

bème PALMATHLON



Samedi 11 avril 2015
"GESMA - NAGE AVEC PALMES"

de L'ANGOUMOIS

2 distances NAP : 2000 ou 5000 M / Course à pied : 5000 M

Rendez-vous : Chemin de halage, en aval du pont de Saint Cybard Angoulême, à hauteur du CAMS.

RDV à : 8 H 15 Départ de la Course : 9 h 30 Précise



WWW.PLONGEE-GESMA.COM





Affiliée FFESSM 02 16 007

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



REGLEMENT PALMATHLON SAMEDI 11 AVRIL 2015

Organisé par le GESMA ANGOULEME

**2 DISTANCES : PALMATHLON 5000M
PETITE ECLUSE 2000M**

PALMATHLON:

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 jusqu'au point de départ.

Des véhicules assureront le transfert des kits de course à pied et des combinaisons entre le départ et l'arrivée de la nage parking de la coulée verte à Fléac.

- **En équipe** : A la fin de l'épreuve nage, étape de Fléac, le nageur franchit la bouée délimitant l'arrivée et donne son tuba à l'organisateur à l'arrivée qui coupe le n° et le donne au coéquipier de la course à pied situé derrière la ligne de départ matérialisée par une rubalise au sol. Cette passation du N° constituera le départ du coureur jusqu'à l'arrivée devant le cams (point de départ des nageurs).

Lieu de rendez-vous : Chemin de halage, en aval du pont de Saint Cybard Angoulême, à hauteur du CAMS.

La date : Samedi 11 Avril 2015

RDV à : 8 H 15

Départ de la Course : 9 h30 Précise

- Le départ nage aura lieu à Saint Cybard (Angoulême), au ponton de mise à l'eau du CAMS. Arrivée à l'écluse de Thouérat où les nageurs sortiront de l'eau au ponton amont et repartiront au ponton aval pour poursuivre jusqu'à l'arrivée à Fléac en amont de l'écluse de Basseau. Environ 3000m et 2000m.

- La seconde partie de l'épreuve, la course à pied, ramènera les participants au CAMS en empruntant la coulée verte. Mise en place d'un poste de ravitaillement à mi-parcours.

PETITE ECLUSE:

Pour cette épreuve le départ aura lieu au ponton aval de l'écluse de Thouérat, juste avant l'arrivée des premiers nageurs du palmathlon, l'arrivée est la même mais les nageurs n'effectuent donc que 2000m.

Libre à eux d'effectuer la partie course à pied ou de la confier à un équipier.

Droit d'image. « J'autorise expressément les organisateurs du palmathlon angoumois à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation au palmathlon, sur tous supports.

Sécurité :

- Sécurité sur l'eau :

- Sur le premier plan d'eau, deux bateaux de sécurité avec à leurs bords un pilote, un plongeur secouriste.
- Sur le second plan d'eau, un bateau de sécurité avec un pilote et un médecin. Il sera rejoint par les deux autres lorsque l'ensemble des nageurs aura franchi l'écluse.
- Présence de canoës sur les plans d'eau pour le suivi des nageurs.
- **Le port d'une combinaison néoprène et intégrale est obligatoire pour les nageurs.**

- Sécurité à terre

Une ambulance avec secouristes sera positionnée à l'écluse de Thouérat, et un secouriste par demi-parcours.

- L'ensemble des intervenants sécurité sera en liaison radio permanente

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 et un certificat médical de non contre-indication à la nage avec palmes et à la course à pied de moins d'un an.

- Age minimal pour participer à cette épreuve : 16 ans
- Aucune inscription ne sera prise en compte sans la présentation des documents référencés.
- Aucune inscription pour des concurrents mineurs ne sera prise en compte sans autorisation du représentant légal.
- Chaque nageur reconnaît être conscient des risques liés aux maladies infectieuses lors de nage en milieu naturel. Le club organisateur ne serait être responsable d'une éventuelle infection postérieure à la rencontre.

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 : 9 Avril 2015

Convivialité

Un buffet sera offert à la fin de l'épreuve à chaque participant, ainsi qu'un souvenir de l'épreuve.

Contact / Inscription / Informations

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

Civadier Joel joel.civadier@wanadoo.fr

Tel 06 72 61 63 35

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