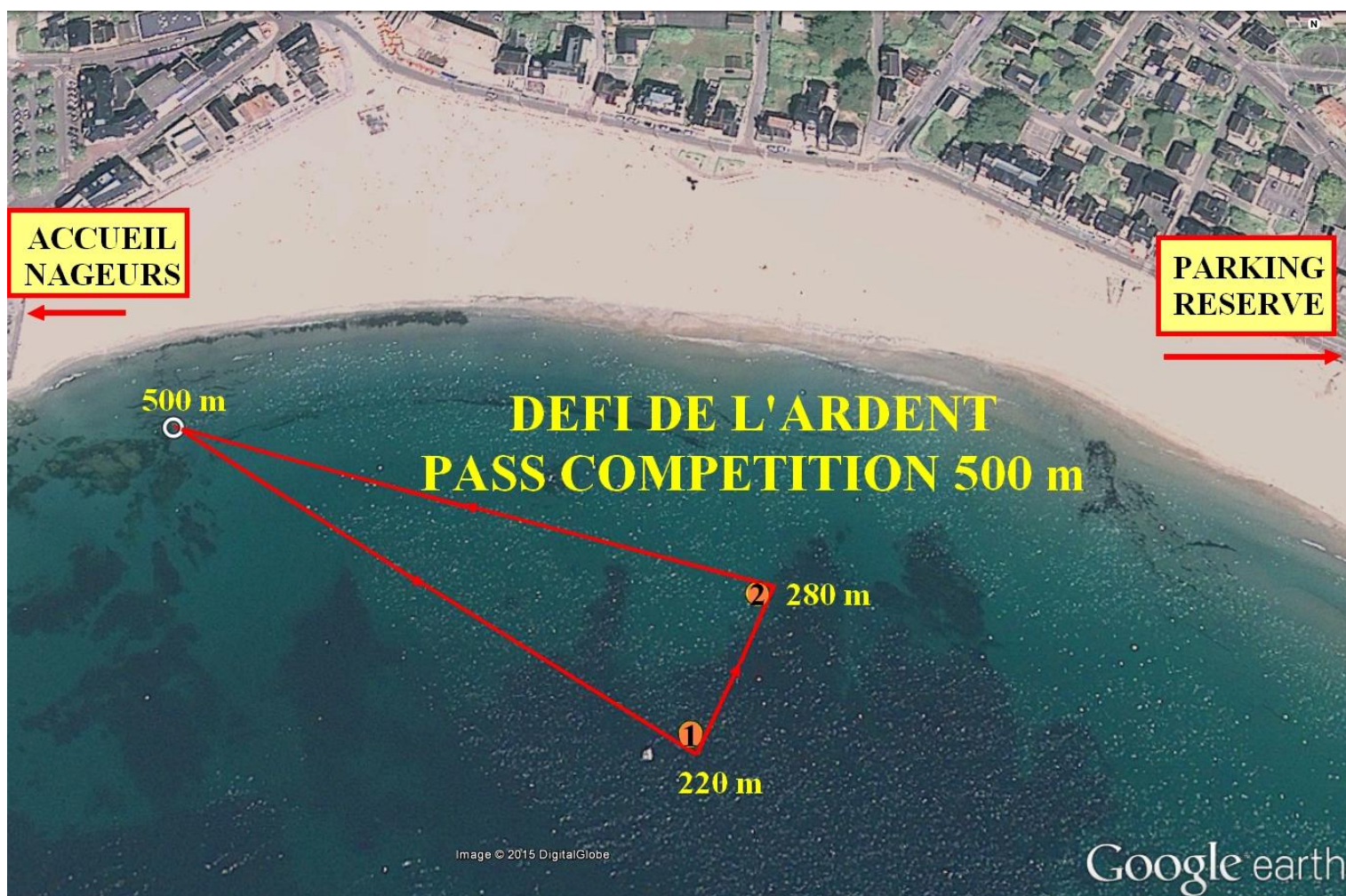


INSTRUCTIONS NAGEURS

SAMEDI 27 juillet 2019 - 9 H 30 - DEFI DE L'ARDENT - 500 m



CARTE D'IDENTITE OBLIGATOIRE POUR RETIRER LES BONNETS

De 8 H à 9 H 00 : Remise des bonnets et marquage des nageurs sur le terre-plein dominant la Grande Plage à l'Ouest, face à l'hôtel ALBATROS, 24 quai de Belle Ile.

Parking réservé aux concurrents rue Neptune entre l'Espace Louison Bobet et la piscine Neptilude

Consigne prévue pour les nageurs à l'aire de remise des bonnets : Les nageurs peuvent remettre leurs affaires dans leur sac fermé à qui est donné le numéro de leur bonnet.

9 H 15 : Les nageurs rejoignent l'aire de départ sur la plage.

9 H 20 : Rappel du règlement et des consignes de sécurité par l'Officiel Sécurité

Comptage, vérification des ongles et du marquage des nageurs.

9 H 30 : Départ dans l'eau derrière une ligne fictive tirée entre deux bouées.

9 H 50 : fin de course.

10 H 00 : Remise des Prix

CONSIGNES DE COURSE :

En décidant de prendre le départ du Défi de l'Ardent, chaque nageur estime avoir à la fois l'entraînement nécessaire, et les conditions physique et psychique à ce moment précis, pour terminer l'épreuve. L'abandon doit rester exceptionnel et être limité à la défaillance imprévue.

Equipement conseillé :

Combinaison isothermique de natation type Triathlon

Equipements obligatoires :

Lunettes de natation et bonnet officiel.

Sont interdits :

Tout ce qui n'est pas permis, en particulier les masques de plongée englobant le nez, les tubas, les palmes, les plaquettes, les pulls boy, les gants, les chaussons, les gilets, les montres, les bijoux, les piercings, les ongles longs.

Sont permis :

Les pince-nez, les bouchons d'oreilles.

Abandon : Le nageur en difficulté doit se signaler en levant le bras afin d'être immédiatement sécurisé par un kayak ou un stand up paddle qui lui sert de bouée ou lui remet une « frite » en mousse sur laquelle il peut se reposer. (Ne pas tenter de monter sur le kayak)

Si le nageur souhaite abandonner ou s'il nécessite une évacuation, le kayak demande l'intervention d'un bateau à moteur qui prend en charge le nageur en difficulté.

En aucun cas le nageur ne doit tenter de rejoindre la côte par lui-même.

Brume : Si un banc de brume vient inopinément à se former, le bateau de Direction de Course donne l'ordre à tous les navires d'actionner leur corne de brume. La course est alors immédiatement arrêtée. Les nageurs qui n'auront pu être sécurisés par un kayak ou un bateau à moteur, ont pour consigne de rejoindre la plage (se signaler impérativement à l'accueil) ou la bouée la plus proche à la ligne de vie de laquelle ils s'accrocheront le temps d'être récupéré.

Sanitaires et douches sur la plage

Ravitaillement à l'arrivée

Vestiaires et consigne au village

L'organisation se réserve la possibilité de modifier ou de déplacer le parcours, voire d'annuler l'épreuve en fonction des conditions météorologiques.