

# LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



Île de France  
**NATATION**

Règlements  
et Calendriers

SAISON 2023 -2024

V1 -



# PLONGEON

**Ligue Ile-de-France de Natation**

163 Boulevard Mortier 75020 Paris

01 40 31 19 56

Internet : <http://www.lif-natation.fr>

Adresse de contact: [c.granal@lif-natation.fr](mailto:c.granal@lif-natation.fr)

# île de France



*Liberté • Égalité • Fraternité*  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

## SOMMAIRE

1	Calendrier prévisionnel de la LIFN – Saison 2023-2024 .....	6
2	Règlements généraux sportifs de plongeon de la LIFN .....	7
2.1	Les épreuves régionales de plongeon .....	7
2.2	Catégories d’âges pour les plongeurs de la LIFN .....	7
2.3	Les engagements .....	8
2.4	Les feuilles de plongeon .....	8
2.5	Forfaits.....	8
2.6	Contestations .....	8
2.7	Contrôle des licences.....	8
2.8	Règlements techniques et notation .....	8
3	L’Acrobat’ Tour Inter-clubs.....	9
3.1	Catégories d’âge .....	9
3.2	Programme .....	9
3.2.1	Épreuve au trampoline .....	9
3.2.2	Épreuve au sol sur tapis.....	9
3.2.3	Épreuve de plongeon.....	9
3.3	Jury .....	10
3.4	Modalités d’organisation et calcul des points.....	10
3.5	Récompenses.....	10
4	Trophée Inter-clubs à 1 mètre.....	11
4.1	Catégories.....	11
4.2	Programmes .....	11
4.2.1	Poussins – avenir .....	11
4.2.2	Poussins .....	11
4.2.3	Benjamins – avenir .....	11
4.2.4	Benjamins.....	11
4.2.5	Minimes.....	12
4.3	Classements.....	12
5	Médaille de la LIFN à 1 mètre.....	13
5.1	Catégories.....	13
5.2	Programme .....	13
5.2.1	Poussins – avenir .....	13
5.2.2	Poussins .....	13

5.2.3	Benjamins – avenir .....	13
5.2.4	Benjamins.....	13
5.2.5	Minimes.....	13
5.3	Classements.....	13
6	Championnats de la LIFN dames et messieurs aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres.....	14
6.1	Programme aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres :.....	14
7	Championnats de la LIFN des jeunes aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres.....	15
7.1	Catégories pour les tremplins de 1 mètre et 3 mètres .....	15
7.2	Programmes .....	15
7.2.1	Programmes des « jeunes » pour le tremplin de 1 mètre .....	15
7.2.2	Programmes des « jeunes » pour le tremplin de 3 mètres .....	16
7.2.3	Coefficients des chandelles (pour la catégorie des poussins promotion).....	16
7.2.4	Coefficients des entrées à l’eau (pour la catégorie des poussins promotion) .....	16
7.3	Les surclassements .....	17
8	Qualification aux championnats nationaux.....	17
8.1	Championnats de France « Dames et Messieurs » .....	17
8.1.1	Conditions d’accès aux Championnats de France Elite d’été.....	17
8.1.2	Minimas de points à réaliser lors des Championnats Régionaux qualificatifs .....	17
8.2	Championnats de France des Jeunes .....	18
8.2.1	Conditions d’accès aux Championnats de France des jeunes d’été.....	18
8.2.2	Les zones d’engagements et les surclassements possibles par catégories d’âge, lors des Championnats de France des Jeunes .....	18
8.2.3	Minimas de points à réaliser lors des Championnats Régionaux qualificatifs, pour s’engager aux Championnats de France des Jeunes .....	19
8.3	Récapitulatif des programmes fédéraux.....	20
9	Récapitulatif des programmes de plongeon de la LIFN .....	21
9.1	Programme des championnats de la LIFN.....	21
9.2	Programme du Trophée Inter-Clubs et de la Médaille de la LIFN.....	21
10	Clubs de plongeon en Île-de-France.....	22
11	Officiels de plongeon en Île-de-France.....	23
12	Devenir juge de plongeon .....	24
12.1	Les épreuves des examens de juge de plongeon .....	24
12.1.1	Epreuve de connaissance des règlements du plongeon .....	24
12.1.2	Epreuve de reconnaissance des figures .....	24
12.1.3	Epreuve pratique de notation .....	24
12.2	Conditions d’accès et d’obtention de l’examen de juge régional de plongeon :.....	24

12.2.1	Conditions d'accès aux examens de juge régional .....	24
12.2.2	Conditions d'obtention du titre de juge régional .....	25
12.3	Conditions d'accès et d'obtention de l'examen de juge national de plongeur : .....	25
12.3.1	Conditions d'accès aux examens de juge national .....	25
12.3.2	Conditions d'obtention du titre de juge national .....	25
13	Règlement du diplôme jeune officiel plongeur .....	26
13.1	Conditions d'inscription à la formation .....	26
13.2	Parcours de formation .....	26
13.3	Modalités d'organisation .....	26
13.4	Guide de contenu et de validation des étapes destiné aux tuteurs .....	26
13.4.1	Étape 1 .....	26
13.4.2	Étape 2 .....	27
13.4.3	Étape 3 .....	27

## 1 Calendrier prévisionnel de la LIFN – Saison 2023-2024

7 décembre 2023	Championnats d’hiver de la LIFN, toutes catégories, aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres. Saint-Maur-des-Fossés <b>Non qualificatif pour les épreuves nationales.</b>
28 mars 2024	Trophée Inter-clubs au tremplin de 1 mètre. Championnats d’été de la LIFN, toutes catégories, aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres. <b>Qualificatif pour les épreuves nationales.</b>  Saint-Maur-des-Fossés
Mai ou Juin 2024	Médaille de la LIFN au tremplin de 1 mètre. Saint-Maur-des-Fossés
Mai ou juin 2024	Acrobat’ tour Inter-clubs. Lieu et date à déterminer selon proposition d’un club organisateur.
8 au 12 Avril 2024	Stage de Printemps Endroit à confirmer

**Ce calendrier pourrait être revu et adapté en fonction des impératifs comme indisponibilité d’une piscine ou coïncidence avec une épreuve nationale**

## 2 Règlements généraux sportifs de plongeon de la LIFN

### 2.1 Les épreuves régionales de plongeon

Compétitions promotionnelles et d'animation (au nombre de trois) :

- **La « Médaille de la LIFN »**, au tremplin de 1 mètre, pour les poussins, benjamins et minimes.
- **Le « Trophée Inter - Clubs »**, au tremplin de 1 mètre, pour les poussins, benjamins et minimes.
- **L'« Acrobat' Tour Inter - Clubs »**, comprenant des exercices gymniques au sol, du trampoline (si possible) et des plongeurs, pour les poussins (D) et les benjamins 1ère année (C1).

Des compétitions (au nombre de quatre) constituant les « Championnats de la LIFN », avec délivrance des titres régionaux

Seuls les championnats d'été peuvent servir de qualification pour les épreuves nationales (un seul championnat de France en juin)

- **Les Championnats d'hiver de la LIFN au tremplin de 1 mètre** (pour toutes les catégories d'âges).
- **Les Championnats d'hiver de la LIFN au tremplin de 3 mètres** (pour toutes les catégories d'âges).
- **Les Championnats d'été de la LIFN au tremplin de 1 mètre** (pour toutes les catégories d'âges).
- **Les Championnats d'été de la LIFN au tremplin de 3 mètres** (pour toutes les catégories d'âges).

NB : Si un (ou des) club(s) en étaient demandeurs, des épreuves de haut-vol et de plongeon synchronisé, qualificatives pour les épreuves nationales pourraient être envisagées. Dans ce cas, la décision serait prise par la Commission Régionale de Plongeon, à condition de disposer d'un lieu approprié, à une date compatible avec le calendrier fédéral, et sous réserve d'un nombre suffisant de plongeurs.

### 2.2 Catégories d'âges pour les plongeurs de la LIFN

CATÉGORIES		ANNÉES	ÂGES
Poussins - Promotion	D promo	2013, 2014 et 2015	9, 10 et 11 ans
Poussins - Avenir	D avenir	2013, 2014 et 2015	9, 10 et 11 ans
Poussins	D	2013, 2014 et 2015	9, 10 et 11 ans
Benjamins – Avenir	C avenir	2011 et 2012	12 et 13 ans
Benjamins	C	2011 et 2012	12 et 13 ans
Minimes	B	2009 et 2010	14 et 15 ans
Cadets	A	2006, 2007 et 2008	16, 17 et 18 ans
Dames et Messieurs		2010 et avant	14 ans et plus

NB : La catégorie « Dames et Messieurs » correspond à la catégorie « Elite » dans l'appellation fédérale.

### 2.3 Les engagements

MONTANT DES DROITS D'ENGAGEMENT : 5 € par plongeur et par épreuve Une majoration de 5 € sera appliquée aux plongeurs(euses) sociétaires de clubs dont tous les membres ne sont pas licenciés à la FFN. Ce qui, pour ces cas, portera le montant des droits d'engagement à 10 € pour la saison 2023-2024.

Pour toutes les compétitions, les engagements devront parvenir au siège de la LIFN **15 jours avant la compétition.**

Le dossier adressé à la LIFN doit contenir la liste récapitulative des plongeurs engagés (cf. en annexe le modèle de bordereau à utiliser)

### 2.4 Les feuilles de plongeur

Elles devront être remises au secrétariat de la réunion, par les plongeurs (ou leurs entraîneurs), dûment remplies et signées, **une heure avant le début du concours.** Passé ce délai, aucun changement ne sera admis ni dans l'ordre, ni dans l'exécution des plongeurs.

### 2.5 Forfaits

En cas de forfait, les clubs concernés devront acquitter un montant de 15 € par plongeur engagé, sauf sur présentation d'un certificat médical dans les 48 heures suivant la compétition.

### 2.6 Contestations

Les contestations doivent être formulées par oral au juge-arbitre (immédiatement), ou par écrit au secrétariat dans les 10 minutes qui suivent la fin du concours. Elles seront examinées par un jury d'appel désigné à cet effet par le Président de la Commission de Plongeon ou son représentant. Ces dispositions ne font pas obstacle aux réclamations qui pourraient être déposées devant les instances de la LIFN et de la FFN, conformément aux textes en vigueur.

### 2.7 Contrôle des licences

**Les concurrents doivent se munir de leur licence-compétition pour chaque épreuve organisée par la LIFN.**

Les Clubs doivent veiller à bien inscrire le numéro de licence sur les bordereaux d'engagement.

### 2.8 Règlements techniques et notation

**Pour toutes les compétitions régionales, les Règlements de WA (World Aquatics) sont applicables, hormis ceux pour lesquelles il est expressément dérogé dans les Règlements du plongeon de la LIFN.**



### 3 L'Acrobat' Tour Inter-clubs

L'ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS est destiné à promouvoir et récompenser la préparation physique et technique des jeunes plongeurs, avec trois sortes d'épreuves : le trampoline (si possible), des exercices au sol et des plongeurs.

Les vidéos des exercices au sol et au trampoline sont disponibles sur le site Internet de la LIFN, et présentées à titre d'illustration.

Pour participer à cette compétition de promotion, la licence est requise mais l'obtention du « PASS' COMPETITION » n'est pas obligatoire.

#### 3.1 Catégories d'âge

La compétition est ouverte aux plongeurs nés en 2012, 2013, 2014 et 2015.

Il y aura une catégorie pour les filles et une catégorie pour les garçons.

#### 3.2 Programme

##### 3.2.1 Épreuve au trampoline

Si la réalisation est possible elle sera notée sur 10 (par intervalle de ½ point) et aura un coefficient 3.

Enchaînement :

- Départ arrêté au centre de la toile
- Chandelle droite (1ère touche)
- Chandelle groupée (2ème touche)
- Chandelle ½ tour (3ème touche)
- Tombé assis (4ème touche)
- 4 pattes (genoux et mains) (5ème touche)
- rotation avant tombé dos (6ème touche)
- debout arrêté au centre de la toile (fin)

##### 3.2.2 Épreuve au sol sur tapis

Elle sera notée sur 10 (par intervalle de ½ point) et aura un coefficient 3.

Enchaînement :

- Présentation debout,
- Equilibre, suivi de descente groupée (jambes serrées) arrivée accroupie, les deux pieds ensemble, puis se redresser en position debout, bras en l'air,
- Impulsion suivie de roulade avant, arrivée « assis, jambes tendues et serrées »,
- Assis sur le sol, marquer une position carpée fermée (position des bras au choix),
- Rouler vers l'arrière et redresser verticalement le corps en appui sur les épaules (marquer la position de chandelle),
- Rouler vers l'avant jusqu'à la position accroupie sans poser les mains sur le sol, puis saut groupé,
- Roulade arrière, arrivée accroupie sur les deux pieds,
- En gardant les mains à plat sur le sol, allonger les jambes et marquer la position carpée,
- Redresser le buste, pour une position de présentation debout.

##### 3.2.3 Épreuve de plongeon

Elle sera notée sur 40 (chaque plongeur sera noté sur 10 avec intervalle de ½ point) et aura un coefficient 1

- 101 C avec ou sans élan au tremplin de 1 mètre
  - 020A au tremplin de 1 mètre
  - 1 plongeon libre au tremplin de 1 mètre (différent du 101, chandelles et entrées à l'eau interdites)
  - 1 entrée à l'eau en avant au tremplin de 3 mètre (010, départ et position au choix)
- (Le coefficient de chaque plongeon sera arbitrairement assigné à 1,0)

### 3.3 Jury

Les clubs assureront la mise en place du jury.

Les épreuves au trampoline et au sol sur tapis, seront évaluées selon les critères techniques et esthétiques du plongeon (fluidité des mouvements, amplitudes, précision des positions, assurance, tenue du corps et des jambes, pointes de pieds, etc.).

Un seul passage d'évaluation est autorisé par épreuve.

### 3.4 Modalités d'organisation et calcul des points

Les 3 épreuves pourront être organisées simultanément.

Les concurrents seront divisés par tirage au sort en 3 groupes de filles et garçons, et passeront successivement aux 3 épreuves. Dans chaque groupe, il sera procédé à un tirage au sort de l'ordre de passage, valable pour les 3 épreuves.

Pour l'épreuve de plongeon, les concurrents devront réaliser leurs quatre sauts dans l'ordre indiqué ci-dessus (il n'y aura pas de feuille de plongeon à remplir préalablement).

Avant chaque épreuve, les groupes bénéficieront d'un entraînement suffisant, qui sera fixé en fonction du nombre des participants.

Coefficient de l'épreuve au trampoline : 3 (épreuve notée sur 10)

Coefficient de l'épreuve au sol : 3 (épreuve notée sur 10)

Coefficient de l'épreuve de plongeon : 1 (épreuve notée sur 40)

Soit un total de 100 points au maximum par concurrent.

### 3.5 Récompenses

Une récompense sera remise aux trois premiers du classement général du L'ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS avec un classement séparé filles / garçons.

Une récompense d'encouragement pourra être spécifiquement attribuée aux enfants nés en 2014 et 2015 (les plus jeunes), avec un classement séparé filles / garçons.

## 4 Trophée Inter-clubs à 1 mètre

Pour participer à cette compétition de promotion, la licence-compétition est requise mais l'obtention du « PASS' COMPETITION » n'est pas obligatoire.

### 4.1 Catégories

FILLES	GARCONS
Poussines - avenir	Poussins – avenir
Poussines	Poussins
Benjamines - avenir	Benjamins - avenir
Benjamines	Benjamins
Minimes	Minimes
<b><i>Une seule épreuve possible par concurrent(e). Pas de surclassement</i></b>	

### 4.2 Programmes

Les programmes seront identiques pour les filles et les garçons.

#### 4.2.1 Poussins – avenir

- Chandelle avant droite
- Chandelle arrière droite
- 2 plongeurs à choisir parmi : 101 - 201 - 301 - 401

N.B. : la chute arrière droite - 020A - pourra remplacer le 201, le coefficient sera de 1,2.

Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeurs est laissé au choix du concurrent.

Coefficients des chandelles :

	A
100	1,0
200	1,0

#### 4.2.2 Poussins

3 plongeurs à choisir parmi 101C, 020A, 201C, 301C, 401C + un libre sauf 020A

#### 4.2.3 Benjamins – avenir

Chandelle avant

Chandelle arrière

1 plongeur à choisir parmi 101 - 201 - 301 - 401 (020A possible, coef de 1,2)

1 plongeur libre

Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeurs est laissé au choix du concurrent.

#### 4.2.4 Benjamins

4 plongeurs libres de groupes différents.

#### **4.2.5 Minimes**

3 plongeurs à choisir parmi 101, 201, 301, 401, 1 plongeur du groupe 5.

2 plongeurs libres de groupes différents.

N.B. : les 5 plongeurs devront être de numéros différents.

#### **4.3 Classements**

Les classements seront faits séparément par catégories d'âges (Poussins-avenir, Poussins, Benjamins-avenir, Benjamins, Minimes), et par sexe (filles, garçons).

Les 3 premiers de chaque catégorie recevront une récompense.

## **5 Médaille de la LIFN à 1 mètre**

Pour participer à cette compétition de promotion, il n'est pas requis d'être en possession du « PASS' COMPETITION », mais la licence-compétition est requise.

### **5.1 Catégories**

Identiques à celles du Trophée Inter - Clubs

### **5.2 Programme**

#### **5.2.1 Poussins – avenir**

Programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

#### **5.2.2 Poussins**

Programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

#### **5.2.3 Benjamins – avenir**

Chandelle avant droite (élan obligatoire)

Chandelle arrière droite

1 plongeon à choisir parmi 101 - 201 - 301 - 401 (020A possible, coef de 1,2)

1 plongeon libre

Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeurs est laissé au choix du concurrent.

#### **5.2.4 Benjamins**

Programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

#### **5.2.5 Minimes**

Programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

### **5.3 Classements**

Les classements seront faits séparément par catégories d'âges (Poussins-avenir, Poussins, Benjamins-avenir, Benjamins, Minimes), et par sexe (filles, garçons).

Les 3 premiers de chaque catégorie recevront une récompense.

## 6 Championnats de la LIFN dames et messieurs aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres

### 6.1 Programme aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres :

Dames : 5 plongeurs différents (numéros différents) au choix de 5 groupes différents

Messieurs : 6 plongeurs différents (numéros différents) au choix de 5 groupes différents

Les épreuves « Dames et Messieurs » sont réservées aux plongeurs nés en 2009 ou avant.



**PARTENAIRE OFFICIEL DE LA LIGUE D'ÎLE DE FRANCE DE NATATION**

## 7 Championnats de la LIFN des jeunes aux tremplins de 1 mètre et 3 mètres

### 7.1 Catégories pour les tremplins de 1 mètre et 3 mètres

Les concurrents seront répartis en 5 catégories :

- D-Poussins-Promotion. Les concurrents de cette catégorie ne seront pas autorisés à concourir dans une autre catégorie.
- D (Poussins)
- C (Benjamins)
- B (Minimes)
- A (Cadets)

### 7.2 Programmes

Dans chaque section, tous les plongeurs seront de groupes différents. Aucune répétition de numéro n'est autorisée.

#### 7.2.1 Programmes des « jeunes » pour le tremplin de 1 mètre

Catégorie D promotion	Filles	Chandelle avant droite et chandelle arrière droite 401 ou 201 (la chute arrière n'est pas acceptée)
	Garçons	1 plongeur au choix Après les 2 chandelles l'ordre des 2 plongeurs est laissé au choix.
Catégorie D	Filles	3 plongeurs imposés parmi 101 (B ou C), 201C, 301C, 401 (B ou C)
	Garçons	3 plongeurs au choix de groupes différents
Catégorie C	Filles	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9$ ) 2 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9$ ) 3 plongeurs au choix de groupes différents
Catégorie B	Filles	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9$ ) 3 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9$ ) 4 plongeurs au choix de groupes différents
Catégorie A	Filles	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9$ ) 4 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9$ ) 5 plongeurs au choix de groupes différents

### 7.2.2 Programmes des « jeunes » pour le tremplin de 3 mètres

Catégorie D promotion	Filles et garçons	Chandelle avant droite et chandelle arrière droite Entrée à l'eau en avant (010) et entrée à l'eau en arrière (020) 1 plongeon au choix
Catégorie D	Filles	3 plongeurs imposés (101, 201, 301, 401) en position B ou C 3 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	3 plongeurs imposés (101, 201, 301, 401) en position B ou C 3 plongeurs au choix de groupes différents
Catégorie C	Filles	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9,5$ ) 2 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9,5$ ) 3 plongeurs au choix de groupes différents
Catégorie B	Filles	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9,5$ ) 3 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9,5$ ) 4 plongeurs au choix de groupes différents
Catégorie A	Filles	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9,5$ ) 4 plongeurs au choix de groupes différents
	Garçons	5 plongeurs de 5 groupes différents (somme des coeff $\leq 9,5$ ) 5 plongeurs au choix de groupes différents

### 7.2.3 Coefficients des chandelles (pour la catégorie des poussins promotion)

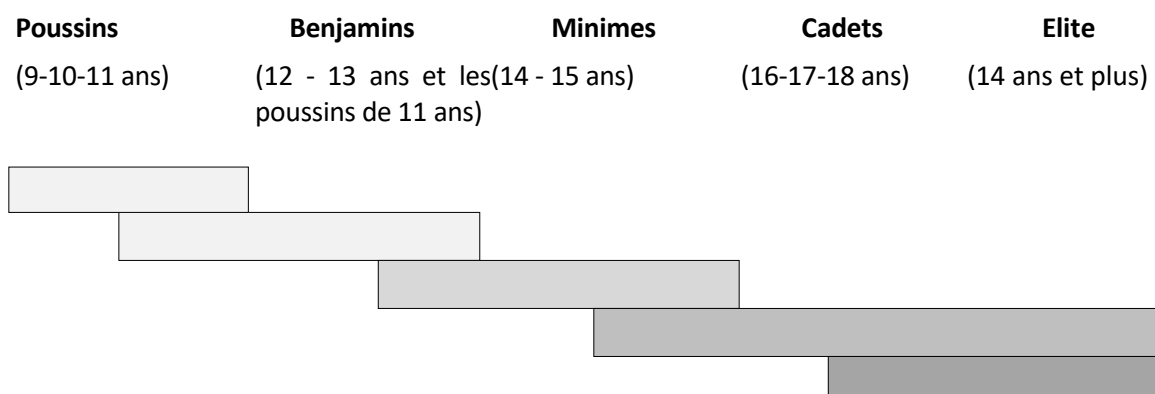
1 et 3 mètres	<b>A</b>
100	1,0
200	1,0

### 7.2.4 Coefficients des entrées à l'eau (pour la catégorie des poussins promotion)

3 mètres seulement	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
010	1,4	1,3	1,2
020	1,4	1,6	1,5



### 7.3 Les surclassements



## 8 Qualification aux championnats nationaux

Contrairement aux saisons précédentes il n’y aura plus de championnat de France d’hiver mais uniquement un championnat de France d’été.

Pour participer aux épreuves nationales, les plongeurs doivent **préalablement réaliser des minimas de points lors des compétitions régionales (ou inter-régionales) d’été**. Les championnats régionaux (ou inter-régionaux) d’hiver ne sont plus qualificatif pour les championnats de France (voir les Règlements Sportifs de la FFN)

Les Championnats Régionaux d’été, à l’issue desquels des titres régionaux sont délivrés, sont donc des « épreuves qualificatives » pour les Championnats Nationaux.

### 8.1 Championnats de France « Dames et Messieurs

Il s’agit des championnats de France « Elite » dans l’appellation fédérale.

Pour la saison 2023-2024 seuls les championnats de France Elite d’été auront lieu.

#### 8.1.1 Conditions d’accès aux Championnats de France Elite d’été

Dames et Messieurs (14 ans et plus)	<p>Avoir réalisé les minimas de points requis pour chaque épreuve lors des championnats (inter) régionaux d’été ou lors des meetings fédéraux (hors épreuve bonus)</p> <p><b>OU</b></p> <p>Faire partie du collectif national Elite en ayant réalisé les minimas de points requis lors des championnats de France Toutes catégories de la saison passée.</p>
--	--

Nouveauté de l’olympiade Paris 2024 : tout(e) plongeur(euse) a la possibilité de s’engager dans une épreuve bonus de sa catégorie d’âge à condition de s’être préalablement qualifié sur une des épreuves de sa catégorie d’âge.

#### 8.1.2 Minimas de points à réaliser lors des Championnats Régionaux qualificatifs

	1m	3m	HV	Synchro 3m	Synchro HV
Dames	140	150	150	190	190
Messieurs	200	230	230	250	250

**Note importante :**

Exceptionnellement, en cas d'empêchement de participer aux Championnats d'Ile de France (LIFN) pour cause de santé, un(e) plongeur(euse) pourra réaliser les minimas de points dans une région différente. Dans cette circonstance un certificat médical justificatif sera exigé, et devra être transmis à la FFN et à la LIFN avec l'attestation de réussite des minimas obtenus dans l'autre région.

En cas d'absence de certificat médical, le (la) plongeur(euse) ne pourra pas participer aux Championnats de France visés.

## 8.2 Championnats de France des Jeunes

Pour la saison 2023-2024 seuls les championnats de France des Jeunes d'été auront lieu.

### 8.2.1 Conditions d'accès aux Championnats de France des jeunes d'été

<p>Filles et garçons de 9 à 18 ans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poussin(e)s</li> <li>• Benjamin(e)s<sup>1</sup></li> <li>• Minimes filles et garçons</li> <li>• Cadettes et cadets</li> </ul> <p><sup>1</sup> inclus les poussin(e)s de 11 surclassé(e)s</p>	<p>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)</p> <p><b>OU</b></p> <p>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.</p>
--	--

Nouveauté de l'olympiade Paris 2024 : tout(e) plongeur(euse) a la possibilité de s'engager dans une épreuve bonus de sa catégorie d'âge à condition de s'être préalablement qualifié sur une des épreuves de sa catégorie d'âge.

La notion « d'épreuve bonus » n'est pas valable pour les catégories de surclassement.

### 8.2.2 Les zones d'engagements et les surclassements possibles par catégories d'âge, lors des Championnats de France des Jeunes

Les plongeurs(euses) de la catégorie D « Poussin(e)s » sont amenés, lors des Championnats de France, à concourir dans leur catégorie d'âge naturelle (9, 10 et 11 ans). Seuls les Poussin(e)s de 11 ans auront la possibilité de se surclasser en « Benjamin(e)s » à condition d'avoir réalisé les minimas de points requis lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs. Donc un seul surclassement possible, pour les seuls Poussin(e)s de 11 ans.

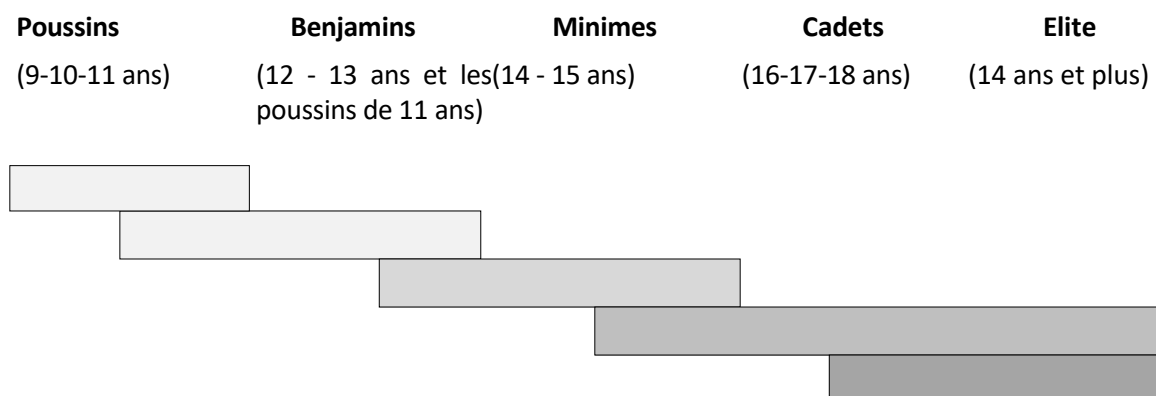
Les plongeurs(euses) de la catégorie C « Benjamin(e)s » sont amenés, lors des Championnats de France à concourir dans leur catégorie d'âge naturelle (12 et 13 ans). Tous les Benjamin(e)s auront la

possibilité de se surclasser en « Minimes » à condition d’avoir réalisé les minimas de points requis lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs. Donc un seul surclassement possible.

Les plongeurs(euses) de la catégorie B « Minimes » sont amenés, lors des Championnats de France à concourir dans leur catégorie d’âge naturelle (14 et 15 ans). Tous les Minimes auront la possibilité de se surclasser en « Cadettes / Cadets » à condition d’avoir réalisé les minimas de points requis lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs. Donc un seul surclassement possible.

Les plongeurs(euses) de la catégorie A « Cadettes / Cadets » ne peuvent s’engager qu’en A, leur catégorie naturelle (16, 17 et 18 ans). Ils doivent avoir réalisé les minimas de points requis lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs.

Ci-dessous les zones d’engagements et de surclassements possibles, par catégories d’âge, pour les épreuves fédérales :



### 8.2.3 Minimais de points à réaliser lors des Championnats Régionaux qualificatifs, pour s’engager aux Championnats de France des Jeunes

Les plongeurs(euses) de la catégorie « D Poussin(e)s » n’ont pas besoin d’obtenir des minimas pour être engagé(e)s dans leur catégorie d’âge.

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

#### Note importante :

Exceptionnellement, en cas d’empêchement de participer aux Championnats d’Ile de France (LIFN) pour cause de santé, un(e) plongeur(euse) pourra réaliser les minimas de points dans une région différente. Dans cette circonstance un certificat médical justificatif sera exigé, et devra être transmis à la FFN et à la LIFN avec l’attestation de réussite des minimas obtenus dans l’autre région.

En cas d’absence de certificat médical, le (la) plongeur(euse) ne pourra pas participer aux Championnats de France visés.

### 8.3 Récapitulatif des programmes fédéraux

Catégories		1 m	3 m	Haut Vol
<b>D Poussin(e)s</b> 9-11 ans	<b>Filles</b>	<b>6 plongeurs</b> 3 pl parmi 101 (B ou C), 201C, 301C et 401 (B ou C) 3 pl au choix de groupe ≠	<b>6 plongeurs</b> 3 pl parmi 101 (B ou C), 201C, 301C et 401 (B ou C) 3 pl au choix de groupe ≠	
	<b>Garçons</b>	<b>6 plongeurs</b> 3 pl parmi 101 (B ou C), 201C, 301C et 401 (B ou C) 3 pl au choix de groupe ≠	<b>6 plongeurs</b> 3 pl parmi 101 (B ou C), 201C, 301C et 401 (B ou C) 3 pl au choix de groupe ≠	
<b>C Benjamin(e)s</b> 12-13 ans <b>Poussin(e)s 11 ans</b> <b>Surclassé(e)s</b>	<b>Filles</b>	<b>7 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9) 2 pl au choix de groupes ≠	<b>7 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9,5) 2 pl au choix de groupes ≠	<b>Plateforme(s) 5m/7,5m</b> <b>6 plongeurs</b> 4 pl de groupes ≠ (Σcoeff ≤ 7,6) 2 pl au choix de groupes ≠
	<b>Garçons</b>	<b>8 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9) 3 pl au choix de groupes ≠	<b>8 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9,5) 3 pl au choix de groupes ≠	<b>Plateforme(s) 5m/7,5m</b> <b>7 plongeurs</b> 4 pl de groupes ≠ (Σcoeff ≤ 7,6) 3 pl au choix de groupes ≠
<b>B Minimes</b> 14-15 ans	<b>Filles</b>	<b>8 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9) 3 pl au choix de groupes ≠	<b>8 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9,5) 3 pl au choix de groupes ≠	<b>7 plongeurs</b> 4 pl de groupes ≠ (Σcoeff ≤ 7,6) 3 pl au choix de groupes ≠ 5 groupes ≠ sur l'ensemble
	<b>Garçons</b>	<b>9 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9) 4 pl au choix de groupes ≠	<b>9 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9,5) 4 pl au choix de groupes ≠	<b>8 plongeurs</b> 4 pl de groupes ≠ (Σcoeff ≤ 7,6) 4 pl au choix de groupes ≠ 5 groupes ≠ sur l'ensemble
<b>A Cadet(te)s</b> 16-18 ans	<b>Filles</b>	<b>9 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9) 4 pl au choix de groupes ≠	<b>9 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9,5) 4 pl au choix de groupes ≠	<b>8 plongeurs</b> 4 pl de groupes ≠ (Σcoeff ≤ 7,6) 4 pl au choix de groupes ≠ 5 groupes ≠ sur l'ensemble
	<b>Garçons</b>	<b>10 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9) 5 pl au choix de groupes ≠	<b>10 plongeurs</b> 5 pl de 5 groupes ≠ (Σcoeff ≤ 9,5) 5 pl au choix de groupes ≠	<b>9 plongeurs</b> 4 pl de groupes ≠ (Σcoeff ≤ 7,6) 5 pl au choix de groupes ≠ 6 groupes ≠ sur l'ensemble
<b>Synchro A et B</b>	<b>Filles</b> <b>Garçon</b>		<b>5 plongeurs</b> 2 pl (coeff assigné 2) 3 pl au choix Au moins 4 groupes ≠	
<b>Juniors</b> ≤20 ans	<b>Filles</b>	5 pl de groupes ≠	5 pl de groupes ≠	5 pl de groupes ≠
	<b>Garçons</b>	6 pl de 5 groupes ≠	6 pl de 5 groupes ≠	6 pl de groupes ≠
<b>Elite</b> ≥14 ans	<b>Dames</b>	Eliminatoires : 5 pl Finales (6) : 5 pl 5 groupes ≠	Eliminatoires : 5 pl Finales (6) : 5 pl 5 groupes ≠	Eliminatoires : 5 pl Finales (6) : 5 pl 5 groupes ≠
	<b>Messieurs</b>	Eliminatoires : 6 pl Finales (6) : 6 pl 5 groupes ≠	Eliminatoires : 6 pl Finales (6) : 6 pl 5 groupes ≠	Eliminatoires : 6 pl Finales (6) : 6 pl 6 groupes ≠
<b>Synchro Elite</b> ≥14 ans	<b>Dames</b> <b>Mixte</b>		<b>5 plongeurs</b> 2 pl (coeff assigné 2) 3 pl au choix 5 groupes ≠	<b>5 plongeurs</b> 2 pl (coeff assigné 2) 3 pl au choix 5 groupes ≠
	<b>Messieurs</b>		<b>6 plongeurs</b> 2 pl (coeff assigné 2) 4 pl au choix 5 groupes ≠	<b>6 plongeurs</b> 2 pl (coeff assigné 2) 4 pl au choix 5 groupes ≠

## 9 Récapitulatif des programmes de plongeon de la LIFN

### 9.1 Programme des championnats de la LIFN

Catégories		1 m	3 m
D poussin(e)s promotion 9-11 ans	Filles	100 + 200 + 201 ou 401 + 1 pl au choix	100 + 200 + 010 + 020 + 1 pl au choix
	Garçons		
D poussin(e)s 9-11 ans	Filles	3 pl : 101 (B ou C), 201C, 301C, 401 (B ou C) 3 pl au choix de groupes ≠	3 pl parmi 101 (B ou C), 201C, 301C, 401 (B ou C) 3 pl au choix de groupes ≠
	Garçons		
C Benjamin(e)s 12-13 ans D Poussin(e)s 11 ans surclassé(e)s	Filles	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9) + 2 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9,5) + 2 pl groupes ≠
	Garçons	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9) + 3 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9,5) + 3 pl groupes ≠
B Minimés 14-15 ans	Filles	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9) + 3 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9,5) + 3 pl groupes ≠
	Garçons	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9) + 4 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9,5) + 4 pl groupes ≠
A Cadet(te)s 16-18 ans	Filles	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9) + 4 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9,5) + 4 pl groupes ≠
	Garçons	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9) + 5 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠ ( $\Sigma$ coeff $\leq$ 9,5) + 5 pl groupes ≠
Dames $\geq$ 14 ans		5 pl groupes ≠	5 pl groupes ≠
Messieurs $\geq$ 14 ans		6 pl 5 groupes ≠	6 pl 5 groupes ≠

### 9.2 Programme du Trophée Inter-Clubs et de la Médaille de la LIFN

Pour rappel ces compétitions se déroulent uniquement à 1 mètre et aucun surclassement n'est autorisé.

Catégories	Tremplin 1 m
D Poussin(e)s – avenir Filles et garçons $\leq$ 11 ans	<b>4 plongeurs</b> 100A + 200A + 2 pl parmi : 101, 201 ou 020A, 301 et 401
D Poussin(e)s Filles et garçons $\leq$ 11 ans	<b>4 plongeurs</b> 3 pl parmi : 101C, 020A, 201C, 301C et 401C 1 plongeur au choix sauf 020A
C Benjamin(e)s – avenir Filles et garçons 12-13 ans	<b>4 plongeurs</b> 100A (élan obligatoire pour la Médaille) + 200A +1 pl parmi : 101, 201 ou 020A, 301 et 401 +1 pl au choix
C Benjamin(e)s Filles et garçons 12-13 ans	<b>4 plongeurs de groupes différents</b>
B Minimés Filles et garçons 14-15 ans	<b>5 plongeurs</b> 3 pl parmi : 101, 201, 301, 401, 1 pl du groupe 5) + 2 pl au choix de 2 groupes différents

## 10 Clubs de plongeon en Île-de-France

Club	Correspondant officiel FFN / LIFN	Coordonnées piscine	Contact plongeon
<b>C.S.V.O. Montmorency</b>	Mme Sandrine BURKHART 06.60.57.78.34 <a href="mailto:sandrineburkhart@gmail.com">sandrineburkhart@gmail.com</a>	Piscine Intercommunale 95160 MONTMORENCY 01.34.12.98.31	Sébastien DEVAUX 06.68.40.66.23 <a href="mailto:sebastien.devaux@laposte.net">sebastien.devaux@laposte.net</a>
<b>Paris Aquatique</b>	M. Ivan GARCIA RODRIGO 06 81 48 36 83 <a href="mailto:igarciaodri@hotmail.com">igarciaodri@hotmail.com</a>	Piscine Georges Hermant 6 rue David d'Angers 75019 PARIS 01.42.02.45.10	M. Anthony PAPALIA <a href="mailto:plongeon@parisaquatique.fr">plongeon@parisaquatique.fr</a>
<b>R.S.C. Montreuil</b>	M. Patrick DAS BOUCAS 06 24 81 46 26 <a href="mailto:dasbox@hotmail.com">dasbox@hotmail.com</a>	Stade Nautique M. Thorez 21 rue Edouard Vaillant 93100 MONTREUIL	M. Patrick DAS BOUCAS 06 24 81 46 26 <a href="mailto:dasbox@hotmail.com">dasbox@hotmail.com</a>
<b>V.G.A. Saint-Maur</b>	M. Anne ROMAIN 06.12.93.69.60 <a href="mailto:a.romain.stmaur@gmail.com">a.romain.stmaur@gmail.com</a>	Centre Sportif Brossolette 51 Avenue Pierre Brossolette 94100 SAINT MAUR 01.42.83.09.50	M. Anne ROMAIN 06.12.93.69.60 <a href="mailto:a.romain.stmaur@gmail.com">a.romain.stmaur@gmail.com</a>



## 11 Officiels de plongeon en Île-de-France

Nom et prénom	Contact	Club	Juge régional	Juge national	Officiel de table
ABELLO-SANTANA Jaime	06.83.31.56.33 <a href="mailto:jaiime.abello@hotmail.fr">jaiime.abello@hotmail.fr</a>	R.S.C. Montreuil	X		X
AMAND Marc	06.50.79.79.72 <a href="mailto:marc.amand2@gmail.com">marc.amand2@gmail.com</a>	R.S.C. Montreuil	X		X
AZORIN Daniel	06.31.79.51.92 <a href="mailto:daniel.azorin@wanadoo.fr">daniel.azorin@wanadoo.fr</a>	FFN	X	X	X
BOUSSARD Michel	06.83.59.69.94 <a href="mailto:michel.boussard94@gmail.com">michel.boussard94@gmail.com</a>	V.G.A. Saint-Maur	X	X	X
CASSAGNE Valentin	06.79.28.15.53 <a href="mailto:v.cassagne.pro@gmail.com">v.cassagne.pro@gmail.com</a>	Paris Aquatique	X		X
CLÉMENÇON Michèle	06.07.33.36.08 <a href="mailto:micpat@numericable.fr">micpat@numericable.fr</a>	V.G.A. Saint-Maur	X	X	X
DAS BOUCAS Patrick	06.24.81.46.26 <a href="mailto:dasbox@hotmail.com">dasbox@hotmail.com</a>	R.S.C. Montreuil	X		
DE LA LLAVE Teddy	06.68.27.30.96 <a href="mailto:tedelall@gmail.com">tedelall@gmail.com</a>	Paris Aquatique	X	X	X
DEVAUX Sébastien	06.68.40.66.23 <a href="mailto:sebastien.devaux@laposte.net">sebastien.devaux@laposte.net</a>	C.S.V.O. Montmorency	X		X
FOUCHARD Laurent	06 12 25 95 30 <a href="mailto:lfouchard@gmail.com">lfouchard@gmail.com</a>	V.G.A. Saint-Maur	X	X	X
GARCIA RODRIGO Ivan	06.81.48.36.83 <a href="mailto:igarciarodri@hotmail.com">igarciarodri@hotmail.com</a>	Paris Aquatique	X		X
MONNERY Clemence	06.58.01.92.02 <a href="mailto:clemdive@hotmail.com">clemdive@hotmail.com</a>	U.S.O.L.	X	X	X
PIERRE Bernard	06.78.71.10.72 <a href="mailto:bernard.pierr@gmail.com">bernard.pierr@gmail.com</a>	FFN	X	X	X
ROMAIN Anne	06.12.93.69.60 <a href="mailto:a.romain.stmaur@gmail.com">a.romain.stmaur@gmail.com</a>	V.G.A. Saint-Maur			X
RANAIVO HARIVONY Michaël	07.70.48.67.48 <a href="mailto:Mickael.ranaivoharivony@gmail.com">Mickael.ranaivoharivony@gmail.com</a>	C.S.V.O. Montmorency	X		
RUANO SUAREZ Héctor	06.45.79.20.11 <a href="mailto:hectorrs@gmail.com">hectorrs@gmail.com</a>	Paris Aquatique	X		
SIMORRE Didier	06.64.81.91.19 <a href="mailto:madsteam2@free.fr">madsteam2@free.fr</a>	R.S.C. Montreuil	X		X
SUZANNE Benoît	06.80.28.75.53 <a href="mailto:benoit.suzanne@orange.com">benoit.suzanne@orange.com</a>	FFN	X	X	X
TALBOTIER Floriane	07.81.16.11.60 <a href="mailto:ftalbotier@gmail.com">ftalbotier@gmail.com</a>	V.G.A. Saint Maur	X	X	X
TOUROUTSEV Serguei	06 16 78 07 47 <a href="mailto:serguei.tb@orange.fr">serguei.tb@orange.fr</a>	V.G.A. Saint-Maur	X	X	

## 12 Devenir juge de plongeon

Outre les délégués fédéraux ou régionaux, les compétitions de plongeon se déroulent sous la direction d'un ou plusieurs juges-arbitres qui s'appuient sur un jury composé de juges et d'officiels de table, ainsi que de bénévoles associés pour des fonctions hors jury.

Il est rappelé que toute personne intervenant dans l'organisation d'une compétition doit être licenciée à la FFN.

Les modalités d'obtention du « titre » de juge de plongeon sont présentées ci-après.

La qualité de Juge de Plongeon est articulée en deux niveaux successifs qui font chacun l'objet d'un examen :

- Le juge régional
- Le juge national

Les épreuves des examens de juge régional et de juge national sont identiques mais les niveaux d'exigence sont différents dans les deux cas.

Quand un candidat est ajourné (pour l'examen de juge régional comme pour l'examen de juge national), il doit repasser la totalité des trois épreuves.

### 12.1 Les épreuves des examens de juge de plongeon

#### 12.1.1 Epreuve de connaissance des règlements du plongeon

Répondre par écrit à un questionnaire portant sur les règlements du Plongeon (Règlements FINA) dont :

- Des questions portant sur les articles du « Résumé des pénalités à appliquer »
- Des questions portant sur le reste du règlement

#### 12.1.2 Epreuve de reconnaissance des figures

Le candidat doit pouvoir reconnaître un certain nombre de plongeurs différents réalisés par des plongeurs à l'entraînement, ou sur vidéo, les nommer et en donner le numéro et la lettre.

#### 12.1.3 Epreuve pratique de notation

Le candidat, au cours d'une compétition officielle, sera amené à proposer des notes, en même temps que les juges officiels. La déviance généralement tolérée est de  $\frac{1}{2}$  point en plus ou en moins de la moyenne des notes restantes, après éliminations des notes extrêmes.

### 12.2 Conditions d'accès et d'obtention de l'examen de juge régional de plongeon :

L'examen de juge régional de plongeon relève de l'autorité des Ligues Régionales.

#### 12.2.1 Conditions d'accès aux examens de juge régional

Pour pouvoir se présenter aux épreuves il faut :

- Être licencié F.F.N.
- Avoir au moins 16 ans dans l'année de l'examen
- Adresser par écrit sa candidature au Président de la Ligue Régionale d'appartenance et au



département Plongeon de la FFN, au moins 2 mois avant la date de l'examen

Les épreuves seront réalisées et évaluées sous la responsabilité du Président de la Commission Régionale de Plongeon.

#### **12.2.2 Conditions d'obtention du titre de juge régional**

- Concernant l'épreuve 1 : Plus de 15% d'erreurs sont éliminatoires.
- Concernant l'épreuve 2 : Plus de 20% d'erreurs sont éliminatoires.
- Concernant l'épreuve 3 : L'épreuve peut se dérouler au cours d'une compétition régionale ou nationale. Le candidat ne devra pas faire plus de 15 % d'erreurs.

N.B. : les titulaires du diplôme Jeune Officiel Plongeon sont dispensés des épreuves 2 et 3.

#### **12.3 Conditions d'accès et d'obtention de l'examen de juge national de plongeon :**

L'examen de juge national de Plongeon relève de l'autorité du Président de la Commission Fédérale de Plongeon. Pour s'inscrire à l'examen de « Juge National », chaque candidat doit :

##### **12.3.1 Conditions d'accès aux examens de juge national**

Pour pouvoir se présenter aux épreuves il faut :

- Être licencié à la F.F.N.
- Être « Juge Régional » et présenter une activité dans cette fonction pendant une période d'au moins 2 ans avant l'année de l'examen. Cette activité devra être certifiée par le Président de la Ligue Régionale dont dépend le candidat.
- Adresser une demande écrite de candidature au département Plongeon de la F.F.N., par le canal de la Ligue Régionale, au moins deux mois avant la date de l'examen

##### **12.3.2 Conditions d'obtention du titre de juge national**

- Concernant l'épreuve 1 : Plus de 15% d'erreurs sont éliminatoires.
- Concernant l'épreuve 2 : Plus de 15 % d'erreurs sont éliminatoires.
- Concernant l'épreuve 3 : L'épreuve se déroulera au cours d'une compétition nationale. Le candidat ne devra pas faire plus de 10 % d'erreurs.

N.B. : les juges n'ayant participé à aucun jury pendant une période de 2 ans devront, pour officier à nouveau, repasser l'examen correspondant à leur niveau de qualification (juge régional ou national).

Les sportifs de haut-niveau ayant été classés dans les catégories ministérielles « Elite » ou « Senior », peuvent directement se présenter aux épreuves de l'examen de juge national, à condition d'avoir 18 ans dans l'année de l'examen.

## 13 Règlement du diplôme jeune officiel plongeur

### 13.1 Conditions d'inscription à la formation

- Être licencié à la Fédération Française de Natation,
- Être en catégorie benjamin, minime ou cadet pour la saison sportive en cours à réception de la demande d'inscription par la Ligue Régionale,
- Avoir participé aux Championnats Régionaux de plongeur (dans n'importe quelle catégorie),
- Faire acte de candidature auprès de l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation par l'intermédiaire de son club (cf. imprimé en annexe).

### 13.2 Parcours de formation

Le parcours de formation destiné au Jeune Officiel Plongeur comprend 3 étapes successives :

- Étape 1 : Participer à un projet pédagogique organisé par le club ou le comité départemental avec l'appui des documents de formation fournis par l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation.
- Étape 2 : Juger au minimum 2 compétitions différentes organisées par le club, le comité départemental, ou la Ligue Régionale. (Pour les compétitions régionales, 1 seul Jeune Officiel en formation maximum par jury est autorisé)
- Étape 3 : Tenir le rôle de juge arbitre lors d'une compétition officielle organisée par la Ligue Régionale sous l'autorité et le contrôle du juge arbitre titulaire du concours.

### 13.3 Modalités d'organisation

A la réception de la demande du club (cf. imprimé en annexe), l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation délivre un livret de formation Jeune Officiel à l'intéressé accompagné des documents de formation nécessaires. Le livret de formation reste en possession du Jeune Officiel et permet d'attester la réussite successive des différentes étapes.

- La réussite de chaque étape est validée par un ou plusieurs tuteur(s), officiel(s) en exercice titulaire(s) du Diplôme de Juge Régional ou National de plongeur, et permet d'accéder à l'étape suivante.
- Le Diplôme de Jeune Officiel Plongeur est délivré par la Ligue aux candidats ayant satisfait aux conditions de délivrance des 3 étapes successives et autorise les licenciés à l'exercice des fonctions d'officiel régional de plongeur dans les concours individuels pour les catégories jeunes (A, B, C, D) jusqu'à l'âge de 20 ans inclus.
- Le parcours de formation du Jeune Officiel peut se dérouler sur plusieurs saisons sportives.

NB : (A compter de l'âge de 16 ans, les candidats ont également la possibilité de passer l'examen de juge régional de plongeur, cf. règlement FFN de l'examen de juge régional plongeur).

### 13.4 Guide de contenu et de validation des étapes destiné aux tuteurs

#### 13.4.1 Étape 1

*Participer à un projet pédagogique organisé par le club ou le comité départemental avec l'appui des outils de formation fournis par l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation.*

Savoir-faire attendus à l'issue de l'étape 1 :

- Connaître les principes de terminologie et de numérotation des plongeurs,
- Reconnaître les figures,

- Connaître les pénalités d'exécution des plongeurs pour les concours individuels,
- Savoir se référer aux règlements sportifs régionaux.
- Connaître les critères d'appréciation d'un plongeur.

La formation gagnera à se fonder aux séances d'entraînement du plongeur, en évitant les séances de cours magistraux. Accompagnée des documents fournis par la Ligue Régionale, elle sera pleinement intégrée au projet pédagogique d'un groupe de jeunes plongeurs, et pourra être étalée sur une ou plusieurs saisons sportives.

Les modalités de validation sont laissées à l'appréciation du tuteur juge-formateur et peuvent prendre par exemple la forme de questions-réponses, ou de mise en situation d'officiel, au cours des séances d'entraînement.

Le tuteur valide l'étape 1 quand il considère que le Jeune Officiel est prêt à participer à l'étape 2.

#### **13.4.2 Étape 2**

*Juger au minimum 2 compétitions différentes organisées par le club, le comité départemental, ou la Ligue Régionale.*

Sur la base de l'observation de l'évolution :

- du comportement de mise en situation de responsabilité,
- de l'impartialité,
- de l'adéquation des notes de jugement,

le tuteur valide le passage à l'étape 3 du Jeune Officiel.

#### **13.4.3 Étape 3**

*Tenir le rôle de juge arbitre lors d'une compétition officielle organisée par la Ligue Régionale sous l'autorité et le contrôle du juge arbitre titulaire du concours.*

Le tuteur (juge-arbitre officiel du concours) évaluera :

- La capacité à diriger le concours,
- La connaissance et la mise en œuvre de l'application des règles sportives.

Il pourra compléter le test par un rapide entretien (maximum 10 minutes) destiné à s'assurer des capacités du Jeune Officiel à exercer, puis validera, ou non, l'étape.

Les candidats qui seraient ajournés pourront se représenter à nouveau sur nouvelle proposition du tuteur de l'étape 2.

## BORDEREAU D'INSCRIPTION A LA FORMATION JEUNE OFFICIEL PLONGEON

*A adresser à :*

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION  
163, boulevard Mortier  
75020 PARIS  
☎ 01 40 31 19 20  
E-mail : [lif@lif-natation.fr](mailto:lif@lif-natation.fr)

Nom, prénom :  
Date de naissance :  
N° Licence FFN :  
Adresse :  
Tel :  
E-mail :  
Club :

***Demande à participer à la formation « Jeune Officiel Plongeon » organisée conjointement par mon club et (ou) le Comité Départemental de natation, et la Ligue d'Ile de France de la Fédération Française de Natation.***

***Autorisation parentale ou du représentant légal :***

Je soussigné(e)  
autorise  
à participer à la formation Jeune Officiel Plongeon.  
Date et signature :

Nom, prénom et qualité du (ou des) tuteur(s) de formation (étapes 1 et 2) :  
Visa et accord du représentant du club et (ou) du Comité Départemental  
Date et signature :

## CANDIDATURE A L'EXAMEN DE JUGE DE PLONGEON

NOM : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Adresse : .....

.....

E-mail : ..... Tel : .....

Club : ..... N°: .....

Numéro de Licence : .....

Niveau de pratique sportive : .....

.....

Je souhaite m'inscrire à l'examen de juge de plongeon :

Examen de juge Régional

Examen de juge National (la demande sera transmise par la LIFN à la FFN)  
(Date d'obtention de l'examen de juge Régional : .....

**Signature :**

**Remplir votre demande et la retourner (au moins 2 mois avant l'examen) à la Ligue Ile de France :**

**LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION**

**163 Boulevard Mortier**

**75020 PARIS**

**☎ : 01 40 31 19 20**

**E-mail : [lif@lif-natation.fr](mailto:lif@lif-natation.fr)**

**Fiche récapitulative d'engagement**  
**ILE DE FRANCE PLONGEON**

**Compétition :** .....

**Club :** ..... **Numéro :** .....

**Liste des engagés :**

Garçons	Filles

soit ..... plongeurs(ses)

Montant total des droits d'engagement (5 € par épreuve et par plongeur, portés à 10 € si le club n'est pas « 100% licences ») = ..... €

Total des droits d'engagement depuis le début de la saison sportive = ..... €

**LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION**  
**163, boulevard Mortier**  
**75020 PARIS**  
**☎ 01 40 31 19 20**  
**E-mail : lif@lif-natation.fr**

## ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS

### Fiche d'engagement / résultats

**Nom :** ..... **Fille** **Garçon**  
**Prénom :** .....  
**Club :** ..... **N° de Licence :** .....  
**Date de Naissance :** ..... **2022-2023**

**PLONGEON :**

101 C à 1 mètre (sur 10)	
Libre à 1 mètre (sur 10)	
020 à 1 mètre (sur 10)	
010 à 3 mètres (sur 10)	
<b>Total Plongeon (sur 40)</b>	

---

**EXERCICES AU SOL :**

**Note sur 10 :**

**(Coefficient 4) Total Sol :**



---

**ENCHAINEMENT AU TRAMPOLINE :**

**Note sur 10 :**

**(Coefficient 3) Total Trampoline :**

<b>Total Général :</b>
<b>Place au classement 2012 et 2013 :</b>
<b>PLACE AU CLASSEMENT GENERAL :</b>

## DECLARATION DE FORFAIT PLONGEON LIFN

Je soussigné : .....

Représentant du Club : .....

Déclare le forfait de : .....

Pour l'épreuve : .....

DATE : .....

Signature :

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION  
163, boulevard Mortier  
75020 PARIS  
☎ 01 40 31 19 20  
E-mail : [lif@lif-natation.fr](mailto:lif@lif-natation.fr)



Nos partenaires :



 **île de France**

