

# Rencontre Régionale

## NAGE AVEC PALMES

### Samedi 18 mai 2024



### Etang du Menmercy



10h00 à 11h00

Inscriptions courses découverte  
du 1000 m et relais 4 x 1000 m

11h30: Départ découverte

12h00: Départ relais

12h30 à 13h30: Inscriptions  
championnat régional 3 km bi-palmes,  
3 et 5 km SF

14h30: Briefing

15h00: Départ courses  
3 et 5 Km

17h00: récompenses  
Pot de l'amitié

*Les palmeurs  
des Bordes Loire*

**Bray - Saint Aignan**



## PROGRAMME DE LA JOURNEE DU 18 MAI 2024 A L'ETANG DU MENNEROY DE BRAY St AIGNAN

- A 11h30 le départ du 1000m Au même moment (avec un décalage de 5 minutes), une course découverte de 1000 mètres est ouverte aux nageurs souhaitant s'essayer à la nage avec palmes. Elle peut être faite avec ou sans support (hydrospeed ou planche). Pour vous y inscrire, nous vous demanderons un brevet de natation ainsi qu'un certificat médical de moins de 6 mois ou bien posséder une licence sportive à jour dans une autre discipline sportive (Ex : triathlon).  
L'âge minimum requis est de 10 ans. Vous pouvez vous inscrire à l'avance par retour de mail ou bien directement sur place pour la somme de 5€.
- A 12h00 aura lieu le départ de la course en relais. Les nageurs peuvent effectuer un relais homme ou dame sans distinction de catégorie. Chaque nageur de l'équipe **composée de 2 hommes + 2 femmes** doit parcourir une distance de 1000m soit 1 tour. Cette course est ouverte aux licenciés FFESSM qui doivent s'inscrire sur IntraNAP. Cette course est qualificative pour les championnats de France Elite en relais.

**En fonction des inscriptions sur les épreuves du matin les horaires pourront être réaménagés.**

- A 15h débiteront les courses de 3 km bi-palmes et 5kms (qualificatives pour les championnats de France) ainsi que **les courses open et catégorie minimes et juniors de 3kms** . Elles sont ouvertes prioritairement aux licenciés FFESSM. Les licenciés FFESSM désirant être classés devront s'inscrire sur le site E-NAP. Pour les autres nageurs, l'inscription pourra se faire par retour de mail ou bien directement sur place.  
Les nageurs devront présenter leur licence FFESSM 2023 avec l'assurance compétition (loisir 1 minimum).  
L'organisateur se laisse le choix d'ouvrir ces courses à d'autres fédérations sous conditions que les participants disposent d'une licence acquittée de l'année sportive en cours. Par contre ceux-ci ne seront pas classés officiellement.
- **Cette année, les courses ne sont pas ouvertes aux supports.**

## PLANNING

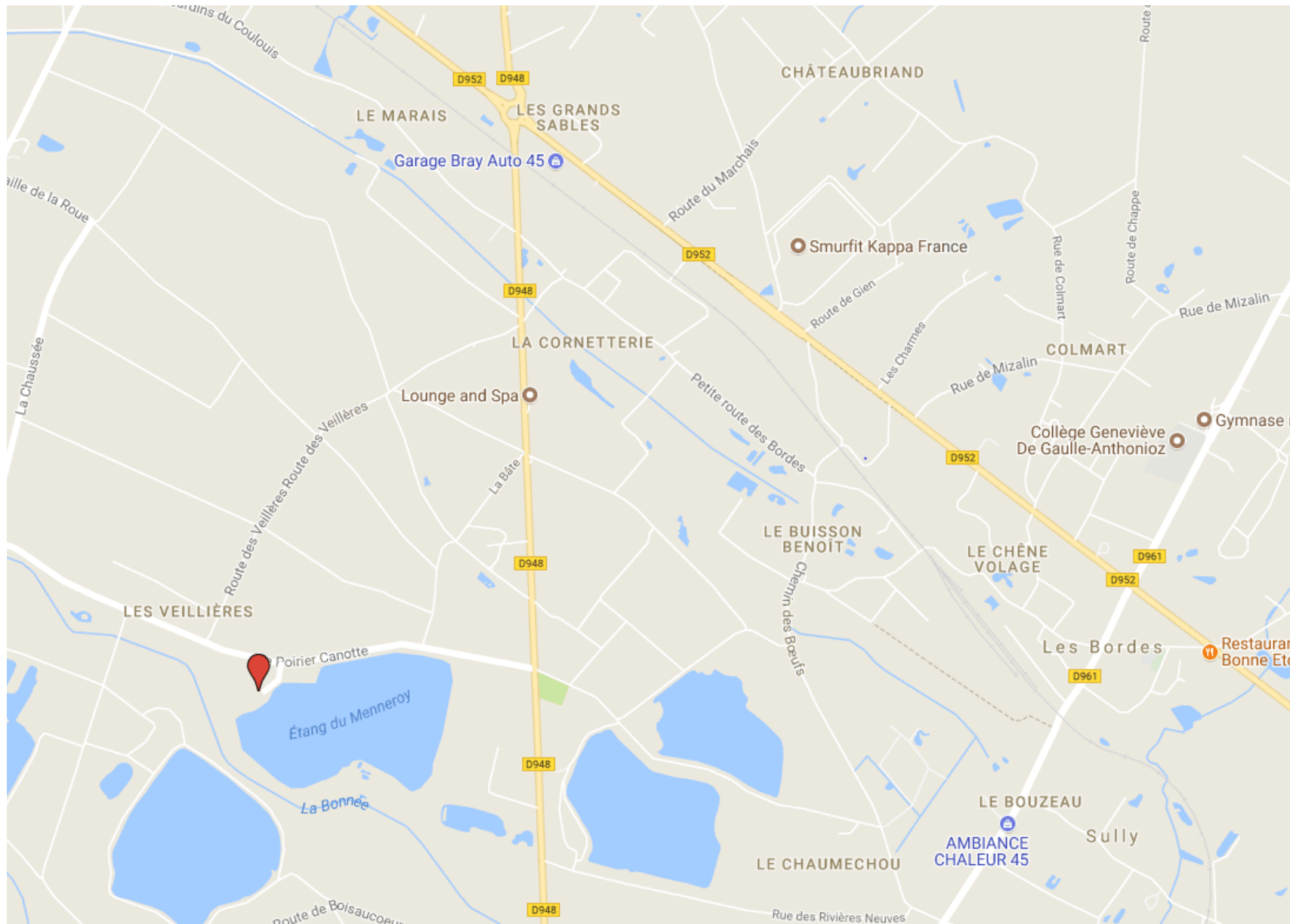
10h00 à 11h	Inscriptions des course découverte, 1000m et <b>relais mixte 4 x 1000m</b>
11h30	Départ 1000m
11h35	Départ de la course découverte sans support
12h00	Départ relais et <b>relais mixte 4 x 1000m</b>
12h30 à 13h30	Inscriptions championnat régional 3 et 5kms et course open 3kms
14h30	Briefing
15h	Départ de la course 5kms et 3km bi-palmes et mono palmes plus course open 3kms <b>Ainsi que le 3km catégorie minimes et juniors</b>
17h00	Remise des résultats

### REGLEMENT DU CHAMPIONNAT REGIONAL 3 et 5 KMS ET DES COURSES OPEN ET MINIMES ET JUNIORS 3 KMS

Les concurrents sont tenus :

- De respecter scrupuleusement les règles de sécurité durant les échauffements et les compétitions.
- De respecter le plan du parcours. Ils doivent respecter les passages obligatoires matérialisés par des bouées sur l'eau.
- Le parcours impose de contourner les marques de passage dans le sens anti-horaire en passant les bouées par la droite.
- De suivre toute recommandation faite par un juge arbitre ou le collège des juges de la compétition.
- Un nageur qui abandonne doit lever le bras et sortir de l'eau en suivant les instructions du juge arbitre.
- En dessous de 14°C le nageur devra obligatoirement porter une combinaison néoprène.
- Chaque participant est muni d'un dossard numéroté (fourni par les organisateurs), autocollant qui sera mis en évidence sur le tuba. Le non-respect du port de ce dossard entraîne la disqualification du compétiteur.
- Mode de départ : Le départ des courses est donné par un coup de corne de brume.
- Mode d'arrivée : La validation de l'arrivée sera réalisée lorsque le compétiteur passera la sortie du cône d'arrivée.
  
- Les classements seront disponibles sur les sites suivants : **palmeursbordesloire.free.fr** et sur le site de la commission Nage Avec Palmes : **<https://www.nageavecpalmes-ffessm.com/>**
  
- Droit à l'image : le club organisateur par le biais des journalistes et de ses membres, pourra être amené à prendre des photos et vidéos lors de la manifestation, tant dans l'eau en course, que sur terre avant et après les épreuves, notamment lors des remises de prix. Ces médias pourront ensuite être utilisés et mis à la vue de tout visiteur sur le site internet ou sur tout autre support de promotion et de communication sur l'événement.  
Les personnes désirant donc faire opposition à la publication de leur image dans ces médias doivent en informer l'organisateur le jour de la compétition.

# PLAN D'ACCES ET PARCOURS DE NAGE



# Parcours

