

# Règles fédérales et préconisations pour le Plongeon

Pour le Plongeon, il existe une seule exigence générale : les dimensions en mètres des installations de plongeon détaillées dans le diagramme présenté ci-après doivent être respectées.

## PLONGEON AU TREMPLIN

**Règle(s) commune(s)** Les tremplins doivent avoir au moins 4,80 m de longueur et 0,50 m de largeur. Le modèle de tremplin doit avoir une surface antidérapante.

Les tremplins doivent être fournis avec un rouleau mobile de réglage, facilement manipulable par le plongeur.

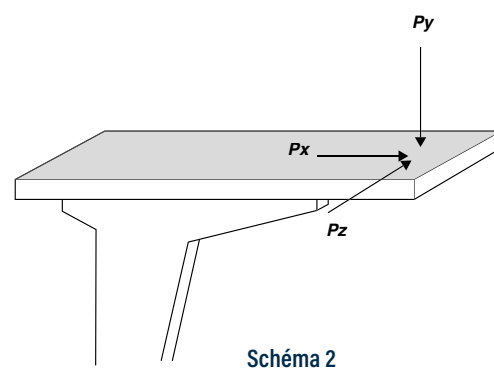
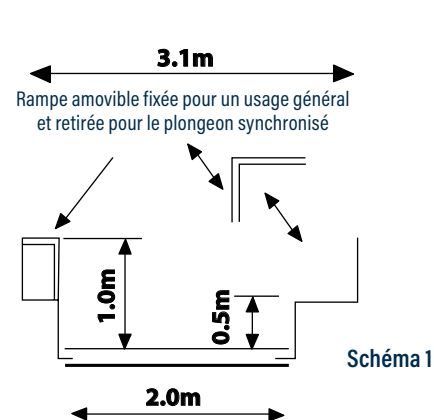
Les installations de tremplins, modifiées ou construites sur des structures en béton, doivent respecter les points suivants :

- la distance verticale entre le niveau de la plateforme qui soutient le système du rouleau de réglage et le niveau du haut du tremplin, doit être de 0,35 m ;
- la distance entre le rebord avant du système du rouleau (qui est long de 0,741 m), et le rebord avant de la plateforme d'appui, doit être au maximum de 0,44 m ;
- si le rebord avant de la plateforme se projette au-delà de ce point, alors le système du rouleau de réglage et la fixation arrière articulée du tremplin doivent être déplacés vers l'avant, de manière à avoir une distance maximum de 0,44 m entre le rebord avant de la plateforme et le rebord avant du système de rouleau.

La distance minimum recommandée de l'arrière jusqu'à l'axe du rouleau doit respecter les recommandations et les spécifications du fabricant du tremplin.

Il faut que la partie avant des tremplins soit horizontale, quel que soit le positionnement du rouleau de réglage.

Les tremplins doivent être placés soit d'un côté, soit des deux côtés des plateformes (ajouter précision). Pour le Plongeon synchronisé, il est préférable qu'au moins deux tremplins à la même hauteur soient placés côte à côte, et que rien ne fasse obstacle à la visibilité entre les plongeurs, à n'importe quel moment du plongeon. Voir le diagramme ci-après.



## PLONGEON DE HAUT VOL

**Règle(s) commune(s)** Chaque plateforme doit être rigide et horizontale. Les dimensions minimales de la plateforme doivent être :

| Hauteur de plateforme | Largeur                    | Longueur |
|-----------------------|----------------------------|----------|
| de 0,6 m à 1 m        | 1 m (2,90 m de préférence) | 5,00 m   |
| de 2,6 m à 3 m        | 1 m (2,00 m de préférence) | 5,00 m   |
| 5 m                   | 2,90 m                     | 6,00 m   |
| 7,5 m                 | 2,00 m                     | 6,00 m   |
| 10 m                  | 3,00 m                     | 6,00 m   |

Sur les plateformes de 10 m d'une largeur inférieure à 3,0 m, seules peuvent être mises en place des garde-corps de chaque côté, sur une distance d'au moins 3,0 m. en arrière du rebord de la plateforme. Il est recommandé qu'une partie facilement escamotable de la rampe soit prévue pour l'usage général, partie qui puisse être enlevée pour le plongeon synchronisé (voir schéma 1)

De préférence, l'épaisseur du rebord avant de la plateforme doit être de 0,2 m mais ne pas dépasser 0,3 m, et le rebord peut être vertical ou incliné selon un angle de 10 degrés au plus par rapport à la verticale, à l'intérieur de la ligne du fil à plomb.

La surface et le rebord avant de la plateforme doivent être recouverts entièrement d'une surface élastique antidérapante. Les deux surfaces doivent être couvertes séparément pour obtenir un angle parfait de 90 degrés ou tel que décrit à l'article qui précède. Le rebord avant doit être recouvert avant la surface de la plateforme elle-même.

L'arrière et les côtés des plateformes (sauf celles de 1,0 m ou moins) doivent être entourés de garde-corps jusqu'à 1 m de l'extrémité de la plateforme, avec un espace minimum de 1,80 m entre les paires. La hauteur minimum doit être de 1,0 m,

Chaque plateforme doit être accessible par des escaliers convenables (pas d'échelles), et conformes aux règles et standards de construction et de sécurité.

Il est préférable qu'une plateforme ne soit pas construite directement sous une autre plateforme. Dans le cas où cela ne peut être évité, on se référera au diagramme ci-après.

Conditions exigées pour la structure de support. Pour les plateformes et la structure de support des tremplins la capacité de charge est  $p = 350$  kg force par mètre linéaire.

En plus des exigences de stabilité, et pour le confort et la sécurité de l'utilisateur compte tenu de l'oscillation des tours, les limites suivantes doivent être observées, en respectant les supports des plateformes et des tremplins.

- Fréquence fondamentale des plateformes 10,0 Hertz
- Fréquence fondamentale de la tour 3,5 Hertz
- Oscillation de la structure totale 3,5 Hertz

La déformation spatiale du bord avant des plateformes résultant de  $P_x = P_y = P_z = 100$  kg force doit être au maximum de 1 millimètre (voir le schéma 2).

Ces exigences peuvent être respectées de manière tout à fait satisfaisante par une structure de béton renforcée. Le comportement dynamique doit être assuré avec les calculs de stabilité pour la structure entière.

**CONDITIONS GÉNÉRALES** National - Référence GE Interrégional / Régional - Référence M Départemental - Référence C

**Règle(s) commune(s)** Les dimensions minimales en mètres pour les installations de plongeon, telles que spécifiées dans le diagramme des installations de plongeon (voir ci-après), doivent faire référence, en utilisant, comme point de repère pour les mesures de base, la ligne du fil à plomb, ligne verticale partant du centre du bord avant de la plateforme ou du tremplin. Il est recommandé que les dimensions jugées préférables soient utilisées pour des projets considérés comme importants.

Les dimensions C du fil à plomb au fil à plomb adjacent sur le tableau des dimensions pour les Installations de Plongeon, s'appliquent aux plateformes ayant des largeurs indiquées à l'article (dimensions minimales de la plateforme). Si les largeurs de la plateforme sont augmentées, les dimensions B et C doivent alors être augmentées de la moitié des largeurs supplémentaires.

La hauteur des tremplins et de chaque plateforme par rapport au niveau de l'eau peut varier de plus 0,05 m ou moins 0,00 m par rapport aux hauteurs prescrites dans le Règlement.

Les extrémités des plateformes de 5m, 3m et 1m, ne doivent pas dépasser les extrémités des tremplins de 3m et 1m, quand ces différentes installations sont situées les unes à côtés des autres.

Dans la zone de pleine profondeur, le fond de la piscine peut avoir une pente de 2%. Dans la fosse à plongeon, la profondeur de l'eau ne doit être inférieure à 1,8 m en aucun point.

Dans les piscines en plein air, il est recommandé que les tremplins et les plateformes soient orientés vers le nord dans l'hémisphère nord et vers le sud dans l'hémisphère sud.

Le niveau d'éclairage minimal ne doit pas être inférieur à la norme NF EN 12193. Les sources d'éclairage naturel et artificiel doivent être dotées de moyens qui permettent d'éviter l'éblouissement.

La température de l'eau doit être de 25°C à 28°C pendant les compétitions. Une installation mécanique d'agitation de la surface doit être prévue sous les installations de plongeon, pour aider les plongeurs dans leur perception visuelle de la surface de l'eau. Dans les bassins équipés d'une machine à bulles, la machine ne devra être utilisée que dans ce but, si elle crée une agitation suffisante de l'eau en travaillant à très basse pression sinon un système d'aspersion horizontale de l'eau devra être seul utilisé.

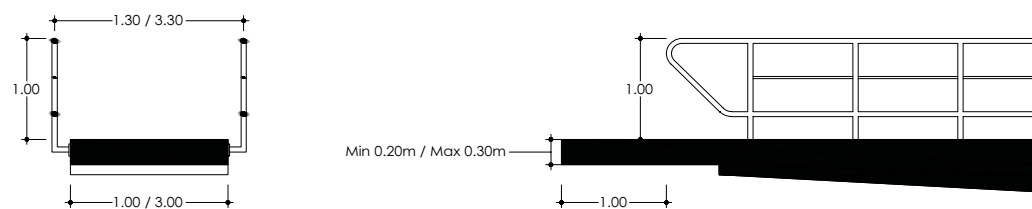
**Conditions de pratique<sup>1</sup>**

**Règle(s) commune(s)** Pour la FINA, la température de l'eau ne doit pas être inférieure à 26°C. L'éclairage minimum à 1 mètre au-dessus de la surface ne doit pas être inférieur à 600 lux.

**Règle(s) spécifique(s)** Il est recommandé de pouvoir atteindre une intensité lumineuse de 1 500 lux au moins pendant les compétitions retransmises par la télévision.

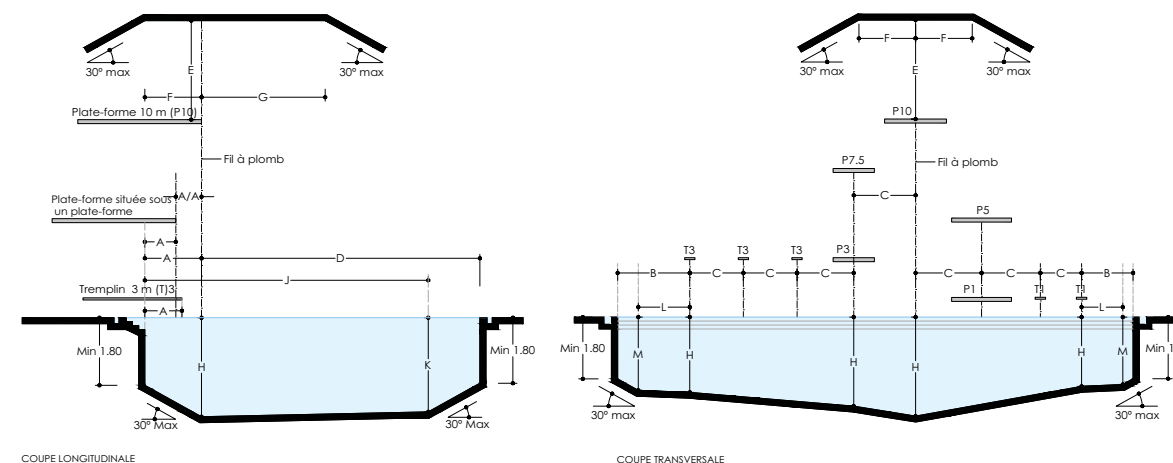
**Configurations**

- Recommandation(s) spécifique(s)**
- Prévoir une fosse indépendante équipée de :
    - 2 tremplins de 1 m (3 fortement préconisés);
    - 3 tremplins de 3 m;
    - 1 plateforme de 1 m;
    - 1 plateforme de 3 m;
    - 1 plateforme de 5 m;
    - 1 plateforme de 7,5 m;
    - 1 plateforme de 10 m.
  - Prévoir une fosse indépendante équipée de :
    - 2 tremplins de 1 m;
    - 2 tremplins de 3 m;
    - 1 plateforme de 3 m;
    - 1 plateforme de 5 m.



Mesures des installations de plongeon

| FR 5.3 CONDITIONS GÉNÉRALES  |  |              |       |               |          |                       |          |                       |            |               |           |                   |            |                 |               |      |
|--|--|--------------|-------|---------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|------------|---------------|-----------|-------------------|------------|-----------------|---------------|------|
| Dimensions pour les installations de Plongeon  |  | TREMPLINS    |       |               |          | PLATES-FORMES         |          |                       |            |               |           |                   |            |                 |               |      |
|  |  | 1 metre (T1) |       | 3 metres (T3) |          | 1 metre (P1)          |          | 3 metres (P3)         |            | 5 metres (P5) |           | 7.5 metres (P7.5) |            | 10 metres (P10) |               |      |
| Pour les piscines construites après le 26 septembre 2013 (voir FR 5.3.1)   | Longueur   | 4.80         |       | 4.80          |          | 5.00                  |          | 5.00                  |            | 6.00          |           | 6.00              |            | 6.00            |               |      |
|  | Largeur  | 0.50         |       | 0.50          |          | 1.00 min. 2.90 recom. |          | 1.00 min. 2.00 recom. |            | 2.90          |           | 2.00              |            | 3.00            |               |      |
|  | Hauteur  | 1.00         |       | 3.00          |          | 0.60 min. 1.00 recom. |          | 2.60 min. 3.00 recom. |            | 5.00          |           | 7.50              |            | 10.00           |               |      |
| A  | Du fil à plomb au mur arrière du bassin pour les plates-formes en béton.   | Designation  | A-1   |               | A-3      |                       | A-1 pl   |                       | A-3 pl     |               | A-5       |                   | A-7.5      |                 | A-10          |      |
|  |  | Minimum      | 2.22  |               | 2.22     |                       | 0.75     |                       | 1.25       |               | 1.25      |                   | 1.25       |                 | 1.50          |      |
|  |  | Recommandé   | 2.22  |               | 2.22     |                       | 0.75     |                       | 1.25       |               | 1.25      |                   | 1.25       |                 | 1.50          |      |
| A/A  | Du fil à plomb à la pate-forme du dessous  | Designation  | A-1   |               | A-3      |                       | A-1 pl   |                       | A-3 pl     |               | A-5       |                   | A-7.5      |                 | A-10          |      |
|  |  | Minimum      | 1.50  |               | 1.50     |                       |          |                       |            |               |           |                   |            |                 |               |      |
|  |  | Recommandé   | 1.80  |               | 1.80     |                       |          |                       |            |               |           |                   |            |                 |               |      |
| B  | Du fil à plomb au mur latéral du bassin  | Designation  | B-1   |               | B-3      |                       | B-1 pl   |                       | B-3 pl     |               | B-5       |                   | B-7.5      |                 | B-10          |      |
|  |  | Minimum      | 2.50  |               | 3.50     |                       | 2.50     |                       | 3.00       |               | 4.00      |                   | 4.50       |                 | 5.75          |      |
|  |  | Recommandé   | 2.50  |               | 3.50     |                       | 3.50     |                       | 3.60       |               | 4.50      |                   | 4.75       |                 | 5.75          |      |
| C  | Du fil à plomb au fil à plomb adjacent   | Designation  | C-1-1 |               | C3-3,3-1 |                       | C-1-1 pl |                       | C3-3pl,1pl |               | C5-3, 5-1 |                   | C7-5-5,3,1 |                 | C10-7,5,5,3,1 |      |
|  |  | Minimum      | 2.00  |               | 2.20     |                       | 1.85     |                       | 2.20*      |               | 2.85*     |                   | 2.75*      |                 | 3.00*         |      |
|  |  | Recommandé   | 2.00  |               | 2.60     |                       | 2.15     |                       | 2.35*      |               | 2.85*     |                   | 2.75*      |                 | 3.00*         |      |
| D  | Du fil à plomb au mur de bassin en face  | Designation  | D-1   |               | D-3      |                       | D-1 pl   |                       | D-3 pl     |               | D-5       |                   | D-7.5      |                 | D-10          |      |
|  |  | Minimum      | 9.00  |               | 10.25    |                       | 8.00     |                       | 9.50       |               | 10.25     |                   | 11.00      |                 | 13.50         |      |
|  |  | Recommandé   | 9.00  |               | 10.25    |                       | 8.00     |                       | 9.50       |               | 10.25     |                   | 11.00      |                 | 13.50         |      |
| E  | Du bord de la plate-forme jusqu'au plafond   | Designation  | E-1   |               | E-3      |                       | E-1 pl   |                       | E-3 pl     |               | E-5       |                   | E-7.5      |                 | E-10          |      |
|  |  | Minimum      | 5.00  |               | 5.00     |                       | 3.25     |                       | 3.25       |               | 3.25      |                   | 3.25       |                 | 4.00          |      |
|  |  | Recommandé   | 5.00  |               | 5.00     |                       | 3.50     |                       | 3.50       |               | 3.50      |                   | 3.50       |                 | 5.00          |      |
| F  | Espace libre derrière et de chaque côté du haut du fil à plomb.  | Designation  | F-1   | E-1           | F-3      | E-3                   | F-1 pl   | E-1 pl                | F-3 pl     | E-3 pl        | F-5       | E-5               | F-7.5      | E-7.5           | F-10          | E-10 |
|  |  | Minimum      | 2.50  | 5.00          | 2.50     | 5.00                  | 2.75     | 3.25                  | 2.75       | 3.25          | 2.75      | 3.25              | 2.75       | 3.25            | 2.75          | 4.00 |
|  |  | Recommandé   | 2.50  | 5.00          | 2.50     | 5.00                  | 2.75     | 3.50                  | 2.75       | 3.50          | 2.75      | 3.50              | 2.75       | 3.50            | 2.75          | 5.00 |
| G  | Espace libre en avant du haut du fil à plomb.  | Designation  | G-1   | E-1           | G-3      | E-3                   | G-1 pl   | E-1 pl                | G-3 pl     | E-3 pl        | G-5       | E-5               | G-7.5      | E-7.5           | G-10          | E-10 |
|  |  | Minimum      | 5.00  | 5.00          | 5.00     | 5.00                  | 5.00     | 3.25                  | 5.00       | 3.25          | 5.00      | 3.25              | 5.00       | 3.25            | 6.00          | 4.00 |
|  |  | Recommandé   | 5.00  | 5.00          | 5.00     | 5.00                  | 5.00     | 3.50                  | 5.00       | 3.50          | 5.00      | 3.50              | 5.00       | 3.50            | 6.00          | 5.00 |
| H  | Profondeur de l'eau au fil à plomb   | Designation  | H-1   |               | H-3      |                       | H-1 pl   |                       | H-3 pl     |               | H-5       |                   | H-7.5      |                 | H-10          |      |
|  |  | Minimum      | 3.40  |               | 3.70     |                       | 3.20     |                       | 3.50       |               | 3.70      |                   | 4.10       |                 | 4.50          |      |
|  |  | Recommandé   | 3.50  |               | 3.80     |                       | 3.30     |                       | 3.60       |               | 3.80      |                   | 4.50       |                 | 5.00          |      |
| J<br>K   | En avant du fil à plomb distance et profondeur   | Designation  | J-1   | K-1           | J-3      | K-3                   | J-1 pl   | K-1 pl                | J-3 pl     | K-3 pl        | J-5       | K-5               | J-7.5      | K-7.5           | J-10          | K-10 |
|  |  | Minimum      | 5.00  | 3.30          | 6.00     | 3.60                  | 4.50     | 3.10                  | 5.50       | 3.40          | 6.00      | 3.60              | 8.00       | 4.00            | 11.00         | 4.25 |
|  |  | Recommandé   | 5.00  | 3.40          | 6.00     | 3.70                  | 4.50     | 3.20                  | 5.50       | 3.50          | 6.00      | 3.70              | 8.00       | 4.40            | 11.00         | 4.75 |
| L<br>M   | De chaque côté du fil à plomb distance et profondeur   | Designation  | L-1   | M-1           | L-3      | M-3                   | L-1 pl   | M-1 pl                | L-3 pl     | M-3 pl        | L-5       | M-5               | L-7.5      | M-7.5           | L-10          | M-10 |
|  |  | Minimum      | 1.50  | 3.30          | 2.00     | 3.60                  | 1.40     | 3.10                  | 1.80       | 3.40          | 3.00      | 3.60              | 3.75       | 4.00            | 4.50          | 4.25 |
|  |  | Recommandé   | 2.00  | 3.40          | 2.50     | 3.70                  | 1.90     | 3.20                  | 2.30       | 3.50          | 3.50      | 3.70              | 4.50       | 4.40            | 5.25          | 4.75 |
| N  | Angle maximum autorisé dans la profondeur du bassin et la hauteur du plafond pour réduire les dimensions en dehors des zones réglementées : <b>30 DEGRES</b> |              |       |               |          |                       |          |                       |            |               |           |                   |            |                 |               |      |
| <p><b>*Note:</b> La distance minimum entre des plates-formes adjacentes doit être au moins de 0,25 m</p> <p><b>Note:</b> Les dimensions B et C s'appliquent aux plates-formes dont les largeurs sont décrites en FR5.2.5. Si la largeur d'une plate-forme est plus grande, alors B et C doivent être augmentées de la moitié de leur sur-largeur.</p> <p><b>Note:</b> La plate-forme de 10 m, doit dépasser de 0,25 m toute plate-forme adjacente.</p> <p><b>Note:</b> Un bord avant doit dépasser de 0,75 m toute plate-forme placée directement en dessous.</p> <p><b>Note:</b> Le bord avant des plates-formes en béton pour les tremplins, doit être au moins à l'aplomb du mur du bassin, ou au-delà.</p> |  |              |       |               |          |                       |          |                       |            |               |           |                   |            |                 |               |      |



Diagrammes des installations de plongeon

Source FINA

1. Conditions demandées uniquement pendant les compétitions.

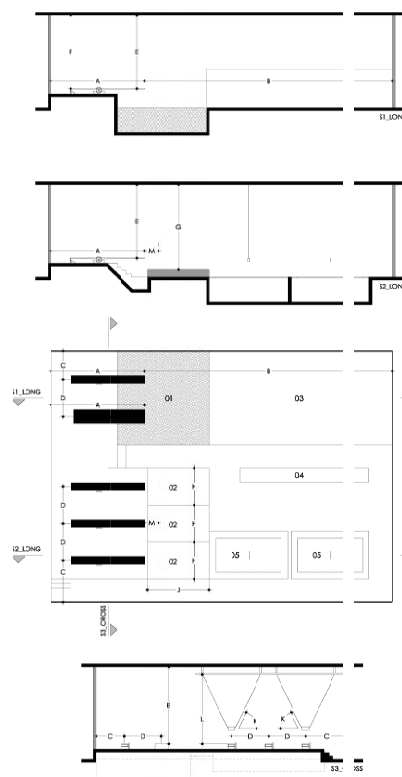
| INSTALLATIONS D'ENTRAÎNEMENT À SEC |  | National<br>- Référence GE | Interrégional / Régional<br>- Référence M | Départemental<br>- Référence C |
|------------------------------------|--|----------------------------|---|--------------------------------|
| Recommandation(s) spécifique(s)    | <p><b>Conditions générales :</b></p> <p>les dimensions en mètres des installations d'entraînement à sec sont indiquées dans le diagramme d'entraînement à sec de plongeon</p> <p>Pour la sécurité des plongeurs et leur évolution dans l'apprentissage de plongeurs nouveaux et plus difficiles, il est vivement recommandé que les indications (ou directives) présentées ci-dessous, soient placées au sein de l'installation et près de la zone des compétitions de plongeon.</p> <p>Quand les dimensions minimum sont utilisées pour les points B et C, un tapis vertical ou toute autre surface de protection, doit être fixé sur les murs avant ou latéraux suivant les cas.</p> |                            |   |                                |

| EQUIPEMENTS RECOMMANDES DANS LES SALLES D'ENTRAÎNEMENT A SEC |                                     |  |                             |                      |         |          |
|--|-------------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|---------|----------|
|  |                                     |  | Nombre                      | Dimensions suggérées |         |          |
| 1  | TREMPAINS                           | Les derniers modèles des tremplins Duraflex, montés sur des fixations appropriées et possédant des rouleaux de réglage mobiles.                                | Minimum 2<br>Recommandé 4   |                      |         |          |
| 2  | AIRES DE RÉCEPTION POUR TREMPAINS*  | Les aires de réception en mousse pour les tremplins à sec sont situées dans le prolongement des tremplins.   | Minimum 2<br>Recommandé 4   | Hauteur              | Largeur | Longueur |
| 3  | TRAMPOLINES                         |  | Minimum 1<br>Recommandé 3   |                      |         |          |
| 4  | MATELAS DE RÉCEPTION                |  | Minimum 2<br>Recommandé 4   | Hauteur              | Largeur | Longueur |
| 5  | CAISSES A SALTO (PLINTHS)           |  | Minimum 2<br>Recommandé 4   | Hauteur              | Largeur | Longueur |
| 6  | TAPIS DE SOL                        |  | Minimum 12<br>Recommandé 24 | Hauteur              | Largeur | Longueur |
| 7  | MIROIRS                             | Des miroirs seront placés sur les murs de la salle, afin de permettre aux plongeurs d'observer leurs mouvements.   |                             |                      |         |          |
| 8  | SYSTEME DE VIDEO                    | Avec au moins 2 caméras et 2 écrans, cette disposition permettant aux plongeurs de revoir les figures acrobatiques réalisées sur les tremplins ou trampolines. |                             |                      |         |          |
|  | MATERIEL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE | Assortiment d'haltères et de machines de musculation.  |                             |                      |         |          |
| 10   | MATERIEL DE CARDIO-TRAINNING        | Tapis de course et vélos ergométriques.  |                             |                      |         |          |

Note : Des matelas de réception en mousse peuvent être empilés jusqu'à une hauteur de 1,20 m pour servir d'aire de réception; on peut également utiliser des copeaux de mousse.

Diagramme de l'aire d'entraînement à sec

Source FINA



| PLONGEON |  | DIMENSIONS ET CÔTES DU DIAGRAMME DE L'AIRES D'ENTRAÎNEMENT A SEC |            |               |          |
|----------|--|--|------------|---------------|----------|
|          |  | TREMPAIN   |            | PLATE-FORME   |          |
|          |  | Longueur   | 4,80m      | VARIABLE      |          |
|          | Largeur  | 0,50m +/-  |            | VARIABLE      |          |
|          | Hauteur  | 1,24m  |            | VARIABLE      |          |
|          |  | Horizontal   | Vertical   | Horizontal    | Vertical |
| A        | Du fil à plomb jusqu'au mur derrière   | Désignation  | A-1        | A-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 4,877m     | VARIABLE      |          |
|          |  | Recommandé   | 6,10m      | A L'INFINI    |          |
| B        | Du fil à plomb jusqu'au mur devant   | Désignation  | B-1        | B-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 3,66m      | 3,66m         |          |
|          |  | Recommandé   | A L'INFINI | A L'INFINI    |          |
| C        | Du fil à plomb jusqu'au mur de côté  | Désignation  | C-1        | C-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 1,83m      | 1,83m         |          |
|          |  | Recommandé   | A L'INFINI | A L'INFINI    |          |
| D        | Du fil à plomb au fil à plomb adjacent                                       | Désignation  | D-1        |               |          |
|          |  | Minimum  | 2,00m      | 2,00m         |          |
|          |  | Recommandé   | 2,40m      | 2,40m         |          |
| E        | Longueur du fil à plomb entre la planche et le plafond                       | Désignation  |            | E-1           | E-PL     |
|          |  | Minimum  |            | 5,00m         | 2,70m    |
|          |  | Recommandé   |            | 6,40m         | 6,40m    |
| F        | Espace situé au-dessus de l'aplomb de la planche                             | Désignation  |            | F-1           | F-PL     |
|          |  | Minimum  |            | 4,50m         | 2,70m    |
|          |  | Recommandé   |            | 6,40m         | 6,40m    |
| G        | Espace libre entre le plafond et l'aire de réception                         | Désignation  |            | G-1           | G-PL     |
|          |  | Minimum  |            | 4,50m         | 2,70m    |
|          |  | Recommandé   |            | 6,40m         | 6,40m    |
| H        | Largeur de l'aire de réception   | Désignation  | H-1        | H-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 1,83m      | 1,50m         |          |
|          |  | Recommandé   | VARIABLE   | VARIABLE      |          |
| J        | Longueur de l'aire de réception  | Désignation  | J-1        | J-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 3,66m      | 1,50m         |          |
|          |  | Recommandé   | VARIABLE   | VARIABLE      |          |
| K        | Angle de la corde d'attache de la longe*                                     | Désignation  | K-1        | K-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 30 DEGRES  | 30 DEGRES     |          |
|          |  | Recommandé   | 35 DEGRES  | 35 DEGRES +/- |          |
| L        | Hauteur entre le plongeur et le point d'attache de la longe au plafond       | Désignation  |            | L-1           | L-PL     |
|          |  | Minimum  |            | 4,50m         | 4,50m    |
|          |  | Recommandé   |            | 6,40m         | 6,40m    |
| M        | Distance entre l'extrémité de la planche et les points d'encrage de la longe | Désignation  | M-1        | M-PL          |          |
|          |  | Minimum  | 0,76m      | 0,76m         |          |
|          |  | Recommandé   | 0,91m      | 0,91m         |          |

Le fil à plomb est le point de mesure à partir du milieu de l'extrémité du tremplin  
\* Angle réel approximatif de la corde d'attache de la longe = 65 DEGRES

DIRECTIVES D'INSTALLATION ET D'UTILISATION POUR LES EQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT A SEC AVEC TRAMPOLINES (ENCASTRES OU NON)

Les instructions d'installation et d'utilisation pour les trampolines et leurs équipements, tels que les protections, les tapis de sécurité, les bordures et les systèmes de longe, doivent être fournies par le fabricant et doivent spécifier les dimensions minimum de sécurité requises pour chaque type de trampoline, relativement au centre ou aux bords du trampoline.

**Dégagements (tremplins) :** Les utilisateurs doivent se référer aux spécifications du fabricant pour tous les dégagements. Ces spécifications peuvent varier selon le fabricant, la taille du trampoline, les caractéristiques de l'installation, le système de longe et les autres variables éventuelles. Dans tous les cas, un espace suffisant doit être prévu de sorte que les utilisateurs et l'équipement\* lui-même ne puissent percuter aucun obstacle au cours de la pratique.

\* Par exemple, la percussio d'un trampoline ou d'un tremplin à sec sur le sol.

**Dégagements (plates-formes) :** Ces spécifications s'appliquent aux équipements utilisés par des athlètes de niveau international. D'autres spécifications peuvent être appropriées pour des programmes de jeunes ou de développement, dans la mesure où un espace convenable sera aménagé de sorte que ni les utilisateurs ni l'équipement lui-même ne puissent percuter un quelconque obstacle au cours de la pratique.

| EQUIPEMENT POUR AIRE D'ENTRAÎNEMENT A SEC |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 01  | Fosse à cube de mousse               |
| 02  | Aire de réception en tapis de mousse |
| 03  | Praticable de gymnastique            |
| 04  | Aire de prise d'élan                 |
| 05  | Trampoline encastré                  |

Diagramme de l'aire d'entraînement à sec

Source FINA