



**Dimanche 5 juin 2016**

**COMPETITION DE NAGE AVEC PALMES**



**CHALLENGE François 1<sup>er</sup>**



**COGNAC**



Inscription à partir de 8h30, Base Plein Air André Mermet, Allée basse du parc, 16100 Cognac

2 distances sont proposées :

**6km** (Challenge François 1<sup>er</sup>) et **2km** (Loisir Open, Petit gravier)

A fournir, Licence FFESSM 2016 (pour les 6km) et certificat médical

Port d'un vêtement néoprène obligatoire, flotteur autorisé

Contact – 06.08.01.41.75 – [Eric.pannaud@orange.fr](mailto:Eric.pannaud@orange.fr)

Après la compétition, douches chaudes et collation - Inscription par nageur : 5 euros –Participation Accompagnant au repas 8 euros



Ecole de Conduite du Champ de Foire 16100 Cognac



# Dimanche 5 Juin 2016

## COMPETITION DE NAGE AVEC PALMES

### CHALLENGE François 1<sup>er</sup>



**COGNAC**

#### INSCRIPTION COMPETITION

#### EPREUVE

<input type="checkbox"/>	CHALLENGE FRANCOIS 1 <sup>er</sup> (6km)
<input type="checkbox"/>	PETIT GRAVIER (2km)

*Cocher la Case correspondante*

Chaque compétiteur devra fournir sa LICENCE 2016 FFESSM + certificat médical de non contre indication à la nage avec palmes en compétition pour l'inscription au challenge François 1<sup>er</sup> (6km) ou devra fournir un certificat de non contre indication à la nage avec palme pour l'inscription à la course du petit gravier (2km)

NOM	Prénom	Date Naissance	No de LICENCE 2016
Adresse Mail		No Téléphone	Club et Région

Ci-joint les frais d'inscription de 8 euros à l'ordre du CODEP FFESSM CHARENTE (10 euros de participation au repas par accompagnant)

Fiche à renvoyer (avec règlement) à

# REGLEMENT Challenge F1er 2016 - Cognac

## Descriptif de l'épreuve :

Il s'agit d'une épreuve de nage avec palmes, avec ou sans appui.

Cette manifestation comporte 2 distances à nager en milieu naturel : - le challenge François 1er avec 6,2 km  
- le challenge du Petit Gravier avec 2 km

Lieu de rendez-vous : base pleine air André MERMET à Cognac, à côté du parc François 1er

La date : **Dimanche 5 juin 2016** , rendez-vous à partir de 8h30

Départ de la Course : **10h45 pour le challenge François 1er et 11h15 pour le challenge du Petit Gravier**

Le premier départ aura lieu à l'écluse de Gademoulin (Saint Brice). Le second départ sera donné au lieu-dit "le petit gravier" (Boutiers Saint Trojan). L'arrivée se situera à la base pleine air de Cognac et sera matérialisée par un cône d'arrivée (rive gauche).

## Sécurité :

- Sur le plan d'eau, trois bateaux de sécurité avec à leurs bords un pilote et un plongeur 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 est obligatoire pour les nageurs.**

## Modalités d'inscription :

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFESSM, avec présentation de la licence 2015, de l'assurance complémentaire et du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Nage avec Palmes.

Les concurrents non-licenciés FFESSM pourront participer au challenge du Petit Gravier uniquement et devront fournir un certificat médical de non contre-indication à la nage avec palmes.

Catégories d'âges : - enfants de 12 à 16 ans

- cadets de 17 à 18 ans

- senior de 19 à 34 ans

- maître à partir de 35 ans (ces 3 dernières catégories sont regroupées sur le 2km)

- La participation des enfants se fera uniquement sur le challenge du Petit Gravier.
- 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.
- Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation des documents référencés ci-dessus.

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.nageavecpalmes-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

A 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/>

**Montant de l'inscription** : 8 € par participant

**Participation au repas pour les accompagnants** : 10 € par accompagnant

## Convivialité

Un buffet sera proposé aux participants de l'épreuve vers 13h00.