

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 planquée 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.