

Découverte de la Nage en Eau Vive

Cessenon / Orb - 21 & 22 Mars 2015

La Commission Nage en Eau Vive du Comité Inter-Régional Pyrénées-Méditerranée organise un week-end **Découverte de la Nage en Eau Vive les 21 et 22 Mars 2015** sur la base d'eau vive de Réals à Cessenon sur Orb (34).

Ce week-end est ouvert à tous les clubs du Comité PM. L'objectif de ce week-end est de faire **découvrir l'activité à un grand nombre de licenciés FFESSM.**

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.

Programme du Week-End

Programme du Samedi et du Dimanche

10h00 : Rdv à la base de Réals à Cessenon sur Orb

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

12h00 à 14h30 : Déjeuner tiré des sacs,

14h30 à 17h00 : Navigation encadrée par des cadres fédéraux

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

17h30 : Fin des activités d'Eau Vive

Château Viranel – AOC Saint Chinian

Samedi, après être sorti de l'eau et avant de regagner le Camping, visite guidée des Caves du Château Viranel suivie d'une dégustation des différents Crus : <http://www.chateau-viranel.com> – <http://www.viranel.com>

Condition de Participation

Les Nageurs devront :

- Posséder une licence et une assurance valides.
- Savoir nager et avoir une condition physique satisfaisante.
- Avoir minimum 8 ans.
- 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 Floteurs 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 qui le souhaitent seront hébergés au **Camping de Roquebrun** situé à une dizaine de kilomètres de la base de Réals, dans la limite des places disponibles.
- Il s'agit d'un hébergement en gîtes de 4 ou 5 lits, 50 € la nuitée. **Prévoir les duvets.**
- Les gîtes sont équipés de kitchenettes.

Repas du Samedi Soir :

- L'Apéritif est offert par la Commission Nev PM.
- Prévoir votre repas que l'on prendra tous ensemble dans une salle commune.

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.

Fiche d'Inscription

Week-End Découverte de la NEV – Cessenon sur Orb – Le 21 et 22 Mars 2015

(Préciser présence : **Samedi** – **Dimanche** – **Les deux** – (*))

<u>CLUB</u> (NOM – N° – ADRESSE – TEL.)			<u>RESPONSABLE</u> (NOM – ADRESSE – TEL. – E-mail) Signature		
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 : Pour la Journée seule : 5 € x personne(s) = €
 Pour le Week-End : 12 € x personne(s) = €
 Total €

Avant le : **10 Mars 2015** à l'ordre de : **Commission NEV CIR PM FFESSM**

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

Sèverine Ettinger : ☎ 06.22.94.30.95 ou ✉ severine.ettinger@laposte.net

Autorisation Parentale

Pour la participation au Week-End, du 21 & 22 Mars 2015, sur la base de Réals à Cessenon sur Orb, pour la découverte 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 : 21/03/2015 au 22/03/2015

Fait à :

le :

Signature