

PLONGÉE SPORTIVE en PISCINE

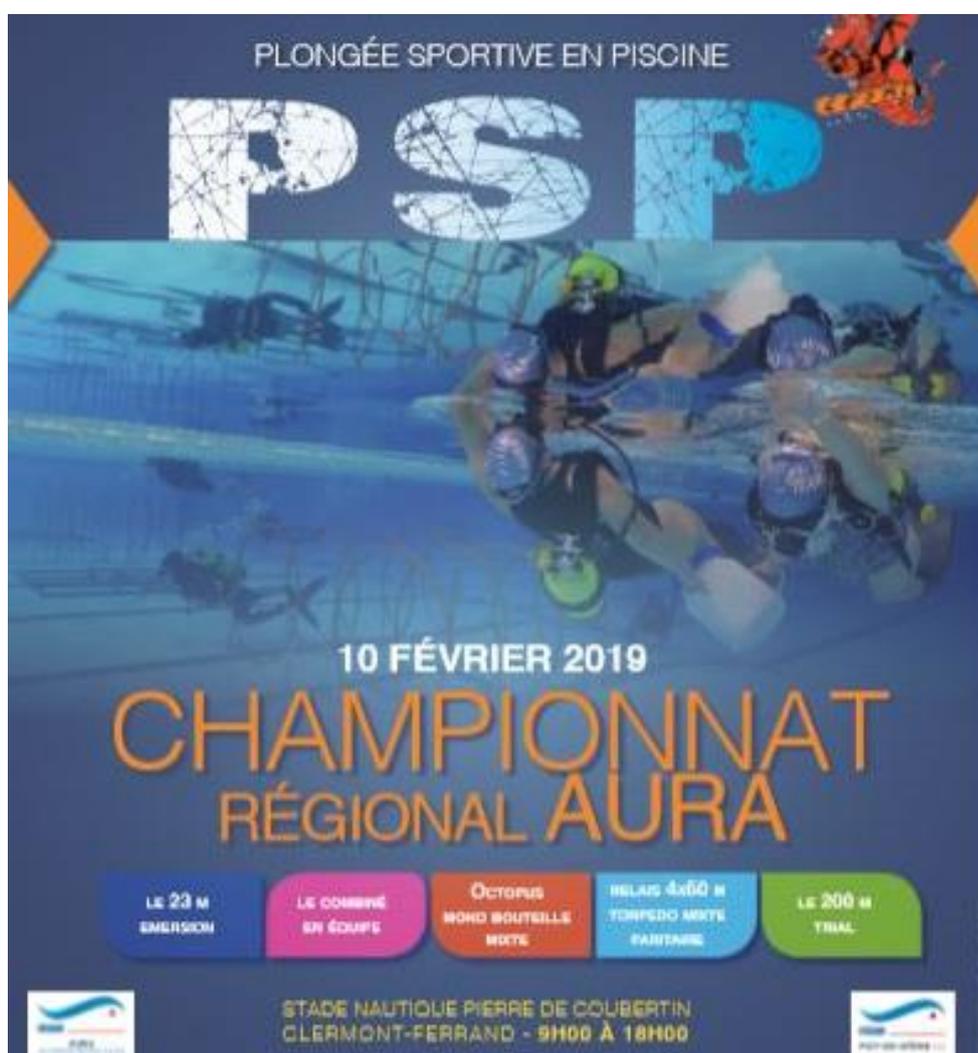


Fédération française d'études et de sports sous-marins



Championnat Régional de PSP à CLERMONT-FD

La commission PSP du CODEP 63, le CPSMC et leurs partenaires organisaient le 4^{ème} championnat régional AURA le dimanche 10 février 2019 au stade nautique Pierre de Coubertin à Clermont-Ferrand.



Cette compétition régionale de PSP est l'aboutissement d'une demi-saison d'entraînement pour la section de plongée sportive, qui participe pour la quatrième fois à ces championnats.

La section de PSP du CPA-15 s'étoffe peu à peu ; il faut une bonne forme physique, un esprit enjoué et beaucoup d'optimisme. Et surtout, la parité au sein de l'équipe, car plusieurs épreuves ne peuvent se dérouler que sur la base de la mixité.

L'équipe aurillacoise est composée de talents multi-catégories : Laurine, Victoire, Edith et Martine chez les dames puis Lucas, Samuel, Jacques, Patrick et René.



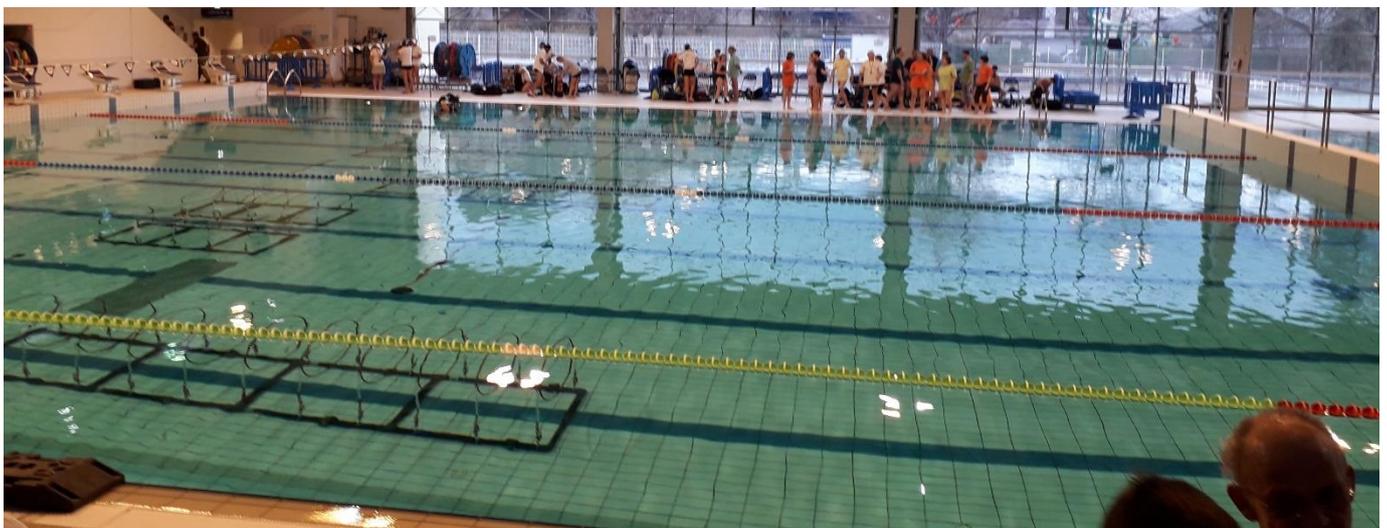
Il fallait en effet une motivation solide pour partir en fin de nuit, alors qu'un arrêté préfectoral imposait équipements spéciaux et chaînes pour passer le Lioran durant ce week-end, mais à Clermont, il faisait beau et les deux trajets se sont déroulés sans anicroche.

Pour ce nouveau championnat, nous avons participé aux épreuves suivantes (3 épreuves le matin et 2 séries l'après-midi) :

- Epreuve 1 : combiné - catégories Femme et Homme
- Epreuve 2 : émergence d'un objet (parachute) - catégories Femme et Homme
- Epreuve 3 : 50m Octopus mono bloc mixte, avec des équipes renouvelées
- Epreuve 4 : 200m trial - catégories Femme et Homme
- Epreuve 5 : 200m relais torpedo - catégorie mixte

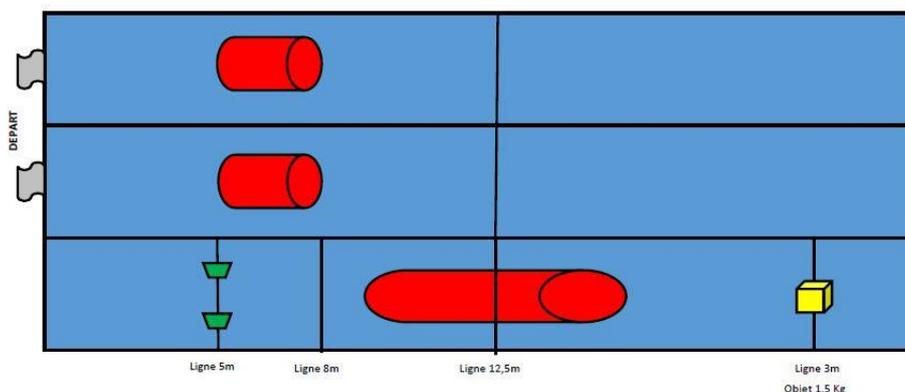
Toutes ces épreuves sont qualificatives pour le championnat de France.

Nous avons avec nous deux arbitres : **Laurent** et **Gilles**, qui ont officié durant toute la compétition du dimanche.



Présentons aussi les épreuves : le combiné, l'émergence d'un objet, le 50 mètres monobloc, le 200 mètres décapelage et le relais torpedo :

Epreuve 1 : Le combiné



Epreuve 2 : Emergence d'un Objet (parachute)

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique sur une distance de 23 m puis en l'émergence d'un objet de 6 kg uniquement à l'aide d'un parachute, dans le meilleur temps possible.

Epreuve 3 : 50m Octopus mono-bouteille Mixte

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique chronométré en binôme, au cours duquel les plongeurs utilisent une seule bouteille pour des distances de 50 mètres. Le binôme est équipé d'un seul scaphandre.

Epreuve 4 : 200 m Décapelage (réalisé sur bassin de 50 m)

- Le plongeur 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 plongeur 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 la ligne des 25m signalée au fond de la piscine par une ligne tendue.
- Il remonte en surface et avec l'équipement léger (PM ou PMT) nage 75 m pour finir les 100 premiers mètres 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 plongeur 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 recapèle son matériel (le recapelage en déplacement est autorisé). Si le tuba a été utilisé durant la nage en surface, le plongeur doit rester en sa possession, il peut ou non rester à poste,
- Il nage en immersion pour finir les 200 mètres en touchant le mur (paroi verticale) avec la main ou la palme, à chaque virage.

Epreuve 5 : Relais 4X50 m Torpédo (mixte paritaire)

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique avec tractage d'une bouée en relais de quatre plongeurs, dans le meilleur temps possible, sur une distance de 200 mètres. La bouée type « torpédo », son témoin et bout de liaison sont fournis par l'organisateur (Le bout ne pourra excéder 3m).

Pour réaliser ces différentes épreuves, nous commençons à capitaliser un peu d'expérience et avons peu à peu, avec un équipement balbutiant, adopté de bonnes conditions pour les courses, et les résultats permettront d'investir dans du matériel performant pour la section.

Avec deux gilets spécifiques personnels, nous avons pu voir que la fluidité dans l'eau est meilleure. Tous les autres compétiteurs des clubs participants en étaient équipés. Ce sera un objectif prioritaire d'investissement pour 2020.



La structure dont dispose le CPA permet de s'entraîner correctement aux épreuves, seules les erreurs ponctuelles nous privent de médailles supplémentaires : Patrick et René avaient le meilleur temps de leur série, mais les palmes (de couleur orange et noir, donc celles de R... !!!) ont malencontreusement touché la structure entraînant quelques dizaines de secondes de pénalité. Dans un autre cas, après un parcours sans faute, la remontée après « recapelage » s'est faite dans la mauvaise direction du bassin : le temps était certes exceptionnel, mais il manquait une longueur de bassin. Jacques a été privé de podium pour 4 centièmes de seconde.



Pour les séries en 200 mètres torpédo ou 200 mètres Trial, qui se déroulent sur des longueurs olympiques de 50 mètres, nous manquons d'expérience, malgré des temps souvent honorables. Et pourtant les athlètes n'ont pas ménagé leur peine.



Ce sera finalement une très belle récolte pour ce championnat régional AURA qui récompense ainsi avec la...

Médaille de Bronze pour Martine et Jacques sur le 50m octopus.

Médaille de Bronze pour Patrick et René sur le combiné.

Médaille de Bronze pour René sur le 25m émergence.

Médaille d'Argent pour Patrick sur le 25m émergence.

Médaille d'Or pour Edith et Patrick sur le 50m octopus et 1ers de la Région AURA !!!



La remise des médailles, qui a lieu en fin de journée, permet ainsi de hisser le CPA plusieurs fois sur le podium et de montrer que l'entraînement est la vraie valeur de la réussite. Avec 9 médailles, le bilan est extrêmement positif, nous espérons faire monter nos jeunes dès l'an prochain sur le podium, nous savons ce qu'il faudra faire pour nous améliorer et nous avons vécu une cohésion exceptionnelle.



Merci aux arbitres, aux compétiteurs, à nos soutiens, puisque François, Pierre, Sophie et leur fils avait fait le trajet pour venir nous encourager sur le bord du bassin.

Ces médailles sauront motiver les plongeurs du club pour rejoindre une section dynamique, dans des activités qui apportent une indéniable expérience d'aquacité et de gestion du matériel, qu'il est profitable de réinvestir en plongée loisir. Reprenez éventuellement la description des épreuves et vous verrez toutes les techniques de plongée qu'il faut réaliser avec dextérité.



Merci au coach pour son enthousiasme, pour l'organisation et son dynamisme pour hisser la section PSP au niveau de performances **régionales**.

