



# PALMATHLON Jean Claude Julien



Samedi 9 juin 2018  
"GESMA - NAGE AVEC PALMES"



2 distances NAP : 2000 ou 6000 M  
Course à pied : 7000 M

**Rendez-vous :**  
Base Nautique (Eric Tabarly)  
Etang de Saint-Yrieix  
à :12h 45 devant l'école de voile  
**Départ de la Course : 14h Précise**



Retrouvez toutes les infos sur notre site :  
[www.plongee-gesma.com](http://www.plongee-gesma.com) ou sur notre page Facebook





# PALMATHLON Jean-Claude Julien

**Samedi 09 Juin 2018**

**Bulletin d'Inscription : A remettre avant le jeudi 07 Juin 2018**

*A retourner par mail : [annie.francois16@orange.fr](mailto:annie.francois16@orange.fr)*

*par courrier : François Annie 3 route de Montalembert La Touche 16240 Courcôme*

CLUB: .....

**Individuel :**

**Tarif : 10 €**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :

Licencié : N°

Date du certificat médical:

Fédération :

Email :

**Équipe:**

**Tarif : 20 €**

**Nageur**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :

Licencié : N°

Date du certificat médical :

Fédération :

Email :

**Coureur**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :

Licencié : N°

Date du Certificat médical:

Fédération :

Email :

Choix des Distances  NAP 2000 m + CAP 7000 m

NAP 6000 m + CAP 7000 m

**Rappel : pour vérification le jour de l'épreuve**

Licenciés FFESSM : Vous devrez fournir votre licence 2018 et certificat médical ou carte fédérale

Non licenciés FFESSM : Vous devrez fournir un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la course à pied et à la nage en compétition et une attestation d'assurance .

J'accepte les conditions du règlement du Palmathlon Jean-Claude Julien.

Fait le

à :

Signature :



## Règlement « Palmathlon Jean-Claude Julien » SAMEDI 09 JUIN 2018

Organisé par le GESMA ANGOULEME

- 2 distances en nage : **Palmathlon 6000M**  
**Parcours découverte 2000M**
- **Course à pied : Deux tours d'étang 7000 m**

### Déroulement de l'épreuve :

Cette épreuve comporte 2 disciplines : la nage avec palmes avec ou sans appui et la course à pied.

Deux possibilités :

- **En individuel** : le compétiteur effectue le parcours nage et enchaîne la course à pied.
- **En équipe** : A la fin de l'épreuve nage, le nageur donne le départ au coureur en lui tapant dans la main à la sortie de l'eau.

Lieu de rendez-vous : **Base nautique (Eric Tabarly) étang de Saint-Yrieix**  
**16710 Saint-Yrieix sur charente.**

La date : **Samedi 09 Juin 2018**

**RDV à : 12h45**

Départ de la Course : **14h00 Précise.**

### **Palmathlon**

- *En équipe* : Le départ de la nage et le passage du relais auront lieu au pied du bâtiment de l'école de voile. Le nageur effectuera trois tours d'étang (6 000m) matérialisés par des bouées. L'arrivée au troisième tour sera matérialisée par un cône à la sortie duquel le nageur transmettra le départ au coureur en lui tapant dans la main.

Le coureur effectuera 2 tours d'étang (environ 7 kms).

- *En individuel* : après le parcours de nage, le nageur sortira de l'eau et se changera sur une aire matérialisée puis enchainera sur le parcours de la course à pied.

### **Parcours découverte**

- Idem que ci-dessus (palmathlon) sauf que le parcours nage se fera sur un seul tour (2000 m).

# GESMA

Affiliée FFESSM 02 16 007

Association loi 1901 - n°siret : 485 166 656 00010 ape 926C

**Adresse postale : chez M. Jean-Christophe Dubois 126 rue de l'épineuil 16710 Saint-Yrieix**  
**Siège social : 64 rue Montauzier 16000 Angoulême**





Droit d'image. « J'autorise expressément les organisateurs du palmathlon angoumois à faire usage de mes droits à l'image directs et indirects sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation au palmathlon sur tous supports.

## Sécurité

### - Sur l'eau :

- un bateau à moteur et des canoés assureront la sécurité sur le plan d'eau.
- **Le port d'un bonnet et d'une combinaison néoprène est obligatoire pour les nageurs (cagoule obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 14°).**

### - A terre

- Une ambulance avec secouristes sera positionnée au départ et à l'arrivée de l'épreuve.
- L'ensemble des intervenants sécurité sera en liaison radio permanente

## Chronométrage

Il n'y aura pas de prise de temps intermédiaire entre la nage et la course à pied, seul un chronométrage englobant la NAP et la CAP sera réalisé.

## Modalité d'inscription ;

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFESSM, avec présentation de la licence, de l'assurance complémentaire et du certificat médical, compétition Nage avec Palmes.

Les concurrents non-licenciés FFESSM devront fournir une attestation d'assurance individuelle (*nage avec palmes*) et un certificat médical de non contre-indication à la nage avec palmes et à la course à pied de moins d'un an.

*Nous pouvons vous assurer avec des « open pass » pour la durée de la compétition (2 euros).*

- Age minimal pour participer à cette épreuve : 16 ans
- Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation des documents référencés.

# GESMA

Affiliée FFESSM 02 16 007

Association loi 1901 - n°siret : 485 166 656 00010 ape 926C

**Adresse postale : chez M. Jean-Christophe Dubois 126 rue de l'épineuil 16710 Saint-Yrieix**

**Siège social : 64 rue Montauzier 16000 Angoulême**



- Aucune inscription pour des concurrents mineurs ne sera prise en compte sans autorisation du représentant légal.
- Chaque nageur reconnaît être conscient des risques liés à la pratique de la nage en milieu naturel. Le club organisateur ne serait être responsable des conséquences postérieure à la rencontre.
- L'organisateur se réserve le droit d'exclure tout participant durant l'épreuve pour des raisons de sécurité ou de facilité d'organisation (*retard trop important sur le gros du peloton par exemple*).

Les individuels comme les équipes seront classés sans distinction de fédération, de catégorie ou d'âge. A l'inscription, chacun devra fournir une adresse internet.

**Montant de l'inscription** : 10 € par participant

**Date limite des inscriptions** : 07 juin 2018

### Convivialité

*Une collation sera offerte à la fin de l'épreuve à chaque participant.*

Contact / Inscription / Informations

[http:// www.plongée-gesma.com](http://www.plongée-gesma.com)

[annie.francois16@orange.fr](mailto:annie.francois16@orange.fr)

Tel 06 75 20 23 23

Ou par e-nap pour les licenciés.

Le comité organisateur se réserve le droit d'annuler à tout moment la manifestation pour causes d'évènements exceptionnels.

Vous recherchez un hébergement :

Camping du Plan d'Eau : <http://www.camping-angouleme.fr> tel : 0545921464

# GESMA

Affiliée FFESSM 02 16 007

Association loi 1901 - n°siret : 485 166 656 00010 ape 926C

**Adresse postale** : chez M. Jean-Christophe Dubois 126 rue de l'épineuil 16710 Saint-Yrieix

Siège social : 64 rue Montauzier 16000 Angoulême