

La palme Plaisiroise

Nage en Eau Vive

Course en ligne

Le 20/10/2019

Aux Etangs de Cergy Pontoise

CHALLENGE GERARD RIDET 2019

AMI(E)S NEVeurs, NEVeuses, NAPeurs, NAPeuses

Pour le Ridet 2019, je vous donne rendez-vous le 20/10/2019 à :
La base de loisirs de Cergy Pontoise – 95001

Il vous suffira, une fois arrivé à la base, de vous diriger vers le parking n°3 où chacun aura de la place pour se garer.

Les inscriptions et les résultats auront lieu dans la salle qui jouxte le relais, bâtiment qui se trouve au bout du parking n°3, des vestiaires et des douches seront à votre disposition, dans le même bâtiment. Ne compter pas utiliser les casiers des vestiaires, vous êtes en trop grand nombre je pense que le mieux sera de vous changer auprès de vos voitures, d'y laisser vos affaires le temps de la course, de venir les rechercher pour prendre votre douche, vous changer et vous présenter pour recevoir vos récompenses, coupes et médailles et partager le pot de l'amitié lors des récompenses et rester pour la deuxième mi-temps avec ce que vous aurez apporté à déguster dans votre panier.

Deux bateaux assureront votre sécurité, merci à eux.

Il y aura deux parcours : un seul tour pour chaque : **1,8 et 3,6 km** :

- Un parcours court, environ 1,8 km.

Pour la découverte et les plus jeunes : Parcours de 1,8 km, pour les débutants et les moins aguerris, un adulte peut les accompagner, à chaque chef d'équipe de mettre les choses en place pour que les enfants nagent en confiance.

Départ du ponton, virage à gauche à la bouée vers le stade d'eau vive, passez sous le pont, faire le tour de l'île au fond de l'étang main gauche, retour sous le pont et revenez en ligne droite vers les pontons et la ligne d'arrivée.

- Un parcours long, d'environ 3,6 km.

Nous débuterons notre nage dans le grand lac , le lac de la Folie en vous dirigeant vers la pyramide au fond du lac de la folie, en faire le tour main gauche, pour ensuite passer devant le stade d'eau vive, passer sous le pont, faire le tour de l'île au fond de l'étang main gauche, revenir passer sous le pont et terminer en ligne droite vers les pontons et la ligne d'arrivée..

Deux classements distincts seront établis avec et sans appui pour les femmes et les hommes dans chaque catégorie.

Messieurs les responsables des clubs, je compte sur vous pour faire suivre l'invitation à vos adhérents et connaissances, d'avance merci.

La date butoir pour les inscriptions est fixée au 13 octobre.

Le secrétariat et moi-même vous remercions par avance.

- 1 - Le rendez-vous pour les inscriptions est fixé à **8 h 30 heures** dans la salle du relais, proche du parking n°3
- 2 - Briefing à **10 h 10** suivi de l'échauffement. Tout l'étang de la folie est à notre disposition pour l'échauffement vous avez de la place. (Voir plan de nage)
- 3 - **Départ simultané des 2 distances en NEV et NAP** aux environs de **10 h 30**. Précision lors du briefing.

Prix d'inscriptions identiques pour les 2 distances: 10 € 00

Pour tous les nageurs et pour les deux distances, les licences ou carte fédérale, de l'année en cours (2020) seront demandées.

Les certificats médicaux spécifiant NAP, NEV en compétitions rédigés par un médecin généraliste et la déclaration sur l'honneur qui prolonge le certificat initial pour ceux qui ont fait ce choix, devront obligatoirement être **présentés** sur place lors de l'inscription et de la remise des dossards pour les 3,6 km.

Si le certificat médical ou la licence ne peut être présenté, les personnes seront inscrites **obligatoirement** pour le parcours Découverte, 1,800 km.

Merci de votre compréhension

Catégories retenue pour le classement NEV ET NAP pour les 3,6 km.

Moins de 10 ans Poussin	35/44 ans master 1
10/11 ans : benjamin	45/54 ans : master 2
12/13 ans : Minime	55/64 ans : master 3
14/15 ans : Cadet	65/99 ans : Master 4

16/17 ans : Junior	
18/34 ans : senior	100/ ...ans : Master 5 : Champagne à chaque participant(e) de cette catégorie.

Compte tenu de la saison et pour des raisons de sécurité le port de la combinaison intégrale sera obligatoire pour tous, NEV ou NAP.

- Pour l'inscription des mineurs, une autorisation signée d'un parent ou d'un responsable sera obligatoire; l'un ou l'autre étant présent sur site le jour de la compétition.
- Les jeunes de plus de 12 ans ont la possibilité de nager sur la grande distance.
- Pour les moins de 12 ans : Parcours de 1,8 km, pour les débutants et les moins aguerris, un adulte peut les accompagner, à chaque chef d'équipe de mettre les choses en place pour que les enfants nagent en confiance.

En pièces jointes le tracé des 2 parcours et la fiche d'inscription, vous pouvez m'envoyer avec les fiches d'inscriptions, les certificats médicaux et licences, cela simplifiera les inscriptions le jour J, ces documents seront détruits la compétition terminée.

Le pot de l'amitié accompagnera la proclamation des résultats.

Pour ce qui est de la deuxième mi-temps, elle aura lieu, dans la salle du relais, des tables et des chaises seront à votre disposition, souhaitons-nous une météo clémente qui nous permettra de nous installer dehors, pourquoi pas !!!!!

Dans tous les cas, deux Barbecues allumés seront à votre disposition, apportez vos grillades

A bientôt au bord de l'eau, l'équipe de La Palme Plaisiroise et les Palmeurs Fous vous attendent.

Jean-Marie DUPUY - La Palme Plaisiroise

jmdupalmeurfou@orange.fr / 06.85.20.19.62