

# Millau - Stage Jeunes le 13 & 14 Juin 2015



La Commission Nage en Eau Vive du Comité Inter Régional Pyrénées-Méditerranée organise **le week-end du 13 & 14 Juin 2015 un Stage Jeunes** sur le bassin artificiel de slalom de Millau.

Ce week-end est ouvert à tous les clubs du Comité PM.

L'objectif de ce week-end est de faire **découvrir l'activité aux Jeunes de la région** mais également de les perfectionner.

Ce week-end est fait pour les jeunes, ce n'est pas un week-end d'initiation pour les adultes.

## Qu'est ce que la Nage en Eau Vive ?

La Nage en Eau Vive consiste à descendre les torrents et rivières à la nage, équipé de palmes, d'une combinaison néoprène, d'un casque, d'un gilet et d'un flotteur. Sport de glisse à part entière, la Nage en Eau Vive est en lien très étroit avec la nature. Les descentes de torrents offrent des paysages grandioses uniquement visibles par la voie de l'eau.

## Quel est l'Équipement ?



Le nageur est équipé de :

- Flotteur
- Combinaison
- Casque
- Palmes
- Chaussons
- Gants
- Gilet
- Fixe palmes



## Qu'est-ce qu'un Bassin Artificiel de Slalom ?

Un bassin artificiel est une partie de cours d'eau ou une dérivation d'un cours d'eau aménagée pour la pratique des sports d'eau vive (kayak, nage en eau vive, rafting...). Ce sont des tronçons de rivière aménagés où les dangers naturels de la rivière ne sont pas présents.

Sur ces parcours sont disposés en surplomb de la rivière des piquets suspendus à des câbles appelés 'portes'. Ces portes sont disposées pour obliger les pratiquants à respecter des trajectoires. C'est ce que l'on appelle le Slalom comme en ski.

Si vos Jeunes ont envie de découvrir une nouvelle activité,  
venez nous rejoindre dans le cadre de ce week-end.

## Programme du Week-End

### Programme du Samedi 13 Juin 2015

10h00 : Rdv au niveau de la base d'Eau Vive de Millau

10h30 à 12h00 : Navigation encadrée par des cadres Fédéraux

**Objectif :** *Faire découvrir l'activité et définir des groupes de niveau pour la navigation de l'après midi*

12h00 à 14h00 : Déjeuner tiré des sacs

14h30 à 16h30 : Navigation par palanquées de niveau homogène

**Objectif :** *Apprentissage ou perfectionnement des gestes techniques de navigation*

16h30 à 17h30 : Atelier cordes et sécurité (facultatif)

**Objectif :** *Apprendre les gestes rudimentaires en cas d'intervention sur un nageur en difficulté*

17h45 : Fin des activités d'Eau Vive – Quartier libre

19h00 : Apéritif offert par la Commission NEV Pyrénées-Méditerranée et projection des photos du jour

20h00 : Dîner offert aux participants et aux accompagnateurs

21h00 à + : Discussion sur la Nage en Eau Vive, les sorties, les voyages, la formation ...

### Programme du Dimanche 14 Juin 2015

08h00 : Petit déjeuner

10h00 : Rdv au niveau de la base d'Eau Vive de Millau

10h30 à 12h00 : Navigation par palanquées de niveau homogène :

**Objectif :** *Apprentissage ou perfectionnement aux techniques de navigation en passant quelques portes de slalom*

12h00 à 14h00 : Déjeuner tiré des sacs

14h30 à 16h00 : Rapide Racing par catégorie d'âge :

**Objectif :** *3 à 4 nageurs de même âge devront descendre le plus rapidement le bassin de slalom, ils devront franchir 4 portes qui seront positionnées dans le bassin. Le vainqueur est qualifié pour la manche suivante et ainsi de suite. Une finale des perdants sera organisée afin d'attribuer des lots à tous les participants*

16h15 à 16h45 : Remise des récompenses,

17h00 : Dispersion des Grenouilles.

*L'encadrement des enfants se limite à la pratique de la Nage en Eau Vive, qui commence lorsque l'on équipe et qui finit lorsque l'on déséquipe les enfants.*

*Les encadrants et l'organisation ne sont pas responsables des enfants à l'extérieur du bassin, les parents ou accompagnateurs sont les seuls responsables*

## Condition de Participation

### Les Nageurs devront :

- Posséder une licence et une assurance valides.
- Avoir minimum 8 ans et au maximum 16 ans.
- Savoir nager et avoir une condition physique satisfaisante.
- Les mineurs doivent présenter une autorisation parentale (un exemple est présenté en fin du document).

Si le nombre d'encadrants n'est pas suffisant pour accepter toutes les personnes inscrites, nous limiterons le nombre de nageurs par club. Vous serez avisés de cette limite en temps et en heure.

### Équipement :

- Les nageurs devront porter une combinaison et des chaussons en néoprène, une paire de palmes (si possible sans tuyères). L'utilisation de gants et de fixe palmes est vivement conseillée.
- Nous fournissons Gilets, Casques et Flotteurs répondant aux normes de sécurité. Pour faciliter l'organisation, préciser le matériel dont vous avez besoin en remplissant le tableau qui se situe dans les pages suivantes.

### Hébergement :

Les participants et leurs accompagnateurs seront hébergés dans le gîte de la Maladrerie.

### Repas :

Le repas du Samedi soir et le petit déj est offert par la Commission Nev, aux participants et aux accompagnateurs. Les repas du midi sont tirés des sacs des participants et des accompagnateurs.

## Fiche d'Inscription

### Stage Jeunes NEV – Millau – Le 13 et 14 Juin 2015

<u>CLUB</u> (NOM – N° – ADRESSE – TEL.)			<u>RESPONSABLE</u> (NOM – ADRESSE – TEL. – E-mail) <b>Signature</b>		
Nom	Prénom	Date Naissance	N° Licence	Niveau NEV	Besoin Matériel
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)

(\*) Rayer les mentions inutiles

Frais d'inscription :      Participants de :      17 € x . . . . . personne(s) = . . . . . €  
 Accompagnateurs de :    25 € x . . . . . personnes(s) = . . . . . €  
Total . . . . . €

À l'ordre de : **Commission NEV CIR PM FFESSM** avant le : **01 Juin 2015**

Fiches et Frais d'Inscription à renvoyer à : **Marc ETTINGER**  
**32 Chemin de Sauveur**  
**31270 Frouzins**

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter :

Marc Ettinger : ☎ 06.70.16.34.77 ou ✉ [marc.ettinger@gmail.com](mailto:marc.ettinger@gmail.com)  
 Sèverine Ettinger : ☎ 06.22.94.30.95 ou ✉ [severine.ettinger@laposte.net](mailto:severine.ettinger@laposte.net)

## Autorisation Parentale

Pour la participation au Week-End, du 13 & 14 Juin 2015, sur le Bassin de Slalom de Millau, pour le Stage Jeunes de la Nage en Eau Vive organisé par la Commission Nage en Eau Vive du Comité Inter Régional Pyrénées Méditerranée

Je soussigné(e) Monsieur, Madame : .....

Domicilier : .....

.....

.....

Agissant en qualité de

Père

Mère

Responsable légal ou tuteur

Autorise

mon fils :

ma fille :

l'enfant :

Né(e) le..... à, ..... à participer à la manifestation sportive citée en référence.

J'atteste avoir le plein exercice de l'autorité parentale à l'égard de cet enfant mineur.

Cette autorisation est valable du : 13/06/2015 au 14/06/2015

Fait à :

le :

Signature

Plan d'Accès

