

# DOSSIER TECHNIQUE

## COUPE DE FRANCE des JEUNES SAUVETEURS

Des Départements et des Clubs



## NARBONNE-PLAGE VOUS INVITE

Plage  
samedi 18 juin

Piscine  
dimanche 19 juin



Renseignements: Henri 06 31 21 90 71

Inscriptions: [ffss.fr](http://ffss.fr)



AVEC LE SOUTIEN DE



## PROGRAMME DE LA COMPETITION

**Samedi 18 juin 2022**, Plage des Karantes à Narbonne-Plage (au niveau du Poste secours N°2)

- 10h : accueil des équipes
- 12h30 : fin du Marshaling
- 12h30 – 13h30 : repas des officiels
- 13h30 : début des épreuves
- 18h : fin prévue des épreuves

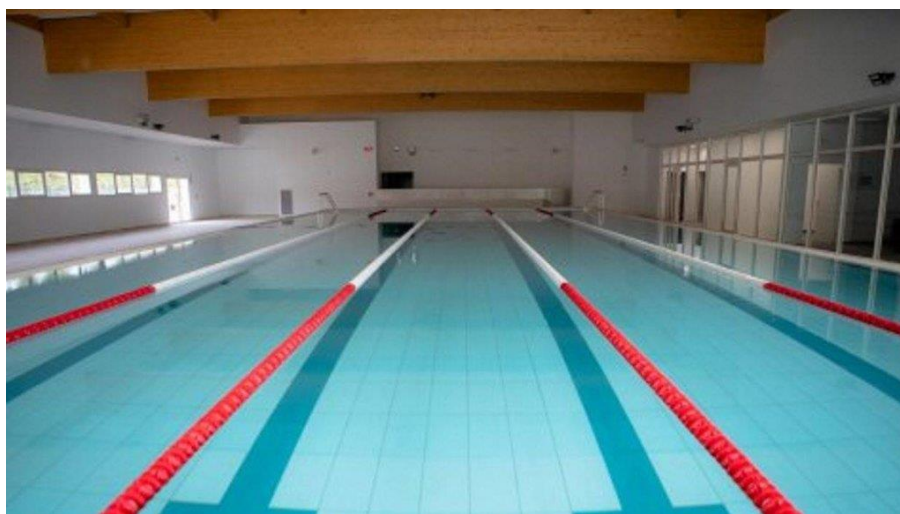
**Dimanche 19 juin 2022**, piscine de Narbonne-Plage

- 8h30 : accueil
- 9h : fin du Marshaling
- 9h30 : début des épreuves
- 13h : fin prévue des épreuves
- 13h : pause repas
- remise des récompenses



Attention : les horaires communiqués ci-dessus pourront être modifiés en fonction de la météo et du nombre d'inscrits. Un planning plus précis pourra être communiqué une fois toutes les inscriptions reçues.

## EPREUVES DE LA COMPETITION



### **Côtier par équipe :**

- Relais sprint
- Relais nage
- Relais planche
- Relais combiné

### **Eau plate par équipe :**

- 4X50 obstacles
- Relais lancé de corde
- 4X25 mannequin
- 4X50 palmes bouée-tube

## **REGLEMENT DE LA COMPETITION**

Cette compétition est organisée par le Club de Sauvetage et de Secourisme Narbonnais (CSSN). Elle est inscrite au calendrier national des compétitions de la FFSS. Elle se déroule sur 2 jours : samedi 18 juin 2022 pour le sauvetage côtier, dimanche 19 juin pour le sauvetage en eau plate. Toutes les épreuves sont des relais impliquant 4 sauveteurs (sauf relais corde : 2 + 2). Les équipes sont composées de 4 à 5 compétiteurs. 2 équipes maximum par catégorie et par Club/Sélection Départementale.

### **Catégories :**

La Coupe de France Jeunes Sauveteurs des Départements et des Clubs est ouverte aux licenciés 2021-2022 de la FFSS dans les catégories suivantes :

- Avenir : 2014 et après
- Poussin : 2012 et 2013
- Benjamin : 2010 et 2011

**Important :** seules les équipes de la catégorie Avenir peuvent être mixtes.

### **Inscriptions :**

Les inscriptions se font en 2 temps :

- Sur le site de la FFSS pour les épreuves répertoriées.
- Sur un fichier Excel que nous vous enverrons et qu'il faudra nous retourner complété, pour toutes les épreuves non répertoriées sur le site de la FFSS, à l'adresse : [aquatique@cssn.fr](mailto:aquatique@cssn.fr)

Toutes les inscriptions devront être saisies avant le samedi 11 juin 2022 à 14h.

Constitution des équipes : sélections départementales ou équipes de clubs.

Frais d'inscription : 40 € par équipe, à régler avant le début de la compétition.

Les forfaits des équipes devront être déclarés au moins 30mn avant le début de l'épreuve.

### **Officiels :**

Pour le bon déroulement de la compétition, il sera demandé à chaque Club/Sélection Départementale de fournir :

- 1 à 2 équipes engagées : 2 officiels au moins.
- 3 équipes engagées ou plus : 3 officiels au moins.

Les repas de midi des officiels sont pris en charge par l'organisation.

### **Mise en place des séries et marquage :**

Les sauveteurs doivent marquer sur leur bras et dos de main, en gros caractères, le numéro de compétiteur que l'organisation leur attribuera. Une liste des sauveteurs par épreuve et par catégorie (Startlist) sera établie en fonction des engagements. Chaque sauveteur devra confirmer sa participation lors du Marshaling. Les séries seront constituées sur la base de la Start List après la phase de confirmation.

Lors des épreuves de sauvetage côtier, l'organisation se réserve le droit de regrouper des catégories afin de limiter le nombre de départs, selon le nombre d'inscrits par catégorie. L'information sera donnée en réunion des capitaines d'équipes.

## **Matériel :**

### **Côtier :**

Chaque club/sélection départementale apporte ses Nippers ; la ligue d'Occitanie fournit le reste du matériel, complété si besoin par celui de la ligue de Nouvelle Aquitaine.

Le respect des horaires est obligatoire. Il est donc de la responsabilité de chaque équipe de s'assurer de la possession de son matériel au moment des épreuves.

Chaque Club/Sélection Départementale doit organiser le roulement de son matériel au sein de ses équipes afin de ne pas perturber le bon déroulement de la compétition. Aucun départ ne sera retardé pour des motifs de matériel. Le matériel personnel doit être aux normes de l'ILS. Le bonnet de sauvetage avec lanières d'attache et le lycra aux couleurs du Club/Sélection Départementale du compétiteur, sont obligatoires pendant toutes les épreuves de sauvetage côtier (du départ jusqu'à l'arrivée). Les lycras des membres d'un même Club/Sélection Départementale doivent être identiques.

### **Eau plate :**

Le Club de Sauvetage et de Secourisme Narbonnais fournit les obstacles, les bouées-tubes, et 2 mannequins (modèle Dummy). Un recensement des clubs qui apporteront le matériel manquant (2 mannequins, cordes, bouées-tubes éventuellement) sera effectué.

## **Classement et récompenses :**

Classement par équipe : récompenses aux 3 premières équipes Avenirs, Poussines, Poussins, Benjamins, Benjamins, au classement général (cumul des points des épreuves Côtier et Eau plate). L'attribution des points se fera selon le règlement de la FFSS.

## **DESCRIPTION DES EPREUVES**

### **Mer :**

- Relais sprint sur le sable 200m : 4 sauveteurs effectuent un relais sur une distance de 200m (4X50m) en se transmettant un témoin. Le passage du relais s'effectue face à face.
- Relais 4X nage : chaque sauveteur, après une course sur le sable du départ jusqu'à la mer, nage sur une distance d'environ 100m (Avenirs et Poussins) ou 300m (Benjamins) en contournant les bouées, et vient donner le relais à son coéquipier en lui touchant la main. Le dernier coéquipier franchit la ligne d'arrivée.
- Relais planche : chaque sauveteur effectue un parcours en planche en contournant les bouées, et vient donner le relais à son coéquipier en lui touchant la main. Les compétiteurs peuvent laisser leur planche à un Handler avant de sortir de l'eau. Le premier relayeur part avec sa planche à la main. Le dernier relayeur franchit la ligne d'arrivée.
- Relais mini-combiné 500/600m : parcours de nage et planche effectué par 4 relayeurs. Le premier et le troisième sauveteurs effectuent un parcours à la nage de 125m pour les Avenirs/Poussins, et de 150m pour les Benjamins. Le Deuxième et le quatrième sauveteurs l'effectuent en Nipper. Le relayeur doit toucher une partie du corps de l'autre sauveteur.

Les distances parcourues en mer pourront être adaptées en fonction des conditions météorologiques.

## Piscine :

- 4X50m relais obstacle : 4 sauveteurs se relayent sur 50m en passant sous les obstacles placés à 12m50 du bord.  
1 obstacle par 25m. Chaque concurrent parcourt 50m.
- Relais lancé de corde : un sauveteur lance une corde afin de ramener un autre sauveteur vers le bord de la piscine pour simuler le sauvetage d'une victime avec une corde et ce dans un minimum de temps (temps maximum : 45 secondes).  
Distances : 8m Avenir/Poussins ; 10m Benjamins.  
Chaque équipe présente 2 binômes, les performances seront cumulées.
- 4X25m relais du mannequin : sur une distance de 100m, quatre sauveteurs se relayent pour remorquer en surface le mannequin (modèle Dummy) qui représente une personne en détresse.
- 4X50m relais bouée-tube : le 1<sup>er</sup> sauveteur nage sur 50m. Le 2<sup>ème</sup> sauveteur nage 50m avec palmes. Le 3<sup>ème</sup> sauveteur nage 50m en remorquant la bouée-tube. Le 4<sup>ème</sup> sauveteur nage 50m avec palmes en remorquant la bouée-tube (que lui aura passé le 3<sup>ème</sup> sauveteur).

## **Hébergement** (il faut s'en occuper rapidement car en juin, ça peut vite être complet)

Vous trouverez à la page suivante les différents endroits possibles pour se loger. Vous êtes bien sûr libres de votre choix.

Nous avons néanmoins passé un accord avec le **Centre de Vacances AVEA La Poste** qui nous a réservé 100 lits. Pourquoi un tel choix ?

- Ce centre tout confort (piscine, restauration, ...) est idéalement situé à Narbonne Plage.
- Vous avez le choix des formules : 1 nuit ou 2, en demi-pension, juste avec le petit déjeuner...
- Mais aussi et surtout, nous souhaitons que ce week-end soit convivial donc nous vous encourageons à vous retrouver nombreux au centre AVEA La Poste. Un repas et une petite soirée y seront proposés le samedi soir (ceux qui n'y seront pas hébergés pourront aussi y participer, réservation des repas une semaine avant à Henri : 06 31 21 90 71).

<b>TARIFS</b>	Nuit sans restauration	Nuit + petit déjeuner (*)	Demi-pension (*)	Diner seul	Panier repas (**)	Taxe de séjour
Adulte	25 €	31 €	45 €	13 €	8 €	0,88 €
Enfant	25 €	31 €	35 €	10 €	8 €	0

(\*) Les draps sont fournis. (\*\*) Pour le dimanche midi, à commander lors de la réservation.

## **REPARTITION DES COUCHAGES**

- Bâtiment les Genêts 12 couchages : 1 chambre double + 2 chambres de 5 couchages (lits simples)
- Bâtiment Mimosas 1 -12 couchages : 1 chambre de 4 couchages (lits simples) + 1 chambre de 5 couchages (lits simples) + 1 chambre double
- Bâtiment mimosas 2 -11 couchages : 2 chambres de 5 couchages (lits simples) + 1 chambre double
- Bâtiment les Pins - 24 couchages : 2 chambres de 6 couchages (lits superposés) + 2 chambres de 6 couchages (lits superposés) + 2 chambres doubles
- Bâtiment les Tilleuls 22 couchages : 2 chambres de 6 couchages (lits superposés) + 2 chambres de 4 couchages (lits superposés) + 1 chambre double
- Bâtiment les Lavandes 22 couchages : 2 chambres de 6 couchages (lits superposés) + 2 chambres de 4 couchages (lits superposés) + 1 chambre double

**Si vous réservez au Centre AVEA, précisez que vous venez pour la Coupe de France des Jeunes Sauveteurs**

# SE LOGER A NARBONNE-PLAGE

# AVEA

Narbonne-Plage

Sabine POUPARD, responsable des Centres de Vacances AVEA-La Poste

AVEA La Poste Chemin de la Falaise  
11 100 NARBONNE PLAGE

Port: 06 31 01 52 75

E-mail: [sabine.poupard@avea.asso.fr](mailto:sabine.poupard@avea.asso.fr)



[www.avea-vacances.fr](http://www.avea-vacances.fr)



[www.avea-patrimoine.fr](http://www.avea-patrimoine.fr)



PISCINE

SITE CÔTIER

CAMPING TOHAPI  
LA FALAISE

Camping Tohapi La Falaise

8 rue des vacances. 11100 Narbonne-Plage  
[www.camping-falaise-narbonne.fr](http://www.camping-falaise-narbonne.fr)

☎ 04 30 05 29 85

# ...AUX ENVIRONS DE NARBONNE-PLAGE

**Camping LVL les Ayguades** (bord de mer)  
Avenue de la Jonque. 11430 GRUISSAN  
[www.camping-soleil-mer.com](http://www.camping-soleil-mer.com)  
☎ 04 68 49 47 62 / 04 68 49 81 59  
✉ [infos@loisirs-vacances-languedoc.com](mailto:infos@loisirs-vacances-languedoc.com)

**Camping Soleil d'Oc**  
Route de Gruissan. 11100 Narbonne-Plage  
[www.soleildoc.fr](http://www.soleildoc.fr)  
☎ 04 68 49 86 21  
✉ [info@soleildoc.fr](mailto:info@soleildoc.fr)

**Camping Campéole la Côte des Roses**  
Route de Gruissan. 11100 Narbonne-Plage  
[www.campeole.com/aude](http://www.campeole.com/aude)  
☎ 04 61 69 05 00  
✉ [cote-des-roses@campeole.com](mailto:cote-des-roses@campeole.com)



CAMPING SOLEIL

D'OC

CAMPING LA CÔTE  
DES ROSES

CAMPING LVL LES  
AYGADES



PARKING

PARKING  
(remorques)

WC

DPS

MARSHALING

ARBITRES

Poste de secours  
N°2

ESPACE CLUBS

ZONE RELAI 4X50m

ZONE EPREUVES  
AQUATIQUES

Plage des Karantes.  
Plan du site côtier

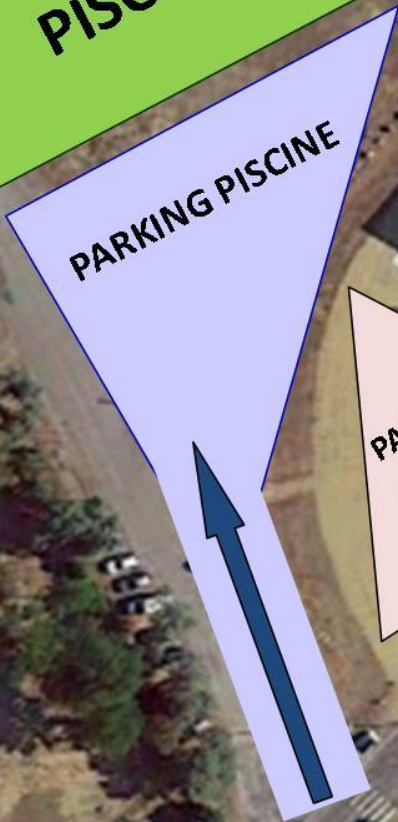
Chemin de la Falaise

Chemin de la  
Fontaine de Verre

**PISCINE DE NARBONNE  
PLAGE.**

**Site EPREUVES EAU PLATE**

**Chemin de la Fontaine de  
verre (accès par l'Avenue  
du Théâtre)**



Avenue du théâtre

© 2020 Google

2003

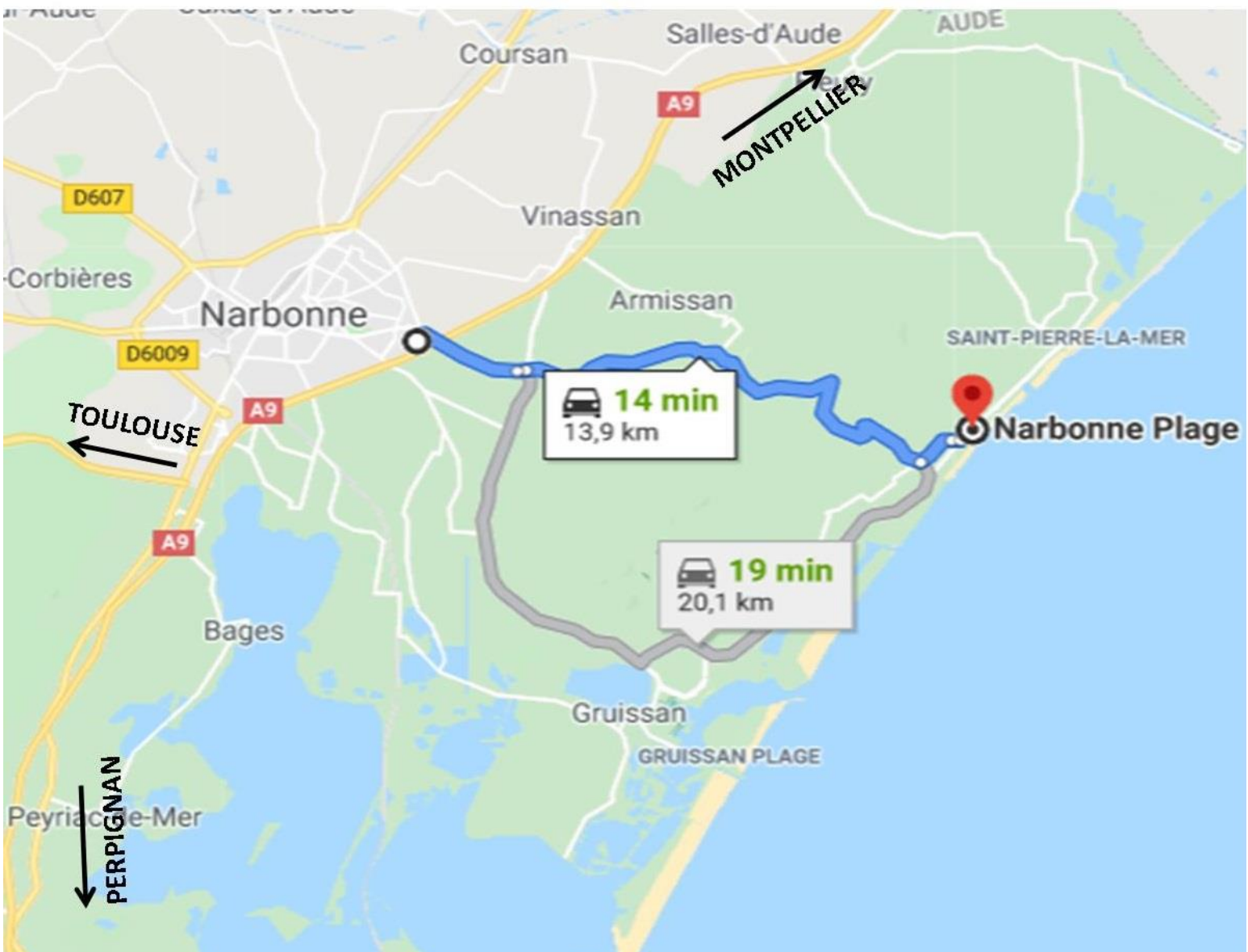
Date des images satellite : 10/7/2





## ACCES A NARBONNE-PLAGE:

- ◆ Autoroute A9 sortie N°37 « Narbonne Est ».
- ◆ Au rond point à droite, puis toujours tout droit !



## CONTACTS

### **Club Sauveteur et Secourisme Narbonnais**

60 rue Saint Hippolyte - 11100 Narbonne

Tél : 06 31 99 62 44 Email : [contact@cssn.fr](mailto:contact@cssn.fr)

web: [www.cssn.fr](http://www.cssn.fr)



Président du CSSN : Franck FERNANDEZ

Responsable de l'organisation :

Henri LEAL

☎ : 06 31 99 62 44 / 06 31 21 90 71

✉ : [aquatique@cssn.fr](mailto:aquatique@cssn.fr)

## NOUS REMERCIONS NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE



**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES

