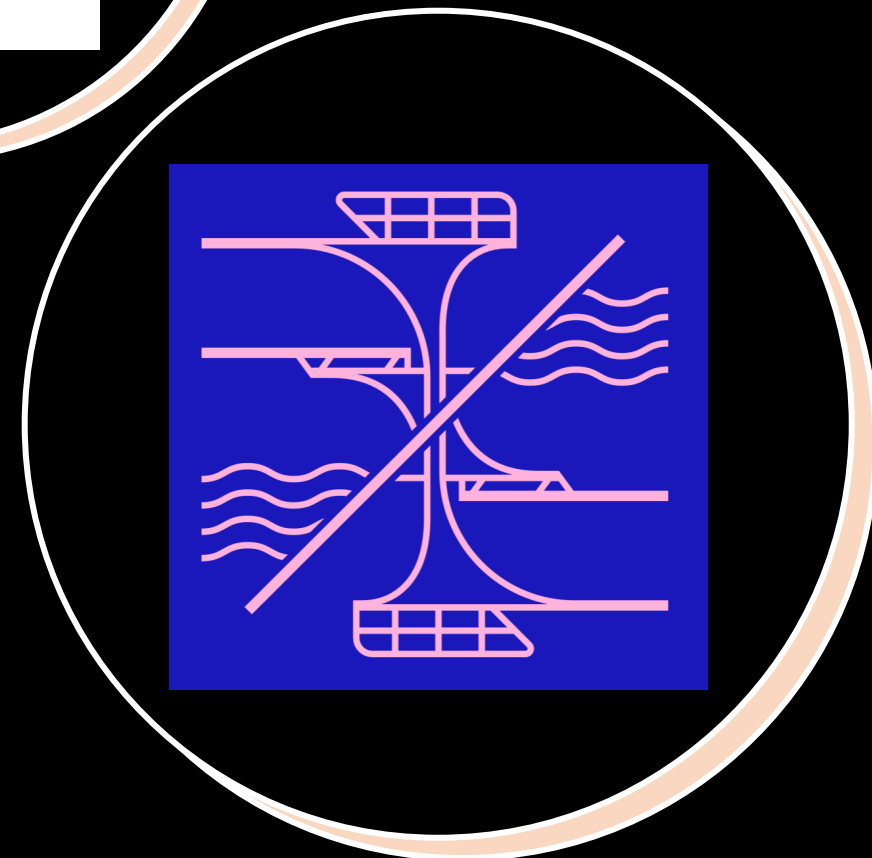


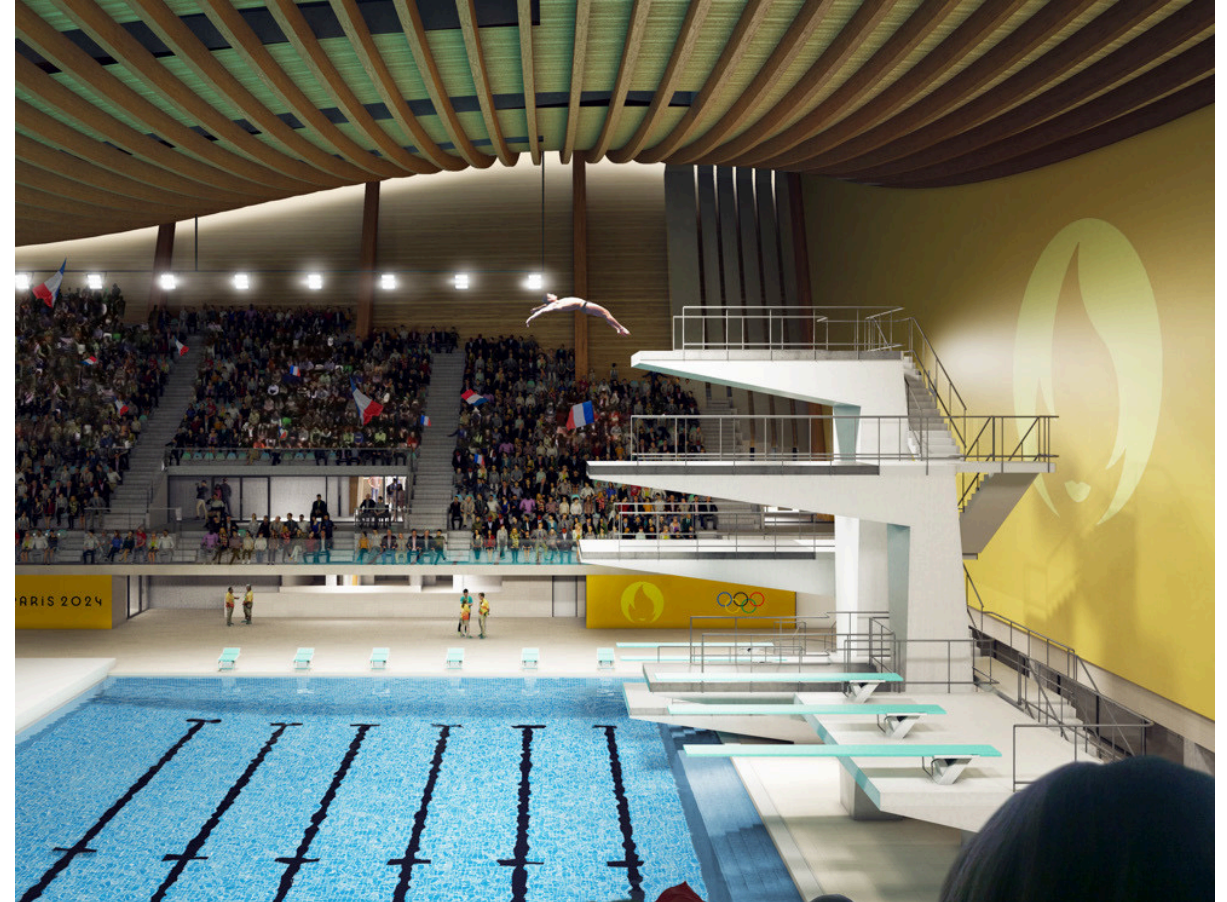


# PLONGEON



# Principes généraux

- Site de compétition : CAO (SAINT DENIS)
  - Dates plongeon du 27 juillet au 10 août
  - 8 sélectionnés (5 hommes et 3 femmes)
  - Équipe de France présente sur 5 épreuves (sur 8) :
    - 4 Épreuves synchronisées : 27/07 au 02/08/24
    - 1 Épreuve individuelle (3M Hommes) : 06 au 08/08/24
- Entre 5 et 8 concours en fonction des résultats :
- ➔ Épreuves synchronisées : finales directes
  - ➔ Épreuves individuelles : éliminatoires, demi-finale (18), finale (12)





PARIS 2024



# Qualifications épreuves individuelles

3m Individuel Dames



3m Individuel Messieurs



J. BOUYER



G. BISCH

10m Individuel Dames



10m Individuel Messieurs





# Qualifications épreuves synchronisées



3m Synchro Dames



J. GILLET



N. GILLET

3m Synchro Messieurs



J. BOUYER



A. JANDARD

10m Synchro Dames



J. GILLET



E. HALLIFAX

10m Synchro Messieurs



G. HUNT



L. SZYMCAK



PARIS 2024



# Objectifs

- ✓ 1 **Médaille** au 3M Synchro Messieurs
- ✓ 1 TOP 5 au 3M Individuel Messieurs
- ✓ 1 TOP 12 au 3M Individuel Messieurs
  - ✓ 4 Synchros  $\leq$  TOP 8



# Préparation JO 2024

- ❖ Coupe du monde (Berlin en Mars)
- ❖ Superfinale Coupe du monde (Chine en Avril) ou Grand Prix WA (USA en Avril)
- ❖ Test Event (Paris en Mai)
- ❖ Championnats d'Europe (Serbie en Juin)



- ➔ Entraînements plateforme : CAO (Mars-Mai), Montreuil (Juin-Juillet), Strasbourg/Aix-La-Chapelle (Avril-Mai)
- ➔ Objectifs : confrontation et utilisation du 10M pour les synchrones + mise en place de nouveaux plongeurs



# J-1mois avant JOP

- 1) Stage regroupement 5 jours à Aix-La-Chapelle
- 2) 20 JOURS INSEP
- 3) Arrivée au village le 22 juillet
- 4) Début des compétitions le 27 juillet 2024
- 5) Fin des compétitions le 8 août 2024 pour les français

## Pendant les JOP

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arrivée au village					3MSYF		10MSYH		10MSYF		3MSYH			10MF E+1/2	10MFF 3MHE	3MH 1/2 3MFE	3MF 1/2 3MH F	10MH 3MF F	10MH 1/2+F

*Entrainement CAO + Base arrière d'entrainement à l'INSEP*

# Avenir de la discipline

## Objectifs

- Rayonnement de la France à l'international
- Augmentation du nombre de plongeurs SHN
- Former des nouveaux plongeurs 100% formation plongeon

## Moyens

- Collectif relève (CEJ et CMJ)
- Suivi des plongeurs s'entraînant à l'étranger
- CAO (développement/entraînement équipe élites)
- CNAHN Ile-de-France (recrutement gyms : rentrée 2025)