

RÈGLES FÉDÉRALES & 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 TREMLIN

Règle(s) commune(s)	<p>Les tremplins doivent avoir au moins 4,80 m de longueur et 0,50 m de largeur.</p> <p>Le modèle de tremplin doit avoir une surface antidérapante.</p> <p>Les tremplins doivent être fournis avec un rouleau mobile de réglage, facilement manipulable par le plongeur.</p> <p>Les installations de tremplins, modifiées ou construites sur des structures en béton, doivent respecter les points suivants :</p> <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. <p>La distance minimum recommandée de l'arrière jusqu'à l'axe du rouleau doit respecter les recommandations et les spécifications du fabricant du tremplin.</p> <p>Il faut que la partie avant des tremplins soit horizontale, quel que soit le positionnement du rouleau de réglage.</p> <p>Les tremplins doivent être placés soit d'un côté, soit des deux côtés des plateformes (ajouter précision).</p> <p>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.</p>
----------------------------	--

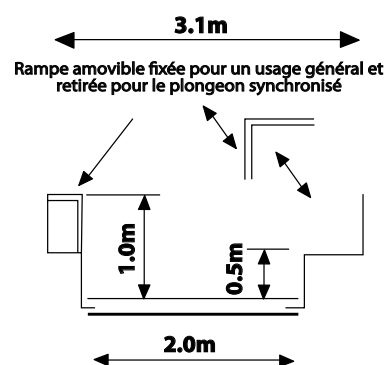


Schéma 1

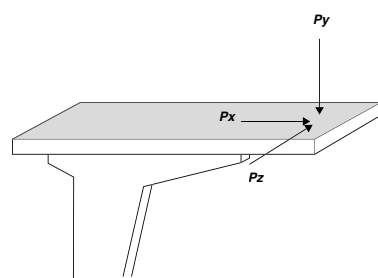
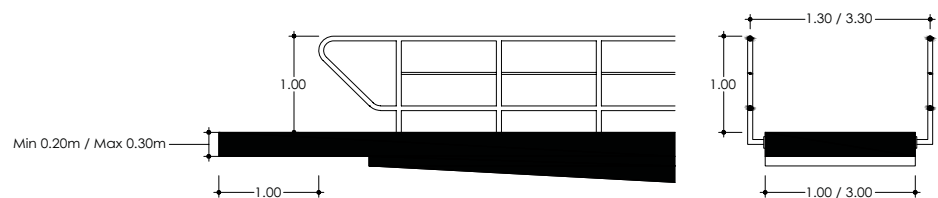


Schéma 2

PLONGEON DE HAUT VOL

Règle(s) commune(s)	<p>Chaque plateforme doit être rigide et horizontale.</p> <p>Les dimensions minimales de la plateforme doivent être :</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Hauteur plateforme</th> <th>Largeur</th> <th>Longueur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>de 0,6 m à 1 m</td> <td>1 m (2,90 m de préférence)</td> <td>5 m</td> </tr> <tr> <td>de 2,6 m à 3 m</td> <td>1 m (2 m de préférence)</td> <td>5 m</td> </tr> <tr> <td>5 m</td> <td>2,90 m</td> <td>6 m</td> </tr> <tr> <td>7,5 m</td> <td>2 m</td> <td>6 m</td> </tr> <tr> <td>10 m</td> <td>3 m</td> <td>6 m</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sur les plateformes de 10 m d'une largeur inférieure à 3 m, seuls peuvent être mis en place des garde-corps de chaque côté, sur une distance d'au moins 3 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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>L'arrière et les côtés des plateformes (sauf celles de 1 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 m.</p> <p>Chaque plateforme doit être accessible par des escaliers convenables (pas d'échelles) et conformes aux règles et standards de construction et de sécurité.</p> <p>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.</p> <p>Conditions exigées pour la structure de support</p> <p>Pour les plateformes et la structure de support des tremplins, la capacité de charge est $p = 350$ kilogrammes force par m linéaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fréquence fondamentale des plateformes : 10,0 Hertz ; - fréquence fondamentale de la tour : 3,5 Hertz ; - oscillation de la structure totale : 3,5 Hertz. <p>La déformation spatiale du bord avant des plateformes résultant de $P_x = P_y = P_z = 100$ kilogrammes force doit être au maximum de 1 millimètre (voir Schéma 2).</p> <p>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.</p>	Hauteur plateforme	Largeur	Longueur	de 0,6 m à 1 m	1 m (2,90 m de préférence)	5 m	de 2,6 m à 3 m	1 m (2 m de préférence)	5 m	5 m	2,90 m	6 m	7,5 m	2 m	6 m	10 m	3 m	6 m
Hauteur plateforme	Largeur	Longueur																	
de 0,6 m à 1 m	1 m (2,90 m de préférence)	5 m																	
de 2,6 m à 3 m	1 m (2 m de préférence)	5 m																	
5 m	2,90 m	6 m																	
7,5 m	2 m	6 m																	
10 m	3 m	6 m																	

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 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.</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%.</p> <p>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.</p> <p>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			
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		TREMPAINS		PLATES-FORMES																											
		1 mètre (T1)		3 mètres (T3)		1 mètre (P1)		3 mètres (P3)		5 mètres (P5)		7.5 mètres (P7.5)		10 mètres (P10)																	
Dimensions pour les installations de Plongeon		Longueur		4.88		5.00		5.00		6.00		6.00		6.00																	
Pour les piscines construites après le 26 septembre 2013		Largeur		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															
				Horiz		Vert		Horiz		Vert		Horiz		Vert		Horiz		Vert													
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															
	Du fil à plomb au mur arrière du bassin pour les assises et les bases métalliques	Recommandé		2.22		2.22		0.75		1.25		1.25		1.25		1.50															
		Minimum		1.50		1.50																									
	Recommandé	1.83		1.83																											
A/A		Designation								A/A 5/1		A/A 7.5/3.1		A/A 10/5.3.1																	
	Du fil à plomb à la plate-forme en dessous	Minimum		0.75		0.75		0.75		0.75		0.75		0.75																	
		Recommandé		1.25		1.25		1.25		1.25		1.25		1.25																	
B	Du fil à plomb au mur latéral du bassin	Designation		B-1		B-3		B-1 pl		B-3 pl		B-5		B-10																	
		Minimum		2.50		3.50		2.50		3.00		4.00		4.50																	
	Recommandé	2.50		3.50		2.50		3.60		4.50		4.75		5.75																	
C		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															
	Du fil à plomb au fil à plomb adjacent	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		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		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		3.00		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		6.00		8.00		4.00		11.00		4.75			
L		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 : 30 DEGRÉS																													
		<p>*Note: La distance minimum entre des plates-formes adjacentes doit être au moins de 0,25 m.</p> <p>Note: La plate-forme de 10 m doit dépasser de 0,25 m toute plate-forme adjacente.</p> <p>Note: Un plate-forme doit dépasser de 0,75 m toute plate-forme placée directement en dessous.</p> <p>Note: 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>																													

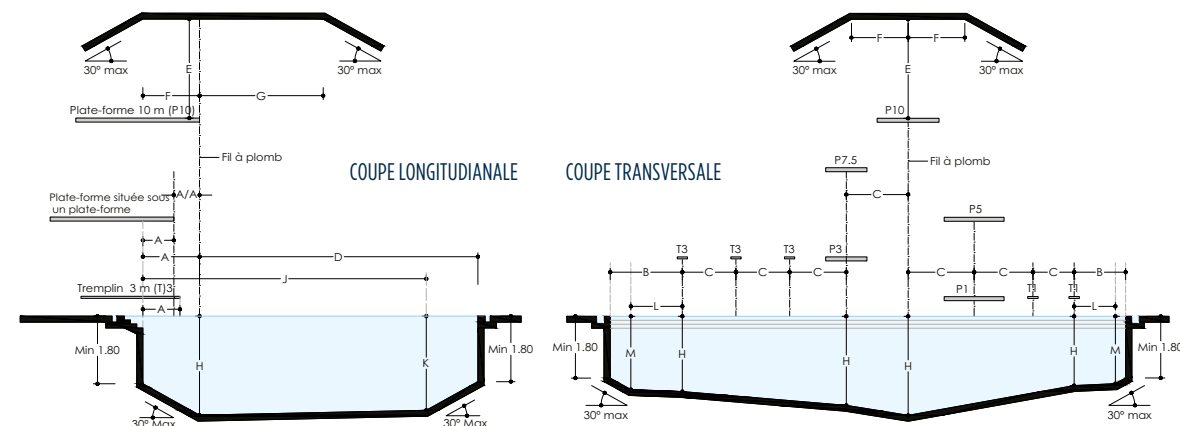


Diagramme des installations de plongeon (Source FINA)

INSTALLATION 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 plongeur.

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 plongeur.

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.

PLONGEUR		DIMENSIONS ET COTES DU DIAGRAMME DE L'AIRE D'ENTRAÎNEMENT À SEC			
		TREPLIN		PLATE-FORME	
		Longueur	4,88 m		VARIABLE
		Largeur	0,50 m +/-		VARIABLE
		Hauteur	1,24 m		VARIABLE
			Horizontal	Vertical	Horizontal
A	Du fil à plomb jusqu'au mur derrière	Désignation	A-1		A-PL
		Minimum	4,88 m		VARIABLE
		Recommandé	6,10 m		À L'INFINI
B	Du fil à plomb jusqu'au mur devant	Désignation	B-1		B-PL
		Minimum	3,66 m		3,66 m
		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 m		1,83 m
		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 m		2,00 m
		Recommandé	2,40 m		2,40 m
E	Longueur du fil à plomb au fil à plomb adjacent	Désignation		E-1	
		Minimum		5,00 m	
		Recommandé		6,40 m	
F	Espace situé au-dessus de l'aplomb de la planche	Désignation	F-1	F-1	F-PL
		Minimum	2,50 m	4,50 m	1,50 m
		Recommandé	VARIABLE	6,40 m	VARIABLE
G	Espace libre entre le plafond et l'aire de réception	Désignation	G-1	G-1	G-PL
		Minimum	4,50 m	4,50 m	1,50 m
		Recommandé	6,40 m	6,40 m	VARIABLE
H	Largeur de l'aire de réception	Désignation	H-1		H-PL
		Minimum	1,83 m		1,50 m
		Recommandé	VARIABLE		VARIABLE
J	Longueur de l'aire de réception	Désignation	J-1		J-PL
		Minimum	3,66 m		1,50 m
		Recommandé	VARIABLE		VARIABLE
K	Angle de la corde d'attache de la longe*	Désignation		K-1	K-PL
		Minimum		30 DEGRÉS	30 DEGRÉS
		Recommandé		35 DEGRÉS +/-	35 DEGRÉS +/-
L	Hauteur entre le plongeur et le point d'attache de la longe au plafond	Désignation		L-1	L-PL
		Minimum		4,50 m	4,50 m
		Recommandé		6,40 m	6,40 m
M	Distance entre l'extrémité de la planche et les points d'ancrage de la longe	Désignation	M-1		M-PL
		Minimum	0,76 m		0,76 m
		Recommandé	0,91 m		0,91 m

Source FINA

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 ou aux abords du trampoline.

Dégagements (trampolins) : 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.

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

ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS DANS LES SALLES D'ENTRAÎNEMENT À SEC							
N°	Équipement	Description	Nombre		Dimensions suggérées		
			Minimum	Recommandé	Hauteur	Largeur	Longueur
1	TREPLINS	Les derniers modèles des trampolins Duraflex, montés sur des fixations appropriées et possédant des rouleaux de réglage mobiles.	Minimum 2	Recommandé 4			
2	AIRES DE RÉCEPTION POUR TREPLINS*	Les aires de réception en mousse pour les trampolins à sec sont situées dans le prolongement des trampolins.	Minimum 2	Recommandé 4	120 cm	1,5 m min.	1,5 m min.
3	TRAMPOLINES		Minimum 1	Recommandé 3			
4	MATELAS DE RÉCEPTION		Minimum 2	Recommandé 4	22 cm	2 m	3 m
5	CAISSES À SALTO (PLINTHES)		Minimum 2	Recommandé 4	32 cm	1 m	1 m
6	TAPIS DE SOL		Minimum 12	Recommandé 24	12 cm	1 m	2 m
7	MIROIRS	Des miroirs seront placés sur les murs de la salle afin de permettre aux plongeurs d'observer leurs mouvements.					
8	SYSTÈME DE VIDÉO	Avec au moins 2 caméras et 2 écrans, cette disposition permet aux plongeurs de revoir les figures acrobatiques réalisées sur les trampolins 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.					

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.

Équipements recommandés
Source FINA

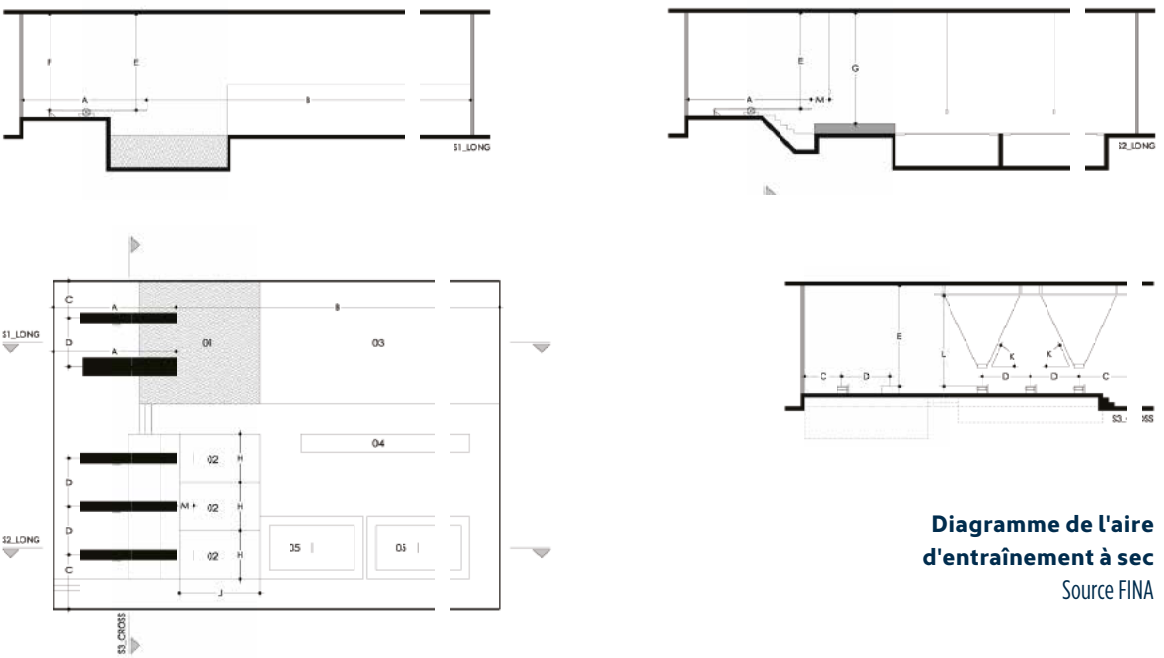


Diagramme de l'aire d'entraînement à sec
Source FINA