

RÈGLES FÉDÉRALES & PRÉCONISATIONS POUR LE PLONGEON

PLONGEON AU TREMLIN

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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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 bord 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.

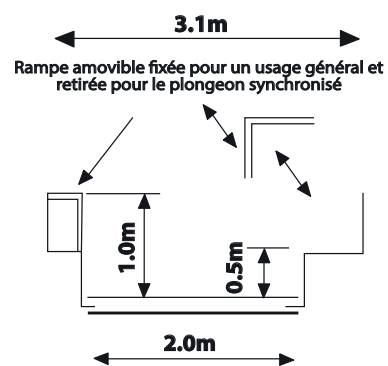


Schéma 1

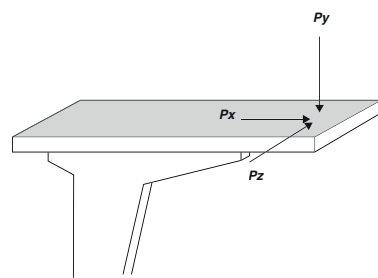
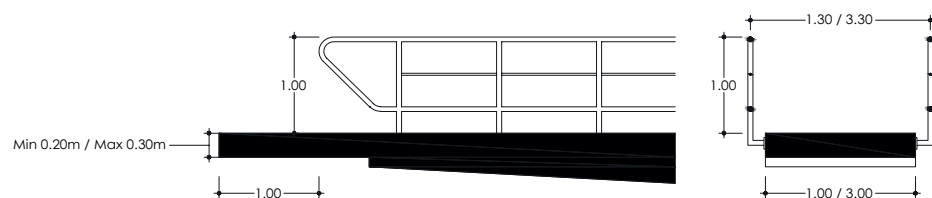


Schéma 2

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, seuls peuvent être mis 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.		
	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 : <ul style="list-style-type: none"> - fréquence fondamentale des plateformes : 10,0 Hz ; - fréquence fondamentale de la tour : 3,5 Hz ; - oscillation de la structure totale : 3,5 Hz. 		
	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 mm (voir le schéma).		
	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	Départemental - Référence C	Interrégional/Régional - Référence M	National - Référence GE
Règle(s) commune(s)	<p>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.</p> <p>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 dans les règles communes (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.</p> <p>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.</p> <p>Les extrémités des plateformes de 5 m, 3 m et 1 m, ne doivent pas dépasser les extrémités des tremplins de 3 m et 1 m, quand ces différentes installations sont situées les unes à côtés des autres.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>La température de l'eau doit être de 25°C à 28°C pendant les compétitions.</p> <p>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.</p>		
CONDITIONS DE PRATIQUE¹			
Recommandation(s) spécifique(s)	Il est recommandé de pouvoir atteindre une intensité lumineuse de 1500 lux au moins pendant les compétitions retransmises par la télévision.		
Recommandation(s) commune(s)	L'intensité lumineuse au-dessus du bassin ne doit pas être inférieure à 500 lux (Cf. norme NF EN 12193 Classe 1), idéalement 600 lux à 1 m au-dessus de la surface de l'eau. La température de l'eau ne doit pas être inférieure à 26°C.		
CONFIGURATIONS CONFIGURATIONS			
Recommandation(s) spécifique(s)	<p>Prévoir une fosse indépendante équipée de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tremplins de 1 m ; - 2 tremplins de 3 m ; - 1 plateforme de 3 m ; - 1 plateforme de 5 m. 	<p>Prévoir une fosse indépendante équipée de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	



Graphiques et mesures pour les installations de Plongeon

1. Conditions demandées uniquement pendant les compétitions.

FR 5.3 CONDITIONS GÉNÉRALES		TREMPLINS				PLATES-FORMES										
Dimensions pour les installations de Plongeon		1 mètre (T1)		3 mètres (T3)		1 mètre (P1)		3 mètres (P3)		5 mètres (P5)		7,5 mètres (P7,5)		10 mètres (P10)		
Pour les piscines construites après le 26 septembre 2013	Longueur	4.88		4.88		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 plateformes en béton. Du fil à plomb au mur arrière du bassin pour les assises et les bases métalliques	Désignation	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							
		Minimum	1.50	1.50												
A/A	Du fil à plomb à la plateforme en dessous	Désignation							A/A 5/1	A/A 7.5/3.1	A/A 10/5.3.1					
		Minimum							0.75	0.75	0.75					
		Recommandé							1.25	1.25	1.25					
B	Du fil à plomb au mur latéral du bassin	Désignation	B-1	B-3	B-1P	B-3P	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	2.50	3.60	4.50	4.75	5.75							
C	Du fil à plomb au fil à plomb adjacent	Désignation	C-1-1		C3-3, 3-1		C1-1P		C3-3P, 1P		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*	3.00*	3.00*							
D	Du fil à plomb au mur de bassin en face	Désignation	D-1	D-3	D-1P	D-3P	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 plateforme jusqu'au plafond	Désignation	E-1	E-3	E-1P	E-3P	E-5	E-7.5	E-10							
		Minimum	5.00	5.00	3.25	3.25	3.25	3.25	3.25	4.00						
		Recommandé	5.00	5.00	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	5.00						
F	Espace libre derrière et de chaque côté du haut du fil à plomb	Désignation	F-1	F-3	F-1P	F-3P	F-5	F-7.5	F-10							
		Minimum	2.50	5.00	2.50	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	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	Désignation	G-1	G-3	G-1P	G-3P	G-5	G-7.5	G-10							
		Minimum	5.00	5.00	5.00	5.00	3.25	5.00	3.25	5.00	3.25	5.00	3.25	6.00		
		Recommandé	5.00	5.00	5.00	5.00	3.50	5.00	3.50	5.00	3.50	5.00	3.50	6.00		
H	Profondeur de l'eau au fil à plomb	Désignation	H-1	H-3	H-1P	H-3P	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 K	En avant du fil à plomb distance et profondeur	Désignation	J-1	K-1	J-3	K-3	J-1P	K-1P	J-3P	K-3P	J-5	K-5	J-7.5	K-7.5	J-10	K-10
		Minimum	5.00	3.40	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	4.00	11.00	4.75
L M	De chaque côté du fil à plomb distance et profondeur	Désignation	L-1	M-1	L-3	M-3	L-1P	M-1P	L-3P	M-3P	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	4.40	4.50	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 règlementées = 30 DEGRÉS															
<p>*Note : La distance minimum entre des plate-formes adjacentes doit être au moins de 0,25 m. Note : La plate-forme de 10 m doit dépasser de 0,25 m de toute plate-forme adjacente. Note : Une plate-forme doit dépasser de 0,75 m de toute plate-forme placée directement en dessous. Note : Le bord avant des plate-formes en béton pour les tremplins doit être au moins à l'aplomb du mur du bassin, ou au-delà.</p>																

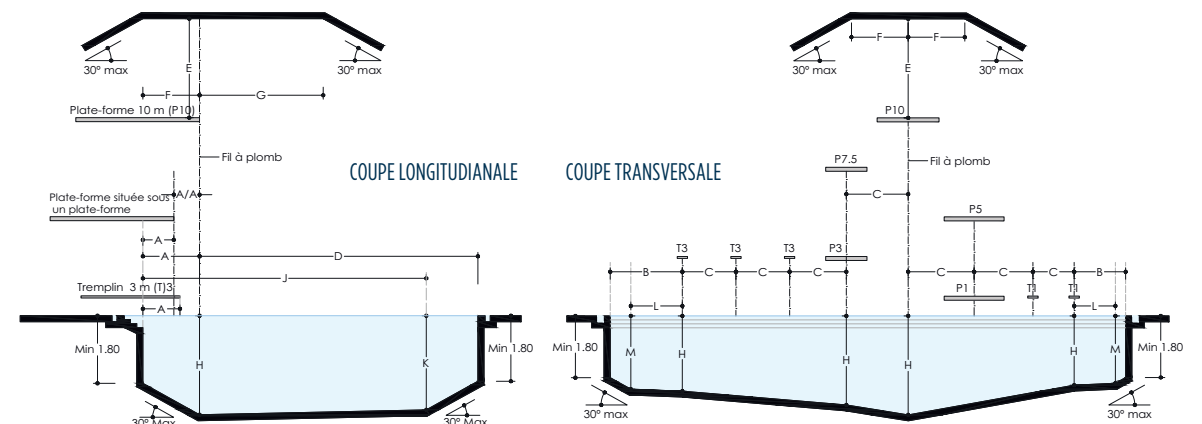


Diagramme des installations de Plongeon (SOURCE WA)

INSTALLATIONS D'ENTRAÎNEMENT À SEC National - Référence GE

Recommandation(s) spécifique(s) **Conditions générales :** les dimensions en mètres des installations d'entraînement à sec sont indiquées dans le diagramme d'entraînement à sec de Plongeon.

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.

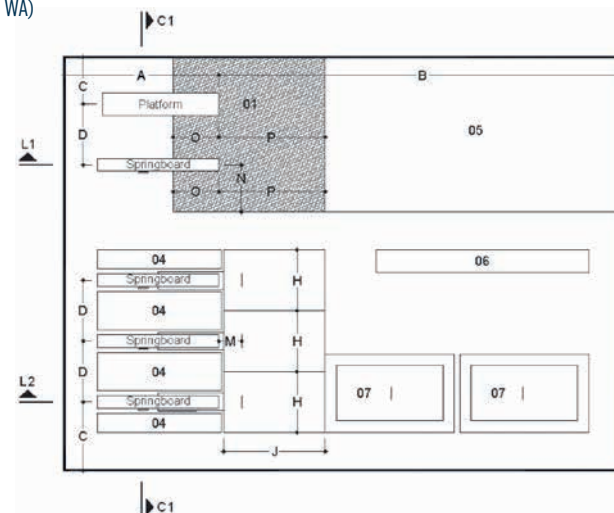
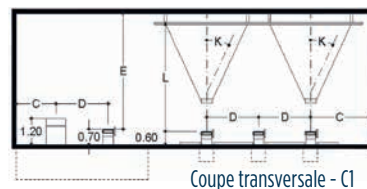
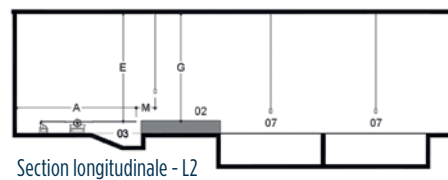
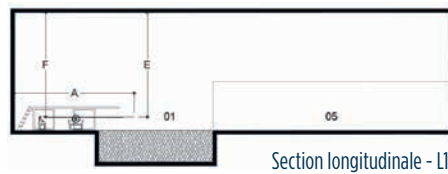
Quand les dimensions minimums sont utilisées pour les points B et C, un tapis vertical ou toute autre surface de protection, doit être fixé sur les murs avant ou latéraux suivant les cas.

ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS DANS LES SALLES D'ENTRAÎNEMENT À SEC							
1	TREMPLINS	Les derniers modèles des tremplins Duraflex, montés sur des fixations appropriées et possédant des rouleaux de réglages mobiles.	Nombre		Dimensions suggérées		
			Minimum	2			
2	AIRE DE RÉCEPTION POUR TREMPLINS*	Les aires de réception en mousse pour les tremplins à sec sont situées dans le prolongement des tremplins.	Minimum	2	Hauteur	Largeur	Longueur
			Recommandé	4			
3	TRAMPOLINES		Minimum	1			
			Recommandé	3			
4	MATELAS DE RÉCEPTION		Minimum	2	Hauteur	Largeur	Longueur
			Recommandé	4			
5	CAISSES À SALTO (PLINTHES)		Minimum	2	Hauteur	Largeur	Longueur
			Recommandé	4			
6	TAPIS DE SOL		Minimum	12	Hauteur	Largeur	Longueur
			Recommandé	24			
7	MIROIRS	Des miroirs seront placés sur les murs de la salle, afin de permettre aux plongeurs d'observer leurs mouvements.					
8	SYSTÈME 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.					
9	MATÉRIEL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Assortiment d'haltères et de machines de musculation.					
10	MATÉRIEL DE CARDIO-TRAINING	Tapis de course et vélos ergométriques.					

Équipements recommandés
(SOURCE WA)

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 WA)



Équipements de l'espace à sec : 1. Fosse avec cubes en mousse / 2. Tapis en mousse / 3. Fosse / 4. Tapis (min. 60 cm d'épaisseur) / 5. Praticable de gymnastique / 6. Piste de gymnastique / 7. Fosse pour trampoline

PLONGEON		DIMENSIONS ET COTES DU DIAGRAMME DE L'AIRE D'ENTRAÎNEMENT À SEC				
		TREMPLIN		PLATE-FORME		
		Longueur	4,88m	VARIABLE		
		Largeur	0.50	VARIABLE		
		Hauteur	1.24	VARIABLE		
			Horizontal	Vertical	Horizontal	Vertical
A	Du fil à plomb jusqu'au mur derrière	Désignation	A-1	A-PL		
		Minimum	4.88	VARIABLE		
		Recommandé	6.10	À L'INFINI		
B	Du fil à plomb jusqu'au mur devant	Désignation	B-1	B-PL		
		Minimum	3.66	3.66		
		Recommandé	À L'INFINI	À L'INFINI		
C	Du fil à plomb jusqu'au mur de côté	Désignation	C-1	C-PL		
		Minimum	1.83	1.83		
		Recommandé	À L'INFINI	À L'INFINI		
D	Du fil à plomb au fil à plomb adjacent	Désignation	D-1	D-PL		
		Minimum	2.00	2.00		
		Recommandé	2.40	2.40		
E	Longueur du fil à plomb au fil à plomb adjacent	Désignation	E-1	E-PL		
		Minimum	5.00	2.70		
		Recommandé	6.40	6.40		
F	Espace situé au-dessus de l'aplomb de la planche	Désignation	F-1	F-PL		
		Minimum	2.50	1.50		
		Recommandé	VARIABLE	VARIABLE		
G	Espace libre entre le plafond et l'aire de réception	Désignation	G-1	G-PL		
		Minimum	5.00	1.50		
		Recommandé	VARIABLE	VARIABLE		
H	Largeur de l'aire de réception	Désignation	H-1	H-PL		
		Minimum	1.83	1.50		
		Recommandé	VARIABLE	VARIABLE		
J	Longueur de l'aire de réception	Désignation	J-1	J-PL		
		Minimum	3.66	1.50		
		Recommandé	VARIABLE	VARIABLE		
K	Angle de la corde d'attache de la longe*	Désignation	K-1	K-PL		
		Minimum	30 DEGRÉS	30 DEGRÉS		
		Recommandé	30 DEGRÉS +/-	30 DEGRÉS +/-		
L	Hauteur entre le plongeur et le point d'attache de la longe au plafond	Désignation	L-1	L-PL		
		Minimum	4.50	4.50		
		Recommandé	6.40	6.40		
M	Distance entre l'extrémité de la planche et les points d'encrage de la longe	Désignation	M-1	M-PL		
		Minimum	0.76	0.76		
		Recommandé	0.91	0.91		
N	Distance entre la planche et la limite extérieure de l'aire de réception	Désignation	N-1	N-PL		
		Minimum	1.83	1.00		
		Recommandé	À L'INFINI	1.00		
O	Dépassement de la planche au dessus de la fosse	Désignation	O-1	O-PL		
		Minimum	1.50	1.00		
		Recommandé	1.50	1.00		
P	Distance entre l'extrémité de la planche et l'extrémité de la fosse	Désignation	P-1	P-PL		
		Minimum	4.00	3.66		
		Recommandé	À L'INFINI	À L'INFINI		

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 DEGRÉS

DIRECTIVES D'INSTALLATION ET D'UTILISATION POUR LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT À SEC AVEC TRAMPOLINES (ENCASTRÉS 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 et aux abords 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 (plate-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.

SOURCE WA