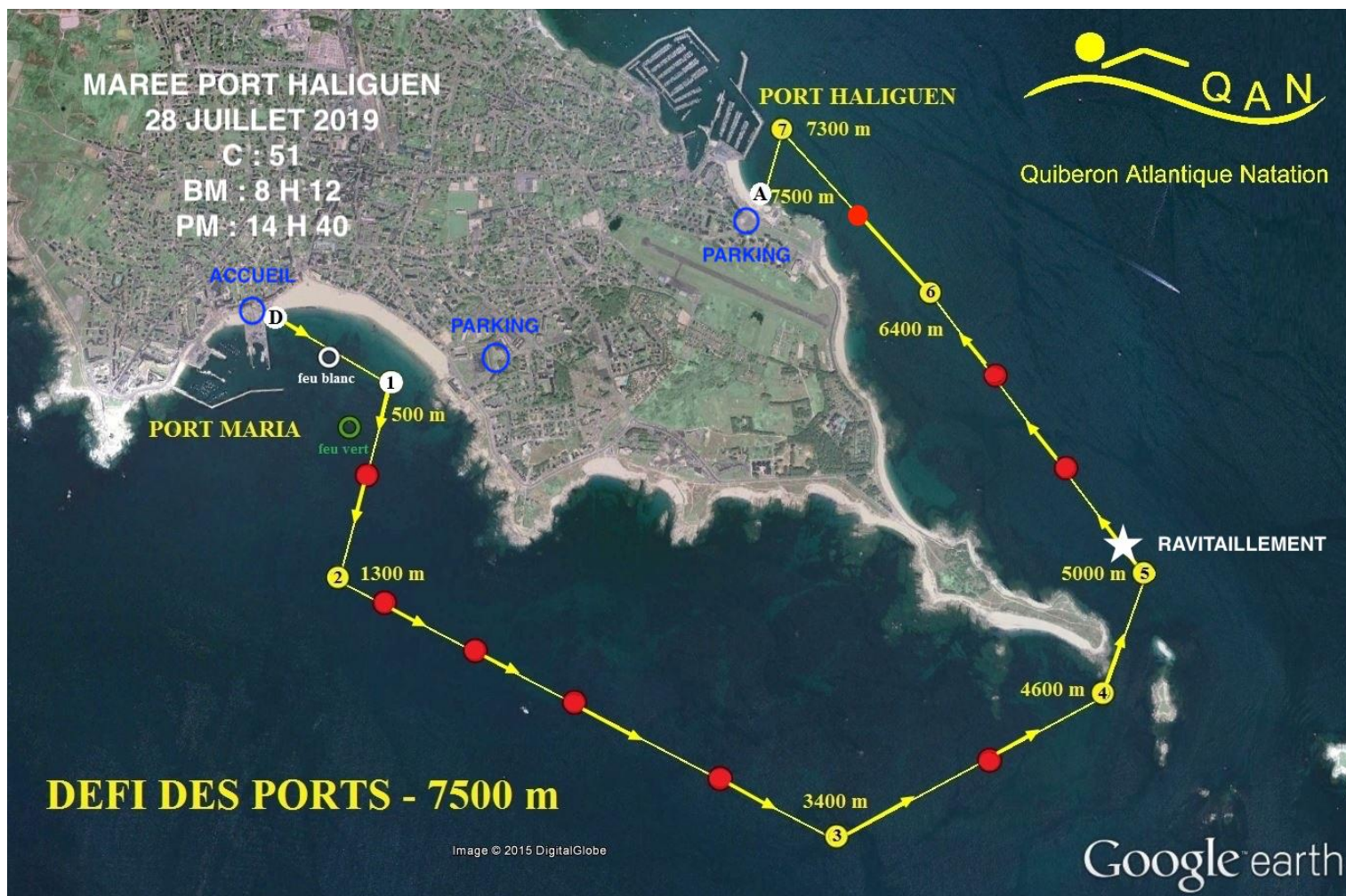


# INSTRUCTIONS NAGEURS

DIMANCHE 28 juillet 2019 - 9 H 30 - DEFI DES PORTS - 7500 m



## CARTE D'IDENTITE OBLIGATOIRE POUR RETIRER LES BONNETS

Bouées virage blanche : épaule droite - Bouée jaune : épaule gauche

Bouée alignement orange passage à droite ou à gauche

Le samedi 27 juillet de 8 H à 15 H 00 et le dimanche 28 juillet de 7 H à 9 H : Remise des bonnets sur la grande plage coté Port Maria, face à l'hôtel ALBATROS, 24 quai de Belle Ile.

**Parkings réservés : Au départ de la Grande Plage, rue Neptune entre l'Espace Louison Bobet et la piscine Neptilude – A l'arrivée plage du Porigo, devant la cale de la plage.**

**Deux minibus assurent la navette le dimanche 28 juillet entre 8 heures et 9 heures 30 afin de conduire les nageurs au départ.**

**Une consigne est prévue pour les nageurs au départ : Les nageurs peuvent rassembler leurs affaires dans leur sac sur lequel est fixé le numéro de leur bonnet. A l'issue de l'épreuve, les nageurs retrouvent leur sac à l'arrivée.**

**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.**

**De 11 H à 12 H 30 : Arrivée des nageurs à Port Haliguen.**

**13 heures : Remise des Prix.**

### **CONSIGNES DE COURSE :**

En décidant de prendre le départ du Défi des Ports, 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.

#### **Équipement obligatoire :**

Combinaison isothermique de natation type Triathlon, lunettes de natation et bonnet numéroté 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 etc.

Les combinaisons néoprène non conçues pour la pratique de la natation, les montres, les bijoux, les piercings, les ongles longs.

#### **Sont permis :**

Les pince-nez, les bouchons d'oreilles, les montres GPS avec bracelet caoutchouc, les ravitaillements sous combinaison à la condition impérative de ramener à terre les emballages.

**Temps limite :** Tout nageur qui n'aura pas passé le chenal du « Petit Trou » au km 2,8 dans un délai de 1 heure 10 devra sortir de l'eau. Il sera ramené à l'arrivée en voiture.

**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 bouée la plus proche à la ligne de vie de laquelle ils s'accrocheront le temps d'être récupéré.

**Sanitaires, douches et vestiaires :** Sur les plages départ et arrivée.

**Ravitaillement :** Intermédiaire à la bouée N°5 puis à l'arrivée.

A l'arrivée, les nageurs pourront prendre un repas crêpes élaboré par CHANCHAN de Saint Pierre Quiberon (payant).

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