



# La palme Plaisiroise

## Nage en Eau Vive

Challenge Gérard Ridet  
08/10/2017  
Etangs de Cergy Pontoise

## CHALLENGE GERARD RIDET 2017



AMI(E)S NEVeurs, NEVeuses, NApEURs, NApEuses

Pour le Ridet 2017, je vous donne rendez-vous le 08/10/2017 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 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 par un adulte qui nagera avec eux tout le long du parcours.

Départ du ponton, virage à gauche à la bouée vers le stade d'eau vive, rejoindre la passerelle et retour en ligne droite vers l'arrivée.

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

Nous débuterons notre nage dans le grand lac, lac de la Folie, pour ensuite passer devant le stade d'eau vive, passer sous la passerelle, faire le tour de l'île . Deux classements distincts seront établis avec et sans appui pour les femmes et les hommes dans chaque catégorie.

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. Tout l'étang de la folie est à notre disposition pour l'échauffement vous avez de la place. (Voir 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.

Si le certificat médical ou la licence ne peut être présenté, les personnes seront inscrites **obligatoirement** pour le parcours découverte, 1 km 200.

Merci de votre compréhension.

## Catégorie retenue pour le classement NEV ET NAP

12 ans : Benjamin	50/59 ans : vétéran 2
13/14 ans : Minimes	60/69 ans : vétéran 3
15/16ans : cadet	70/79 ans : vétéran 4
19/39 ans : senior	80/89 ans : vétéran 5
40/49 ans vétéran 1	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 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, l'équipe de La Palme Plaisiroise et un des palmeurs fous comme vous.

Jean-Marie DUPUY - La Palme Plaisiroise

[jmdupalmeurfou@orange.fr](mailto:jmdupalmeurfou@orange.fr) / 06.85.20.19.62