

# MERCREDI 27 JUIN

Combien de tours pourrez-vous nager ?

5<sup>e</sup> édition

Attention !  
Inscriptions : 18H45  
Départ à 19h30

nage avec palmes

par équipes de 3

pendant 1 heure

# LES TRIANGLES DE BÈGLES

[www.bordeaux-palmes-aventure.fr](http://www.bordeaux-palmes-aventure.fr)

Organisation :  
Bordeaux Palmes Aventure



# Présentation

Le mercredi 27 juin 2018, le Bordeaux Palmes Aventure, accompagné par la Mairie de Bègles et le Comité Départemental Gironde de la FFESSM, vous propose la cinquième édition des **Triangles de Bègles**.



Le principe de cette manifestation, courue par équipes de 3 nageurs, est de réaliser le plus grand nombre de tours possible, autour de trois bouées, le tout en 60 minutes.

Le départ du premier relayeur sera donné de la plage, matériel en mains... L'opportunité du passage de relais, réalisé dans une zone déterminée, sera laissée au libre choix de l'équipe, laissant ainsi la place à des stratégies de courses diverses !

Rappelons que depuis la deuxième édition, la composition des équipes de trois nageurs **est tirée au sort**, une fois les inscriptions individuelles terminées ! La mixité des niveaux, sexes et âges sera ainsi garantie par le hasard...

Les enfants auront un circuit plus court, ce qui leur permettra d'effectuer des relais plus adaptés ; ils pourront aussi nager avec un flotteur ou une planche, à leur convenance. Mais, bien entendu, un tour « enfants » comptera autant qu'un tour « adultes » !



# Programme

**De 18h45 à 19h20**

Confirmation des inscriptions  
et tirage au sort des équipes



**À 19h30**

Départ de la course

**À 20h30**

Arrivée de la course



**À 20h45**

Remise des prix, vin d'honneur  
et grillades \*

*\* comprises dans l'inscription*

# Règlement

## **Engagement**

Ouvert aux licenciés de la FFESSM. Documents à présenter :

- Licence FFESSM 2018
- Certificat médical de moins d'un an
- Autorisation parentale pour les mineurs

## **Départ**

Le départ du premier relayeur sera donné de la plage, matériel en main (palmes).

## **Relais**

Le passage de relais se fera dans une zone signalée par des bouées, en bord de plage.

Chaque équipe sera libre d'établir sa propre stratégie de course en se passant le relais au moment de son choix.

## **Arrivée**

Le juge-arbitre fera retentir une corne de brume afin de signaler la fin du chronomètre. Tout tour entamé pourra (devra) être terminé.

## **Classement**

Le classement sera établi selon le nombre de tours réalisés par l'équipe.

En cas d'égalité, c'est l'ordre d'arrivée du dernier tour qui départagera les équipes concernées.

# Informations

## Sur internet

Consultez le site du club : [Bordeaux Palmes Aventure](http://Bordeaux Palmes Aventure)

## Par courriel

Écrivez-nous à : [contact@bordeaux-palmes-aventure.fr](mailto:contact@bordeaux-palmes-aventure.fr)  
ou : [alainbedos@wanadoo.fr](mailto:alainbedos@wanadoo.fr)

## Par téléphone

Appelez Alain Bedos au : 06 08 11 30 91  
ou Christian Bousquet au : 06 09 72 73 35

**Soyez nombreux**

**pour cette cinquième édition !!**

# Inscriptions

<b>CLUB :</b>		
<b>NAGEURS</b>		
NOM	PRÉNOM	NÉ LE
N° DE LICENCE	SEXE	Date du certificat médical
<b>ACCOMPAGNATEURS</b>		
NOM	PRÉNOM	

Règlement : 8,00 euros par nageur engagé (Ce tarif inclut les grillades proposées en soirée.) Non-nageur accompagnateur : 5,00 euros.

- Par chèque à l'ordre de Bordeaux Palmes Aventure
- En espèces