



LOUBINE CLUB PLONGEE ANDERNOS

1A PROMENADE DU PORT DE PLAISANCE
33510 ANDERNOS LES BAINS



FFESSM n° 0233 0187

La Marée Andernosienne

Nage Avec Palmes en Eau Libre

Dimanche 2 novembre 2025

Marée haute 14h45 coefficient 68

Remise des dossards de 12h30 à 13h30



Présidente du Loubine Club : Valérie CUGNENC

Responsable section NAP et **organisatrice** : Marie-France MEUNIER-CASTAGNEYROL - 06 59 97 54 58 - mariefrance.meunier.nap@gmail.com

Déroulement de la compétition

- Epreuve officielle de Nage Avec Palmes en Eau Libre (NAP-EL) inscrite au calendrier de la Fédération Française d'Etude et de Sports Sous-Marins (FFESSM).
- Ouverte aux catégories Féminines et Masculines en bi-palmes (Bi) et monopalme (SF).
- Organisée par la section « Nage Avec Palmes » du **LOUBINE CLUB PLONGEE ANDERNOS**.
- Proposée à tous les licenciés de la FFESSM des catégories Junior, Sénior et Master.
- Ouverte en « **OPEN** » aux licenciés de + 16 ans des autres fédérations aquatiques : FFN, FFT, FFSS, ... **sur présentation obligatoire** du certificat de paiement de l'**achat** de l'assurance couvrant le participant tout le temps de l'épreuve au montant de 3€ et d'un *certificat médical obligatoire* **UNIQUEMENT** pour les MAJEURS mentionnant la non contre-indication à la pratique de la « **nage avec palmes en compétition** »

Le nombre de participants est limité à 120 nageurs.

Les parcours

- Boucle de 1500m (+/- 10%) matérialisée par des grandes bouées de couleur visible de loin, nommées A-B-C-D (cf plan en fin de document) établie autour de la zone de mouillage située devant la piscine Franck CAZENAVE d'Andernos les Bains.
- Deux distances sont proposées : 1500 m et 3000 m. *Cette dernière étant réservée aux nageurs confirmés*. Les concurrents du 1500m effectueront 1 tour, ceux du 3000m feront 2 tours.

Les boucles sont à réaliser dans le sens horaire de rotation en laissant toutes les bouées blanches de mouillages sur la droite. *Point de vigilance* : la ligne la plus au bord A-B comporte un alignement de bouées jaunes de zone de baignade ; elles seront à laisser sur la gauche. La nage s'effectuant dans un « couloir » entre bouées blanches à droite et bouées jaunes à gauche.

Quatre bouées de changement de direction A-B-C-D seront implantées à chaque angle de la zone de mouillage. Elles devront impérativement être contournées par l'extérieur (en les laissant sur main droite). Au niveau de chaque bouée de changement de direction, un juge sera présent pour contrôler le respect du règlement.

- Départ : sur le bord Nord-Ouest du parcours (D-A).
- Arrivée : passage obligatoire **dans le cône d'arrivée**.

Les nageurs du parcours de 3000 m (2 tours) devront valider leur premier tour en passant dans le cône d'arrivée et poursuivre leur nage sur un tour supplémentaire. A l'issue du second tour, les juges valideront l'arrivée du concurrent par le passage obligatoire dans le cône d'arrivée.

Tous les nageurs seront chronométrés et classés au scratch, par épreuves et par catégories.

Annulation de la compétition

Pour des raisons de sécurité, le LOUBINE CLUB PLONGEE ANDERNOS se réserve le droit d'annuler la compétition en cas de mauvaises conditions climatiques (tempête, orage, ...), en cas de mesures administratives d'interdiction, ou si le nombre de nageurs inscrits est inférieur à 50.

Pour des raisons d'horaires de marées et de coefficients prévus les dimanches suivants la date du 2 novembre, aucun report de la compétition ne pourra être proposé.

Matériel

- Doit être conforme à la réglementation de la FFESSM spécifique à la commission Nage Avec Palmes version 2025-06.
- Il comporte :
 - *bipalmes* (Bi) ou *monopalme* (SF) d'une longueur maximale de 76 cm
 - *masque* ou *lunettes*
 - *tuba* conforme (*non obligatoire pour les catégories « masters » à partir de 30 ans*)
- *Vêtement néoprène* obligatoire, si la température de l'eau est **inférieure à 14°C**. Si la température de l'eau relevée avant le départ est **inférieure ou égale à 10°C**, seules les catégories seniors et masters pourront prendre le départ.
- *Bonnet de bain* de couleur vive fortement conseillé pour les nageurs ne portant pas de cagoule néoprène.

Le **dossard** sera à appliquer sur le tuba selon des indications qui vous seront données à sa remise.

Pour les concurrents nageant sans tuba, le numéro de dossard devra être inscrit de manière lisible sur le bonnet de bain.

Chaque nageur est responsable de son matériel. En aucun cas le club organisateur ne pourra être tenu responsable de perte, casse ou autre du matériel des nageurs.

Prérequis

Il s'agit d'un parcours sportif, un minimum d'entraînement est requis.

Le parcours étant établi à l'intérieur de la bande côtière des 300 mètres et le coefficient de marée étant de 68, la hauteur d'eau sera suffisante pour nager mais restera faible surtout sur la partie A-B, le long du rivage.

Après le passage de la ligne d'arrivée, la sortie se fait en bord de plage et sans gêner les concurrents qui n'ont pas terminé leur course, sous peine de disqualification.

Lieu de RDV

- Fixé en front de mer à proximité du restaurant le « Fish Head », sur la Promenade de la piscine qui part de la plage du Bétey et rejoint le restaurant. Un accueil sous barnum sera installé.
- Les participants pourront utiliser les parkings publics avoisinant le lieu de rendez-vous, ainsi qu'à proximité de l'entrée de la piscine municipale (à l'exception des parkings réservés à la Résidence l'Océane).
- La remise des dossards se fera au niveau de l'accueil à partir de 12h30 et jusqu'à 13h30.

Les vestiaires, douches et sanitaires de la piscine municipale seront à la disposition des nageurs tout au long de la compétition entre 13h et 16h30 (*l'accès au bassin de la piscine sera strictement INTERDIT*). La propreté des lieux doit être le souci de chacun ; les chaussures devront être retirées dans le hall d'entrée. Un pédiluve sera organisé à l'entrée du hall pour le retour de la nage.

La COBAN mettra à disposition des bacs spécifiques de récupération des déchets.

Pré-course

14h00 : Briefing OBLIGATOIRE de TOUS les participants.

Horaires de départ des courses

- 14:30 → Départ du 3000 m
- 14:40 → Départ du 1500 m

Arrivée - Résultats

- Tous les nageurs devront être sortis de l'eau à 15h45.
- Proclamation des résultats à partir de 16h15 suivi d'un pot de l'amitié.

Sécurité

Sur l'eau

- Embarcation de Secours Semi-Rigide, 1 pilote + 2 secouristes
- Embarcation VNM, 1 pilot + 1 sauveteur
- 2 bateaux motorisés en poste fixe aux 2 bouées de changement de direction, les plus éloignées du rivage
- Canoës-kayaks du Club Andernos Kayak Environnement (CAKE) pour guidage et surveillance.

A terre

- Logistique DPS, couverture radio + véhicule de secours
- 4 secouristes +
- Adhérents bénévoles BNSSA / RIFA-NAP en poste sur le rivage
- SDIS 33, caserne d'Andernos informés de la manifestation

Inscriptions

Le nombre de participants est limité à 120 nageurs.

- Ouverture des inscriptions et paiement via le lien Internet suivant (copier / coller sur votre moteur de recherche) : <https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-de-la-gironde-ffessm/boutiques/n-a-p-2025-2026-2>
- Tarifs
 - Licenciés FFESSM : **20 €** / 1500 m – **25 €** / 3000 m
 - Non licenciés FFESSM - OPEN : **20 € + 3 €** (assurance) / 1500 m ou **25 € + 3 €** (assurance) / 3000 m

Clôture des inscriptions sur internet selon les places disponibles : **mercredi 29 octobre à 23:59**

Plan du parcours



N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement

Précisions d'accès

Lieu de La Marée
Andernosiennne

