



La palme Plaisiroise

Nage en Eau Vive

Challenge Gérard Ridet

06/11/2016

Etangs de Cergy Pontoise

CHALLENGE GERARD RIDET 2016



ATTENTION – ATTENTION – NOUVELLE ORGANISATION EN 2016

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

Pour le Ridet 2016, je vous donne rendez-vous le 06/11/2016 à :

La base de loisirs de Cergy Pontoise – 95001

Et non à Verneuil sur Seine comme les autres années.

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 comptez pas utiliser les casiers des vestiaires, 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, partager le pot de l'amitié lors des récompenses et rester pour la deuxième mi-temps avec ce que vous aurez apporté dans votre panier.

Il y aura deux parcours : un seul tour pour chaque : **un court et un long** :

- Un parcours **court**, environ 1,2 km, pour la découverte et les plus jeunes qui devront être accompagnés tout le long du parcours.
- Un parcours **long**, d'environ 3,6 km le ski nautique étant fermé à cette époque, nous irons nager de ce côté et retour au départ en suivant les bouées.

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

- 1 - Le rendez-vous pour les inscriptions est fixé à **8 h 45 heures** dans la salle du relais, proche du parking n°3
- 2 - Briefing à **10 h 10** suivi de l'échauffement. Attention, ce jour-là aura lieu dans l'étang de la folie une compétition de pêche, pas d'échauffement de ce côté. (Voir le plan de nage)
- 3 - Départ des 2 distances : 1, 2 km et 3,6 km aux environs de **10 h 30**, NEV ET NAP : même départ, de part et d'autre du ponton de départ. Précision lors du briefing.

Règlement

Pour tous les nageurs et pour les deux distances, les licences ou carte fédérale, de l'année en cours (2017) seront demandées.

Les certificats médicaux spécifiant NAP, NEV en compétitions rédigés par un médecin du sport ou fédéral **devront obligatoirement être présentés** sur place lors de l'inscription et de la remise des dossards pour les 3,6 km.

Pour offrir une baignade au plus grand nombre : débutants et expérimentés, deux distances sont au programme :

1 tour d'étang, environ 1,2 Km, pour la découverte et les jeunes.

1 tours d'étang, environ 3,6 Km, deux classements distincts seront établis avec et sans appui pour les femmes et les hommes dans chaque catégorie

Catégorie retenue pour le classement NEV ET NAP

15/16ans : cadet
17/18 ans : junior
19/39 ans : senior
40/49 ans vétéran 1

50/59 ans : vétéran 2
60/69 ans : vétéran 3
70/79 ans : vétéran 4
80/89 ans : vétéran 5 et pourquoi pas des vétérans 6 ?

Compte tenu de la saison le port de la **combinaison** sera obligatoire pour tous, NEV ou NAP.

- 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 1,2 km, 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 la fiche d'inscription, et le tracé des 2 parcours.

Pour ce qui est de la deuxième mi-temps, elle aura bien lieu, dans la salle du relais, des tables et des chaises seront à votre disposition, j'espère en assez grand nombre, si vous avez de la place dans vos voitures, prévoyez vos chaises et table de pique-nique pour le cas où, souhaitons-nous une météo clémente qui nous permettra de s'installer dehors, pourquoi pas !!!!!

Dans tous les cas, deux Barbecues allumés seront à votre disposition.

A bientôt au bord de l'eau, Un des palmeurs fous comme vous.

Jean-Marie DUPUY - La Palme Plaisiroise

j-mdupuy@orange.fr / 06.85.20.19.62