

Découverte de la Nage en Eau Vive

Aude - 30 & 31 Mai 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 30 et 31 Mai 2015** sur l'Aude à Quillan (11).

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



Programme du Week-End

Programme du Samedi et du Dimanche

09h30 : Rdv au rond point des Ours (Axat)

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

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 à **La Forge de Quillan**, dans la limite des places disponibles.
- *1/2 Pension : Nuit + Repas du Samedi soir + Petit déjeuner = 35.00 €*
- *Un acompte de 35% vous sera demandé pour la réservation du gîte soit 12 € par personne*

Repas du Samedi midi & Dimanche midi :

- Les repas sont tirés des sacs.

Repas du Samedi Soir :

- L'Apéritif est offert par la Commission Nev PM.

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 de la rivière, les parents ou accompagnateurs sont les seuls responsables.

Fiche d'Inscription

Week-End Découverte de la NEV – Aude – Le 30 et 31 Mai 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) = € (**Acompte**)
 Total €

Avant le : **18 Mai 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 30 & 31 Mai 2015, sur l'Aude, 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 : 30/05/2015 au 31/05/2015

Fait à :

le :

Signature