



PAIMPOL IMMERSION

N° Club F.F.E.S.S.M : 03220415

12, rue Henri Dunant

Agrément D.D.C S : N° 02209ET0034

22500 PAIMPOL

[paimpol.immersion@gmail.com](mailto:paimpol.immersion@gmail.com)

<https://paimpol-immersion.fr/>

## 10ème édition du TOUR de l'ILE DE BREHAT

### TROPHEE PAIMPOL IMMERSION

Le 19 MAI 2024

10<sup>ème</sup> édition du  
**TOUR DE BREHAT**  
à la nage avec palmes  
organisé par PAIMPOL IMMERSION  
11km  
Dimanche 19 mai 2024  
Départ  
plage du Guerzido

Remise du Trophée Paimpol Immersion

Grande course ouverte aux licenciés FFESSM

PAIMPOL IMMERSION

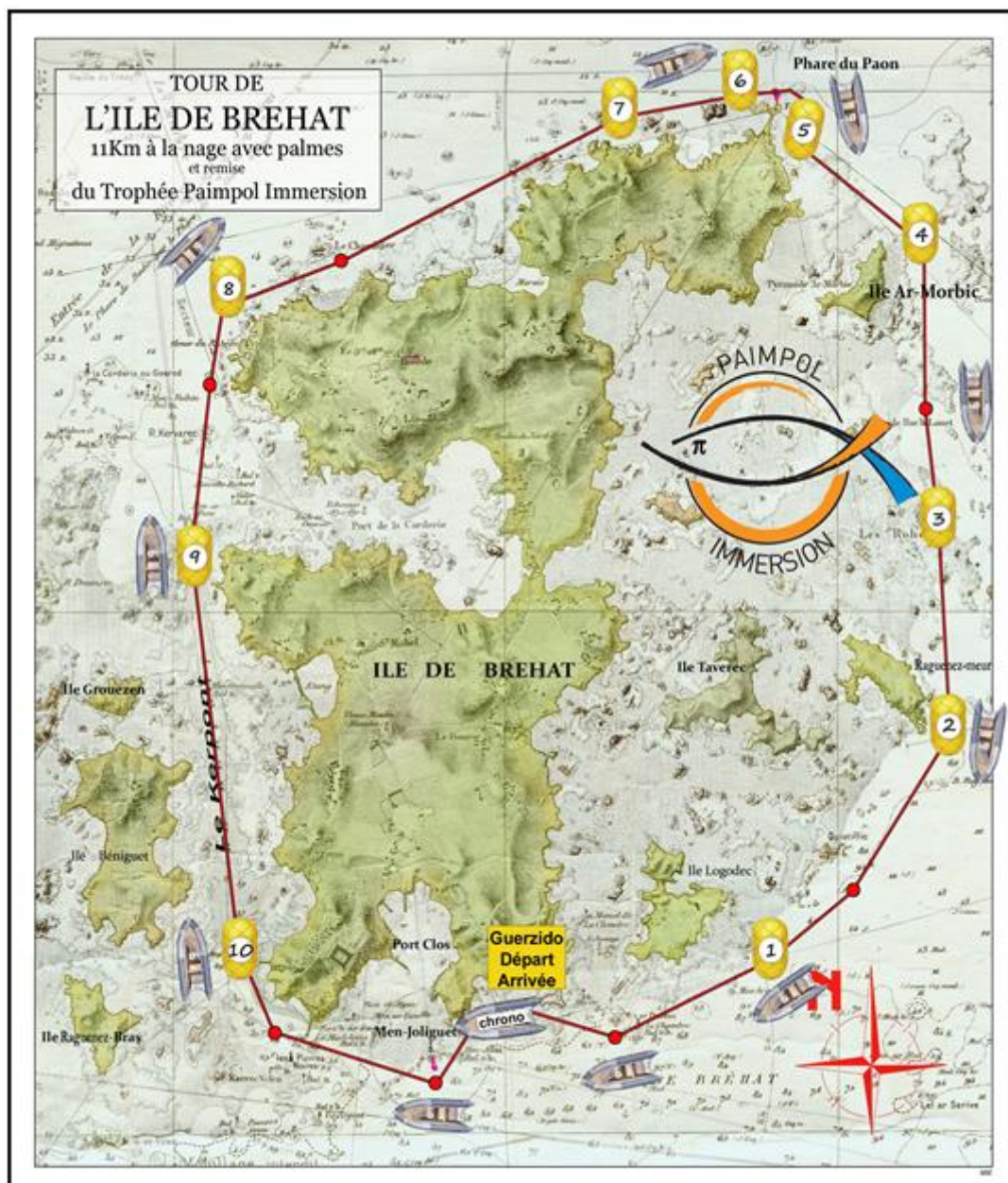
JOLIGUET  
10<sup>ème</sup> Tour

## PRESENTATION :

Cette manifestation sportive est organisée par le club PAIMPOL IMMERSION.

C'est une épreuve de nage avec palmes ouverte aux catégories bi palmes, monopalmes et nage avec appui.

Elle se compose d'une épreuve sportive : une course de 11km destinée aux nageurs licenciés FFESSM.



# PRESENTATION ET REGLEMENT

## 1) PARCOURS

- Voir carte ci-dessus.

Basse mer 11h08

Coefficient : 55

- Départ de la plage Guerzido à 9h40 soit à une heure et demie de l'étal de basse mer. Ce parcours emprunte le chenal du Carpont. Il passe près de l'entrée de la Corderie et se prolonge jusqu'au phare du Paon (où se trouve un bateau « ravitaillement »). Ensuite, le tour se poursuit à l'est de l'île avec des courants favorables et se conclut à la plage de départ du Guerzido.
- Le parcours est balisé par des bateaux à poste fixe et des bouées. Les nageurs seront accompagnés d'une flottille de petits bateaux et de moyens nautiques de sécurité.
- Le comité d'organisation de la course se réserve le droit de modifier ce parcours ou d'annuler la course en cas de mauvais temps.
- **Pour des raisons de sécurité, les nageurs n'ayant pas passé le phare du Paon (à mi-course, au niveau du bateau ravitailleur n°6 et de la balise n°5 sur la carte ci-dessus) 1h45 après le départ devront stopper la course et seront récupérés par les bateaux de sécurité.**

## 2) INSCRIPTIONS

**POUR DES RAISONS DE SECURITE, le nombre de participants est limité à 100 nageurs adultes.**

### Conditions d'inscriptions :

1. **Inscription ouverte aux nageurs confirmés et majeurs, capables de nager entre 2 et 4 heures en mer.**
2. être licencié à la FFESSM et être muni d'un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique de la nage avec palmes de longue distance en eau libre en compétition.
3. les compétiteurs doivent également présenter leur licence avec assurance loisir 1 ou une attestation d'assurance individuelle accident couvrant les compétitions de nage avec palmes.
4. Il sera remis à chaque participant, un dossard numéroté à disposer sur le tuba, permettant l'identification à l'arrivée.
5. équipement obligatoire : combinaison de nage intégrale, bouée de signalisation /palmes/ masque ou lunettes et tuba.
6. L'organisation se réserve le droit de refuser le départ en cas d'équipement non conforme ou de dossier incomplet.

## **Modalités d'inscription**

Les pré-inscriptions se font obligatoirement via le site internet de Paimpol immersion : <https://paimpol-immersion.fr/> à partir du **19 avril 2024**.

Les inscriptions seront closes 48 heures avant la course.

**OBLIGATOIRE** : les pièces suivantes, pour valider votre inscription doivent être adressées par mail à l'adresse qui sera indiquée sur le site internet :

- feuille d'inscription complétée
- Licence FFESSM
- Certificat d'assurance individuelle complémentaire (Loisir 1 pour FFESSM)
- Un **certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique de la nage avec palmes de longue distance en eau libre en compétition**.

L'inscription définitive est validée par le versement des frais de participation le jour de la course lors du pointage des nageurs.

**Tout candidat dont l'inscription n'aura pas fait l'objet d'une pré-inscription en ligne et qui n'aura pas adressé les pièces demandées ne sera pas accepté.**

Les nageurs devront retirer leur dossard au minimum une heure avant le départ de la course.

## **3) FRAIS DE PARTICIPATION**

Il sera demandé une participation de 30€ par nageur. Cette participation ne comprend pas l'acheminement sur l'île.

## **4) CONSIGNES AUX PARTICIPANTS**

**ARRIVEE SUR L'ILE** : En raison des conditions particulières, les nageurs doivent impérativement arriver sur l'île par la première vedette (7h45). Prévoir 15mn de traversée et 20mn de marche pour arriver sur les lieux de la course.

**RETRAIT DES DOSSARDS** : Coller le dossard sur votre tuba ou à l'avant du support.

**VESTIAIRES** : vous vous changerez dans les espaces verts autour de la plage du Guerzido.

Vous pourrez mettre vos sacs dans l'abri qui vous sera indiqué.

Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos effets personnels.

**BRIEFING** : Le briefing aura lieu environ 10 minutes avant le départ de la course, soyez attentifs aux consignes qui vous seront données.

**DEPART** : Le départ est donné depuis le bateau fixe départ/arrivée. La ligne de départ vous sera indiquée durant le briefing.

**L'autorisation de course est donnée** par le responsable de la course qui se réserve le droit d'annuler la manifestation si les conditions de sécurité ne sont pas suffisantes.

**EN CAS D'ABANDON** : Lever les bras pour vous signaler aux bateaux de sécurité qui vous prendront en charge.

**APRES LA COURSE** : Collation offerte aux nageurs (café, thé, chocolat, jus fruit...).

## 5) CHRONOLOGIE

- Retrait des dossards au club nautique de la plage du Guerzido: *de 8h40 à 9h15*
- Briefing : **9H30**
- Le départ de la course est fixé à : **9H40**
- Arrivée : les nageurs sont enregistrés quand ils tapent sur le bateau d'arrivée, leur n° tuba est coupé et prélevé par la personne sur le bateau, qui note son n° et son temps.
- Remise des récompenses suivie du pot de l'amitié : **14h00**

**Attention, seul le temps chronométré par le bateau d'arrivée fait foi.**

## 6) TROPHEE PAIMPOL IMMERSION ET VERRERIE DE BREHAT

Le Trophée PAIMPOL IMMERSION est remis au club ayant présenté **le meilleur temps cumulé mixte (une femme, un homme) en mono palme ou bi palmes**. Ce trophée sera symboliquement remis en jeu chaque édition. Il sera exposé à l'office de tourisme de Bréhat pendant l'année. Une médaille sera offerte aux nageurs du club gagnant.

Le trophée de la verrerie de Bréhat, pièce créée par les artisans de la verrerie, sera remis par tirage au sort à un des nageurs ayant terminé la course.

---

## MODALITES PRATIQUES :

### Renseignements

par mail : [paimpol.immersion@gmail.com](mailto:paimpol.immersion@gmail.com)

et sur le site internet du club : <https://paimpol-immersion.fr/>

## HORAIRES ETE DES VEETTES DE BREHAT 2024

### DEPART VERS BREHAT

8h15   9h30   10h00   10h30   11h00   11h30   12h00   12h30   13h30   14h30   15h30   16h15   17h30  
18h30   19h30

---

### RETOUR DE BREHAT

7h20 (1)   8h00 (2)   9h00   9h45   11h15   12h15   14h00   15h00   15h30   16h00   16h30   17h00   17h30  
18h00   18h30   19h00

**Quelques sites internet sur la région :**

<a href="http://www.paimpol-goelo.com">www.paimpol-goelo.com</a>	<a href="http://www.vedettesdebrehat.com">www.vedettesdebrehat.com</a>	<a href="http://www.lezardrieux.com">www.lezardrieux.com</a>
<a href="http://www.pontrieux.com">www.pontrieux.com</a>	<a href="http://www.brehat-infos.fr">www.brehat-infos.fr</a>	

**NOS PARTENAIRES**

