

Championnat de Plongée Sportive en Piscine

Bourgogne Franche Comté

Samedi 14 mars 2020

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 3ème Championnat de Bourgogne Franche Comté le samedi 14 mars 2020 à partir de 8h30 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 9 et 10 mai 2020.

Dans une superbe ambiance, vous participerez aux épreuves suivantes :

- **100m combiné** : réaliser un parcours de 100m en binôme, le plus rapidement possible, et en réalisant des exercices techniques tels que le franchissement d'un tunnel capelé et décapelé, respirer sur l'octopus de l'autre, vider son masque et tracter un objet à 2.
- **50m émerision** : parcourir une distance de 50m en immersion, à 30m gonfler un parachute pour remonter à la surface un objet le tout 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 - tel : 06 07 66 61 93

La date limite d'inscription est fixée au 01/03/2020.

Emmanuel Duchesne
Président de la Commission Régionale BFC PSP