

# Découverte de la Nage en Eau Vive

La Commission Nage en Eau Vive du Comité Inter-Régional Pyrénées-Méditerranée organise un week-end **découverte de la Nage en Eau Vive les 17 et 18 Mars 2012** 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

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

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

12h à 14h30 : Déjeuner tiré des sacs,

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

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

17h45: Fin des activités d'eau

## CONDITION DE PARTICIPATION

### Les nageurs devront:

Posséder une licence et une assurance valides.

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 fournirons gilets, casques et flotteurs répondant aux normes de sécurité. Pour faciliter l'organisation, merci de préciser le nombre de casques, gilets et flotteurs que vous pouvez mettre à disposition ainsi que le nombre d'équipements dont vous avez besoin. Merci d'avance de remplir 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.

Les gîtes sont équipés de kitchenettes.

Nous contacter pour une pré-réservation puis nous adresser votre règlement par chèque afin de confirmer cette réservation.

### Repas :

Repas organisé par la Commission Nev PM.

**Attention, l'encadrement des enfants se limite à la pratique de l'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 17 et 18 Mars 2012

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

<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 (*)
		/ /			Casque/Gilet/Flotteur (*)

(\*) **Rayer les mentions inutiles**

Frais d'inscription : Hébergement de : 10 €x. .... .personne(s). = ..... €  
 Repas du Samedi soir : 10 €x. .... .personne(s). = ..... €  
 (Pour les plus de 12 ans) .....

Total ..... €

Avant le : **10 Mars 2012** 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](mailto:marc.ettinger@gmail.com)  
**Séverine Ettinger** : ☎ 06.22.94.30.95 ou ✉ [severine.ettinger@laposte.net](mailto:severine.ettinger@laposte.net)

## AUTORISATION PARENTALE

Pour la participation au week-end découverte de la Nage en Eau Vive organisé sur base de Réals à Cessenon sur Orb 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 : 17/03/2012 au 18/03/2012

Fait à

le

Signature