



COUPE DE FRANCE MASTER

*REGLEMENT EAU PLATE / CÔTIER
FORMAT SHORT COURSE / M SHAPE*



GENESE DU PROJET



LA COUPE DE FRANCE MASTER EST NÉE DE LA VOLONTÉ DE PASSIONNÉS DE SAUVETAGE SPORTIF QUI SOUHAITENT DÉVELOPPER LA PRATIQUE DE CETTE DISCIPLINE CHEZ LES PLUS DE 30 ANS. L'OBJECTIF EST DE CRÉER UN ÉVÉNEMENT OUVERT AU PLUS GRAND NOMBRE, ACCESSIBLE ET CONVIVAL, AFIN DE DÉVELOPPER UNE PRATIQUE DE MASSE EN FRANCE ET DE RASSEMBLER TOUS LES AMOUREUX DE NOTRE SPORT.

ELLE CIBLE LES ANCIENS COMPÉTITEURS SAUVETEURS SPORTIFS, MAIS AUSSI LES NOMBREUX PRATIQUANTS ADULTES INSCRITS DANS LES CLUBS FFSS QUI NE PRATIQUENT PAS ENCORE LA COMPÉTITION (PRATIQUANTS LOISIRS, SAUVETEURS PROFESSIONNELS, MAÎTRES-NAGEURS, PARENTS D'ENFANTS SAUVETEURS...). C'EST POUR CETTE RAISON, QUE LES ÉPREUVES ORGANISÉES SONT EN FORMAT COURTE DISTANCE (SHORT COURSE). ELLE A AUSSI POUR OBJECTIF DE VALORISER AUPRÈS DES JEUNES LA PRATIQUE DU BÉNÉVOLAT DANS L'ORGANISATION OU DANS LE RÔLE D'OFFICIEL.

LA DYNAMIQUE CRÉÉE PERMETTRA AINSI LE DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE COMPÉTITIVE SUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTER EN PISCINE ET EN CÔTIER, ET UNE AUGMENTATION DE LA REPRÉSENTATIVITÉ DE LA FFSS AU NIVEAU INTERNATIONAL.

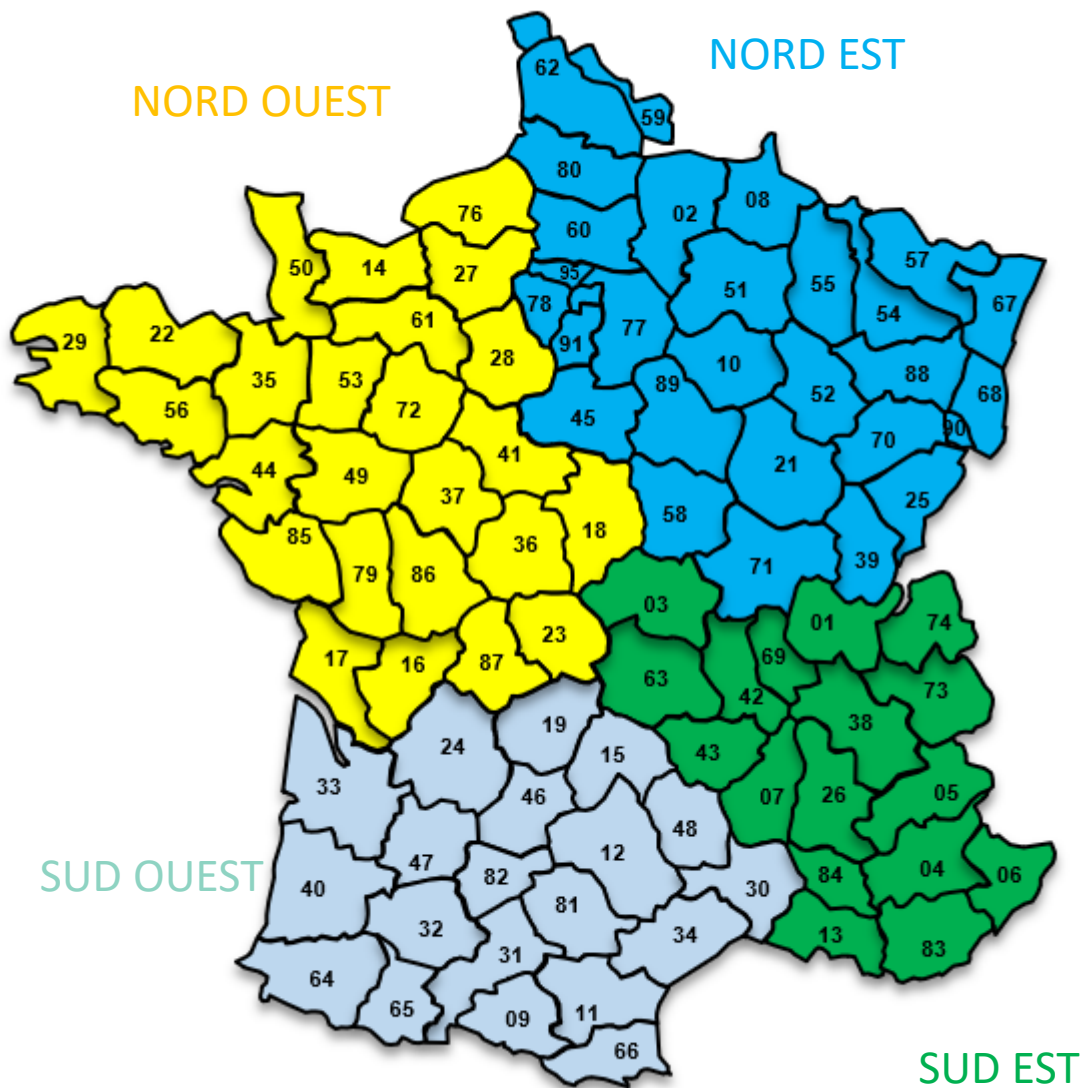
LE CHOIX GÉOGRAPHIQUE

DEPUIS 2015,

LA CDF SE DOIT DE COUVRIR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE CHAQUE SAISON, L'ORGANISATION DE LA COUPE DE FRANCE EST CONFIEE À UNE ASSOCIATION FFSS LOCALISÉE DANS UN QUART DIFFÉRENT DE LA FRANCE, AFIN DE FAIRE LE TOUR DE LA MÉTROPOLE EN 4 ÉTAPES.

SON BUT :

- *VALORISER LE SAUVETAGE SPORTIF CHEZ LES MASTERS*
- *CRÉER UN ESPRIT MASTER*
- *DÉCOUVRIR UNE RÉGION, UN DÉPARTEMENT, UNE VILLE.*
- *UN TERROIR DE GASTRONOMIE ET DE TRADITION.*





JEAN-YVES CAEDDU
PHOTOGRAPHIE



COMPÉTITEURS

+ DE 150 COMPÉTITEURS

+ DE 15 CLUBS EN PROVENANCE DES 4 COINS DE LA FRANCE



*UN ÉVÈNEMENT NATIONAL RELAYÉ DANS LE MAGAZINE INTERNATIONAL
COUREURS D'ÉCUME PARTENAIRE DES MASTERS.*

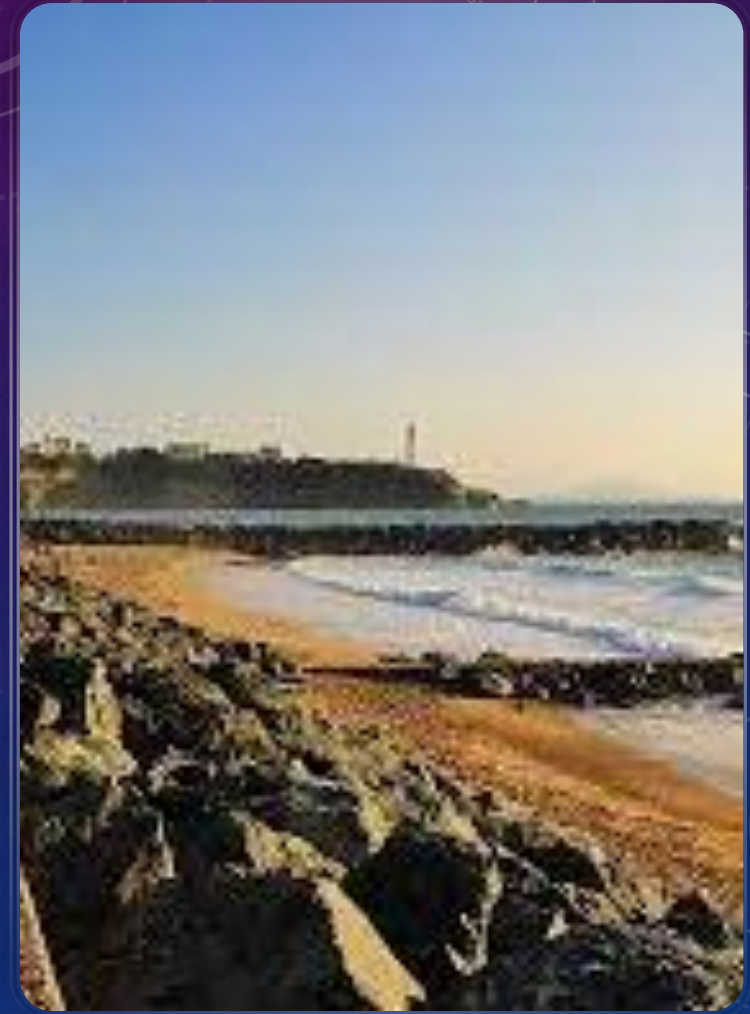


LA COMPÉTITION

- *Le SAMEDI*
- *ÉPREUVES EN LAC – EN MER – EN OCEAN*
- *4 épreuves individuelles*
- *4 épreuves en relais (dont 1 mixte)*

EPREUVES CÔTIER

- *Le Samedi*
- *L'ordre des épreuves sera défini en fonction des conditions de marée avant le début de la compétition par le juge référent et l'organisateur.*
- *Ouverture du site* 7h30
- *Planche* 9h00
- *Surf ski*
- *Océanman-woman*
- *Beach flags (15m)*
- *PAUSE* 12h00
- *Photo du groupe Masters* 13h20
- *Relais nage (3)* 14h00
- *Relais Bouée Tube (4)*
- *Relais sauvetage planche (2)*
- *Relais Taplin mixte (2H-2F)*
- *FIN DE JOURNEE* 18h00



DESCRIPTIF DES EPREUVES CÔTIER

CÔTIER « M SHAPE » (voir règlementation des épreuves dans le schéma des épreuves)

BEACHFLAGS : 15m

BOARD RACE « M shape » : 380m – 1ère et 9ème bouée de la ribambelle à 100m du bord, les 2 bouées du bord à 20m de la plage et espacé de 20m.

SURFSKI RACE « M shape » : 564m – 1ère et 2ème bouée de la planche à 146m du bord, les 2 bouées du bord à 20m de la plage et espacé de 20m.

OCEANMAN-WOMAN « M shape » : 1264m : 250m Nage (bouée à 60m + drapeau transitoire au bord) – 380m Paddle board (1ère et 9ème bouée de la ribambelle à 100m du bord, les 2 bouées du bord à 20m de la plage et espacé de 20m) – 564m Surfski (1ère et 2ème bouée de la planche à 146m du bord, les 2 bouées du bord à 20m de la plage et espacé de 20m) – 70m Sprint (ordre à définir suivant tirage au sort)

RELAIS SAUVETAGE PLANCHE (2) : 1er nage 100m jusqu'à la bouée (ribambelle à 100m) – 2ème Paddle Board le récupère et les 2 reviennent sur la plage

RELAIS NAGE PAR EQUIPE (3) : 250m (ribambelle à 100m) - Départ groupé

RELAIS BOUEE TUBE (4) : 1er nage 100m jusqu'à la bouée, le 2ème nage en palmes et bouée tube, les 3ème et 4ème sont handlers pour la sortie de l'eau.

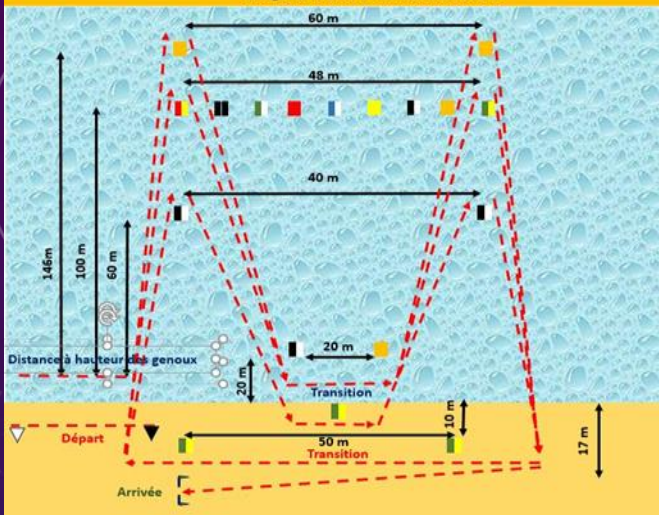
RELAIS TAPLIN MIXTE (2H-2F) : 1320m : le 1er sprint 70m, le 2ème en nage 250m (ribambelle à 100m), le 3ème en Paddle Board 400m, le 4ème en Surf ski 600m.

Les compétiteurs s'engagent à être présents en côtier et en eau plate.

SCHEMA DES EPREUVES CÔTIER

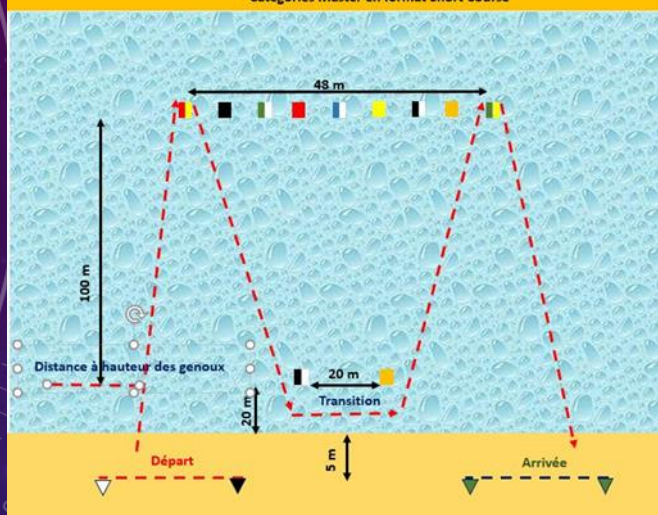
FORMAT « M SHAPE » OCEANMAN(WOMAN) - TAPLIN

Catégories Master en format Short Course



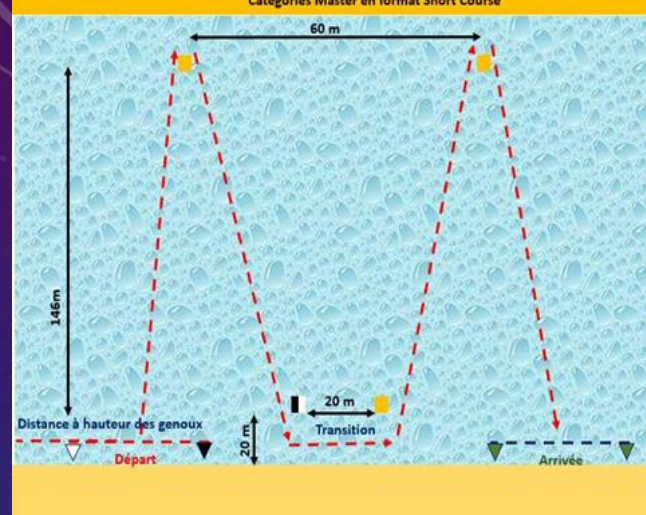
FORMAT « M SHAPE » BOARD RACE

Catégories Master en format Short Course



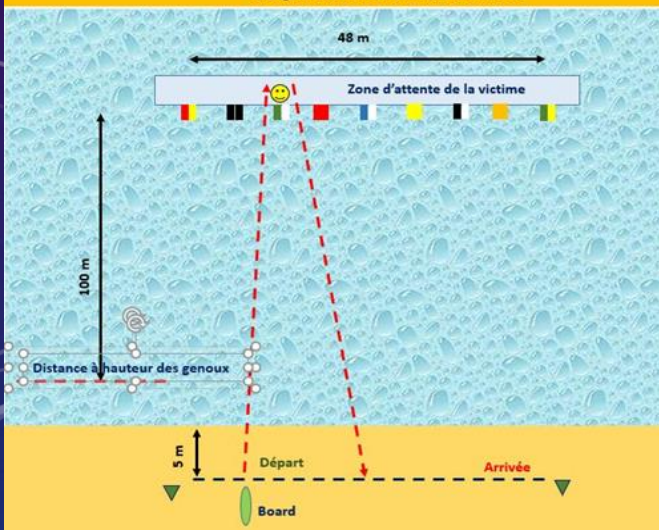
FORMAT « M SHAPE » SURF SKI

Catégories Master en format Short Course



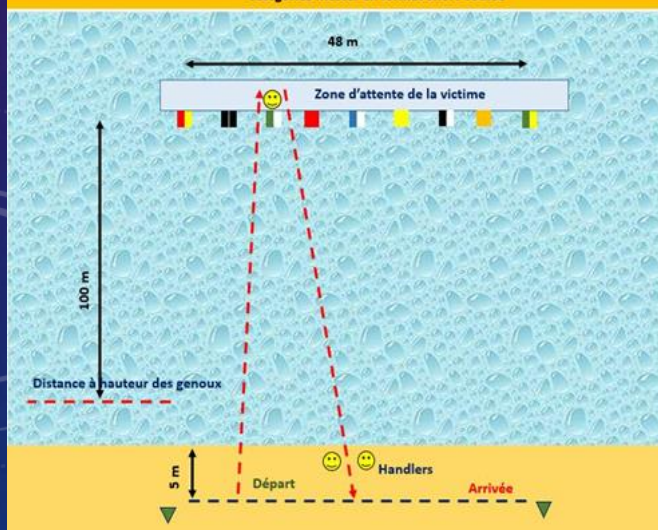
FORMAT RELAIS SAUVETAGE PLANCHE

Catégories Master en format Short Course



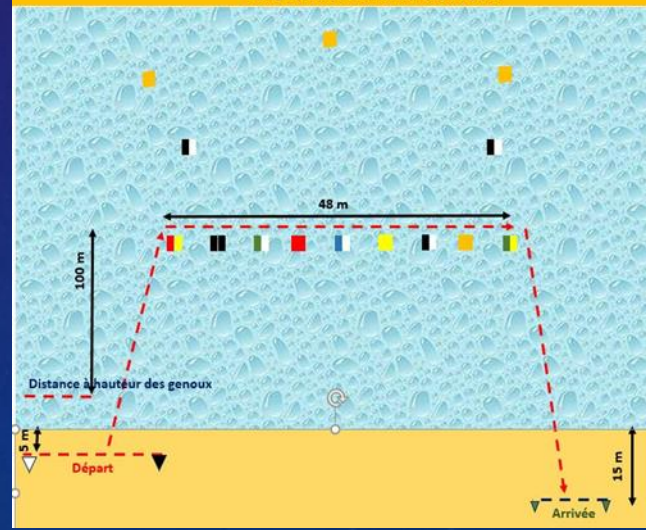
FORMAT RELAIS BOUEE TUBE

Catégories Master en format Short Course



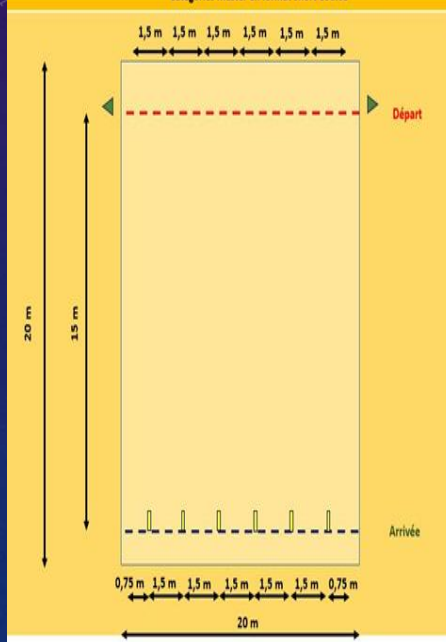
FORMAT RELAIS SURF RACE

Catégories Master en format Short Course



FORMAT BEACH FLAGS

Catégories Master en format Short Course





LA COMPÉTITION

LE DIMANCHE

ÉPREUVES EN PISCINE – BASSIN DE 25M

4 ÉPREUVES INDIVIDUELLES

4 ÉPREUVES EN RELAIS (DONT 1 MIXTE)

EPREUVES EAU PLATE

• *Le Dimanche*

• *Ouverture du site*

7h30

• *100 SLS*

9h00

• *50 Bouée tube*

• *Relais bouée tube (4)*

• *Relais corde (2)*

• *PAUSE*

12h00

• *25 Mannequin*

14h00

• *50 Mannequin palmes*

• *Relais 4x12,5 Mannequin (4)*

• *Relais 4x25 Sauvetage Mixte (2H-2F)*

• *FIN DE JOURNEE*

17h30



DESCRIPTIF DES EPREUVES EAU PLATE

EAU PLATE (voir réglementation des épreuves dans le schéma des épreuves)

MANNEQUIN : 12.5m nage + 12.5m remorquage mannequin

MANNEQUIN PALME : 25 m nage avec palmes + 25m remorquage avec palmes

BOUEE TUBE : 25m nage avec bouée tube et palmes + 25 m remorquage mannequin (besoin d'un handler)

SLS : 25m nage + 25m remorquage + 25m avec chaussage/bouée tube et palmes + 25m remorquage mannequin (besoin d'un handler)

RELAIS CORDE (2) : lancé sur 12,50m

RELAIS BOUEE TUBE (4) : 4 X 25m : nage + nage avec palmes + nage avec bouée tube + remorquage bouée tube, palmes avec 3ème relayeur

RELAIS MANNEQUIN (4) : 4 X 12,50m remorquage

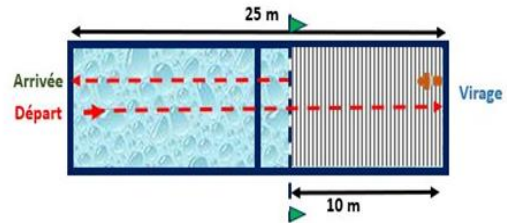
RELAIS SAUVETAGE MIXTE (2H-2F) : 4 X 25m : nage + nage avec palmes + remorquage mannequin + remorquage mannequin avec palmes

Les compétiteurs s'engagent à être présents en côtier et en eau plate.

SCHEMA DES EPREUVES EAU PLATE

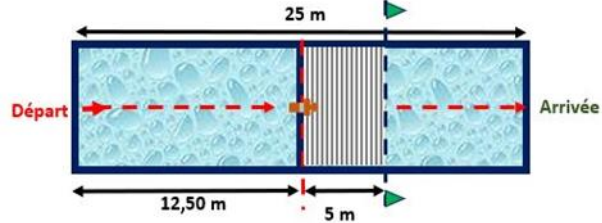
50 m MANNEQUIN PALMES (MANIKIN CARRY WITH FIN)

Catégories Master en format Short Course



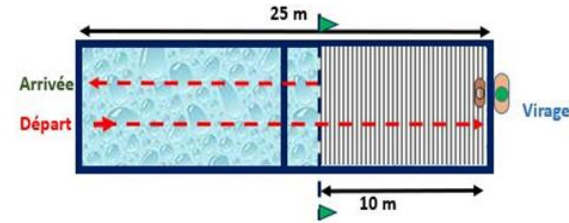
25 m MANNEQUIN (MANIKIN CARRY)

Catégories Master en format Short Course



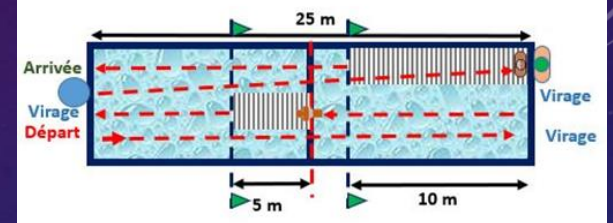
50 m BOUEE TUBE (MANIKIN TOW WITH FIN)

Catégories Master en format Short Course



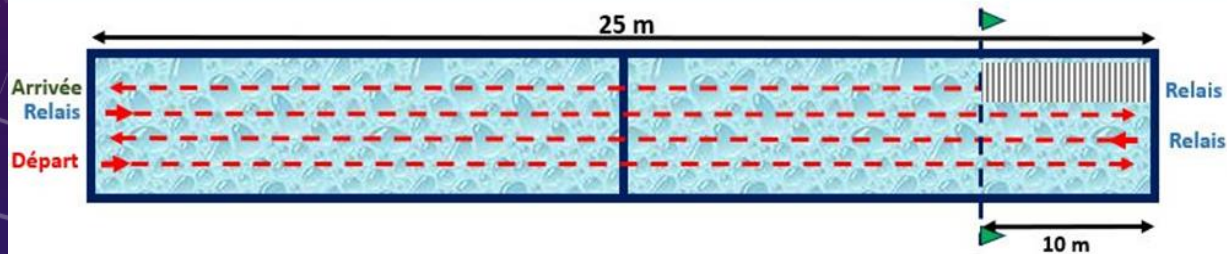
100 m SUPERSAUVETEUR (SUPER LIFESAVER)

Catégories Master en format Short Course



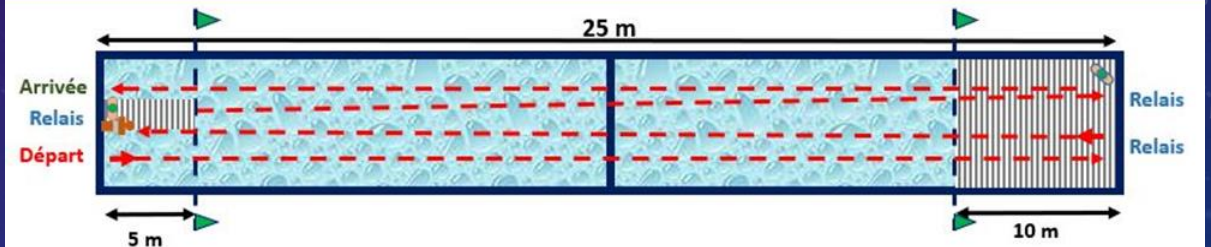
RELAIS DE LA BOUEE TUBE (4x25m) (MEDLEY RELAY)

Catégories Master en format Short Course



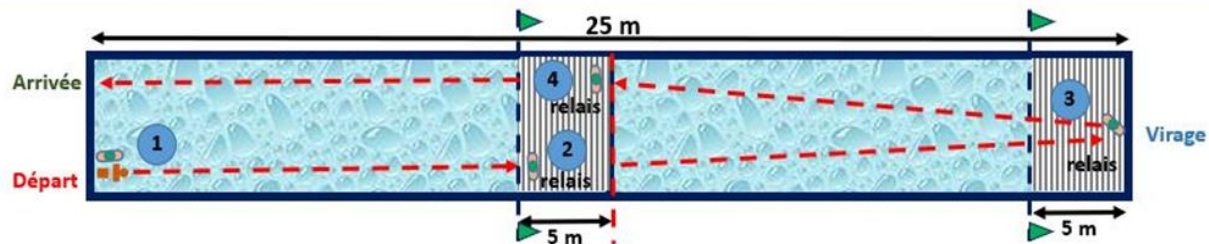
RELAIS SAUVETAGE EN PISCINE (POOL LIFESAVER RELAY)(4x25m)

Catégories Master en format Short Course



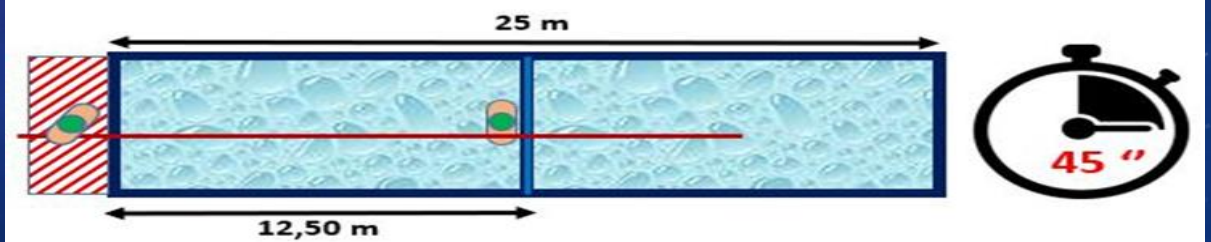
RELAIS MANNEQUIN (4 x 12,5 m) (MANIKIN RELAY)

Catégories Master en format Short Course



LANCER DE CORDE

Catégories Master en format Short Course



CATEGORIES

MASTER 30	MASTER 35	MASTER 40	MASTER 45	MASTER 50	MASTER 55	MASTER 60	MASTER 65	MASTER 70
30-34 ANS	35-39 ANS	40-44 ANS	45-49 ANS	50-54 ANS	55-59 ANS	60-64 ANS	65-69 ANS	70 ANS et +

• EPREUVES INDIVIDUELLES :

- **Catégories d'âge** : Master 1 à Master 9 :
- Se référer au mémento FFSS pour les années de naissance.
- *Ex : Je suis master 45 l'année de mes 45 ans jusqu'à l'année de mes 49 ans inclus.*

• EPREUVES DE RELAIS :

- **Relais** : Un relais est composé de 4, 3 ou 2 relayeurs, en fonction des épreuves.
- Un relais est composé de sauveteurs de même sexe sauf pour le relais Sauvetage en piscine et le relais Taplin en côtier.

• Catégories d'âge des relais :

- Pour les relais à 4 : 199 ans et moins ou 200 ans et plus
- Pour les relais à 3 : 149 ans et moins ou 150 ans et plus
- Pour les relais à 2 : 99 ans et moins ou 100 ans et plus

CATEGORIES

•Composition d'un relais :

Elle peut varier en fonction des épreuves relais, mais la somme des âges des relayeurs qui la compose, doit rester dans la catégorie d'âge dans laquelle le relais est engagé. Attention, pour une même épreuve de relais, un relayeur engagé dans une catégorie d'âge de relais, ne peut pas concourir dans l'autre catégorie d'âge.

•Nombre maximum de relais :

Il n'est possible d'engager qu'une seule équipe relais par club, par catégorie d'âge et par sexe. Pour les relais mixte, 1 seule équipe par club et par tranche d'âge.

•Relais mixés :

Les relais mixés entre différents clubs, où mixtes sur les relais hors Sauvetage et Combiné, ne seront pas autorisés à s'engager, en raison de l'impossibilité d'engagement ce type de relais sur le site FFSS. Néanmoins une participation hors classement de tels relais pourra être envisagée sur place, avec l'accord de l'organisateur et du juge principal, si le nombre de séries

•REGLEMENT DES EPREUVES :

Se reporter au règlement spécifique de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme. Le port du bonnet et du lycra est OBLIGATOIRE. (Bonnet silicone autorisé sous bonnet côtier). Les combinaisons isolantes ne pourront être autorisées dans les épreuves de côtier que si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16°C ou si le juge principal estime, que le degré de refroidissement de l'air est dangereux. Les combinaisons isolantes devront être portées dans une eau de température inférieure ou égale à 13°C.

ORGANISATION DES COURSES

•Epreuves individuelles en piscine :

Les séries seront faites en fonction des temps d'engagements, en mixant les catégories d'âge. Les résultats seront ensuite classés par catégorie d'âge.

•Epreuves individuelles en côtier :

Les séries seront organisées par catégorie d'âge. Néanmoins l'organisateur se réserve le droit de regrouper des départs de catégories d'âge différentes sur les épreuves aquatiques en veillant à séparer distinctement sur la ligne de départ les différentes catégories. Pas de regroupement des catégories d'âge sur les épreuves sur sable.

•Epreuves relais en piscine :

Les séries seront faites en fonction des temps d'engagements, en mixant les catégories d'âge. Les résultats seront ensuite classés par catégorie d'âge.

•Epreuves relais en côtier :

Les séries seront organisées par catégorie d'âge. Néanmoins l'organisateur se réserve le droit de regrouper des départs de catégories d'âge différentes sur les épreuves aquatiques en veillant à séparer distinctement sur la ligne de départ les différentes catégories. Les résultats seront ensuite classés par catégorie d'âge. Pas de regroupement des catégories d'âge sur les épreuves sur sable.



RÉCOMPENSES

*LE DIMANCHE SOIR À 18H
A LA PISCINE*

RÉCOMPENSES

• CLASSEMENT GENERAL INDIVIDUEL :

• Un sauveteur ne sera classé que s'il participe au moins à 2 épreuves en piscine et 2 en côtier. Le classement général individuel, se fera au cumul des points des épreuves individuelles par catégorie d'âge et par sexe. En cas d'ex-aequo, les sauveteurs seront départagés sur le nombre de 1ère place, puis 2ème place et ainsi de suite. Seront récompensés les 3 premiers individuels par catégories d'âge et de sexe.

• Il existe 9 catégories d'âge, 2 sexes, pour un total de 18 podiums (soit 54 récompenses maxi).

• CLASSEMENT GÉNÉRAL CLUB :

• Le Trophée Coupe de France Master Rescue CDC sera remis au meilleur club sur l'ensemble des épreuves (individuelles et relais).

• Pour ce classement club, seront pris en compte :

- Les points des 3 premiers de chaque club, par catégorie d'âge et par sexe, issus du classement général individuel
- Les points du classement général relais par sexe pour chaque club
- Les points du classement général relais mixte pour chaque club

• En cas d'ex-aequo, les clubs seront départagés sur le nombre de 1ère place, puis 2ème place et ainsi de suite. Seront récompensées les 3 premières équipes (soit 3 récompenses).

CHAQUE ANNÉE, LE CLUB VAINQUEUR SE VERRA GRAVER, SON NOM, LE LIEU ET L'ANNÉE SUR LE TROPHÉE ET LE GARDERA PENDANT UNE ANNÉE. IL DEVRA LE REMETTRE EN JEU LORS DE LA PROCHAINE COUPE DE FRANCE MASTERS. UNE MINI-RÉPLIQUE DU TROPHÉE SERA OFFERTE AU CLUB EN SOUVENIR.





MASTER



SAUVETAGE SPORTIF

A BIENTÔT

VOUS POUVEZ NOUS SUIVRE SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

MASTER SAUVETAGE SPORTIF

