

CHAPITRE R-1 : RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE DIVING PLONGEON CANADA

1. MISE EN ŒUVRE

- 1.1.** Ces règlements généraux sont applicables à toutes les compétitions parrainées ou sanctionnées par DPC, à l'exception de mention ailleurs, dans ce livre des règlements. Les compétitions sanctionnées par l'association comprennent, mais ne sont pas nécessairement limitées à :

1.1.1. Compétitions internationales

- Série Mondiale
- Coupe Canada
- Toute autre compétition internationale organisée par le Canada

1.1.2. Compétitions nationales

- Championnats nationaux d'hiver
- Championnats nationaux d'été
- Championnats nationaux junior Élite
- Championnats nationaux junior Développement
- Toutes autres compétitions nationales spéciales

1.1.3. Compétitions de qualification pour les Championnats nationaux

2. SITE DE COMPÉTITIONS DE PLONGEON

- 2.1.** En plus de se conformer aux spécifications techniques de la FINA pour le plongeon, les critères suivants seront utilisés dans la classification des sites de compétitions pour le plongeon canadien. Il y a également de NOUVELLES exigences pour les piscines construites après septembre 2011.

- 2.1.1.** Site de « Catégorie A » : Un bassin de plongeon, intérieur ou extérieur apte à accueillir des Championnats nationaux senior ou essais nationaux senior. Celui-ci doit inclure :

2.1.1.1. Un minimum de deux (2) tremplins de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

2.1.1.2. Un minimum de deux (2) tremplins de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

2.1.1.3. Une structure complète de plateformes incluant 3M, 5M, 7.5M et 10M, conforme aux spécifications techniques de la FINA pour le plongeon synchronisé.

2.1.1.4. L'accès à une aire d'entraînement à sec, avec équipements conforme aux spécifications techniques d'équipements de DPC.

- 2.1.1.4.1. Un minimum d'un (1) trampoline
 - 2.1.1.4.2. Un minimum d'un (1) tremplin à sec
 - 2.1.1.4.3. Un minimum de deux (2) stations d'entraînement pour les départs effectués à la plateforme pour accommoder les besoins des plongeurs de synchro.
 - 2.1.1.4.4. Une surface d'une superficie minimum de 20 x 40 pieds, recouvertes de matelas dédiés aux exercices au sol.
- 2.1.2.** Sites de « Catégorie B » : Un bassin de plongeon, intérieur ou extérieur apte à accueillir des Championnats nationaux junior ou essais nationaux junior. Celui-ci doit inclure :
- 2.1.2.1. Un minimum de deux (2) tremlins de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.
 - 2.1.2.2. Un minimum de deux (2) tremlins de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.
 - 2.1.2.3. Une structure complète de plateformes incluant 3M, 5M, 7.5M et 10M.
 - 2.1.2.4. Pour accueillir les Championnats nationaux juniors, la piscine doit pouvoir équipéee pour tenir deux épreuves en simultanées.
 - 2.1.2.5. Un bord de piscine d'une largeur minimum de 3 mètres de chaque côté du bassin de plongeon.
 - 2.1.2.6. L'accès à une aire d'entraînement à sec, avec équipements conforme aux spécifications techniques d'équipements de DPC. Les équipements ne doivent pas nécessairement se trouver dans une seule et même salle.
 - 2.1.2.6.1. Un minimum d'un (1) trampoline
 - 2.1.2.6.2. Un minimum d'un (1) tremplin à sec
 - 2.1.2.6.3. Un minimum de deux (2) stations d'entraînement pour les départs effectués à la plateforme.
 - 2.1.2.6.4. Une surface d'une superficie minimum de 20 x 40 pieds, recouvertes de matelas dédiés aux exercices au sol.
- 2.1.3.** Les piscines construites après septembre 2011 seront classées selon des exigences supplémentaires suivantes pour une installation de « Catégorie B ».
- 2.1.3.1. Un minimum de trois (3) tremlins de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.
 - 2.1.3.2. Un minimum de trois (3) tremlins de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

2.1.3.3. Une structure complète de plateformes incluant 3M, 5M, 7.5M et 10M. – Le 5M et 10M doivent être assez larges pour le plongeur synchronisé.

2.1.4. Site de « Catégorie C » : Un bassin de plongeur, intérieur ou extérieur qui comprend les éléments suivants :

2.1.4.1. Un (1) tremplin de 1M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

2.1.4.2. Un (1) tremplin de 3M « Maxiflex » Type B, chacun avec des bases Durafirm.

2.1.4.3. Une structure de plateforme qui inclut un 10M.

2.1.5. Site de « Catégorie D » : Tout autre type de basse de plongeur.

2.2. DPC établit et tient une liste des installations de plongeur du Canada, conformes à la « Catégorie A » et « Catégorie B ».

2.3. Tout club ou association qui désire faire partie de la liste d'installation de DPC doit soumettre un « formulaire de classification d'installation » à l'Association.

2.4. Pour accueillir une épreuve de plongeur synchronisé de 10M lors de la Coupe Canada ou autre compétition sanctionnée par la FINA, une plateforme doit être d'au moins 3,1 mètres de large.

2.5. Les règlements de la FINA seront appliqués en ce qui concerne les sièges d'officiels à moins d'indication contraire de la part du juge arbitre.

3. SANCTION DES COMPÉTITIONS

3.1. Tous les ans, chaque section provinciale peut tenir jusqu'à 3 compétitions de qualification junior, et jusqu'à 3 compétitions de qualification senior (une qualification senior peut être tenue dans le même contexte qu'une qualification junior), soit qui pourront être présentées une seule fois, soit qui pourront se produire sur une base continue. La section provinciale concernée devra soumettre de telles requêtes au bureau national de Plongeur Canada en ligne, dans l'onglet « Enregistrement E-Sport », au plus tard le 30 septembre de la saison de plongeur en cours. Une fois que le bureau national de Plongeur Canada aura approuvé les demandes, celles-ci seront placées dans le calendrier des événements provinciaux et locaux, sur son site web. Plongeur Canada confirmera les compétitions ainsi désignées au plus tard le 15 octobre de la saison de plongeur en cours.

3.2. Dans le souci de mettre en place un calendrier de compétitions sur 2 ans, DPC acceptera les soumissions pour les compétitions de qualification de l'année en cours et de la suivante. Les places pourront donc être réservées et sanctionnées pour les 2 années de compétition.

3.3. Toutes demandes additionnelles au calendrier courant pourront être faites, par le processus décrit ci-haut, où l'espace et l'éligibilité le permettra.

- 3.4.** Toute compétition junior de qualification doit répondre aux critères minimums suivants :
- 3.4.1.** Les provinces peuvent annuellement accueillir un maximum de trois (3) compétitions de qualification.
 - 3.4.2.** Les associations provinciales détermineront quelles compétitions seront dites qualificatives au sein de leur province.
 - 3.4.3.** Les hôtes potentiels de compétition de qualification doivent soumettre une demande auprès de DPC.
 - 3.4.4.** Les mois de septembre, octobre, novembre et avril, sont dédiés à l'entraînement. Ainsi, aucune compétition de qualification ne peut avoir lieu durant ces périodes.
 - 3.4.5.** Dans le cas d'un nombre insuffisant d'officiels nationaux, ce sera la responsabilité de l'association provinciale de couvrir les frais de déplacement et d'hébergement des officiels nationaux qui voyageront de l'extérieur. (afin d'avoir 2 juges nationaux sur chaque panel lors de la compétition)
- 3.5.** Chaque compétition de qualification nationale junior doit remplir les critères suivants.
- 3.5.1.** La présence d'un juge-arbitre de rencontre désigné (soutenu par DPC);
 - 3.5.2.** Une réunion des entraîneurs et des officiels doit être tenue, de préférence avant le début de la première journée de compétition.
 - 3.5.3.** La présence d'au moins 2 juges de niveau national, en plus du juge-arbitre désigné.
 - 3.5.4.** Un panel formé d'au moins cinq (5) juges pour chaque épreuve, selon le chapitre H-5, section 4;
 - 3.5.5.** Toutes les épreuves respectent les listes courantes de plongeurs de DPC. Tous les plongeurs doivent se conformer aux exigences des plongeurs nationaux junior.
 - 3.5.6.** Tous les résultats doivent être remis à DPC dans le format demandé. Ce rapport doit être soumis dans les dix (10) jours suivants la fin de la compétition.
- 3.6.** Toutes les compétitions utilisées pour qualifier les plongeurs à un championnat national junior doivent avoir été tenues au moins dix **(10) jours** avant la première journée de la compétition nationale. Lors de circonstance particulière qui oblige la tenue d'un championnat la fin de semaine avant les nationaux junior, un avis doit être envoyé au responsable de l'événement de Plongeon Canada indiquant les athlètes qui pourraient se qualifier à ce championnat.
- 3.7.** Toutes les compétitions doivent adhérer aux règlements FINA et aux règlements DPC.

4. QUALIFICATION POUR CHAMPIONNAT NATIONAL

- 4.1. Les clubs ou particuliers qui demandent les considérations spéciales d'inscription à un championnat national ou à des Essais de *DPC* suivant les « circonstances exceptionnelles » doivent soumettre leur demande par écrit au bureau national de *DPC*, et ce, 14 jours avant la date limite établie pour la compétition en question. Les épreuves des Essais seront examinées par le directeur de la Haute Performance, et celles touchant les championnats nationaux seront étudiées par le président du comité du règlement.
- 4.2. Aux compétitions de qualification nationales, toutes les listes de plongeon doivent être conformes aux exigences des Championnats Nationaux Junior.
- 4.3. Toujours aux compétitions de qualification nationales, les plongeurs de base et les optionnels doivent être exécutés dans l'ordre exigé lors de la ronde des préliminaires de leur épreuve aux Championnats Nationaux.
- 4.4. Les plongeurs peuvent atteindre le pointage de qualification uniquement dans le cadre d'une épreuve de leur catégorie d'âge respectives. Les épreuves seniors ne peuvent donc pas agir en guise d'épreuves qualificatives pour les Championnats Nationaux Juniors-Élite et Développement.

5. PROCÉDURE D'ADMISSION AUX CHAMPIONNATS CANADIENS, ESSAIS ET AUTRES COMPÉTITIONS SANCTIONNÉES

- 5.1. Le Formulaire national de pointage / feuille de plongeurs tel que fourni par l'association, sera le seul formulaire pour toutes les inscriptions pour chaque épreuve lors des compétitions sanctionnées par l'association. Ces formulaires devraient être facilement disponibles dans les sept (7) jours qui précèdent la compétition et pendant le déroulement de celle-ci. Ces formulaires peuvent aussi être téléchargés du site web de *DPC* ou soumis électroniquement à partir du « Générateur de feuille de plongeur ». Les clubs qui acceptant les feuilles de plongeur électroniques doivent enregistrer leur compétition avec Integrated Sports System (ISS).
- 5.2. Les Formulaires nationaux de pointage doivent être dûment remplis et signés par le plongeur, et ils doivent comprendre l'information suivante :
 - le nom et la signature du plongeur ;
 - le numéro d'affiliation
 - le nom de l'entraîneur ou son représentant
 - le nom du club ;
 - le nom et la date de la compétition ;
 - l'épreuve à laquelle le plongeur est inscrit ;
 - la liste des plongeurs qui seront exécutés durant l'épreuve (numéros et positions des plongeurs).
- 5.3. Toutes les feuilles de plongeurs pour les sessions préliminaires, demi-finales, et finales doivent être soumises au directeur de rencontre 24 heures avant le début de l'épreuve préliminaire inscrite à l'horaire.
- 5.4. Procédure touchant les feuilles de plongeur

- 5.4.1.** Les feuilles de plongeon doivent être apportées au secrétariat de l'événement ou déposées dans la boîte des inscriptions au bassin ou soumises électroniquement à partir du « Générateur de Feuille de plongeon ». Le comité hôte est responsable de comparer les feuilles en question avec la liste des compétiteurs inscrits au moins 24 heures avant le début de l'épreuve.
- 5.4.1.1.** S'il manque des feuilles, le nom et le club du plongeur seront affichés au tableau (c.-à-d. tableau blanc) dans l'aire de compétition.
- 5.4.1.2.** Les athlètes/clubs qui ont soumis les feuilles de plongeurs par l'outil électronique recevront une copie imprimée au championnat pour vérification et signature. La copie signée sera la feuille de plongeon qui sera utilisée comme référence quand nécessaire.
- 5.4.2.** Si une feuille de plongeurs est reçue moins de 24 heures avant le début de l'épreuve, mais au moins une (1) heure avant le début prévu de l'épreuve, une pénalité de retard de 25 \$ sera payée par le club auprès duquel le plongeur est inscrit (ou par le plongeur dans le cas d'un plongeur indépendant) au comité hôte pour chaque feuille de plongeurs présentée en retard (jusqu'à concurrence d'une pénalité de 100 \$ par jour par club). Les feuilles de plongeurs en retard ne seront pas acceptées qu'avec le paiement de la pénalité de retard de 25 \$.
- 5.4.3.** Aucune feuille de plongeurs ne sera acceptée pour une épreuve à moins d'une (1) heure du début prévu pour l'épreuve en question.
- 5.4.4.** Advenant que l'ordre des plongeurs ait déjà été établi au moment de la remise en retard de la feuille de plongeurs, tel qu'indiqué à la clause 5.4.2 précitée, l'inscription tardive sera placée en première place de l'ordre des plongeurs pour cette épreuve. De plus, s'il y a plus d'une (1) inscription tardive pour une épreuve particulière, alors la dernière personne inscrite plongera avant l'avant-dernière personne inscrite, etc.
- 5.4.5.** Des modifications à la feuille de plongeurs de la session préliminaire seront acceptées jusqu'à concurrence d'une (1) heure avant le début prévu.
- 5.4.6.** Des modifications à la feuille de plongeur pour la session de demi-finale ou de finale seront acceptées jusqu'à 30 minutes après la fin de l'épreuve préliminaire respective.
- 5.4.6.1.** Pour les épreuves préliminaires, l'heure à laquelle la feuille est soumise doit être indiquée sur la copie papier. La feuille de plongeur avec les modifications doit être réimprimée, signée et attachée à la feuille originale.

6. INTERPRÉTATION DU RÈGLEMENT PAR PLONGEON CANADA

- 6.1.** Le numéro du plongeur et la position auront la priorité sur le coefficient de difficulté, le tableau des numéros ou l'annonce.
- 6.2.** Si un plongeur présente une liste qui n'est pas conforme à l'ordre requis des plongeurs, le premier plongeur qui n'est pas conforme sera considéré manqué, ainsi que les autres plongeurs de la liste qui ne sont pas conformes.

- 6.3.** Au cours du déroulement de la compétition, une erreur de la part d'un officiel mineur (ex. tableau des numéros, table des officiels mineurs) n'affectera en aucune façon le résultat de cette épreuve. Le juge-arbitre de l'épreuve avisera les juges lorsque survient une telle erreur au niveau des officiels mineurs.
- 6.4.** L'interprétation des plongeurs en équilibre par *DPC*. Si un plongeur bouge l'une de ses mains, ou les deux, et marche sur la plate-forme, ou si ses pieds ou toute autre partie de son corps retourne à la plate-forme, ce mouvement sera considéré comme une seule hésitation. Si un plongeur bouge l'une de ses mains, ou les deux, et revient ensuite à la position en équilibre, sans que ses pieds touchent à la plate-forme, et bouge à nouveau l'une de ses mains, ou les deux, on jugera que le plongeur a été manqué.
- 6.5.** Si, lors d'un départ en équilibre sur les mains, le plongeur lève une ou deux mains de la plateforme, ceci sera considéré comme un mouvement involontaire et sera traité de la même façon qu'un mouvement involontaire lors d'un départ debout
- 6.6.** L'interprétation, par *DPC*, de la Règle – lorsqu'un plongeur reçoit de l'assistance de la part d'un entraîneur après le coup de sifflet de l'arbitre, mais avant que le plongeur n'effectue le plongeon (c'est-à-dire avant que le plongeur quitte le tremplin), deux (2) points seront déduits du pointage des officiels plutôt que déclarer que le plongeon est manqué. Lorsqu'un plongeur reçoit de l'aide lors de l'exécution d'un plongeon (c'est-à-dire en cours d'exécution), l'arbitre doit déclarer un plongeon manqué.
- 6.7.** Lors de toutes les épreuves de qualification et de tous les championnats nationaux, lorsqu'un plongeur a atteint sa position de départ, ce dernier ne doit pas faire de pas en avant. L'arbitre annoncera un refus même si le plongeur n'a pas débuté la rotation de ses bras ou la poussée sur le tremplin. Lorsque des circonstances atténuantes ayant forcé le plongeur à faire un pas en avant, l'arbitre doit user de son jugement en ce qui a trait à l'appel d'un refus.

7. POINTS ATTRIBUÉS AU CLUB

- 7.1.** Le système de points pour déterminer les prix au club ou à l'équipe fondé sur le placement lors de toute épreuve de toute compétition sera comme suit :

Place	Points	Place	Points
1	16	7	7
2	14	8	5
3	12	9	4
4	11	10	3
5	10	11	2
6	9	12	1

8. RÈGLEMENTS TECHNIQUES

- 8.1. Les citoyens canadiens auront un plein quota pour les finales et demi-finales à tous les championnats canadiens de plongeon (Nationaux seniors, Nationaux juniors- Élite et Nationaux juniors - Développement, essais nationaux et épreuves de qualifications juniors), même s'il y a un ou plusieurs non-Canadiens qualifiés pour les finales ou demi-finales (incluant tous les plongeurs étant à égalité pour la dernière place qualificative dans chacune des phases). Le nombre de citoyens non-canadiens se qualifiant pour les phases post-préliminaires augmentera selon la phase.

- 8.2. Les non-Canadiens pourront recevoir un duplicata de médaille et des points d'équipe seulement. Le droit aux médailles officielles et aux records ne sera accordé qu'aux plongeurs pouvant représenter le Canada en tant que citoyens canadiens. Dans le cas de plongeur synchronisé, si un ou plusieurs membres sont non canadiens, l'équipe ne sera éligible qu'aux duplicatas de médailles et points d'équipe.
- 8.3. Si un plongeur ne peut participer à la compétition lors de la session subséquente (demi-finale ou finale), le prochain plongeur classé lors de la session précédente (préliminaire ou demi-finale) de cette épreuve pourra participer afin de respecter le nombre prescrit de plongeurs pour chaque session de l'épreuve.
- 8.4. Lorsque des épreuves simultanées se déroulent, les plongeurs qui participent à une épreuve ne peuvent utiliser les tremplins libres pendant le déroulement de leur compétition.
- 8.5. La participation à la période de pratique qui précède immédiatement chaque épreuve sera restreinte aux athlètes qui participent à cette épreuve, soit un minimum de 30 minutes et un maximum de 60 minutes.
- 8.6. Tout équipement qui se trouve dans le champ de vision des athlètes devra être en place à compter du premier jour complet de pratique, et ne sera pas retiré à moins de présenter un danger.

9. MÉTHODES DE CALCUL POUR LES ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- 9.1. Les calculs utilisés pour les championnats senior sont ceux des règlements de FINA (D7.5 et D7.7) pour les épreuves individuelles
- 9.2. Lors de la tenue d'une sélection spéciale, les calculs seront énoncés dans les critères de sélection.
- 9.3. Les calculs utilisés pour les championnats juniors se feront conformément aux exigences des nationaux juniors tel que décrit au chapitre R-4

10. TREMPLINS ET ÉCLAIRAGE

- 10.1. Tremplins
 - 10.1.1. Pour des raisons de sécurité et de rendement au niveau des tremplins utilisés dans les championnats de plongeur nationaux et internationaux, au moins un (1) des tremplins de chacun des niveaux de un mètre et de trois mètres ne doit pas avoir plus que quatre (4) ans d'existence, et de plus, des tremplins additionnels, jusqu'à concurrence de deux (2), ne doivent pas avoir plus que six (6) ans d'existence, ou doivent être en meilleur état que les tremplins de quatre (4) ans ou les tremplins plus récents.
 - 10.1.2. Le tremplin doit être propre et fourni avec une surface antidérapante. Les bases doivent être sans vibrations et bien vissées. Les pentures et ses composantes doivent être vérifiées et remplacées si nécessaire.
 - 10.1.3. Le rouleau doit être ajusté et lubrifié et doit rejoindre l'ajustement no 9.

- 10.1.4.** Les tremplins doivent être mis de niveau dans toutes les directions et au bout lorsque le rouleau est ajusté au no 1 et au no 9.
- 10.1.5.** La hauteur des tremplins de 1 mètre et 3 mètres ne doit pas être moins de 1 et 3 mètres au-dessus de la surface de l'eau respectivement.
- 10.1.6.** Comment mesurer le niveau des tremplins :
 - 10.1.6.1.** Tous les tremplins doivent être de niveau avec la marge de +/- 1 cm. Le niveau est indiqué par une ligne d'un point situé sur le dessus du devant du tremplin, à un point sur le dessus du rouleau lorsqu'il est au no 5.
 - 10.1.6.2.** Les rails du rouleau doivent être de niveau, avec un maximum tolérable de 1 mm.
 - 10.1.6.3.** Les rails du rouleau doivent être de niveau, de gauche à droite, de devant à derrière.
 - 10.1.6.4.** Le niveau du tremplin (différentiel de nivellement) peut être de +/- 1 pouce. Un ajustement peut être fait avec des rondelles de plastique ou non corrosifs de 3/4 de pouce.
 - 10.1.6.5.** Le devant du tremplin doit être de niveau de gauche à droite et ne doit pas être croche de plus de 1/2 cm.
 - 10.1.6.6.** Le tremplin doit être centré pour que le rouleau dépasse d'au moins 1 cm de chaque côté du tremplin.

10.2. Éclairage d'une piscine

- 10.2.1.** Le niveau de luminosité devrait être vérifié par le superviseur de la piscine ou un photographe avec un appareil mesurant la luminosité (posemètre). Le niveau d'éclairage pour un tremplin de 1 mètre ne devrait pas être inférieur à 600 lux. Pour les Jeux Olympiques et les Championnats du Monde, le minimum recommandé est de 1500 lux.
- 10.2.2.** Si des lumières pour la télévision sont utilisées, elles doivent être positionnées à au moins 45 degrés, sur le côté auquel le plongeur fait face.

11. REGLES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ DU PLONGEUR RELATIVEMENT À L'ENTRAÎNEMENT AUX PLATES-FORMES SUPPOSÉES LORS DES COMPÉTITIONS

- 11.1.** Là où on ne peut pas voir toute la longueur des plates-formes à partir du côté éloigné, les entraîneurs doivent être du côté le plus près ou encore demander qu'un délégué envoie un signal d'appel à la plate-forme quand ce sera au tour de son plongeur.
- 11.2.** Un entraîneur dont un plongeur se trouve sur une plate-forme donnée (par exemple, 10 mètres) doit s'assurer qu'aucun plongeur ne se prépare à effectuer un saut à partir d'une plate-forme en conflit (par exemple, au 5 mètres). Ceci peut être accompli en appelant «

ON NE SAUTE PAS AU CINQ », avec un geste en réponse du plongeur ou un autre signal clair de communication et de reconnaissance.

- 11.3. Une fois qu'il a été établi qu'aucun plongeur ne sera effectué à partir de la plate-forme en conflit, l'entraîneur doit vérifier la zone cible afin de s'assurer qu'aucun plongeur ne se trouve ou est capable de pénétrer cette zone lors du prochain plongeur. À ce moment-là, l'entraîneur peut faire signe à son athlète qu'il peut sauter (par exemple, « OK DIX »).
- 11.4. Tout plongeur en attente de sauter doit s'éloigner de la position de départ pour qu'il n'y ait aucune confusion quant à qui doit plonger en premier et afin de pouvoir plonger sans devoir attendre pour prendre position.
- 11.5. Les plongeurs doivent avoir bien appris qu'ils doivent toujours s'assurer que leur zone cible est libre et sans danger.
- 11.6. Les plongeurs crient aux plongeurs sur la plate-forme en conflit, exemple «ON NE SAUTE PAS AU CINQ ! ON SAUTE AU DIX! » avant que l'entraîneur donne le signal.
- 11.7. Les entraîneurs des plongeurs aux plates-formes en conflit ainsi que leurs plongeurs doivent s'assurer que les signaux de l'entraîneur et du plongeur qui est sur le point de sauter sont bien répondus par des gestes tout en s'assurant qu'ils observent aussi le protocole quand viendra leur tour.
- 11.8. Ce système sera en vigueur pendant les heures de pratique lors de tous championnats nationaux.

12. RECOMMANDATIONS POUR LES ÉCLAIRS ET LE TONNERRE

- 12.1. Toutes les activités dans une piscine extérieure doivent cesser au moment où le ratio de l'éclair/tonnerre décroît rapidement et que l'orage approche. Si l'espace entre l'éclair et le tonnerre est de trente (30) secondes, toutes les personnes doivent immédiatement quitter le site et se réfugier dans un endroit sécuritaire. Les douches et /ou les salles mécaniques ne constituent pas un endroit sécuritaire et ne doivent pas être utilisées.
- 12.2. Éviter tout grand arbre individuel, objets (i.e. poteau de lumière ou de drapeau), objets métalliques (i.e. clôtures de métal ou estrade), flaque d'eau et champ. Éviter d'être l'objet le plus haut dans l'emplacement. Ne pas se réfugier sous un arbre individuel.
- 12.3. Ne pas utiliser de parapluies ou d'écouteurs. Ils peuvent attirer les courants électriques.
- 12.4. Si aucun refuge sécuritaire n'est accessible dans une distance raisonnable prendre refuge sous des petits arbustes entourés de grands arbres ou dans un fossé sec. La position la plus sécuritaire est sur les pieds accroupis, pieds ensemble, jambes bien serrées avec les bras, tête baissée. Ne pas se coucher par terre.
- 12.5. Ne pas continuer de nager ou plonger. Prendre refuge le plus vite possible.
- 12.6. Si vous ressentez votre poil se dresser, votre peau picoter ou vous entendez un bruit immédiatement prendre la position sécuritaire comme au n° 4.
- 12.7. Les activités peuvent reprendre 30 minutes après le dernier son de tonnerre ou le dernier éclair.

- 12.8. Ne pas utiliser le téléphone à moins d'urgence. Des personnes ont été frappées par un éclair et sont mortes en utilisant un téléphone terrestre.
- 12.9. Aucun danger d'approcher une personne qui a été frappée par un éclair. Il est sécuritaire de commencer le RCR et cela a été prouvé efficace pour réanimer la victime.
- 12.10. Faire plus attention au danger de l'éclair qu'à la pluie. Il n'est pas nécessaire qu'il pleuve pour avoir des éclairs.

13. RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION SÉCURITAIRE DE TRAMPOLINES, TREMPLINS À SECS ET PRATICABLES (SPRINGFLOOR) POUR LE PLONGEON

13.1. Tout le matériel devrait être inspecté pour assurer qu'il soit en bon état et prêt pour l'utilisation.

13.2. Sécurité au trampoline

13.2.1. Généralités - Les recommandations de sécurité suivantes sont relatives à l'usage de trampolines dans le cadre de programmes de plongeon récréatifs et compétitifs.

13.2.1.1. Les plongeurs qui font du trampoline doivent être supervisés par un entraîneur possédant au minimum le statut « formé » du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction, ou l'équivalent.

13.2.1.2. Un seul plongeur à la fois peut sauter sur le trampoline.

13.2.1.3. Avant d'utiliser le trampoline, enlever tous les obstacles en-dessous.

13.2.1.4. Les matelas doivent couvrir le cadre et une partie de tous les ressorts du trampoline.

13.2.1.5. S'assurer qu'il n'y a pas de risque causé par des objets situés à proximité au-dessus de la tête des plongeurs.

13.2.1.6. Les ressorts doivent être fixés au trampoline, les crochets dirigés vers le sol.

13.2.2. Un environnement sécuritaire pour exécuter des habiletés de plongeon sur un trampoline en est un qui suit les recommandations suivantes:

13.2.2.1. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais.

13.2.2.2. Un trampoline autonome doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large placés au sol tout autour du cadre du trampoline.

- 13.2.2.3.** Les trampolines juxtaposés n'ont besoin que de matelas de 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2cm de large placés au sol sur les côtés exposés du trampoline.
- 13.2.2.4.** Lorsqu'un trampoline est situé à côté d'un ou de 2 murs, le(s) mur(s) immédiatement adjacent(s) doit(doivent) être couvert(s) d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8cm d'épaisseur et d'au moins 1,5 m de hauteur depuis le cadre du trampoline. Le cadre du trampoline doit être placé contre le(s) mur(s) pour éliminer l'espace entre le mur et le cadre du trampoline.
- 13.2.2.5.** Au lieu de matelas comme le stipule l'article 13.2.2.4, le trampoline peut comporter un filet ou une plateforme de sécurité, selon les articles 13.2.3 et 13.2.3.1.
- 13.2.2.6.** Si l'on utilise un harnais, les consignes de sécurité aux articles 13.2.2.2 et suivantes seront considérées comme respectées.

13.2.3. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais.

13.2.3.1. Idéalement, un filet de sécurité doit entourer au moins trois côtés du cadre du trampoline, dont les deux largeurs. Le filet doit avoir au moins 1,5 m de hauteur et être fixé à un minimum de cinq poteaux, un poteau étant fixé à chacun des quatre coins du cadre et un autre fixé au milieu d'au moins une longueur du trampoline. Les mailles du filet ne doivent pas excéder 4 pouces de diamètre. Dans le cas où les quatre côtés du trampoline sont entourés d'un filet, un coin du filet peut être laissé ouvert afin de permettre l'accès au trampoline et la sortie. Les poteaux utilisés pour supporter le filet de sécurité doivent être recouverts d'un tissu doux, comme une mousse semi-rigide.

13.2.3.2. Lorsqu'il n'y a pas de filet, une plateforme d'au moins 0,6 m de large doit entourer le cadre du trampoline. La plateforme doit être recouverte d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm d'épaisseur.

13.2.3.3. Lorsqu'un filet ou une plateforme de 0,6 m de large ne peuvent être utilisés, des matelas de 1,2 m ou plus de largeur devraient être installés sur les côtés exposés du trampoline.

13.2.3.4. Si l'on utilise un harnais, les consignes de sécurité aux articles 13.2.3 jusqu'à 13.2.3.3 seront considérées comme respectées.

13.3. Sécurité au tremplin à sec

13.3.1. Généralités - Les recommandations de sécurité suivantes spécifiques à l'utilisation de tremplins à sec dans le cadre de programmes de plongeon récréatifs et compétitifs.

13.3.1.1. Tous les programmes de plongeon où les tremplins à sec sont utilisés doivent être supervisés par un entraîneur possédant au minimum le

statut « formé » du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction, ou l'équivalent.

13.3.1.2. Le tremplin doit être installé assez haut pour que les plongeurs ne puissent toucher le plancher la planche du tremplin à sec.

13.3.1.3. S'assurer qu'il n'y a pas de risque causé par des objets situés à proximité au-dessus de la tête des plongeurs.

13.3.1.4. Si l'on utilise plus d'un matelas, ceux-ci doivent être de même hauteur et de même densité, et doivent être retenus ensemble de sorte qu'ils ne se séparent pas. Il faut aussi recouvrir ces derniers d'un matelas de dessus pour empêcher les matelas de se séparer.

13.3.2. Un environnement sécuritaire pour exécuter des techniques de base sur un tremplin à sec ou une plateforme suit les recommandations que voici :

13.3.3. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais.

13.3.3.1. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 0,6 m d'épaisseur.

13.3.3.2. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 152 cm de largeur et 243 cm de longueur (5' x 8').

13.3.3.3. La distance latérale à partir de la ligne du fil à plomb au bord extérieur du matelas ne doit pas être inférieure à 0,75 m.

13.3.3.4. La distance de la ligne du fil à plomb au matelas d'atterrissage ne doit pas excéder 0,2 m.

13.3.3.5. On recommande que le matelas d'atterrissage soit à égalité avec le bord supérieur du tremplin à sec, ou ne soit pas inférieur à 10 cm au-dessous.

13.3.3.6. Le tremplin à sec doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'au moins 1,2m de largeur placés sur le sol attenant à chaque côté du tremplin.

13.3.3.7. Lorsque des matelas semi-rigides au sol ne sont pas utilisés, des plateformes placées de chaque côté du tremplin à doivent débiter de la ligne du fil à plomb et suivre les côtés du tremplin en direction du rouleau amovible sur au moins 2m de long. La plateforme ne doit pas avoir moins de 0,6 m de large et ne doit pas être à plus de 0,2 m du bord du tremplin. La plateforme doit être à égalité avec le bord supérieur du tremplin, ou ne pas être à moins de 0,05 m du bord supérieur. La plateforme doit suivre les deux largeurs du tremplin et être recouverte d'un tissu doux comme un tapis ou un matelas.

13.3.3.8. Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, elle ne peut être inférieure à 0,35 m du bord supérieur du tremplin.

13.3.4. Si l'on utilise un harnais, les consignes de sécurité aux articles aux articles 13.3.1 à 13.3.3.8 seront considérées comme respectées.

13.3.5. Le matériel de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécutent plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais.

13.3.5.1. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 0,6 m d'épaisseur.

13.3.5.2. Le matelas d'atterrissage doit avoir au moins 183 cm de largeur et 274 cm de longueur (6' x 9').

13.3.5.3. La distance latérale entre la ligne du fil à plomb et le bord du matelas extérieur ne doit pas être inférieure à 0,91 m.

13.3.5.4. La distance entre la ligne du fil à plomb et le matelas d'atterrissage ne doit pas être supérieure à 0,2 cm.

13.3.5.5. Il est recommandé que le matelas d'atterrissage soit à égalité avec le bord supérieur du tremplin à sec, ou ne soit pas inférieur à 10 cm au-dessous.

13.3.5.6. Le tremplin à sec doit comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et de 1,2m ou plus de large placés sur le sol attendant à chaque côté du tremplin.

13.3.5.6.1. Lorsqu'un matelas semi-rigides au sol n'est pas utilisé, vous référer à l'article 13.3.3.7.

13.3.5.6.2. Si la plateforme a plus de 0,6 m de largeur, vous référer à l'article 13.3.3.8.

13.3.5.6.3. Si l'on utilise le harnais, les consignes de sécurité aux articles 13.3.5.1 à 13.3.5.8 doivent être suivies.

13.4. Tremplins à sec parallèles

13.4.1. Les tremplins à sec parallèles peuvent être utilisés en alternance par les plongeurs, pourvu que ceux-ci observent les conditions minimales décrites à la section 13.3, selon la technique exécutée.

13.4.2. Les tremplins à sec parallèles peuvent être utilisés de façon synchronisée par les plongeurs, pourvu que ceux-ci observent les conditions minimales décrites à la section 13.3, selon la technique exécutée et la distance latérale entre les centres des deux tremplins est d'au moins 140 cm.

13.4.3. Les tremplins à sec parallèles doivent comporter des matelas semi-rigides d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et 1,2m ou plus de la large placés sur le sol de chaque côté du tremplin.

13.4.4. Lorsque des matelas semi-rigides au sol ne sont pas utilisés, une plateforme doit entourer les tremplins conformément à la section 13.3.5.6.

13.4.5. Les tremplins à sec parallèles qui sont à moins de 140 cm de chaque bord intérieur des tremplins doivent avoir une plateforme simple entre les deux tremplins conformément à la section 13.3.5.6.

13.5. Tremplins à sec en face l'un de l'autre

13.5.1. Les plongeurs qui utilisent des tremplins à sec en face l'un de l'autre doivent s'exécuter en alternance.

13.6. Praticables (*springfloor*)

13.6.1. Un praticable doit avoir au moins 1,5 m de largeur et être de niveau.

13.6.2. Un praticable doit être recouvert d'une surface lisse et continue.

13.6.2.1 Si le praticable comporte une section ou plus, les sections adjacentes doivent être fixées solidement et de façon sécuritaire afin d'éviter qu'elles se séparent lors de l'usage.

13.6.3 Lorsqu'un praticable est situé à côté d'un mur ou d'une colonne, la structure adjacente doit être recouverte d'un matelas semi-rigide d'au moins 3,8 cm et mesurant au moins 1,5 m à partir du dessus de la surface du praticable.

13.6.4 Les plongeurs doivent exécuter leurs techniques sur le plancher à 0,5 m du mur ou de la colonne.

13.6.5 Les plongeurs doivent exécuter leurs techniques en parallèle au mur adjacent.