

# PLONGEON

## PROGRAMME SPORTIF BORDEREAUX 2025/2026

# PLONGEON

## CALENDRIER SAISON 2025.2026

<u>Date</u>	<u>Désignation</u>	<u>Lieu</u>
<i>Dimanche 3 Mai   2026 (8h00 - 16h00)</i>	<i>Championnat de Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'été</i>	<i>LYON VAISE</i>

## DISPOSITIONS COMMUNES AUX COMPETITIONS

ORGANISEES PAR LA LIGUE AUVERGNE RHÔNE-ALPES DE NATATION :

### HORAIRES :

*Ouverture des portes* : 1 heure 00 avant le début de la compétition.

*Début de la compétition* : suivant le programme.

### OFFICIELS :

Table informatique : 2 personnes

Secrétariat : 1 personne

Speaker : 1 personne

Juges : 3 ou 5 juges

Nombre d'officiels à prévoir par club : au moins 4 juges de niveau régional au moins ou officiels de table par club.

### ENGAGEMENTS :

Ils se feront **obligatoirement sur fiches d'engagement (cf annexe 3) qui seront ensuite saisies dans DiveRecorder**. Ces fiches devront parvenir 8 jours avant le début du premier jour de la compétition, sans lesquelles l'inscription ne sera pas validée.

Les engagements seront réglés par **VIREMENT** (voir RIB ci-dessous) correspondant au nombre d'engagements :

**\* 6,00 € par plongeur et par engagement**

Les droits d'engagements se calculent par plongeur et par hauteur.

Crédit Mutuel					RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE	
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation	
10278	07316	00020677201	26	EUR	CCM OULLINS	
Identifiant international de compte bancaire						
IBAN (International Bank Account Number)					BIC (Bank Identifier Code)	
FR7610278073160002067720126					CMCIFR2A	
<b>Domiciliation</b>				<b>Titulaire du compte (Account Owner)</b>		
CCM OULLINS				LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES DE		
121 GRANDE RUE				NATATION		
69600 OULLINS				BATIMENT 3 5		
TÉL: 0820 34 55 94 (Service 0,12 €/min + prix appel)				24 AVENUE JOANNES MASSET		
				69009 LYON		
Remettez ce relevé à tout autre organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de virements ou de prélèvements de votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards.				PARTIE RÉSERVÉE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		

+

### DEROULEMENT DES EPREUVES :

Voir le programme de chaque compétition.

**MODE DE QUALIFICATION ET DE PARTICIPATION** : championnats qualificatifs aux compétitions nationales (voir l'annuel règlement de la FFN 2023.2024).

### PODIUM :

Les plongeuses et plongeurs ne se présentant pas à la remise des récompenses ne pourront se voir attribuer celles-ci après. Il sera remis une médaille aux trois premières et premiers de chaque catégorie.

### DELEGUES :

#### **Délégué fédéral et jury d'appel :**

Pour toute réunion sportive fédérale, un délégué fédéral est désigné par le Président de la Fédération de Natation. En cas d'empêchement de celui-ci, le juge arbitre assurera les fonctions du délégué. Le délégué régional représente le Président dans l'organisation et la sécurité générale de la manifestation et notamment le respect des règlements fédéraux.

Dans les cas de partage des voix, la voix du délégué ou de son représentant est prépondérante. Il peut notamment, en outre, disqualifier à quelque moment que ce soit tout concurrent dont l'engagement aurait été fait sous de fausses déclarations, tout membre de la Fédération dont la tenue, la conduite ou les propos laisseraient à désirer. Il devra adresser dans les trois jours un rapport à la Ligue et / ou à la Fédération.

En l'absence de ce rapport, aucun remboursement de frais ne lui sera accordé.

### **Délégué régional :**

Pour toute réunion interclubs (régionale, interrégionale), le Comité Régional de l'association organisatrice pourra désigner un délégué officiel. Ce délégué pourra être déplacé aux frais de l'association organisatrice ou appartenir aux associations en présence. Ce délégué pourra contrôler les licences et éventuellement l'identité des concurrents et officiels et interdire la participation de ceux qui ne seraient pas régulièrement qualifiés ou licenciés. Il aura en outre les mêmes pouvoirs que ceux définis ci-dessus pour le délégué fédéral. Il devra fournir au Comité Régional un rapport qui devra être adressé dans les trois jours qui suivent la réunion.

**RESULTATS** : Les résultats seront consultables sur le site de la LIGUE :

<https://abcnatation.fr/sc/170000001/page/35193>

Ils seront envoyés par mail aux clubs, ces mêmes résultats devront également être adressés aux ligues concernées ainsi qu'au département plongeon de la Fédération Française de Natation au plus tard, le mardi soir 23h59, suivant la compétition.

**ENF** : Dans le cadre de l'ENF, les Nageurs ont une licence « Natation pour tous ».

Dans le cadre de l'aménagement de l'Ecole de Natation Française, **seuls les enfants de 10 ans (2015) et moins, pourront s'ils le désirent passer leur pass'compétition** sous réserve qu'ils aient leur sauv'nage. **Dans les autres cas, les plongeurs devront avoir** une licence compétiteur pour s'engager dans une compétition.

## Catégories d'âge FFN Tremplin et Haut-vol Garçons et Filles : Saison 2025 – 2026

Catégories		Années	Âges*
Poussins	D	<b>2015 et 2016 2017</b>	9, 10 et 11 ans
Benjamins	C	<b>2013, 2014</b>	12 et 13 ans
Minimes	B	<b>2012, 2011</b>	14 et 15 ans
Cadets	A	<b>2010, 2008, 2009</b>	16, 17 et 18 ans
Juniors	J	<b>2006 et après</b>	20 ans et moins
Elite	E	<b>2012 et avant</b>	14 ans et plus

## LES CHAMPIONNATS REGIONAUX D'ETE






Les ligues doivent prévoir la mise en place :

- d'un programme traditionnel de compétitions identique à celui des championnats de France toutes catégories afin de permettre aux plongeurs de s'y qualifier.

Les ligues peuvent et sont également fortement incitées à mettre en place :

- un programme promotionnel de compétitions pouvant être calqué sur les programmes des meetings fédéraux.

### Conditions d'accès du programme traditionnel :

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Filles et Garçons : 9 ans et plus           <ul style="list-style-type: none"> <li>•  Poussines / poussins</li> <li>•  Benjamines / benjamins</li> <li>•  Minimes filles / garçons</li> <li>•  Cadettes / cadets</li> <li>•  Elite</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La mise en place des conditions d'accès est laissée à l'initiative de la ligue</li> </ul>
---	--

### Programme traditionnel des compétitions régionales :

Catégories		1 m	3 m	Haut-vol
<b>D</b> Poussins 09, 10 et 11 ans	<i>Filles</i>	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	-
	<i>Garçons</i>	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	-
<b>C</b> Benjamins 12 et 13 ans	<i>Filles</i>	<b>7 plongeurs</b> 5 (9,0) + 2 libres	<b>7 plongeurs</b> 5 (9,5) + 2 libres	5m ou 7,5 m <b>6 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 2 libres
	<i>Garçons</i>	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,0) + 3 libres	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,5) + 3 libres	5 m ou 7,5 m <b>7 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 3 libres
<b>B</b> Minimes 14 et 15 ans	<i>Filles</i>	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,0) + 3 libres	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,5) + 3 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>7 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 3 libres 5 groupes ≠
	<i>Garçons</i>	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,0) + 4 libres	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>8 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
<b>A</b> Cadets 16, 17 et 18 ans	<i>Filles</i>	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,0) + 4 libres	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>8 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
	<i>Garçons</i>	<b>10 plongeurs</b> 5 (9,0) + 5 libres	<b>10 plongeurs</b> 5 (9,5) + 5 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>9 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 5 libres 6 groupes ≠
<b>Synchro A et B filles et garçons*</b>		-	<b>5 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2,0) + 3 tours (sans limite) 4 groupes doivent être utilisés	-
<b>Dames</b>		Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres 5 groupes doivent être utilisés
<b>Messieurs</b>		Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres 6 groupes doivent être utilisés
<b>Synchro dames*</b>		-	<b>5 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	<b>5 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
<b>Synchro messieurs*</b>		-	<b>6 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	<b>6 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
<b>Synchro Mixte*</b>		-	Finale : 2 tours (coef. Assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	Finale : 2 tours (coef. Assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés

\*Pour le plongeon synchronisé, les épreuves qualificatives seront organisées par la ligue régionale le cas échéant.

## CHAMPIONNAT DE LIGUE D'ÉTÉ

Ouverture des portes : **8h00**  
Début de la compétition : **9h30**

**Le dimanche 3 mai 2026**

**Piscine de VAISE**

**Date limite des engagements et réception des feuilles de plongeon : Vendredi 17 AVRIL 2026 à 23h59**

**CHAQUE CLUB SE CHARGE D'ENVOYER LES DIFFÉRENTES ANNEXES AUX DIFFÉRENTES PERSONNES NOMMÉES CI DESSOUS :**

**ANNEXE 1** à envoyer à la Ligue : [secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr](mailto:secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr)

**ANNEXES 1 et 2** à envoyer à [lpcfired@gmail.com](mailto:lpcfired@gmail.com) qui se chargera de préparer le programme, les jurys et les tables des officiels.

**ANNEXE 3** à envoyer aux clubs chargés de la gestion des engagements sur DIVE RECORDER :

**LYON PLONGEON CLUB** pour cette compétition - [lpcfired@gmail.com](mailto:lpcfired@gmail.com) – [lyonplongeon@gmail.com](mailto:lyonplongeon@gmail.com)

**ANNEXES 4 (ENF3)** à envoyer à la Ligue : [secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr](mailto:secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr)

**Règlement financier** des engagements avant le : **21 avril 2026**, à la **LIGUE** par **virement** accompagné de la fiche des engagements (annexe 1).

**Responsable ENF 3 : Frédéric PAROT (LPC)**




Faire parvenir l'**ANNEXE 6** au plus tard, **48 heures après la fin du test** à la Ligue AURA de natation : [secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr](mailto:secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr)

**Responsable formation et évaluation des JUGES : Frédéric PAROT**

Faire parvenir l'**ANNEXE 6** au plus tard **5 jours après la fin du test**

**A la Ligue : [secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr](mailto:secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr)**

Faire parvenir les **ANNEXES 5 et 6** au plus tard, **5 jours après la fin du test** à [lpcfired@gmail.com](mailto:lpcfired@gmail.com)

-  **La compétition sera préparée par le LPC**
-  **Le LPC se charge de trouver UN LIEU POUR LA RESTAURATION des officiels de table et des juges de plongeon.**
-  **Quelques modifications ont été apportées dans la prise en charge et organisation du jury :**

Dans la mesure des possibilités d'accueil du club support de la compétition, la ligue prend à sa charge les déjeuners (plateaux repas à hauteur de 20 €uros maximum) dans un local mis à sa disposition par le club, pour les 8 officiels désignés du jury de tête (5 juges, 2 officiels de table, 1 speaker) et 2 bénévoles du club support, soit 10 personnes maximum.

En cas d'impossibilité d'accueil par le club support, le déjeuner est organisé dans un restaurant de proximité à hauteur de 20 €uros maximum par personne.



Les 8 officiels du jury de tête, désignés par l'élu responsable de la Ligue, qui ne sont pas dans la proximité du lieu de compétition peuvent bénéficier d'une indemnité de 40 € par réunion. Cette indemnité versée par la ligue couvre le déplacement (kilomètres et péages), les frais d'hébergement et de repas du soir, le cas échéant.



Afin de respecter les règles URSSAF, un document géré par un officiel désigné par la ligue, est présenté au demandeur pour signature.

## LES DIFFERENTS CONCOURS

### ✓ Concours PROMOTION

#### Les programmes promotionnels :

<b>11 ans et moins</b>	<i>Filles et Garçons</i>	5 plongeurs	4 plongeurs à 1m aux coefficients imposés : 100 A (1,0), 200 A (1,0), 010 B (1,1), 020 A (1,2).	1 plongeur imposé 1m au coefficient de difficulté déterminé par la table de des coefficients FINA en vigueur : 101 C.
<b>12 - 14 ans</b>	<i>Filles et Garçons</i>	6 plongeurs de numéros différents.	3 plongeurs aux coefficients de difficultés suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chute avant carpée à 1m (1,1) ou 3m (1,2)</li> <li>▪ Chute arrière droite à 1m (1,2) ou 3m (1,3)</li> <li>▪ 101 C à 1m uniquement au coefficient FINA en vigueur.</li> </ul>	3 plongeurs libres mais de groupes différents réalisés à 1m uniquement. Les coefficients de difficultés sont déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.
<b>15 - 18 ans</b>	<i>Filles et Garçons</i>	6 plongeurs de numéros différents.	3 plongeurs imposés à 1m ou 3m aux coefficients de difficultés déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.	3 plongeurs libres à 1m ou 3m sans limite de coefficient. Les coefficients de difficultés sont déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.
			<p>Pour l'ensemble des plongeurs imposés et libres, 4 groupes de plongeur doivent être réalisés.</p> <p>Aucun plongeur ne doit être doublé.</p>	

### ✓ CONCOURS MAITRES

<b>Maitres 39 ans et moins</b>	<i>Dames</i>	4 plongeurs	4 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés. Les coefficients de difficultés sont déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.
	<i>Messieurs</i>	5 plongeurs	5 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés. Les coefficients de difficultés sont déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.
<b>Maitres 40 ans et plus</b>	<i>Dames</i>	4 plongeurs	4 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés. Les coefficients de difficultés sont déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.
	<i>Messieurs</i>	5 plongeurs	5 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés. Les coefficients de difficultés sont déterminés par la table des coefficients FINA en vigueur.

- ✓ **CONCOURS TRADITIONNELS** : programme défini par le règlement FFN en vigueur :

Poussins / poussines 1m et 3m - Benjamins / Benjamines 1m et 3m

Minimes garçons / filles 1m et 3m - Cadets / cadettes 1m et 3m - Seniors dames et messieurs 1m et 3m





L'ensemble des concours régis par le règlement FFN permettra aux plongeurs y participant de pouvoir prétendre à une qualification aux championnats de France été, à condition d'avoir réalisé les minimas de qualification requis.

Aucun sur-classement n'est possible, il est nécessaire d'engager le (la) plongeur (se) dans la catégorie supérieure.

## Règlements Plongeon

### LES EPREUVES NATIONALES JEUNES 1M, 3M ET HAUT-VOL

#### Conditions d'accès :

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Filles et Garçons : de 9 à 18 ans</li> <li style="margin-left: 20px;">  Poussin(e)s</li> <li style="margin-left: 20px;">  Benjamin(e)s *</li> <li style="margin-left: 20px;">  Minimes filles / garçons</li> <li style="margin-left: 20px;">  Cadettes et cadets</li> </ul> <p><i>* inclus les poussin(e)s de 11 ans surclassé(e)s</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avoir réalisé les minimas de points requis pour les catégories Benjamins, Minimes, Cadets lors des compétitions régionales d'été et/ou territoriales (hors épreuve bonus et dans la limite des surclassements autorisés).</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire partie du collectif national Jeunes en ayant réalisé les minimas de points requis lors des championnats de France de la saison passée. Si le plongeur/la plongeuse a changé de catégorie d'âge, il lui faudra avoir réalisé les points de sa nouvelle catégorie au cours du championnat de France toutes catégories de la saison précédente.</li> </ul>
---	--

#### Modalités de qualification :

Pour rappel, chaque plongeur engagé dans une épreuve doit, auparavant, avoir réalisé les minimas de points requis lors des compétitions régionales d'été et/ou territoriales (hors catégorie « poussins »).

- **Plongeon individuel :**

	1m			3m			Haut-Vol		
	C	B	A	C	B	A	C	B	A
Filles	140	170	210	150	180	220	130	155	200
Garçons	165	200	260	175	210	270	150	180	250

## PROGRAMME MODULABLE EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRITS :

Championnats de LIGUE	HORAIRES MATIN	JURY
<p><b>Dimanche 3 Mai</b></p> <p><b>MATIN</b></p>	<p>8h00 - 9h10 <b>entraînement</b></p> <p>9h15 : Défilé des concurrents</p> <p>9h30 : <b>Concours traditionnels : 1M</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Benjamin (8 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Poussins (7 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Séniors – F (5 plongeurs)</b></p> <p>10h00 : Echauffement / Remise des récompenses</p> <p>10h15 : <b>Promotion F/G – 1 METRE ou 3 METRES :</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>14-18 ans (6 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>11, 12, 13 (6 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Promotion F/G – 1 METRE 10 ans et moins +</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Maîtres F / G – 1 METRE (4 plongeurs)-</b></p> <p>10h45 : Echauffement / Remise des récompenses</p> <p>11h15 : <b>Concours traditionnels : 1M</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Cadettes F (9 plongeurs) –</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Benjamin (8 plongeurs) –</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Poussins H (7 plongeurs) – 3 METRES</b></p> <p>11h45 : Remise des récompenses – Fin des concours.</p>	<p><b>Pass'comp et Annexe 6 Cf annexe 2</b></p>
Championnats de LIGUE	HORAIRES après midi	JURY
<p><b>Dimanche 3 Mai</b></p> <p><b>APRES-MIDI</b></p>	<p>13h30 – 14h15 : <b>entraînement</b></p> <p>14h15 : Défilé des concurrents</p> <p>14h30 : <b>Concours traditionnels : 3 METRES</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Benjamin (8 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Cadettes F (9 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Séniors – F -1M (5 plongeurs)</b></p> <p style="padding-left: 40px;"><b>Maîtres F / G – 3 METRES (4 plongeurs)-</b></p> <p>16h00 : Remise des récompenses – Fin des concours.</p>	<p><b>Pass'comp et Annexe 6 Cf annexe 2</b></p>

## Annexe 1 : BORDEREAU D'ENGAGEMENT PLONGEON

COMPETITION :

DATE :

CLUB :

CATEGORIES	PROMOTION	TRADITIONNEL
Equipe		
Poussins		
Benjamins		
Minimes		
Cadets		
Juniors		
Séniors		
Maîtres		

REEMPLIR UNE FEUILLE PAR CATEGORIE

**Cocher la ou les cases correspondantes**

NOM	Prénom	Licence ou Année	CONCOURS	HAUTEUR
1 -				
2 -				
3 -				
4 -				
5 -				
6 -				
7 -				
8 -				
9 -				
10 -				
11 -				
12 -				
13 -				
14 -				
15 -				
16 -				
17 -				
18 -				

TOTAL DES ENGAGEMENTS : \_\_\_\_\_ x 6,00 € = \_\_\_\_\_

## **Annexe 2 A : CHAMPIONNATS DE LIGUE : PLANNING DES JUGES**

Date : **3 mai 2026** LIEU : **Lyon Vaise**

<b>Dimanche 3 mai 2026</b>	<b>Juge 1</b>	<b>Juge 2</b>	<b>Juge 3</b>	<b>Juge 4</b>	<b>Juge 5</b>	<b>Remplaçant</b>
<b>Tous les concours</b>						

## **Annexe 2 B : CHAMPIONNATS DE LIGUE : PLANNING DES OFFICIELS DE TABLE**

Date : **3 mai 2026** LIEU : **lyon Vaise**

<b>Dimanche 3 mai 2026</b>	<b>Secrétariat manuel (x2)</b>	<b>Informatique (x2)</b>	<b>Speaker</b>	<b>Remplaçant éventuel</b>
<b>Tous les concours</b>				





