

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



RAPPORT ANNUEL

—

PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

SAISON 2020-2021

1er avril 2022





ÉDITO

Les membres de la CN et moi-même tenons à remercier Frédéric DI MIGLIO, tous les membres du CDN ainsi que Richard THOMAS, pour leur soutien à l'évolution de la PSP.

Nous tenons également à remercier chaleureusement les salariés de la fédération pour leurs accueils et leurs disponibilités pour nous accompagner dans le développement de cette activité. Sachant pertinemment que sans eux, notre évolution serait fortement ralentie.

La PSP a fêté les 10 ans du premier championnat organisé à Nîmes en 2011 (55 compétiteurs) et depuis cette date la PSP connaît une croissance exponentielle (414 Compétiteurs, 60 arbitres et 10 membres du staff, au championnat de France à LIMOGES en 2019).

La pandémie ayant mis un arrêt à cette croissance, il a donc été primordial de relancer rapidement l'activité.

La CNPSP s'est donc structurée de manière à dynamiser l'activité malgré les rassemblements et entraînements limités, et poursuivre le développement de la discipline, que ce soit en loisir ou en compétition, auprès de nos jeunes et jusque nos séniors.

Ce rapport et ses annexes vous présentent cette structuration ainsi que les actions menées lors de cette saison.

Sportivement

Olivier TIBERGHEN
Président

Projet de développement 2021-2024 (Voir annexe pour le projet complet)

Pour continuer à grandir la PSP a besoin de se développer sur certains points.

Pour cette olympiade, 3 grands axes ont été retenus :

- La valorisation du sport loisir et le sport « bien-être »,
- La structuration de la partie élite,
- L'encouragement de la pratique de la PSP pour les personnes en situation de Handicap

Chacun de ces axes a été décomposé en axe secondaire en incluant des priorités sur chaque année comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

| Axes Principaux | Axes Secondaires | 2022 | 2023 | 2024 |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|-------------|
| Sport loisir « PSP » | Création de matériel + fiches de fabrication | x | x | |
| | Écriture du contenu de formation « animateur PSP » | x | x | |
| | Création de fiches parcours | x | x | |
| | Communication du projet | x | x | |
| | Organisation et moyens de mise en œuvre | x | x | |
| | | | | |
| Sport « bien-être » | Adaptation du sport loisir au sport « bien-être » | | x | x |
| Sport compétition | Réglementation (FFESSM/CMAS) | x | x | X |
| | Perfectionnement des contenus de formation entraîneur | x | | |
| | Perfectionnement des contenus de formation Juge/Arbitre | X | | |
| | Perfectionnement des entraîneurs EF2 (Colloque, apports de connaissances, sport « bien-être », ...) | x | x | x |
| | Stage groupes élites avec les espoirs + suivi à distance des athlètes | x | x | x |
| | Organisation championnat national (Création d'une deuxième division ?) | x | x | x |
| Réglementation | Écriture d'un cahier des charges pour l'organisation des compétitions | x | | |
| Communication | SUBAQUA Hors-série | | | x |

Ses différents axes nous ont amenés à créer différents groupes de travail et à nommer différents référents. Le tableau ci-dessous indique le groupe de travail et son interaction avec les axes de développement.

| | SPORT LOISIR et BIEN ÊTRE | SPORT COMPÉTITION | SPORT SANTÉ HANDISUB |
|-----------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|
| Animation sportive (Loisir) | X | | |
| Formations | X | X | X |
| Réglementation | | X | X |
| Organisation | X | X | X |
| Communication | X | X | X |
| Élite | | X | |

Compétences mobilisées pour la constitution des groupes de travail :

Les compétences mobilisées sont axées sur le « vécu » et la connaissance de « terrain » des intervenants, en fonction des différents groupes de travail mis en œuvre.

- **Présidents de commissions régionales**, pour leur connaissance spécifique des besoins de leur région.
- **Athlètes**, pour leur « vécu » en tant que compétiteur.
- **Entraîneurs, arbitres** ayant un vécu fort depuis la mise en œuvre de la PSP.

Visioconférence AG 2021 :

Lors de l'AG une visioconférence en présence de tous les présidents de commissions régionales PSP a permis à la nouvelle équipe de présenter le projet de développement.

Cette visioconférence s'est poursuivie avec tous les acteurs (Arbitres, entraîneurs, pspeuses et pspeurs, ...) permettant également de présenter le projet sportif et a permis la mobilisation de certains acteurs forts de la PSP pour les groupes de travail.

Réunion CNPSP NIMES juin 2021

La PSP a fêté en 2021 les 10 ans de la reconnaissance de la PSP par le CDN ainsi que les 10 ans de la première compétition nationale. Le lieu de la réunion s'est imposé naturellement.

Lors de cette réunion il a été voté :

- Que tout changement de réglementation serait effectif à partir de la saison suivante.
- Le projet de développement et le projet sportif a été voté à l'unanimité.
- Monsieur ROBERT SEVERIN, membre fort de la création de la PSP et premier président de la commission nationale a été nommé Président d'honneur.

Championnat du monde : juillet 2021, TOMSK (Russie)

La CN remercie Frédéric DIMIGLIO ainsi que Richard THOMAS,DTN, pour la sélection de nos deux ambassadeurs aux championnats du monde de TOMSK, en Russie.

Malgré la très courte préparation physique (moins de deux mois), la PSP a participé à enrichir de 5 médailles (1 Argent et 4 Bronzes), le nombre de médailles ramenées brillamment par toutes les commissions engagées dans les compétitions internationales.

Stage national : Aout 2021 VICHY (Voir annexe pour le bilan du stage)

Le premier stage national a été organisé à VICHY fin aout, pour une sélection de pspeuses et pspeurs de toute la France. 14 pspeurs avec une mixité parfaite (7F/7H), ont pu bénéficier d'entraînement à sec et dans l'eau et d'échange en salle avec des différents intervenants (la PSP à l'international, la récupération, la préparation physique...)

Le stage s'est conclu par un moment de cohésion (Rafting) et bien sûr par un moment cher à nos plongeurs et pspeurs : un moment de convivialité autour des produits régionaux ramené par chacun d'entre eux.





FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

24 Quai de Rive-Neuve
13284 Marseille Cedex 07
Tél : 04 91 33 99 31

www.ffessm.fr

presidentpsp@ffessm.fr

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE LA PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE OLYMPIADE 2021-2024

Le développement de la Plongée sportive sera guidé par 3 grands axes sur l'olympiade à venir :

- La valorisation du sport loisir et le sport « bien-être »,
- La structuration de la partie élite,
- L'encouragement de la pratique de la PSP pour les personnes en situation de Handicap

Ses différents axes nous ont amenés à créer différents groupes de travail et à nommer différents référents.

Le tableau ci-dessous indique le groupe de travail et son interaction avec les axes de développement.

| | SPORT LOISIR et BIEN ÊTRE | SPORT COMPÉTITION | SPORT SANTÉ HANDISUB |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Animation sportive (Loisir) | x | | |
| Formations | x | x | x |
| Réglementation | | x | x |
| Organisation | x | x | x |
| Communication | x | x | x |
| Élite | | x | |

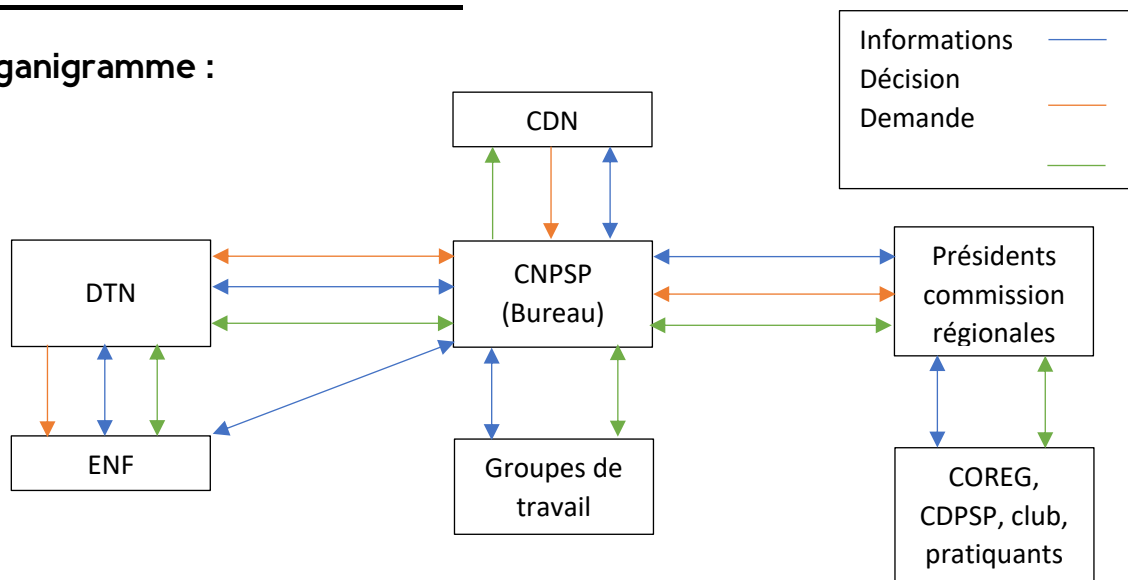
CMAS : Maxime LARCHER (Relation avec l'international)

HANDISUB : Pascal CHAUVIERE

FORMATION : Cyrille BERTAUX

Organisation de la Commission :

Organigramme :



Compétences mobilisées :

Les compétences mobilisées sont axées sur le « vécu » et la connaissance de « terrain » des intervenants, en fonction des différents groupes de travail mis en œuvre.

- **Présidents de commissions régionales**, pour leur connaissance spécifique des besoins de leur région.
- **Athlètes**, pour leur « vécu » en tant que compétiteur.
- **Entraîneurs, arbitres** ayant un vécu fort depuis la mise en œuvre de la PSP.

Modalités de fonctionnement :

Le référent de chaque groupe de travail sera confié à un président de commission régionale permettant, sa gestion et la restitution des différents avancements lors des différentes réunions.

Chaque groupe de travail sera constitué au maximum de 3 intervenants + le référent.

Les intervenants de chaque groupe de travail seront répartis au niveau national afin d'avoir une vue d'ensemble du territoire.

Les groupes de travail se réuniront par visio-conférence et travaillerons à partir d'un drive commun.

Partage des informations et décisions :

Toutes les informations et décisions seront :

- Transmises par mail aux présidents de région, à l'exécutif, au DTN et le cas échéant aux présidents de commission nationale pouvant être concernés.

SIÈGE NATIONAL – 24, QUAI DE RIVE-NEUVE, 13284 MARSEILLE CEDEX 07, FRANCE

FÉDÉRATION DÉLÉGUÉE PAR LA MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS | RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE (RUP) – SIRET 775 559 909 00012 – APE 9312Z

TVA : FR 06 775 559 909

PSP.FFESSM.FR

- Il sera à charge, aux personnes ci-dessus, de transmettre l'information et/ou la décision à son propre réseau. (Commission départementale → Clubs → Praticants).
- Inscrites sur le site internet de la commission et sur les réseaux sociaux de la commission.

Sport loisir et sport « bien-être »

État des lieux

- La pratique de la PSP est soumise à l'acquisition ou à la fabrication d'un matériel spécifique ne servant pas souvent. (Peu coûteux mais long à mettre en œuvre).
- La pratique est soumise à un niveau minimum de compétence en plongée.
- Réticence de certains moniteurs ou présidents de club à sa mise en œuvre.
- Difficulté des E1 à organiser une séance.
- Accès au niveau d'entraîneur demandant des compétences préliminaires dans le PSP.
- ...

Objectifs :

- Réduire le temps de mise en œuvre du matériel par la création de fiche de matériels simple.
- Augmenter l'utilisation du matériel investi par les clubs
- Fournir des fiches pratiques de parcours (utilisant le matériel PSP, Hockey, ...) accessibles à tous même sans niveau de plongée (Non-utilisation du bloc).
- Permettre de faire du sport de façon ludique.
- Travailler transversalement plusieurs disciplines fédérales (Apnée, hockey, NAP, PSP, ...)
- Permettre la mise en œuvre de la PSP par un E1.

Sport loisir :

Permettre à tout club de se lancer dans la PSP loisir sans entraîneur certifié.

Animation sportive :

Permettre et offrir les outils nécessaires aux commissions régionales pour organiser un meeting "loisir" annuel à destination de l'ensemble des plongeurs dont l'objectif sera de participer à une rencontre sans enjeu et sans pression particulière.

Sport Elite :

La dernière olympiade a permis de passer du statut de sélection nationale à celui d'équipe de France. A chacune de nos participations en Coupe du Monde, la France a confirmé son rang de 2ème nation.

Désormais, en collaboration avec le DTN, nous définirons une stratégie sur l'olympiade pour la formation de champions capables de gagner les toutes premières places internationales, avec pour chaque année des objectifs clairs et atteignables :

- Définition d'une stratégie autour d'un collectif national pour garantir des performances lors des échéances internationales :
 - Définition d'un programme de préparation sur l'année pour les champions d'aujourd'hui et les espoirs de demain (stage et suivi des athlètes)
 - Établissement d'un calendrier compétitif pour le suivi des athlètes
 - Valoriser les pspEUR et leurs performances lors des actions fédérales.
- Soutien et accompagnement de nos pspEUR espoirs :
 - Accompagner nos espoirs en enrichissant une base de données fédérale,
 - Apporter un suivi médical à nos pspEUR,
 - Développer le lien avec des acteurs du sport externes (podologue, kiné, préparateur mental)
 - Sensibiliser sur l'alimentation, le dopage, le surentraînement, le harcèlement,
- Valorisation de nos entraîneurs fédéraux élites
 - Apporter de l'expertise à nos entraîneurs,
 - Développement d'un collège d'entraîneurs nationaux pour encourager et transmettre dans nos régions

La formation :

La dernière olympiade a permis de former un nombre acceptable de JF2, par contre les formations EF2 ont été limitées au vu des conditions sanitaires.

Pour permettre la stratégie autour du collectif national entraîneur permettant de garantir les performances lors des échéances internationales il nous faut :

- RENFORCER les bases des entraîneurs EF2 déjà en place par la mise en œuvre de colloque nationaux.
- AFINER les contenus de formations des EF1 et EF2.

Pour permettre, au niveau des juges et arbitres, une meilleure harmonisation des compétences il nous faut :

- AFINER les contenus de formation des arbitres, JF1 et JF2.
- AIDER les régions en « pénurie » de formateur JF2, à former des JUGES JF1 et arbitres pour les amener à devenir autonome.

Réglementation :

La dernière olympiade a permis de stabiliser la réglementation des épreuves et des compétitions.

Pour permettre une meilleure sélection des équipes de France il nous faut :

- Continuer à rapprocher la réglementation des épreuves des règlement internationaux.
- Proposer un cahier des charges (contenant les modalités, les gestes écoresponsable, ...) pour l'organisation des compétitions à tous niveaux.

Handisub

La Plongée Sportive en piscine porte aussi des valeurs inclusives vis à vis du handicap, avec la participation de plongeurs en situation de handicap à des épreuves de démonstration lors d'événements régionaux. Les titres de champion handisub PSP étant réservés aux fédérations FFH et FFSA, la FFESSM ne peut pas réglementairement décerner de titres de champions ou championnes Handisub.

Néanmoins la nomination d'un référent ou d'une référente Handisub PSP doit être préservée pour une plus grande accessibilité à toutes et tous. Cette nomination amènera à enrichir la réglementation des 5 épreuves de démonstration, accessibles dès le PH12m et à développer les animations lors de nos événements.

Communication :

L'objectif est d'informer et de diffuser le meilleur de notre discipline de nos rencontres, de nos champions et de nos bénévoles au sein de nos clubs.

Nous développerons la communication à tous niveaux avec le support de l'équipe communication du siège fédéral par l'intermédiaire des vecteurs suivants :

- Site de la CNPSP : mise à jour des événements et informations fédérales officielles
- Des réseaux sociaux : améliorer le référencement pour augmenter notre visibilité
- Par mailing : création d'une newsletter
- SUBAQUA : Rédiger ou contribuer à des articles dans la revue fédérale et écriture d'un nouveau hors-série pour la fin de l'olympiade.

La PSP reste un sport « esthétique » et visuel. Nous avons pour projet de solliciter la commission photo vidéo afin d'enrichir une banque d'images. Des tutos vidéo seront mis à disposition pour l'aide à la pratique.

La PSP doit se donner les moyens d'avoir une visibilité à la hauteur de son engouement.

SYNTHESE

| Axes principaux | Axes Secondaires | 2022 | 2023 | 2024 |
|-------------------------|---|------|------|------|
| Sport loisir « PSP » | Création de matériel + fiches de fabrication | x | x | |
| | Écriture du contenu de formation « Animateur PSP » | x | x | |
| | Création de fiches parcours | x | x | |
| | Communication du projet | x | x | |
| | Organisation et moyens de mise en œuvre | x | x | |
| | | | | |
| Sport « bien-être » | Adaptation du sport loisir au sport « bien-être » | | x | x |
| Sport compétition | Réglementation (FFESSM/CMAS) | x | x | X |
| | Perfectionnement des contenus de formation entraîneur | x | | |
| | Perfectionnement des contenus de formation Juge/Arbitre | X | | |
| | Perfectionnement des entraîneurs EF2 (Colloque, apports de connaissances, sport « bien-être », ...) | x | x | x |
| | Stage groupes élites avec les espoirs + suivi à distance des athlètes | x | x | x |
| | Organisation championnat national (Création d'une deuxième division ?) | x | x | x |
| Réglementation | Écriture d'un cahier des charges pour l'organisation des compétitions | x | | |
| Communication | SUBAQUA Hors-série | | | x |



FFESSM

PLONGÉE SPORTIVE
EN PISCINE

Projet Sportif Olympiade 2021 - 2024

Commission Nationale PSP

Groupe de travail



FFESSM
PLONGÉE SPORTIVE
EN PISCINE

MPF

→ Référent MPF

- Recueil des MPF,
- Mise en place d'un outil permettant un enregistrement en ligne,
- Mise à jour des MPF en temps « réel »,
- Mise à disposition des organisateurs d'un tableau synthétique,
- ...

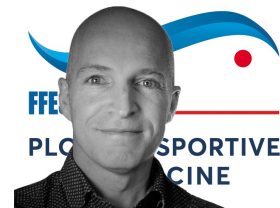
Entraîneurs nationaux

→ **Doit obligatoirement être EF2.**

→ **2 entraîneurs nommés. (Mixité préférentiel)**

→ **Rôles:**

- Sélection des athlètes,
- Mettre en place des stages de préparation pour les RDV internationaux,
- accompagner les clubs pour le suivi des athlètes,
- Échanger avec les autres commissions,
- Accompagner et sensibiliser nos athlètes sur l'alimentation,
- le dopage, le surentraînement, le harcèlement,
- Valoriser nos athlètes,



2 - Fonctionnement souhaité

→ **Pour permettre la mise en œuvre des axes de développement**

→ **Pour impliquer toutes les régions**

- Création de groupe de travail suivant les axes de développement,
- Un président de région coordinateur d'un groupe de travail,
- Implication de juges, entraîneurs, pspeuses, pspeurs,

**Une présentation des travaux sera présentée à chaque réunion
de la CN.**



COUPE DU MONDE
PLONGÉE SPORTIVE
EN PISCINE
SPORT DIVING
1-2-3 novembre 2018
Stade Nautique Nemausa - NÎMES

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS
www.ffessm30.fr
<https://www.facebook.com/ffessm30.fr>



3 – Les axes du projet sportif 2021 - 2024

- Formations
- Arbitrages
- Entraînements
- Organisation de compétitions nationales
- Promotion/Communication
- Loisirs
- Règlement Internationale
- Haut niveau
- Mixité
- Handi PSP



COUPE DU MONDE
PLONGÉE SPORTIVE
EN PISCINE
SPORT DIVING
1-2-3 novembre 2018
Stade Nautique Nemausa - NÎMES

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS
www.ffesm30.fr
<https://www.facebook.com/ffesm30.fr>



4 - Groupe de Travail

Formations :

→ Arbitrage

- Constat :
 - Les formations sont assurées par les régions de manière subjective et sans indicateurs de progression et d'attendus finaux très clairs,
 - la progression entre un JF1 et un arbitre n'est pas visible,
 - Les épreuves de l'examen JF2 sont pour certaines répétitives,
 - le vivier JF2 est important,
 - ...
- Objectif :
 - Apporter une progression,
 - Montée en compétence avec la définition d' un cadre autour de la formation
 - ...



4 - Groupe de Travail

Formations :

→ Entraînement

- Constat :

- absence de formation pour le passage de l'entraîneur fédéral 2ème degré,
- Le passage de l'initiateur à EF1 est une marche haute car les notions de préparation physique et de progression sont difficiles à appréhender pour un plongeur,
- Les formations sont assurées par les régions de manière subjective et sans indicateurs de progression et d'attendus finaux très clairs,

- ...

- Objectif :

- Apporter une progression,
- accompagner les EF1 & les EF2 pour qu'ils créent les axes de progression utile à l'entraînement du PSPeur pour la tenue de ses objectifs
- de créer des Tuto vidéo sur la technique, l'entraînement

- ...



4 - Groupe de Travail

Réglementation :

→ Réglementation

- Constat :
 - Les règlements ont énormément évoluer depuis le début de la PSP mais ils sont maintenant bien stabilisé,
 - La création de fiches (de postes, de départ) à été un plus dans l'organisation des compétitions,
 - Nos règlements restent encore très éloignés de la CMAS,
 - ...
- Objectif :
 - Continuer de faire évoluer les règlements en fonction de critères spécifiques (comme dernièrement pour le 6l vétéran),
 - Envisager un rapprochement mutuel entre règlements CMAS et FFESM.
 - Répondre à ce qui est écrit dans nos règlements, avec la rédaction d'un cahier des charges à destination des organisateurs de compétition.



4 - Groupe de Travail

Loisir :

→ Matériels:

- Constat :

- La mise en place du matériel peut être longue et fastidieuse,
- Le matériel est un frein à la mise en place de la PSP dans certain club,
- ...

- Objectif :

- Créer des fiches de fabrication de matériel. (Simple, facile à monter, peu onéreux),
- ...



4 - Groupe de Travail

Loisir :

→ Sport santé:

- Constat :

- De nombreux pspeurs pratiquent la PSP dans un objectif d'entretiens physiques et de dépassement de soi,
- La matériel est un frein à la mise en place de la PSP dans certain club,
- ...

- Objectif :

- Créer des fiches de fabrication de matériel. (groupe de travail précédent),
- Créer des fiches parcours dans l'esprit « PSP » en utilisant un matériel simple à mettre en œuvre et estampillé « Sport Santé »,
- ...



4 - Groupe de Travail

Promotion/communication :

→ Promotion/communication :

● Constat :

- Malgré l'engouement, la PSP manque de visibilité et de contenu.,
- Manque de communication autour de ses clubs, de ses rencontres, de ses champions et de ses partenaires.

● Objectif :

- de rédiger ou contribuer à des articles pour Subaqua,
- d'être présent sur les réseaux sociaux,
- de mettre à jour le site internet,
- de créer une banque d'image PSP (en partenariat avec la commission Photo Vidéo),
- développer des outils de communication à destination des organisateurs de compétitions
- Implication des athlètes de haut niveau comme ambassadeur



4 - Organisation

→ **Compétition(s) nationale(s)**

- Gestion de l'organisation (devis, planning, ...)

→ **Manifestation(s) nationale(s)**

Organisation de manifestations

- Salon de la plongée,
- Réunion de la CN,
- Octobre rose (Mixité),
- ...

Haut Niveau

- mettre en place des stages de préparation aux rendez-vous internationaux en y incluant les espoirs de demain,
- avoir un suivie avec les athlètes et leurs apporter une préparation physique à distance au travers d'entraînements ciblé,
- développer les échanges avec les autres disciplines fédérales,
- Le haut niveau doit avoir un rôle de transmission en étant le laboratoire de nos futurs entrainements,
- Accompagner et sensibiliser nos athlètes et principalement les plus jeunes sur l'alimentation, le dopage, le surentraînement, le harcèlement, les rendre autonome,
- Reconnaître l'engagement de nos athlètes. (Invitation au salon, médaille fédérale, Remise négociée avec nos partenaires, produits dérivés ...)



HANDI PSP

La Plongée Sportive en piscine porte aussi des valeurs inclusives vis à vis du handicap, avec la participation de plongeurs en situation de handicap à des épreuves de démonstration lors d'événements régionaux. Les titres de champion handisub PSP étant réservés aux fédérations FFH et FFSA, la FFESSM ne peut pas réglementairement décerner de titres de champions ou championnes Handisub.

Néanmoins la nomination d'un référent ou d'une référente Handisub PSP doit être préservée pour une plus grande accessibilité à toutes et tous. Cette nomination amènera à enrichir la réglementation des 5 épreuves de démonstration, accessibles dès le PH12m.





Plan de communication





Olympiade 2021 - 2024







FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

Plan de communication PSP : MACRO





| #état d'esprit  | #Emetteur  | #Cible  | #Effets à produire  |
|---|---|--|--|
| « On transmet » | PSP CN & CR | Les CR & CD Les formateurs abitres, JF, EF Les candidats | <i>Faire monter les régions en compétence (EF1, EF2) pour une pratique nationale de la PSP. Harmoniser et outiller les formations (JF1 et JF2) Mettre en avant les bénévoles arbitres & entraineurs</i> |
| « On se structure » | CN PSP | Les CR & CD Les organisateurs de compétitions Les compétiteurs | <i>Donner de la visibilité sur la saison Faciliter ou outiller l'organisation de compétitions</i> |
| « On est inclusif » | CN PSP & CR & CD | Les licenciés FFESSM et au delà | <i>Encourager la mixité dans nos rencontres (âge , Femme, homme, ...) Encourager la participation de pspeurs en situation de handicap à des épreuves de démonstration lors d'événements régionaux Promouvoir le Sport Santé à travers la PSP loisir accompagner les clubs avec des fiches pratiques pour la mise en place de jeux éducatifs de plongée</i> |
| « On est sportifs» | CN PSP & CR & CD | Les communautés PSP Le haut niveau sportif fédéral | <i>Valoriser les PSPeurs comme sportifs, à concurrence internationale</i> |
| « On est convivial» | CN PSP & CR & CD | Les licenciés FFESSM et au delà | <i>Montrer l'esprit PSP : ambiance, convivialité, bon vivant, inclusif. L'apéro des régions, l'évènement totem de cet état d'esprit. Encourager de nouveaux participants à venir sur les compétitions</i> |

| #Etat d'esprit  | #Emetteur  | #Cible  | #Effets à produire  |
|--|---|--|---|
| « On transmet » | PSP CN & CR | Les CR & CD Les formateurs abitres, JF, EF Les candidats | <i>Faire monter les régions en compétence (EF1, EF2) pour une pratique nationale de la PSP. Harmoniser et outiller les formations (JF1 et JF2) Mettre en avant les bénévoles arbitres & entraîneurs</i> |





| Quoi et Quand ? | ANGLE / MESSAGES | PRÉREQUIS | Comment? |
|---|--|---|--|
| Présenter le rôle et la formation EF1 & EF2 Avant fin 2021 | EF1 & EF2 : leur rôle, le but de la formation, les prérogatives, quelques témoignages (ex : Cyrille Bertaud EF2 et responsable formation, 1 EF1 ou EF2 de région grand est/idf) Qu'est ce que la formation apporte au formé, à son équipe, à son club, à sa région? + appel à candidature | -utiliser la présentation : https://psp.ffessm.fr/l-entraîneur-bsp -identifier un EF1/EF2 actif dans son club/région pour courte interview - Réaliser courtes vidéos - Avoir calé quelques dates EF1 & EF2 (ou relais régions?) | Article FaceBook & Instagram renvoyant vers https://psp.ffessm.fr/l-entraîneur-bsp Vidéo courte pour les interviews diffusée sur RS et site web |
| Appel à inscription EF1 & EF2 / partage de calendrier de formation via les responsables de commissions régionales Fin 2021 / début 2022 | Inviter/encourager les personnes volontaires à s'inscrire aux formations EF1/EF2 | - envoyer mail aux CR pour proposer cet appel à inscription | Campagne mail & RS région / département / clubs |
| Diffusion du kit formation JF1 & JF2 | Kit de formation permettant de simplifier les organisations de formation et uniformiser la formation sur le territoire | Avoir construit le kit | Mise à disposition sur le site internet ? Envoie par mail |
| Présenter le rôle et la formation JF1 & JF2 Avant le CDF ? | JF1 & JF2 : leur rôle, le but de la formation, les prérogatives, quelques témoignages Qu'est ce que la formation apporte au formé, à son équipe, à son club, à sa région? Montrer les bénévoles impliqués dans les compétitions | Utiliser la présentation : https://psp.ffessm.fr/juges-arbitres -identifier un JF1/JF2 actif dans son club/région pour courte interview - Réaliser courtes vidéos | Article FaceBook & Instagram renvoyant vers https://psp.ffessm.fr/juges-arbitres Vidéo courte pour les interviews diffusée sur RS et site web |

| #Etat d'esprit  | #Emetteur  | #Cible  | #Effets à produire  |
|---|--|---|---|
| « On se structure » | CN PSP | Les CR & CD Les organisateurs de compétitions Les compétiteurs | <i>Donner de la visibilité sur la saison Faciliter ou outiller l'organisation de compétitions</i> |



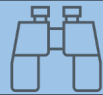

| Quoi et Quand ? | ANGLE / MESSAGES | PRÉREQUIS | Comment? |
|---|---|--|--|
| Partager le calendrier des compétitions Au fur et à mesure des confirmations | Anticiper les inscriptions des compétiteurs aux compétitions Eviter les compétitions d'une même zone géographique le même jour | - Le JF2 organisateur a entré la compétition sur le site PSP | Site PSP Réseaux sociaux CR ou EF2 ? |
| Kit d'organisation de compétitions | Donner envie à de nouveaux acteurs de la PSP d'organiser une compétition en rendant accessible et simple leur organisation | - Avoir construit le KIT et éprouvé sur une compétition | Via le site PSP Via les CD et CR ou JF2 |

| #Etat d'esprit  | #Emetteur  | #Cible  | #Effets à produire  |
|---|--|---|--|
| « On est inclusif » | CN PSP & CR & CD | Les licenciés FFESSM et au delà | <p><i>Encourager la mixité dans nos rencontres (âge , Femme, homme, ...)</i></p> <p><i>Encourager la participation de pspers en situation de handicap à des épreuves de démonstration lors d'événements régionaux</i></p> <p><i>Promouvoir le Sport Santé à travers la PSP loisir accompagner les clubs avec des fiches pratiques pour la mise en place de jeux éducatifs de plongée</i></p> |

| Quoi et Quand ? | ANGLE / MESSAGES | PRÉREQUIS | Comment? |
|---|--|------------------|--|
| Article subaqua n°300 Fin novembre 2021 | Faire connaître la commission, son état d'esprit convivial, l'aspect ludique de la discipline, multi génération, mixte et accessible à tous dès le plongeur d'or ou PH12 | Ecrire l'article | Diffusion via Subaqua => envoi de l'article avant le 30/11/2021 |
| Le Championnat de France | Bilan Chiffres clés H/F, age... | Post championnat | Article Subaqua |
| Salon de la plongée Janvier 2022 | | | Présentation ppt + stand |
| | | | |

| #Mindset  | #Emetteur  | #Cible  | #Effets à produire  |
|---|--|---|---|
| « On est sportifs» | CN PSP & CR & CD | Les communautés PSP Le haut niveau sportif fédéral | Valoriser les PSPeurs comme sportifs, à concurrence internationale |

| Quoi et Quand ? | ANGLE / MESSAGES | PRÉREQUIS | Comment? |
|--|---|--|---|
| Présentation de l'EdF sélectionnée ?? 2022 | Qui sont les sportifs de la discipline, comment ils s'y sont mis, pourquoi ils ont accrochés avec la PSP, leur épreuve de prédilection, leur club, le portrait chinois... | Sélection de l'EdF réalisée par les coaches et le DTN Avant départ au prochain championnat du monde | Mini interview vidéo ou écrite Diffusion sur les réseaux sociaux |
| Interview des coach nationaux | Qui ils sont, leur rôle, les objectifs de la saison pour l'EdF... | | Mini interview vidéo |
| Le Championnat de France | Bilan, les nouveaux records, les participants... | Avoir terminé le championnat | Subaqua |
| Salon de la plongée Janvier 2022 | | | Présentation ppt + stand |

| #Mindset  | #Emetteur  | #Cible  | #Effets à produire  |
|---|--|---|--|
| « On est convivial » | CN PSP & CR & CD | Les licenciés FFESSM et au delà | <i>Montrer l'esprit PSP : ambiance, convivialité, bon vivant, inclusif. L'apéro des régions, l'évènement totem de cet esprit. Encourager de nouveaux participants à venir sur les compétitions</i> |

| Quoi et Quand ? | ANGLE / MESSAGES | PRÉREQUIS | Comment? |
|---|--|--|---|
| Article subaqua n°300 Fin novembre 2021 | Faire connaître la commission, son état d'esprit convivial, l'aspect ludique de la discipline, multi génération, mixte et accessible à tous dès le plongeur d'or ou PH12 | Ecrire l'article | Diffusion via Subaqua => envoi de l'article avant le 30/11/2021 |
| Le Championnat de France | Partager en temps réel la vie du championnat de France | Avoir une personne dédiée à la mission lors de l'évènement | Réseaux sociaux |
| Salon de la plongée Janvier 2022 | | | Présentation ppt + stand |
| | | | |



FFESSM

**PLONGÉE SPORTIVE
EN PISCINE**

Stage National 2021

25 au 29 août 2021

Commission Nationale PSP

Les participants

Privilégier les pspeurs sélectionnables

Les Pspeurs :

- **Le nombre de participants : 14 pspeurs (7H / 7F - 1 centre - 5 AURA - 6 IDF - 1 PACA - 1 Normandie)**
- **limite d'âge : à partir de junior**
- **démarche pour établir une liste des participants**
 - Liste à partir de critères bien définis sur la base des championnats de France 2019 et la demie saison sportive 2020.

L'encadrement:

- **4 coachs (3 EF2 → BFC / HDF / EST , 1 en devenir IDF)**
- **3 intervenants extérieurs**
 - Antoine - kiné
 - Maxime - Membre de la commission internationale Sport Diving
 - Morgane - Athlète Equipe de France
- **2 soutiens logistiques avec le CPVB : David & Cédric**

Objectif du stage

Encourager, Valoriser les Pspeurs

- Repérer les **talents de demain pour les échéances internationales 2022** .
- d'offrir un contenu riche comprenant des **séances aquatiques biquotidiennes**,
- travail à sec quotidien encadré, et des **interventions sur la préparation du pspeur**,
- d'assurer **une formation pratique des entraîneurs français** en instituant un binôme ou trinôme
- Créer des **indicateurs nécessaires au suivi des pspeurs** qui vous et nous guideront pour la saison à venir

Un projet soutenu par la fédération

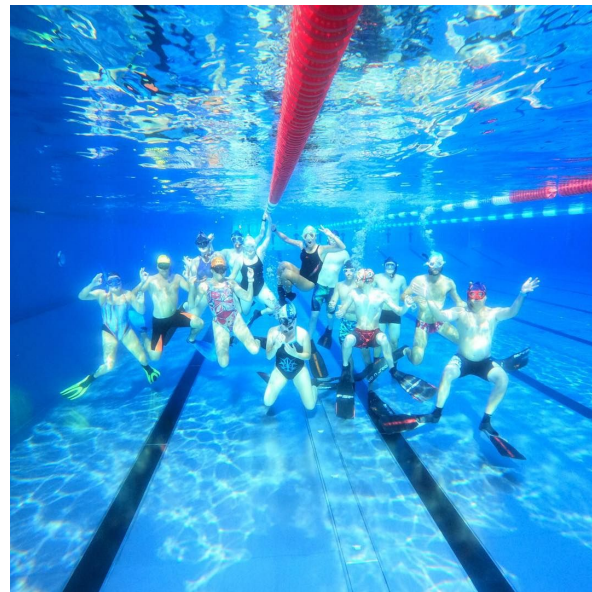
- **Objectif affiché par le DTN et le CDN :**
 - Structurer la CN PSP pour valoriser les performances des pspeurs,
 - Création d'un groupe elite en vue des échéances internationales
 - A plus long terme, concurrencer les meilleurs mondiaux sur l'ensemble des épreuves.



Objectif du stage

Ce que nous attendons de vous !

- Partager vos connaissances,
- Construire un collectif,
- Véhiculer les valeurs PSP:
 - convivialité,
 - performance,
 - bienveillance.
- Transmettre pour relancer une dynamique dans les bassins.



Objectif à plus long terme ...

Définition d'un calendrier sportif en vue des échéances internationales :

- Octobre 2021 : Championnat de France des Régions,
- Décembre 2022 : Dijon,
- Février 2022 : Clermont Ferrand & Massy,
- Mars 2022 : Tour,
- Mai 2022: Championnat de France,
- juin 2022 : Stage national pour la sélection équipe de France.



Le programme - 3,5 jrs d'activité

Offrir les bases nécessaires pour le lancement de la saison

- **2 groupes** pour gagner en efficacité et mieux se connaître,
- **Mercredi :**
 - Echange autour la planification d'une saison sportive
- **jeudi :**
 - A sec : Explosivité et Puissance membres inférieurs & souplesse
 - En bloc :
 - technique du départ plongée,
 - travail de l'épreuve d'émersion
 - En NAP :
 - Technique de bras
 - Echange autour de la récupération
- **vendredi :**
 - A sec : Endurance membres inférieurs, supérieurs & équilibre
 - En bloc :
 - Coulée et hydrodynamisme
 - 100m combiné & 100m combiné solo
 - En NAP :
 - Technique de palmage & rappel sur les bras
 - Départ plongée
 - La PSP à l'internationale



Le programme - 3,5 jrs d'activité

Offrir les bases nécessaires pour le lancement de la saison

- **samedi sans bloc :**

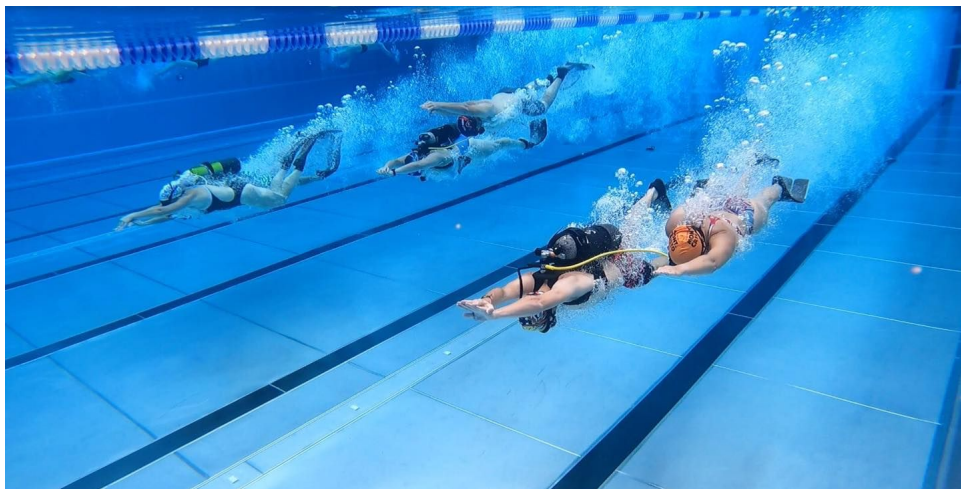
- Test VMA 400m Surface
- rafting
- Gainage + Séance de récupération
- Apéro de la convivialité

- **dimanche :** mini Challenge PSP grâce à la mobilisation du CPVB & CPSMC

- 100m combiné
- 200m Trial
- 50m émergence
- 50m octopus mixte

- **En //, des moments d'échange autour**

- de la préparation sportive
- de la récupération
- de la PSP à l'international
- de la culture apéronomique des régions.



Les indicateurs

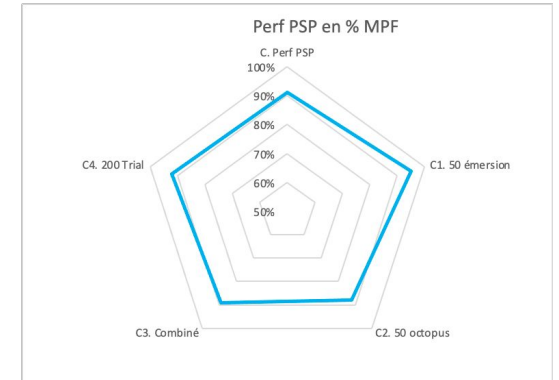
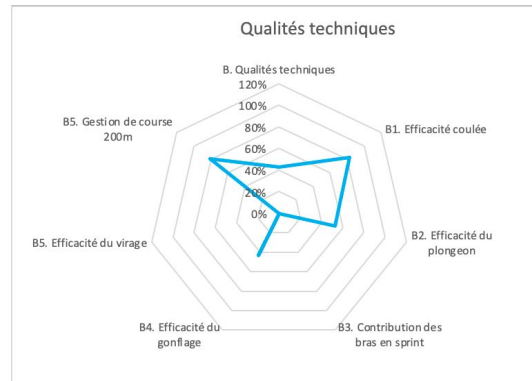
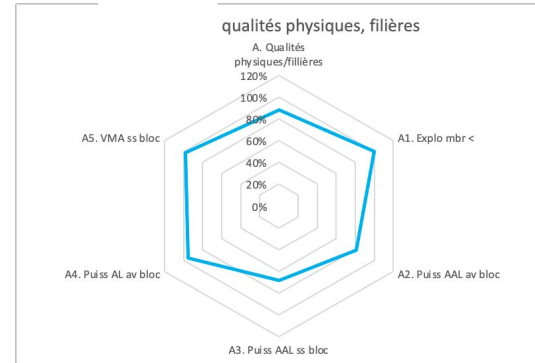
Apprendre à mieux nous connaître

→ Faire évoluer la discipline et sa pratique

18 indicateurs mesurés dans l'eau :

- Départ & reprise de nage
- Anaérobic alactique & contribution des bras
- Anaérobic lactique & émergence (25m & 50m)
- Virage
- Aérobic Combiné & trial

→ Observation :
Le pspeteur compense la technique
par la puissance



Les indicateurs

Apprendre à mieux nous connaître

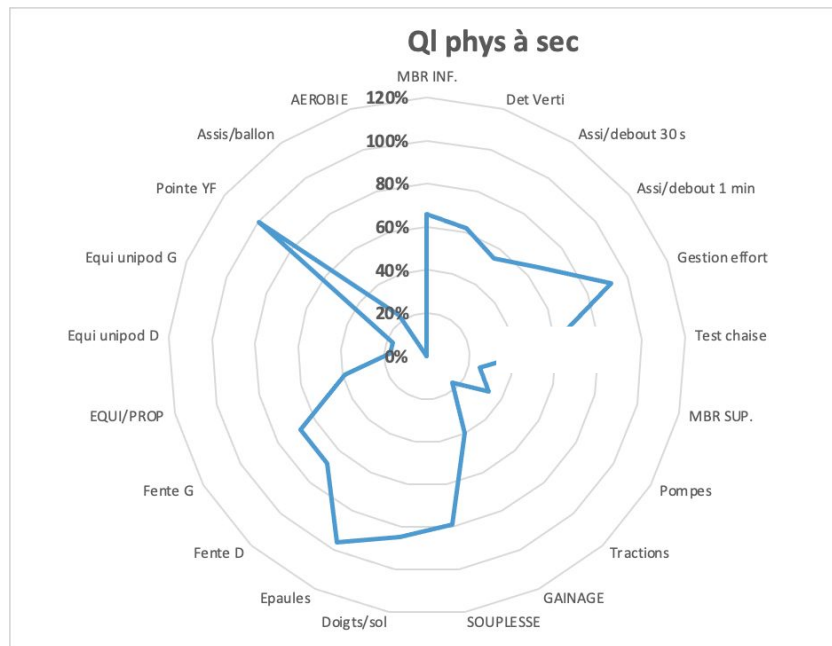
→ Faire évoluer la discipline et sa pratique

13 indicateurs mesurés à sec :

- Membres inférieurs :
- Membres supérieurs
- Gainage
- Equilibre
- Aérobie

→ Observation :

Les meilleurs dans l'eau ne sont pas les meilleurs à sec



Nos améliorations pour les prochains stages

- Les indicateurs ne doivent pas guider le contenu du stage
- Définir un programme détaillé + en amont
- Etablir un objectif clair
- Impliquer les EF2 nationaux ou futurs EF2
- Prévoir un maximum de Staff
- Mieux répartir les séances blocs
(blessure aux épaules)

