

# ***La Seyne sur mer***



**Coupe de France  
VA'A Longue distance**



**+**

**Course OPEN courte distance**



***DIMANCHE 30 JUIN 2024***



**Organisé par le Club Nautique de la Méduse**



## COUPE de FRANCE Va'a Longue Distance

Les embarcations autorisées à participer sont les pirogues v6 pour la course LONGUE DISTANCE 20 km et les pirogues v6 & v3 pour le course OPEN COURTE DISTANCE 12 km.

Le parcours à réaliser peut varier en fonction des conditions de mer : il sera expliqué aux compétiteurs lors du briefing qui a lieu avant le départ ; et les règles applicables se trouvent dans le règlement Océan Racing et dans ses annexes.

Ensuite, à chacun d'optimiser en tenant compte des courants, des vents, des marques de parcours et de sa forme physique ... pour gagner, il faut allier la technicité, la condition physique, le mental pour gérer la durée.

Le sélectif est organisé par le **CLUB NAUTIQUE de la MEDUSE**.

Coordonnées du club :

**Club Nautique la Méduse – 135 Avenue de la Jetée – Saint Elme  
83500 LA SEYNE SUR MER**

**Tél du club : 04 94 87 09 16**

**Email du club : [cnmeduse@free.fr](mailto:cnmeduse@free.fr)**

**Email du Président : [fioretti.jean83@gmail.com](mailto:fioretti.jean83@gmail.com)**

**Tél du président : 06-70-30-76-87**

**Site internet : [cn-meduse.fr](http://cn-meduse.fr)**

**Responsable Course : Philippe SIMON**

**Tél portable : 06 95 48 19 31**

**Email : [philsim.fa@gmail.com](mailto:philsim.fa@gmail.com)**



# Programme



## DIMANCHE 30 JUIN 2024

### 7H30-9H **course longue & course open**

Accueil des participants, confirmation des inscriptions, remise des dossards

9h

Briefing sécurité (bateaux et pilotes)

### 9H30 **course longue & course open même briefing**

Briefing des compétiteurs (trices) – Emargement à la fin du briefing

**Rappel : seuls les capitaines et/ ou les barreurs assistent au briefing  
CELA LAISSENT LE TEMPS AUX AUTRE RAMEURS DE PREPARER LES V6 ET  
DE NE PAS AVOIR TROP DE MONDE AU BRIEFING...merci d'avance**

10h15

Départ : course OPEN

**V6- V3 distance 12 KM**

***Toutes les catégories partiront ensemble (H-D-M)***

10h30

Départ : course VA'A LONGUE DISTANCE

**V6 distance 20 KM**

***Toutes les catégories partiront ensemble (H-D-M)***

Vers 14h30

Proclamation des résultats et remise des prix.



LA SEYNE-SUR-MER

## Organisation et Course



**ORGANISATEUR:** Club Nautique de La Méduse

**RESPONSABLE DE LA MANIFESTATION (R1) :** SIMON Philippe

### INSCRIPTIONS :

#### ➤ **COURSE VA'A LONGUE DISTANCE 2024**

- Les concurrents admis doivent confirmer leurs inscriptions auprès du club organisateur au moins une heure avant le départ de la course.
  - Pour participer à la course, les concurrents doivent détenir, au moment de la confirmation de l'inscription, leur **licence compétition FFCK valide**, portant mention du niveau (minimum) de **pagaie verte Mer** et du **certificat médical**.
  - En s'inscrivant à cette compétition, chaque concurrent reconnaît qu'il lui appartient, sous sa propre responsabilité, de prendre la mer en connaissance de cause en fonction des conditions météorologiques. Il accepte en outre, de se soumettre aux règles citées à l'article 1 et de renoncer à tout autre recours que celui prévu par ces règles.
- Les compétiteurs doivent s'être inscrits obligatoirement sur le site de la FFCK avec leur licence compétition à jour.
- La date limite des inscriptions est fixée par le site de la FFCK au mardi précédent le week-end du sélectif.

*Aucune inscription ne sera faite le jour de la course*

*Caution obligatoire pour les dossards (espèces, chèque, carte d'identité, ou permis de conduire acceptés...). Les cautions seront remises uniquement au propriétaire après récupération des dossards.*

#### ➤ **COURSE OPEN**

1. Les équipages doivent s'inscrire **IMPERATIVEMENT** avant le **MARDI 25 JUIN 18H** via le formulaire d'inscription (**spécifique à cette course**) sur demande à l'adresse email suivante : [philsim.fa@gmail.com](mailto:philsim.fa@gmail.com) **Le renvoyer complété avant le 25 juin 2024.**
2. La paiement de l'inscription fera le jour de la confirmation de l'inscription le matin de la course .
3. Les équipages doivent confirmer leurs inscriptions auprès du club organisateur au moins une heure avant le départ de la course.
4. Pour participer à la course, les concurrents doivent détenir, au moment de la confirmation de l'inscription, leur **licence compétition ou loisir FFCK valide**, portant mention du niveau (minimum) de **pagaie verte Mer..**
5. En s'inscrivant à cette compétition, chaque concurrent reconnaît qu'il lui appartient, sous sa propre responsabilité, de prendre la mer en connaissance de cause en fonction des conditions météorologiques. Il accepte en outre, de se soumettre aux règles citées à l'article 1 et de renoncer à tout autre recours que celui prévu par ces règles.

*Caution obligatoire pour les dossards (espèces, chèque, carte d'identité, ou permis de conduire acceptés...). Les cautions seront remises uniquement au propriétaire après récupération des dossards.*

## REGLEMENT :

La compétition est régie par:

- Le règlement FFCK Océan Racing en vigueur au **1<sup>er</sup> janvier 2024**
- La législation et la réglementation maritime
- Les présentes instructions de course

## SECURITE :

### **Matériel OBLIGATOIRE :**

#### **- Gilet d'aide à la flottabilité :**

***ATTENTION : Les gilets gonflables portés à la ceinture ou en pochette sont interdits .Ils doivent être à poste ou prêts à être gonflés pour être autorisés.(cf règlement 2023-2026) sous peine de PENALITES...***

#### **Article RP- OCR VAA - 17 – Précision pour un gilet d'aide à la flottabilité gonflable**

Pour le gilet d'aide à la flottabilité gonflable, conforme à la RP -OCR VAA – 16, il doit être à poste et prêt à être gonflé. Le port en ceinture ou en pochette est interdit.

**- Pour les V6 et v3 la jupe est obligatoire à bord (précisions lors du briefing si à poste ou non)**

**- Chaussons** (zones rocheuses).

**- Feux de sécurité à main** (pour localisation en mer)1 par embarcation.

#### **- Matériel RECOMMANDE :**

**- Téléphone portable** (pour localisation en mer)

**- VHF**

#### **Article RP- OCR VAA - 18 – Autres équipements des compétiteurs**

Conformément au texte réglementaire « division 245 », chaque compétiteur doit être équipé :

- D'une jupe à bord en embarcation pontée,
- D'un leash reliant les embarcations sit on top au compétiteur (pour les biplaces, un seul leash est obligatoire).

Le reste de l'équipement est adapté (vêtement, ravitaillement, protection des pieds) aux conditions de la pratique (température de l'eau et de l'air, conditions météorologiques, courants marins).

Un moyen d'orientation et de repérage (compas, carte, boussole, GPS) est fortement conseillé, pour effectuer des parcours en navigation.

L'organisateur peut imposer des équipements complémentaires (système d'hydratation, feux à main, téléphone ou VHF...) Ces équipements sont spécifiés dans les courriers d'invitation et rappelés dans les instructions de course.

## 1 / Validation des parcours:

- Le parcours sera défini, le jour de la course, en concertation avec l'**ORGANISATION**, le(la) **JUGE ARBITRE**, le(la) **DELEGUE FEDERAL** (e) et les **REPRESENTANT(e) des COMPETITEURS** (trices) ceci dans le but de tenir compte au maximum de la météo le jour de la course.
- Les parcours se situeront dans la zone de navigation définie par l'organisation (voir ci-dessous).
- Le parcours définitif sera affiché dès la validation et les compétiteurs seront informés au plus tard 30 minutes minimum avant le départ de la course donc lors du briefing.
- Des marques de passage (bouée ou bateaux) seront alors positionnées à certains points du parcours validé.



## 2/Départ :

Embarquement sur la plage devant la base nautique de St Elme.  
Procédure type « départ au lièvre » devant la base nautique de st elme près du club CN MEDUSE.

## 3/Arrivée :

Sur la plage devant la base nautique de st-Elme près du club CN LA MEDUSE.

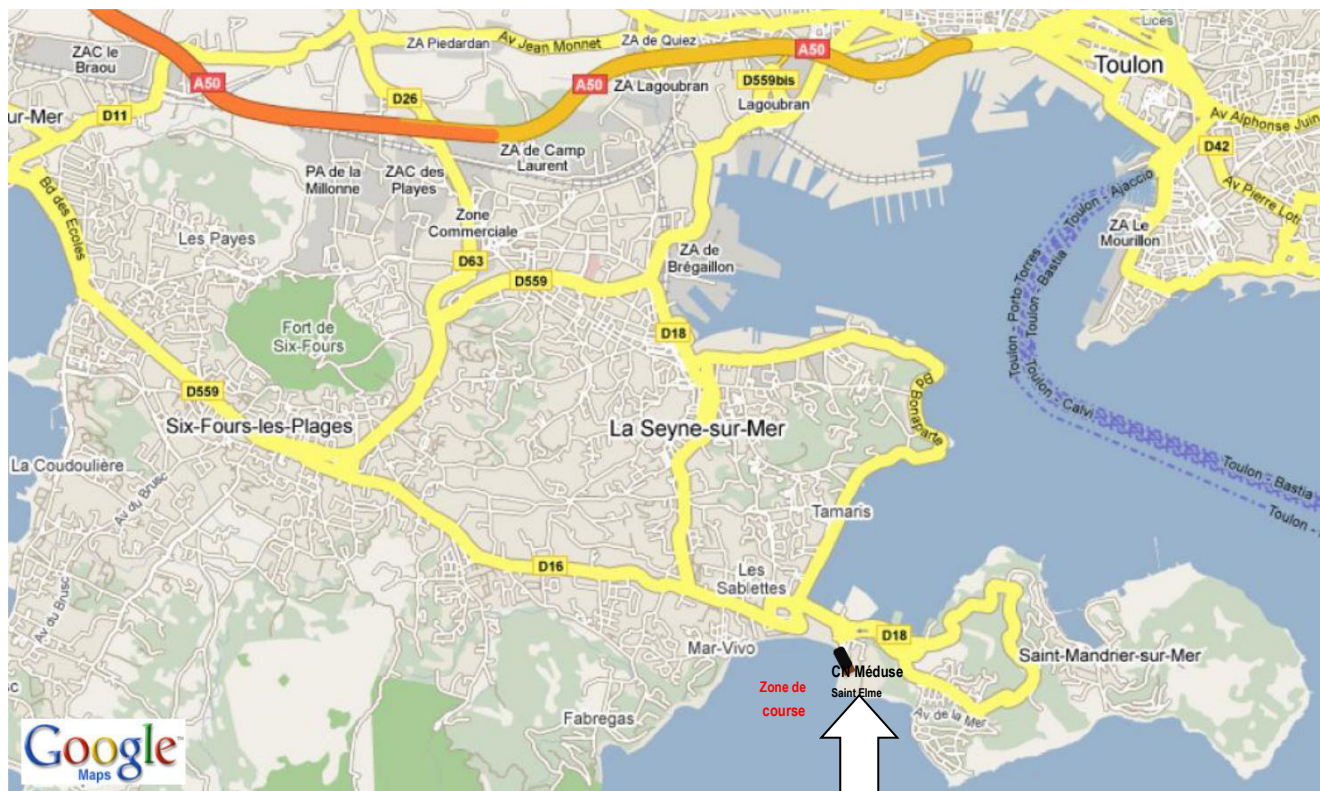
# Coupe de France V6 Longue distance



LA SEYNE-SUR-MER



## Plan d'accès



CN LA MEDUSE

COORDONNEES GPS : 43° 4'34.95"N - 5°53'58.22"E

### En venant de Marseille :

Autoroute A7, raccordée sur A50 - Sortie n°13, direction La Seyne sur Mer / Les Sablettes / Saint Mandrier

### En venant de Nice :

Autoroute A8, raccordée sur A57 jusqu'à Toulon, puis A50 - Sortie n°13, direction la Seyne sur Mer / Les Sablettes / Saint Mandrier

### Point d'accueil des compétiteurs :

Base Nautique Municipale - 135 Avenue de la Jetée - Saint Elme - LA SEYNE S/MER



# Coupe de France V6



## Longue distance



## Hébergement

### Hôtels

- **Hôtel le Cannier**

67 ave de la Jetée - St Elme - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 94 82 96

[www.hotel-lecannier.com](http://www.hotel-lecannier.com)

- **Hôtel Lamy**

285 Plage des Sablettes - St Elme - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 94 87 87

[www.hotellamy.fr](http://www.hotellamy.fr)

- **Hôtel Rives d'Or**

2177 Corniche Georges Pompidou - Les Sablettes - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 94 72 75

- **Hôtel Le Poséidon (CAT)**

255 ave Charles de Gaulle - Les Sablettes - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 11 02 80

[www.le-poseidon.com](http://www.le-poseidon.com)

- **Blue Hotel**

759 ave Salvador Allende - Le Pas du Loup - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 94 82 82

[www.blue-hotel.fr](http://www.blue-hotel.fr)

- **Hôtel la Frégate**

20 ave Hoche - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 94 84 71

- **Hôtel Formule 1**

Ave de Rome - ZI Jean Monnet - Les Playes Sud - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 0 891 705 409

- **Hôtel B&B**

Bd de l'Europe - Le Camp Laurent - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 0 892 788 100

[www.hotelbb.com](http://www.hotelbb.com)

- **Hôtel Première Classe**

225 ave de Rome - Les Playes Sud - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 0 892 70 70 14 / 04 94 06 24 98

[www.premiereclasse.com](http://www.premiereclasse.com)

- **Hôtel Ibis**

Autoroute A50, sortie n°13 - Le Camp Laurent - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 63 21 21

[www.ouest.ibistoulon.com](http://www.ouest.ibistoulon.com)

- **Hôtel Kyriad Prestige**

[www.kyriadprestige.fr](http://www.kyriadprestige.fr)

Port de La Seyne s/mer - 1 quai du 19 mars 1962 - 83500 LA SEYNE SUR MER Tél.  
: 04 94 05 34 09

- **Hôtel Novotel**

[www.novoteltoulon.com](http://www.novoteltoulon.com)

Autoroute A50, sortie n°13 – 80 chemin de la Capellane - 83500 LA SEYNE SUR MER Tél.  
: 04 94 63 09 50

## Campings

- **Camping Buffalo Park**

[www.campingbuffalo.com](http://www.campingbuffalo.com)

Forêt de Janas - 83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 94 74 72 08

- **Camping les Fontanettes**

[www.camping-fontanettes.com](http://www.camping-fontanettes.com)

Ave Marcel Paul - Rte de Sanary - 83500 LA SEYNE SUR MER Tél.  
: 04 94 94 75 07

- **Camping les Mimosas**

[www.camping-mimosas.com](http://www.camping-mimosas.com)

Ave Marcel Paul - CD 63 - 83500 LA SEYNE SUR MER Tél.  
: 04 94 94 73 15

## Centre de vacances

- **Village de Vacances RATP**

75 ch. de l'Evescat au Fort Caire – Tamaris - 83500 LA SEYNE SUR MER Tél.  
: 04 94 10 25 20

## Renseignements complémentaires

Office de Tourisme

Avenue Georges Pompidou - Les Sablettes - 83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 98 00 25 70 Email : [contact@ot-la-seyne-sur-mer.fr](mailto:contact@ot-la-seyne-sur-mer.fr)

# Remerciements



[www.varmatin.com](http://www.varmatin.com)



[www.laseynesurmer.fr](http://www.laseynesurmer.fr)

