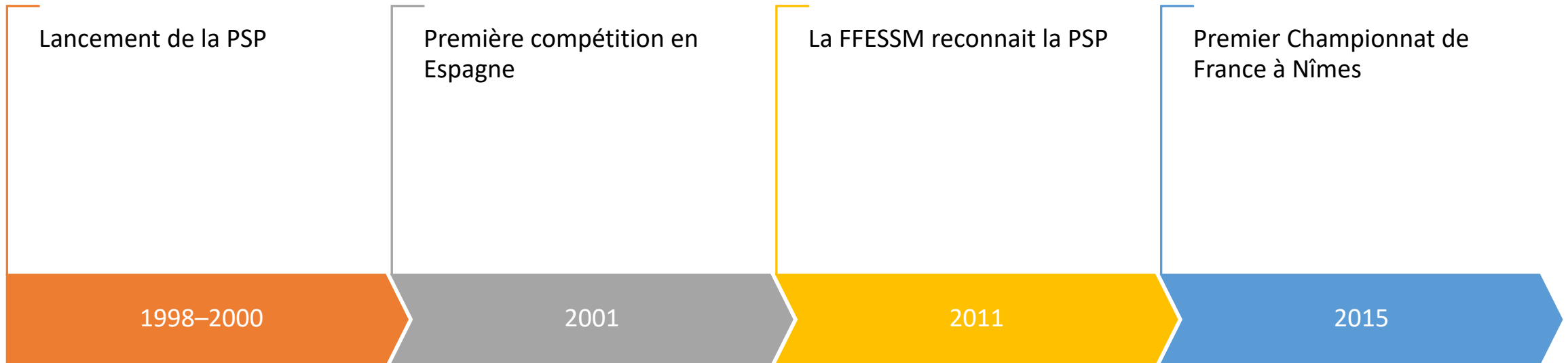




Plongée Sportive en Piscine



Les grandes dates de la PSP



La PSP une discipline aux multiples épreuves

2 épreuves individuelles :

- 200m Trial : Parcourir 200m en alternant déplacement en immersion avec bouteille, apnée et nage avec palme
- 50m Parachute : Parcourir une distance de 50m et gonfler un parachute à lester à un objet de 6kg

2 épreuves en équipe :

- 50m octopus : Parcourir en binôme une distance de 50m en immersion, un plongeur respire sur l'octopus de l'autre
- Relais 4x50m immersion ou Torpedo : Faire un relais à 4 passages de témoins en tractant ou non une bouée de surface (avec bouée : Torpedo)



Pourquoi s'entraîner à la PSP ?

- Moyen ludique pour améliorer ses performances physiques
- Pratique répétée des bases de la plongée (stabilisation, dissociation buco-nasale, vidage de masque)
- Moments de partage, d'humour, de folie, de bon-vivre et de cohésion d'équipe

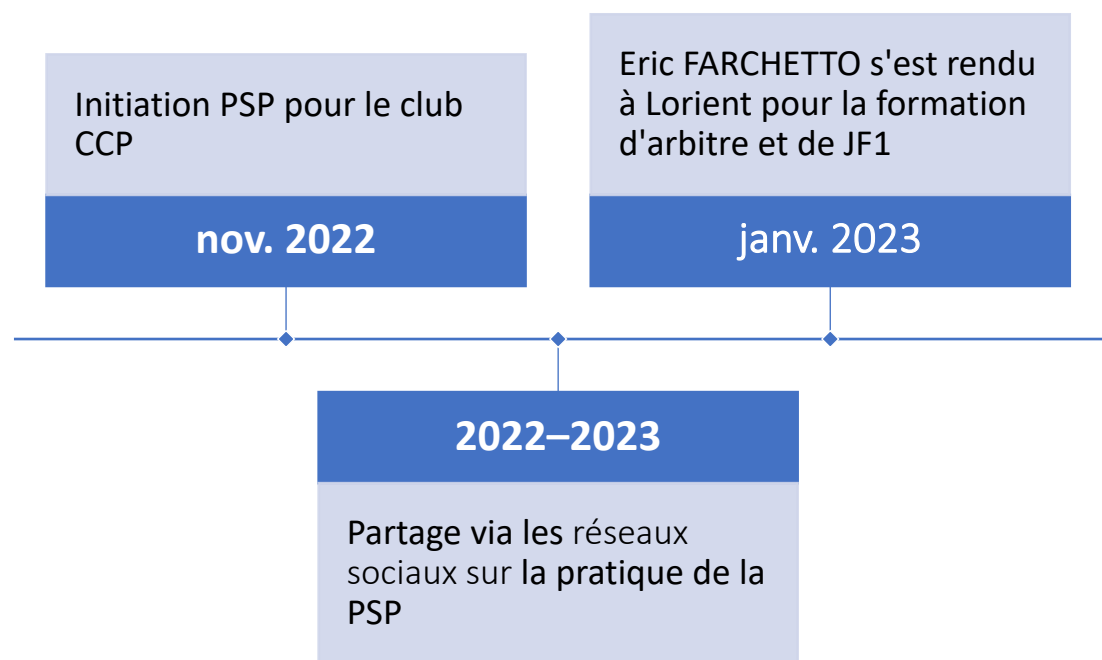


Et après
l'entraînement ?
Qui peut
pratiquer ?

- Libre à chaque région de proposer des compétitions.
- Il y a un Championnat de France tous les ans. La bonne humeur et l'ambiance familiale propre aux plongeurs y sont retrouvées.
- La seule condition pour la pratique de la PSP est d'avoir son N1.



Bilan 2022-2023 : PSP chez Exocet



Sur la saison 2022-2023, nous avons formé **5 initiateurs** dans notre club. Nos Pspeurs et Pspeuses faisant parti de ses initiateurs, nous n'avons pas participé aux compétitions cette année.