayeur ne doit pas faire surface avant d'avoir touché la partie verticale du mur d'arrivée.

#### \* Cinquième partie : vérification

- A l'arrivée, le juge d'arrivée vérifie que le quatrième relayeur tient le témoin,
- Il vérifie que l'équipement obligatoire des pspeurs est complet et ajusté.

#### \* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

### Disqualifications :

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant les temps d'immersion,
- Evoluer en dehors de son couloir,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur (en bassin de 25m si 4x50m ou de 50m si 4x100m),

- Le témoin n'est pas en possession des relayeurs pendant la totalité du parcours. S'il est accidentellement lâché il doit être immédiatement repris,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve,
- Les pspers déjà arrivés gênent ceux encore en course.

**Témoin :**

- Il doit être constitué d'un objet de flottabilité neutre ou négative.

*Le règlement sera identique pour le relais 4 x 100 m Immersion.*

## 2.8. 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.

Les objets, le bout de ratissage de 5m sans repère, le filet et le masque à vision occultée sont fournis par l'organisateur.

### Description de l'épreuve :

#### \* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les Juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs,
- Ils vérifient l'opacité intégrale du masque du pspeur et la longueur du bout de ratissage,
- Le pspeur se met à l'eau en surface et met le masque opaque. Il attend dans la zone délimitée de la paroi de départ, d'où il est emmené par le Juge jusqu'à la balise.

#### \* Deuxième partie : départ

- En surface, le juge met en contact le pspeur avec le bout de descente. Le pspeur attend le signal de départ puis s'immerge,
- Tous les pspeurs doivent être positionnés selon la même direction,
- Le chronomètre est déclenché à l'immersion totale du pspeur.

#### \* Troisième partie : déplacement

- Le pspeur descend le long du bout. Il amarre son bout, utilisé pour le ratissage au bout de descente quand il le souhaite,
- Il entame le ratissage, avec une technique libre, jusqu'à trouver et ramasser les 3 éléments dans un temps limite de 3 minutes,
- A chaque objet ramassé, le juge de surface lève le bras. Un temps intermédiaire est enregistré pour chaque objet récupéré.

#### \* Quatrième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque le 3<sup>ème</sup> objet est ramassé,
- Le pspeur dépassant les 3 minutes est averti par le Juge afin qu'il cesse le ratissage,
- Les 3 objets trouvés, ou averti par le juge comme ayant atteint la limite des 3 minutes, il regagne la base du bout de descente, décroche et garde le bout de ratissage pour entamer l'émersion le long du bout de descente.

#### \* Cinquième partie : vérification

- Avec le masque opaque ôté et les objets récupérés, le pspeur se dirige vers la zone de vérification, où les juges comptent le nombre d'objets récupérés et vérifient que l'équipement obligatoire est complet et ajusté.

#### \* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du nombre d'objets ramassés pendant les 3 minutes allouées et du temps réalisé pour cela par les concurrents.

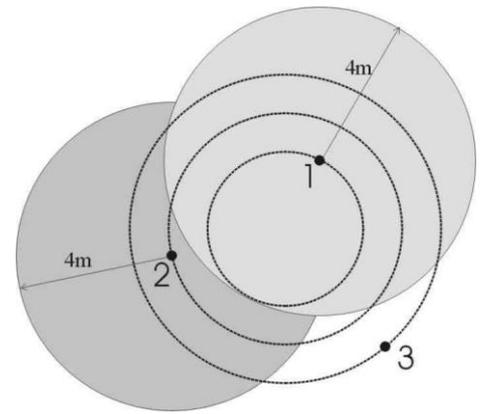
### Disqualifications :

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

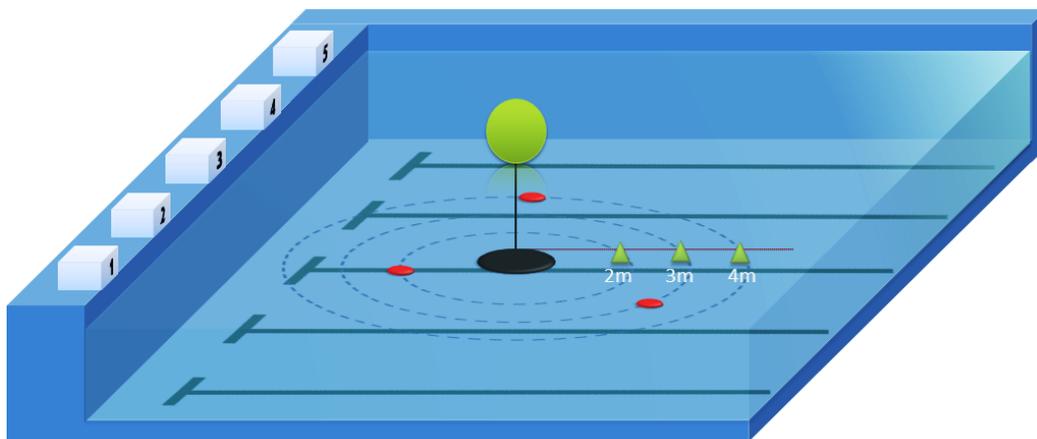
- Réaliser n'importe quelle manœuvre qui lui permettrait de voir,
- Sortir une quelconque partie du corps ou de l'équipement une fois l'immersion commencée,
- Ne pas descendre et remonter par le bout de la balise,
- Ne pas tenir le bout de ratissage pendant les phases d'immersion, d'émersion et de vérification,
- Placer des repères sur le bout de ratissage,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve.

**Installation du parcours :**

- Les objets sont disposés sur le fond à 2m, 3m et 4m du centre de la balise,
- La distance entre les objets doit être égale ou supérieure à 4m,
- Le concurrent s'immerge avec un bout de 5m muni d'un mousqueton. Il part à la recherche des objets,
- Il porte à la taille un sac ou un filet, dans lequel il peut placer les objets trouvés,
- Le juge de surface signale aux juges chronométrateurs que le concurrent a ramassé un objet en levant un bras,
- L'organisateur doit prévoir une solution pour avertir les concurrents que les 3 minutes sont terminées.



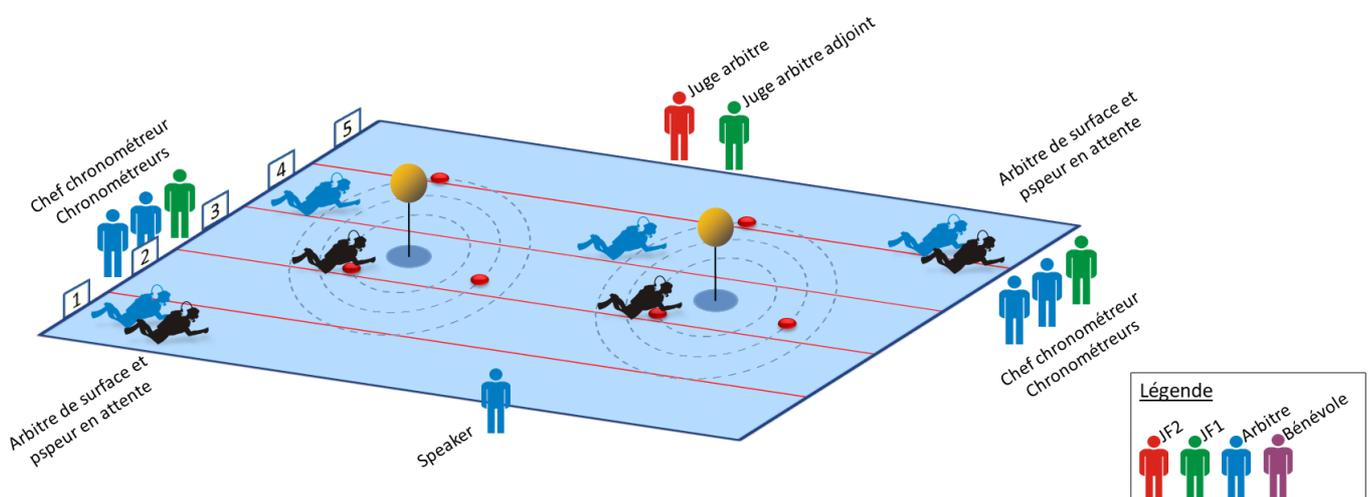
**Schéma 1 :**  
Distance des objets entre eux



**Schéma 2 :**  
Distance des objets par rapport au centre

**La position des objets doit être identique pour chaque pseur.**

- L'organisateur fixe un bout à la base du support (bout avec marques à 2m, 3m et 4m). Il place les 3 objets, puis il retire le bout, l'épreuve peut alors commencer.



**Schéma 3 : Exemple d'organisation vue d'en haut**

## 2.9. OCTOPUS mono-bouteille

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.

Le binôme est équipé d'un seul scaphandre.

### **Description de l'épreuve :**

\* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs,
- Un seul des 2 pspeurs est équipé d'une bouteille.

\* Deuxième partie : départ

- Au départ, les membres du binôme occupent un même couloir,
- Au signal du départ, les pspeurs plongent ou sautent à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immergent immédiatement sans exécuter de déplacement en surface,
- La ventilation sur octopus se fait en immersion avant une ligne située à 12,5 mètres du départ,
- La technique de prise de l'octopus est libre.

\* Troisième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, les pspeurs effectuent le déplacement, le pspeur « B » ventilant sur l'octopus du pspeur « A » jusqu'à réaliser la distance requise,
- Au virage, un pspeur minimum doit toucher la partie verticale du mur avec la main ou la palme.

\* Quatrième partie : arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, l'un des pspeurs du binôme touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main.

\* Cinquième partie : verification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement obligatoire des pspeurs est complet et ajusté.

\* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

### **Disqualifications :**

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve,
- Ne pas ventiler sur octopus avant les 12,5m,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur,
- Evoluer en dehors de son couloir,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve.

## 2.10. RELAIS 4 x 50 METRES (ou 4 x 100 M) TORPEDO

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique avec tractage d'une bouée en relais de quatre pspeurs, dans le meilleur temps possible, sur une distance de 200 ou 400 mètres.

La bouée type « torpédo », son témoin et bout de liaison sont fournis par l'organisateur (Le bout ne pourra excéder 3m).

### Description de l'épreuve :

#### \* Première partie : avant le départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire des pspeurs,
- En zone de départ les chronométreurs équipent chaque relais d'une « bouée torpédo », elle devra être identique pour toutes les équipes,
- Le premier relayeur devra tenir le témoin de la bouée à la main de façon visible.

#### \* Deuxième partie : départ

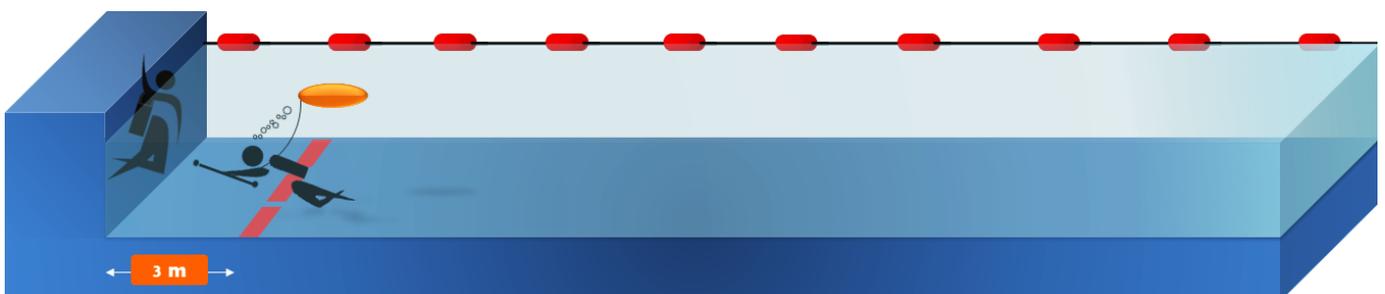
- Au signal du départ, le premier pspeur plonge ou saute à l'eau, depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface. Seule la bouée reste apparente, aucune autre partie du corps ou de l'équipement ne doit réapparaître en surface,
- Au départ, le premier relayeur doit tenir le témoin de la bouée dans la main. Ensuite, il doit le conserver. S'il est accidentellement lâché il doit être immédiatement repris, la bouée devant parcourir la globalité de la distance.

#### \* Troisième partie : déplacement

- Sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface (hormis la bouée), le premier relayeur effectue son déplacement jusqu'à compléter la distance requise,



- Si nécessaire, selon les distances et la taille du bassin, le pspeur effectue ses virages, touchant la partie verticale du mur, avec la main ou la palme,
- Lorsque le premier relayeur commence son déplacement en immersion, le second entre dans l'eau dans son couloir. Le relayé ne peut sortir de l'eau, ni le corps, ni la main tenant le témoin de la bouée avant les trois derniers mètres,
- La transmission du témoin de la bouée peut se faire en surface ou en immersion. Le deuxième, le troisième et le quatrième relayeur doivent maintenir un contact à l'extérieur avec une partie du mur de départ jusqu'au passage de relais (une main doit être visible hors de l'eau). Le pspeur reçoit le témoin de la bouée et, seulement après, lâche la paroi et s'immerge avant d'avoir parcouru 3 mètres. En immersion, il réalise son déplacement jusqu'à compléter la distance requise,



- Les relayeurs restent dans l'eau, le long de la ligne ou dans un espace neutralisé, sans gêner les autres pspeurs encore en course, selon les directives du juge arbitre, jusqu'à la fin de l'épreuve.

\* Quatrième partie : arrivée

- A l'arrivée, le chronomètre s'arrête lorsque, en immersion, le dernier relayeur touche la partie verticale du mur d'arrivée avec la main. Le pspeur peut alors faire surface. Contrairement à ses équipiers, le dernier relayeur ne doit pas faire surface avant d'avoir touché la partie verticale du mur d'arrivée.

\* Cinquième partie : vérification

- A l'arrivée, les juges vérifient que le quatrième relayeur tient le témoin de la bouée,
- Ils vérifient que l'équipement obligatoire des pspeurs est complet et ajusté.

\* Sixième partie : classement

- Le classement est établi en fonction du meilleur temps chronométré.

**Disqualifications :**

La disqualification du pspeur sera prononcée si l'épreuve n'a pas été effectuée conformément au règlement publié, ou amendé par la direction de la compétition, notamment dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant l'immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant les temps d'immersion (hormis la bouée),
- Evoluer en dehors de son couloir,
- Ne pas toucher, lors des virages, la partie verticale du mur (en bassin de 25m si 4x50m ou de 50m si 4x100m),
- Le témoin de la bouée n'est pas en possession des relayeurs pendant la totalité du parcours. S'il est accidentellement lâché il doit être immédiatement repris,
- L'équipement obligatoire n'est pas complet et ajusté à la fin de l'épreuve,
- Les pspeurs déjà arrivés gênent ceux encore en course.

**Témoin :**

- Il doit être constitué d'un objet de flottabilité neutre ou négative.

*Le règlement sera identique pour le relais 4 x 100 m Torpédo.*

\* \* \* \*

# Modifications du règlement des épreuves

## Le 27 mars 2018 :

Page 3 : suppression de la phrase : « utilisable par le pspieur à n'importe quel moment »

## Le 5 septembre 2018 :

Page 3 : modification de la phrase : « tout brevet FFESSM à partir du Niveau 1 de plongée technique »

Page 6 : ajout de la phrase : « Le(s) compétiteur(s) doivent se conformer au règlement des épreuves (dernière version publiée sur le site de la FFESSM) éventuellement amendé par le règlement spécifique de la compétition à laquelle il(s) participe(nt). A défaut, le compétiteur, le binôme ou le relais seront disqualifiés (sauf si une pénalisation en temps ou en points est prévue). »

Page 6 : modification de la phrase : « Une fois les chronométreurs prêts, le juge départ lance la procédure de départ par un coup de sifflet long, les pspieurs doivent se mettre en position sur ou à côté du plot dans un délai de trente seconde, »

Page 11 : modification de la phrase : « Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement obligatoire et vérifient que chaque pspieur porte accroché, en liaison directe au système de maintien du bloc, le parachute tel qu'il est conditionné (le parachute et le mousqueton d'accroche sont fournis par l'organisateur). Ils doivent être identiques pour tous les compétiteurs, »

Page 11 : ajout de la phrase : « Le parachute doit être conditionné suivant le modèle utilisé (étui ou scratch). »

Page 12 : ajout de la disqualification : « Manipuler le parachute avant de commencer l'immersion »

Page 16 : modification de la phrase : « A la sortie du tunnel, ils recapèlent pour aller chercher un objet de 1,5kg de poids apparent immergé à 2m du mur en bassin de 25m ou à 27m du mur d'arrivée en bassin de 50m formant ainsi un trinôme. Un des membres du trinôme doit faire surface puis toucher le mur aux 75m (bassin de 25m) ou aux 25m restants en bassin de 50m. Le trinôme doit rester constitué dès la prise sous l'eau et ce, jusqu'à l'arrivée, »

Page 16 : suppression de la phrase : « Les deux pspieurs doivent rester en contact avec l'objet, jusqu'à l'arrivée, »

## Le 25 novembre 2018 :

Page 11 : modification du paragraphe : « Première partie : avant le départ »

Page 12 : modification de disqualification : « Modifier le conditionnement du parachute avant de commencer l'immersion, »

Page 19 : modification du paragraphe : « Troisième partie : déplacement »

Page 23 : ajout de l'épreuve du « RELAIS 4x50M TORPEDO »

## Le 28 août 2019 :

Page 3 : ajout de la phrase : « La longueur maximale du tuyau de l'octopus ne pourra excéder 110 cm »

Page 4 : précision de la catégorie Benjamins : 10-11 ans

Page 6 : modification de la procédure de départ

Page 11 : refonte de l'épreuve « EMERSION D'UN OBJET »

Page 13 : modification du paragraphe : « Quatrième partie : arrivée »

Page 22 : modification du paragraphe : « Quatrième partie : arrivée »

## Le 9 novembre 2019 :

Page 11 : Ajout d'une zone matérialisée de 600x600mm

Page 11 : Modification de la distance parcourue jusqu'à l'objet (30m) en épreuve 50m émerision