

# RÈGLEMENT



**CHALLENGE FRANÇOIS 1<sup>ER</sup>**

**2 Km et 6 Km**

**NAGE AVEC PALMES**

## Table des matières

1. Descriptif de l'épreuve .....	3
1.1. Challenge François 1 <sup>er</sup> et Petit Gravier : .....	3
2. Sécurité .....	4
2.1. Obligation des nageurs pour le Challenge : .....	4
3. Inscriptions .....	4
3.1. Licenciés FFESSM .....	5
3.2. Non-licenciés mais licencié dans une des fédérations affiliées au CIAA (Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques) .....	5
3.3. Non-licenciés .....	6
3.4. Mineurs.....	6
3.5. Catégories d'âges : .....	6
4. Équipements.....	7
4.1. Catégorie Bi-Palme : .....	7
4.2. Catégorie Surface : .....	7
4.3. Catégorie Appui : .....	7
4.4. Tuba : .....	7
4.5. Dossard : .....	8
5. Classement.....	8
6. Plan du parcours .....	8
7. Restauration .....	9

## 1. DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

---

### 1.1. Challenge François 1<sup>er</sup> et Petit Gravier :

Il s'agit d'une épreuve de nage avec palmes inscrite au calendrier national de la FFESSM avec ou sans appui. Cette manifestation comporte 2 épreuves à nager en milieu naturel :

- Le challenge François 1er avec 6 km
- Le challenge du Petit Gravier avec 2 km

Lieu de rendez-vous : **Base pleine air André MERMET\_ 16100 Cognac**

La date : **Dimanche 26 mai 2024 : 8h30**

Horaires de Départ :

Epreuve	Distance	Départ
Challenge François 1 <sup>er</sup>	6 Km	10h45
Challenge Petit Gravier	2Km	11h15

Lieu de départ :

Challenge François 1<sup>er</sup> : Garde Moulin (Commune de Saint Brice).

Challenge petit Gravier : Lieu-dit "le petit gravier" (Commune de Boutiers-Saint-Trojan).

Des navettes seront proposées dans la limites des places disponibles pour le transport des compétiteurs. Le covoiturage pourra être organisé entre les compétiteurs.

30 minutes avant le départ les compétiteurs se présentent équipés et avec leur matériel à l'entrée de la zone neutralisée pour appel et émargement de la feuille de course.

Ce sont les chronométreurs de la course qui procéderont à l'appel et à l'émargement des compétiteurs.

Le juge de départ annonce le départ à 15 minutes, puis à 5 minutes, 1 minute et 30 secondes. Le décompte des dix dernières secondes est strictement interdit. Le juge de départ donne directement le départ.

Arrivée :

L'arrivée se situera à la base pleine air de Cognac et sera matérialisée par un cône d'arrivée (rive gauche).



## 2. SÉCURITÉ

---

Sur le plan d'eau, un ou deux bateaux de sécurité avec à leurs bords un pilote et un sauveteur secouriste.

Le médecin de l'épreuve assurera une permanence à proximité de l'arrivée. Il sera assisté d'un groupe de 4 secouristes.

Présence de canoës sur le plan d'eau pour le suivi des nageurs.

Le port de la combinaison néoprène est obligatoire pour les nageurs.

### 2.1. Obligation des nageurs pour le Challenge :

Toute assistance est disqualifiant pour le nageur.

Un nageur qui abandonne doit sortir de l'eau et informer sans délai un officiel.

## 3. INSCRIPTIONS

---

Les concurrents aux compétitions sont tenus :

- de connaître le règlement sportif des compétitions (consultable sur le site de la commission nationale de nage avec palmes FFESSM, <http://www.nageavecplmes-ffessm.com/>) ainsi que le règlement spécifique de cette manifestation
- De respecter le plan du parcours
- De respecter les consignes de l'organisateur, du médecin et des juges

À l'inscription, chacun devra fournir une adresse internet afin de recevoir les résultats, ces derniers seront consultables sur le site du CD16 <http://www.ffessm-charente.fr/>

Les inscriptions peuvent être réalisées via

- L'IntraNap (<https://nap.ffessm.fr/>) pour les licenciés (limite d'inscription fixée au 6 mai)
- Par mail [acers.cognac@gmail.com](mailto:acers.cognac@gmail.com) pour les non licenciés ou après le 6 mai.

STATU	INSCRIPTION	INSCRIPTION + PASS OPEN	REPAS
Licencié	15.00 €	/	/
Non-licencié	/	17.00 €	/
Accompagnant	/	/	15.00 €

### 3.1. Licenciés FFESSM

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFESSM, avec présentation de la licence en cours de validité, de l'assurance complémentaire et du certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la Nage avec Palmes en compétition datant de moins d'un an (licenciés Cf règlement sportif ci-dessous, §\_1.5.1)

<https://nap.ffessm.fr/documents/20221208reglement-sportif-v3-nap--v2023-01.pdf>.

Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation de ces documents.

### 3.2. Non-licenciés mais licencié dans une des fédérations affiliées au CIAA (Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques)

Les concurrents non-licenciés FFESSM mais licenciés dans l'une des fédérations suivantes pourront participer au Petit Gravier (2km) uniquement :



Ils devront fournir la licence en cours de validité dans la fédération en question et le certificat médical associé datant de moins d'un an et de s'acquitter du PASS OPEN (achat sur place).

Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation de ces documents.

### 3.3. Non-licenciés

Les concurrents non-licenciés FFESSM pourront participer au Petit Gravier uniquement.

Ils devront fournir un certificat médical de non-contre-indication à la nage avec palmes datant de moins d'un an et s'acquitter du PASS OPEN (achat sur place).

Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation de ces documents.

### 3.4. Mineurs

Les concurrents mineurs pourront participer au Petit Gravier (2km) uniquement.

Ils devront remplir et transmettre le questionnaire santé (Modèle disponible à la fin de ce document) puis régler le PASS OPEN (achat sur place).

Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation de ces documents.

### 3.5. Catégories d'âges :

- Minime de 12 et 13 ans (seulement sur le Petit Gravier 2km)
- Cadet de 14 à 15 ans (seulement sur le Petit Gravier 2km)
- Junior de 16 et 17 ans
- Senior de 18 à 34 ans
- Master 1 35 à 44 ans
- Master 2 45 à 54 ans
- Master 3 55 à 64 ans
- Master 4 65 ans et +

La participation des enfants est assujettie au règlement fédéral en vigueur.

Aucune inscription pour des concurrents mineurs ne sera prise en compte sans autorisation du représentant légal et questionnaire de santé dûment rempli (documents en annexe de ce règlement).

## 4. ÉQUIPEMENTS

---

Le port de la combinaison néoprène est obligatoire.

Le classement se fera en fonction du type de palme utilisée par le nageur.

Pour se faire, les palmes doivent être conformes aux critères énumérés ci-dessous :

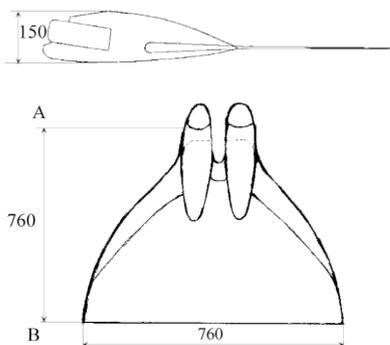
### 4.1. Catégorie Bi-Palme :

- Les palmes doivent être intégralement en caoutchouc
- Longueur  $\leq 76$  cm
- Largeur  $\leq 23$  cm

Les bi-palmes en fibre de verre ou autre matière et/ou dépassant les dimensions évoquées ci-dessus seront classées en catégorie Surface.

### 4.2. Catégorie Surface :

- La monopalme peut-être en caoutchouc, fibre de verre ou carbone
- Longueur  $\leq 76$  cm
- Largeur  $\leq 76$  cm
- La hauteur du chausson  $\leq 15$  cm.



### 4.3. Catégorie Appui :

Les nageurs utilisant un moyen de flotter (type hydrospeed, body board etc) seront classés en catégorie appui.

### 4.4. Tuba :

Seuls les tubas à section circulaire de 23 mm de diamètre intérieur et de 48 cm de longueur (hors tout) maximum sont autorisés. Le bout du tuba pourra être coupé en oblique ou arrondi, la longueur sera déterminée en fonction du point le plus haut.

Le tuba ne devra pas comprendre de dispositifs annexes (soupape ou autre).

#### 4.5. Dossard :

Le dossard remis au nageur devra être positionné sur son tuba à l'aide des élastiques. Le dossard devra être visible tout le long de la compétition.

Le dossard sera remis à l'organisation à la sortie de l'eau.

## 5. CLASSEMENT

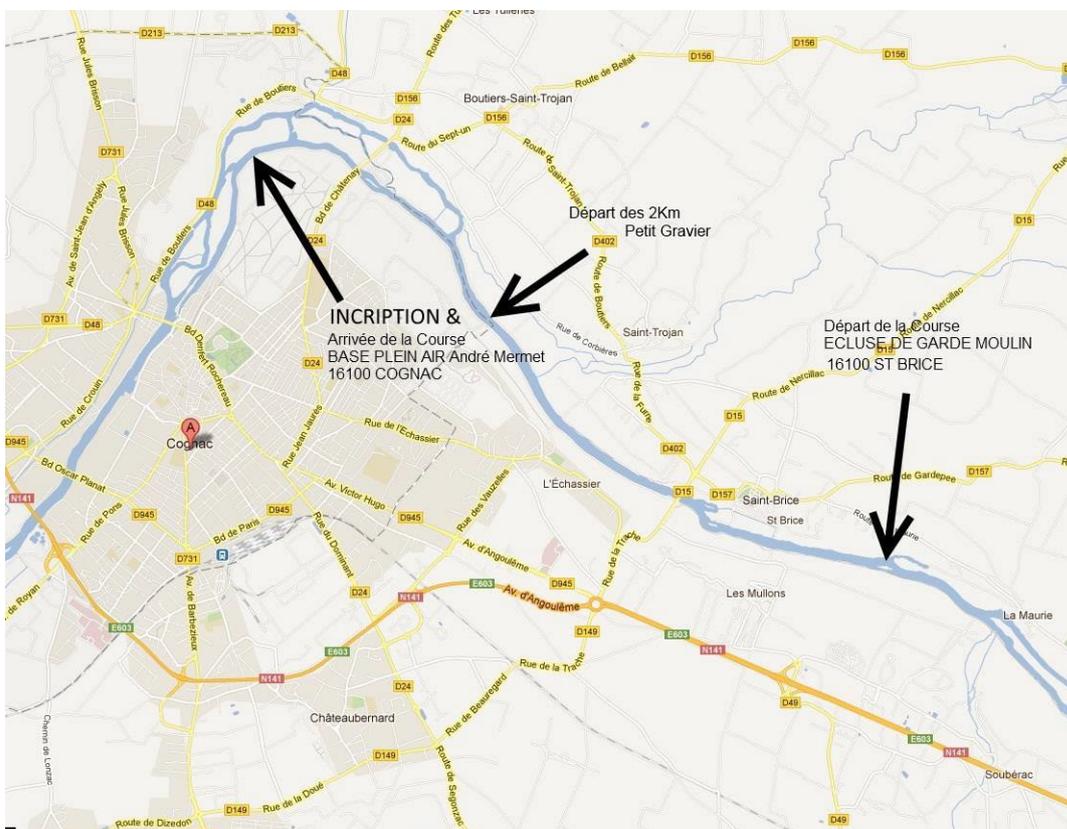
L'enregistrement du temps s'effectue lorsqu'une partie du corps dépasse la ligne matérialisant l'arrivée.

En longue distance, lors de l'enregistrement des temps, il n'est pas tenu compte des dixièmes de seconde.

Lors de l'arrivée, les chronométreurs enregistrent l'ordre d'arrivée. Si plusieurs compétiteurs arrivent dans la même seconde se seront les juges qui détermineront l'ordre d'arrivée.

Le classement final se fera par catégorie de sexe, d'âge et de matériel (Bi-palmes, Surface ou Appui) sur le Challenge François 1<sup>er</sup> et le Challenge petit Gravier.

## 6. PLAN DU PARCOURS



## 7. RESTAURATION

---

Tout nageurs participant à l'une des 2 courses (2 ou 6 Km) et ayant réglé son inscription sera invité à participer au repas d'après course le dimanche 26 mai après la remise de récompenses sous présentation du ticket repas qui lui aura été remis lors du retrait des dossards.

Les accompagnants souhaitant participer au repas pourront s'inscrire au moment des inscriptions en réglant la somme de 15 euros. Ils devront ensuite présenter le ticket repas au moment du service.

## ANNEXE

### QUESTIONNAIRE SANTÉ MINEURS

## Le certificat médical de non-contre indication à la pratique sportive remplacé par un questionnaire de santé pour les mineurs (hors disciplines à contraintes particulières)

- Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021 prévoit donc qu'il n'est désormais plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence dans une fédération sportive ou pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération. La production d'un tel certificat demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical, mais également pour les disciplines à contraintes particulières.
- C'est l'Arrêté du 7 mai 2021 qui fixe le contenu du présent questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, complété par des questions fédérales spécifiques aux activités subaquatiques hors disciplines à contraintes particulières.

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

**Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.**

<b>Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/></b>	<b>Ton âge : __ ans</b>	
<b>Depuis l'année dernière</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre 1 nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)</b>			
Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Aujourd'hui</b>			
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Mini-questionnaire propres aux activités de la Ffessm</b>			
Est-ce que tu as des difficultés pour entendre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
As-tu mal aux oreilles lorsque tu vas sous l'eau, à la montagne ou quand tu prends l'avion ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<b>Questions à faire remplir par tes parents</b>			
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Si une ou plusieurs cases OUI ont été cochées sur l'ensemble du questionnaire, il faut consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.**

**Conseils de la Commission Médicale et de Prévention** : les activités subaquatiques ne doivent pas faire mal, en particulier aux oreilles : équilibrer les oreilles régulièrement à la descente et ne jamais forcer. Le rhume peut gêner l'équilibre des oreilles : dans ce cas, il faut privilégier des activités de surface, le temps qu'il guérisse.

**Modèle d'attestation de réponses négatives au questionnaire de santé pour les sportifs mineurs, à remplir et remettre au responsable de structure :**

Je soussigné.e M/Mme Prénom : \_\_\_\_\_ NOM : \_\_\_\_\_  
en ma qualité de représentant.e légal.e de  
Prénom : \_\_\_\_\_ NOM : \_\_\_\_\_

*atteste avoir lu et compris l'ensemble des questions du questionnaire de santé pour les mineurs\*, renseigné ce questionnaire de santé (en présence du jeune) et répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.*

*Date et signature du.de la représentant.e légal.e :*

\*. Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur en vue de l'obtention ou du renouvellement d'une licence fédérale ou de l'inscription à une compétition sportive, hors disciplines à contraintes particulières : ce questionnaire ne s'applique donc pas pour la pratique de la plongée avec équipement respiratoire, quel que soit le lieu de pratique, ni pour la pratique de l'apnée à 6 mètres de profondeur et plus.