

## **Championnat de Plongée Sportive en Piscine**

### **Bourgogne Franche Comté**

Samedi 9 mars 2019

Vous êtes Niveau 1 (ou plongeur d'Or) ou plus, vous êtes licenciés à la FFESSM et vous souhaitez découvrir la plongée différemment. **Nous vous attendons nombreux pour participer au 2ème Championnat de Bourgogne Franche Comté le samedi 9 mars 2019 à partir de 9h30 à la piscine de la Fontaine d'Ouche à Dijon!!**

Pour les débutants, cette rencontre vous donnera l'occasion de découvrir cette discipline autour [d'épreuves ludiques et sportives](#). Pour les confirmés, elle vous permettra de vous qualifier pour les Championnats de France organisés à Limoges les 11 et 12 mai 2019.

Dans une superbe ambiance, vous participerez aux épreuves suivantes :

- **23m émerision** : parcourir une distance de 23m en immersion, puis gonfler un parachute pour remonter à la surface un objet dans le meilleur temps possible.
- **200m trial** : déplacement mélangeant l'apnée, le déplacement en scaphandre en immersion, ainsi que la nage en surface en PMT,
- **50m octopus mono-bouteille** : parcourir en binôme, une distance de 50m en immersion avec un plongeur respirant sur l'octopus de l'autre ;
- **relais 4 x 50m Torpedo Mixte...** relais dont l'objectif est de tracter une bouée de surface par un plongeur en immersion.

**La participation pour chaque PSPeur sera de 12 € (casse-croûte compris) - un seul règlement par club à remettre en arrivant le jour de la compétition.**

Condition de participation :

- Etre titulaire d'une License FFESSM en cours de validité,
- Etre titulaire au minimum d'un Niveau 1 ou du Plongeur d'Or,
- Etre en possession d'un certificat médical mentionnant l'absence de "contre-indication à la pratique de la plongée sportive en piscine en compétition" de moins d'un an, délivré par tout médecin.

**En attendant, vous pouvez vous pré-inscrire à cette [adresse](#).**

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter Manu aux coordonnées suivantes:

- [duchesneemmanuel.ed@gmail.com](mailto:duchesneemmanuel.ed@gmail.com) - tel : 06 07 66 61 93

**La date limite d'inscription est fixée au 02/03/2019.**

Emmanuel Duchesne  
Président de la Commission Régionale BFC PSP