



[Tapez ici]

Règlement « Palmathlon Jean-Claude Julien » SAMEDI 13 AVRIL 2019

Organisé par le GESMA ANGOULEME

**2 DISTANCES : PALMATHLON 5000M NAP- 5000M COURSE A PIED
PETITE ECLUSE 2000M NAP- 5000M COURSE A PIED**

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'à l'arrivée (point de départ de la nage).

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, située à Fléac, le nageur franchit la bouée délimitant l'arrivée, et passe le relais à son coéquipier de course à pied situé derrière une ligne matérialisée par une rubalise. Le coureur enchaîne avec le circuit de retour le long du chemin de halage jusqu'à l'arrivée devant le CAMS (point de départ des nageurs).

- Le départ nage aura lieu à Saint Cybard (Angoulême), au ponton de mise à l'eau du CAMS.

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

La liberté de se faire assister par un coéquipier(ière) lors de la sortie et la remise à l'eau à l'écluse de Thouérat est autorisée.

- La seconde partie de l'épreuve, la course à pied, ramènera les participants au CAMS en empruntant la coulée verte (5 000m). Mise en place d'un poste de ravitaillement à mi-parcours.

PETITE ECLUSE:

Cette épreuve est proposée **en individuel** ou **en équipe** comme pour le palmathlon.

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



[Tapez ici]

Pour cette épreuve, le départ aura lieu au ponton aval de l'écluse de Thouérat, juste avant l'arrivée des premiers nageurs du 5000 mètres, arrivée à Fléac (2000m) en amont de l'écluse de Basseau..

Retour au point de départ en course à pied (5000m)

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 13 Avril 2019

RDV à : 8 H 15

Départ de la Course : 9 h30 Précise

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 cagoule et d'une combinaison néoprène 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

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 course à pied sera réalisé.

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



[Tapez ici]

Modalité d'inscription :

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFESSM, avec présentation de la licence comportant une assurance RC, 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 : 10 avril 2019

Convivialité

Un buffet sera offert 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

Tel 06 75 20 23 23

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

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