



# Challenge HELENE de FONSEQUE

RENCONTRE NAGE AVEC PALME DU SPORTING CLUB SURGÉRIEN PLONGÉE

**Samedi 27 septembre 2025 à partir de 13 h**  
**Piscine André Couraud (Rue du Stade 17700 Surgères)**



**Surgères Samedi 27 septembre 2025**



	Sporting Club Surgères-Plongée  <b>Challenge Hélène de Fonsèque</b> <b>27 septembre 2025</b>	
---	---	--

## 1) Présentation / Règlement

Le Challenge HELENE de FONSEQUE du Sporting Club de Surgères -Plongée est une rencontre amicale de Nage avec Palmes en Piscine Découverte, ouverte à tous les clubs ayant constitué au moins une équipe de QUATRE nageurs ou ayant des nageurs individuels souhaitant intégrer ou non une équipe, et ouvert à tout nageur, de notre Fédération ou autre, voulant se mesurer à des compétiteurs.

Cette Rencontre, organisée par le Sporting Club de Surgères -Plongée est ouverte à tous les compétiteurs de la FFESSM ou d'autres fédérations pratiquant la Nage avec Palmes ou de fédérations en lien avec le Conseil Interfédéral des Activités Aquatique (CIAA)

Elle est ouverte à toute nageuse, ou tout nageur, voulant s'évaluer sur des épreuves définies par la Commission Nationale de NAP-FFESSM, dans le respect de la réglementation Fédérale.

C'est une rencontre qui se veut amicale et ludique, bien que sérieuse.

Le Sporting Club de Surgères -Plongée se garde le pouvoir d'annuler cette rencontre par manque de participants ou pour condition météorologique défavorable (piscine découverte)

Rencontre ouverte aux nageuses et nageurs des autres Fédérations.

## 2) Épreuves

Par équipes de QUATRE nageurs ou en individuel, sur un bassin d'une longueur de 25 mètres :

25m apnée

25m Sf (surface — autorisé en bipalme)

50 m Sf – Bi (Surface - Bipalme)

100 m Sf – Bi (Surface - Bipalme)

Relais 4 X 100 m

Toutes ces courses peuvent être nagées en mono ou bi palme (en respect de la réglementation).

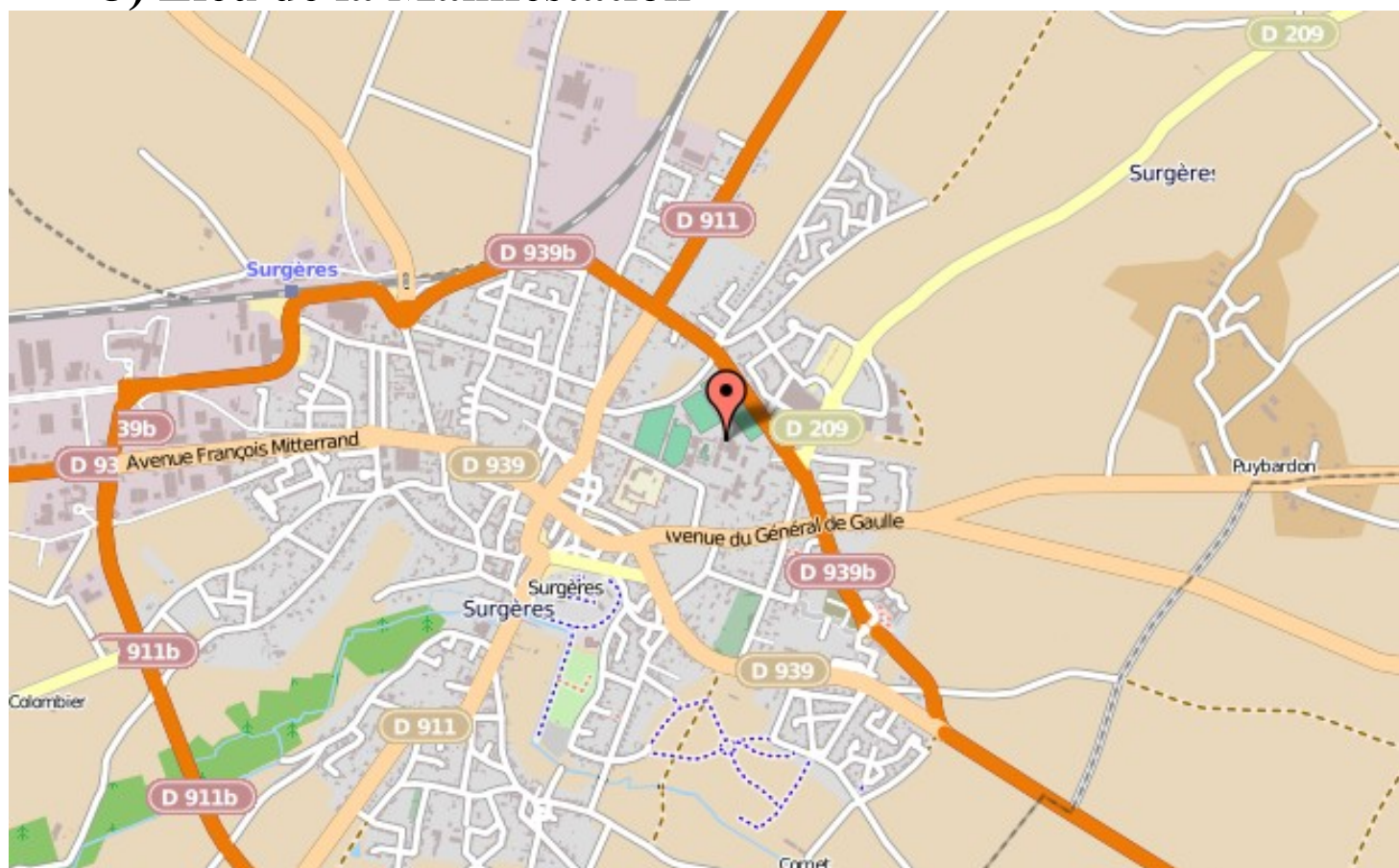
Chaque club présentera une équipe de 4 nageurs pouvant être mixte (âge et sexe) et/ou des nageurs individuels.

Le nombre d'équipe ou nageur individuel est illimité (une fiche d'inscription par équipe ou nageur)

REMARQUE : une équipe regroupant des nageurs de différent club pourra être constituée sous la coupe du club le plus représentatif.

## Challenge Hélène de Fonsèque 27 septembre 2025

### 3) Lieu de la Manifestation



Rochefort

St-Jean-d'Angély

**Piscine intercommunale André Couraud**  
**Rue du Stade 17700 Surgères**

	Sporting Club Surgères-Plongée  <b>Challenge Hélène de Fonsèque</b> <b>27 septembre 2025</b>	
---	---	--

## 4) Accès

Arrivée de Niort :

Aux feux prendre en face direction complexe sportif  
Prendre 3<sup>ème</sup> à gauche complexe sportif (rue du stade)  
Au bout de la rue grand parking sur la gauche vous êtes arrivés

Arrivée de La Rochelle :

Au rond point prendre 3<sup>ème</sup> sortie A10/complexe sportif  
Au rond point après la gare SNCF prendre 3<sup>ème</sup> sortie A10/complexe sportif  
Au feu prendre à droite complexe sportif  
3<sup>ème</sup> à gauche complexe sportif (rue du stade)  
Au bout de la rue grand parking sur la gauche, vous êtes arrivés

Arrivée de Rochefort :

Au rond point de la main prendre 3<sup>ème</sup> sortie A10/complexe sportif  
Au 2<sup>ème</sup> rond point prendre la 2<sup>ème</sup> sortie A10/complexe sportif  
Au rond point après la gare SNCF prendre 3<sup>ème</sup> sortie A10/complexe sportif  
Au feu prendre à droite complexe sportif  
3<sup>ème</sup> à gauche complexe sportif (rue du stade)  
Au bout de la rue grand parking sur la gauche, vous êtes arrivés

Arrivée de St-Jean-d'Angély :

Prendre direction A10/ complexe sportif  
Au feu prendre à gauche complexe sportif  
Prendre 2<sup>ème</sup> à droite piscine (rue du stade)  
Au bout de la rue grand parking, vous êtes arrivés

### INFORMATIONS :

Correspondant : Patrice DEBONNE GEORGES (06.33.80.89.73)  
Mail : [patricedebonnegeorges@gmail.com](mailto:patricedebonnegeorges@gmail.com)

	Sporting Club Surgères-Plongée  <b>Challenge Hélène de Fonsèque</b> <b>27 septembre 2025</b>	
---	---	--

## 5) Programme du 27 septembre 2025

Horaires à titre indicatif

De 13h00 à 13h45	Accueil et Inscription
De 13h30 à 14h15	Échauffement
14h30	25 m apnée
	25 m surface — (autorisé en bipalme)
	50m surface – Bipalme
	100m surface -Bipalme
	Pause
	Relais 4X100m
	RESULTATS et POT (offert par organisateur)

### Inscriptions

**5€ pour les licenciés FFESSM et Licenciés de fédération en lien avec le CIAA**

**8€ pour les non licenciés**

**La validation de l'inscription au Challenge ne sera prise en compte qu'à réception du règlement (ordre : SCS Surgères).**

**Fichier et règlement à renvoyer à :**

**Patrice DEBONNE GEORGES 1 Les Billoux 17430 BORDS**



# Challenge Hélène de Fonsèque

## 27 septembre 2025

## 6) Plan d'évacuation



	Sporting Club Surgères-Plongée  <b>Challenge Hélène de Fonsèque</b> <b>27 septembre 2025</b>	
---	---	--

## 7) Catégories des nageurs par Épreuve

**Chaque épreuve est ouverte à toutes catégories de nageurs, sauf l'apnée pour les Poussins.**

### **Documents obligatoires :**

Licence fédérale valide ou OpenPass

Certificat médical de non contre-indication à la nage avec palmes y compris en compétition

Autorisation parentale pour les mineurs

Assurance à minima piscine pour les licenciés (incluse dans les frais d'inscription pour les non licenciés)

Le nombre de séries courues sera déterminé en fonction du nombre d'inscrit dans chacune d'elle.

La liste des séries de nageurs sera affichée au plus tard 5 minutes avant l'appel de la première série de la course.

Le port du bonnet de bain est préférable

- Catégories d'âges :**
- 6 à 9 ans Poussins
  - 10 à 11 ans Benjamin
  - 12 à 13 ans Minimes
  - 14 à 15 ans Cadets
  - 16 à 17 ans Juniors
  - 18 à 39 ans Senior
  - 40 ans et + Maître (par tranche de 10 ans)

## 8) Chronométrage et classement

Les classements sont déterminés par le nombre de points obtenus par les tables fédérales en fonction du chronométrage, soit :

En course individuelle : points marqués par le nageur pour son équipe suivant la table de cotation de sa catégorie.

En relais : points marqués pour l'ensemble des nageurs de l'équipe selon la table de cotation de la catégorie la plus défavorable.

Le classement général par équipe se fait en additionnant les points des courses individuelles hors relais

Classement club : prise en compte des points (y compris relais) des équipes ou représentant le même club.

L'équipe totalisant le plus de points sera déclarée vainqueur.

Le club totalisant le plus de point sera déclaré club champion.

	Sporting Club Surgères-Plongée  <b>Challenge Hélène de Fonsèque</b> <b>27 septembre 2025</b>	
---	---	--

## 9) Organisateur / sécurités / Officiels

### Présentation de l'équipe organisatrice :

Organisateur : AUBERT Michel Président du SPORTING CLUB SURGERES PLONGÉE  
Patrice DEBONNE GEORGES du SPORTING CLUB SURGERES PLONGÉE

Secrétariat : Secrétariat du SPORTING CLUB SURGERES PLONGÉE

Animation :

Logistique : CSNA commission NAP et SPORTING CLUB SURGERES PLONGÉE

Directeur du bassin (DDP) : Michel Aubert

## 10) Inscriptions

Depuis l'intranap (site de la CNNP) <https://nap.ffessm.fr/> ou par bulletin joint en annexe

### **Documents obligatoires :**

Licence fédérale valide ou OpenPass

Certificat médical de non contre-indication à la nage avec palme y compris en compétition

Autorisation parentale pour les mineurs

Attestation d'assurance à minima piscine, pour les non licenciés assurance dans le coût de l'inscription

Le port du bonnet de bain est préférable

Inscription par bulletin joint en annexe des juges, arbitres et officiels de chaque club

## 11) Annexes

Règlement annexes :

Bulletin d'inscription par équipe / individuel et officiel



	Sporting Club Surgères-Plongée	
	<h2 style="text-align: center;">Challenge Hélène de Fonsèque</h2> <h3 style="text-align: center;">27 septembre 2025</h3>	

## 12) Rappel des principaux points du règlement sportif NAP

### Matériel/Équipement :

**Bipalme** : Pour les épreuves spécifiques bipalmes sont autorisées uniquement les bipalmes constituées de caoutchouc synthétique ou de polymère.

Les vis sous les bipalmes et monopalmes sont strictement interdites. (longueur / largeur limitée selon la catégorie)

**Surface** : En particulier pour des épreuves en surface, apnée et immersion tous types de palmes peuvent être utilisés, y compris des bipalmes en fibre de verre, kevlar ou carbone.

Pour les monopalmes, aucune restriction sur les matières utilisées. La monopalme peut flotter. (longueur / largeur limitée selon la catégorie)

### Poussins et Benjamins

Les dimensions maximales de la monopalme ne doivent pas excéder : longueur 600mm x largeur 600mm.

Les dimensions maximales des bipalmes ne devront pas excéder : longueur 600mm x largeur 250mm

### Minimes

Les dimensions de la monopalme plate ne doivent pas excéder : longueur 760mm x largeur 760mm.

Les dimensions maximales des bipalmes ne devront pas excéder : longueur 760mm x largeur 250mm.

### Cadets, Juniors, Seniors et Masters

Les dimensions de la monopalme ne doivent pas excéder : longueur 760mm x largeur 760mm / hauteur 150mm.

Les dimensions maximales des bipalmes ne devront pas excéder : longueur 760mm x largeur 250mm.

### Tuba (obligatoire) :

Dans le cadre d'une compétition piscine, un concurrent **qui perd** une partie de son équipement, **palme(s), tuba**, matériel respiratoire **pendant la course** (surface, bipalmes, immersion, apnée) sera **disqualifié** (à l'exception des masters).

Sur toutes les épreuves en surface, **tous les nageurs** (à l'exception des masters qui en sont dispensés) **doivent utiliser un tuba pour respirer et ceci sur toute la distance**.

La **nage en immersion** est uniquement **permise** sur une distance de **15 mètres après le départ** et **immédiatement après chaque virage**. Le **tuba** ou la tête du nageur **doit sortir** de la surface de l'eau **avant la limite des 15 mètres**.

### FFESSM / CNNP Règlement Sportif Nage avec Palmes V 2025-06

<https://nap.ffessm.fr/index.php?>

[&sessionid=bwwmKykfjTUcU&cible=1&token=9f66afcd9f35aa88c11c255c4b5de1d6&cible=5&page=publications](https://nap.ffessm.fr/index.php?&sessionid=bwwmKykfjTUcU&cible=1&token=9f66afcd9f35aa88c11c255c4b5de1d6&cible=5&page=publications)