

## Compétition de sélection à sec | Juin 2021

---

### Description de l'événement

DPC a récemment informé les provinces de la volonté de la tenue d'une compétition nationale à sec virtuelle pour les athlètes présentement confinés et possiblement les athlètes ne s'étant pas qualifiés participer aux championnats nationaux virtuels. Chacune des provinces pourra envoyer 10 athlètes féminins et 10 athlètes masculins et est responsable de les sélectionner. Ce faisant, Plongeon Québec est fier d'annoncer la tenue d'une compétition de sélection à sec.

### Habiletés évaluées

Les athlètes E et D devront performer les habiletés suivantes des évaluations techniques *Tremplin 1* de Plongeon Québec :

- Table pliante
- Simulation 1

Pour les athlètes C, B et A, les mêmes habiletés seront demandées en plus d'un équilibre sur les mains (monter en press à l'écart recommandé) où l'athlète devra démontrer un contrôle pendant 5 secondes minimalement.

### Admissibilité

Tous les plongeurs n'étant pas qualifiés pour les championnats nationaux virtuels de DPC.

### Format de l'événement

Une seule vidéo continue devra être envoyée par athlète démontrant l'ensemble des habiletés une à la suite de l'autre. Ces vidéos seront évalués selon les éléments présents en annexe et disponible dans le guide des normes et des critères des évaluations techniques *Tremplin 1*. La sélection des athlètes sera faite par un comité d'évaluation formé d'entraîneurs nommés par la commission des entraîneurs.

1. Date de remise des vidéos : Entre le 7 et le 15 juin
2. Sélection des athlètes : Une première sélection des athlètes sera faite à la suite de l'évaluation des vidéos envoyés. Cette première sélection sera annoncée au plus tard le 28 juin. Les athlètes seront sélectionnés à l'aide du barème d'évaluation et des critères d'évaluation des évaluations techniques *Tremplin 1*. Par la suite, si les normes sanitaires le permettent, un camp d'entraînement extérieur sera effectué afin de finaliser la sélection des athlètes. Dans le cas contraire, un nouveau vidéo avec de nouvelles habiletés sera demandé.

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!

## Directives pour les enregistrements

- Chaque entraîneur sera en charge de transmettre électroniquement les routines de ses plongeurs à Plongeon Québec.
- Plongeon Québec recommande fortement l'utilisation d'un trépied afin d'uniformiser l'angle de vue lors de l'enregistrement.
- L'athlète doit être vu de côté dans le vidéo pour l'ensemble des mouvements

## Matériel

La tenue de l'athlète ne doit pas distraire l'évaluateur. Ils doivent porter des vêtements qui permettent de voir les mouvements de l'athlète. Le maillot de bain de type « sport » (1 pièce pour les filles et « speedo » pour les garçons) doit être porté. Au choix, l'athlète peut mettre un short de type « cuissard » serré sur le corps.

## Enregistrement continu par épreuve

Pour éviter l'édition, nous vous demandons de suivre le protocole d'enregistrement ci-dessous pour l'enregistrement des habiletés évaluées.

- S'assurer que le plongeur est centré et qu'il est possible de voir l'entièreté des mouvements de la tête aux pieds **avant** de commencer l'enregistrement.
- Commencer l'enregistrement avant que l'athlète exécute la table pliante. Les athlètes peuvent prendre une courte pause entre chaque habileté afin de se recentrer et de se préparer.
- Ne jamais bouger la caméra pendant l'exécution des habiletés. Au besoin, si un plongeur bouge ou se déplace lors d'une habileté (par exemple une perte d'équilibre), le recentrer avant l'exécution de la prochaine habileté.

## Fichier vidéo

### Format du fichier vidéo

Les fichiers vidéo téléchargés à Plongeon Québec doivent respecter les formats suivants :

- MP4, AVI, MOV (QuickTime).

### Protocoles de désignation des noms des fichiers vidéo

Les noms des vidéoclips devraient respecter le format suivant :

NOM\_Prénom\_nom du club\_Catégorie .extension

Exemple : LEPLONGEUR\_Bob\_CAMO\_E.MP4 ou LAPLONGEUSE\_Dora\_PCDC.AVI

\*Il est important de respecter cette nomenclature pour faciliter le tri des fichiers reçus.

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!

### Envoi des vidéos

Les vidéos doivent être envoyés au plus tard le 20 juin 2021 à [technique@plongeon.qc.ca](mailto:technique@plongeon.qc.ca) . Vous pouvez aussi les envoyer via un fichier Dropbox, WeTransfer ou autre.

Plongeon Québec s'assurera que chaque fichier vidéo peut être lu. S'il y a des problèmes non résolus avec les fichiers vidéo, il est possible que vous n'ayez pas le temps de filmer et de l'envoyer à nouveau. Veuillez vous assurer que vous pouvez visionner les vidéoclips que vous avez enregistrés (nous vous recommandons de vérifier sur plus d'un ordinateur). Si nous ne pouvons pas visionner le vidéoclip que vous avez envoyé, il est possible que nous vous demandions de l'envoyer à nouveau dans le but de résoudre le problème.

*(Si vous éprouvez des difficultés, veuillez communiquer avec Pascale Beaudry au [technique@plongeon.qc.ca](mailto:technique@plongeon.qc.ca))*

### Édition de fichiers vidéo

Il est interdit d'éditer les fichiers vidéo avant de les télécharger. Si une erreur s'est produite dans l'enregistrement, svp avisez [technique@plongeon.qc.ca](mailto:technique@plongeon.qc.ca) pour remédier à la situation.

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!

## Table pliante

SE REFERER AUX DESCRIPTIONS DES POSITIONS POUR LES EXERCICES EN **ROUGE**

### POSITION DE DEPART BRAS EN HAUT

Montrer la position 5 secondes

### DESCENTE VERS LE CARPÉ

Garder le dos plat

Garder la tête neutre

Jambes droites collées

Bras droits

Maintien de l'équilibre

Contrôle du changement de position

### POSITION CARPÉE, BRAS DROITS LE PLUS LOIN DERRIÈRE, MAINS À PLATS

Dos plat

Jambes droites

Bras le plus loin derrière, mains à plat au sol

Tête neutre sur les jambes

Maximiser l'amplitude

### ARABESQUE JAMBE DROITE ET GAUCHE

**Position de départ bras en croix**

Coordination (haut du corps et bas du corps)

Contrôle de changement de position

Maintien de l'équilibre

Tête neutre : en ligne avec la colonne

Bras droits

Bras dans la ligne du corps

Bras à la hauteur des épaules (position T)

Mains à plat, paumes vers le sol, doigts collés et poignets alignés

Corps parallèle au sol (position table)

Jambe droite

Pied pointé

Jambe du sol droite ou légèrement pliée

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!

## SIMULATION 1

### DESCRIPTION DES ATTENTES

Les différentes positions sont conformes aux descriptions des positions

Élégance : Jambes droites et pieds pointés, maintien de la ligne du corps, bras droits et mains droites

Tonus/solidité : Immobilisation des segments du corps non-utilisés

Alignement : démontrer et maintenir l'alignement du corps des chevilles aux mains

Il est recommandé que l'athlète pratique les simulations avec les deux jambes en alternance

Montrer chacune des étapes séparément

Fluidité des mouvements

### 101C AVEC OUVERTURE CARPÉE

0- **Posture de départ**

1- Lève-**plie**

2- Lance et déplie sans sauter

3- Position groupée à 1 jambe

4- Position carpée bras en croix à 1 jambe

5- Allonge les hanches et position gainage bras en croix sur les pieds

6- Fermeture de bras dans la ligne du corps

7- **Position d'entrée avant debout**

### 401C

0- **Posture de départ**

1- Lève-**plie**

2- Lance et déplie sans sauter : Bras étroits et droit et devant le corps

3- Position groupée à 1 jambe

4- Ouverture droite en gainage (les 2 pieds au sol avant de bouger les bras, mains déjà tournées vers l'eau pour la fermeture de bras)

5- Fermeture de bras dans la ligne du corps (mains passent près du corps)

6- **Position d'entrée avant debout**

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!

103C

0- **Posture de départ**

1- Lève-**plie**

2- Lance et déplie sans sauter : Bras étroits et droits, devant le corps

3- Position groupée à 1 jambe plus longtemps

4- Ouverture droite en gainage les 2 pieds au sol avant de bouger les bras

5- Fermeture de bras dans la ligne du corps

6- **Position d'entrée avant debout**

201C SANS CERCLE

0- **Posture de départ**

1- Lève-**plie**

2- Extension complète du corps sans sauter

3- Les bras attrapent les jambes en passant sur les côtés

4- Position groupée à 1 jambe

5- Simuler le placement de pied en gainage devant avec la jambe du groupé

6- Mettre les deux pieds ensembles au sol

7- Fermeture de bras arrière

8- **Position d'entrée arrière debout**

301C SANS CERCLE

0- **Posture de départ**

1- Lève-**plie**

2- Extension complète du corps sans sauter

3- Les bras attrapent les jambes en passant sur les côtés

4- Position groupée à 1 jambe

5- Simule le placement de pied en gainage devant avec la jambe du groupé

6- Mettre les deux pieds ensembles au sol

7- Fermeture de bras arrière

8- **Position d'entrée arrière debout**

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!

## Catégories d'âge

Se fier à l'année de naissance. Voici les années de naissance et leur catégorie d'âge pour la saison actuelle :

<b>Catégorie E</b>
2013
2012
<b>Catégorie D</b>
2011
2010
<b>Catégorie C</b>
2009
2008
<b>Catégorie B</b>
2007
2006
<b>Catégorie A</b>
2005
2004
2003

JE PLONGE EN TOUTE CONFIANCE!