Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

Fondée en 1948, membre fondateur de la Confédération mondiale des activités subaquatiques

French Underwater Federation

Circuit National Longue Distance 2017

Le Circuit national longue distance.

Composé de **6 étapes** sur tout le territoire français, ce circuit vise à développer, de façon globale, la Longue distance en nage avec palmes.

Ces « étapes » sont choisies pour leur attractivité et leur singularité, et placées tout au long de l'année.

Ce circuit s'adresse avant tout aux nombreux palmeurs de longue distance, souhaitant se lancer un nouveau défi à partager.

www.FFESSM.fr
COMMISSION
Nage avec Palmes

La carte des étapes

1. Triangle des eaux bleues (Miribel)
2. Traversée de la baie (Fort de France)
3. Traversée de Sète (Sète)
4. Descente de l'Oise (Beaumont sur Oise)
5. Tour des Argales (Rieulay)
6. Championnats de France Eaux libres (Faverolles)

Etape	Intitulée	**Comité**	**date**	**lieu**	**distance**	**milieu**
1	Triangle des eaux bleues	*Auvergne Rhône Alpes*	2 avril	Miribel	6 km	Lac
2	Traversée de la Baie	*Martinique*	9 avril	Fort de France	6 km	Mer
3	Traversée de Sète	*Languedoc Roussillon Midi Pyrénées*	30 avril	Sète	6 km	Mer
4	Descente de l'Oise	*Ile de france*	1 mai	Beaumont sur Oise	6,2 km	Rivière
5	Tour des Argales	*Haut de France*	20 mai	Rieulay	4 km	Lac
6	Championnats de France Eaux libres	*Auvergne Rhône Alpes*	27 et 28 mai	Faverolles	6 km	Lac

Etape n°1

Triangle des eaux bleues

2 Avril 2017

Grand Parc de Miribel Jonage
Plage du Fontanil (Vaulx-en-Velin)

Parcours

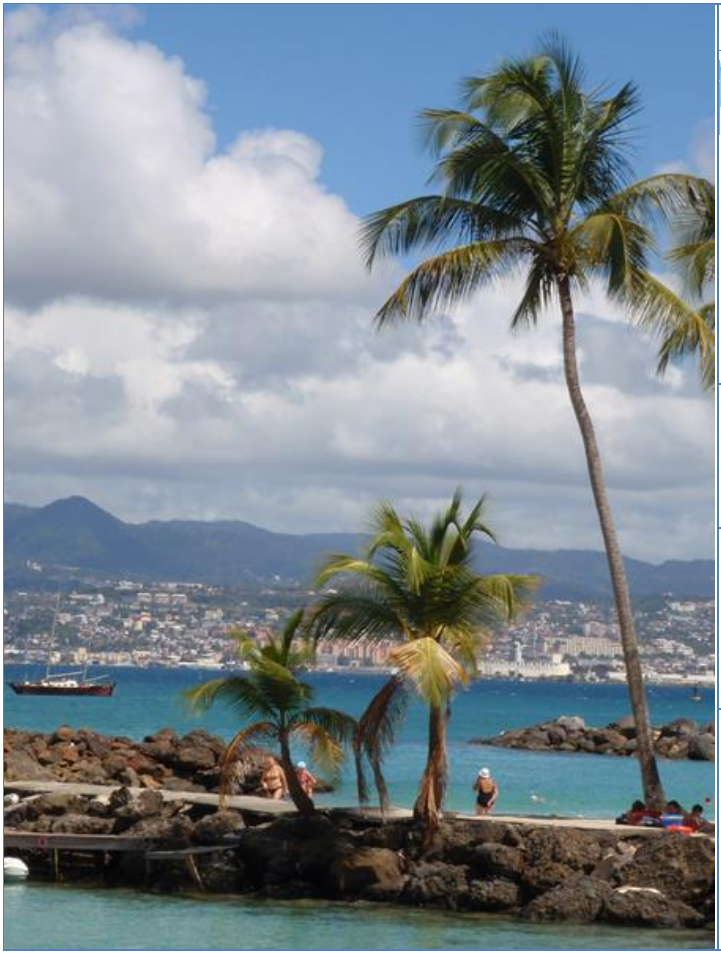
Distance : 6 km
Type de plan d'eau : Lac
Température habituelle de l'eau : 12 à 14°.

Organisation

Heure de départ : 14h30
Frais d'inscription : 12 €
Contact : contact@lyonpalme.com
date limite d'engagement : consulter e-nap.fr

Comité Départemental 69

Lyon Palme



Etape n°2

Traversée de la baie

9 Avril 2017

Plage de la Française, Fort de France
(Fort de France – les 3 ilets)

Parcours

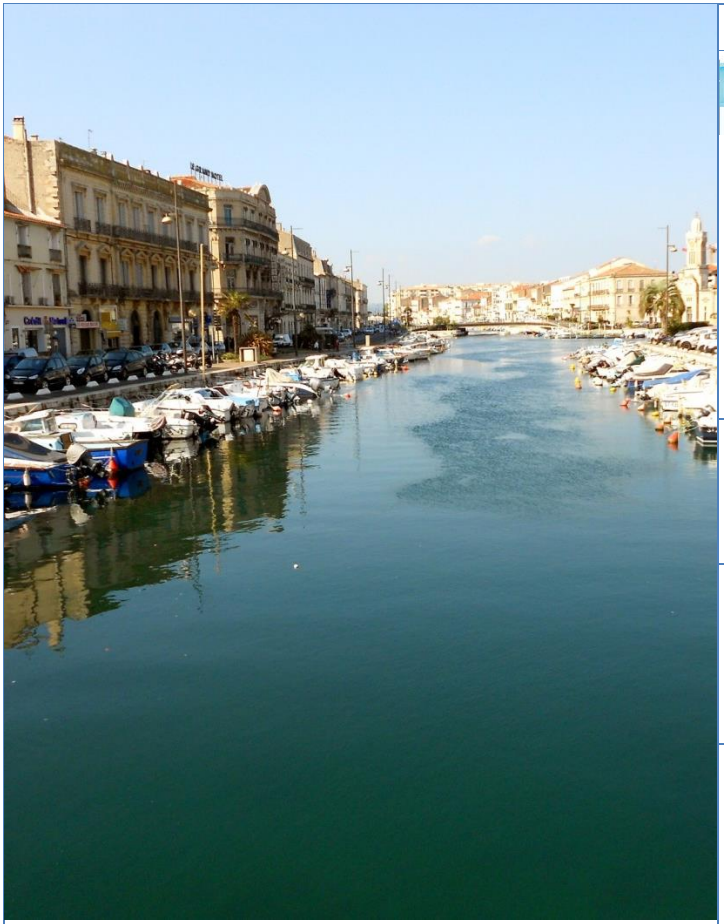
Distance : 6.5 km
Type de plan d'eau : Mer
Température habituelle de l'eau : 27 à 28°

Organisation

Heure de départ : 7h30
Frais d'inscription : 15 €
Contact : vincent.marguerite@gmail.com
Date limite d'engagement : consulter e-nap.fr

Comité Régional Martinique

Exocet des trois ilets



Etape n°3

Traversée de Sète

30 Avril 2017

Canal de Sète, Quai Philippe Régy
Chambre de commerce (Sète)

Parcours

Distance : 6 km
Type de plan d'eau : canal (salé)
Température habituelle de l'eau : 15 à 18°.

Organisation

Heure de départ : 9h
Frais d'inscription : 9 €
Contact : briardjm@aol.com
Date limite d'engagement : consulter e-nap.fr

Comité Régional
Pyrénées Méditerranée

La Palme Sétoise

Etape n°4

Descente de l'Oise

1 Mai 2017

Piscine intercommunale
Beaumont sur Oise

Parcours

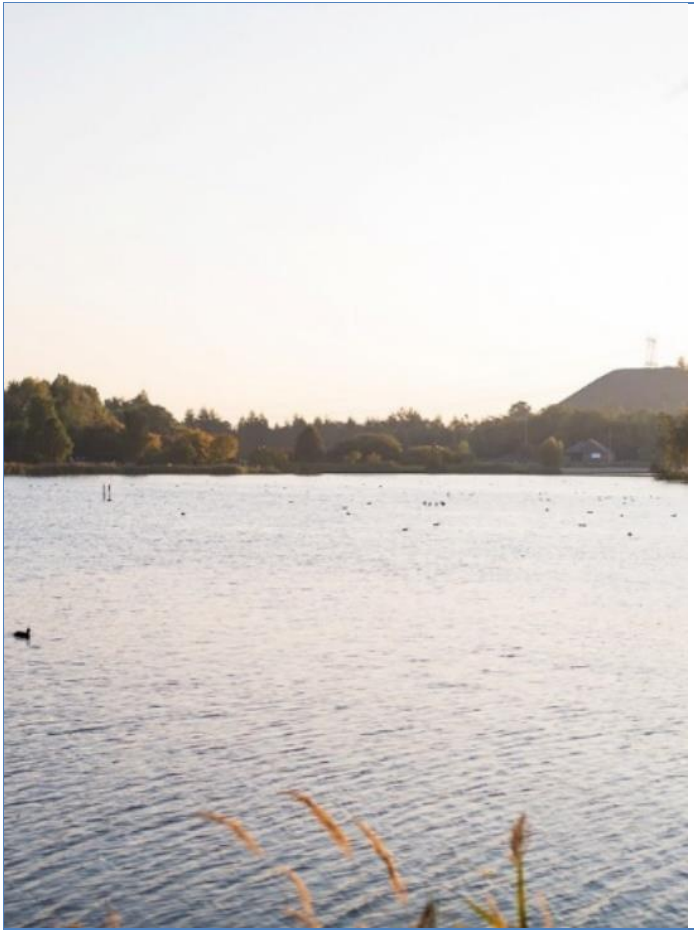
Distance : 6,2 km
Type de plan d'eau : rivière
Température habituelle de l'eau : 10 à 16°.

Organisation

Heure de départ : 10h00
Frais d'inscription : 10 €
Contact : subaqua.beaumont@free.fr
Date limite d'engagement : consulter e-nap.fr

Comité Régional île de France

Subaqua Club Persan Beaumont



Etape n°5

Tour des Argales

20 Mai 2017

Base nautique des Argales
Rieulay

Parcours

Distance : 4 km
Type de plan d'eau : lac
Température habituelle de l'eau : 14 à 20 ° .

Organisation

Heure de départ : 14h
Frais d'inscription : 6 €
Contact : clemn@hotmail.fr
Date limite d'engagement : consulter e-nap.fr

Comité Départemental Nord

Plongée Club Douai

Etape n°6 > finale

Championnats de France eau libre

27 et 28 Mai 2017

Faverolles

Parcours

Distance : 6 km

Type de plan d'eau : lac

Température habituelle de l'eau : 14 à 16°.

Organisation

Heure de départ : selon programme national

Frais d'inscription : 5 €

Contact : commission nationale Nage avec palmes

Date limite d'engagement : consulter e-nap.fr

Comité Régional Rhône Alpes Auvergne

Commission Nationale Nage avec palmes

Déroulement général

Le circuit National Longue distance est composé de plusieurs compétitions, organisées en France.
Ces « étapes » sont inscrites au calendrier national. La finale sera le championnat de France « eau libre ».

Catégories concernées

Toutes les catégories sont concernées dans la mesure où chaque nageur respecte le règlement sportif national.

Modalité de qualification

Aucune qualification préalable n'est demandée.
Les inscriptions se font forcément sur e-n@p.fr

Matériel

Le matériel doit respecter le règlement sportif national.

Programme

Chaque étape du circuit propose une ou plusieurs courses. A chaque étape, seule une course bien identifiée donne lieu à attribution de points.

Protocole, récompenses et classement

Pour participer au classement général, le nageur doit participer à une étape du circuit minimum et à la finale.

Le classement général est établi en prenant les 3 meilleurs classements de chaque nageur.
Dans le cas où le nageur participe à 1 ou 2 étapes, il est classé mais marque « 0 points » sur les étapes dans lesquelles il ne participe pas.

Lors du championnat de France « eau libre », le classement final individuel du circuit Longue distance sera établi.
Ce classement donnera lieu à des remises de récompenses, femmes et hommes séparément.
La première et le premier seront déclarés « vainqueur du circuit national Longue distance ».

classement		
Junior	Toutes catégories	Maîtres

Attribution des points

Elle se fait selon la place et le nombre de nageur.

place	Nombre de nageurs sur la course (Toutes catégories confondues)		
	de 0 à 50	de 51 à 99	100 et plus
1er	25	75	100
2ème	24	74	99
3ème	23	73	98
4	22	72	97
5	21	71	96
6	20	72	95
7	19	70	94
8	18	69	93
9	17	68	92
10	16	67	91
11	15	66	90
12	14	65	89
13	13	64	88
14	12	63	87
15	11	62	86
16	10	61	85
17	9	60	84
18	8	59	83
19	7	58	82
20	6	57	81
21	5	56	80
22	4	55	79
23	3	54	78
24	2	53	77
25	1	52	76
26	1	51	75
27	1	50	74
28	1	49	73
29	1	48	72
30	1	47	71
31	1	46	70
32	1	45	69
33	1	44	68
34	1	43	67
35	1	42	66
36	1	41	65
37	1	40	64
38	1	39	63
39	1	38	62
40	1	37	61
41	1	36	60
42	1	35	59
43	1	34	58
44	1	33	57
45	1	32	56
46	1	31	55
47	1	30	54
48	1	29	53
49	1	28	52
50	1	27	51
51	1	26	50
52	1	25	49
53	1	24	48
54	1	23	47
55	1	22	46
56	1	21	45
57	1	20	44
58	1	19	43
59	1	18	42
60	1	17	41
61	1	16	40
62	1	15	39
63	1	14	38
64	1	13	37
65	1	12	36
66	1	11	35

67	1	10	34
68	1	9	33
69	1	8	32
70	1	7	31
71	1	6	30
72	1	5	29
73	1	4	28
74	1	3	27
75	1	2	26
76	1	1	25
77	1	1	24
78	1	1	23
79	1	1	22
80	1	1	21
81	1	1	20
82	1	1	19
83	1	1	18
84	1	1	17
85	1	1	16
86	1	1	15
87	1	1	14
88	1	1	13
89	1	1	12
90	1	1	11
91	1	1	10
92	1	1	9
93	1	1	8
94	1	1	7
95	1	1	6
96	1	1	5
97	1	1	4
98	1	1	3
99	1	1	2
100	1	1	1

Règlement sportif

Quelques points, non exhaustifs, utiles de rappeler.

Modalités administrative

Un nageur souhaitant participer doit être à jour de sa licence FFESSM, de son certificat médical et de son assurance. Il doit être en possession de ces documents le jour de la course.

engagements

Ils sont enregistrés sur www.e-nap.fr. Vous y accédez avec votre identifiant et votre mot de passe « club ».
En cas de questions, contactez : arnaud@e-nap.fr

Matériel

Il doit respecter le règlement sportif national. Entre autres :
- Aucun appareil électronique à l'exception de la montre.
- Aucun équipement d'appui autorisé.

- Bi-palmes autorisées sans aucune restriction.
- Monopalme de 76cm x 76cm x 15cm maximum.
- Tuba obligatoire, diamètre 23 mm / longueur 48 cm maximum, sans dispositif annexe (soupape ou autre).

Départ, passage de Bouées, arrivée

- Ouverture de la chambre d'appel 30min avant le départ. Après un décompte à 15min, 5min, 1min et 30s, le départ est donné.
- L'arrivée se fait à la fin d'un « entonnoir » matérialisé par 2 lignes d'eau de 50 à 100m.
- tous les virages ou changement de direction sont matérialisé le plus souvent par une bouée.

Conditions météorologiques

- La longue distance est soumise aux conditions climatiques. Si les conditions mettent en danger les concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou de reporter la course.
- La température de l'eau doit être supérieure à 10°C pour que les juniors puissent participer et être classés.
- En dessous de 14°, tous les nageurs doivent porter obligatoirement un vêtement en néoprène.

Types de plan d'eau

	Plan d'eau douce fermé, avec la plupart du temps, absence de courant.
	Plan d'eau salée avec possibilité de courants, vagues et marées.
	Cours d'eau à débit variable, selon la taille et la saison (fleuve, rivière, embouchure), d'eau douce ou salée.

Historique de la Longue distance

Développé dans un premier temps pour des raisons utilitaires dans la Marine Nationale par le commandant de Corlieu, la nage avec palmes à une grande partie de son histoire en milieu naturel.

Depuis les années 30 jusqu'aux années 70, les traversées, les boucles de la Marne notamment, et les compétitions en milieu naturel sont les lieux principaux de rencontres des palmeurs.

C'est d'ailleurs à Paris que se déroulera le 1er championnat du Monde de Longue distance en 1988.

La France, nation forte de la longue distance ses 15 dernières années a remporté plus d'1/3 de ses médailles internationales en milieu naturel : soit plus de 40 médailles.

De grands champions se sont révélés dans cette discipline.

Myriam VILETTE
Championne du Monde 1992

Damien HEBERT
Champion du Monde 2003

Raphaël SMOLIN FROISSART
Champion du Monde 2005 & 2007

Marine GROSJEAN
Championne du Monde 2007

Thomas MUIA
Champion d'Europe junior 2009

Cette année, une française se distingue sur un podium mondial en « open water ». Loren Baron, ramène la médaille de bronze du 6km aux championnats du Monde 2016 de Volos (Grèce) !

Palmarès 2015

	Classement Femme		
	Junior	Toutes catégories	Maîtres
1er	Imane LALMI (PAN)	Sylvie HUGUEL (TMP)	Sylvie HUGUEL (TMP)
2ème	Marion CORMERAIS (CNHC)	Aurélie ROUCHAS (TMP)	Laetitia CHABOUREL (UEP)
3ème	Lisa BERNARD (CNHC)	Laetitia CHABOUREL (UEP)	Laurence MINGAUD (TMP)

	Classement Homme		
	Junior	Toutes catégories	Maîtres
1er	Valentin BERNARD (SCLA)	Cédric MOREL (AGCR)	Jean Jacques SCHWARTZ (UEP)
2ème	Arthur RIVENS (CNHC)	Jean Jacques SCHWARTZ (UEP)	Laurent SANCHEZ (AVCSM)
3ème	Guillaume GUIDOTTI (OCTOPUS)	Laurent SANCHEZ (AVCSM)	Jean Marie BRIARD (LPS)

FFESSM.fr
COMMISSION Nage avec Palmes

Remerciements :

Aux commissions régionales nage avec palmes et aux clubs qui ont proposés une de leurs compétitions pour qu'elles intègrent le circuit national Longue distance.