

Fédération Française
d'Études et de Sports
Sous-Marins

Championnat de France

Et Critériums Nationaux de
Longue Distance

Etang du Ponant
La Grande Motte (34)
du 25 au 28 mai 2006



A noter sur vos agendas

Du 25 au 28 mai 2006

A l'Etang du Ponant à La Grande Motte (34)

Championnat de France et Critériums Nationaux de Longue Distance

Le Comité Interrégional F.F.E.S.S.M. Pyrénées Méditerranée (CIR PM - FFESSM), sa Commission Nage avec Palmes et le Comité Départemental de l'Hérault (CODEP 34) ont l'honneur d'organiser le Championnat de France et les Critériums Nationaux de Nage avec Palmes en longue distance.

Nous vous invitons à venir découvrir une discipline sportive, ô combien spectaculaire, proche de la nage du dauphin où les nageurs parcourent des distances allant de 3.000 m à 20.000 m.

Le Comité Interrégional Pyrénées Méditerranée a, en son sein plusieurs champions de France et du Monde hommes et dames dans les catégories seniors et vétérans.

Vous trouverez ci-joint, la documentation nécessaire pour votre information, et je me tiens à votre entière disposition pour plus de renseignements.

En espérant que vous serez avec nous lors de cette grande manifestation sportive.

Sportivement.



Christiane KOSTRZEWA
Présidente de la Commission de
Nage avec Palmes Pyrénées Méditerranée
Mél : ecnpm@9online.fr
Tél : 04.67.72.35.39
Port : 06.64.21.64.52



AU PROGRAMME :

Jeudi 25 mai :

09h00 et durant toute la journée

Accueil des participants

Mise en place du parcours et du balisage,

Reconnaissance des lieux et échauffements des nageurs, réunion d'information avec les chefs d'équipe.

Mise en place du collège des juges,

Vendredi 26 mai :

10h00	Appel 20 km Hommes et Dames
10h25	Appel des 4000 m – Benjamins
10h30	* Départ 20 km Hommes et Dames
10h55	* Départ des Benjamins (Après passage du 2 ^{ème} tour du 1 ^{er} du 20km)
11h45	Arrivée prévue du 1er Benjamin
12h15	Appel des 4000 m - Benjamins
12h45	* Départ des Benjamins (Après passage du 6 ^{ème} tour du 1 ^{er} du 20km)
13h35	Arrivée prévue de la 1 ^{ère} Benjamine
14h15	Arrivée prévue du 1 ^{er} du 20 km
14h15	Appel du 3000 m Messieurs
14h45	* Départ du 3000 m Messieurs
14h55	Appel du 3000 m Dames
15h15	Arrivée prévue du 1 ^{er} Messieurs du 3000 m
15h25	* Départ 3000 m Dames
15h55	Arrivée prévue de la 1 ^{ère} Dames du 3000 m

Samedi 27 mai :

<i>09h20</i>	Appel du 6000 m - Vétérans et Vétérans
<i>09h50</i>	* Départ Vétérans et Vétérans
<i>10h20</i>	Appel du 6000 m - Cadets et Minimes G
<i>10h50</i>	* Départ Cadets et Minimes Garçons
<i>10h55</i>	Arrivée prévue 1 ^{er} Vétérans-Vétérane
<i>11h30</i>	Appel du 6000 m - Cadettes et Minimes F
<i>11h55</i>	Arrivée prévue 1 ^{er} Cadets-Minimes G
<i>12h00</i>	* Départ Cadettes et Minimes Filles
<i>12h40</i>	Appel du 6000 m Messieurs
<i>13h10</i>	* Départ Messieurs
<i>13h05</i>	Arrivée prévue 1 ^{ère} Cadettes et Minimes F
<i>13h30</i>	Appel du 6000 m Dames
<i>14h00</i>	* Départ Dames
<i>14h10</i>	Arrivée prévue 1 ^{er} Messieurs
<i>15h05</i>	Arrivée prévue 1 ^{ère} Dames

Dimanche 28 mai :

Départ des participants.

Les Participants

400 à 450 personnes : nageurs, entraîneurs, chefs d'équipes,
Officiels, accompagnants

Autres : 3 à 4 Nations étrangères invitées

Les Sponsors et partenaires

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

Conseil Régional du Languedoc-Roussillon

Conseil Général de l'Hérault

Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports
et du Temps libre du Languedoc-Roussillon

Mairie de la Grande Motte

Mairie du Grau du Roi

Cabinet Jean Lafont - AXA

VVF Le Ponant

Hérault Sport

Crédit Mutuel

Presse et Communication

Presse :

Subaqua (revue spécialisée de la FFESSM)

Journaux Locaux : Midi Libre, l'Indépendant du Midi,

Télévision :

FR3, M6, WebSport.Tv

Radios locales :

France BLEU Hérault 101.1

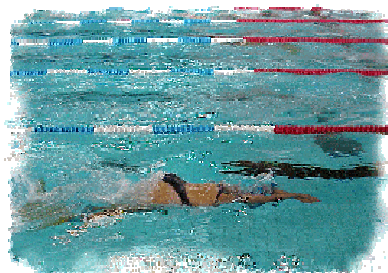
Présentation de la Nage avec Palmes

D'une manière strictement réglementaire, on entend par Nage Avec Palmes, la progression sur ou sous l'eau d'un nageur avec palmes n'utilisant que sa force musculaire.

D'une manière plus médiatique, la Nage Avec Palmes, pratiquée actuellement, n'est pas sans similitude avec le mouvement de propulsion du dauphin.

Grâce à l'utilisation de la monopalme, sorte de voileure en matériau composite, elle s'apparente à un sport de glisse spectaculaire où le palmeur peut atteindre des vitesses de 12 à 14 Km/H.

La Nage Avec Palmes n'est devenue une discipline à part entière que récemment. Créée au sein de la F.F.E.S.S.M. en 1962, elle s'était fixée comme objectif le développement de son caractère sportif dans les compétitions départementales et régionales. Très rapidement les palmes en caoutchouc allaient céder la place à du matériel plus sophistiqué permettant l'amélioration des performances. La fibre de verre faisait sa première apparition au Championnat d'Europe disputé à Barcelone en 1970. En 1972 au Championnat d'Europe à Moscou, la monopalme supplantait techniquement la bi-palme, elle allait révolutionner ce sport par l'amélioration de tous les records établis et par l'évolution des techniques d'entraînement.



Reconnue par le Comité International Olympique depuis 1986, la Nage Avec Palmes, sport en pleine expansion, s'adresse à toutes les catégories d'âges, de Poussins à Vétérans, Hommes ou Dames.

Elle peut se pratiquer en compétition, soit en milieu naturel (mer, rivière, lac, etc...) soit en piscine, en surface, en apnée ou en immersion.

Une autre forme d'activité de la Nage Avec Palmes se développe également, il s'agit de rencontres présentant un caractère plus ludique tels que les randopalmes, palmathlon etc...

La Nage Avec Palmes peut se pratiquer généralement dans tous les clubs affiliés à la F.F.E.S.S.M. Certains, plus spécialisés dans la pratique de cette discipline, possèdent une école de Nage Avec Palmes pour enfants, une équipe de compétition et souvent une section dite de loisir. Ces clubs sont répartis sur l'ensemble des Comités Régionaux de la F.F.E.S.S.M.

Stages mis en place :

Il existe deux types de stages sportifs :

- Les stages organisés par les clubs, la Commission Départementale ou Régionale, à l'approche des Compétitions Nationales.
- Les stages organisés par la Commission Nationale, réservés aux Equipes de France (Jeunes et Seniors) pour la préparation des Compétitions Internationales.

En complément à ces stages, la Commission Nationale organise :

- Des stages de détection des jeunes regroupant tous les espoirs de la discipline et réunis pendant une semaine.
- Des stages médicaux réservés aux membres des Equipes de France.
- Des stages concernant la formation et le recyclage des cadres techniques.

Conditions spécifiques de l'activité :

La Nage Avec Palmes s'adresse à toutes les catégories d'âges Poussins (11 ans et moins), Benjamins (12/13 ans), Minimes (14/15 ans), Cadets (16/17 ans), Juniors (18/19 ans), Seniors (20 à 34 ans), Vétérans (35 ans et plus). Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la Nage Avec Palmes est exigé lors de l'établissement de la licence fédérale, elle se pratique aussi bien chez les hommes que chez les dames. Chez les mineurs, une autorisation parentale est exigée.

- En piscine : pour participer aux Championnats de France et Critériums Nationaux, le palmeur doit réaliser des temps minimum en fonction de la distance et de sa catégorie.
- En longue distance : seuls les Seniors (hommes et dames) doivent être sélectionnés par leurs comités régionaux ; chez les jeunes, la participation est libre.

Cadres techniques :

Il existe trois niveaux de cadres techniques :

- Initiateur de Nage Avec Palmes,
- Entraîneur Fédéral 1er Degré,
- Entraîneur Fédéral 2ème Degré.

Les cadres techniques peuvent également accéder à un Brevet d'état (BEESAN Option Nage Avec Palmes). Une formation est organisée tous les ans au CREPS de Dinard (formation continue) et dans certaine Région (voir DRJS).

Il existe un Collège des Juges, œuvrant dans les championnats, composé de juges régionaux, de juges fédéraux et de juges internationaux.

Présentation générale du règlement de la commission

Pendant l'année sportive, des compétitions sont organisées par les Clubs, les Comités Départementaux et Régionaux.

Au niveau national : des Championnats de France et Critériums Nationaux sont également prévus :

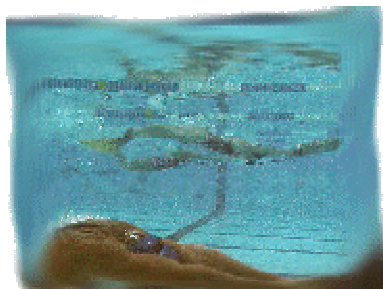
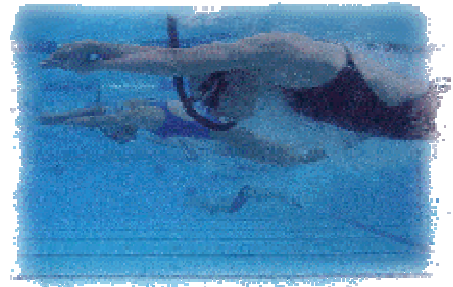
- en piscine :
 - Coupe de France des Clubs
 - un championnat d'été.
- en longue distance :
 - un championnat de France.

Ces championnats permettent la sélection des palmeurs (Jeunes et Seniors) qui disputeront les Compétitions Internationales.

En piscine :

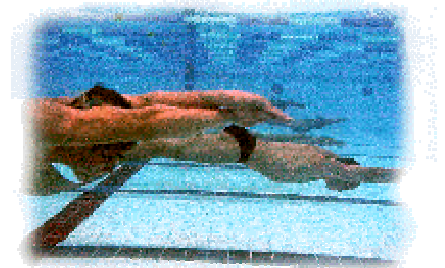
Les épreuves sur lesquelles sont homologués les records et meilleures performances sont :

* **En surface** : le 50 m - 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 1500 m - 1850 m (ou mille marin) - relais 4x 100 m et 4 x 200 m.



* **En immersion scaphandre :**

le 100m - 400 m - 800 m.



* **En apnée** : 50 m et seulement 25 m pour les benjamins.



* **En longue distance** : nage en milieu naturel. Les épreuves pour les catégories cadets, seniors, vétérans peuvent se disputer sans limitation de distance. Chez les jeunes, les distances maximales autorisées sont de 4 km chez les poussins, 6 km chez les benjamins, 8 km chez les minimes.

Au niveau international :

Des compétitions sont également organisées sous l'égide de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (C.M.A.S). Il s'agit de compétitions piscine et longue distance se disputant au niveau mondial de zone et continentaux.

Ces compétitions internationales regroupant 20 à 30 nations, confirment le développement mondial de cette activité.

Reconnue comme discipline sportive par notre Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative, nos athlètes peuvent bénéficier du statut d'athlète de Haut Niveau avec tous les avantages liés à cette distinction (bourses individuelles, accès à la formation de Brevet d'état, incorporation au Bataillon de Joinville, etc...).

Remarques particulières de la Commission

Des efforts importants ont été réalisés ces dernières années pour le développement de notre discipline et ceci grâce à l'appui de notre Fédération.

Un centre d'entraînement et de formation des cadres a été créé au CREPS de Dinard, puis d'Antibes. Ce centre, après deux années de fonctionnement, a reçu de notre Ministère, le label Pôle France.

Des moyens médiatiques ont contribué au développement de notre activité et des actions sont menées par la Commission pour la faire mieux connaître.

Enfin, depuis plusieurs années, des opérations très soutenues et financées en matériel par notre Fédération, ont été entreprises par nos clubs, pour l'action éducative de la palme en milieu scolaire.

Tout ce travail doit naturellement aboutir à un développement de notre activité et ainsi, amener les jeunes à nous rejoindre au sein de notre grande famille fédérale.



PLAN DU SITE

Accueil VVF
Le Ponant
Rue Saint Louis





Pour vous y rendre



Par route: Deux voies express

20 Kms dans les deux cas relie La Grande Motte à l'autoroute A9.

- **A9 : Sortie Lunel si l'on arrive par l'Est et le Nord**
- **A9 : Sortie Montpellier-Est si l'on vient de l'Ouest**

Bison futé : Tél. 04 91 78 78 78 (Marseille) 🗺️

Autoroutes informations : 01 47 05 90 01

Minitel : 3615 Autoroute



Par train : Gare TGV de Montpellier est à 18 kms

Des liaisons quotidiennes avec toutes les grandes villes, mais surtout avec le TGV qui arrive en gare de Montpellier où un service régulier de cars assure le transfert aller-retour à La Grande Motte.

- **Gare SNCF** : Tél. 04.36.35.35.35. Site Internet SNCF : 🗺️

Prendre à la sortie de la gare le tram jusqu'à l'Odysseum et ensuite le car jusqu'à la Grande Motte



Par le Bus : Liaisons régulières toute l'année.

Service régulier de navettes Montpellier - La Grande Motte par les Courriers du Midi :
Montpellier - Tél. 04.67.71.50.05

- **Les Courriers du Midi.** Aller-retour Montpellier - La Grande Motte - Carnon - Le Grau du Roi - Port Camargue - Aigues-Mortes. Tél. 04 67 06 03 67



Par avion : Aéroport Montpellier Méditerranée

L'Aéroport de Montpellier-Méditerranée est à 10 Kms.

Vols quotidiens de Paris assurés par la compagnie aérienne Air France.

Et aussi Bordeaux, Lyon, Nice, Strasbourg, Londres, Frankfurt, Ajaccio, Bastia, Lille, Rome, et en été : Sonderborg, Copenhague.

Compagnies aériennes : Air France, British Airways, Cimber Air, Buzz airways.

- **Aéroport Montpellier-Méditerranée** : Tél. 04 67 20 85 00 🗺️



Hébergements et Hôtels à La Grande Motte

WWF Vacances

Village Club "Le Ponant" - rue Saint Louis - 34280 La Grande Motte

Tél : 04.67.56.51.55

Liste non exhaustive

Site à consulter

FFESSM : <http://www.ffessm.fr/>

Commission Nationale de Nage avec Palmes : <http://www.nageavecpalmes-ffessm.com/>

FFESSM CIR PM : <http://ffessm-pm.nuxit.net/>

CODEP34 : <http://www.ffessm34.com>

Mairie de La Grande Motte : <http://www.lagrandemotte.fr/portail.htm>

Office du tourisme Grande Motte <http://www.ot-lagrandemotte.fr/sommaire-new.htm>

Mairie du Grau du Roi : <http://www.ville-legrauduroi.fr/>

Conseil Régional Languedoc Roussillon : <http://www.cr-languedocroussillon.fr/>

Conseil Général de l'Hérault : <http://www.cg34.fr/accueil/Default.html>

Hérault Sports : <http://www.cg34.fr/organisme/loisirs/odsh/odsh.html>