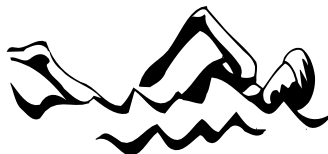


ORGANISATEUR : Commune de LOCMARIA-PLOUZANE  
**RAID CÔTIER A LA NAGE**  
Plage du Trez-Hir (Plougouvelin) – Plage de Portez (Locmaria-Plouzané)



**Dimanche 01 août 2021** – Rendez-vous au Poste de secours du TREZ-HIR dès  
**8h45**  
Départ à 9h30

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Accompagné d'un certificat médical (moins d'un an) attestant la capacité à effectuer la distance de 2200 mètres à la nage, ou copie de la licence sportive de moins d'un an, délivrée pour la même activité sportive et portant attestation de la délivrance d'un certificat médical  
**A remettre au poste de secours de Portez ou à l'accueil de la mairie**  
☎ 02.98.48.40.09 - animations-culturelles@locmaria-plouzane.fr

**Clôture des inscriptions (avec le certificat médical obligatoire) : Jeudi 29 juillet 2021 à 12 H**  
(au Poste de secours de Portez uniquement)

Nom : ..... Prénom.....

Date de naissance : ..... Sexe : F  M

Adresse permanente : .....

Code Postal : ..... Ville.....

Tél ou portable : ..... Adresse e-mail : .....

Licence : non  oui  ; si oui : FFN  , FFESSM  , FFTriathlon

Personne à contacter en cas d'urgence (nom et coordonnées)

.....

*Je décharge les organisateurs de toute responsabilité pour tout incident ou accident pouvant survenir pendant le Raid Côtier.*

*Je déclare accepter en connaissance de cause les risques propres à la pratique de la natation en mer. Je certifie sur l'honneur que mon état de santé me permet de participer sans risques au Raid Côtier du 01 août 2021 et que je ne présente aucune contre-indication médicale à la pratique de la natation en mer et avoir pris connaissance du règlement joint au présent bulletin.*

**Autorisation parentale (ou représentant légal) pour les mineurs de plus de 16 ans**

Je soussigné (e) Monsieur ou Madame ..... autorise

.....

à participer au Raid Côtier du 01 août 2021.

**Le port de la combinaison isothermique et le bonnet de bain sont obligatoires pour la traversée**

**Le fait d'ôter votre combinaison entraînera votre disqualification.**

Fait à ..... Le

..... Signature

(des parents pour les mineurs) "Lu et approuvé"

## REGLEMENT RAID CÔTIER 2021

**Les inscriptions seront closes le jeudi 29 juillet 2021 à 12h au Poste de secours de Portez.**

Ouvert à toute personne de plus de 16 ans. Pour les mêmes raisons de sécurité, **le nombre des participants est fixé à 60 maximum.**

Pour pouvoir participer à l'épreuve du raid côtier, il est nécessaire de produire un certificat médical (moins d'un an) attestant la capacité à effectuer la distance de 2200 mètres à la nage, ou copie de la licence sportive de moins d'un an, délivrée pour la même activité sportive et portant attestation de la délivrance d'un certificat médical.

Si vous présentez des signes pouvant être apparentés aux symptômes de la covid-19, merci de ne pas participer à la course.

Pour des raisons de sécurité, le port de la combinaison pendant l'épreuve est obligatoire. Attention aux irritations provoquées par cette combinaison. Il vous est conseillé de vous enduire de vaseline ou de graisse à traire. **Et bonnet de bain obligatoire.**

Il est conseillé aux candidats de bien s'alimenter et boire avant l'épreuve.

### Déroulement de l'épreuve

Pointage et numérotage des candidats sur la plage du Trez Hir à Plougonvelin (Poste de secours).

Informations données aux candidats sur la météo, les conditions d'abandon et demande d'assistance (lever le bras).

La durée de la course est fixée à 1h30 maximum. Au-delà de ce temps, l'organisateur interrompra la traversée à la nage.

A l'arrivée, les candidats doivent passer entre les bandes bicolores, le temps s'arrête à la table de pointage, où il faudra toucher la table pour arrêter les chronos.

Au départ de la manifestation sportive et pendant son déroulement, si les conditions météo ne sont pas bonnes, ou pour tout autre événement pouvant affecter la sécurité de l'épreuve, l'organisateur se réserve le droit d'annuler ou reporter le Raid Côtier.

L'organisateur se réserve la possibilité d'interrompre la traversée à la nage pour les participants présentant des signes de fatigue.

De plus, la disqualification sera immédiate pour les nageurs qui enlèveront leur combinaison.

Les certificats médicaux seront tenus à la disposition des nageurs à l'accueil de la Mairie (02 98 48 40 09), pour d'autres compétitions.

Nous mettrons du gel hydro-alcoolique à disposition avant le départ de la course et à la salle de remise des prix. Il sera demandé de vous munir de masques chirurgicaux la remise des prix et avant la course au cas où la distanciation ne soit pas possible.

Si vous désirez que l'on vous achemine vos sacs, merci de nous prévenir, ou merci de vous organiser pour les donner à une personne qui vous attendra à l'arrivée.