



## 4<sup>ème</sup> Challenge jeunes plongeurs CODEP 84

### RÈGLEMENT INTÉRIEUR 2025

#### Article 1 : Les conditions de participation

Le challenge est ouvert aux jeunes licenciés FFESSM âgés de 8 à 17 ans, membres d'un club adhérent au CODEP 84 et munis d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine en cours de validité (moins d'1 an).

Le niveau minimum requis est l'équivalent de plongeur de bronze pour les épreuves avec scaphandre.

Les clubs non adhérents au CODEP 84 seront acceptés suivant le nombre de places disponibles.

Chaque club sera représenté par un chef d'équipe, seul interlocuteur auprès des organisateurs.

Une participation de 5€ est demandée à chaque participant.

#### **Équipement des plongeurs**

- Palmes, masque et tuba
- Pour les épreuves en scaphandre : bloc, gilet, détendeur complet avec octopus

#### Article 2 : Les catégories d'âges

Les participants s'inscrivent dans une des catégories d'âges correspondante définies dans le tableau ci dessous. (Les catégories dépendent de l'année de naissance).

Poussins	8 et 9 ans	nés en 2017/2016
Benjamins	10 et 11 ans	nés en 2015/2014
Minimes	12 et 13 ans	nés en 2013/2012
Cadets	14 et 15 ans	nés en 2011/2010
Espoirs	16 et 17 ans	nés en 2009/2008

#### Article 3 : Les épreuves

##### MATIN

##### **- 1 - Parcours « combiné » : Épreuve chronométrée**

Épreuve individuelle. Nage capelée sous l'eau, passage de tunnel, épreuve de rapidité et de précision.

### **Poussins, benjamins et minimes : Parcours de 50m**

Au signal, départ dans l'eau petit bain, nage capelée sous l'eau, passage dans tunnel de 2m de long, toucher le mur au grand bain, virage et retour, passage dans tunnel de 2m de long, arrivée petit bain, toucher le mur, arrêt du chrono.

### **Cadets et espoirs : Parcours de 75m**

Au signal, départ saut droit au grand bain, passage dans tunnel de 2m de long, virage au petit bain en touchant le mur, retour grand bain, passage dans le tunnel, dépose du masque dans un panier situé à 5m du mur, virage grand bain en touchant le mur, récupération du masque et vidage du masque, dernier passage dans le tunnel, arrivée petit bain, toucher le mur, arrêt du chrono.

#### **Pénalités :**

- Une seconde par touche dans le tunnel

#### **Motifs de disqualification :**

- Épreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant 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.

### **2 - Course hawaïenne : épreuve chronométrée**

Équipé du bloc grée, parcourir une distance en courant pieds nus sur le fond de la piscine. Il est conseillé de partir lesté.

### **Poussins, benjamins et minimes : distance 25m**

La préparation au départ se fait en se tenant à la barre sous les plots du grand bain, palmes à la main.

Au coup de sifflet, immersion palmes à la main. Au bout de 12,5m, remettre les palmes pour terminer la longueur en nage capelée sous l'eau, arrivée petit bain, toucher le mur, arrêt du chrono.

### **Cadets, espoirs : distance 50m**

Départ saut droit du grand bain, palmes à la main. Au bout de 12,5m, remettre les palmes pour terminer la longueur en nage capelée sous l'eau, au petit bain toucher le mur puis retour grand bain, toucher le mur, arrêt du chrono.

#### **Motifs de disqualification :**

- Épreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant 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.

### **- 3 - Gonflage du parachute : épreuve chronométrée**

**Poussins, benjamins et minimes : distance 25m**

Le parachute est en place accroché au lest.

Au signal, départ du petit bain, nage en immersion, déroulé du parachute, gonflage du parachute, toucher le mur et arrêt du chrono. Retour en surface. Épreuve validée si le parachute apparaît en surface gonflé.

**Cadets, espoirs : distance 50m**

Au signal, départ du petit bain parachute roulé à la main, nage en immersion, virage au grand bain, accrochage du parachute au lest, gonflage du parachute, retour au petit bain, toucher le mur et arrêt du chrono. Épreuve validée si le parachute apparaît en surface gonflé.

#### **Motifs de disqualification :**

- Épreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Déplacement en surface avant immersion,
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement fait surface pendant le temps de l'épreuve,
- Ne pas toucher, lors du virage, la partie verticale du mur,
- L'ascension du parachute se fait sans l'objet complet,
- Parachute non stabilisé en surface jusqu'à la fin de l'épreuve.

### **APRÈS MIDI**

### **- 4 - Nage en eau vive : épreuve chronométrée**

Palmage ventral avec une planche de nage. Utilisation des bras interdite.

Au signal, départ du petit bain. Le Chrono est arrêté après avoir touché le mur.

**Poussins, benjamins et minimes : distance à parcourir 25m et 1 esquimautage**

**Cadets, Espoirs : distance à parcourir 50m et 1 esquimautage sur chaque longueur**

#### **Motifs de disqualification :**

- Épreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,
- Esquimautage(s) non effectué(s),
- Ne pas toucher, lors du virage, la partie verticale du mur.

### **- 5 - Apnée : épreuve chronométrée**

Faire un parcours en apnée en poussant un palet à l'aide d'une crosse en contournant les plots.

**Poussins, benjamins et minimes :**

Au signal, immersion petit bain, distance à parcourir 12,5m en contournant les 4 plots. Le palet doit être poussé jusqu'à la marque des 12,5m, arrêt du chrono à l'émergence.

### ***Cadets, espoirs :***

Au signal, immersion petit bain, distance à parcourir 25m en contournant les 8 plots. Le palet doit être poussé jusqu'au mur du grand bain, toucher le mur et arrêt du chrono.

### ***Motifs de disqualification :***

- Épreuve non effectuée dans sa totalité,
- Faux départ,

### ***- 6 - La tour infernale : épreuve individuelle***

Épreuve en scaphandre.

Cette épreuve consiste à jouer au « Jenga » au fond du bassin sans prendre appui sur le fond. La tour est placée au centre d'une zone carrée de 2m x 2m. Dès que la tour s'effondre, on procède au comptage des morceaux retirés.

Cet exercice nécessite d'être parfaitement stabilisé et de maîtriser sa flottabilité ainsi que l'ensemble de ses mouvements.

### ***- 7- Planches empilées : épreuve individuelle***

En PMT, dans la largeur du bassin, l'épreuve consiste à aller déposer un maximum de planches les unes sur les autres pour constituer une pile de planches.

Départ main sur le bord. Aller déposer une planche sur la pile de plus en plus haute. Une fois la planche posée, repartir de l'autre côté, reprendre une autre planche. Au coup de sifflet final, l'épreuve est terminée. Seules les planches en équilibre sont comptabilisées.

***Poussins, benjamins et minimes : durée 2min***

***Cadets, Espoirs : durée 3min***

### ***Motifs de disqualification :***

- Faux départ,
- Remettre en place des planches tombées de la pile ;
- toucher la pile déjà constituée.

### ***- 8- Quizz biologie : épreuve individuelle***

En cours de journée chaque participant devra répondre à un questionnaire portant sur la biologie sous marine.

### ***- 9- Tir à la corde :***

Épreuve de palmage : 3 contre 3.

Match en 2 manches gagnantes.

## **Article 4 : Le classement**

Un classement filles et un classement garçons sera effectué dans chaque catégorie d'âge.

Les 3 premiers seront récompensés.

Le classement se fait en cumulant les points obtenus sur les différentes épreuves. Celui qui sera classé 1er sera celui qui aura cumulé le moins de points.

Le 1er de chaque épreuve récupère 1 point, le 2nd 2 points et ainsi de suite.

Un classement club sera effectué. Pour cela, le score de la meilleure fille et du meilleur garçon dans chaque catégorie pour chaque club sera retenu et cumulé.

### **Article 5 : La sécurité**

Chaque épreuve se déroulera en présence de personnes habilitées à intervenir que cela soit dans l'eau ou autour du bassin.

Une attention plus particulière pourra être exigée en fonction des niveaux des participants.

### **Article 6 : L'organisation de la manifestation**

C'est le Club Subaquatique Islois qui organise le challenge, aidé par le Comité Départemental du Vaucluse.

### **Article 7 : Le jury**

Les membres de l'organisation se chargent de constituer et de convoquer un jury suffisant pour la bonne tenue de la manifestation.

### **Article 8 : Les récompenses**

Les récompenses sont à la charge et au choix de l'organisation (lots, trophées, dotation de matériel...)