FFESSM GRAND EST

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

# Activités Jeunes
## Formation de dirigeants
## 21/01/2023

JEUNES PLONGEURS
ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
FFESSM Grand EST

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

# Challenge National OXYJEUNES Toulouse novembre 2023

## NOVEMBRE 2023 - TOULOUSE

OXYJEUNES plongée

## Challenge National Oxyjeunes

**Compétition sportive à destination des licenciés de 8 à 17 ans. Challenge destiné à fidéliser et à favoriser les rencontres entre jeunes de toutes les régions. Insuffler et développer l'esprit sportif, dépassement de soi, concentration, confrontation, sens de l'équipe, respect… Initier et perfectionner dans les disciplines sportives subaquatiques. Ce challenge intègre les jeunes en situation de handicap, avec une catégorie dédiée et des épreuves adaptées.**

Une rencontre sportive nationale pour nos jeunes issus des sélections régionales et challenges locaux. Une promotion de nos pratiques fédérales avec la détection de jeunes talents en nage avec palmes, apnée, tir sur cible, plongée sportive en piscine, hockey subaquatique.

Écosub® Handisub® FFESSM

Un challenge responsable avec le choix des prestataires et les propositions de transports et d'hébergement des équipes régionales.

**APNÉE**
Récupérer en immersion des pinces à linge accrochées à un bout tendu sous l'eau (2 à la fois maximum). Puis parcours en apnée. Et les accrocher le plus rapidement possible sur un autre bout tendu.

**HOCKEY SUBAQUATIQUE**
Parcours ou slalom selon la catégorie d'âge.

**COURSE Hawaïenne**
Parcourir la distance en courant pieds nus sur le fond de la piscine. Équipé du bloc gréé.

**TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE**
Chaque compétiteur effectue 1 tir d'essai puis 3 tirs comptabilisés.

**MONOPALME**
Parcours en ondulation, bras tendus devant, en respirant au tuba frontal le plus rapidement possible.

**NAGE EN EAU VIVE**
Parcours en palmant positionné sur le flotteur, avec ou sans esquimautage (en fonction de la catégorie d'âge).

OXYJEUNES plongée

**oxyjeunesffessm@gmail.com**

©DR FFESSM - Janvier 2023

FFESSM GRAND EST flyer axyjeunes.indd 1 19/12/2022 14:41

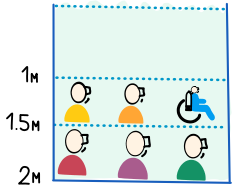
OXYJEUNES
plongée
Challenge sportif
dédié aux jeunes
de 8 à 18 ans

# Les épreuves :

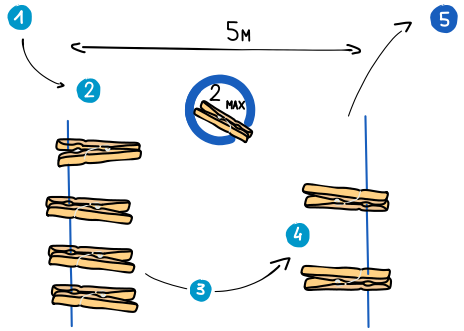
## APNÉE

AMMASSER UN MAX DE

1. IMMERSION EN CANARD
2. JE PRENDS ou
3. JE NAGE SUR UN FOND DE




4. J'ACCROCHES MES
5. RETOUR SURFACE




| 3 x 5M | 5 x 5M | 8 x 5M | 10 x 5M | 3 x 5M |
|---|---|---|---|---|
| POUSSIN BENJAMIN | MINIME | CADET | JUNIOR | HANDI |

GRAND EST

## COURSE HAWAÏENNE

| MINIME | CADET | JUNIOR |
|---|---|---|
| 1 DÉPART FOND PALMES EN MAIN | | 1 DÉPART SAUT DROIT |
| 2 PARCOURIR 12.5 M EN MARCHANT PIEDS NUS AU SOL | | 2 PARCOURIR 25M EN MARCHANT PIEDS NUS AU SOL |
| 3 REMETTRE LES PALMES | | |
| 4 PARCOURIR 12.5 M EN PALMANT | | 3 DÉPLOYER LE PARACHUTE |

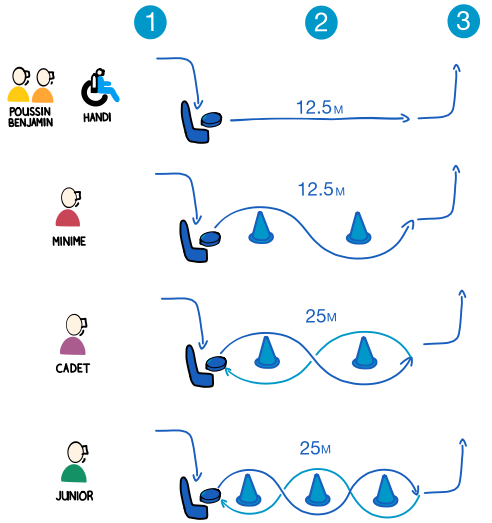
LEST

CHAUSSONS

MAINS

# Les épreuves :

## HOCKEY




| POUSSIN BENJAMIN | MINIME | CADET | JUNIOR | HANDI |
|---|---|---|---|---|
| 12.5M | 2 x 12.5M | 4 x 25M | 6 x 25M | 12.5M |

## NAGE EN EAU VIVE

POUSSIN BENJAMIN — HANDI — MINIME — CADET — JUNIOR

DÉPART DANS L'EAU

1 SAUT AVEC LE FLOTTEUR

25M

2 50M 50M 100M

ESQUIMAUTAGE TOUS LES 25M

3 TERMINER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

# Les épreuves :

## TIR SUR CIBLE

### LE TIR

1 PRÉPARATION

2 TIR

3 ATTENTE

4 RÉCUPÉRATION

### SÉCURITÉ

PAS DE DOIGTS SUR LA GÂCHETTE

ARBALÈTE ORIENTÉE VERS LE BAS

AVANT DE RÉCUPÉRER LA FLÈCHE
TOUS LES PAS DE TIR DOIVENT AVOIR TIRÉ

### ÉVALUATION

3 TIRS

POUSSIN BENJAMIN HANDI

N'IMPORTE QUELLE CIBLE
CIBLE BASCULÉE : 1 POINT

MINIME CADET JUNIOR

N'IMPORTE QUELLE CIBLE
DANS LE VERT : 1 POINT

6M

2M

1.30M

0.70M

## NAGE AVEC PALMES

1 DÉPART DANS L'EAU

MONOPALME

FOURNIS PAR L'ORGANISATION

TUBA FRONTAL

ONDULATION

BRAS TENDUS DEVANT

2 PARCOURIR LE PLUS RAPIDEMENT

| 25M | 50M | 50M | 100M | 25M |
|---|---|---|---|---|
| POUSSIN BENJAMIN | MINIME | CADET | JUNIOR | HANDI |

3 TERMINER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

# Règlement (extrait) :

- Le Challenge National Oxyjeunes est ouvert aux jeunes licenciés FFESSM, âgés de 8 à 17 ans,
- Les participants au Challenge National Oxyjeunes sont issus des manifestations régionales qualificatives.
- Seuls 2 garçons et 2 filles sont qualifiés par catégorie d'âge pour représenter leur région d'appartenance.
- Le niveau plongeur de bronze est le minimum requis pour participer à l'épreuve de course hawaïenne.
- Un plongeur handisub devra être obligatoirement accompagné d'un encadrant valide

# Règlement

- Les catégories d'âge sont les suivantes:

❖ Poussins 8 et 9 ans

❖ Benjamins 10 et 11 ans

❖ Minimes 12 et 13 ans

❖ Cadets 14 et 15 ans

❖ Juniors 16 et 17 ans

| | Poussins/Benjamins | Minimes | Cadets | Juniors | Handisub |
|---|---|---|---|---|---|
| Apnée | 3 x 5 m. | 5 x 5 m. | 8 x 5 m. | 10 x 5 m. | 3 x 5 m. |
| Course Hawaïenne | | 12,5 m. | 25 m. | 25 m. | |
| Hockey | 12,50 m. | Slalom 12,50 m. | Slalom 4 plots | Slalom 6 plots | 12,50 m. |
| Tir sur cible | 3 tirs | 3 tirs | 3 tirs | 3 tirs | 3 tirs |
| Nage en eau vive | 25 m. | 50 m. | 50 m. | 100 m. | 25 m. |
| Nage monopalme | 25 m. | 50 m. | 50 m. | 100 m. | 25 m. |

❖ Handisub physique ou mental de 8 à 17 ans.

# CHALLENGE RÉGIONAL OXYJEUNES

WEEK-END DU 1ER & 2 juillet 2023

Piscine de ILLBERG à Mulhouse

Inscription: plongee.jeunes@ffessmest.fr

Pour toutes questions :

Sur la création d'une section et/ ou le développement des activités  jeunes

Sur le challenge Oxyjeunes régionales

Me contacter par mail:  heidtvalerie@gmail.com

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE