



FFESSM

**COMITÉ SUBAQUATIQUE
NOUVELLE-AQUITAINE**

Challenge nage
avec palmes
Intra-clubs
CSNA

Le constat



- La plus grande Région de France des déplacements longs et coûteux
- Des clubs pratiquants qui n'osent pas franchir le pas de découvrir des manifestations
- Des manifestations régionales accueillantes.
- Absence de pratique de nage avec palmes dans certains départements

Plan de développement



Les objectifs

Une base plus ludique avec le plaisir de participer

Augmenter le nombre de pratiquant

Limiter l'impact carbone en restant dans sa propre structure

Participer sur des épreuves communes



Des règles simples à respecter

Inscriptions gratuites

Donner plus d'interaction entre club

Augmenter le dépassement de soi (performance individuelle)

Le règlement



Inscription via E-nap

Objectif : Faire simple

Respecter le règlement NAP et la sécurité

Dédier une ligne d'eau par participant

Remplir la fiche de performance



• Les épreuves

- 50 m ou 25 m apnée (Monopalmes ou tout type de palmes fibres)
 - 100 m SF Elles sont identiques aux épreuves du trophée Damien Hebert
 - 200 m BI Palmes (en caoutchouc et inférieur à 60 cm)
 - 400 m SF (Monopalmes ou tout type de palmes fibres)
- A faire durant tout le mois de novembre selon les créneaux clubs
 - Inviter qu'un juge pour le contrôle des performances de chaque nageur



Les conditions de réalisation :



Au sein de son Club ou structure partenaire

La performance doit être réalisée dans une ligne d'eau ou le sportif ne doit pas être gêné. (CàD Seul)

Le départ se fait côté plot.

Le bassin doit être normé (25 m ou 50 m)

Les combinaisons en néoprène et les ceintures de plomb, les montres ne sont pas autorisées.

Les épreuves peuvent être réalisées sur plusieurs séances.

Le chronométrage doit être précis (exemple : 01min32sec74)

- <https://nap.ffessm.fr/> dans la rubrique Juges

Une compétition sans émission de CO2

- Un calcul sera émis à la fin du challenge sur les émissions non-produites de CO2.
- En partant du point Milieu de la Nouvelle Aquitaine qui est (Saint Martin du Bois 33910) avec la distance par vol d'oiseau du bassin où la performance est réalisée
- En prenant une consommation de 100 g de CO2 /km/participant
- Le montant total sera comptabilisé à la fin du défi.



Exemple :

3 nageurs de Pau = 57 kg de CO2
1 nageuse de Poitiers = 17,8 kg de CO2

Une démarche de Fair-Play



• 1. PLAISIR ET CONVIVIALITE

- Je pratique mon sport pour me faire plaisir, m'épanouir et me dépasser
- Je considère la victoire et la défaite comme une conséquence du plaisir de pratiquer
- J'encourage mes coéquipiers de manière festive et conviviale et je demande à mes supporters de faire de même.

• 2. HONNÊTETÉ

- Je respecte les règles du jeu
- Je refuse de gagner par des moyens illégaux et condamne toute forme de tricherie
- Je respecte les valeurs sportives.

• 3. TOLÉRANCE

- Je respecte toutes les personnes quels que soient leur sexe, origine, langue, nationalité, religion, aspect physique, handicap ou condition sociale
- J'accepte les erreurs de mes coéquipiers dans un esprit d'équipe
- Même dans la défaite, je reconnais dignement la supériorité et la performance de mes adversaires
- J'accepte la victoire avec modestie. (L'estime sportive pour mon adversaire renforce le mérite que j'aurai éventuellement à le vaincre).

• 4. MAÎTRISE DE SOI ET RESPONSABILITE

- Je garde mon calme en toutes circonstances, et refuse que la violence verbale ou physique prenne le dessus
- J'accepte les décisions d'arbitrage sans contester

• 5. COMPÉTITIVITÉ ET PERFORMANCE

- Pour progresser, je m'entraîne régulièrement avec sérieux
- Je me montre combatif sans jamais faire preuve d'agressivité
- Je considère mon adversaire comme indispensable pour exercer mon sport, me mesurer, me dépasser
- Je prends le dessus sur moi-même avant de vouloir le prendre sur l'adversaire (Je me contrôle pour mieux contrôler l'adversaire)
- Je reconnais mes fautes sans discuter.

• 6. SANTÉ ET HYGIENE

- Je condamne le dopage et respecte mon intégrité physique (Se doper, comme tricher, dévalorise la victoire)

• 7. PARTAGE ET TRANSMISSION

- Je véhicule les valeurs de mon sport par chacun de mes comportements
- Je prône ces valeurs auprès des plus jeunes
- Je me montre en exemple pour tous.

• 8. ENGAGEMENTS ET VALEURS

- Je reste dans la démarche de « Palmer bien, avant de Palmer vite »

Classement:

- En Individuel :

- **Scratch et par catégorie (H/F) (de Poussin à Master 6) (Handisub)**

Par club

Par CODEP



Chaque course
rapport des points

Exemple :

100 m en 1 minute

= 245 pts pour un homme

= 323 pts pour une femme

Fiche de performance à remplir



											mettre son temps réalisé : 00:00.00			
	Club	N° de Club	Nom	Prénom	N° Licence	Certificat n	Assurance	Date de naissance	H/F	100 SF	200BI	400 SF	50 AP	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

Réunion d'information

de 7:30pm à 8:30pm, Information Challenge NAP Intra Clubs , Mathieu Cordier, Aucun lieu, 27 octobre 2022

meet.google.com/kwj-hjib-nmp

Points information périodique

Point d'avancement le 11 novembre

Point d'avancement le 24 novembre

Des questions

Contact :

Mathieu CORDIER

RTR NAP CSNA

06 64 34 55 63

mathcordier@hotmail.com

