

TRAVERSEE DE LA RANCE A LA NAGE du 6 AOUT 2023 « TROPHEE JULES CAMPION »
REGLEMENT et RECOMMANDATIONS aux NAGEURS*

Présentation

Le Trophée Jules Campion n'est pas une course mais une rencontre de nageurs qui souhaitent, dans un cadre familial et convivial, se mesurer à eux-mêmes. Il commémore le souvenir de notre concitoyen qui, au risque de sa vie, est allé, à la nage, prévenir les alliés le 6 Août 1944 aux fins d'éviter des bombardements inutiles et épargner ainsi la vie des habitants des villages de la rive gauche de la Rance.

Cette rencontre est réservée aux adultes et aux enfants de plus de 14 ans accompagnés d'un adulte. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation en eau libre et datant de moins d'un an leur est demandé. Les licences de triathlon et de la FFN de l'année sont acceptées.

Lieu de RDV et consignes générales

Le départ sera donné par les représentants des mairies à l'heure de l'étale, entre 11H et 14H, grève de MORLET à LANGROLAY sur RANCE (des panneaux indicateurs seront posés de chaque côté de la Départementale 12 au niveau du hameau de la BENATAIS pour se rendre au lieu de rdv). L'endroit étant classé Natura 2000, il est conseillé de venir à plusieurs dans une même voiture ou mieux à vélo, afin d'éviter des embouteillages et des difficultés pour trouver une place de Parking.

Des toilettes sèches seront à votre disposition. Il est impératif de laisser les lieux en parfait état, des poubelles seront à votre dispositions et chacun est responsable de ses déchets.

Recommandations pour la traversée

A leur arrivée sur site, les participants devront confirmer leur inscription (préalablement faite en ligne) au stand de l'AABL situé au départ sur la grève de Morlet, à Langrolay sur Rance (cf indications ci-dessus).

Il leur sera alors remis un bonnet de bain de couleur rouge numéroté selon leur ordre d'inscription, un sac pour leurs effets personnels qui sera transporté par l'AABL sur l'autre rive, ainsi qu'un ticket repas.

Il est fortement recommandé d'avoir mangé et bu suffisamment le matin de la traversée afin d'éviter les malaises et autres hypoglycémies. A cette fin, un "en-cas" pourra être proposé à ceux qui en feront la demande.

Le port du bonnet rouge numéroté est obligatoire, les combinaisons de bain ou les « shorty » fortement recommandés, les palmes et autres matériels sont laissés à la libre appréciation des participants.

La distance à parcourir est de 1500m environ, mais peut aller jusqu'à 2000m en fonction de la dérive liée au vent et au courant. Une bouée sera mouillée à mi-parcours, indiquant la direction à prendre. L'arrivée sur la grève du mont Gareau sera indiquée par une marque jaune ou blanche.

Une dizaine de bateaux accompagnateurs, dont deux navires de la SNSM, et des kayaks suivront les nageurs. A tout moment un participant peut s'arrêter et demander à être rapatrié sur la grève. Chaque bateau accompagnateur sera équipé d'une VHF (canal 8) en liaison avec la SNSM, de couvertures de survie, de boissons chaudes et de biscuits. Quatre médecins accompagneront sur l'eau la rencontre.

IL EST IMPERATIF DE S'ARRÊTER AU MOINDRE SIGNE DE FATIGUE : sensation de froid, fringale, tremblements, froideur ou fourmis des extrémités, sensations vertigineuses, crampe, impression de malaise, douleurs dans la poitrine, essoufflement anormal... En cas de problème, **quel qu'il soit**, les nageurs sont invités à frapper la surface de l'eau avec le plat de la main pour être secouru dans les meilleurs délais. La traversée en binôme ou en famille est fortement recommandée, chacun étant responsable de l'état de fatigue de l'autre.

Afin de garantir une sécurité optimale, l'AABL se réserve le droit d'annuler la rencontre en fonction des conditions météo et après concertation avec la SNSM. Il en sera de même à tout moment en cours de traversée. Un signal sonore (deux sons brefs suivis d'un son plus long) sera alors émis et les nageurs récupérés dans les embarcations à moteur.

Les nageurs sont pointés au départ. A leur arrivée au mont Gareau, ceux qui le souhaitent seront pris en charge par les bateaux accompagnateurs pour la traversée de retour. Arrivés au point de départ et **avant de quitter les lieux**, les nageurs devront restituer leur bonnet; un pointage sera alors effectué afin de s'assurer que tous les participants sont bien de retour.

Les nageurs et leurs familles pourront alors se restaurer sur place à l'heure du déjeuner.

***Ce document doit être lu et accepté par tout participant au TJC 2023 avant de franchir l'étape suivante de l'inscription en ligne. De ce fait il libère l'AABL de toute responsabilité en cas d'accident.**

La manifestation est déclarée en préfecture et des contrôles de la gendarmerie pourront être effectués .