

Plan de développement de la pratique du plongeon

Plongeon Québec
2020-2023



RÉDACTION DU CONTENU D'ORIGINE

Aaron Dziver
Michel Larouche
Dany Boulanger
Andrée Pouliot-Deschamps
Herb Flewwelling

MISE À JOUR ET RECHERCHES

Isabelle Cloutier (Entraîneuse Club de plongeon CAMO)
Johanne Boivin (Entraîneuse-chef ARO Club de plongeon de Québec)
Devon Butters (Entraîneur responsable des programmes juniors de DPC)

RÉDACTION DE LA MISE À JOUR

Stéphanie Gauvreau
Pascale Beaudry

CONCEPTION GRAPHIQUE ET SOUTIEN À LA FÉDÉRATION

Marie-Pier Pelletier-Millette
Pascale Beaudry

CRÉDIT PHOTO

Antoine Saito
Martin Gauthier

RELECTURE ET CONTRIBUTION

Conseil d'administration

Jean-Charles Leathead - Vice-Président
Stéphane Lortie - Directeur

Commission des entraîneurs

Nicholas Lachance - Président
Olivier Duchesneau - Vice-Président
Mélanie Duff - Secrétaire
Leila Molnar - Membre votant
Samuel Parent - Membre votant

Le présent document a été réalisé par Plongeon Québec. Pour faciliter la lecture et la consultation du document, le masculin est employé comme genre neutre pour désigner les femmes et les hommes.

Date et version

Mai 2022

Table des matières

INTRODUCTION.....	4
Schéma du cheminement idéal de l'athlète	7
Un développement à long terme.....	7
Le cheminement idéal de l'athlète vers les plus hauts sommets	7
Spécialisation appropriée à l'enfance.....	12
Les buts du modèle de développement	12
Les limites du modèle de développement.....	14
Fonctionnement du modèle	14
NIVEAU « INITIATION »	16
NIVEAU « RÉGIONAL »	20
NIVEAU « ESPOIR »	27
NIVEAU « PROVINCIAL »	34
NIVEAU « NATIONAL »	45
NIVEAU « INTERNATIONAL »	79
Le plongeon synchronisé	95
Corollaire - Les « Maîtres »	97
CONCLUSION	100

INTRODUCTION

Une tradition d'excellence

Fort de sa tradition d'excellence, Plongeon Québec a célébré son 50^e anniversaire de fondation en 2021. Notre vision : que le Québec soit la référence sur le plan de l'épanouissement global du participant, du développement et de l'excellence en plongeon. Ce plan de développement de la pratique du plongeon répond à notre mission qui est de développer et de promouvoir le plongeon au Québec afin de créer les conditions optimales de réussite et d'offrir une expérience positive pour tous les passionné(e)s de plongeon.

Ce plan de développement intègre les valeurs suivantes : le respect, l'intégrité, la synergie et la passion.

Le Respect :

Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un une considération admirative en raison de la valeur qu'on lui reconnaît, et à se conduire envers lui de la même façon que nous voudrions qu'il se comporte avec nous. Le respect mutuel constitue l'un des fondements des relations interpersonnelles à Plongeon Québec.

L'Intégrité :

Qualité d'une personne qui ne se laisse pas influencer par aucun vice. Sont incluses dans l'intégrité les notions d'honnêteté, d'impartialité, de justice, de franchise, de fiabilité et d'équité. Plongeon Québec se fait un point d'honneur d'entretenir des relations intègres avec ses membres et ses partenaires. Nous souhaitons que notre communauté baigne dans un environnement sécuritaire où tous se sentent à l'aise et en confiance.

La Synergie :

Phénomène par lequel les résultats obtenus par un groupe de personnes dépassent le total des réussites qui aurait été obtenu individuellement par chacun des membres du groupe. La communauté du plongeon au Québec tient à travailler en collaboration afin d'atteindre des objectifs communs en favorisant les échanges, le partage et une communication transparente.

L'Innovation :

L'innovation est le résultat des idées développées grâce à la créativité. Plongeon Québec souhaite être une force inspirante dans l'innovation, pour la pratique et le développement du sport.

Depuis plus de cinquante ans, les athlètes issus de la structure soutenue et animée par Plongeon Québec ont réussi des performances dignes de mention. Évidemment, il y a une fierté à mentionner les grands succès de nos olympiens tels Sylvie Bernier, Bruno Fournier, Evelyne Boisvert, Annie Pelletier, Anne Montminy, Philippe Comtois, Émilie Heymans, Alexandre Despatie, Christopher Kalec, Blythe Hartley, Reuben Ross, Jennifer Abel, Roseline Filion, Meaghan Benfeito, Pamela Ware, Myriam Boileau, Marie-Eve Marleau, Mélissa Citrini-Beaulieu, Philippe Gagné, François Imbeau-Dulac, Maxim Bouchard, Caeli McKay, Vincent Riendeau, Nathan Zsombor-Murray et Cédric Fofana.

L'équipe de Plongeon Québec est fière de mentionner que, depuis 2017, les québécois représentent 70% de l'équipe nationale annuellement.

Mais au-delà des performances mesurables par des médailles, nous sommes également fiers de mentionner des noms tels Siobhan Henderson (présentement au doctorat en psychologie sportive), Olivier Duchesneau (bachelier en éducation physique), Pascale Beaudry (maîtrise en gestion de projets et directrice générale de Plongeon Québec) et Benoit Séguin (professeur à l'université d'Ottawa) et bien d'autres athlètes qui sont allés à l'école du plongeon. Au-delà des médailles et des podiums, Plongeon Québec souhaite offrir une expérience positive et enrichissante à tous les plongeurs et plongeuses dans le but de former des champions de la vie.

Mais l'athlète « champion de la vie » n'est pas le fruit du hasard. Il est le produit d'un ensemble de facteurs impliquant la volonté de l'individu, la validité des programmes d'entraînement, l'efficacité de l'encadrement, la qualité des installations et des équipements, la disponibilité de ressources financières, etc.

Ce plan de développement de la pratique du plongeon 2020-2023 veut marquer un pas en avant et permettre de maintenir un niveau de réussite pour l'avenir. Il s'attarde particulièrement à structurer un modèle de développement des athlètes en plongeon, à en préciser les objectifs dans le respect des divers stades de développement des athlètes et à s'harmoniser avec les orientations de nos grands partenaires locaux, régionaux, provinciaux et nationaux. Ce modèle de développement des athlètes est, et continuera d'être au cœur de toutes les préoccupations et de toutes les orientations et activités de développement de l'excellence à Plongeon Québec.

Un plan élaboré en concertation

La direction de Plongeon Québec a consulté plusieurs personnes lors de l'élaboration de ce document. Un comité d'experts a été mis en place et constitué de :

- Isabelle Cloutier (Entraîneuse Club de plongeon CAMO)
- Johanne Boivin (Entraîneuse-chef ARO Club de plongeon de Québec)
- Devon Butters (Entraîneur responsable des programmes juniors de DPC)

Les membres du Conseil d'administration et les membres de la commission des entraîneurs ont été sollicités.

Le conseil d'administration est conscient de l'importance de ce Plan de développement et convient d'en faire un élément clé de ses préoccupations et de ses activités.

L'enjeu ultime de ce Plan est d'offrir aux athlètes engagés dans le plongeon des conditions qui sont les plus proches possible de celles disponibles dans les meilleurs programmes ailleurs dans le monde dans un environnement sain et sécuritaire propice à l'épanouissement global d'un individu. Pour ce faire, l'action concertée de tous les partenaires et intervenants est nécessaire.

Schéma du cheminement idéal de l'athlète

Un développement à long terme

L'élaboration d'un modèle de développement des athlètes nous oblige à nous situer dans une perspective à long terme, c'est-à-dire à bien connaître où et comment nous voulons amener les athlètes à l'excellence, à avoir reconnu les plus doués et talentueux et à bien connaître les structures d'encadrement et de cheminement. Elle nous oblige aussi à situer l'organisation en place du plongeon au plan provincial dans le contexte national où ce sport évolue.

Même si on observe que le cheminement dans la discipline du plongeon varie d'une province à l'autre au Canada, il s'inspire habituellement des 5 étapes suivantes :

1. Initiation au plongeon
2. Initiation à la compétition
3. Compétition de niveau provincial
4. Compétition de niveau national
5. Compétition de niveau international

À cela, nous ajoutons l'étape de la « découverte » du plongeon pour le Québec. Les cours de plongeon sont principalement offerts par des clubs de plongeon et les fédérations provinciales de plongeon, mais également par des municipalités, des établissements scolaires, des centres communautaires, des camps de vacances, etc. Cependant, l'entraînement systématique dans la discipline du plongeon est fait presque exclusivement par des clubs de plongeon.

Le cheminement idéal de l'athlète vers les plus hauts sommets

Voici un tableau décrivant le développement des athlètes vers l'excellence en plongeon au Québec. Le modèle devrait permettre aux athlètes les plus doués et talentueux de performer aux plus hauts niveaux tout en maintenant leur motivation.

Tableau explicitant le modèle de développement des athlètes vers l'excellence en plongeon



Niveaux	Découverte	Initiation	Régional	Espoir	Provincial	National	International
Groupes d'âge	4-adulte	4-adulte	7-18 ans	8-18 ans	10-adulte	12-adulte	14-adulte
Regroupement	Selon l'âge	Selon l'âge et le niveau	Selon l'âge				
Objectif de base	Découvrir le plongeon	Plonger pour s'amuser	Introduction à la compétition	Entraînement à l'entraînement		Entraînement à la compétition	Performance et stabilisation
Objectifs principaux poursuivis	Découvrir l'univers d'un sport aquatique, le plongeon	Introduction au plongeon Plonger pour s'amuser Apprentissage global non compétitif	Introduction à la compétition Plonger pour s'amuser Apprentissage général	Identification de talent Plaisir Apprentissage plus spécifique Choix d'une discipline	Identification de talent Apprentissage spécifique	Spécialisation en plongeon	Performance Perfectionnement Spécialisation de discipline (tremplin vs plateforme)
Organismes offrant le programme	Clubs Villes centres sportifs camps de jour, etc.	Clubs Villes centres sportifs camps de jour, etc.	Clubs villes	Clubs	Clubs	Clubs Centre d'Excellence	Centre d'Excellence Clubs
Occasions d'entraînement	1 journée	1h / semaine ± 30 semaines /année ± 30h / année	1h30 à 3h/semaine ± 36 semaines /année ± 50 à 110 h / année	2 à 6h / semaine ± 36 semaines /année ± 70 à 215 h / année	6 à 10h / semaine ± 42 semaines /année ± 250 à 420 h / année	8 à 16h / semaine ± 46 semaines /année ± 365 à 735 h / année	16h à 30h / semaine ± 48 semaines /année ± 765 à 1440 h / année
Occasions de compétitions	N/A	0-3 par saison	± 2 par saison	± 5 par saison	± 6 par saison	± 7 par saison	8 à 10 par saison
Ratio entraînement compétition	1 journée : 1-2 hrs	30 : 0 à 10 : 1	± 12 : 1	± 10 : 1	± 12 : 1	± 16 : 1	± 19 : 1
Niveaux	Découverte	Initiation	Régional	Espoir	Provincial	National	International

Niveau des compétitions	N/A	Rencontre amicale intra club	Rencontres amicales interclubs	Provinciaux Espoir Super Finale Espoir Jeux du Québec (à partir de 12 ans)	Provinciaux juniors et/ou seniors et interprovinciaux	Provinciaux, interprovinciaux, nationaux et Jeux du Canada	Provinciaux, interprovinciaux, nationaux et internationaux
Activités de sélection	N/A	Recrutement pour le niveau régional	Recrutement pour le niveau espoir	Compétitions de qualification pour les championnats provinciaux juniors Équipe régionale pour les Jeux du Québec Recrutement pour le niveau provincial Identification de talent	Compétitions de qualification pour les championnats nationaux jr et sr Équipe du Qc pour les Jeux du Canada Recrutement pour le niveau national	Compétitions de qualification pour les championnats internationaux Équipe du Qc pour Jeux du Canada Équipe Relève et Élite du Qc Équipe nationale junior et/ou senior	Compétitions de qualification pour les Jeux olympiques Équipe nationale senior Équipe excellence

Évaluation de l'état d'entraînement	N/A	Aucun		Tests de terrain (en cours de développement)			Tests de terrain Tests de laboratoire
Niveau des entraîneurs	Animateur	Instructeur		Compétition-Introduction		Compétition-Développement	Compétition Haute-performance
Niveau des officiels	N/A	Aucun	Niveau 1		Niveau 2	Apprenti 3 Niveau 3	Niveau international
Services de soutien	Animateur Responsable du programme	Instructeur Responsable du programme		Entraîneur responsable du programme Formations provinciales Espoir	Entraîneur responsable du programme Formations provinciales Espoir Sport-Études Elève-Athlète	Entraîneur personnel et entraîneur en chef du club Sport-études Elève-Athlète Camps d'entraînement équipes Élite et Relève du Québec Soutien financier équipes élite et relève du Québec	Entraîneur personnel et entraîneur en chef de l'équipe nationale Sport-études Camps d'entraînement équipes Élite et Relève du Québec, équipe nationale Équipe de spécialistes : psychologie, médical ... Soutien financier Équipes Relève, Élite et Excellence du Québec
# approximatif de participants au Qc*	± 300	± 4500	± 400	± 300	± 100	± 70	± 30

Spécialisation appropriée à l'enfance

(Source : Le développement du talent sportif - Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur)

La courbe de croissance et le rythme de maturation varient d'un individu à l'autre. Ainsi, il faut s'assurer que les contenus d'entraînement, l'intensité et le volume des exercices ainsi que le nombre et le niveau des compétitions respectent l'intégrité des athlètes en développement. Tous les choix doivent ainsi être fondés sur une solide compréhension des principes de croissance et de maturation ainsi que sur les facteurs individuels.

Le développement des savoir-faire permettant l'exécution de mouvements gymniques et acrobatiques demande de la coordination et de la précision, en plus de nécessiter une implication cognitive et sensori-motrice. Vers l'âge de 10-11 ans, l'appareil vestibulaire (siège de l'équilibre), ainsi que d'autres facteurs d'analyse (traitement de l'information) atteignent une maturité morphologique et fonctionnelle proche de celle des adultes. Il est alors possible de proposer des contenus d'entraînements impliquant des mouvements relativement complexes, qui demandent des efforts en ce qui concerne la perception et l'orientation spatio-temporelle.

En outre, il s'agit d'une période cruciale pour le développement moteur et, règle générale, ce qui n'est pas acquis à ce stade du développement de l'enfant ne se rattrape qu'au prix d'efforts incomparablement plus élevés par la suite.

Une phase de spécialisation appropriée à l'enfance est possible à condition que l'encadrement soit basé sur un modèle de développement pertinent et étoffé, en plus d'être supervisé par des entraîneurs compétents et une équipe de soutien intégré. La spécialisation ne devrait s'adresser qu'aux enfants dont le talent a été confirmé par un expert. Il importe également d'offrir une formation globale et polyvalente (FGP) à tous les enfants des meilleurs niveaux de compétition de leur groupe d'âge. La spécialisation complète ou inappropriée pourrait faire en sorte de limiter le répertoire moteur de certains enfants et même affecter l'optimisation de leurs performances futures.

Les enfants qui démontrent des prédispositions exceptionnelles devraient bénéficier d'un encadrement adapté dans un environnement contrôlé. Ils devraient aussi pouvoir développer des habiletés, des attitudes et des habitudes leur permettant de conserver une vie équilibrée. De plus, il ne faut jamais perdre de vue que les enfants n'étant pas (encore) des athlètes, l'entraîneur doit faire en sorte qu'ils continuent à éprouver du plaisir à s'entraîner. Enfin, il est primordial de veiller à assurer un équilibre entre ce qui doit être acquis à l'enfance et un volume d'entraînement et de compétitions qui respecte l'intégrité physique, psychologique, sociale et émotionnelle de ces athlètes en devenir.

Les buts du modèle de développement

Le but premier du modèle est de favoriser le développement maximal du potentiel des athlètes en plongeon, du début de leur apprentissage jusqu'à la compétition de haut niveau. L'implantation d'un tel modèle a déjà un impact significatif sur l'essor du plongeon au Québec.

Ce modèle devient un outil de travail et de planification à long terme, dynamique et pratique, utilisé par ceux et celles qui ont les connaissances de base requises en plongeon et dans les autres domaines

connexes à l'entraînement comme la psychologie, le développement physique des jeunes, etc. Il est maintenant utilisé comme référence pour la révision et la création des différents programmes d'initiation et d'entraînement en plongeon ainsi, la mise à jour du programme de certification des entraîneurs ainsi que pour l'élaboration d'un système d'identification de talents. Il servira aussi à l'élaboration d'un système de développement de talents, de tests de dépistage, de critères d'évaluation et de sélection.

L'explication de ce modèle permettra de définir et d'analyser les différents facteurs de performance reliés à la pratique du plongeon. Les différentes habiletés y seront présentées de manière logique, souhaitable et progressive afin de maximiser l'apprentissage de l'athlète. Ces progressions permettent d'identifier à quel âge devraient être introduites les différentes habiletés afin d'assurer la sécurité de l'athlète, particulièrement en période de croissance et de développement. Elles permettent également d'aider le plongeur à avoir une expérience positive et constructive ainsi que des défis à relever à chaque niveau de son développement. Ces différentes expériences lui permettront de se préparer de manière adéquate à ce que l'avenir lui réserve tant sur le plan sportif que personnel. Le modèle est aussi une référence dans la détermination des objectifs à court et long terme d'un athlète.

Les parents et les athlètes eux-mêmes peuvent utiliser le modèle pour identifier à quel stade le jeune est rendu et pour voir les différentes étapes à franchir ensemble si l'athlète aspire à faire de la compétition de haut niveau et qu'il a le talent et les ressources nécessaires pour y arriver.

Quant aux officiels, ils peuvent s'y référer afin d'appliquer et d'interpréter les règlements lorsqu'ils jugent des compétitions par catégories d'âge.

Le modèle de développement à long terme d'un athlète en plongeon a permis, au cours des dernières années, aux personnes impliquées dans le sport du plongeon, de se questionner sur certaines pratiques et d'essayer de nouvelles façons de faire. Par exemple :

- La catégorie d'âge « F » est retirée des championnats provinciaux Espoir depuis septembre 2009.
- La catégorie d'âge « E » est également retirée des championnats provinciaux Junior depuis septembre 2009.
- Le Canada n'enverra plus de plongeurs de la catégorie d'âge « D » aux Championnats panaméricains juniors à partir de 2015.
- À partir de cette saison, il y aura maintenant 2 Championnats canadiens junior distinct, soit celui de développement pour les 10-13 ans (2 jours) et celui élite pour les 14-18 ans (3 jours).
- Plongeon Québec tiendra 3 Championnats provinciaux au lieu de 4 à partir de cette saison.
- Plongeon Québec et Plongeon Canada mettent plus d'emphase sur les camps d'entraînement.
- Plusieurs habiletés enseignées chez les jeunes ont été prolongées sur une plus longue période pour augmenter leur niveau de maîtrise du mouvement avant de passer à la prochaine étape.

Tout ceci n'aurait été possible sans de meilleures connaissances et compétences de la part d'un plus grand nombre d'entraîneurs. Le Québec est choyé en plongeon de pouvoir avoir autant d'entraîneurs certifiés et expérimentés qui font avancer notre sport. De plus, Plongeon Québec a lancé en septembre 2007 le « Programme de Formation Espoir » qui s'adresse principalement aux entraîneurs de niveau provincial Espoir mais aussi de niveau provincial Junior. Ces formations ont lieu une fois par semaine et

permettent aux athlètes et à leurs entraîneurs de s'informer, de se perfectionner, d'apprendre, d'échanger, d'essayer. C'est un outil extraordinaire pour diffuser notre modèle de développement à long terme.

Les limites du modèle de développement

Le Petit Robert définit « un modèle » comme étant « une représentation simplifiée d'un processus, d'un système (...) ». Le Larousse parle de « structure formalisée utilisée pour rendre compte d'un ensemble de phénomènes qui possèdent entre eux certaines relations ». « Le modèle de développement des athlètes en plongeon » est d'abord un guide, un outil de travail et de consultation proposant des orientations et des perspectives et non un plan de travail rigide. Ce modèle est utile aux divers intervenants sportifs à condition que ceux-ci soient pleinement conscients de sa richesse, de son potentiel, mais aussi de ses limites.

Ce modèle n'a ni la prétention ni l'intention d'être une recette miracle qui assurera succès et performance. Il n'est ni exhaustif, ni complet et ne solutionnera pas tous les problèmes rencontrés dans le cadre de l'entraînement sportif.

De plus, ce modèle ne s'applique pas à tous et chacun de la même façon. Il est important de comprendre que plusieurs facteurs tels que le potentiel, le rythme d'apprentissage, le développement physique et moteur, le sexe, etc. peuvent entraîner de grandes diversités individuelles. Le bagage génétique de chaque jeune, les comportements plus ou moins sportifs à la maison, le degré de maîtrise d'autres activités physiques, le développement cognitif, social et psychologique sont autant de sources de différences individuelles. Les objectifs personnels de l'athlète doivent également être pris en compte puisque tous les jeunes n'ont pas le vouloir et la motivation de faire une carrière sportive, et ce, quel que soit leur niveau de talent et de performance actuelle. Cet outil sera donc d'une grande utilité s'il est utilisé par des personnes ayant les connaissances pour respecter les différences individuelles et pour pouvoir adapter le modèle à la réalité personnelle de chaque plongeur.

Une autre réserve : celle du temps. Ce modèle correspond à la situation du plongeur au Québec en 2009. Il pourrait ne pas correspondre à la réalité d'un autre pays ou encore d'une autre époque. Ce modèle doit être révisé avec les années, l'amélioration des équipements, des connaissances et de la préparation des athlètes.

Fonctionnement du modèle

Le modèle décrit le cheminement type d'un athlète appelé à atteindre le niveau de haute performance. Les exigences de l'apprentissage du plongeur seront précisées aux plans :

1. physiques
2. psychologiques
3. tactiques
4. théoriques
5. personnels
6. techniques (avec des prescriptions bien définies).

Le modèle qui avait été présenté pour 2005-2009 s'appliquait aux habiletés d'exécution aux tremplins de 1m et de 3m. Pour la version 2009-2013, toutes ces habiletés ont été révisées pour tenir compte des changements apportés par la technologie et par de meilleures connaissances des entraîneurs et en plus, les habiletés aux plates-formes de 3m, 5m, 7.5m et 10m ont été ajoutées.

La nouvelle version 2013 a encore une fois été révisées en fonction du contexte actuel et tient compte des changements apportés avec le tout nouveau programme junior mis en place par Plongeon Canada cette saison.

Le Tableau résumé du modèle de développement à long terme d'un athlète en plongeon de la page suivante mentionne les différents objectifs visés et les différents stades de développement et de compétitions.

Plusieurs approches auraient pu servir de « base de référence » à ce modèle : âge des participants, nombre d'années d'entraînement, niveaux de performance. Chacune d'elles a ses avantages et ses inconvénients. L'approche retenue est celle du niveau de performance que le jeune devrait atteindre selon la « catégorie d'âge dans laquelle il compétitionne » puisqu'elle permet une identification plus rapide et objective.

CADRE DE RÉFÉRENCE

Dans cette partie, vous trouverez les objectifs pour chacun des stades de développement.

NIVEAU « INITIATION »

Groupe F : 6-7 ans

Plonger pour s'amuser

Présentation

Le programme d'initiation au plongeon Plouf! élaboré par Plongeon Québec comprend 6 niveaux d'habiletés pour les plongeurs en devenir.

Chaque niveau est représenté par la mascotte « Plouf! » d'une couleur différente. Le but est d'initier un grand nombre de jeunes à l'activité du plongeon et de leur faire aimer ce sport. Ici, on recherche le plaisir dans un environnement sécuritaire!

Le programme d'initiation en plongeon est disponible pour tout organisme affilié avec Plongeon Québec, que celui-ci soit un club, une ville, un centre communautaire, une école, ou autre. Les personnes autorisées à donner ce programme devront être certifiées minimalement « animateur » (formation dispensée par Plongeon Québec) pour dispenser les niveaux 1 et 2 et « instructeur - PNCE »



(formation dispensée par plongeon Québec pour l'Association canadienne des Entraîneurs) pour les niveaux 3 à 6.

Tous les exercices peuvent être faits avec un minimum de matériel disponible dans chaque piscine (cerceaux, nouilles, planches, etc.). Des alternatives sont également données si du matériel n'est pas disponible. Par exemple, un tapis pourrait être remplacé par la serviette du plongeur.

Les adultes ne sont pas en reste. Il existe des cours habituellement appelés cours de « Maîtres ». Ils s'adressent à tout adulte désirant apprendre le plongeon en toute sécurité. Voir la partie Corollaire – Les « Maîtres » plus loin.

Objectifs

GROUPE D'ÂGE	Les 6-7 ans sont le groupe cible de ce stade. Les personnes de tout âge qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire peuvent aussi s'y retrouver.
OBJECTIF GÉNÉRAL	Plonger pour s'amuser
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	S'initier à l'activité du plongeon S'initier au vocabulaire du plongeon Développer l'entraîn et le plaisir de plonger Faire l'apprentissage global et non compétitif du plongeon.

Au plan physique (± 20%)

INTRODUCTION	Rythme Orientation spatiale
ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL	Flexibilité / mobilité Équilibre Coordination / agilité
ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE	Posture et maintien

Au plan psychologique (± 5%)

INTRODUCTION

Contrôle des émotions
Positivisme / enthousiasme
Dialogue interne positif
Confiance en soi
Imagerie et visualisation
Motivation / volonté

Au plan tactique (± 5%)

APPRENTISSAGE

Prise de décision
Fixation d'objectifs (à partir de 7 ans)

Au plan théorique (± 10%)

PRISE DE CONSCIENCE

Philosophie du sport
Règlements de base (surtout reliés à la sécurité)

Au plan personnel (± 5%)

PRISE DE CONSCIENCE

Communication
Esprit sportif
Intégration sociale
Respect
Autonomie
Discipline
Responsabilité

Au plan technique (± 55%)

APPRENTISSAGE

Positions élémentaires de base : Position d'attente, position droite, position groupée, position carpée, position de gainage, position des mains, position du saut d'appel, position de départ, approche départ arrière, position extension d'envol, position d'entrée à l'eau
Saut avant droit, groupé et carpé
Saut arrière droit, groupé et carpé
Chute avant et arrière
Entrée avant et arrière groupée (3m et 3mt)
Saut avant droit (5m)
Plongeon avant groupé (1m, 3m et 3mt)
Plongeon arrière droit

	Plongeon retourné groupé (1m)
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT	Une (1) heure par semaine pendant trente (30) semaines par année, soit plus ou moins trente (30) heures par année.
COMPÉTITIONS	Habituellement, aucune.
NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Certifié « animateur » par Plongeon Québec (niveaux 1 et 2) ou « instructeur » par le Programme National de certification des entraîneurs (niveaux 3 à 6).
NIVEAU DES OFFICIELS ET SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	Ne s'appliquent pas.

Conditions de passage du niveau « Initiation » au niveau « Régional »

Un jeune de 18 ans et moins qui démontre de bonnes dispositions pour le plongeon et qui est intéressé à faire de la compétition peut être invité par son entraîneur à passer au niveau « Régional », et ce, même s'il n'a pas terminé les 4 niveaux.

Il serait difficile d'énumérer les plongeurs que les jeunes doivent être en mesure de faire à cette étape pour passer au niveau « Régional » puisque ceux-ci seront très différents selon l'âge et le sexe. Plus les individus sont jeunes, moins il leur est nécessaire de posséder un nombre élevé d'habiletés puisqu'ils ont plus d'années devant eux pour les apprendre. De plus, plusieurs organisations ont un nombre restreint de plongeurs de niveau « Régional » et peuvent être obligées de faire une sélection et de ne retenir que les meilleurs. Tout dépend aussi du potentiel futur que l'instructeur perçoit chez l'un ou l'autre.

C'est habituellement l'instructeur ou l'entraîneur responsable du programme d'initiation qui fait la recommandation au jeune et à ses parents de changer de niveau pour plonger un peu plus et commencer à se familiariser avec la compétition.

Un parent ou un plongeur peut également signaler à son instructeur le désir de passer au niveau « Régional ». Celui-ci jugera s'il est prêt. S'il ne l'est pas, l'instructeur communiquera au plongeur les points sur lesquels il devra travailler davantage pour être en mesure d'y parvenir.

NIVEAU « RÉGIONAL »

Groupe E : 8 et 9 ans

Plonger pour s'amuser

Présentation

Ce programme s'adresse aux plongeurs de 7 à 18 ans qui aiment plonger et veulent s'initier à la compétition de plongeon via des rencontres amicales. Il n'y a pas de niveaux, de sous-niveaux, ni d'écusson; chacun progresse à sa propre vitesse. L'emphase est surtout mise sur le tremplin de 1 mètre, mais aussi de 3 mètres. Le plaisir et l'apprentissage général sont les principaux objectifs poursuivis.

Un plongeur peut passer de quelques mois à quelques années à ce niveau.

Les personnes donnant les cours de plongeon à ce niveau devraient être certifiées « instructeur » auprès du Programme national de certification des entraîneurs. Ces instructeurs ont reçu une formation leur permettant d'enseigner les bases du plongeon en toute sécurité.

Les jeunes plongent entre une heure trente et trois heures par semaine à raison habituellement de trois ou quatre sessions de 10 à 12 semaines offertes à chaque année pour ce programme.



Le nombre de compétitions est restreint à ce niveau : environ 2 compétitions par année où l'accent est mis sur l'apprentissage et non pas sur la performance et où le plaisir prime sur la compétition. On parle de compétitions régionales, de ligue de piscines extérieures l'été, de *Mes Premiers Jeux*, etc. Les règles de compétitions sont adaptées en fonction des objectifs poursuivis. Voici un exemple de règles :

Exemple de compétition régionale

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau récréatif
- L'athlète doit être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m :

Catégorie E :	2 bases	+	1 optionnel	=	3 plongeurs
Catégorie D :	2 bases	+	2 optionnels	=	4 plongeurs
Catégorie C :	3 bases	+	2 optionnels	=	5 plongeurs
Catégorie B :	3 bases	+	3 optionnels	=	6 plongeurs
Catégorie A :	4 bases	+	3 optionnels	=	7 plongeurs

Si un jeune démontre de bonnes dispositions pour le plongeur et est intéressé à faire plus d'entraînement et de compétitions, il peut être invité par son entraîneur à passer au niveau « Espoir ».

Il est à noter que plusieurs régions du Québec ne possèdent pas de réseau de compétitions de niveau « Régional ». Les athlètes passent donc directement du niveau « Initiation » au niveau « Espoir ».

Objectifs

GROUPE D'ÂGE	Les 8 et 9 ans sont le principal groupe cible, mais aussi les personnes de tout âge qui aiment le plongeur et qui veulent s'initier à la compétition lors de rencontres amicales.
OBJECTIF GÉNÉRAL	Plonger pour s'amuser
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	S'initier à la compétition Développer l'entrain et le plaisir de plonger Faire l'apprentissage général de la discipline.

Au plan physique (± 20%)

INTRODUCTION	Réponse motrice appropriée Vitesse d'exécution Endurance aérobique
---------------------	--

ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL	Coordination / agilité Rythme Orientation spatiale
ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE	Posture / maintien Flexibilité / mobilité Équilibre
Au plan psychologique (± 5%)	
INTRODUCTION	Motivation / volonté Concentration / focus Gestion du stress Régulation de l'activation
MÉTHODES SIMPLES	Contrôle des émotions Positivisme / enthousiasme Dialogue interne positif Confiance en soi Imagerie / visualisation
Au plan tactique (± 5%)	
APPRENTISSAGE	Prise de décision Fixation d'objectifs
Au plan théorique (± 10%)	
PRISE DE CONSCIENCE	Philosophie du sport Règlements de base
Au plan personnel (± 5%)	
PRISE DE CONSCIENCE	Autonomie Discipline Responsabilités Engagement / implication
APPRENTISSAGE	Communication Esprit sportif Intégration sociale Respect

Au plan technique (\pm 55%)

Position carpée fermée et ouverte
 Position de vrille
 Saut avant et arrière demi-vrille (1m)
 Un pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 Marche de tour (3mt)
 Entrée avant et arrière carpée (3mt)
 Entrée vrille (3mt)
 Saut avant droit, groupé et carpé (5m)
 Saut arrière droit, groupé et carpé (5m)
 Chute avant (5m)
 Entrée avant groupée et carpée (5m)
 Entrée arrière groupée (5m)
 Saut avant droit et groupé (7,5m)
 Saut arrière droit et groupé (7,5m)
 Plongeon avant droit et carpé (1m, 3m et 3mt)
 Un saut périlleux avant groupé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux avant carpé (1m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé (1m, 3m et 3mt)
 Plongeon avant groupé (5m)
 Plongeon arrière droit (1m et 3m)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé (1m)
 Plongeon renversé groupé (3m et 3mt)
 Un saut périlleux renversé groupé (1m)
 Plongeon retourné groupé et carpé (5m)
 Un saut périlleux retourné groupé (3mt)
 Un saut périlleux retourné groupé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux avant extension (1m)
 Équilibre plongeon (3mt)
 Plongeon avant carpé (3mt)
 Plongeon arrière groupé (1m, 3m et 3mt)
 Un saut périlleux arrière groupé (1m et 3mt)
 Plongeon renversé groupé (1m)
 Plongeon retourné carpé (1m, 3m et 3mt)
 Plongeon retourné groupé (3m et 3mt)
 Un saut périlleux retourné groupé (1m)

APPRENTISSAGE

ENTRAÎNEMENT	<p>Positions élémentaires de base : Position d'attente, position droite, position groupée, position carpée, position de gainage, position des mains, position du saut d'appel, position de départ, approche départ arrière, position extension d'envol et position d'entrée à l'eau</p> <p>Saut avant droit, groupé et carpé (1m, 3m et 3mt)</p> <p>Saut arrière droit, groupé et carpé (1m, 3m et 3mt)</p> <p>Chute avant (1m, 3m et 3mt)</p> <p>Chute arrière (1m, 3m et 3mt)</p> <p>Entrée avant et arrière groupée (1m, 3m et 3mt)</p> <p>Plongeon retourné groupé (1m)</p>
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT	Entre une heure trente (1 h 30) et trois heures (3h) par semaine pendant trente- six (36) semaines par année, soit de cinquante (50) à cent dix (110) heures par année.
COMPÉTITIONS	Deux (2) compétitions par année de type « rencontres amicales ».
NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Certifié « instructeur » par le Programme National de certification des entraîneurs.
NIVEAU DES OFFICIELS	Niveau 1
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	Ne s'appliquent pas

Conditions de passage du niveau « Régional » au niveau « Espoir »

Un jeune de 18 ans et moins qui démontre de bonnes dispositions pour le plongeon et qui est intéressé à faire de la compétition peut être invité par son entraîneur à passer au niveau « Espoir » et ce, même s'il n'a pas compétitionné au niveau « Régional ». Certaines régions n'ont pas de réseau de compétitions régionales. Certains athlètes du niveau « Initiation » peuvent être assez talentueux pour passer directement au niveau « Espoir ».

Il serait difficile d'énumérer les plongeurs que l'enfant doit être en mesure de faire à cette étape pour passer au niveau « Espoir » puisque ceux-ci seront très différents selon l'âge et le sexe. Plus les enfants sont jeunes, moins il leur est nécessaire de posséder un nombre élevé d'habiletés puisqu'ils ont plus d'années devant eux pour les apprendre. De plus, plusieurs organisations ont un nombre restreint de plongeurs de niveau « Espoir » et peuvent être obligées de faire une sélection et de ne retenir que les meilleurs. Tout dépend aussi du potentiel futur que l'instructeur perçoit chez l'un ou l'autre. Chose certaine, le jeune devra être en mesure de faire le nombre de plongeurs demandé dans sa catégorie d'âges selon la liste de plongeurs préétablie dans les règlements de Plongeon Québec.

Championnats provinciaux « Espoir »

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau espoir
- La compétition inclut les tremplins de 1m et de 3m et se déroule habituellement sur 3 jours soit du vendredi au dimanche.
- Il y a habituellement 3 championnats provinciaux Espoir par saison
- L'athlète doit être en mesure de faire et de compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou plate-forme selon les listes de plongeurs préétablie dans les règlements de Plongeon Québec:

Catégorie E :	2 bases	+	2 optionnels =	4 plongeurs
Catégorie D :	3 bases	+	2 optionnels =	5 plongeurs
Catégorie C :	3 bases	+	3 optionnels =	6 plongeurs
Catégorie B :	4 bases	+	3 optionnels =	7 plongeurs
Catégorie A :	4 bases	+	4 optionnels =	8 plongeurs

Lorsqu'un athlète est qualifié pour l'un des Championnats canadiens « Juniors », il ne peut plus participer aux Championnats provinciaux « Espoir » jusqu'à la fin de la saison en cours et pour une durée de 24 mois à partir de la date du championnat canadien pour lequel l'athlète s'était qualifié. Sont exclus à vie tous les athlètes ayant terminé parmi les six (6) premières positions lors d'un championnat canadien.

C'est habituellement l'instructeur ou l'entraîneur responsable du programme d' « Initiation » et/ou « Régional » qui fait la recommandation au jeune et à ses parents de changer de niveau pour plonger davantage et commencer à s'entraîner.

Un parent ou un plongeur peut également signaler à son instructeur le désir de passer au niveau « Espoir ». Celui-ci jugera s'il est prêt. S'il ne l'est pas, l'instructeur communiquera au plongeur les points sur lesquels il devra travailler davantage pour être en mesure d'y parvenir.



NIVEAU « ESPOIR »

Groupe D : 10 et 11 ans

Entraînement à l'entraînement

Présentation

Le programme Espoir s'adresse à des plongeurs âgés de 8 à 18 ans qui désirent s'entraîner plus et faire de la compétition. L'emphase est surtout mise sur les habiletés aux tremplins de 1m et de 3m. Les athlètes font du conditionnement physique et travaillent à l'occasion sur le trampoline et le tremplin à sec. Les plongeurs apprennent à s'entraîner à ce niveau même si le plaisir demeure toujours important et que l'apprentissage devient plus spécifique. L'identification de talents débute réellement à ce niveau. Un plongeur peut passer de quelques mois à quelques années au niveau Espoir.

Les personnes donnant les cours de plongeon à ce niveau devraient être certifiées « Instructeur » auprès du Programme national de certification des entraîneurs. Ces instructeurs ont reçu une formation leur permettant d'enseigner les bases du plongeon en toute sécurité. Idéalement, ils seront également certifiés « Compétition Introduction ». Ces entraîneurs ont reçu plus de formation technique, théorique et pratique reliée non seulement à l'entraînement, mais aussi à l'introduction à la compétition.

Les jeunes plongent de deux à six heures par semaine à raison habituellement de trois ou quatre sessions de 10 à 12 semaines offertes à chaque année pour ce programme.

Le nombre de compétitions est restreint à ce niveau ; environ 4 compétitions par année. Ce sont des compétitions de type « Provincial Espoir » et la Super Finale Espoir Aquam. Les règles de compétitions s'approchent de plus en plus des règlements nationaux, mais demeurent adaptées en fonction des objectifs poursuivis:

Championnats provinciaux Espoir

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau espoir
- La compétition inclut les tremplins de 1m, 3m et parfois les tours de 3m et de 5m se déroulent sur 3 jours soit du vendredi au dimanche.
- Il y a 4 championnats provinciaux Espoir par saison (incluant la SFEA)
- L'athlète doit être en mesure de faire et de compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m, 3m et/ou la tour de 3m et de 5m selon la liste de plongeurs préétablie dans les [règlements de Plongeon Québec](#):

Catégorie E :	2 bases	+	2 optionnels =	4 plongeurs
Catégorie D :	3 bases	+	2 optionnels =	5 plongeurs
Catégorie C :	3 bases	+	3 optionnels =	6 plongeurs
Catégorie B :	4 bases	+	3 optionnels =	7 plongeurs
Catégorie A :	4 bases	+	4 optionnels =	8 plongeurs

Lorsqu'un athlète est qualifié pour l'un des Championnats canadiens « Juniors », il ne peut plus participer aux Championnats provinciaux « Espoir » jusqu'à la fin de la saison en cours et pour une durée de 24 mois à partir de la date du championnat canadien pour lequel l'athlète s'était qualifié. Sont exclus à vie tous les athlètes ayant terminé parmi les six (6) premières positions lors d'un championnat canadien.

Si un enfant démontre de bonnes dispositions pour le plongeur et s'il est intéressé à faire plus d'entraînement et de compétitions, il peut accéder au niveau « Provincial ».

Objectifs

GROUPE D'ÂGE	10 et 11 ans, mais aussi pour les plongeurs de 8 à 18 ans qui désirent s'entraîner davantage et faire de la compétition.
OBJECTIF GÉNÉRAL	S'entraîner à l'entraînement
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les individus doués et talentueux S'entraîner à plonger avec plaisir Commencer des apprentissages plus spécifiques Faire personnellement le choix de la discipline du plongeur
Au plan physique (± 20%)	
INTRODUCTION	Endurance aérobie
ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL	<ul style="list-style-type: none"> Rythme Réponse motrice appropriée Vitesse d'exécution

**ENTRAÎNEMENT
SPÉCIFIQUE**

Posture et maintien
Flexibilité, mobilité
Équilibre
Coordination, agilité
Orientation spatiale

Au plan psychologique (± 10%)**MÉTHODES SIMPLES**

Contrôle des émotions
Positivisme et enthousiasme
Dialogue interne positif
Confiance en soi
Imagerie et visualisation
Motivation et volonté
Concentration et focus
Gestion du stress
Régulation de l'activation

Au plan tactique (± 5%)**APPRENTISSAGE**

Fixation d'objectifs
Plan de compétition
Choix des plongeurs

ENTRAÎNEMENT

Prise de décision

Au plan théorique (± 10%)**PRISE DE CONSCIENCE**

Règlements
Croissance et développement
Anatomie
Nutrition

APPRENTISSAGE

Philosophie du sport

Au plan personnel (± 5%)**PRISE DE CONSCIENCE**

Responsabilités
Engagement et implication
Vie équilibrée

APPRENTISSAGE

Communication
Esprit sportif
Intégration sociale
Respect
Autonomie
Discipline

Au plan technique (± 50%)**APPRENTISSAGE**

Saut avant vrille complète (1m)
Saut arrière vrille complète (1m)
3 ou 4 pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
Saut avant demi-vrille (3m, 3mt)
Saut arrière demi-vrille (3m, 3mt)
Entrée avant droite (3m, 3mt, 5m)
Chute arrière (5m)
Entrée arrière carpée (5m et 7,5m)
Entrée vrille (5m et 7,5m)
Entrée avant carpé (7,5m)
Chute avant (7,5m)
Entrée avant groupée (7,5m)
Entrée arrière groupée (7,5m)
Saut avant droit, groupé et carpé (10m)
Saut arrière droit (10m)
Deux sauts périlleux avant carpé (1m)
Plongeon avant groupé et carpé (7,5m)
Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé (7,5m)
Plongeon arrière carpé chez les 11 ans (1m, 3m et 5m)
Un saut périlleux arrière carpé chez les 11 ans (1m)
Un saut périlleux arrière droit (1m)
Deux sauts périlleux arrière groupé (1m)
Un saut périlleux et demi arrière groupé (3m et 3mt)
Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les 11 ans (3m)
Deux sauts périlleux et demi arrière groupé (3m)
Un saut périlleux arrière droit et carpé (3mt)
Un saut périlleux et demi arrière groupé chez les 10 ans (5m)
Plongeon arrière groupé chez les 10 ans (5m et 7,5m)
Un saut périlleux et demi arrière groupé chez les 10 ans (5m)
Plongeon renversé carpé (1m et 3m)
Périlleux renversé carpé (1m)
Un saut périlleux et demi renversé groupé (1m, 3m et 5m)
Plongeon renversé groupé (7,5m)
Un saut périlleux retourné carpé chez les 10 ans (1m et 3mt)

Un saut périlleux et demi retourné groupé chez les 10 ans (1m, 3m, 3mt et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi retourné carpé (1m, 3m, 5m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 11 ans (3m)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé chez les 10 ans (5m)
 Plongeon retourné groupé et carpé (7,5m)
 Un saut périlleux avant extension toute position chez les 10 ans (1m)
 Un saut périlleux avant extension toute position (3mt)
 Un saut périlleux avant avec une vrille toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (3m)
 Un saut périlleux arrière avec une demi-vrille toute position chez les 10 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position chez les 10 ans (3m et 5m)
 Équilibre plongeon avant carpé (3mt)
 Équilibre périlleux avant groupé (3mt)
 Équilibre plongeon arrière droit (3mt)
 Équilibre périlleux avant carpé (5m et 7,5m)

APPRENTISSAGE ET ENTRAÎNEMENT

Un saut périlleux et demi avant carpé (1m)
 Deux sauts périlleux avant groupé (1m)
 Un saut périlleux et demi avant carpé (3m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé (1m)
 Un périlleux avant carpé (3mt)
 Un saut périlleux et demi avant carpé (3mt)
 Deux sauts périlleux avant groupé (3mt)
 Plongeon avant carpé (5m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé (5m)
 Un saut périlleux renversé groupé (3mt)
 Plongeon renversé groupé (5m)

ENTRAÎNEMENT

Position de départ, d'extension d'envol, d'entrée à l'eau et de vrille
 Approche au départ arrière
 Position carpée fermée et ouverte
 Saut avant droit et groupé (1m, 3m, 3mt, 5m et 7,5m)
 Saut avant carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)
 Saut arrière droit et groupé (1m, 3m, 3mt, 5m et 7,5m)
 Saut arrière carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)
 Saut avant demi-vrille (1m)
 Saut arrière demi-vrille (1m)
 Un pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 Marche de tour (3mt)

Chute avant (3mt et 5m)
 Chute arrière (3mt)
 Entrée avant groupée et carpée (3mt et 5m)
 Entrée arrière groupée (3mt et 5m)
 Entrée arrière carpée (3mt)
 Entrée vrille (3mt)
 Plongeon avant droit, groupé et carpé (1m et 3m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé (1m et 3mt)
 Plongeon avant groupé et carpé (3mt)
 Un saut périlleux et demi avant groupé (3mt)
 Plongeon avant groupé (5m)
 Plongeon arrière droit (1m et 3m)
 Plongeon arrière groupé (1m, 3m et 3mt)
 Un saut périlleux arrière groupé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé (1m)
 Plongeon arrière groupé chez les 11 ans (5m)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé chez les 11 ans (5m)
 Plongeon renversé groupé (1m, 3m et 3mt)
 Un saut périlleux renversé groupé (1m)
 Plongeon retourné groupé et carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)
 Un saut périlleux retourné groupé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux retourné carpé chez les 11 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé chez les 11 ans (1m, 3m et 5m)
 Un saut périlleux avant extension toute position chez les 11 ans (1m)
 Un saut périlleux arrière avec une demi-vrille toute position chez les 11 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position chez les 11 ans (3m et 5m)
 Équilibre droite (3mt)

ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT

Un saut périlleux avant groupé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux avant carpé (1m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé (3m)

PERFECTIONNEMENT

Position d'attente, droite, groupée, carpée, gainage
 Position des mains et du saut d'appel
 Chute avant et arrière (1m)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Entre deux (2) et six (6) heures par semaine pendant 36 semaines par année, soit de soixante-dix (70) à deux cent quinze (215) heures par année.

COMPÉTITIONS

- Quatre par année
 - Types de compétitions : Championnats provinciaux « Espoir » et Super Finale Espoir Aquam.

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Idéalement formé « compétition-introduction » par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
NIVEAU DES OFFICIELS	Niveau 1
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	Ne s'appliquent pas.

Conditions de passage du niveau « Espoir » au niveau « Provincial »

Un plongeur qui démontre de bonnes dispositions pour le plongeon et est intéressé à faire de la compétition peut être invité par son entraîneur à passer au niveau « Provincial ».

Pour se faire, l'athlète devra avoir réussi des passeports. **Les passeports et les exigences, à jour, se trouvent sur le site web dans la section [Politiques et Règlements](#). Le Livre des règlements qui est mis à jour annuellement avec la collaboration de la Commission des entraîneurs et la Commission des officiels.**

NIVEAU « PROVINCIAL »

Groupe C : 12 et 13 ans

Entraînement à l'entraînement

Présentation

Ce programme s'adresse à des plongeurs de 12-13 ans selon le Plan de développement de l'excellence de Plongeon Québec et à tous les athlètes qui démontrent de très bonnes habiletés pour le sport et qui sont intéressés à compétitionner au niveau provincial. L'emphase est mise sur les habiletés aux tremplins et aux plateformes. Les athlètes utilisent les appareils à sec pour compléter leur entraînement. Les plongeurs continuent d'apprendre à s'entraîner à ce niveau même si le plaisir demeure toujours important et que l'apprentissage devient plus spécifique. L'identification de talents devient importante et plusieurs athlètes choisiront, à cette étape, de prioriser le plongeon dans leurs activités sportives.



Un athlète reste habituellement de quelques mois à quelques années dans ce programme.

Les personnes donnant les cours de plongeon à ce niveau devraient être certifiées « Compétition Introduction » auprès du Programme national de certification des entraîneurs. Ces entraîneurs ont reçu plus de formation technique, théorique et pratique reliée non seulement à l'entraînement, mais également à l'introduction à la compétition. Certains seront également certifiés « Compétition développement ». Ceux-ci ont un bagage de connaissances et une formation technique, théorique et pratique reliés au développement d'un athlète en plongeon.

Les jeunes plongent de six à dix heures par semaines à raison habituellement de quarante-deux semaines par année. La saison de ce programme s'échelonne habituellement de la mi-septembre à la mi-juin ou juillet à ce niveau. Le nombre de compétitions peut varier grandement à ce niveau, mais on parle en général d'environ 6 compétitions par année. Il y a 3 types de compétitions.

1. Les « Championnats provinciaux juniors » pour les plongeurs âgés de 8 à 18 ans qui sont divisés en quatre catégories d'âge :

CATÉGORIE	GROUPE D'ÂGE
Groupe D	11 ans et moins
Groupe C	12 et 13 ans
Groupe B	14 et 15 ans
Groupe A	16, 17 et 18 ans

2. Les « Championnats provinciaux seniors » pour les personnes âgées de plus de 18 ans et les plus jeunes qui répondent aux critères d'entrée. Il n'y a aucune distinction d'âge au niveau senior, tous compétitionnent les uns contre les autres, peu importe leur âge.
3. Il y a aussi les compétitions interprovinciales ou sur invitation.

Les règlements de compétitions sont maintenant les mêmes qu'au niveau « National ».

Championnats provinciaux juniors

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau « Provincial ».
- L'athlète doit avoir réussi au moins un passerport dans un Championnat provincial « Espoir » entre septembre et août de la saison en cours. S'il y a eu un Championnat « Espoir » après tous les Championnats provinciaux juniors de l'année précédente, celui-ci pourra être valide pour l'année suivante, mais l'athlète doit plonger dans le groupe d'âge de l'année suivante.
- L'athlète doit être en mesure d'exécuter en compétition le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour

Championnats provinciaux seniors

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau « Provincial »
- L'athlète doit être en mesure d'exécuter en compétition le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour :
 - Femmes seniors: 5 optionnels 1m, 3m et Tour
 - Hommes seniors : 6 optionnels 1m, 3m et Tour

Si un athlète démontre de bonnes dispositions pour le plongeon et est intéressé à faire plus d'entraînement et de compétitions, il peut accéder au niveau « National ».

Certains clubs sont également en mesure d'offrir un programme d'entraînement et une école adaptée aux besoins et horaires des athlètes. Ces programmes dits « Sport-Études » sont offerts au niveau secondaire, collégial et universitaire.

Objectifs niveau « Provincial »

GROUPE D'ÂGE	12-13 ans, mais aussi les athlètes qui démontrent de très bonnes habiletés et qui sont intéressés à compétitionner au niveau provincial.
OBJECTIF GÉNÉRAL	S'entraîner à l'entraînement
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	Identifier les individus doués et talentueux Réaliser des apprentissages spécifiques S'entraîner à la compétition (senior)

Au plan physique ($\pm 20\%$)

INTRODUCTION	<ul style="list-style-type: none"> Système anaérobie alactique Force maximale chez les filles Force vitesse chez les filles
ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE	<ul style="list-style-type: none"> Posture / maintien Flexibilité / mobilité Équilibre Coordination / agilité Rythme Orientation spatiale Réponse motrice appropriée Vitesse d'exécution Endurance aérobie

Au plan psychologique ($\pm 15\%$)

MÉTHODES SIMPLES	<ul style="list-style-type: none"> Dialogue interne positif Confiance en soi Imagerie et visualisation Motivation / volonté Concentration / focus Gestion du stress Régulation de l'activation
MÉTHODES COMPLEXES	<ul style="list-style-type: none"> Contrôle des émotions Positivisme / enthousiasme

Au plan tactique ($\pm 5\%$)

APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"> Plan de pré-compétition Choix de l'ordre des plongeurs Gestion de la composition corporelle
ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> Prise de décision Fixation d'objectifs Plan de compétition Choix des plongeurs

Au plan théorique (± 5%)

PRISE DE CONSCIENCE	Anatomie Nutrition Méthodes d'entraînement Structure organisationnelle Critères de sélection Influence de l'environnement Biomécanique
APPRENTISSAGE	Philosophie du sport Règlements Croissance et développement

Au plan personnel (± 5%)

PRISE DE CONSCIENCE	Vie équilibrée Gestion du temps
APPRENTISSAGE	Communication Esprit sportif Intégration sociale Respect Autonomie Discipline Responsabilité Engagement / implication

Au plan technique (± 50%)

APPRENTISSAGE	Chute arrière (7,5m) Saut arrière groupé et carpé (10m) Entrée avant et arrière, groupé et carpé (10m) Deux sauts périlleux avant carpé chez les filles 12 ans (1m) Deux sauts périlleux et demi avant groupé (1m) Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 12 ans (3m et 7,5m) Deux sauts périlleux avant carpé chez les 12 ans (3mt) Un saut périlleux et demi arrière carpé (1m et 5m) Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 13 ans (1m) Plongeon arrière carpé (3mt) Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les garçons (3mt) Deux sauts périlleux arrière groupé (3mt) Un saut périlleux arrière droit (5m) Deux sauts périlleux arrière carpé (5m) Plongeon arrière groupé et carpé (7,5m)
----------------------	---

Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 12 ans (7,5m)
 Plongeon renversé droit (1m et 3m)
 Un saut périlleux renversé droit (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé carpé (1m et 3m)
 Deux sauts périlleux renversé groupé (1m)
 Deux saut périlleux et demi renversé groupé (3m)
 Plongeon renversé carpé (3m, 5m et 7,5m)
 Un saut périlleux renversé carpé (3m)
 Un saut périlleux et demi renversé groupé (3m)
 Deux sauts périlleux renversé groupé (3m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 13 ans (7,5m)
 Plongeon retourné droit chez les 12 ans (1m et 3m)
 Deux sauts périlleux retourné groupé (1m et 3m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 12 ans (3m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi retourné carpé (3m)
 Un saut périlleux avant avec deux vrilles toute position (1m)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (1m, 5m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux avant carpé extension chez les 13 ans (1m)
 Un saut périlleux arrière avec une vrille et demi toute position chez les 12 ans (1m et 3m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position chez les 12 ans (1m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 12 ans (3m)

Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position (5m et 7,5m)
 Un saut périlleux renversé avec une demi-vrille toute position (1m)
 Un saut périlleux renversé avec une vrille et demi toute position (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position (3m)
 Équilibre périlleux avant carpé chez les 12 ans (3m)
 Équilibre périlleux arrière groupé et carpé (3m et 5m)
 Équilibre un saut périlleux et demi arrière groupé (3m)
 Équilibre plongeon renversé groupé (3m)
 Équilibre périlleux renversé groupé (3m)
 Équilibre un saut périlleux et demi avant carpé (5m)

**APPRENTISSAGE ET
ENTRAÎNEMENT**

Deux sauts périlleux renversé groupé (5m)
 Plongeon renversé groupé (7,5m)

ENTRAÎNEMENT

Saut avant et arrière avec une vrille (1m)
 1 pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 3 ou 4 pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 Saut avant et arrière demi-vrille (3m et 3mt)
 Marche de tour (3mt)
 Entrée avant carpé (3mt, 5m et 7,5m)
 Entrée de vrille (3mt, 5m et 7,5m)
 Chute arrière (5m)
 Entrée avant droite (5m)
 Entrée arrière groupée (5m et 7,5m)
 Entrée arrière groupée (3mt, 5m et 7,5m)
 Saut avant et arrière carpé (7,5m)
 Chute avant (7,5m)
 Entrée avant groupée (7,5m)
 Plongeon avant droit (1m et 3m)
 Plongeon avant carpé chez les 12 ans (1m et 3m)
 Un saut périlleux et demi avant carpé (1m)
 Deux sauts périlleux avant groupé chez les 12 ans (1m)
 Deux sauts périlleux avant carpé chez les garçons 13 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 13 ans (3m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux avant carpé chez les 13 ans (3mt)
 Plongeon avant carpé (5m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi groupé et carpé (5m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé (5m)
 Plongeon avant groupé (7,5m)
 Plongeon arrière groupé chez les 12 ans (1m, 3m et 3mt)
 Plongeon arrière droit et carpé (1m et 3m)
 Un saut périlleux arrière droit et carpé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé (1m, 3m, 3mt et 5m)
 Deux sauts périlleux arrière groupé (1m)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé (3m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé (3m)
 Plongeon arrière groupé et carpé (5m)
 Plongeon arrière groupé et carpé chez les 13 ans (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 13 ans (7,5m)
 Plongeon renversé groupé chez les 12 ans (1m, 3m et 3mt)
 Plongeon renversé carpé (1m et 3m)
 Un saut périlleux renversé carpé (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé groupé (1m, 3m et 5m)
 Un saut périlleux renversé groupé (3mt)
 Plongeon renversé groupé (5m)
 Plongeon retourné droit chez les 13 ans (1m et 3m)
 Un saut périlleux retourné carpé chez les 12 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi retourné carpé (1m, 3m, 5m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé chez les 12 ans (3m)

Deux saut périlleux et demi retourné groupé chez les 13 ans (3m)
 Un saut périlleux retourné carpé (3mt)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé (3mt, 5m et 7,5m)
 Plongeon retourné groupé et carpé (7,5m)
 Un saut périlleux avant extension toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux avant avec une vrille toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (3m)
 Un saut périlleux arrière avec une demi-vrille toute position chez les 12 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 13 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position chez les 13 ans (1m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position (3m et 5m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 13 ans (3m)
 Équilibre plongeon avant carpé (3mt)
 Équilibre périlleux avant groupé (3mt)
 Équilibre périlleux avant carpé chez les 13 ans (3mt)
 Équilibre plongeon arrière droit (3mt)
 Équilibre périlleux avant carpé (5m et 7,5m)

Positions élémentaires : position droite, groupée, carpé fermé et ouvert, position de gainage, des mains, du saut d'appel et de départ, approche départ arrière, position extension d'envol, d'entrée à l'eau, position de vrille

Saut avant et arrière droit, groupé et carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)
 Saut avant et arrière avec demi-vrille (1m, 3m et 3mt)
 Chute avant et arrière (3m et 3mt),
 Entrée avant groupée (3m et 3mt)
 Entrée arrière groupé (3m et 3mt)
 Saut avant et arrière, droit et groupé (7,5m)
 Plongeon avant groupé (1m, 3m, 3mt et 5m)
 Plongeon avant carpé chez les 13 ans (1m et 3m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé (1m)
 Deux sauts périlleux avant groupé chez les 13 ans
 Un saut périlleux et demi avant carpé (3m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé (3m)
 Plongeon avant carpé (3mt)
 Périlleux avant carpé chez les 12 ans (3mt)
 Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé (3mt)
 Deux sauts périlleux avant groupé (3mt)
 Plongeon arrière groupé chez les 13 ans (1m, 3m et 3mt)

PERFECTIONNEMENT

	<p>Un saut périlleux arrière groupé chez les 12 ans (1m et 3mt) Plongeon arrière groupé chez les 13 ans (1m, 3m et 3mt) Un saut périlleux renversé groupé (1m) Plongeon retourné groupé et carpé (1m, 3m, 3mt et 5m) Un saut périlleux retourné groupé (1m et 3mt) Un saut périlleux retourné carpé chez les 13 ans (1m) Un saut périlleux et demi retourné groupé (1m) Un saut périlleux et demi retourné groupé chez les 13 ans (3m) Un saut périlleux arrière droit avec une demi-vrille chez les 13 ans (1m et 3mt) Équilibre passage avant (3mt)</p>
MAINTIEN	<p>Position d'attente Un saut périlleux arrière groupé chez les 13 ans (1m)</p>
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT	<p>Entre six (6) et dix (10) heures par semaine pendant quarante-deux semaines par années, soit deux cent cinquante (250) à quatre cent vingt (420) heures par année.</p>
COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Six par année ▪ Types de compétitions : Championnats « Provinciaux » junior et/ou senior et Championnats interprovinciaux, Finale régionale et provinciale des Jeux du Québec
NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	<p>Certifié « compétition-introduction » par le Programme national de certification des entraîneurs.</p>
NIVEAU DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niveau 2
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programme Sports-études ▪ Possibilité d'aide au niveau de la préparation physique

Conditions de passage du niveau « Provincial junior » au niveau « National junior »

Un plongeur qui démontre de bonnes habiletés pour le plongeon et est intéressé à s'entraîner pour la compétition de plus haut calibre peut être invité par son entraîneur à passer au niveau national junior.

Pour être éligible à compétitionner dans une épreuve au Championnat national junior, un plongeur devra s'être qualifié conformément à l'un ou plusieurs des critères suivants :

- Tout médaillé aux Championnats du Monde junior sera automatiquement qualifié pour les Championnats nationaux juniors- Élite de la saison suivante;
- Tout médaillé d'or aux Championnats panaméricains juniors sera automatiquement qualifié pour les Championnats nationaux juniors- Élite de la saison suivante;
- Les plongeurs juniors qui ont atteint les standards pour une qualification à un Grand Prix seront automatiquement qualifiés pour les Championnats nationaux juniors (Élite ou Développement) de l'année en cours, et ce, pour toutes les épreuves;
- Tout plongeur qui s'est classé dans les douze (12) premiers lors des Championnats nationaux seniors et a obtenu le standard senior dans une épreuve durant la saison de plongeon courante sera admissible pour cette épreuve ;
- Tout plongeur qui a atteint les standards groupe d'âge à deux reprises (dans des compétitions différentes) au cours des 12 mois précédents sera admissible pour cette épreuve;
- Tout plongeur qui est présentement membre de l'équipe nationale senior canadienne de plongeon.
- **Pour les exigences à jour, veuillez-vous fier au Livre de Règlements de Diving Plongeon Canada qui se trouve sur leur site web dans la section : [Ressources](#).**

Autres considérations :

- L'athlète doit être affilié au niveau national.
- La compétition inclut les tremplins de 1m et de 3m et la plateforme et se déroule sur 2 jours (national junior de développement) ou sur 3 jours (national junior élite).
- Il y a un Championnat national junior élite par année et celui-ci se tient au mois de juillet.
- Il y a un Championnat national junior de développement par année et celui-ci se tient au mois d'août.
- L'athlète doit être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour. Ces exigences de plongeon sont les mêmes qu'au Niveau provincial junior.

Conditions de passage du niveau « Provincial senior » au niveau « National senior »

Un plongeur qui démontre de bonnes habiletés pour le plongeon et est intéressé à s'entraîner pour la compétition de plus haut calibre peut être invité par son entraîneur à passer au niveau national senior.

Pour se faire, l'athlète devra avoir réussi des standards canadiens seniors. Pour participer à une épreuve de ce championnat, un plongeur doit s'être qualifié à la lumière de l'un ou plusieurs des critères suivants :

Qualifiés pour toutes les épreuves :

- Tout plongeur qui est actuellement membre de l'équipe nationale senior de plongeon du Canada.

Qualifiés pour une épreuve en particulier :

- Tout plongeur qui s'est classé dans les 12 premières places dans cette épreuve lors de tout Championnat national senior (Championnats nationaux d'hiver et été, essais nationaux) tenu durant la saison de plongeon actuelle et précédente;
- Tout plongeur qui a égalé ou dépassé la norme senior de pointage de qualification de la présente saison pour cette épreuve lors de toute compétition senior désignée aux fins de qualification tenue durant les 12 mois qui ont précédé le premier jour de compétition prévu à l'horaire. Afin d'obtenir ou de dépasser la norme de pointage de qualification senior, la liste de plongeurs exécutés lors de cette compétition doit être conforme, tel qu'il a été spécifié dans les règlements DPC, au sujet de cette épreuve.
- Les plongeurs canadiens qui sont dans le programme NCAA doivent demander une exemption de qualification pour les championnats nationaux seniors. La preuve de qualifications de qualifications de « Zone » pour l'année en cours doit être soumise au bureau national.

Autres considérations :

- L'athlète doit être affilié au niveau national
- La compétition peut inclure les tremplins de 1m et de 3m et la plateforme de même que le tremplin de 3m synchronisé et la plateforme de 10m synchronisé.
- Il y a deux Championnats nationaux seniors par année (hiver et été) et ceux-ci se déroulent habituellement sur 4 jours, soit du jeudi au dimanche.
- L'athlète doit être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour. Ces exigences de plongeon sont les mêmes qu'au niveau provincial senior à l'exception de la tour qui inclut des spécifications de hauteur

NIVEAU « NATIONAL »

Groupe B et A : 14-18 ans

Entraînement à la compétition



Présentation

Ce programme s'adresse à des plongeurs qui compétitionnent au niveau national. Ces athlètes sont âgés de 10 ans et plus. L'emphase est mise sur l'entraînement aux tremplins et aux plateformes. Les athlètes ont des plans d'entraînement plus complexes et individualisés. Les appareils à sec et la ceinture sont également utilisés pour compléter l'entraînement.

Un athlète reste plusieurs années dans ce programme.

Les personnes donnant les cours de plongeon à ce niveau devraient être certifiées « Compétition développement » auprès du Programme national de certification des entraîneurs. Ceux-ci ont un bagage de connaissances et une formation technique, théorique et pratique reliés au développement d'un athlète en plongeon.

Les plongeurs s'entraînent de huit à seize heures par semaine selon leur catégorie d'âge, leur emploi du temps et le temps de piscine disponible. Ils s'entraînent habituellement 46

semaines par année. La saison de ce programme s'échelonne généralement de la mi-septembre à la mi-juillet à ce niveau.

Le nombre de compétitions peut varier grandement à ce niveau, mais on parle en général d'environ 6-7 compétitions par année. Il y a 3 types de compétitions.

1. Les « Championnats nationaux junior de développement » pour les plongeurs âgés de 10 à 13 ans qui sont divisés en 2 catégories d'âge:
 - D : 11 ans et moins
 - C : 12 et 13 ans
2. Les « Championnats nationaux juniors élite » pour les plongeurs âgés de 14 à 18 ans qui sont divisés en 2 catégories d'âge
 - B : 14 et 15 ans
 - A : 16, 17 et 18 ans
3. Les « Championnats nationaux seniors » pour les personnes âgées de plus de 18 ans et les plus jeunes qui répondent aux critères d'entrée. Il n'y a aucune distinction d'âge au niveau senior, tous compétitionnent les uns contre les autres, peu importe leur âge.

En plus de ces compétitions de niveau nationales, il y a aussi les compétitions provinciales, interprovinciales ou invitations et les **Jeux du Canada**. Les exigences de plongeurs pour ces compétitions sont habituellement les mêmes qu'au niveau provincial.

Championnats canadiens juniors

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau national
- Pour être éligible à compétitionner dans une épreuve, un plongeur devra s'être qualifié à la lumière de l'un des critères suivants :
 - a. Tout médaillé aux Championnats du Monde junior sera automatiquement qualifié pour les Championnats nationaux juniors- Élite de la saison suivante;
 - b. Tout médaillé d'or aux Championnats panaméricains juniors sera automatiquement qualifié pour les Championnats nationaux juniors- Élite de la saison suivante;
 - c. Les plongeurs juniors qui ont atteint les standards pour une qualification à un Grand Prix seront automatiquement qualifiés pour les Championnats nationaux juniors (Élite ou Développement) de l'année en cours, et ce, pour toutes les épreuves;
 - d. Tout plongeur qui s'est classé dans les douze (12) premiers lors des Championnats nationaux seniors et a obtenu le standard senior dans une épreuve durant la saison de plongeon courante sera admissible pour cette épreuve ;
 - e. Tout plongeur qui a atteint les standards groupe d'âge à deux reprises (dans des compétitions différentes) au cours des 12 mois précédents sera

admissible pour cette épreuve;

- f. Tout plongeur qui est présentement membre de l'équipe nationale senior canadienne de plongeon.

- L'athlète doit être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour. Ces exigences de plongeon sont les mêmes qu'au Niveau provincial junior.
- **Pour les exigences à jour, veuillez-vous fier au Livre de Règlements de Diving Plongeon Canada qui se trouve sur leur site web dans la section : [Ressources](#).**

À la suite des performances annuelles des athlètes, certains seront choisis pour les équipes « Relève » du Québec. Ils recevront un soutien financier pour les aider à payer leurs dépenses de compétition, un reçu d'impôt provincial, l'opportunité de participer au camp d'entraînement annuel des équipes Élite et Relève du Québec ainsi que des évaluations de mouvements fonctionnels.

Un athlète très performant qui est intéressé à faire plus d'entraînement et de compétitions peut accéder au niveau international.

Certains clubs sont également en mesure d'offrir un programme d'entraînement et d'école adaptée aux besoins et horaires des athlètes. Ces programmes dits « Sport-Études » sont offerts aux niveaux secondaire et collégial.

Championnats canadiens seniors

- Sur invitation de l'entraîneur
- L'athlète doit être affilié au niveau national
- L'athlète doit avoir réussi au moins un standard canadien senior dans les 12 mois précédents la compétition
- L'athlète doit être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour :

Femmes seniors:	5 optionnels	1m, 3m et Tour
Hommes seniors :	6 optionnels	1m, 3m et Tour

À la suite des performances annuelles des athlètes, certains seront choisis pour les équipes « Élite » du Québec. Ils recevront un soutien financier pour les aider à payer leurs dépenses de compétition, un reçu d'impôt provincial, l'opportunité de participer au camp d'entraînement annuel des équipes Élite et Relève du Québec ainsi que des évaluations de mouvements fonctionnels.

Un athlète très performant qui est intéressé à faire plus d'entraînement et de compétitions peut accéder au niveau international.

Certains clubs sont également en mesure d'offrir un programme d'entraînement et d'école

adaptée aux besoins et horaires des athlètes. Ces programmes dits « Sport-Études » sont offerts aux niveaux secondaire et collégial.

Objectifs niveau « National junior »

GROUPE D'ÂGE	14 à 18 ans, mais aussi les athlètes de 10 ans et plus qui maîtrisent les prérequis et qui sont intéressés à compétitionner au niveau national.
OBJECTIF GÉNÉRAL	S'entraîner à la compétition

Catégorie d'âge B (14-15 ans) Au plan physique (± 20%)

INTRODUCTION	Force maximale chez les garçons Force vitesse chez les garçons
ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL	Force maximale chez les filles Force vitesse chez les filles
ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE	Posture / maintien Flexibilité / mobilité Coordination / agilité Rythme Orientation spatiale Réponse motrice appropriée Vitesse d'exécution Endurance aérobique Système anaérobique alactique
MAINTIEN	Équilibre

Au plan psychologique (±15%)

MÉTHODES SIMPLES	Motivation / volonté
MÉTHODES COMPLEXES	Contrôle des émotions Positivisme / enthousiasme Dialogue interne positif Confiance en soi Imagerie et visualisation Concentration / focus Gestion du stress Régulation de l'activation

Au plan tactique (± 5%)

APPRENTISSAGE	Choix de style Choix des compétitions
ENTRAÎNEMENT	Prise de décision Fixation d'objectifs Plan de compétition Choix des plongeurs Plan de pré-compétition Choix de l'ordre des plongeurs Gestion de la composition corporelle
Au plan théorique (±5%)	
PRISE DE CONSCIENCE	Structures organisationnelles Critères de sélection Influence de l'environnement Biomécanique
APPRENTISSAGE	Philosophie du sport Règlements Croissance et développement Anatomie Nutrition Méthodes d'entraînement
Au plan personnel (± 5%)	
PRISE DE CONSCIENCE	Plan de carrière Leadership / rôle de modèle
APPRENTISSAGE	Communication Esprit sportif Intégration sociale Respect Autonomie Discipline Responsabilités Engagement / implication Vie équilibrée Gestion du temps

Au plan technique (\pm 50%)

Saut d'appel sauté (1m et 3m)
 Entrée arrière carpé chez les 14 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les garçons (1m)
 Trois sauts périlleux avant groupé chez les garçons (1m)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons (3m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons (3mt)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 14 ans (5m)
 Plongeon avant groupé et carpé chez les 14 ans (10m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé chez les 14 ans (10m)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé et carpé chez les 14 ans (10m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 14 ans (1m et 3mt)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les garçons (1m et 5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les garçons de 14 ans (3m et 7,5m)
 Plongeon arrière groupé et carpé chez les 14 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les 14 ans (10m)
 Trois sauts périlleux et demi arrière groupé (10m)
 Deux sauts périlleux renversé carpé chez les 14 ans (1m)
 Deux saut périlleux et demi renversé groupé chez les garçons (1m)
 Trois sauts périlleux renversé groupé chez les garçons (1m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé carpé chez les garçons (3m)
 Un saut périlleux et demi renversé carpé chez les garçons (5m)
 Deux sauts périlleux renversé carpé chez les garçons (5m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les garçons (5m)
 Trois sauts périlleux renversé groupé chez les garçons (5m et 7,5m)
 Plongeon reversé groupé et carpé (chez les 14 ans) (10m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 14 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé carpé (10m)
 Trois sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 15 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé (1m et 5m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les garçons 15 ans (3m)
 Plongeon retourné groupé et carpé chez les 14 ans (10m)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé et carpé chez les 14 ans

APPRENTISSAGE

(10m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les 14 ans (10m)
 Trois sauts périlleux et demi retourné groupé (10m)
 Un saut périlleux avant avec deux vrilles toute position chez les 14 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi avant avec deux vrilles toute position (1m, 3m, 5m, 7,5m et 10m)
 Deux sauts périlleux avant carpé extension chez les 14 ans (1m)
 Deux sauts périlleux avant carpé avec une vrille toute position (1m)
 Deux saut périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les garçons (3m et 10m)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les 14 ans (10m)
 Un saut périlleux arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 14 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 14 ans (1m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé avec une demi-vrille chez les 14 ans (1m et 5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé avec une vrille et demi (1m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 14 ans (1m et 10m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une demi-vrille (3m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille carpé et toute position chez les 14 ans (3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position (3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position (5m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 14 ans (7,5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé avec une vrille et demi chez les garçons (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une demi-vrille chez les 14 ans (7,5m et 10m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille chez les 14 ans

APPRENTISSAGE

APPRENTISSAGE

(10m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une vrille et demi (10m)
 Périlleux renversé avec deux vrilles et demi toute position (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position chez les 14 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi toute position (1m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi toute position chez les 14 ans (3m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec deux vrilles et demi toute position (3m)
 Périlleux renversé avec une demi-vrille toute position (3mt)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position (5m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position chez les 14 ans (10m)
 Équilibre saut périlleux et demi arrière carpé chez les filles 14 ans (3mt et 5m)
 Équilibre un saut périlleux et demi renversé groupé (3mt et 5m)
 Équilibre périlleux arrière avec une demi-vrille toute position chez les 14 ans (3mt)
 Équilibre et deux sauts périlleux arrière groupé chez les 14 ans (5m)
 Équilibre et deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 14 ans (5m)
 Équilibre et un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position (5m et 7,5m)
 Équilibre et un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position (5m)
 Équilibre et deux sauts périlleux avant carpé (7,5m et 10m)
 Équilibre et un saut périlleux et demi arrière droit chez les 14 ans (7,5m)
 Équilibre et deux sauts périlleux et demi arrière groupé (7,5m)
 Équilibre et un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (7,5m)
 Équilibre périlleux avant carpé (10m)
 Équilibre et deux sauts périlleux arrière carpé (10m)
 Équilibre et deux sauts périlleux arrière avec une demi-vrille toute position (10m)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière avec une vrille et demi toute position (10m)

APPRENTISSAGE ET

ENTRAÎNEMENT

Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les filles (3mt)
 Périlleux renversé droit (5m)
 Équilibre et un saut périlleux et demi arrière carpé (3mt)
 Équilibre et deux sauts périlleux arrière carpé (5m et 7,5m)

ENTRAÎNEMENT

3 ou 4 pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 Marche de tour (3mt)
 Entrée arrière carpée (5m et 7,5m)
 Entrée de vrille (5m et 7,5m)
 Chute arrière (7,5m)
 Saut arrière groupé chez les 14 ans (10m)
 Saut arrière carpé (10m)
 Entrée avant groupé et carpé chez les 14 ans (10m)
 Entrée arrière groupé chez les 14 ans (10m)
 Entrée arrière carpé chez les 15 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé (1m)
 Deux sauts périlleux avant carpé (5m)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 15 ans (5m)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 14 ans (7,5m)
 Plongeon avant groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé (1m et 5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 15 ans (1m et 3mt)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les garçons 15 ans (3m)
 Plongeon arrière carpé (3mt et 7,5m)
 Périlleux arrière droit chez les 14 ans (3mt et 5m)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les garçons de 15 ans (3mt)
 Deux sauts périlleux arrière groupé (3mt)
 Deux sauts périlleux arrière carpé chez les garçons de 15 ans (3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé (5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé (5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 15 ans (5m)

ENTRAÎNEMENT

Plongeon arrière groupé et carpé (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé (7,5m)
 Plongeon arrière groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les 15 ans (10m)
 Plongeon renversé droit (1m et 3m)
 Périlleux renversé droit (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé carpé (1m et 3m)
 Deux sauts périlleux renversé groupé (1m, 3mt et 5m)
 Deux sauts périlleux renversé carpé (1m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé (3m et 7,5m)
 Plongeon renversé carpé (3mt, 5m et 7,5m)
 Périlleux renversé carpé (3mt)
 Un saut périlleux et demi renversé groupé (3mt)
 Deux sauts périlleux renversé groupé (3mt)
 Plongeon renversé groupé (7,5m)
 Plongeon reversé groupé et carpé (chez les 15 ans) (10m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 15 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé carpé (10m)
 Deux sauts périlleux retourné groupé (1m et 3mt)
 Deux saut périlleux et demi retourné groupé chez les 14 ans (3m)
 Un saut périlleux et demi retourné carpé (3mt)
 Deux sauts périlleux retourné groupé (3mt)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé (7,5m)
 Plongeon retourné groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Deux saut périlleux et demi retourné carpé chez les 15 ans (10m)
 Un saut périlleux avant avec deux vrilles toute position chez les 15 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (1m, 3mt et 7,5m)
 Deux sauts périlleux avant carpé extension chez les 15 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les 15 ans (10m)
 Un saut périlleux arrière avec une vrille et demi toute position chez les 14 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les

15 ans (1m et 3mt)

Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 15 ans (1m)

Deux sauts périlleux arrière carpé avec une demi-vrille chez les 15 ans (1m et 5m)

Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille carpé et toute position chez les 15 ans (3mt)

Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position (5m et 7,5m)

Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille chez les 14 ans (7,5m)

Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 15 ans (7,5m)

Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une demi-vrille chez les 15 ans (7,5m)

Un saut périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position chez les 15 ans (10m)

ENTRAÎNEMENT

Périlleux renversé avec une demi vrille toute position (1m)

Périlleux renversé avec une vrille et demi toute position (1m)

Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position chez les 15 ans (1m)

Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi toute position (1m et 7,5m)

Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi toute position chez les 15 ans (3m)

Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position chez les 15 ans (10m)

Équilibre périlleux arrière groupé et carpé (3mt et 5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière groupé (3mt)

Équilibre plongeon renversé groupé (3mt)

Équilibre périlleux renversé groupé (3mt)

Équilibre périlleux arrière avec une demi-vrille toute position chez les 15 ans (3mt)

Équilibre périlleux et demi avant carpé (5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière carpé chez les 15 ans (5m)

Équilibre deux sauts périlleux arrière groupé chez les 15 ans (5m et 7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 15 ans (5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière droit chez les 15 ans (7,5m)

ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT

Deux sauts périlleux avant carpé chez les filles (1m)

PERFECTIONNEMENT

Positions élémentaires : Position de départ, Approche départ arrière, Position extension d'envol, d'entrée à l'eau, Position carpée fermée et ouverte, Position de vrille

Saut avant et arrière avec une vrille (1 m)
 1 pas saut d'appel (traditionnel) (1 m et 3m)
 Saut avant et arrière avec une demi-vrille (3m et 3mt)
 Chute avant et arrière (3mt)
 Entrée avant groupé, carpé et droite (3mt)
 Entrée arrière groupée et carpée (3mt)
 Entrée de vrille (3mt)
 Chute arrière (5m)
 Entrée avant droite (5m)
 Entrée arrière groupée (5m)
 Saut arrière carpé (7,5m)
 Chute avant (7,5m)
 Entrée avant groupée et carpée (7,5m)
 Entrée arrière groupée (7,5m)
 Saut avant droit, groupé et carpé (10m)
 Saut arrière droit (10m)
 Saut arrière groupé chez les 15 ans (10m)
 Entrée avant groupé et carpé chez les 15 ans (10m)
 Entrée arrière groupée chez les 15 ans (10m)
 Plongeon avant droit (1 m et 3m)
 Un saut périlleux et demi avant carpé (1m)
 Deux sauts périlleux avant carpé chez les garçons (1m)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé (3m)
 Plongeon avant carpé (5m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé (5m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé (5m)
 Plongeon avant groupé et carpé (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 15 ans (7,5m)
 Plongeon arrière carpé et droit (1 m et 3m)
 Périlleux arrière carpé et droit (1m)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé (1m)
 Deux sauts périlleux arrière groupé (1m)

Un saut périlleux et demi arrière groupé et carpé chez les 14 ans (3m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé (3m)
 Périlleux arrière carpé (3mt)
 Périlleux arrière droit chez les 15 ans (3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé chez les 14 ans (3mt)
 Plongeon arrière groupé chez les 14 ans (5m)
 Plongeon arrière carpé (5m)
 Un saut périlleux et demi arrière groupé (5m)
 Plongeon renversé carpé (1m et 3m)
 Périlleux renversé carpé (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi renversé groupé (1m, 3m et 5m)
 Périlleux renversé groupé (3mt)
 Plongeon renversé groupé (5m)
 Plongeon retourné droit (1m et 3m)
 Un saut périlleux et demi retourné carpé (1m, 3m, 5m et 7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 15 ans (3m)
 Périlleux retourné carpé (3mt)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé (3mt et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi retournée groupé chez les 14 ans (5m)
 Plongeon retourné groupé et carpé (7,5m)
 Un saut périlleux avant extension toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux avant avec une vrille toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (3m)
 Un saut périlleux arrière avec une vrille et demi toute position chez les 15 ans (1m et 3mt)

Un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position (1m, 3m et 5m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 15 ans (3m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position chez les 15 ans (7,5m)
 Équilibre plongeon avant carpé (3mt)
 Équilibre périlleux avant groupé et carpé (3mt)
 Équilibre plongeon arrière droit (3mt)
 Équilibre périlleux avant carpé (5 et 7,5m)

PERFECTIONNEMENT

MAINTIEN

Positions élémentaires : Position d'attente, droite, groupée, carpée, Position de gainage, Position des mains, Position du saut d'appel

Saut avant droit, groupé et carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)

Saut arrière droit, groupé et carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)

Saut avant et arrière demi-vrille (1m)

Chute avant et arrière (1m)

Chute avant (5m)

Entrée avant groupé et carpé (5m)

Saut avant et arrière droit et groupé (7,5m)

Saut avant carpé chez les 15 ans (7,5m)

Plongeon avant groupé et carpé (1m, 3m et 3mt)

Un saut périlleux avant groupé et carpé (1m et 3mt)

Un saut périlleux et demi avant groupé (1m, 3m et 3mt)

Deux sauts périlleux avant groupé (1m et 3mt)

Un saut périlleux et demi avant carpé (3m et 3mt)

Deux sauts périlleux et demi avant groupé (3m)

Plongeon avant groupé (5m)

Plongeon arrière groupé (1m, 3m et 3mt)

Périlleux arrière groupé (1m et 3mt)

Un saut périlleux et demi arrière groupé et carpé chez les 15 ans (3m)

Un saut périlleux et demi arrière groupé chez les 15 ans (3mt)

Plongeon arrière groupé chez les 15 ans (5m)

Plongeon renversé groupé (1m, 3m et 3mt)

Périlleux renversé groupé (1m)

Plongeon retourné groupé et carpé (1m, 3m, 3mt et 5m)

Périlleux retourné groupé et carpé (1m)

Un saut périlleux et demi retourné groupé (1m et 3m)

Périlleux retourné groupé (3mt)

Un saut périlleux et demi retourné groupé chez les 15 ans (5m)

Un saut périlleux arrière avec une demi-vrille toute position (1m et 3mt)

Équilibre passage avant (3mt)

Catégorie d'âge A (16-18 ans)
Au plan physique (± 20%)

ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Posture / Maintien
 Coordination / agilité
 Rythme
 Réponse motrice appropriée
 Endurance aérobie
 Système anaérobie alactique
 Force maximale
 Force vitesse

MAINTIEN

Flexibilité / mobilité
 Équilibre
 Orientation spatiale
 Vitesse d'exécution

Au plan psychologique (± 20%)

MÉTHODES COMPLEXES

Contrôle des émotions
 Positivisme / enthousiasme
 Dialogue interne positif
 Confiance en soi
 Imagerie et visualisation
 Motivation / volonté
 Concentration / focus
 Gestion du stress
 Régulation de l'activation

Au plan tactique (± 5%)

ENTRAÎNEMENT

Prise de décision
 Fixation d'objectifs
 Plan de compétition
 Choix des plongeurs
 Plan de pré-compétition
 Choix de l'ordre des plongeurs
 Gestion de la composition corporelle
 Choix de style
 Choix des compétitions

Au plan théorique (± 5%)

APPRENTISSAGE

Philosophie du sport
 Règlements
 Croissance et développement
 Anatomie
 Nutrition
 Méthodes d'entraînement
 Structure organisationnelle
 Critères de sélection
 Influence de l'environnement
 Biomécanique

Au plan personnel (± 5%)

PRISE DE CONSCIENCE

Recherche de commandite
 Gestion financière

APPRENTISSAGE

Communication
 Esprit sportif
 Intégration sociale
 Respect
 Autonomie
 Discipline
 Responsabilité
 Engagement / implication
 Vie équilibrée
 Gestion du temps
 Plan de carrière
 Leadership / rôle de modèle

Au plan technique (\pm 45%)

Trois sauts périlleux avant carpé chez les filles 16-17 ans (1m)
Trois sauts périlleux et demi avant groupé garçons 16-17 ans (1m)
Trois sauts périlleux et demi avant carpé chez les garçons (1m)
Trois sauts périlleux et demi avant carpé chez les filles 16-17 ans (3m)
Quatre sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons (3m et 10m)
Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les garçons de 18 ans (3mt)
Deux sauts périlleux arrière carpé chez les garçons 16-17 ans très talentueux (1m, 5m et 7,5m)
Trois sauts périlleux arrière groupé chez les garçons 16-17 ans très talentueux (1m et 5m)
Trois sauts périlleux et demi arrière groupé chez les garçons 16-17 ans très talentueux (3m)
Trois sauts périlleux arrière carpé chez les garçons 16-17 ans très talentueux (5m et 7,5m)
Trois sauts périlleux et demi arrière carpé chez les garçons 16-17 ans très talentueux (10m)
Deux sauts périlleux et demi renversé carpé chez les garçons très talentueux 16-17 ans (1m)
Trois sauts périlleux renversé carpé chez les garçons très talentueux 16-17 ans (1m)
Trois sauts périlleux et demi renversé groupé chez les filles 16-17 ans (3m et 10m)
Trois sauts périlleux renversé groupé chez les filles 16-17 ans (7,5m)
Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les garçons de 16-17 ans (1m)
Trois sauts périlleux et demi retourné groupé chez les garçons de 16-17 ans (3m)

APPRENTISSAGE

Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les garçons très talentueux de 16-17 ans (7,5m)
Un saut périlleux avant avec trois vrilles toute position chez les garçons 16-17 ans (1m)
Un saut périlleux et demi avant avec trois vrilles toute position chez les garçons 17-18 ans (1m et 5m)

Deux sauts périlleux avant carpé avec deux vrilles filles 16-17 ans (1m)
Deux sauts périlleux avant carpé avec trois vrilles chez les garçons 17-18 ans (1m)

Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les garçons 16-17 ans (1m)
Un saut périlleux et demi avant avec trois vrilles toute position chez les garçons 16-17 ans (3m)

Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les filles 16-17 ans (3m)

Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec deux vrilles chez les garçons (3m)

Deux sauts périlleux avant carpé avec une vrille chez les garçons 16-17 ans (5m)

Deux sauts périlleux avant carpé avec deux vrilles chez les garçons (5m)

Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les garçons 16-17 ans (7,5m)

Un saut périlleux et demi avant avec trois vrilles toute position chez les garçons (10m)

Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les filles 17-18 ans (10m)

Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec deux vrilles chez les garçons 16-17 ans (10m)

Un saut périlleux arrière avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons (1m)

Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les garçons 16-17 ans (1m)

Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une vrille et demi chez

APPRENTISSAGE

les garçons 16-17 ans (3m)
Un saut périlleux arrière avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons 16-17 ans (5m)
Un saut périlleux et demi arrière avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons 16-17 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec deux vrilles et demi chez les garçons 16-17 ans (10m)
Un saut périlleux renversé avec trois vrilles et demi chez les garçons (1m et 5m)
Un saut périlleux et demi renversé avec deux vrilles et demi chez les garçons 16-17 ans (1m)
Deux sauts périlleux renversé carpé avec une demi-vrille chez les filles 16-17 ans (1m)
Deux sauts périlleux renversé carpé avec une vrille et demi chez les garçons (1m et 5m)
Deux sauts périlleux et demi renversé carpé avec une demi-vrille chez les garçons (1m)
Un saut périlleux et demi renversé avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons 16-17 ans (3m)
Deux sauts périlleux et demi renversé carpé avec une demi-vrille chez les filles 16-17 ans (3m)
Deux sauts périlleux et demi renversé carpé avec une vrille et demi chez les garçons (3m)
Un saut périlleux renversé avec une vrille et demi toute position chez les 16-17 ans (3mt)
Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille carpé et toute position chez les 16-17 ans (3mt)
Un saut périlleux renversé avec deux vrilles et demi toute position chez les garçons (5m)
Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi chez les 16-17 ans (5m et 10m)
Deux sauts périlleux renversé carpé avec une demi-vrille chez les garçons 16-17 ans (5m)
Un saut périlleux et demi renversé avec deux vrilles et demi toute position chez les garçons (10m)
Un saut périlleux et demi renversé avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons (10m)
Deux sauts périlleux et demi renversé carpé avec une demi-vrille chez les 16-17 ans (10m)
Équilibre un saut périlleux et demi avant carpé chez les 16-17 ans (5m)
Équilibre deux sauts périlleux avant groupé chez les 16-17 ans (5m)
Équilibre deux périlleux renversé groupé chez les garçons 16-17 ans (5m)
Équilibre un saut périlleux et demi avant avec une vrille chez les garçons 16-17 ans (5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les 16-17 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux renversé groupé chez les 16-17 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 16-17 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux arrière avec une demi-vrille toute position chez les 16-17 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position chez les 16-17 ans (7,5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi chez les 16-17 ans (7,5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi chez les garçons (7,5m)

Équilibre trois sauts périlleux avant groupé et carpé chez les 16-17 ans (10m)

Équilibre deux sauts périlleux renversé groupé chez les 16-17 ans (10m)

Équilibre trois sauts périlleux arrière groupé (10m)

Équilibre deux sauts périlleux avant avec une vrille toute position chez les garçons 16-17 ans (10m)

Équilibre deux sauts périlleux arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les garçons (10m)

**APPRENTISSAGE ET
ENTRAÎNEMENT**

Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les filles 16-17 ans (1m)

Trois sauts périlleux avant groupé chez les filles 16-17 ans (1m)

Trois sauts périlleux avant carpé chez les garçons 17-18 ans (1m)

Trois sauts périlleux et demi avant groupé chez les filles 16-17 ans (3m)

Trois sauts périlleux et demi avant carpé chez les garçons 17-18 ans (3m)

Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les filles 16-17 ans (3m)

Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les filles 16-17 ans (1m et 5m)

Trois sauts périlleux renversé groupé chez les filles 16-17 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé carpé chez les filles 16-17 ans (3m)
 Trois sauts périlleux et demi renversé groupé chez les garçons 17-18 ans (3m et 10m)
 Un saut périlleux et demi renversé carpé chez les filles 16-17 ans (5m)
 Deux sauts périlleux renversé carpé chez les filles 16-17 ans (5m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé filles de 16-17 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné carpé filles de 16-17 ans (3m)
 Deux sauts périlleux avant carpé avec deux vrilles chez les garçons 17-18 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons (3m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé avec une vrille et demi chez les filles 16-17 ans (7,5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé avec deux vrilles et demi chez les garçons 16-17 ans (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une vrille et demi chez les filles 16-17 ans (10m)
 Deux sauts périlleux renversé carpé avec une demi-vrille chez les garçons 17-18 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé carpé avec une demi-vrille chez les garçons 17-18 ans (3m)
 Un saut périlleux renversé avec une demi-vrille toute position chez les garçons (5m)
 Un saut périlleux renversé avec une vrille et demi toute position chez les garçons (5m)
 Équilibre saut périlleux et demi arrière carpé chez les filles 16-17 ans (3mt)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière carpé chez les filles 16-17 ans (5m et 7,5m)

ENTRAÎNEMENT

Saut d'appel sauté (1m et 3m)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons 17-18 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons (3mt)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons 16-17 ans (7,5m et 10m)
 Trois sauts périlleux et demi avant carpé chez les filles 16-17 ans (10m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 16-17 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les garçons de 16-17 ans (1m et 5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les garçons très talentueux de 17-18 ans (1m, 5m et 7,5m)

Trois sauts périlleux arrière groupé chez les garçons très talentueux de 17-18 ans (1m et 5m)
Trois sauts périlleux et demi arrière chez les garçons très talentueux de 17-18 ans (3m)
Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les filles 16-17 ans (3mt)
Deux sauts périlleux arrière carpé chez les filles 16-17 ans (3mt)
Trois sauts périlleux arrière carpé chez les garçons de 17-18 ans (5m et 7,5m)
Plongeon arrière groupé et carpé chez les 16-17 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les 16-17 ans (10m)
Trois sauts périlleux et demi arrière groupé (10m)
Trois sauts périlleux et demi arrière carpé chez les garçons de 17-18 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi renversé carpé chez les garçons très talentueux de 17-18 ans (1m)
Trois sauts périlleux renversé carpé chez les garçons très talentueux 17-18 ans (1m)
Trois sauts périlleux renversé groupé chez les garçons (5m)
Trois sauts périlleux renversé groupé chez les garçons 17-18 ans (7,5m)
Plongeon renversé groupé et carpé (10m)
Deux saut périlleux et demi renversé groupé et carpé (10m)
Deux sauts périlleux et demi retourné groupé et carpé chez les garçons de 17-18 ans (1m)
Trois sauts périlleux et demi retourné groupé chez les garçons de 17-18 ans (3m)
Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les garçons très talentueux de 17-18 ans (7,5m)
Plongeon retourné groupé et carpé chez les 16-17 ans (10m)
Un saut périlleux et demi retourné groupé et carpé chez les 16-17 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les 16-17 ans (10m)
Trois sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 16-17 ans (10m)
Un saut périlleux avant avec deux vrilles toute position chez les 16-17 ans (1m et 3mt)
Un saut périlleux avant avec trois vrilles toute position chez les garçons 17-18 ans (1m)
Un saut périlleux et demi avant avec deux vrilles toute position chez les 16-17 ans (1m)
Deux sauts périlleux avant carpé extension chez les 16-17 ans (1m)
Deux sauts périlleux avant carpé avec une vrille (1m)
Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les garçons 17-18 ans (1m, 3m et 7,5m)
Un saut périlleux et demi avec deux vrilles toute position chez les 16-17 ans (3m et 10m)
Un saut périlleux et demi avant avec trois vrilles toute position chez les

garçons 17-18 ans (3m)
Un saut périlleux et demi avant avec deux vrilles toute position chez les garçons (3mt et 7,5m)
Un saut périlleux avant avec deux vrilles toute position chez les garçons 17-18 ans (5m)
Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les 16-17 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille chez les garçons 16-17 ans (10m)
Un saut périlleux arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 16-17 ans (1m et 3mt)
Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les garçons 17-18 ans (1m)
Deux sauts périlleux arrière avec une demi vrille toute position chez les garçons 16-17 ans (1m et 5m)
Deux sauts périlleux arrière avec une vrille et demi toute position chez les garçons 16-17 ans (1m)
Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les garçons 16-17 ans (3m, 5m et 7,5m)
Deux sauts périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position chez les garçons 16-17 ans (3m et 7,5m)
Deux sauts périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les garçons 17-18 ans (3m)
Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position (3mt)
Un saut périlleux arrière avec trois vrilles et demi toute position chez les garçons 17-18 ans (5m)
Un saut périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position chez les 16-17 ans (10m)
Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 16-17 ans (10m)
Un saut périlleux et demi arrière avec trois vrilles et demi chez les garçons 17-18 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position chez les 16-17 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi arrière avec une deux vrilles et demi toute position chez les garçons 17-18 ans (10m)
Un saut périlleux renversé avec deux vrilles et demi toute position chez les 16-17 ans (1m)
Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi chez les 16-17 ans (1m, 3m et 7,5m)
Un saut périlleux et demi renversé avec deux vrilles et demi chez les garçons 17-18 ans (1m)
Un saut périlleux et demi renversé avec deux vrilles et demi chez les 16-17 ans (3m)

Un saut périlleux et demi renversé avec trois vrilles et demi chez les garçons 17-18 ans (3m)

Un saut périlleux renversé avec une demi-vrille toute position chez les 16-17 ans (3mt)

Un saut périlleux renversé avec une vrille et demi toute position chez les 17-18 ans (3mt)

Un saut périlleux et demi renversé carpé et toute position avec une demi-vrille chez les 17-18 ans (3mt)

Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position chez les 16-17 ans (5m, 7,5m et 10m)

Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi toute position chez les 17-18 ans (5m et 7,5m)

Deux sauts périlleux renversé carpé avec une demi-vrille chez les 17-18 ans (5m)

Deux sauts périlleux et demi renversé carpé avec une demi-vrille chez les 17-18 ans (10m)

Équilibre saut périlleux et demi arrière carpé chez les garçons 17-18 ans (3mt)

Équilibre un saut périlleux et demi renversé groupé chez les 16-17 ans (3mt et 5m)

Équilibre saut périlleux arrière avec une demi-vrille toute position (5m)

Équilibre un saut périlleux et demi avant carpé chez les 17-18 ans (5m)

Équilibre deux sauts périlleux avant groupé chez les 17-18 ans (5m)

Équilibre deux sauts périlleux arrière carpé chez les garçons 17-18 ans (5m et 7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux renversé groupé chez les garçons 17-18 ans (5m, 7,5m et 10m)

Équilibre un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les garçons 17-18 ans (5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière avec une demi-vrille toute position (5m et 7,5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position (5m et 7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux avant carpé chez les garçons 16-17 ans (7,5m)

Équilibre un saut périlleux et demi arrière droit (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les garçons 16-17 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les garçons 17-18 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les garçons 17-18 ans (7,5m)

Équilibre un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les garçons 16-17 ans (7,5m)

Équilibre deux sauts périlleux arrière avec une demi-vrille toute

position chez les garçons 17-18 ans) (7,5m)
 Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière avec une demi-vrille
 toute position chez les garçons 17-18 ans) (7,5m)
 Équilibre saut périlleux avant carapé chez les 16-17 ans (10m)
 Équilibre deux sauts périlleux avant carapé chez les 16-17 ans (10m)
 Équilibre trois sauts périlleux avant groupé chez les 17-18 ans)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière carapé chez les 16-17 ans (10m)
 Équilibre trois sauts périlleux arrière groupé et carapé chez les
 garçons 17-18 ans (10m)
 Équilibre deux sauts périlleux avant avec une vrille toute position chez
 les garçons 17-18 ans (10m)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière avec une demi-vrille toute
 position (10m)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière avec une vrille et demi toute
 position (10m)

ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT

Deux sauts périlleux et demi avant carapé chez les garçons 17-18 ans
 (1m)
 Triple sauts périlleux avant groupé chez les garçons 17-18 ans (1m)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé chez les garçons 17-18 ans
 (3m)
 Trois sauts périlleux et demi avant carapé chez les garçons 17-18 ans
 (10m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carapé chez les garçons (3m)
 Un saut périlleux et demi arrière carapé chez les filles (3m)
 Deux sauts périlleux arrière carapé chez les filles (3m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les garçons 17-18
 ans (1m et 5m)
 Trois sauts périlleux renversé groupé chez les garçons 17-18 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé carapé chez les garçons 17-18 ans
 (3m)
 Un saut périlleux et demi renversé carapé chez les garçons 17-18 ans
 (5m)
 Deux sauts périlleux renversé carapé chez les garçons 17-18 ans (5m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les garçons 17-18
 ans (5m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné carapé chez les garçons de 17-18
 ans (3m)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé (5m)
 Deux sauts périlleux arrière carapé avec une vrille et demi chez les
 garçons 17-18 ans (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carapé avec une vrille et demi chez
 les garçons 17-18 ans (10m)

3 ou 4 pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 Marche de tour (3mt)
 Entrée arrière carpé (3mt, 5m, 7,5m et 10m)
 Entrée de vrille (3mt, 5m et 7,5m)
 Chute arrière (7,5m)
 Saut arrière carpé (10m)
 Deux sauts périlleux et demi avant groupé (1m)
 Deux sauts périlleux avant carpé (3mt)
 Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 16-17 ans (5m)
 Trois sauts périlleux et demi avant groupé 17-18 ans (7,5m et 10m)
 Plongeon avant groupé et carpé (10m)
 Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé (10m)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les 16-17 ans (1m et 5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 17-18 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les garçons 17-18 ans (1m)
 Plongeon arrière carpé chez les 16-17 ans (3mt et 7,5m)
 Périlleux arrière droit chez les 16-17 ans (3mt)
 Deux sauts périlleux arrière groupé (3mt)
 Périlleux arrière droit (5m)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les 16-17 ans (5m)
 Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 16-17 ans (5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 17-18 ans (5m)
 Plongeon arrière groupé chez les 16-17 ans (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 16-17 ans (7,5m)
 Plongeon arrière groupé et carpé chez les 17-18 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi arrière carpé chez les 17-18 ans (10m)
 Plongeon renversé droit chez les 16-17 ans (1m et 3m)
 Périlleux renversé droit chez les 16-17 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé carpé chez les 16-17 ans (1m et 3m)
 Deux sauts périlleux renversé groupé chez les 16-17 ans (1m, 3mt et 5m)
 Deux sauts périlleux renversé carpé chez les 16-17 ans (1m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 16-17 ans (3m)
 Plongeon renversé carpé chez les 16-17 ans (3mt, 5m et 7,5m)
 Périlleux renversé carpé chez les 16-17 ans (3mt)
 Un saut périlleux et demi renversé groupé chez les 16-17 ans (3mt)
 Double saut périlleux renversé groupé chez les 16-17 ans (3mt et 5m)
 Périlleux renversé droit (5m)
 Plongeon renversé groupé (7,5m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé (7,5m)
 Plongeon renversé groupé et carpé chez les 17-18 ans (10m)
 Deux sauts périlleux et demi renversé groupé et carpé chez les 17-18 ans (10m)

PERFECTIONNEMENT

Deux sauts périlleux retourné groupé chez les 16-17 ans (1m et 3mt)
Un saut périlleux et demi retourné carpé chez les 16-17 ans (3mt)
Deux sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 16-17 ans (7,5m)
Plongeon retourné groupé et carpé chez les 17-18 ans (10m)
Un saut périlleux et demi retourné groupé et carpé chez les 17-18 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi retourné carpé chez les 17-18 ans (10m)
Trois sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 17-18 ans (10m)
Un saut périlleux avant avec deux vrilles toute position chez les 17-18 ans (1m et 3mt)
Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (1m, 3mt et 7,5m)
Un saut périlleux et demi avant avec deux vrilles toute position chez les 17-18 ans (1m, 3m et 10m)
Deux sauts périlleux avant carpé extension chez les 17-18 ans (1m)
Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les 16-17 ans (3m)
Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les 17-18 ans (10m)
Deux sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille toute position chez les garçons 17-18 ans (10m)
Un saut périlleux arrière avec une vrille et demi toute position chez les 16-17 ans (1m et 3mt)
Un saut périlleux arrière avec deux vrilles et demi toute position chez les 17-18 ans (1m et 3mt)
Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 16-17 ans (1m, 3m, 5m et 7,5m)
Deux sauts périlleux arrière carpé avec une demi vrille chez les 17-18 ans (1m et 5m)
Deux sauts périlleux arrière carpé avec une vrille et demi 17-18 ans (1m)
Un saut périlleux et demi arrière avec deux vrilles et demi chez les 17-18 ans (3m, 5m, 7,5m et 10m)
Deux sauts périlleux et demi arrière carpé avec une demi vrille chez les 17-18 ans (3m, 7,5m et 10m)
Un saut périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position et carpé chez les 16-17 ans (3mt)
Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 17-18 ans (3mt)
Un saut périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position chez les 17-18 ans (10m)
Un saut périlleux renversé avec une demi vrille toute position chez les 16-17 ans (1m)
Un saut périlleux renversé avec une vrille et demi toute position (1m)
Un saut périlleux renversé avec deux vrilles et demi toute position chez

les 17-18 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi vrille toute position (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une vrille et demi toute position chez les 17-18 ans (1m, 3m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi vrille toute position chez les 16-17 ans (3m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec deux vrilles et demi toute position chez les 17-18 ans (3m)
 Un saut périlleux renversé avec une demi-vrille toute position chez les 17-18 ans (3mt)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi vrille toute position chez les 17-18 ans (5m, 7,5m et 10m)
 Équilibre périlleux arrière groupé et carpé (3mt et 5m)
 Équilibre un saut périlleux et demi arrière groupé (3mt)
 Équilibre passage renversé groupé (3mt)
 Équilibre périlleux renversé groupé (3mt)
 Équilibre un saut périlleux et demi renversé groupé chez les 17-18 ans (3mt et 5m)
 Équilibre un saut périlleux et demi arrière carpé (5m)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière groupé (5m et 7,5m)
 Équilibre deux sauts périlleux et demi arrière groupé (5m et 7,5m)
 Équilibre deux sauts périlleux avant carpé chez les 17-18 ans (7,5m et 10m)
 Équilibre un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position chez les garçons 17-18 ans (7,5m)
 Équilibre périlleux avant carpé chez les 17-18 ans (10m)
 Équilibre deux sauts périlleux arrière carpé chez les 17-18 ans (10m)

Toutes les positions élémentaires
 Saut avant et arrière droit, groupé et carpé (1m, 3m, 3mt, 5m et 7,5m)
 Saut avant et arrière demie-vrille (1m, 3m et 3mt)
 Saut avant et arrière vrille complète (1m)
 Chute avant et arrière (1m, 3m, 3mt et 5m)
 1 pas saut d'appel (traditionnel) (1m et 3m)
 Entrée avant groupée et carpée (3m, 3mt, 5m, 7,5m et 10m)
 Entrée avant droite (3m, 3mt et 5m)
 Entrée arrière groupée (3m, 3mt, 5m, 7,5m et 10m)
 Chute avant (7,5m)
 Saut avant droit, groupé et carpé (10m)

MAINTIEN

Saut arrière droit et groupé (10m)
Plongeon avant droit, groupé et carpé (1m et 3m)
Un saut périlleux avant groupé et carpé (1m et 3mt)
Un saut périlleux et demi avant groupé et carpé (1m, 3m, 3mt, 5m et 7,5m)
Deux sauts périlleux avant groupé et carpé (1m et 3mt)
Deux sauts périlleux et demi avant groupé et carpé (3m)
Plongeon avant groupé et carpé (3mt, 5m et 7,5m)
Deux sauts périlleux et demi avant groupé (5m)
Deux sauts périlleux et demi avant carpé chez les 17-18 ans (5m)
Deux sauts périlleux et demi avant carpé (7,5m)
Plongeon arrière droit, groupé et carpé (1m et 3m)
Périlleux arrière droit, groupé et carpé (1m)
Un saut périlleux et demi arrière groupé (1m, 3m, 3mt et 5m)
Un saut périlleux et demi arrière carpé chez les 17-18 ans (1m et 5m)
Deux sauts périlleux arrière groupé (1m)
Un saut périlleux et demi arrière carpé (3m)
Deux sauts périlleux et demi arrière groupé (3m)
Plongeon arrière groupé (3mt)
Plongeon arrière carpé chez les 17-18 ans (3mt)
Périlleux arrière groupé et carpé (3mt)
Périlleux arrière droit chez les 17-18 ans (3mt)
Plongeon arrière groupé et carpé (5m)
Deux sauts périlleux arrière carpé chez les 17-18 ans (5m)
Plongeon arrière groupé et carpé chez les 17-18 ans (7,5m)
Deux sauts périlleux et demi arrière groupé chez les 17-18 ans (7,5m)
Plongeon renversé groupé et carpé (1m et 3m)
Plongeon renversé droit chez les 17-18 ans (1m et 3m)
Périlleux renversé groupé (1m et 3mt)
Périlleux renversé carpé (1m)
Périlleux renversé droit chez les 17-18 ans (1m)
Un saut périlleux et demi renversé groupé (1m, 3m et 5m)
Un saut périlleux et demi renversé carpé chez les 17-18 ans (1m et 3m)
Deux sauts périlleux renversé groupé chez les 17-18 ans (1m, 3mt et 5m)
Deux sauts périlleux renversé carpé chez les 17-18 ans (1m)
Deux sauts périlleux et demi renversé groupé chez les 17-18 ans (3m)
Plongeon renversé groupé (3mt et 5m)
Plongeon renversé carpé chez les 17-18 ans (3mt, 5m et 7,5m)
Périlleux renversé carpé chez les 17-18 ans (3mt)
Un saut périlleux et demi renversé groupé chez les 17-18 ans (3mt)
Plongeon renversé groupé chez les 17-18 ans (7,5m)
Plongeon retourné groupé, carpé et droit (1m et 3m)
Périlleux retourné groupé et carpé (1m et 3mt)
Un saut périlleux et demi retourné groupé et carpé (1m, 3m, 5m et

7,5m) Deux sauts périlleux retourné groupé chez les 17-18 ans (1m et 3mt)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé (3m)
 Plongeon retourné groupé et carpé (3mt, 5m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi retourné groupé (3mt)
 Un saut périlleux et demi retourné carpé chez les 17-18 ans (3mt)
 Deux sauts périlleux et demi retourné groupé chez les 17-18 ans (7,5m)
 Un saut périlleux avant extension toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux avant avec une vrille toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi avant avec une vrille toute position (3m)
 Un saut périlleux arrière avec une demi vrille toute position (1m et 3mt)
 Un saut périlleux arrière avec une vrille et demi toute position chez les 17-18 ans (1m et 3mt)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une demi vrille toute position (1m, 3m, 3mt, 5m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi arrière avec une vrille et demi toute position chez les 17-18 ans (3m, 5m et 7,5m)
 Un saut périlleux et demi arrière carpé avec une demi vrille chez les 17-18 ans (3mt)
 Un saut périlleux renversé avec une demi-vrille toute position chez les 17-18 ans (1m)
 Un saut périlleux et demi renversé avec une demi-vrille toute position chez les 17-18 ans (3m)
 Équilibre avant (3mt)
 Équilibre plongeon avant carpé (3mt)
 Équilibre périlleux avant groupé et carpé (3mt)
 Équilibre plongeon arrière droit (3mt)
 Équilibre périlleux avant carpé (5m et 7,5m)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Entre huit (8) et seize (16) heures par semaine pendant quarante-six semaines par année, soit trois cent soixante-cinq (365) à sept cent trente-cinq (735) heures par année

COMPÉTITIONS

- Six ou sept par année
- Types de compétitions : Championnats « provinciaux » junior et/ou senior, Championnats interprovinciaux, Championnats « Nationaux » et les Jeux du Canada.

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS

Certifié « compétition développement » par le Programme national de certification des entraîneurs.

NIVEAU DES OFFICIELSNiveau 2, apprenti 3 et niveau 3

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES

- Programme sport-études
 - Programme d'aide au niveau de la préparation physique
 - Spécialistes via camps d'entraînement
 - Aide aux athlètes Élite, Relève et Excellence
-

Conditions de passage du niveau « National Junior » au niveau « International junior »

Un plongeur qui démontre d'excellentes habiletés pour le plongeon et de très bonnes performances sportives peut être invité à passer au niveau international.

Pour se faire, l'athlète devra avoir réussi de très bonnes performances lors d'une compétition de qualification, habituellement lors des championnats nationaux junior. Les critères de sélection varient d'une compétition à l'autre et d'une année à l'autre.

Les règlements d'AQUA (anciennement la FINA) prévoient que les compétitions internationales ne sont que pour les athlètes âgés de 14 ans et plus au 31 décembre de l'année en cours. Il n'y a donc que la catégorie A (16-18 ans) et la catégorie B (14-15 ans) aux Championnats du monde junior. La même règle s'applique pour les compétitions du Grand Prix FINA, des Championnats du monde aquatiques et des Jeux olympiques. Cependant, elle ne s'applique pas au Championnat panaméricain junior où les catégories A, B, C et D compétitionnent, ni à certaines compétitions internationales senior auxquelles aucune limite d'âge n'est prévue comme les Jeux du Commonwealth.

Objectifs niveau « National senior »

Au plan physique (20%)

ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL ET SPÉCIFIQUE

Posture et maintien jusqu'à l'âge de 20 ans
Force vitesse chez les hommes jusqu'à 21 ans

MAINTIEN

Posture et maintien à partir de 21 ans
Flexibilité / mobilité
Équilibre
Coordination / agilité
Rythme
Orientation spatiale
Réponse motrice appropriée
Vitesse d'exécution
Endurance aérobie
Système anaérobie alactique
Force maximale
Force vitesse chez les femmes
Force vitesse chez les hommes à partir de 22 ans

Au plan psychologique (20%)

MÉTHODES COMPLEXES

Contrôle des émotions
Positivisme / enthousiasme
Dialogue interne positif
Confiance en soi
Imagerie et visualisation
Motivation / volonté
Concentration / focus
Gestion du stress
Régulation de l'activation

Au plan tactique (5%)

ENTRAÎNEMENT

Prise de décision jusqu'à 20 ans
 Plan de compétition jusqu'à 19 ans
 Choix des plongeurs jusqu'à 22 ans
 Choix de l'ordre des plongeurs jusqu'à l'âge de 22 ans
 Gestion de la composition corporelle jusqu'à 23 ans
 Choix des compétitions jusqu'à l'âge de 22 ans

MAINTIEN

Prise de décision à partir de 21 ans
 Fixation d'objectifs
 Plan de compétition à partir de 20 ans
 Choix des plongeurs à partir de 23 ans
 Plan de pré-compétition
 Choix de l'ordre des plongeurs à partir de 23 ans
 Gestion de la composition corporelle à partir de 24 ans
 Choix de style
 Choix des compétitions à partir de 23 ans

Au plan théorique (5%)**APPRENTISSAGE**

Philosophie du sport
 Règlements
 Croissance et développement
 Anatomie
 Nutrition
 Méthodes d'entraînement
 Structure organisationnelle
 Critères de sélection
 Influence de l'environnement
 Biomécanique

Au plan personnel (5%)**APPRENTISSAGE**

Communication
 Esprit sportif
 Intégration sociale
 Respect
 Autonomie
 Discipline
 Responsabilités
 Engagement et implication
 Vie équilibrée

Gestion du temps
Plan de carrière
Leadership et rôle de modèle
Recherche de commandite
Gestion financière

Au plan technique (45%)

Les apprentissages sont très différents d'un individu à l'autre à ce niveau. Le talent et l'expérience d'entraînement jouent beaucoup. Les athlètes de haut niveau maintiendront beaucoup d'habiletés, en perfectionneront un grand nombre et feront quelques nouveaux apprentissages. Plusieurs choix se feront également au niveau des plongeurs avec vrilles et en équilibre.

Conditions de passage du niveau « National senior » au niveau « International senior »

Un plongeur qui démontre d'excellentes habiletés pour le plongeur et de très bonnes performances sportives peut être invité à passer au niveau international.

Pour se faire, l'athlète devra avoir réussi de très bonnes performances lors d'une compétition de qualification, habituellement lors des championnats nationaux senior. Les critères de sélections varient d'une compétition à l'autre et d'une année à l'autre.

NIVEAU « INTERNATIONAL »

Performance et stabilisation

Présentation

Ce programme s'adresse à des plongeurs accomplis qui compétitionnent au niveau international. Ces athlètes sont généralement âgés de 14 ans et plus. C'est le plus haut niveau de compétition possible. L'emphase est mise sur l'entraînement aux tremplins et/ou aux plates-formes puisque la majorité décidera de se spécialiser rendu à ce niveau. Les athlètes ont des plans d'entraînement complexes et individualisés. Les appareils à sec, la ceinture à sec et à l'eau, un programme d'entraînement en force et des cours de ballet/flexibilité/pilates/yoga peuvent venir compléter l'entraînement.

À ce niveau, plusieurs athlètes s'entraînent au « L'institut national de Plongeon à Montréal » ou encore profitent de certains services offerts par celui-ci. Ils peuvent donc bénéficier d'une équipe de soutien spécialisée comprenant des entraîneurs certifiés « Compétition haute-performance » auprès du Programme national de certification des entraîneurs. Ceux-ci ont un bagage de connaissances et une formation technique, théorique et pratique reliés à l'entraînement et à la compétition de haute-performance en plongeon. Certains de ces athlètes ont également la possibilité de travailler avec des préparateurs physiques, psychologues sportifs, nutritionnistes sportives, orthothérapeutes et professeurs de ballet et autre.



Un athlète peut rester de quelques semaines à plusieurs années dans ce programme, tout dépendant de la qualité de ses performances.

Les athlètes s'entraînent de seize à trente heures par semaine selon leur catégorie d'âge, leur emploi du temps et le temps de piscine disponible. Ils s'entraînent habituellement 48 semaines par année. La saison normale de ce programme s'échelonne de la mi-septembre à la mi-août à ce niveau.

Le nombre de compétitions peut varier grandement à ce niveau, mais on parle en général de 8 à 10 compétitions par année. Il y a plusieurs types de compétitions. En plus des compétitions du niveau national, il y a les compétitions du circuit « Grand Prix FINA » et « World Series », la Coupe du monde en plongeon, Les Championnats du monde aquatique, les différents « Jeux » : Jeux panaméricains, Jeux du Commonwealth, Jeux Universiades, Jeux olympiques, Jeux olympiques de la jeunesse.

Pour les juniors, il y a les Championnats du Monde junior qui ont lieu les années paires et les Championnats panaméricains juniors qui ont lieu les années impaires. Les critères de sélection de l'équipe canadienne sont différents d'une compétition à l'autre et d'une année à l'autre de même que les critères de sélection internationaux.

À la suite des performances annuelles des athlètes, certains seront choisis pour les équipes « Excellence », « Élite » et « Relève » du Québec. Ils recevront un soutien financier annuel pour les aider à payer leurs dépenses d'entraînement et de compétition, un reçu d'impôt provincial, l'opportunité de participer au camp d'entraînement annuel des équipes Élite et Relève du Québec et de faire des évaluations de mouvements fonctionnels. Certains athlètes seront également choisis pour les équipes nationales junior et senior du Canada. Ceux-ci auront l'opportunité de représenter le Canada lors d'une ou de plusieurs compétitions internationales en plus de participer à des camps d'entraînement. Les membres de l'équipe nationale junior et senior recevront également un soutien financier mensuel pour les aider à payer leurs dépenses d'entraînement et de compétition.

Les clubs à ce niveau offrent un programme d'entraînement et des écoles adaptées aux besoins et horaires des athlètes. Ces programmes dits « Sport-Études » sont offerts au niveau secondaire, collégial et universitaire.

Objectifs

GROUPE D'ÂGE

18 ans et plus, mais aussi les athlètes de 14 ans et plus qui maîtrisent les prérequis et qui sont intéressés à la compétition de haut niveau.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Performance et stabilisation

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Spécialisation de discipline (tremplin vs plate-forme)
 Développement un haut niveau de performance
 Acquérir une grande stabilité

Au plan physique (20%)
Au plan psychologique (20%)
Au plan tactique (10%)
Au plan théorique (5%)
Au plan personnel (5%)
Au plan technique (40%)

Voir les prescriptions du niveau « National ». Ce sont de ces prescriptions qu'il faut acquérir la maîtrise, la performance et la stabilité.

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Entre seize (16) heures et trente (30) heures par semaine pendant quarante-huit (48) semaines par année, soit sept cent soixante-cinq (765) à quatorze cent quarante (1440) heures par année.

COMPÉTITIONS

- Huit à dix par année
- Types de compétitions : Championnats « Nationaux » et « Internationaux ».

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS

Certifié « compétition haute-performance » par le Programme national de certification des entraîneurs.

NIVEAU DES OFFICIELS

- Niveau 3
- Apprenti Niveau international
- Niveau international

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES

- Programme Sport-études
- Alliance Sport-études
- Préparateur physique
- Psychologue sportif ou préparateur mental
- Professeur de ballet
- Nutritionniste
- Personnel médical
- Spécialistes via camps d'entraînement
- Aide aux athlètes Élite, Relève et Excellence

TABLEAU RÉSUMÉ DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME D'UN ATHLÈTE EN PLONGEON

Groupes d'âge		F		E		D		C		B		A			Senior						
Âges		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
Objectif poursuivi							Entraînement à l'entraînement				Entraînement à la compétition				Performance				Stabilisation		
Stade de développement		Initiation																			
		Régional																			
		Provincial Espoir																			
		Provincial junior																		Provincial senior	
		National junior de développement												National senior							
												National junior Élite									
										Pan Am junior*											
										International junior				International senior							
Facteurs de Performance	Physique	Introduction (I) à entraînement général (EG) à entraînement spécifique (ES) à maintien (M)																			
	Technique	Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)																			
	Tactique	Apprentissage (A) à entraînement (E) à maintien (M)																			
	Psychologique	Introduction (I) aux méthodes simples (S) aux méthodes complexes (C)																			
	Théorique	Prise de conscience (PC) à apprentissage (A)																			
	Personnel	Prise de conscience (PC) à apprentissage (A)																			

FACTEURS PERSONNELS

Catégories d'âge		F		E		D		C		B		A			Senior						
Âges		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
Autonomie et responsabilité		PC	PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Discipline		PC	PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Respect		PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Engagement / implication			PC	PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Intégration sociale		PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Communication		PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Prise de décision		PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Gestion du temps						PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Recherche de commandite											PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Gestion financière											PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Plan de carrière										PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Leadership / rôle de modèle										PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Esprit sportif		PC	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Prise de conscience (PC) à apprentissage (A)																					

FACTEURS PHYSIQUES

Catégories d'âge	F		E		D		C		B		A			Senior						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
Posture / maintien	ES		ES		ES		ES		ES		ES		ES	ES	ES	M	M	M	M	M
Flexibilité / mobilité	EG		ES		ES		ES		ES		M		M	M	M	M	M	M	M	M
Équilibre	EG		ES		ES		ES		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
Coordination / agileté	EG		EG		ES		ES		ES		ES		ES	M	M	M	M	M	M	M
Rythme	I		EG		EG		ES		ES		ES		ES	M	M	M	M	M	M	M
Orientation spatiale	I		EG		ES		ES		ES		M		M	M	M	M	M	M	M	M
Réponse motrice appropriée			I		EG		ES		ES		ES		ES	M	M	M	M	M	M	M
Vitesse d'exécution			I		EG		ES		ES		M		M	M	M	M	M	M	M	M
Endurance aérobie			I		I		ES		ES		ES		ES	M	M	M	M	M	M	M
Syst. anaérobie alactique							I		ES		ES		ES	M	M	M	M	M	M	M
Force maximale							I		EG		I		ES	M	M	M	M	M	M	M
Force vitesse							I		EG		I		ES	M	ES	M	ES	M	ES	M

Introduction (I) à entraînement général (EG) à entraînement spécifique (ES) à maintien (M)

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

Catégories d'âge	F		E		D		C		B		A			Senior						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
Contrôle des émotions	I		S		S		C		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Positivisme / enthousiasme	I		S		S		C		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Dialogue interne positif	I		S		S		S		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Confiance en soi	I		S		S		S		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Imagerie et visualisation	I		S		S		S		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Motivation / volonté	I		I		S		S		S		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Concentration / focus			I		S		S		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Gestion du stress			I		S		S		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C
Régulation de l'activation			I		S		S		C		C		C	C	C	C	C	C	C	C

Introduction (I) aux méthodes simples (S) aux méthodes complexes (C)

FACTEURS TACTIQUES

Catégories d'âge	F		E		D		C		B		A			Senior						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
Prise de décision	A		A		E		E		E		E		E	E	E	M	M	M	M	M
Fixation d'objectifs		A	A		A		E		E		E		E	M	M	M	M	M	M	M
Plan de compétition					A		E		E		E		E	M	M	M	M	M	M	M
Choix des plongeurs					A		E		E		E		E	E	E	E	E	M	M	M
Plan de pré-compétition							A		E		E		E	M	M	M	M	M	M	M
Choix ordre des plongeurs							A		E		E		E	E	E	E	E	M	M	M
Gestion de la composition corporelle							A		E		E		E	E	E	E	E	E	M	M
Choix de style									A		E		E	M	M	M	M	M	M	M
Choix des compétitions									A		E		E	E	E	E	E	M	M	M

Apprentissage (A) à entraînement (E) à maintien (M)

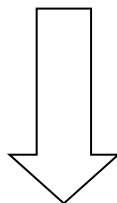
FACTEURS THÉORIQUES

Catégories d'âge	F		E		D		C		B		A			Senior						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
Philosophie du sport	PC		PC		A		A		A		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Règlements	PC		PC		PC		A		A		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Croissance & développement					PC		A		A		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Anatomie					PC		PC		A		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Nutrition					PC		PC		A		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Méthodes d'entraînement							PC		A		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Structures organisationnelles							PC		PC		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Critères de sélection							PC		PC		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Influence de l'environnement							PC		PC		A		A	A	A	A	A	A	A	A
Biomécanique							PC		PC		A		A	A	A	A	A	A	A	A

Prise de conscience (PC) à apprentissage (A)

FACTEURS TECHNIQUES

POSITIONS ÉLÉMENTAIRES



MOUVEMENTS DE BASE

Groupes d'âges		F		E		D		C		B		A			Senior						
Âges		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
1m	100 A	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 C	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 B	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 A	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 C	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 B	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	5101, 5201			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	5102, 5202					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Chute 100	A		E		P		M		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Chute 200	A		E		P		M		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	1 pas saut d'appel (traditionnel)			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	3 ou 4 pas saut d'appel (traditionnel)					A		E		E		P		P	P	P	M	M	M	M	M
	Saut d'appel sauté									A		E		P	P	P	M	M	M	M	M
3m	100 A	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 C	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 B	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 A	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 C	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 B	A		E		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	5101, 5201					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	1 pas saut d'appel (traditionnel)			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	3 ou 4 pas saut d'appel (traditionnel)					A		E		E		P		P	P	P	M	M	M	M	M
	Saut d'appel sauté									A		E		P	P	P	M	M	M	M	M
	Marche de tour			A		E		E		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	Chute 100	A		E		E		P		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Chute 200	A		E		E		P		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
5m	Entrée 100C	A		E		E		P		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 100B			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 100A					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 200C	A		E		E		P		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 200B			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 5000			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 A	A		A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 C			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 B			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 A			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 C			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 B			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Chute 100			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
Chute 200					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
7.5m	Entrée 100C			A		E		P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 100B					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 200C					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 200B					A		E		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 5000					A		E		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 A					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 C					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	100 B					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 A					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 C							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	200 B							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 100C							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	Entrée 100B							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
Entrée 200C							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	
Entrée 200B									A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS AVANTS

Groupes d'âges	F		E		D		C		B		A			Senior							
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+	
1m	101 A		A		E		E		P		M			M	M	M	M	M	M	M	M
	101 C	A		E		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M	M
	101 B		A		E		E	P		M				M	M	M	M	M	M	M	M
	102 C		A		E	P		M		M				M	M	M	M	M	M	M	M
	102 B		A		E	P		M		M				M	M	M	M	M	M	M	M
	103 C		A		E		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M
	103 B			A	E		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M
	104 C			A	E		E	P		M					M	M	M	M	M	M	M
	104 B			A	E		A	E		EP					M	M	M	M	M	M	M
	105 C						A		E		P				M	M	M	M	M	M	M
	105 B									A		AE	EP		E	P	P	M	P	M	M
	106 C									A		AE	EP		E	P	P	M	P	M	M
106 B											A	AE		E	P	E	P	P	M	P	
107 C											A	E		E	P		M	M	M	M	
107 B												A		E	E	P	P		M	M	
3m	101 A		A		E		E		P		M			M	M	M	M	M	M	M	
	101 C	A		E		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M	
	101 B		A		E		E	P		M				M	M	M	M	M	M	M	
	103 C		A		E	P		M		M				M	M	M	M	M	M	M	
	103 B			A	E		P		M					M	M	M	M	M	M	M	
	105 C			A	E		P		M					M	M	M	M	M	M	M	
	105 B					A	E		P		M			M	M	M	M	M	M	M	
	107 C								A		AE	EP		E	P	P	M	P	M	M	
	107 B											A	AE		E	P	E	P	P	M	
109 C												A		E	E	P	P		M		
3mt	101 C	A		E		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M	
	101 B		A	E		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M	
	102 C		A		E	P		M		M				M	M	M	M	M	M	M	
	102 B			A	E	P	M		M					M	M	M	M	M	M	M	
	103 C		A		E		P		M					M	M	M	M	M	M	M	
	103 B			A	E		P		M					M	M	M	M	M	M	M	
	104 C			A	E		P		M					M	M	M	M	M	M	M	
	104 B					A	E		E		P			M	M	M	M	M	M	M	
	105 C								A		E			P	P	M	M	M	M	M	
	105 B											A	A	E	E	P	M	M	M	M	
5m	101 C		A		E		P		M					M	M	M	M	M	M	M	
	101 B			A	E		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	103 C			A	E		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	103 B			A	E		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	105 C				A		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	105 B								A	E	P			M	M	M	M	M	M	M	
7.5m	101 C			A		E		P		M				M	M	M	M	M	M	M	
	101 B				A		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	103 C				A		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	103 B				A		E		P					M	M	M	M	M	M	M	
	105 B				A	E		E	P					M	M	M	M	M	M	M	
	107 C								A		E	P		P	M	M	M	M	M	M	
	107 B													A	E	E	P		M	M	
10m	101 C								A	E	P			M	M	M	M	M	M	M	
	101 B								A	E	P			M	M	M	M	M	M	M	
	103 C								A	E	P			M	M	M	M	M	M	M	
	103 B								A	E	P			M	M	M	M	M	M	M	
	107 C								A	E	E	P		M	M	M	M	M	M	M	
	107 B								A	E	E	EP		P	P	M	M	M	M	M	
	109 C											A		E	E	P	P		M		
	109 B														A	E	E	P	P	M	

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS ARRIÈRE

Groupes d'âges		F		E		D		C		B		A			Senior									
Âges		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1m	201 C			A	E	E		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 B						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 A		A	A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 C			A	E	E		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 B						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 A						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 C			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 B							A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M			
	204 C						A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M			
	204 B								A	A	E		E	P		M	M	M	M	M	M	M		
205 C									A		E	P		M	M	M	M	M	M	M	M			
205 B *											A	E		E	P	P		M	M	M	M			
206 C *												A	E	E	P	P		M	M	M	M			
3m	201 C			A		E		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 B						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 A			A		E		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 C					A		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 B						A	E		P	M		M		M	M	M	M	M	M	M			
	205 C					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	205 B									A	E	AE	EP		E	P	P	M	P	M	M	M		
207 C *												A	E	E	P	P	M	P	M	M	M			
3mt	201 C			A	E	E		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 B							A		E	P	M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 C			A	E	E		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 B						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 A						A	E		E	P	P	M		M	M	M	M	M	M	M			
	203 C					A		E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 B							A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M			
	204 C								A		E		P		M	M	M	M	M	M	M			
204 B									A	E		E	EP	P	P	M	M	M	M	M	M			
5m	201 C					A	E	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 B						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	202 A							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 C					A	E	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	203 B							A		E	P	M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	204 B							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M			
	205 C								A	A	E		E	P		M	M	M	M	M	M			
	205 B											A	E	E	P	E	P	P	M	P	M	M		
206 C											A	E		P	P		M	M	M	M	M			
206 B											A	E	E	P	P		M	M	M	M	M			
7.5m	201 C					A		A	E	E	P	M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	201 B							A	E	E	P	M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	205 C							A	E		P	M		M	M	M	M	M	M	M	M			
	205 B									A	E	E	P	E	P	P	M	P	M	M	M			
	206 B											A	E	E	P	E	P	P	M	P	M	M		
207 C *														A	E	P		M	M	M	M			
10m	201 C									A	E	E	P		M	M	M	M	M	M	M			
	201 B									A	E	E	P		M	M	M	M	M	M	M			
	205 B									A	E	E	P		P	M	M	M	M	M	M			
	207 C										A		E		P		M	M	M	M	M			
	207 B											A	E	E	P	E	P	P	M	P	M	M		

ROTATIONS RENVERSÉES

Groupes d'âges	F		E		D		C		B		A			Senior								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+		
1m	301 C		A	E	E	P	M		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 B				A	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 A					A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	302 C			A	E	P	M		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	302 B					A	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	302 A					A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 C					A	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 B						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	304 C						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	304 B							A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	
	305 C								A	E	AE	EP		E	P	P	M	P	M		M	M
	305 B *										A	E		E	P	P		P				
306 C									A	AE	EP		E	P	P	M	P	M		M	M	
306 B *										A	E		E	P	P		P					
3m	301 C		A	E	E	P	M		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 B				A	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 A					A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 C					A	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 B						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	305 C						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	305 B							A	AE	EP		EP	P	P	M		M	M	M	M	M	
	307 C									A	AE		E	P	E	M	P	M	P	M	M	M
307 B												A	E	E	P	P		P	M	M		
3mt	301 C		A	E	E	P	M		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 B					A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	302 C				AE	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	302 B						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 C						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	304 C						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
5m	301 C				AE	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 B						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	302 A							AE	P		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 C					A	E	P		M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	303 B							A	AE	EP		E	P	P	M		M	M	M	M	M	
	304 C						AE	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	304 B								A	AE	EP		E	P	P	M		M	M	M	M	
	305 C									A	AE	EP		E	M	E	M	P	M		M	
306 C										A	E		A	P	E	P	E	M	P	M		
7.5m	301 C				A	AE	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 B						A	E	P	M		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	305 C							A	E	P		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	306 C								A	A	E		A	P	E	P	E	M	P	M	M	
10m	301 C							A	E	E	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	301 B								A	E	E	P		M	M	M	M	M	M	M	M	
	305 C								A	E	E	P		P	M	M	M	M	M	M	M	
	305 B									A	E	P		P	M	M	M	M	M	M	M	
	307 C									A	A	AE		EEP	E	P	P	M	P	M	M	

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS RETOURNÉES

Groupes d'âges	F		E		D		C		B		A			Senior						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
1m	401 C	A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 B		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 A					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	402 C		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	402 B			A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 C			A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 B					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	404 C						A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 C								A	AE	E	E	P	P	M	P	M	M	M	M
	405 B									A	E	P	P	M	P	M	M	M	M	M
3m	401 C		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 B		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 A					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 C			A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 B					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 C				A	A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 B								A	AE	EP	E	P	P	M	P	M	M	M	M
	407 C									A	E	P	P	M	P	M	M	M	M	M
3mt	401 C		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 B		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	402 C		A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	402 B				A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 C				A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 B					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	404 C						A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 B *										A	E	E	P	P	M	M	M	M	
5m	401 C				A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 B				A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 C			A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 B				A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 C							A	EP	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 B *										A	E	E	P	P	M	M	M	M	
7.5m	401 C					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 B					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 C					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 B					A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 C						A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 B *									A	E	E	P	P	M	M	M	M	M	
10m	401 C							A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	401 B							A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 C							A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	403 B							A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	405 B							A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	407 C								A	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	407 B *										A	E	E	P	P	M	M	M	M	
	409 C *											A	E	E	P	P	M	M	M	

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS DE VRILLES AVANTS

Groupes d'âges		F		E		D		C		B		A		Senior							
Âges		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+
1m	5120 D				A	A	E	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	5122 D					A		E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M
	5124 D							A	A	E	E	P		P	M	M	M	M	M	M	M
	5126 D											A	E		P						
	5128 D*														A	E	E	P	P		
	5132 D							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M
	5134 D									A		E	P	P	M	M	M	M	M	M	M
	5136 D*												A	E		P					
	5140 B							A	A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	5142 B									A		E		P	P		M	M	M	M	M
5144 B										A	AE	E	EP	P	P	P	M	M	M	M	
5146 B											A	E	E	P	P						
5152 B											A	E	E	P	P						
3m	5132 D				A	E		P		P	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	5134 D							A		E	P	P	P	P	M	M	M	M	M	M	M
	5136 D										A	E		P							
	5138 D*														A	E	P	P			
	5152 B									A	A	E	E	P	E	P	PM	PM	M	M	M
	5154 B											A	E	E	E	P	P	P	M	M	M
5156 B													A	E	E	P	P				
3mt	5120 D				A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5122 D				A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5124 D							A		E	P	P	M	M	M	M	M	M	M	M	
5m	5132 D							A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5134 D									A		E		P	M	M	M	M	M	M	
	5136 D											A	E	P							
	5142 B										A	E	A	E	E	P	E	P	P	M	P
	5144 B											A	E	E	P	P					
	5146 B												A	E	P						
7.5m	5132 D							A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5134 D									A		E	P	P	M	M	M	M	M	M	
	5152 B										A	E	P	P							
10m	5132 D									A	E	E	P	M	M	M	M	M	M	M	
	5134 D										A	E	P	P	M	M	M	M	M	M	
	5136 D											A	E	E	P	P					
	5152 B										A	E	A	P	E	P	E	M	P	M	P
	5154 B											A	E	P	P						
5156 B													A	E	P						

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS DE VRILLES ARRIÈRE

Groupes d'âges	F		E		D		C		B		A			Senior								
	Âges	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+	
1m	5221 D				A	E	E	P	M		M			M	M	M	M	M	M	M	M	
	5223 D						A	E	E	P	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5225 D								A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5227 D*											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
	5231 D						A	E		P		M		M	M	M	M	M	M	M	M	
	5233 D								A	E	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5235 D										A		E	E	P	P	M	M	M	M	M	
	5241 B									A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M
5243 B									A		E		P	P	M	M	M	M	M	M	M	
3m	5231 D				A	E	E		P		M			M	M	M	M	M	M	M	M	
	5233 D						A	E	E	P	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5235 D								A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5237 D*											AE		P	P	M	M	M	M	M	M	
	5251 B									A		E		P	P	M	M	M	M	M	M	M
	5253 B											A		E	E	P	P	M	M	M	M	M
3mt	5221 D				A	E	E	P	M		M			M	M	M	M	M	M	M	M	
	5223 D						A	E	E	P	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5225 D								A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5231 D et B								A	E	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5231 D								A	E	P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5233 D									A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	
5m	5231 D				A	E	E		P		M			M	M	M	M	M	M	M	M	
	5233 D						A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5235 D								A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5227 D*											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
	5229 D*													A	E	E	P	P	M	M	M	
	5241 B									A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M
	5231 D						A	E	E	P		M			M	M	M	M	M	M	M	
7.5m	5233 D						A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5235 D								A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	
	5243 B								A		AE		EP	P	P	M	P	M	M	M	M	
	5245 B											AE		P	P	M						
	5251 B									A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	M
	5231 D									A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	
10m	5235 D									A		E		P	P	M	M	M	M	M	M	
	5237 D*											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
	5239 D*													A	E	E	P	P	M	M	M	
	5251 B									A	E	E		P	M	M	M	M	M	M	M	
	5253 B										A		AE		EP	P	P	M	M	M	M	
	5255 B											A		E	E	P	P	M	M	M	M	

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS DE VRILLES RENVERSÉES

Groupes d'âges		F		E		D		C		B		A			Senior							
Âges		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+	
1m	5321 D							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	
	5323 D							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	
	5325 D								A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	
	5327 D											A		P	E	E	P	P	M	M	M	
	5331 D								A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	
	5333 D								A		E		P		P	M	M	M	M	M	M	
	5335 D									A		E		P		P	M	M	M	M	M	
	5337 D *															A	E	E	P	P	M	
	5341 B											A	AE		E	P	E	P	PM	PM	M	M
	5343 B												A		A	E	E	E	P	PM	PM	M
5345 B														A	E	E	E	P	P	M	M	
5351 B														A	E	E	E	P	P	M	M	
5361 C *														A	E	E	E	P	P	M	M	
3m	5331 D							A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	
	5333 D								A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	
	5335 D								A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	
	5337 D											A		E	P	P	M	M	M	M	M	
	5351 B											A	AE		E	P	E	P	PM	PM	M	M
	5353 B												A		A	E	E	E	P	PM	PM	M
5355 B														A	E	E	E	P	P	M	M	
3mt	5321 D								A		E		P		M	M	M	M	M	M	M	
	5323 D											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
	5331 D et B											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
	5331 D											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
5m	5321 D												AE		P	M	M	M	M	M	M	
	5323 D												AE		P	M	M	M	M	M	M	
	5325 D													A	E	P	M	M	M	M	M	
	5327 D													A	E	P	P	M	M	M	M	
	5331 D									A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	
	5333 D											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
	5341 B											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
5343 B												A		A	E	E	P	P	M	M		
7.5m	5331 D									A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	
	5333 D									A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	
10m	5331 D									A	E		P		M	M	M	P	M	M	M	
	5333 D											A		E	E	P	M	M	M	M	M	
	5335 D												A		E	P	M	M	M	M	M	
	5337 D													A	E	P	P	M	M	M	M	
5351 B												A		E	P	M	M	M	M	M		

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

ROTATIONS EN ÉQUILIBRE

Groupes d'âges	F		E		D		C		B		A			Senior							
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25+	
3mt	610 A		A		E		P		M			M		M	M	M	M	M	M	M	M
	611 B			A		E		P			M		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	612 C				A		E		P			M		M	M	M	M	M	M	M	M
	612 B					A	E		P			M		M	M	M	M	M	M	M	M
	621 A				A		E		P			M									
	622 C						A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M
	622 B						A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M
	623 C						A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M
	623 B								A	AE		AE	E	P	P	M	M	M	M	M	M
	631 C						A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M
	632 C						A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M
	633 C								A		E		P	P	M	M	M	M	M	M	M
6221 D							A	E			E		P	P	M	M	M	M	M	M	
5m	612 B			A		E		P			M		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	613 B					A		E		A		E	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	614 C									A		E	P	P	M	M	M	M	M	M	M
	622 C					A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	622 B					A		E			P		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	623 B							A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	624 C							A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	624 B							A	AE		AE	E	P	P	M	M	M	M	M	M	M
	625 C							A	E		P		P	P	M	M	M	M	M	M	M
	633 C								A		E		P	P	M	M	M	M	M	M	M
	634 C										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	6132 D										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
6231 D								A			E		P	P	M	M	M	M	M	M	
6233 D								A			E		P	P	M	M	M	M	M	M	
7.5m	612 B			A		E		P			M		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	614 B							A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	623 A							A	E		E		P	P	M	M	M	M	M	M	M
	624 C							A	E		P		M	M	M	M	M	M	M	M	M
	624 B							A	AE		AE	E	P	P	M	M	M	M	M	M	M
	625 C							A			E		P	M	M	M	M	M	M	M	M
	625 B										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	634 C										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	635 C										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	6132 D								A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M
	6231 D								A			E		P	P	M	M	M	M	M	M
	6241 D										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
6251 D										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M	
6233 D										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M	
6235 D											A		E	E	P	M	M	M	M	M	
10m	612 B							A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	614 B							A		E		P	M	M	E	P	M	M	M	M	M
	616 C										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	624 B							A		E		P	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	626 C										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	626 B										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	634 C										A		E	P	P	M	M	M	M	M	M
	636 C											A		E	P	P	M	M	M	M	M
	6142 D											A		E	P	P	M	M	M	M	M
	6144 D													A	E	E	P	P	M	M	M
	6241 D								A			E		P	P	M	M	M	M	M	M
	6243 D								A			E		P	P	M	M	M	M	M	M
6245 D											A		E	E	P	P	M	M	M	M	
6261 D*													A	E	E	P	P	M	M	M	

Apprentissage (A) à entraînement (E) à perfectionnement (P) à maintien (M)

Notes:

Ne pas oublier que ces tableaux sont faits en fonction d'un athlète idéal qui a le talent nécessaire et qui possède tout ce qu'il faut pour se rendre aux plus hauts niveaux. Ces tableaux peuvent être adaptés, décalés, pour répondre aux besoins de chaque plongeur spécifique. Cependant, les progressions demeurent les mêmes.

Chaque progression doit être enseignée avec le principe du simple au complexe.

Lorsque possible, les progressions doivent être enseignées à sec, au sol, sur des matelas de réception, un trampoline, un tremplin à sec, une tour à sec. Lorsque disponible, les ceintures à sec et à l'eau devraient être utilisées pour l'apprentissage des progressions.

Les progressions doivent être enseignées du bout du tremplin sans cercle de bras, puis du bout du tremplin avec cercle de bras, avec des bonds, 1 pas et enfin avec 3 ou 4 pas saut d'appel (ou départ arrière complet). Il est fortement recommandé d'utiliser l'assistance manuelle lors des phases d'apprentissage, spécifiquement dans les catégories D, E et F.

Lorsque les enfants arrivent à l'adolescence, les poussées de croissance rapides, particulièrement des jambes, réduisent la capacité d'apprentissage et peuvent même causer la perte d'habiletés acquises. Lorsque l'entraîneur se rend compte de cette situation, il doit donner le temps nécessaire à l'athlète pour lui permettre de s'adapter. Ces phases de stabilisation sont permises et nécessaires. Elles sont parfois difficiles pour les plongeurs qui ont l'impression de régresser. L'entraîneur doit s'assurer de bien expliquer à l'athlète ce qui se passe et le rassurer quant à ses capacités.

Il peut sembler y avoir beaucoup de progressions à apprendre à partir de la catégorie B, surtout dans les rotations de vrilles et en équilibre. Il faut cependant comprendre que les plongeurs ne doivent pas faire toutes ces progressions, ils doivent faire des choix. Par exemple, les plongeurs (de concert avec leur entraîneur) choisiront de faire des vrilles avant, arrière ou renversé. Si le plongeur choisit les vrilles arrière, il choisira de faire un périlleux et demi avec multiples vrilles ou encore de multiples périlleux avec de multiples vrilles. Même chose avec les équilibres. Les plongeurs (toujours de concert avec leur entraîneur) choisiront de faire des équilibres avant, arrière, renversés ou avec vrilles avant ou arrière. Toutes les progressions sont indiquées à titre de référence et non pas parce qu'elles doivent toutes être exécutées.

Aussi, il peut sembler y avoir beaucoup de progressions à maintenir en vieillissant. Il faut toutefois comprendre que les plongeurs ne doivent pas maintenir toutes ces progressions. Ils maintiendront les progressions qui sont en lien avec les plongements qu'ils exécutent et des choix de familles qu'ils ont faits.

Le plongeon synchronisé

Le « plongeon synchronisé » est une réalité plutôt récente dans la discipline. Il est apparu pour la première fois aux Jeux olympiques de Sydney en l'an 2000. Bien que plusieurs règlements ont été changés et interprétés et que plusieurs apprentissages ont été fait au cours des dernières années, il reste encore beaucoup à faire dans la recherche et le développement des stratégies d'enseignement et d'apprentissage.

Le format de compétition au 3 m et à la tour

2 athlètes plongent simultanément des tremplins de 3 mètres ou de la tour de 10 mètres. La compétition est jugée en fonction de la qualité de l'exécution individuelle et de la qualité de la synchronisation des deux plongeurs lors de l'exécution.

Les règles pour établir la liste de plongeurs à exécuter

La compétition dames comprend 5 plongeurs différents : 2 avec des coefficients de difficulté assignés de 2.0 pour chaque plongeon sans prendre en considération la valeur de la formule, suivis de 3 plongeurs sans limite de coefficient de difficulté. 4 groupes différents doivent être exécutés avec au moins un plongeon avec départ avant et qui doit être exécuté au tremplin



avec un élan complet.

La compétition hommes comprend 6 plongeurs différents : 2 avec des coefficients de difficulté assignés de 2.0 pour chaque plongeur sans prendre en considération la valeur de la formule, suivis de 4 plongeurs sans limite de coefficient de difficulté. 5 groupes différents doivent être exécutés avec au moins un plongeur avec départ avant et qui doit être exécuté au tremplin avec un élan complet. Un groupe de plongeur peut être utilisé au maximum deux fois.

Dans tous les passages les deux plongeurs doivent exécuter le même plongeur (le même numéro de plongeur dans la même position).

Les règles de qualification des équipes

Aux Championnats provinciaux

Aucune qualification spécifique n'est nécessaire.

Aux Championnats canadiens

Les équipes doivent répondre aux exigences suivantes :

- Les 2 membres de l'équipe synchronisée doivent être qualifiés pour participer à une épreuve individuelle de ce championnat.
- Les points d'équipe seront accumulés comme dans les épreuves individuelles, sauf s'il y a 2 clubs représentés dans une seule équipe, alors les points sont divisés pour les 2 clubs représentés. Un plongeur ne peut participer à plus d'une équipe synchro par épreuve individuelle.
- Dans l'épreuve de la tour, tous les plongeurs doivent être exécutés de la plate-forme de 10m.
- Dans le cas où aucun club d'une certaine province n'était inscrit à une épreuve en particulier pour un championnat national, une équipe de la province peut participer sans qualification. Seulement une équipe masculine et une équipe féminine de la province peuvent participer ainsi.

Aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde, à la Coupe du Monde et aux championnats continentaux, une équipe doit être composée de deux plongeurs de la même fédération.

Corollaire - Les « Maîtres »

Plongeon Québec encadre aussi le groupe des « Maîtres » pour les plongeurs de 25 ans et plus.

La catégorie « maîtres » n'apparaît pas sous cette appellation dans le modèle de développement à long terme. Nous les retrouvons à plusieurs étapes et majoritairement au niveau initiation et provincial. Certains participent à des championnats de « maîtres » de niveau national et international mais pas dans les catégories ouvertes.

Championnat provincial des « Maîtres »

Les concurrents doivent être affiliés à Plongeon Québec.

Chaque athlète peut s'inscrire sur les lieux même de la compétition et peut modifier sa liste de plongeurs jusqu'au moment de l'annonce de son premier plongeur.

Lors d'un Championnat provincial, les athlètes peuvent participer à la compétition selon l'une ou l'autre des règles suivantes:

1. La règle provinciale

L'athlète doit être en mesure d'exécuter en compétition le nombre de plongeurs requis sur le tremplin de 1m, 3m, tour:

Hommes

3 bases (max CD 5.4)	+ 3 optionnels =	6 plongeurs	1m
3 bases (max CD 5.4)	+ 3 optionnels =	6 plongeurs	3m
2 bases (max CD 2.7)	+ 2 optionnels =	4 plongeurs	tour

Femmes

3 bases (max CD 5.4)	+ 3 optionnels =	6 plongeurs	1m
3 bases (max CD 5.4)	+ 3 optionnels =	6 plongeurs	3m
2 bases (max CD 2.7)	+ 2 optionnels =	4 plongeurs	tour

Les épreuves se déroulent sans distinction de groupes d'âges.

2. La règle d'AQUA

Le plongeur peut choisir librement ses plongeurs à partir du tableau des plongeurs figurant dans le Manuel des règlements d'AQUA.

Une seule exigence : dans les groupes d'âge de 25 à 69 ans, chaque plongeur doit avoir un numéro de plongeur différent, conformément au Manuel des règlements de la FINA.

Dans les groupes d'âge de 70 ans et plus, les plongeurs ayant le même numéro de plongeur peuvent être répétés à la condition qu'ils soient exécutés dans une position différente : droite, carpée, groupée ou libre.

L'athlète doit être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeur requis sur le tremplin de 1m et/ou 3m et/ou tour:

Groupes d'âges	Hommes		Femmes	
	Tremplins	Plate-forme	Tremplins	Plate-forme
25-29	7	6	6	6
30-34	7	6	6	6
35-39	7	6	6	6
40-44	7	6	6	6
45-49	7	6	6	6
50-54	6	5*	5	5*
55-59	6	5*	5	5*
60-64	6	5*	5	5*
65-69	6	5*	5	5*
70-74	5	4*	4	4*
75-79	5	4*	4	4*
80 +	4	3*	3	3*

(par groupes de cinq ans d'âge jusqu'à l'âge du participant le plus âgé)

*Seules les entrées « pieds en premier » sont autorisées à la plate-forme de 10 m et tout plongeur exécuté de la plate-forme de 10 m ne doit pas avoir un coefficient de difficulté excédent 2.0.

Pour ce qui est des épreuves synchronisées, les 2 athlètes doivent être en mesure de faire et compétitionner le nombre de plongeur requis sur le tremplin de 3m et/ou la tour :

Groupes d'âges	Hommes		Femmes	
	Tremplins	Plate-forme	Tremplins	Plate-forme
25-49	2* + 2	2* + 2	2* + 2	2* + 2
50 + **	2* + 2	2* + 1	2* + 2	2* + 1

*Coefficients de difficulté assignés de 2.0 pour chaque plongeur sans prendre en considération la valeur de la formule.

** Seules les entrées « pieds en premier » sont autorisées à la plate-forme de 10 m et tout plongeon exécuté de la plate-forme de 10 m ne doit pas avoir un coefficient de difficulté excédent 2.0.

Dans tous les passages les deux plongeurs doivent exécuter le même plongeon (le même numéro de plongeon dans la même position).

Un plongeur ne peut participer à plus d'une équipe synchro par épreuve individuelle.



CONCLUSION

Ce plan de développement ne pourra obtenir les réalisations escomptées que s'il est pris en charge par l'ensemble des intervenants de la discipline. Pour ce faire, Plongeon Québec a cherché à impliquer un grand nombre de collaborateurs lors de son élaboration. Dans un deuxième temps, Plongeon Québec se donne un projet d'implantation et de mise en œuvre. À chaque 4 ans, le plan d'action de l'organisme devra aussi revoir et ajuster ses activités selon les résultats obtenus.

Le Conseil d'administration qui a pour mandat d'orienter et de suivre de près les travaux d'élaboration du Plan de développement doit aussi veiller à sa mise en œuvre et se donner les moyens d'en faire une évaluation.

Un mécanisme de révision

Un mécanisme de révision du Plan de développement de la pratique du plongeon est instauré de façon à effectuer des mises à jour ainsi que des ajustements si nécessaire, et ce, à chaque 4 ans ou lors de changements drastiques de règlements. Ce mécanisme de révision est effectué via la commission des entraîneurs et un comité de travail. Ainsi, l'objectif est d'améliorer constamment le plan et de le garder à la fine pointe des nouveaux développements.