

Tème PALMATHLON



Samedi 30 avril 2016

"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





PALMATHLON De l'Angoumois

Samedi 30 Avril 2016

Bulletin d'Inscription : A remettre avant le mercredi 20 Avril 2016

A retourner par mail : Joel.civadier@wanadoo.fr

par courrier : Civadier Joel 3 impasse Guimberteau le plantier 16380 chazelles

Par Enap : <http://www.e-nap.fr>

CLUB:

Individuel :

Tarif : 10 €

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :

Email :

Date du certificat :

Licencié : N°

FEDERATION :

Équipe:

Tarif : 20 €

Nageur

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :

Email :

Date du certificat :

Licencié : N°

FEDERATION :

Coureur

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :

Licencié : N°

Date du Certificat :

Email :

Choix des Distances NAP 2000 m + CAP 5000 m

NAP 5000 m + CAP 5000 m

Rappel : pour vérification le jour de l'épreuve

Licenciés FFESSM : Vous devrez fournir votre licence 2016 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

J'accepte les conditions du règlement du Palmathlon Angoumois

Fait le _____ à :

Signature :



REGLEMENT PALMATHLON SAMEDI 30 AVRIL 2016

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, l'énoncé du numéro par l'organisateur constituera le départ du coéquipier de la course à pied situé derrière une ligne matérialisée par une rubalise 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. Quai du halage, Saint Cybard, 16000 Angoulême.

La date : Samedi 30 Avril 2016

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 (environ 3000m) où les nageurs sortiront de l'eau au ponton amont et repartiront au ponton aval pour poursuivre jusqu'à l'arrivée à Fléac (environ 2000) en amont de l'écluse de Basseau.

- 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 faire usage de mes droits à l'image direct et indirect 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 secouriste.

- Sur le second plan d'eau, un bateau de sécurité avec un pilote et un secouriste. 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 *casquette* et 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 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 : *28 avril 2016*

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.