



La Ligue de Natation de Martinique présente

DIMANCHE 2023
8 OCTOBRE 2023
de 8h00 à 12h30

Distances :
500m / 1km /
3km / 5km

3ème édition

Le défi

Didier
MAGNESIUM
13

500m Grand
public

PLAGE DE LA POINTE MARIN A SAINTE-ANNE

Lien d'inscription : <https://www.fineaulibre.fr/>



SOMMAIRE

1. Règlement de la course..... p3

- Introduction
- Planning
- Marquage et briefing
- Parcours
- Catégories et distances
- Tarifs
- Modalité de course

2. Sécurité générale.....p8

- Médical
- Encadrement
- Sécurité

3. Organisation de la matinée.....p6

4. Parcours 500m, 1 Km, 3 Km, 5 Km.....p9

Proposition course d'animation RELAIS 3X1000m

I. REGLEMENT GENERAL DE LA COURSE

Introduction

La Ligue de Natation de Martinique organise le dimanche 08 OCTOBRE 2023 la troisième édition du « DEFI DIDIER 113 ». La course d'animation en Eau Libre aura lieu sur le plan d'eau très apprécié de la Pointe Marin à Sainte-Anne.

Planning

HORAIRES	PROGRAMME
8h00 – 8h20	Mise en place du jury / convocation des nageurs
8h00-8h45	Marquage des nageurs
8h45	Présentation du parcours aux officiels
Présentation du parcours aux nageurs avant chaque course	
Ordre des nages	
9h00	Départ du 500m
	Départ du 1km
	Départ du 3km
	Départ du 5km

Marquage & briefing

- Marquage :

Le marquage débutera à partir de 8h et se terminera à 8h45.

- Briefing :

Un briefing sera organisé par le juge arbitre avant chaque épreuve.

Les nageurs devront assister obligatoirement au briefing d'avant course.

Les nageurs devront porter obligatoirement un bonnet en permanence pendant toute la durée de leur épreuve.

Parcours

Quatre distances au programme :

500m : 1 longueur en ligne de 500m

1km : 2 tours de 500m

3km : 3 tours de 1km

5km : 5 tours de 1km

Le parcours est balisé en mer. Il est obligatoire de suivre les indications données pour celui-ci. Les nageurs qui quittent le parcours sont tenus de revenir par leurs propres moyens à l'endroit même où ils l'ont quitté.

Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent est responsable. Les participants qui ne passeront pas aux points de contrôle seront disqualifiés.

L'épreuve se déroule en une seule étape au rythme de chacun. Les participants doivent effectuer la totalité du parcours (sauf modification de la direction de course) pour pouvoir être classés.

N.B : A l'arrivée, il est interdit aux nageurs de courir en sortant de l'eau. L'arrivée se fait en marchant une fois sortie de l'eau, sans dépasser un autre nageur, sous peine de pénalité.

(Cf. le plan du parcours en annexe)

Catégories et distances

Les catégories d'âge sont identiques à celles mises en place par la W.A et la LEN :

- ♦ **Avenir 1 et après** filles et garçons de 9 ans et moins (2014 et après)
- ♦ **Avenir 2** filles et garçons de 10 ans (2013)
- ♦ **Avenir 3** filles et garçons de 11 ans (2012)
- ♦ **Benjamins** filles et garçons de 12 et 13 ans (nées - nés en 2011 et 2010)
- ♦ **Juniors 1** filles et garçons de 14 et 15 ans (nées - nés en 2009 et 2008)
- ♦ **Juniors 2** filles et garçons de 16 et 17 ans (nées - nés en 2007 et 2006)
- ♦ **Juniors 3** filles et garçons de 18 et 19 ans (nées - nés en 2005 et 2004)
- ♦ **Séniors** filles et garçons 20 ans et plus (nées - nés en 2003 et avant)
- ♦ **Maîtres** dames et messieurs 25 ans et plus (1998 et avant)

Les distances selon les catégories :

CATEGORIES D'AGES FILLES ET GARÇONS / DISTANCES EAU LIBRE			
	Âges	Né(e)s en	Distances au choix
AVENIRS1 & après	9ans et moins	2014	500m -1km
AVENIR 2	10 ans	2013	500m -1km
AVENIR 3	11 ans	2012	1km – 3k
BENJAMINS	12-13 ans	2011 et 2010	3km, 1km
JUNIORS 1	14-15 ans	2009 et 2008	5km, 3km
JUNIORS 2	16-17 ans	2007 et 2006	5km, 3km
JUNIORS 3	18-19 ans	2005 et 2004	5km, 3km
SENIORS	20 et plus	2003 et avant	5km, 3km
MAÎTRES	25 ans et plus	1998 et avant	5km, 3km, 1km, 500m

La course n'est pas ouverte aux nageurs handisports.

Sur cette course, l'épreuve de 5km n'est pas autorisée pour les benjamins et Avenirs c'est-à-dire les nageurs et nageuses nés en 2010 et après (catégories eau libre).

LES TARIFS

5 km, 3km, 1km et 500m: 3 euros

Modalité de course

Chaque nageur engagé et licencié à la F.F.N pour la saison 2023 doit être apte à participer aux courses dans lesquelles il a été engagé.

Les licenciés FFTri devront présenter leurs licences à jour de l'année avant de participer aux courses.

Les participants non licenciés FFN, ni FFTri, devront s'inscrire sur la plateforme FFN – Eau Libre : <https://www.ffneaulibre.fr/> et présenter un certificat médical de moins d'un an **attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la natation ou natation en eau libre en compétition**. Et d'une autorisation parentale pour les mineurs.

Chaque concurrent doit avoir coupé ses ongles de mains et de pieds et ne pas porter de bijoux, y compris de montres.

CAS D'ANNULATION :

En cas de force majeure, (hygiène ou sécurité), le juge arbitre de la compétition peut décider d'annuler la course sans qu'aucun dédommagement ne puisse être demandé par les concurrents. En cas d'arrêt de la course par le juge-arbitre, un classement sera toutefois établi selon les modalités exprimées lors de la réunion technique.

II. SECURITE GENERALE

Médical

Avant, durant, et après la compétition un poste de secours adapté est présent pour assister les concurrents.

Encadrement

La sécurité sera assurée par des bateaux du dispositif de la LNM.

Sécurité

Les clubs devront mettre des kayaks et des kayakistes à disposition de l'organisation et de la sécurité.

Nbre de nageurs	Nbre de kayaks	Nbre de kayakistes
1 à 4	1	1
5 à 9	2	2
10 à 20	3	3
21 et +	4	4

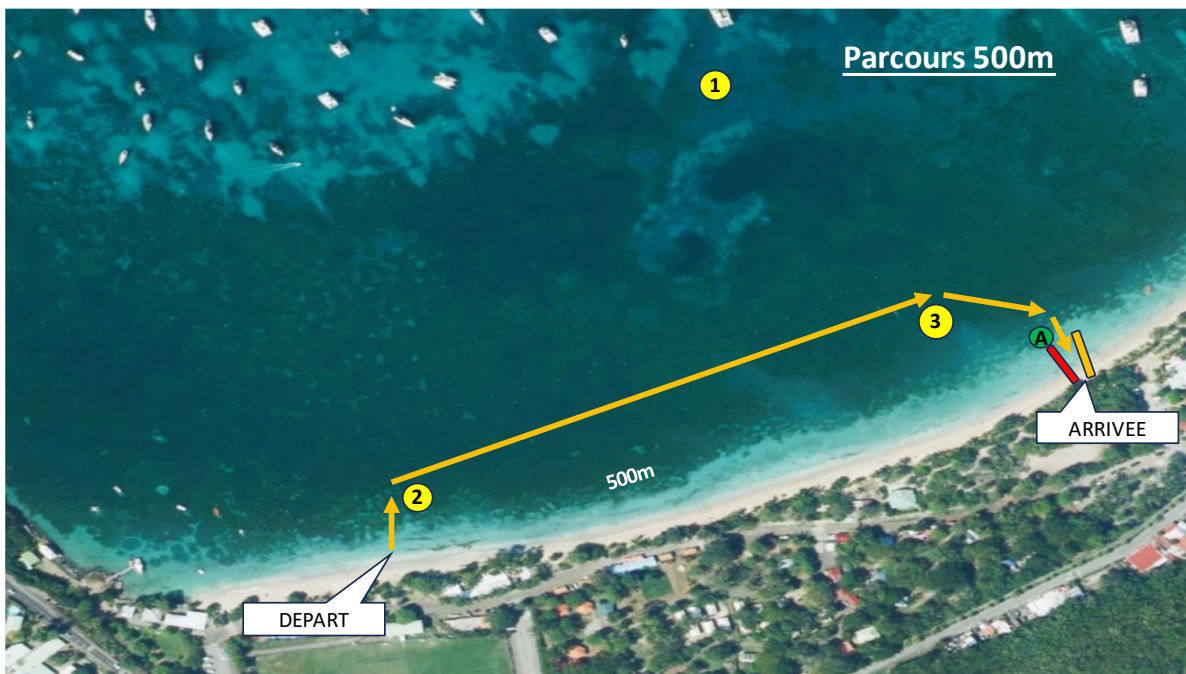
L'accompagnement rapproché d'un nageur par un kayakiste est strictement interdit.

IMPORTANT :

- L'équipe de kayakistes sera positionnée à l'extérieur du parcours pour l'encadrement des nageurs. Ces derniers évolueront dans un couloir : entre le circuit de l'épreuve et la ligne de kayakistes.
- Un kayakiste officiel ouvreur et un kayakiste officiel serre-file qui fermeront la course.
- Les kayakistes encadrant la course sont tenus de rester à bonne distance des nageurs (environ 5 mètres) et ne pas gêner la visibilité du nageur.
- Des commissaires assurent des points de contrôles de passage.

III. LES PARCOURS

Parcours 500m



Parcours 1km



Parcours 3km



Parcours 5km



Défi DIDIER 113 – « RELAIS »



La Ligue de Natation de Martinique présente

DIMANCHE
8 OCTOBRE
de 8h00 à 12h30

Distances :
500m / 1km /
3km / 5km

3ème édition

Le défi

Didier
MAGNESIUM
113

500m Grand
public

PLAGE DE LA POINTE MARIN A SAINTE-ANNE

Lien d'inscription : <https://www.ffneaulibre.fr/>



0696 32 66 94



natation.martinique@orange.fr



ligue de Natation de Martinique LNM

Défi DIDIER 113 – RELAIS : 4x (500m run + 500m swim)

Constitution des équipes :

Les clubs constituent des équipes de 4 relayeurs mixtes : (2 filles et 2 garçons)

Chaque équipe est constituée : 1 avenir, 1 benjamin, 1 junior, 1 sénior ou 1 maître.

Déroulement de l'épreuve :

Le départ du relais sera donné quelques minutes après le départ du 5 km individuel.

Chaque équipier réalise une tour du parcours à savoir 1 longueur de 500metres en course à pied sur la plage + 1 longueur de 500metres en nageant pour revenir à son point de départ et donner le relais à son partenaire ou franchir l'arrivée pour s'il s'agit du dernier relayeur.

Identification et marquage des équipes :

Tous les nageurs doivent obligatoirement avoir un bonnet BLANC.

Le marquage se fera sur les bonnets.

Ex. : équipe 1 Bonnet R11 pour le 1^{er} nageur(se), R12 pour le 2^{ème} nageur(se), R13 pour le 3^{ème} pour le 3^{ème} nageur(se), R14 pour le 4^{ème} nageur(se).

Equipe 2 Bonnet R21 pour le 1^{er} nageur(se), R22 pour le 2^{ème} nageur(se), etc.

Parcours : RELAIS

