

PROGRAMME

2023



SUPER FINALE

ESPOIR
AQUAM

23 AU 25 JUIN 2023

Parc Jean-Drapeau




Table des matières

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
À PROPOS DE LA SUPER FINALE ESPOIR AQUAM	4
HORAIRE	7
VENDREDI	7
SAMEDI	8
DIMANCHE	10
CONCOURS DE RIP	12
LES PARTICIPANTS.ES	13
INFORMATIONS UTILES	18
NOS PARTENAIRES	21

3

Mot de la présidente

La Super Finale Espoir Aquam est de retour au Parc Jean-Drapeau !

C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que je vous invite tous et toutes à venir au parc Jean Drapeau pour la Super Finale Espoir Aquam 2023 !

Rejoignez-nous avec tous vos amis.es, vos collègues et votre parenté pour assister en direct aux prouesses de nos athlètes plongeurs et plongeuses qui feront enfin vibrer les tremplins, les plateformes et vos émotions!

Plongeon Québec espère vous voir en grand nombre pour cette célébration exceptionnelle du plongeon!

Ensemble, faisons plonger le Québec et encourageons notre relève d'athlètes plongeurs et plongeuses !

Bienvenue à tous et toutes et surtout bon succès aux athlètes!

ÉMILIE SÉNÉCAL
Présidente de Plongeon Québec



OBJECTIFS

- Permettre de prolonger la saison de compétitions pour les athlètes qui ne participeront pas aux Championnats nationaux.
- Donner aux jeunes du circuit de compétition Espoir du Québec une occasion de démontrer leur talent.
- Préparer un bassin d'athlètes pour la participation à d'éventuelles compétitions nationales.
- Encourager les nouveaux plongeurs en leur permettant d'obtenir de bons résultats malgré leur expérience limitée.
- Favoriser l'échange entre les intervenants.

PROGRAMME

Les épreuves de 1 mètre et les épreuves de 3 mètres consisteront en une session préliminaire et une session finale. L'épreuve tour quant à elle aura seulement une session finale.

Les catégories (hommes) B et (hommes) A sont fusionnés afin de former une seule catégorie. Les règlements se rapportant à la catégorie B seront utilisés. (Ils exécuteront le même nombre de plongeurs que dans la catégorie B.)

PRÉLIMINAIRES

Les six meilleurs plongeurs participeront à la finale et leur pointage sera remis à zéro pour la session finale.

FINALES

Chaque plongeur effectuera au moins ses deux premiers plongeurs. Par la suite, des plongeurs seront retranchés à chaque ronde (selon le tableau ci-dessous) jusqu'à ce que seulement deux plongeurs exécutent le dernier plongeur de leur liste. Lors des rondes éliminatoires, les plongeurs ayant les meilleurs pointages cumulatifs accéderont à la prochaine ronde.





Tableau du nombre de plongeurs selon la catégorie à chacune des rondes des sessions finales de l'épreuve 1 mètre et 3 mètres.

Catégorie/ronde	1	2	3	4	5	6	7	8
E	6	6	3	2				
D	6	6	4	3	2			
C	6	6	5	4	3	2		
B	6	6	6	5	4	3	2	
A	6	6	6	6	5	4	3	2

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

L'athlète doit avoir à deux reprises, atteint le minimum de points Aquam requis, et ce, lors de deux championnats provinciaux Espoir différents. Les points Aquam requis peuvent être faits lors d'épreuves différentes ou non, qualifiant ainsi l'athlète pour les trois épreuves à la Super Finale Espoir Aquam.

OU

L'athlète doit avoir été médaillé une fois à un championnat provincial Espoir, en plus d'avoir atteint le minimum de points Aquam requis lors de la même épreuve.

- Être membre en règle de Plongeon Québec ;
- Être âgé.e de 18 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours
- Doit concourir dans sa catégorie ; aucun surclassement n'est autorisé.
- Doit être qualifié.e pour la catégorie dans laquelle il va concourir.
- Ne doit pas être inscrit.e comme participant.e aux championnats nationaux juniors ou au Festival national junior de l'année en cours.
- Chaque club peut inscrire un maximum de quatre (4) participant.e.s. Par exemple, si un club n'a aucun athlète qualifié.e, il peut inscrire un maximum de quatre (4) athlètes qui peuvent participer aux épreuves de 1m, 3m et tour. Si un club a un (1) athlète qualifié.e, il peut en inviter un maximum de trois (3) autres, et ainsi de suite.

TABLEAU DES POINTS AQUAM SELON LA CATÉGORIE EXIGÉE AFIN D'ÊTRE ÉLIGIBLE À LA SFEA

Catégorie	Sexe	1m	3m	Tour	Tour (avec 3m seulement)
E	Filles et Garçons	105 pts	105 pts	105 pts	s. o.
D	Filles et Garçons	120 pts	120 pts	120 pts	s. o.
C	Filles et Garçons	165 pts	165 pts	165 pts	s. o.
B	Filles et Garçons	200 pts	200 pts	200 pts	175 pts
A	Filles et Garçons	225 pts	225 pts	225 pts	200 pts

VENDREDI - 23 JUIN

Catégorie	Épreuve	Heure
E (8-9 ans)	Plateforme filles et garçons FINALE	12h00
D (10-11 ans)	Plateforme filles et garçons FINALE	13h00
C (12-13 ans)	Plateforme filles et garçons FINALE	14h00
B + A (14-15 ans et 16 à 18 ans)	Plateforme garçons (BA) et filles (A) FINALE	15h30
B (14-15 ans)	Plateforme filles FINALE	16h30

SAMEDI - 24 JUIN

ÉPREUVES PRÉLIMINAIRES

Catégorie	Épreuve	Heure
D (10-11 ans)	1 mètre filles et garçons PRÉLIMINAIRES	09h50
B + A (14-15 ans et 16 à 18 ans)	3 mètres garçons (BA) et filles (B) PRÉLIMINAIRES	09h50
E (8-9 ans)	1 mètre filles et garçons PRÉLIMINAIRES	11h50
A (16-18 ans)	3 mètres filles PRÉLIMINAIRES	11h50
Dîner et concours de RIP (12h25)		
C (12-13 ans)	1 mètres filles PRÉLIMINAIRES	13h45
C (12-13 ans)	3 mètres garçons PRÉLIMINAIRES	13h45

SAMEDI - 24 JUIN

ÉPREUVES FINALES

Catégorie	Épreuve	Heure
D (10-11 ans)	1 mètre filles et garçons FINALES	14H30
B + A (14-15 ans et 16 à 18 ans)	3 mètres garçons (BA) et filles (B) FINALES	14H30
E (8-9 ans)	1 mètre filles et garçons FINALES	15H15
A (16-18 ans)	3 mètres filles FINALES	15H15
C (12-13 ans)	1 mètres filles PRÉLIMINAIRES	15H45
C (12-13 ans)	3 mètres garçons PRÉLIMINAIRES	15H45
Maîtres (-45 ans et 45+ ans)	1 mètres femmes	16h30
Maîtres (-45 ans et 45+ ans)	3 mètres hommes	16h30

DIMANCHE - 25 JUIN

ÉPREUVES PRÉLIMINAIRES

Catégorie	Épreuve	Heure
B + A (14-15 ans et 16 à 18 ans)	1 mètres garçons (BA) et fille (B) PRÉLIMINAIRES	09h45
D (10-11 ans)	3 mètre filles et garçons PRÉLIMINAIRES	09h45
A (16-18 ans)	1 mètres filles PRÉLIMINAIRES	11h50
E (8-9 ans)	3 mètre filles et garçons PRÉLIMINAIRES	11h50
Dîner et parade des athlètes (12h25)		
C (12-13 ans)	1 mètres garçons PRÉLIMINAIRES	13h45
C (12-13 ans)	3 mètres filles PRÉLIMINAIRES	13h45

DIMANCHE - 25 JUIN

ÉPREUVES FINALES

Catégorie	Épreuve	Heure
B + A (14-15 ans et 16 à 18 ans)	1 mètres garçons (BA) et fille (B) FINALES	14H30
D (10-11 ans)	3 mètre filles et garçons FINALES	14H30
A (16-18 ans)	1 mètres filles FINALES	15H15
E (8-9 ans)	3 mètre filles et garçons FINALES	15H15
C (12-13 ans)	1 mètres garçons FINALES	16h00
C (12-13 ans)	3 mètres filles FINALES	16h00
Maîtres (-45 ans et 45+ ans)	1 mètres hommes	17h00
Maîtres (-45 ans et 45+ ans)	3 mètres femmes	17h00

Samedi, le traditionnel concours de «RIP» mettra à l'épreuve une dizaine de participants.es (entraîneurs.es, anciens.nes plongeurs.euses, bénévoles, parents et amis.es). Les participants.es seront jugés.es par quelques personnalités associées à la communauté du plongeon.

Qu'est-ce qu'un RIP ?

Un **rip** désigne une entrée à l'eau sans éclaboussure, ce que tout plongeur.euse tente de faire à chaque **plongeon** lors des compétitions.

Chaque club pourra désigner une personne pour participer au concours et l'inscrire sur le formulaire d'inscription.

Cette personne ne peut être un.e athlète affilié.e de niveau Espoir, provincial ou national.

La personne participante ne peut représenter qu'un club.

La personne participante ne doit pas obligatoirement représenter son club. Elle pourrait compétitionner pour un autre club que le sien.

Chaque participant.e effectuera un plongeon ou une entrée.

Les participants.es doivent effectuer leur plongeon sur les plateformes de 3 m ou de 5 m.



Les participants

Club de plongeon AGAMI

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Anaïs	Dostaler	B
Aurélie	Tanguay	D
Noémie	Blanchette	B
Oksana	Blier	B
Rafael	Charron	B

Club de plongeon ARO

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Alicia	Gauthier	C
Annabel	Côté	E
Antoine	Fournier	D
Arielle	Cayer	E
Eloi	Cayer	C
Emma	Grenon	D
Jiu-Ge	Léger	B
Lauranne	Truchon	C
Léanne	Leclerc	B
Lexie	Cotton-Gagnon	E
Liam	Tremblay	D
Liam	Cayer	C
Malika	Mailhot	C
Olivier	Ferland	D
Simon	Thellend	A
Victor	Gauthier	B
Xavier	Leblanc	B

Les participants

SUITE

Club de plongeon BOIS-FRANCS

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Noaquim	Labelle	C
Raphael	Dassylva	B

Club de plongeon CAMO

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Alyssa	Dubé	B
Amélia	Charest	C
Anne-Gaelle	Laberge	D
Catherine	Deschamps	E
Eldar	Yasinsky	E
Éléonore	Dumais	E
Émy-Rose	Poulin	D
Fanny	Vogl	A
Flavie	Cartier	A
Gabriel	Desharmais	C
Kali	Bellenger	B
Leona	Berestovoy	C
Liam	Fetto	D
Tristan	Bayol	D
Zack	Deslauriers	C

Les participants

SUITE

Club de plongeon L'ENVOL

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Ariane	Bernardin	D
Eliot	Déry	E
Emma	Tremblay	E
Jérémy	Vacher	C
Ludovic	Guillemette	B
Rafael	Plouffe	E

Club de plongeon GATINEAU

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Alex	Lottinville	D
Alexia	Cloutier	B
Anabelle	Charbonneau	C
Bianca	Côté	A
Harper	Compton	A
Maksym	Mikriukov	E
Malorie	Richard	B
Marek	Ouimet	D
Maxime	Robin	B
Nathan	Desjardins	C
Nelia	Timmer	C
Théo	Gauthier	D

Les participants

SUITE

Club de plongeon MUSTANG

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Damien	Delisle	E
Éléonore	Fiset	B
Marianne	Bisson	C
Olivia	Bouchard	D

Club de plongeon POINTE-CLAIRE

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Alexis	Quan	C
Alison	Li	D
Alistair	Nisbet	C
Edward	Court	D
Lauric	Dufresne	C
Mackenzie	Landry-Johnston	D
Mackenzie	Van Houtte Cachero	B
Xuwei	Lu	A

Club de plongeon REPENTIGNY

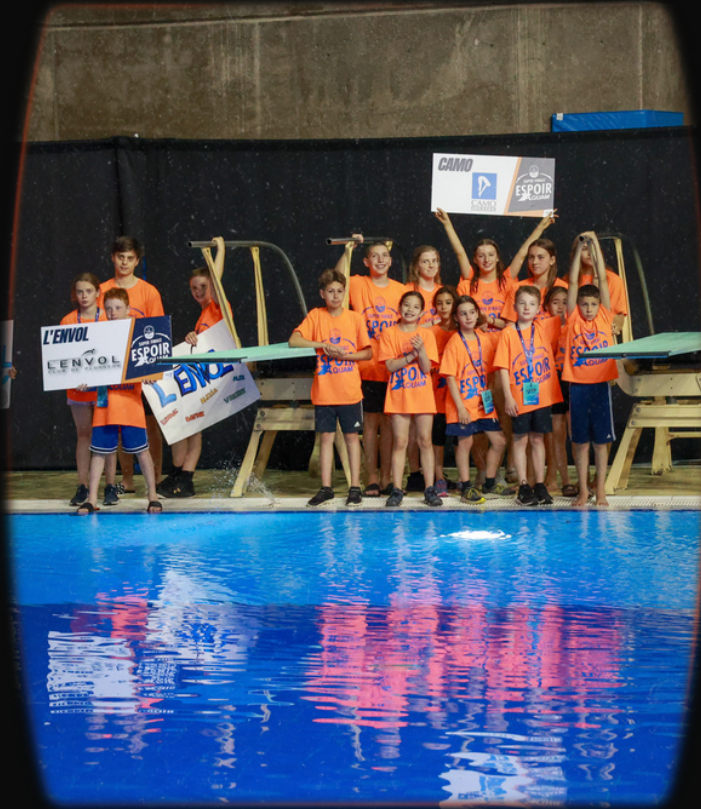
Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Aurélie	Toupin	A
Daryk	Alarie	E
Florence	Duguay	D
Milydia	Grégoire	A
Zachary	Gariépy	E

Les participants

SUITE

Club de plongeon VAUDREUIL-DORION

Prénom	Nom	Catégorie ABCDE
Eleanor	Le Breton	B
Félix	Filion	A
Justine	Archambault	E
Maude	Vaillancourt	B



COMMENT LIRE LES NUMÉROS DE PLONGEON

Chaque plongeon se voit assigner un numéro de 3 ou 4 chiffres et une lettre.

Lecture du code

Direction de la rotation (1er chiffre)	Position initiale durant le vol (2e chiffre)	Nombre de demi-rotation (3e chiffre)	Position (la lettre)
1 = Avant	0 = Position non spécifiée	1 = plongeon	A = Droite
2 = Arrière	1 = Plongeon au vol	2 = périlleux	B = Carpée
3 = Renversé		3 = un périlleux et demi	C = Groupée
4 = Retourné		4 = double périlleux	D = Libre
5 = Vrille		5 = double périlleux et demi	
6 = Équilibre		etc.	

Les plongeurs avec vrilles

Ordre	Description
Chiffre 1	Toujours un 5
Chiffre 2	Direction de la rotation
Chiffre 3	Nombre de demi-rotation(s)
Chiffre 4	Nombre de demi-vrille(s)
Lettre	Position

Exemples :

301B = plongeon renversé carpé

5231D = périlleux et demi arrière avec une demi-vrille en position libre

104C = double périlleux avant groupé

202A = périlleux arrière droit

À VOUS D'ESSAYER!

**105B
201A
612B
304C
5288B**



LES NOTES DES JUGES

Ce que les juges regardent

- **La position de départ sur le tremplin** : Corps droit, tête haute, bras droits le long du corps ou au-dessus de la tête.
- **La marche** : Elle doit être souple, droite et sans hésitation.
- **Le départ** : Il doit être raisonnablement haut et confiant, et peut s'effectuer avec marche ou du bout du tremplin.
- **L'envolée** : Évaluation de la qualité des positions, des rotations et des vrilles dans les airs.
- **La hauteur et la distance** du plongeon
- **La trajectoire**
- **La vitesse de rotation**
- **L'entrée à l'eau** : Doit être verticale, sans éclaboussure, les bras allongés au-dessus de la tête, le corps bien droit, les jambes et les pieds ensemble, les orteils pointés.



CALCULS DES POINTS

- Chaque officiel membre du panel des juges peut allouer jusqu'à 10 points ;
- Un panel pour les épreuves individuelles comprend 5 officiels ;
- On enlève la note allouée la plus haute et celle la plus basse ;
- Les notes restantes sont additionnées ;
- La somme est ensuite multipliée par le coefficient de difficulté (CD) du plongeur ;
- La note finale représente donc la somme du pointage de chaque plongeur.

BOB LEPLONGEUR A EFFECTUÉ UN PLONGEON AVEC
UN COEFFICIENT DE DIFFICULTÉ DE 1,6

LES NOTES DE BOB :

5.0 / 5.5 / 6.0 / 5.0 / 5.5

QUELLE EST LE POINTAGE DE BOB POUR CE
PLONGEON?

$$(5.0 + 5.5 + 5.5) * 1,6 = 25.60$$

Nos partenaires

merci!



All Tides



Québec 



KINÉ CONCEPT GUIJEK
Institut de massothérapie

MARTIN GAUTHIER PHOTOGRAPHIE



Délices Sublimes

Le toit Rouge

