

COUPE DES BOUCHES-DU-RHONE

20-2021



COUPE DEPARTEMENTALE 13 EAU LIBRE SAISON 2020 – 2021

Etape 1 : 10-13 septembre 2020 – Marseille

Etape 2 : 20 septembre 2020 – Carry le Rouet

Etape 3 : 3-4 octobre 2020 – Marseille/Cassis

Etape 4 : 6 juin 2021 – Cassis

...

Comité Départemental 13 de Natation
Résidence Mascagni, rue des Cyprès Bt B 13140 Miramas – 04 42 55 02 58
ffn-cd13@wanadoo.fr natation13.org

Présentation

Le Comité Départemental des Bouches-du-Rhône organise un circuit départemental d'eau libre. Ce circuit a pour but de développer la discipline Eau libre en Bouches-du-Rhône.

Il est composé de 5 étapes distinctes. Du fait des circonstances particulières liées à la pandémie le circuit 2020 a été annulé. Les étapes de début septembre seront donc intégrées au circuit 2021.

Un classement de chaque étape sera établi ainsi qu'un classement général prenant en compte les 3 meilleurs classements lors du circuit départemental.

MARSEILLE : 10-13 septembre 2020

CARRY : 20 septembre 2020

MARSEILLE/CASSIS : 3-4 octobre 2020

CASSIS : 6 juin 2021

...

Règlement

La COUPE DÉPARTEMENTALE DES BOUCHES-DU-RHÔNE d'EAU LIBRE est composée d'un nombre d'étapes défini par le Comité. Les dates de ces étapes sont protégées et inscrites au calendrier départemental.

Ces étapes peuvent être organisées en relation avec une autre association ou partenaire.

Elles sont ouvertes aux licenciés FFN et sont réglementées par les règles de la FINA (sans palmes, combinaison de natation homologuée ou non homologuée). Elles sont OPEN

Les licenciés d'autres fédérations pourront y participer sans toutefois prendre part au classement des étapes départementales FFN ni au classement de la coupe départementale. Ils devront s'inscrire directement auprès de l'organisateur.

Ces étapes sont ouvertes aux nageurs 12 ans et plus (sauf règlement particulier de l'organisateur local). Le classement se fera par catégories

Avenirs / Jeunes / Juniors / Seniors et plus / Maitres 1 / Maitres 2

Les non licenciés devront obligatoirement prendre une licence eau libre auprès de l'organisateur de l'épreuve.

Le classement général de la Coupe départementale se fera sur les trois meilleurs classements aux étapes du circuit. Il est lui aussi OPEN.

Résultats

Les résultats de chaque étape seront publiés sur le site du comité

<http://natation13.org>

CATEGORIES

Catégories d'âges	Saison 2020-2021		500 & 1000m	2,5 kms & plus
	9 à 10 ans	2011 - 2010		
Avenirs	9 à 10 ans	2011 - 2010	X	
Jeunes	11 à 13 ans	2009 - 2007	X	X(*)
Juniors	14 à 19 ans	2006 - 2001		X
Seniors	20 à 24 ans	2000 - 1996		X
Maitres 1	25 à 44 ans	1995 - 1976		X
Maitres 2	45 ans et plus	1975 & moins		X

(*) Uniquement pour les Jeunes 3 (13 ans)

DEFI MONTE CRISTO

Date	10 au 13 septembre 2020	Lieu	Plage du Petit Roucas Blanc, 13008 Marseille
Catégories	Open, Junior	Milieu	Mer
Date limite Engt	Aucune	Tarifs	20 à 150 €

DESCRIPTION

Créé en 1999 et inspiré de l'évasion mythique d'Edmond Dantès, le Défi de Monte-Cristo est aujourd'hui la course de natation en mer la plus importante d'Europe.

LE DÉFI DE MONTE-CRISTO BY NIGHT RACE FOR PURE OCÉAN - 5 K

Jour de l'épreuve : **Jeudi 10 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **20h15**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance :5 kms

OBSERVATIONS :

Cette course a lieu en partenariat avec Pure océan. Les fonds récoltés seront versés intégralement aux projets de recherche appliquée sélectionnés par le Comité Scientifique de Pure Ocean.

Rassemblement une heure avant le départ.

Délai de fin de course : 1h45

Pour participer, il faut avoir déjà fait le Défi de Monte-Cristo 5K en 2019 ou 2018 avec un temps de course inférieur à 1h45mn

Certificat médical obligatoire pour les non-licenciés (mention «non contre-indication à la natation en mer en compétition»).

Les nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits palmes, plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

150 € pour tous.

Tarif sur place : Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

5K SANS PALMES

Jour de l'épreuve : **vendredi 11 Septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **9h15**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance : 5 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Délai de fin de course : 2h30

Les nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits palmes, plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les concurrents devront présenter obligatoirement être licencié auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTRI ou FINA.

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

56 € (inclus la licence FNN)

50 € si l'on possède déjà une licence (FFN, FTRI ou FINA)

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

3,5K SANS PALMES

Jour de l'épreuve : **vendredi 11 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **14h**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance : 3,5k

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Délai de fin de course : 1H45

Les nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits palmes, plaquette de natation, pull-boy, et planche de natation.

Les concurrents devront obligatoirement être licenciés auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTRI ou FINA.

Engagements

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

43€ (inclus la licence FNN)

37 € si l'on possède déjà une licence (FFN, FTRI ou FINA)

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

LE DEFI OPEN 2K

Jour de l'épreuve : **vendredi 11 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **19h**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance : 2 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Les nageurs peuvent concourir avec ou sans palmes. Tous les types de palmes, tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Cette course est packagée avec une pasta party qui aura lieu après la fin de cette épreuve.

Les participants « sans palmes » devront obligatoirement être licenciés auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTRE ou FINA.

Les participants « avec palmes » devront présenter soit une licence des fédérations suivantes (FFN, FFESSM, FTRE & FINA), soit un certificat médical datant de moins de 3 mois AU JOUR DE LA COURSE, précisant la "non contre-indication à la natation en mer en compétition".

ENGAGEMENTS :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

37€ pour les inscriptions « sans palmes » (inclus la licence FNN)

31 € pour les inscriptions « sans palmes » si l'on possède déjà une licence (FFN, FTRE ou FINA)

31 € pour les inscriptions « avec palmes »

Tarif sur place : Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

5K SANS PALMES

Jour de l'épreuve : **samedi 12 Septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **9h15**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance :5 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Délai de fin de course : 2h30

Les nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de palmes, tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les participants devront présenter soit une licence des fédérations suivantes (FFN, FFESSM, FFTRI & FINA), soit un certificat médical datant de moins de 3 mois AU JOUR DE LA COURSE, précisant la "non contre-indication à la natation en mer en compétition".

ENGAGEMENTS :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

50 € pour tous

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

2,5K SANS PALMES

Jour de l'épreuve : **samedi 12 Septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **14h**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance :2,5 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Les nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits palmes, plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les concurrents devront présenter obligatoirement être licencié auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTRI ou FINA.

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

37€ (inclus la licence FNN)

31 € si l'on possède déjà une licence (FFN, FTRI ou FINA)

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

LE DÉFI JUNIOR 1 K

Jour de l'épreuve : **Samedi 12 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ : **16h**

Age : **12 -15 ans**

Type : **Épreuves junior**

Distance : 1 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Les nageurs peuvent concourir avec ou sans palmes. Tous les types de palmes, tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les participants « sans palmes » devront obligatoirement être licenciés auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTTRI ou FINA.

Les participants « avec palmes » devront présenter soit une licence des fédérations suivantes (FFN, FFESSM, FTTRI & FINA), soit un certificat médical datant de moins de 3 mois AU JOUR DE LA COURSE, précisant la "non contre-indication à la natation en mer en compétition".

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

12€ pour les inscriptions « sans palmes » (inclus la licence FNN)

6€ pour les inscriptions « sans palmes » si l'on possède déjà une licence (FFN, FTTRI ou FINA)

6 € pour les inscriptions « avec palmes »

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

5K SANS PALMES

Jour de l'épreuve : **dimanche 13 Septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **9h15**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Coupe de France**

Distance : 5 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Délai de fin de course : 2h30

Les concurrents qui participent à la COUPE DE FRANCE de natation doivent suivre LE RÈGLEMENT DE LA FFN

Les autres nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits palmes, plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les concurrents devront présenter obligatoirement être licencié auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTRI ou FINA.

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

56 € (inclus la licence FNN)

50 € si l'on possède déjà une licence (FFN, FTRI ou FINA)

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

2,5K AVEC PALMES

Jour de l'épreuve : **dimanche 13 Septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **14h**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance : 2,5 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Les nageurs peuvent concourir avec des équipements dont les caractéristiques sont libres : tous les types de palmes, tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les participants devront présenter soit une licence des fédérations suivantes (FFN, FFESSM, FTRI & FINA), soit un certificat médical datant de moins de 3 mois AU JOUR DE LA COURSE, précisant la "non contre-indication à la natation en mer en compétition".

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

31 € pour tous. Aucune inscription sur place.

LE DEFI OPEN 1K

Jour de l'épreuve : **dimanche 13 Septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **16h**

Age : **+ de 16 ans**

Type : **Épreuves complémentaires grand public**

Distance :1 kms

Observations :

Rassemblement une heure avant le départ.

Les nageurs peuvent concourir avec ou sans palmes. Tous les types de palmes, tubas, combinaisons, lunettes ou masque sont autorisés. Sont proscrits plaquette de natation, pull-buoy, et planche de natation.

Les participants « sans palmes » devront obligatoirement être licenciés auprès d'une des fédérations suivantes : FFN, FTRI ou FINA.

Les participants « avec palmes » devront présenter soit une licence des fédérations suivantes (FFN, FFESSM, FFTRI & FINA), soit un certificat médical datant de moins de 3 mois AU JOUR DE LA COURSE, précisant la "non contre-indication à la natation en mer en compétition".

Engagements :

Inscriptions ouvertes jusqu'à ce que l'épreuve soit complète.

Site : <http://dmc2020.front.events.ip-links.net/?lang=fr>

Tarifs (par engagement)

26 € pour les inscriptions « sans palmes » (inclus la licence FNN)

20 € pour les inscriptions « sans palmes » si l'on possède déjà une licence (FFN, FTRI ou FINA)

20 € pour les inscriptions « avec palmes ».

Aucune inscription sur place. Toutes les inscriptions sont à faire sur le site du Défi de Monte Cristo

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Les 3 premiers hommes et femmes de chaque épreuve seront récompensés.

ORGANISATEUR / CONTACTS

Dominique Lena

defimc@id2mark.com

0491701068

<https://www.defimonte-cristo.com/fr/>

PARTENAIRES

Les partenaires & sponsors 2020 sont en cours de contractualisation.

Ils seront affichés sur cette page : <https://www.defimonte-cristo.com/fr/partenaires>

INFORMATIONS DIVERSES

Page Facebook : <https://www.facebook.com/defimontecristo/>

Page Instagram : <https://www.instagram.com/defimontecristo/?hl=fr>

Photos : <https://www.defimonte-cristo.com/fr/galerie>

TRAVERSEE DES DAUPHINS ET DES CANARDS

Date : 20 septembre 2020	Lieu Carry le rouet
Catégories Nage en eau libre	Milieu Marin
Date limite Engt 10 septembre 2020	Tarifs 10 € pour le 1 km FFN 24.19 € pour le 2.5 km 26.19 € pour le 5 km

DESCRIPTION

Pour la manifestation de 2020, nous organiserons trois épreuves sur des distances différentes.

- **La course sur 1 km** partira de la plage du Rouet pour arriver à la plage du Rouet ; Cette course est réservée aux licenciés FFN de 11 à 15 ans
- **La course sur 2,5 km** partira de la plage du Rouet pour arriver à la plage du Rouet ; Détail du parcours : Mise à l'eau plage du rouet, petit Mornas, Grand Mornas retour plage du Rouet
- **La course sur 5 km** partira du port de Carry (mise à l'eau du port de Carry) pour arriver à la plage du Rouet ; Ce parcours traversera le parc Marin.
Détail du parcours : Mise à l'eau du port de Carry, bouée de l'âne, cap de Nantes, Petit Mornas, Grand Mornas, plage du Rouet
Ce parcours restera dans la bande des 300m.

Nous prévoyons de transporter les 300 concurrents en bus entre le parking de la plage du Rouet et le Port de Carry, d'où un cout supplémentaire pour ce transport.



1 KM ETAPE N°1 - [1 KM]

Jour de l'épreuve **Dimanche 20 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **9h35**

Age : **entre 11 et 15 ans**

Type : **circuit départemental eau libre**

Distance : 1km

Observations :

Délai de fin de course : temps maxi 1h00 soit arrêt 9h30

Rassemblement 15 mns avant le départ

Départ juste après le 2.5 km

Combinaison thermique autorisée pour tous et matériel autorisé.

Engagements :

Ouverts jusqu'au **10 septembre 2020**

Site : **FFN**

Tarifs (par engagement)

FFN : **10,00 €**

Les engagements de cette épreuve ne sont ouverts qu'aux clubs FFN

aucune inscription sur place

2.5 KM ETAPE N°2 - [2.5 KMS]

Jour de l'épreuve **Dimanche 20 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **9h30**

Age : **14 ans et +**

Type : **circuit départemental eau libre**

Distance : 2.5 km

Observations :

Délai de fin de course : temps maxi 2h00 soit arrêt 11h30

Rassemblement 15 mns avant le départ.

Combinaison thermique autorisée pour tous et matériel autorisé.

Certificat médical obligatoire pour les non-licenciés (mention « Apte à pratiquer la natation en compétition en milieu naturel »).

Engagements :

Ouvertes jusqu'au **10 septembre 2020**

Site : **KMS**

Tarifs (par engagement)

Site **KMS : 24,19 €** aucune inscription sur place

5 KM ETAPE N°3 - [5 KMS]

Jour de l'épreuve **Dimanche 20 septembre 2020**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **9h30**

Age : **à partir de 14 ans**

Type : **circuit départemental eau libre**

Distance : 5 km

Observations :

Délai de fin de course : temps maxi 2h30 soit arrêt 12h00

Rassemblement un quart heure avant le départ..

Combinaison thermique autorisée pour tous et matériel autorisé.

Certificat médical obligatoire pour les non-licenciés (mention « Apte à pratiquer la natation en compétition en milieu naturel »).

Engagements :

Ouvertes jusqu'au **10 septembre 2020**

Site : **KMS**

Tarifs (par engagement)

Site **KMS : 26,19 €** aucune inscription sur place

ORGANISATEUR / CONTACTS

- Nom, prénom ou raison sociale : **ASPTT Côte Bleue Passion (CBP)**
- Représentant légal (pour les personnes morales) : **Rachel LEPORS**
- Domicile ou siège social : **Observatoire du Parc Marin de la Cote Bleue**
31, avenue Jean Bart - B.P. 42
13620 CARRY-LE-ROUET
- Responsable direct désigné de la manifestation (nom et qualité) : **François NAPOLI**
- Adresse postale, adresse internet, numéro de téléphone (fixe, portable, GSM ou satellite) ou de télécopie ou canal VHF et nom du navire où l'organisateur, ou le responsable direct, peut être joint en permanence avant et pendant la manifestation : **07 71 89 44 34**

PARTENAIRES

Côte Bleue Passion
Merci à nos partenaires

Notre soutien logistique et financier depuis la première édition

Il nous accueille et nous travaillons ensemble pour la découverte et la protection du parc

Subventions et soutien logistique (Parking)

- Fourniture des bonnets de natation depuis la première édition
- Fournitures de matériel
- Notre Banque et pour terminer l'animation musicale avec le groupe

Logos des partenaires : ASPTT Côte Bleue Passion, Parc Marin de la Côte Bleue, Bouches du Rhône, Marseille Provence Métropole, Decathlon, CIC, Playasure, Beuchats.

MC SWIM CHALLENGE

Date	3 et 4 octobre 2020	Lieu	Marseille / Cassis
Catégories :	16 ans et plus	Milieu	Mer
Date limite Engt		Tarifs	MC 10 : 70 euros MC 18 : 75 euros MC RELAI : 100 euros par équipe

DESCRIPTION

MC Swim Challenge 2020 : 2 courses + 1 challenge

Les deux courses :

- 10 km : Marseille – Cassis

D'une distance olympique de 10 km, Le départ sera prévu au coeur des Calanques de Marseille au niveau de la calanque de Morgiou et joindra la plage de Grande Mer à Cassis. Lors de ce marathon de nage, 120 privilégiés pourront alors se dépasser dans ce cadre d'exception. Les mêmes conditions de sécurité et d'assistance seront mises en place auprès de l'ensemble des nageurs durant toute la traversée. Cette course chronométrée pourra également se faire avec ou sans combinaison ainsi qu'avec ou sans palmes.

- Le relai Solidarité Cassis 4x1250m

Le Relai se déroulera dans la magnifique baie de Cassis au départ de la plage de Grande Mer. Le MC Swim Challenge est un évènement sportif jusqu'à présent dédié uniquement à l'élite de la nage en Eau libre. Grâce au MC RELAI SOLIDARITE CASSIS, le MC Swim Challenge sera ouvert au plus grand nombre. 40 Equipes composées de 4 nageurs (2 femmes et 2 hommes) se relaieront dans la baie de Cassis sur ce 4 x 1250m sans matériel et avec ou sans combinaison.

Le challenge :

- Le 18 km Marseille-Cassis

Seule 30 nageurs chevronnés auront l'opportunité de relier Marseille à Cassis à la nage. Au départ de Marseille sur de la plage de la Maronaise des Goudes ou du village de Callelongue suivant la météo, le matin du samedi 3 octobre 2020, 30 nageurs partiront pour cette traversée sans escale par groupe de niveau équivalent. Le but est la coopération des nageurs, s'aider, se soutenir, se dépasser pour arriver ensemble sur la plage de Grande Mer à Cassis. Les nageurs seront accompagnés durant toute la traversée par des embarcations (kayaks, Stand up, bateaux) qui assureront la sécurité mais aussi le ravitaillement.

10 KM ETAPE N°3 - [10 KMS]

Jour de l'épreuve : **Dimanche 4 octobre**

Type d'épreuve : **Individuel**

Heure du départ: **10h00**

Age : **16 ans et plus**

Type : **MC Swim Challenge**

Distance : 10 kms

Observations :

Règlement : Sur www.mcswimchallenge.fr

Engagements : date à fixer en avril

Site : www.mcswimchallenge.fr

Tarifs (par ENGAGEMENT)

MC 10 : 70 euros + licence Aucune inscription sur place

RELAIS MIXTE 4*1250M - [5 KMS]

Jour de l'épreuve : **samedi 3 octobre**

Type d'épreuve : **Equipe de 4 personnes**

Composition de relais: **2 messieurs minimum / 2 dames minimum**

Heure du départ: **13h00**

Age : **A partir de 16 ans (11ans pour les licenciés FFN)**

Type : **MC Swim Challenge**

Distance : 5 kms

Règlement : Sur www.mcswimchallenge.fr

Engagements : date à fixer en avril

Site : www.mcswimchallenge.fr

TARIFS (PAR ENGAGEMENT)

// MC RELAIS : 100 euros par équipe ; Aucune inscription sur place

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Course caritative au profit des enfants atteints d'un cancer

ORGANISATEUR / CONTACTS

Coordonnées :

Gregory CAIAZZO : 06 71 02 38 77 greg@sauvetage.info

Ou

Christophe CAIAZZO : 06 88 52 99 73 mcs swimchallenge@orange.fr

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



INFORMATIONS DIVERSES

POUR EFFECTUER UN DON AU PROFIT DES ENFANTS ATTEINTS D UN CANCER :

www.mcs swimchallenge.fr

OU directement

<https://www.helloasso.com/associations/ecole-de-sauvetage-cotier-mediterraneenne/formulaires/2/widget>

L'ÉCOLE DE SAUVETAGE
CÔTIER MEDITERRANÉENNE
PRÉSENTE

MARSEILLE - CASSIS

**MCS Swim
Challenge**
#2

3 et 4 octobre
2020

WWW.MCSWIMCHALLENGE.FR

Au profit de

Comité Alpes la piscine

DES PISCINES ELLES
ROUBES
POUR THOMAS

10KM 10KM 4 x 1250M

CAP NAIO

Date :	6 juin 2021	Lieu :	Cassis
Catégories :	à partir de 14 ans	Milieu :	Mer Grande Plage
Date limite Engt :	30 mai 2020	Tarifs :	3.5km 17€ 5 km 22€

DESCRIPTION

CAP NAÏO 2021 sera la 7^{ème} édition d'une Course de Nage en mer avec ou sans Palmes, ouverte aux licenciés FFESSM – FFN comme aux non licenciés, 2 Parcours pour cette traversée de la Baie de Cassis, 3.5km et 5Km dont le départ et l'arrivée se situe à la grande Plage de Cassis.

Le Parcours 5Km est réservé uniquement à l'inscription des nageurs licenciés FFESSM et FFN.

CAP NAIO 2021 est également une étape du circuit Eau Libre 2021 FFN Départemental sur le 3.5Km et Eau Libre 2021 FFN Régional sur le 5Km.

Inscription directement et uniquement via votre club au Comité FFN

3.5 KM ETAPE EAU LIBRE EPARTEMENTALE	5 KM ETAPE EAU LIBRE REGIONALE
<p>Jour de l'épreuve : Dimanche 6 Juin 2021 Type d'épreuve : Individuel Heure du départ: 9h Age : à partir de 14 ans Type : Etape Eau Libre Départementale Distance :3.5 kms Observations : Inscription directement via votre club au Comité Départemental CD13</p> <p>Délai de fin de course : 2h Combinaison thermique autorisée pour tous et matériel autorisé.</p> <p>Engagements : Ouverts jusqu'au 30 mai 2021 à 23h55 Au comité FFN</p> <p>Tarifs (par engagement) FFN : 17,00 € Aucune inscription sur place</p>	<p>Jour de l'épreuve : Dimanche 6 Juin 2021 Type d'épreuve : Individuel Heure du départ : 9h Age : à partir de 14 ans Type : Etape Eau Libre Régionale Distance : 5 kms Observations : Inscription directement via votre club au Comité Départemental CD13</p> <p>Délai de fin de course : 2h Combinaison thermique autorisée pour tous et matériel autorisé.</p> <p>Engagements : Ouverts jusqu'au 30 mai 2021 à 23h55 Au comité FFN</p> <p>Tarifs (par engagement) FFN : 22,00 € Aucune inscription sur place</p>

ORGANISATEUR / CONTACTS

CAAP – Nadine MYCAT – 06.63.06.30.52 capnaio@gmail.com