



**La palme Plaisiroise**  
**Vous invite Le 13/10/2024**

**à deux Courses en Ligne**  
**Le Challenge Gérard Ridet**  
**4350... m**

**Et le Trophée Téo : 1200 m**  
**Aux Etangs de Cergy Pontoise**



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

**Cette année cette épreuve ne sera pas un sélectif pour le**  
**championnat de France course en ligne.....**

**Mais sera une belle empoignade palmée comme il se doit**  
**Je compte sur vous**

**Cette année un nouveau parcours : sans passer devant le stade d'eau vive.**

**Pour le Challenge Gérard Ridet,**  
**et le trophée Téo, vous êtes invités le 13/10/2024**  
**sur la base de loisirs de Cergy Pontoise – 95001**  
**Entrée de la base : boulevard de l'Hautil**  
**Parking n°3 : chemin de la féculerie**

Une fois arrivé à la base, dirigez vers le parking n°3 où chacun aura de la place pour se garer.

La finalisation des inscriptions et la distribution des dossards auront lieu dans la salle qui jouxte le centre multi sports, bâtiment se trouvant au bout du parking n°3, des vestiaires

et des douches seront à votre disposition dans le même bâtiment. Vous serez nombreux : changez-vous auprès de vos voitures ; après la course, vous pourrez utiliser les douches.

En attendant l'annonce des résultats qui seront publiés en extérieur si la météo le permet, le pot de l'amitié vous sera offert. Croisons les doigts pour que le beau temps soit de notre côté. Des barbecues allumés seront à votre disposition, les tables de la salle pourront être utilisées en extérieur, ceci en lien avec les conditions météo qu'il vous faudra interroger la veille et le matin même pour votre planning personnel

La date butoir pour les inscriptions, dossier complet, est fixée

**Impérativement le 6 octobre à 23 h 59' 59" 999 m**

**On a du travail en aval ; merci**

**Pour vous inscrire**

Licence à jour : + Certificat médical de moins d'un an stipulant ne pas avoir de contre-indication décelable à la pratique : Activités suivantes en compétition :

**La Nage En Eau Vive ou Nage avec palmes :**

**Ceci écrit en toutes lettres**

PS certificat non valable : nage avec accessoires, ceci ne nous concerne pas.

Il est possible que des personnes en début d'année, ne soit pas encore en possession de la nouvelle licence 2024/2025 accompagnée du certificat médical. En cas d'impossibilité de présentation d'une de ces deux pièces : certificat médical ou licence, vous serez obligatoirement basculé sur le parcours découverte. 1,200 km.

Merci de votre compréhension

Les dossiers complets pour les inscriptions aux deux distances sont à me renvoyer :

[jmdupalmeurfou@orange.fr](mailto:jmdupalmeurfou@orange.fr)

06 85 20 19 62

**Merci de votre aide et de votre compréhension.**

**Droit à l'image**

Au cours de cette manifestation, des photos et vidéos seront prises. Si vous ne souhaitez pas apparaître sur ces photos et vidéos, merci de nous le faire savoir, votre visage sera flouté. Vous avez la possibilité de nous faire part de votre choix en le signalant sur la fiche d'inscription.



Organisation :

Rendez vous sur place à partir de 8 h 30 pour les inscriptions.

Briefing : 10 h15

Mise à l'eau et échauffement : 10h 30

Départ de la course : 10 h 45 : Simultanément pour la NEV, la NAP et le parcours découverte : Trophée Téo, voir plus bas.

Fin de la course obligatoirement : 12 h 30 (Sortie des nageurs encore dans l'eau)

## Le Challenge Gérard Ridet

### La Course : Le parcours 4350 m.

Pour vous inscrire aux 4350 m NEV ou NAP:  
Utilisez le fichier Challenge Gérard Ridet.



**Le Trophée Téo 1200 m**  
**Pour vous inscrire au Trophée Téo NEV ou NAP**  
**Utilisez le fichier : Inscriptions Trophée Téo**



Annoncez votre dossard en franchissant la ligne d'arrivée  
Souriez aux photographes  
Dégagez la zone d'arrivée  
Profitez des applaudissements.

Un classement scratch séparé sera établi pour les nageurs NEV et les NAP.  
+ Les classements par catégorie Homme et Femmes NEV et NAP.

Un classement scratch H et F Confondus sera établi pour le trophée Téo  
Les 3 premiers seront récompensés.

**Règlement**

## Pour tous les nageurs et pour les deux distances,

En s'appuyant sur le règlement sportif FFESSM en vigueur depuis le 18/07/2024  
Tous les participants doivent porter un vêtement isotherme couvrant intégralement l'ensemble du corps, y compris bras et jambes. Ci-dessous : l'extrait du règlement

### 5.1 – Équipement obligatoire :

L'équipement obligatoire pour tous nageurs est composé de :

Un flotteur,

Une combinaison iso thermique intégrale adaptée en néoprène adaptée, l'ensemble des membres devant être recouvert. **Excepté en Course en Ligne, si la température de l'eau est supérieure à 16° et de l'air à 18° l'équipement du nageur devra être à minima : D'un bas de combinaison iso thermique (néoprène) recouvrant l'intégralité des jambes. D'un tee-shirt ou lycra protégeant le haut du corps des Rayons UV.**

Une paire de chausson iso thermique (néoprène). Une paire de palmes.

**Soyez prévoyants, la température de l'air et de l'eau sera prise le matin, pour des raisons de sécurité de chaque nageur et nageuses, toutes personnes mal équipées se verra interdites de participer.**

### 5.2 – Spécificité Jeunes :

Pour les catégories Jeunes :

Palmes souples adaptées à l'âge et à la morphologie des enfants (les palmes longues - chasse, fibres, carbone, composites - sont interdites).

### 5.4 – Le Flotteur :

#### 5.4.1 – Dimensions

Le flotteur doit être insubmersible et répondre aux dimensions ci-dessous, non prise en compte des rajouts de mousse, poignée, support de drapeau, repose tête, ridelles de surélévation de côté etc.. :

Longueur comprise entre : 0,60 m et 1,60 m

Largeur comprise entre : 0,40 m et 0,80 m.

Hauteur comprise entre : 0,20 m et 0,50 m.

Pour les catégories jeunes le flotteur doit être adapté à la morphologie de l'enfant.

**Pour le trophée Téo les planches et Body Board sont autorisés**

Catégories retenues pour le classement NEV ET NAP pour les 4350 m.

12/13 ans : Minime	45/54 ans : master 2
14/15 ans : Cadet	55/64 ans : master 3
16/17 ans : Junior	65/74 ans : Master 4
18/34 ans : senior	75/84 ans : Master 5
35/44 ans master	85 et plus : Master 6

- Pour les mineurs, une autorisation signée d'un parent ou d'un responsable ; l'un ou l'autre étant présent le jour de la compétition. L'autorisation sera obligatoire pour l'inscription. Les jeunes de plus de 12 ans pourront nager la longue distance -  
Pour les moins de 12 ans : Parcours de 1200 m, accompagné dans l'eau **obligatoirement**, tout au long de l'épreuve par un adulte, spécifier sur la feuille d'inscription le nom du jeune et celui de l'accompagnateur.

En pièces jointes les 2 fiches d'inscription + l'autorisation parentale.

Mesdames et Messieurs les responsables NEV et NAP de votre club, je compte sur vous pour faire suivre l'invitation à vos adhérents et connaissances, d'avance merci.

Le tarif des inscriptions pour tous les nageurs participants aux deux distances sera de 12 € 00 : 2 € 00 sur chaque inscription seront reversés par la Palme PLaisiroise à une association venant en aide aux enfants malades.

Sylvain et Vanessa, les parents de Téo, avec des amis participent à des courses pour soutenir la recherche médicale luttant contre les cancers pédiatriques, ils ont besoin de sponsors pour se présenter sur la ligne de départ, vous pouvez les aider et les soutenir en vous connectant aux sites suivants.

<https://imagineformargo.org/>

<https://www.petitsprinces.com/>

<https://www.laurettefugain.org/>

<https://www.reves.fr/>

A bientôt au bord de l'eau, l'équipe de La Palme Plaisiroise sera heureuse de vous accueillir.  
Un des palmeurs fous comme vous.

Jean-Marie DUPUY - La Palme Plaisiroise [jmdupalmeurfou@orange.fr](mailto:jmdupalmeurfou@orange.fr) / 06.85.20.19.62

**Merci d'avoir lu jusque-là.....**

**A bientôt au bord de l'eau.**