RÈGLEMENTS DIVING PLONGEON CANADA
INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENTS

EFFECTIF 1er Juin, 2023

DPCF 1.0 GÉNÉRALITÉS

DPCF 1.1 Les règles relatives aux installations et équipements de plongeon AQUA se trouvent dans la **section I. 10 et la section IV.13** à l'adresse https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations. Pour le plongeon à partir du tremplin et de la plateforme, toutes les normes minimales doivent être respectées sauf indication contraire dans ces règles.

> **DPCF 1.1.1** Pour les règlements sur les installations et équipements de plongeon de haut vol de la DPC, veuillez contacter le responsable du programme de plongeon de haut vol de la DPC.

DPCF 1.2 Les règles sur les installations et équipements de Plongeon Canada (DPCF) visent à garantir un environnement de haute qualité pour l'entraînement et l'utilisation en compétition lorsqu'ils sont offerts par un club affilié.

DPCF 1.3 Pour protéger la santé et la sécurité des personnes utilisant des installations de plongeon à des fins récréatives, d'entraînement et de compétition, les propriétaires de piscines publiques ou privées doivent se conformer aux exigences établies par la loi et les autorités sanitaires dans la juridiction où se trouve la piscine. Ces lois et autorités peuvent primer sur les règles, recommandations et lignes directrices de la DPC répertoriées ici ou dans d'autres documents. Les responsables de club sont encouragés à travailler avec la direction locale de la piscine pour garantir un environnement d'entraînement et de compétition sûr et approprié pour tous les participants.

DPCF 2.0 CLASSIFICATIONS DES INSTALLATIONS

En plus de se conformer aux spécifications techniques AQUA pour le plongeon, les directives suivantes doivent être utilisées pour classer les installations canadiennes de plongeon afin d'identifier les lieux adaptés à diverses compétitions et événements.

La présence/l'absence de toutes les exigences n'est pas le seul facteur déterminant pour la pertinence.

DPCF 2.1 Installations des tremplins et des plates-formes

DPCF 2.1.1 Installation de Classe A de la DPC

Une installation de Classe A est une installation de plongeon intérieure ou extérieure adaptée pour accueillir tous les Championnats nationaux seniors ou des essais spéciaux. Il est préférable que l'installation comprenne :

a) Un minimum de trois (3) tremplins modèle "Maxiflex" de 1 mètre, chaque tremplin étant monté sur des supports courts Duraflex fixés sur du béton ou sur un support Duraflex ou une base stable comparable. Installés selon les spécifications AQUA.
b) Un minimum de trois (3) tremplins modèle "Maxiflex" de 3 mètres, chaque tremplin étant monté sur une base en béton et installé selon les spécifications AQUA.
c) Un complexe de plateformes complet, comprenant des plateformes de 3m, 5m, 7,5m et 10m conformes aux spécifications techniques du plongeon synchronisé AQUA (largeurs de plateforme = 3m si des événements synchronisés sont organisés)
d) Accès à une aire d'entraînement à sec avec un équipement terrestre conforme aux directives de sécurité de l'équipement de la DPC :
    i. Un minimum d'un (1) trampoline.
    ii. Un minimum de deux (2) tremplins à sec pour répondre aux besoins des plongeurs synchronisés.
    iii. Un minimum de deux (2) stations pour les départs de la plateforme pour répondre aux besoins des plongeurs synchronisés.
    iv. Une surface minimale de 6m X 12m ou 72 mètres carrés, recouverte de tapis pour les exercices au sol.

DPCF 2.1.2 Installation de Classe B de la DPC

Une installation de Classe B est une installation intérieure ou extérieure adaptée pour accueillir toute compétition de qualification junior, Championnats nationaux juniors ou essais spéciaux juniors. Il est préférable que cette installation comprenne:

a) Un minimum de deux (2) tremplins modèle "Maxiflex" de 1 mètre, chaque tremplin étant monté sur des supports courts Duraflex fixés sur du béton ou sur un support Duraflex ou une base stable comparable. Installés selon les spécifications AQUA.

b) Un minimum de deux (2) tremplins modèle "Maxiflex" de 3 mètres, chaque tremplin étant monté sur une base en béton ou sur un support Duraflex et installé selon les spécifications AQUA.
c) Un complexe de plateformes complet, comprenant des plateformes de 3m, 5m, 7,5m et 10 m.
d) Si des événements de plongeon synchronisé ont lieu, les plateformes doivent avoir 3m de largeur.
e) L'installation doit être équipée pour organiser des épreuves/pratiques simultanées.
f) Une largeur minimale de plateforme de 3 mètres de chaque côté du bassin de plongeon.
g) Accès à une aire d'entraînement à sec avec un équipement conforme aux directives de sécurité de l'équipement de la DPC. L'aire d'entraînement à sec ne doit pas nécessairement être située au même endroit :
    i. Un minimum d'un (1) trampoline
    ii. Un minimum d'une (1) tremplin à sec
    iii. Un minimum de deux (2) stations pour les départs de la plateforme
    iv. Une surface minimale de 6m X 12m ou 72 mètres carrés recouverte de tapis pour les exercices au sol.

DPCF 2.1.3 Installation de Classe C de la DPC

Une installation de Classe C est une installation de plongeon intérieure ou extérieure qui doit comprendre:

a) Deux (2) tremplins "Maxiflex" de 1 mètre avec des bases (fulcrum) réglables
b) Deux (2) tremplins "Maxiflex" de 3 mètres avec des bases (fulcrum) réglables
c) Un complexe comprenant une plateforme de 5 mètres
d) Accès à une aire d'entraînement à sec avec un équipement à sec conforme aux directives de sécurité de l'équipement de la DPC. L'aire d'entraînement à sec ne doit pas nécessairement être située au même endroit:
    i. Un minimum d'une (1) station pour les départs de la plateforme
    ii. Une surface minimale de 6m X 6m ou 36 mètres carrés recouverte de tapis pour les exercices au sol.

DPCF 2.1.4 Installation de Classe D de la DPC

Une installation de Classe D est toute autre installation de plongeon.

DPCF 3.0 DIRECTIVES DE SÉCURITÉ DE L'ÉQUIPEMENT

DPCF 3.1 Tremplins

a) Pour assurer la sécurité et les performances du plongeon, les tremplins utilisés au Canada, au moins un (1) tremplin d'un mètre et un (1) tremplin de trois mètres ne doivent pas avoir plus de quatre (4) ans, et des tremplins supplémentaires, jusqu'à deux (2), ne doivent pas avoir plus de six (6) ans, ou être en meilleur état que ceux de quatre (4) ans ou plus récents.

b) Les tremplins doivent être propres et non glissants. Les supports de tremplins doivent être exempts de vibrations et solidement fixés par des boulons. Les charnières doivent être vérifiées et les bagues remplacées si nécessaire.

c) Les bases (fulcrum) doivent être correctement ajustés et lubrifiés. Elles doivent pouvoir atteindre le réglage 9.

d) La hauteur des tremplins de 1 et 3 mètres doit être respectivement de 1 et 3 mètres au-dessus de la surface de l'eau.

e) Tous les tremplins doivent être de niveau avec une tolérance de +/- 1 cm. Le "niveau" est indiqué par une ligne d'un point sur le dessus de l'avant du tremplin à un point sur le dessus du tremplin sur la base (fulcrum) , avec la base (fulcrum) réglée à 5.

f) Les rails des bases (fulcrum) doivent être de niveau, de gauche à droite, à l'avant et à l'arrière, avec une tolérance de 1 mm.

g) Le nivellement du tremplin peut se faire par incréments d'un pouce. Des ajustements plus fins peuvent être effectués avec des cales en plastique ou des rondelles plates non corrosives de 19mm (3/4").

h) L'avant du tremplin doit être nivelé de gauche à droite et ne doit pas dépasser de plus de 1/2 cm.

i) tremplin doit être centré de manière à ce que la base (fulcrum) dépasse d'au moins 1 cm de chaque côté des supports.

DPCF 3.2 Plates-formes

a) Toutes les plates-formes doivent être recouvertes de revêtements en caoutchouc antidérapants Ruff-Tex.

b) Le complexe de plates-formes comprendra des plates-formes de 3m, 5m, 7,5m et 10m.

c) Les largeurs des plates-formes seront:
   i. 3m – minimum 1,5m de large
   ii. 5m – minimum 2m de large (2,5m ou 3m de préférence)
   iii. 7,5m – minimum 1,5m de large
   iv. 10m – 3,0m de largeur idéale, 2,5m minimum.
d) Éclairage – recommandé minimum de 1000 lux sur la plateforme de 10m et au niveau de l'eau

DPCF 3.3 Équipement à sec

DPCF 3.3.1 Trampolines

Les recommandations de sécurité suivantes sont spécifiques à l'utilisation de trampolines dans les programmes de plongeon, compétitifs et non compétitifs:

a) Les programmes utilisant un trampoline doivent être supervisés par un entraîneur de niveau PNCE compétition introduction.
   b) Les athlètes doivent utiliser le trampoline un à la fois.
   c) Toutes les obstructions doivent être retirées de sous maillage du trampoline avant son utilisation.
   d) Les tapis doivent recouvrir le cadre et une partie de tous les ressorts du trampoline.
   e) Assurez-vous que les athlètes ne sont pas mis en danger par la proximité d'obstructions en hauteur.
   f) Les ressorts doivent être fixés au trampoline avec les crochets tournés vers le bas.

DPCF 3.3.1.1 L'équipement de sécurité suivant est recommandé pour les plongeurs qui exécuteront moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais de sécurité:

a) Un trampoline indépendant doit avoir des tapis semi-fermes d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et 1,2m de largeur ou plus placés sur le sol à côté de chaque côté du cadre du trampoline.
b) Les trampolines adjacents n'ont besoin que de tapis semi-fermes d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et 1,2m de largeur ou plus placés sur les sols des côtés exposés du trampoline.
c) Lorsqu'un trampoline est situé à côté d'un ou de deux murs, le(s) mur(s) immédiatement adjacent(s) doivent être recouverts d'un tapis semi-ferme d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'au moins 1,5m de hauteur à partir du cadre du trampoline. Le cadre du trampoline doit être placé contre le(s)

mur(s) de manière à ce qu'il n'y ait pas d'espace entre le mur et le cadre du trampoline.

d) Au lieu d'utiliser des tapis comme indiqué dans DPCF 3.3.1.1c, un trampoline peut utiliser un filet de sécurité ou une plateforme comme décrit dans les sections 3.3.1.2a.
e) Si le harnais est utilisé, il sera considéré comme équivalent aux directives de sécurité de DPCF 3.3.1.1a-b-c.

DPCF 3.3.1.2 Les équipements de sécurité suivants sont recommandés pour les athlètes qui exécuteront plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais de sécurité:

a) Idéalement, un filet de sécurité devrait entourer trois (3) côtés ou plus du cadre du trampoline et inclure les deux côtés courts. Le filet doit avoir une hauteur minimale de 1,5 mètre fixé par un minimum de cinq (5) poteaux, avec 1 poteau attaché à chacun des quatre coins du cadre et 1 poteau attaché au milieu d'au moins une longueur du trampoline. Le tissage du filet ne doit pas dépasser 10 centimètres (4 pouces) de diamètre. Dans le cas où les quatre côtés du trampoline sont entourés d'un filet, un coin du filet peut rester non scellé pour permettre l'accès au trampoline et en sortir. Les poteaux utilisés pour soutenir le filet de sécurité doivent être recouverts d'un matériau souple tel que de la mousse semi-ferme.
b) Lorsque la directive décrite dans DPCF 3.3.1.2a n'est pas possible, une plateforme d'au moins 0,6 mètre de large doit entourer le cadre du trampoline. La plateforme doit être recouverte d'un tapis semi-ferme d'au moins 3,8 cm d'épaisseur.
c) Lorsqu'un filet ou une plateforme de 0,6 mètre de large ne peuvent pas être utilisés, des tapis d'une largeur d'au moins 1,2 mètre doivent être installés sur les côtés exposés du trampoline.
d) Si le harnais est utilisé, il sera considéré comme équivalent aux directives de sécurité de DPCF 3.3.1.2a-b-c.

DPCF 3.3.2 Tremplins à sec / plates-formes

Les recommandations de sécurité suivantes sont spécifiques à l'utilisation de tremplins à sec dans les programmes de plongeon compétitif et récréatif.

a) Tous les programmes utilisant des tremplins à sec doivent être supervisés par un entraîneur PNCE compétition introduction.
b) La tremplin à sec doit être installée suffisamment haut pour empêcher les athlètes de toucher le sol avec le tremplin.
c) Assurez-vous que les athlètes ne sont pas mis en danger par la proximité d'obstructions en hauteur.

d) Lorsque plus d'un tapis d'atterrissage est utilisé immédiatement adjacent à l'autre, les tapis doivent avoir la même hauteur, la même densité et être attachés de manière à restreindre leur séparation. De plus, ils doivent être recouverts sur toute leur surface pour éviter toute séparation.

DPCF 3.3.2.1 Les équipements de sécurité suivants sont recommandés pour les plongeurs qui exécuteront moins de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec moins d'une vrille sans harnais de sécurité:

a) Le tapis d'atterrissage doit avoir une épaisseur d'au moins 0,6 mètre et les athlètes ne doivent pas sentir le sol lorsqu'ils atterrissent debout ou en position assise.
b) Le tapis d'atterrissage doit avoir une largeur minimale de 152 cm et une longueur minimale de 243 cm (5' x 8').
c) La distance latérale depuis le tremplin jusqu'au bord extérieur du tapis ne doit pas être inférieure à 0,75 mètre.
d) La distance entre le tremplin et le tapis d'atterrissage ne doit pas dépasser 0,2 mètre.
e) Le tapis d'atterrissage doit être égal ou ne pas être à moins de 10 cm en dessous du bord supérieur de la tremplin à sec.
f) Un tremplin à sec doit avoir des tapis semi-fermes d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'une largeur d'au moins 1,2 mètre placés sur le sol de chaque côté de la tremplin à sec.
g) Lorsque des tapis semi-fermes ne sont pas utilisés sur le sol, des plateformes placées à côté de la tremplin à sec doivent commencer à l'extrémité du tremplin et suivre la longueur de la planche vers le pivot pour un minimum de 2 mètres. La plateforme doit avoir une largeur d'au moins 0,6 mètre. Elle ne doit pas être à plus de 0,2 mètre du bord du tremplin à sec et ne doit pas être à moins de 0,4 mètre (14,5 pouces) du bord supérieur du tremplin à sec. La plateforme doit suivre les deux longueurs du tremplin à sec. La plateforme doit être recouverte d'un matériau souple tel que du tapis ou un revêtement de sol.
h) Si la plateforme a une largeur supérieure à 0,6 mètre, elle peut être située à une hauteur inférieure à 0,35 mètre du bord supérieur du tremplin à sec.
i) Si le harnais est utilisé, il sera considéré comme équivalent aux directives de sécurité de DPCF 3.3.2.1a à f.

DPCF 3.3.2.2 Les équipements de sécurité suivants sont recommandés pour les athlètes qui exécuteront plus de 1½ saut périlleux ou 1 saut périlleux avec plus d'une vrille sans harnais de sécurité:

a) Le tapis d'atterrissage doit avoir une épaisseur d'au moins 0,6 mètre et les athlètes ne doivent pas sentir le sol lorsqu'ils atterrissent debout ou en position assise.
b) Le tapis d'atterrissage doit avoir une largeur minimale de 183 cm et une longueur minimale de 274 cm (6' x 9').
c) La distance latérale depuis le tremplin jusqu'au bord extérieur du tapis ne doit pas être inférieure à 0,91 mètre.
d) La distance entre le tremplin et le tapis d'atterrissage ne doit pas dépasser 0,2 mètre.
e) Le tapis d'atterrissage doit être égal ou ne pas être inférieur à 10 cm en dessous du bord supérieur du tremplin à sec.
f) Un tremplin à sec doit avoir des tapis semi-fermes d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'une largeur d'au moins 1,2 mètre placés sur le sol de chaque côté de la tremplin à sec.
g) Lorsque des tapis semi-fermes ne sont pas utilisés sur le sol, se référer aux directives de DPCF 3.3.2.2a à e.
h) Si la plateforme a une largeur supérieure à 0,6 mètre, se référer aux directives de DPCF 3.3.2.1g.
i) Si le harnais est utilisé, il sera considéré comme équivalent aux directives de sécurité de DPCF 3.3.2.1a à f.

DPCF 3.3.3 Tremplins parallèles

a) Les tremplins parallèles peuvent être utilisés alternativement par les athlètes à condition qu'ils respectent les exigences minimales indiquées dans DPCF 3.3.2 en fonction de la figure exécutée.
b) Les tremplins parallèles peuvent être utilisés de manière synchrone par les athlètes à condition qu'ils respectent les exigences minimales indiquées dans DPCF 3.3.2 en fonction de la figure exécutée et que la distance latérale entre les centres des deux tremplins à sec soit d'au moins 140 cm.
c) Les tremplins parallèles doivent avoir des tapis semi-fermes d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'une largeur d'au moins 1,2 mètre placés sur le sol de chaque côté des tremplins à sec.
d) Lorsque des tapis semi-fermes ne sont pas utilisés sur le sol, une plateforme doit entourer les tremplins à sec conformément à DPCF 3.3.2.2.f.

e) Les tremplins parallèles situés à moins de 140 cm du bord intérieur des tremplins à sec doivent avoir une seule plateforme entre les deux planches conformément à DPCF 3.3.2.2.f.

DPCF 3.3.4 Tremplins se faisant face

a) Les athlètes utilisant des tremplins à sec se faisant face ne doivent le faire qu'en alternance.

DPCF 3.3.5 Planchers à ressorts

a) Un plancher à ressorts doit avoir une largeur minimale de 1,5 mètre et être de niveau.
b) Un plancher à ressorts doit être recouvert d'une surface lisse et continue.
c) Si le plancher à ressorts est constitué d'une ou de plusieurs sections, les sections adjacentes doivent être solidement fixées pour ne pas se séparer lors de l'utilisation.
d) Lorsqu'un plancher ressort est situé à côté d'un mur ou d'une colonne, la structure adjacente doit être recouverte d'un tapis semi-ferme d'au moins 3,8 cm d'épaisseur et d'au moins 1,5 mètre de hauteur à partir du haut du plancher à ressorts.
e) Les athlètes doivent exécuter leurs figures sur le plancher à ressorts à au moins 0,5 mètre du mur ou d'une colonne adjacente.
f) Les athlètes doivent exécuter leurs figures parallèlement au mur adjacent.

DPCF 4.0 SÉCURITÉ ENVIRONNEMENTALE

DPCF 4.1 Éclairage

a) Pour les installations de classe A et pendant un championnat national ou des essais spéciaux, l'éclairage sur l'ensemble de la piscine ne doit pas être inférieur à 1000 lux.
b) Pour les autres événements dans une installation de classe A pendant l'entraînement et toutes les installations de classe B et C, l'éclairage sur l'ensemble de la piscine ne doit pas être inférieur à 600 lux.
c) Pour toutes les classes d'installations, les sources de lumière naturelle et artificielle doivent être contrôlées pour éviter l'éblouissement.

DPCF 4.2 Température de l'eau

a) Pour les installations de classe A et B, la température de l'eau pendant la compétition doit être de 26 à 28º Celsius.

DPCF 4.3 Foudre

a) Si l'intervalle entre l'éclair et le tonnerre diminue rapidement et que l'orage se rapproche de votre position, ou si le compte entre l'éclair et le tonnerre approche de trente (30) secondes, toutes les activités extérieures de la piscine doivent cesser. Toutes les personnes doivent immédiatement quitter la zone de la piscine et rechercher un abri sûr.
b) Trente (30) minutes doivent s'écouler après le dernier son de tonnerre perceptible ou le dernier éclair avant de reprendre toute activité.

DPCF 4.4 Protocole de plateformes superposées

Ce système sera en place pendant les heures de pratique dans toutes les piscines équipées de plateformes superposées.

a) Lorsqu'il n'est pas possible de voir la longueur totale des plateformes depuis le côté opposé, les entraîneurs doivent entraîner depuis le côté le plus proche ou avoir un délégué de ce côté pour signaler le départ pour leur athlète.
b) Un entraîneur avec un athlète sur une plateforme donnée (par exemple, 10 mètres) doit s'assurer qu'aucun autre athlète ne se prépare à plonger sur une plateforme en conflit (par exemple, 5 mètres). Cela peut être fait en criant "ARRET AU CINQ" avec une reconnaissance de la part de l'athlète ou par toute autre communication claire et reconnaissance de l'athlète.
c) Une fois que la plateforme en conflit est en attente, l'entraîneur doit vérifier la zone cible dans le bassin et s'assurer que personne n'est dans cette zone en prévision du plongeon à venir. À ce moment, il peut donner le signal de départ à son athlète (par exemple "OK DIX").
d) Tous les athlètes en attente doivent rester éloignés de leur position de départ pour éviter toute confusion à savoir qui doit plonger ensuite.
e) Les athlètes doivent être formés à vérifier que la zone d'arrivée dans le bassin soit libre avant de plonger.
f) Les athlètes doivent aviser les athlètes sur une plateforme en conflit en disant par exemple : « Attendez au Cinq, le Dix plonge ! » avant le signal de départ de l'entraîneur.
g) Les entraîneurs des athlètes sur les hauteurs de plateformes en conflit doivent s'assurer que les consignes de départ soient bien comprises et reconnues par les athlètes et qu'ils suivent le protocole lorsque leur tour survient.