

# MEETING MIXTE

Le 16 Février 2025 à Villenave d'Ornon

EPREUVES  
INDIVIDUELLES  
ET EN ÉQUIPES

CADETS,  
JUNIORS,  
SÉNIORS ET  
MASTERS

**Organisé par Alasca VO Aquatique**







# ALASCA Meeting Mixte



ALASCA VO Aquatique a le plaisir de vous accueillir pour sa première compétition de relais. Celle-ci se déroulera le dimanche 16 février 2025. La matinée sera animée par des épreuves individuelles suivies d'épreuves relais en équipe l'après-midi. Nous accueillerons toutes les catégories à partir de Benjamins.



A propos des engagements;  
Pas de limite d'engagements par club et par compétiteur.  
Tarifs : 15€/club - 5€/athlète  
Fin des engagements le mercredi 12 février !



**CONTACTEZ NOUS**

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

MAIL: [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)





# LE MOT DU PRÉSIDENT



Parce que le sauvetage c'est avant tout l'esprit d'équipe, ALASCA VO Aquatique organise son 1er meeting de sauvetage sportif eau plate par équipe !

L'organisation a mis au point cette compétition au format original avec trois objectifs :

- Faire une place belle aux courses de relais, épreuves trop peu souvent proposées et mises en valeurs.
- Susciter l'émulation en créant des équipes de nageurs-sauveteurs
- Faire en sorte que les courses individuelles soient qualificatives pour les épreuves nationales.

L'équipe d'organisation est rodée, le bassin est propice aux performances. Nous comptons sur votre participation pour faire de ce meeting un évènement incontournable de sauvetage sportif, des épreuves spectaculaires et des performances de premier plan !

**CONTACTEZ NOUS**

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

MAIL: [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)



# LIEU DE LA COMPÉTITION



*Piscine Olympique de Villenave d'Ornon  
145 Rte de Léognan, 33140 Villenave-d'Ornon*



*A proximité de Bordeaux, Nous vous  
accueillerons dans le bassin olympique où se  
déroulent les championnats de Gironde.  
Bassin de 50mètres avec 8 lignes d'eau et un  
bassin de récupération (bassin ludique).*



*Piscine accessible aux personnes en  
situation de handicap*



**CONTACTEZ NOUS**

**TEL:** 06 23 46 00 35

**SITE INTERNET:** [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

**MAIL:** [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)





# STATIONNEMENT ET ACCES

## OÙ SE GARER ?



### *Parking de la piscine*

*Accès gratuit au parking de la piscine*



### *Parking du collège chambéry*

*Accès gratuit au parking du collège se trouvant en face de la piscine*

## COMMENT Y ACCEDER ?



### *Depuis la rocade*

*Accessible depuis la rocade sortie 18 - direction Léoignan*

*Desservie par plusieurs autoroutes (A63), (A62) et (A10)*



### *Transports en commun*

*Tram C- Direction Villenave Pyrénées (+ prendre bus)*

*Bus TBM avec les lignes 5 ou 87 - Direction Piscine chambéry*



**CONTACTEZ NOUS**

**TEL:** 06 23 46 00 35

**SITE INTERNET:** [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

**MAIL:** [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)





# LE PROGRAMME

## **MATIN**

### **Epreuves individuelles**



- 7h Ouverture des portes
- 7h15 Echauffement
- 8h Debut du meeting
  - 100m Bouée Tube
  - 50m Mannequin
  - 100m Mannequin Palmes
- 12h30 Pause repas



## **APRÈS-MIDI**

### **Epreuves relais**

- 13h45 Echauffement
- 14h15 Début relais
  - Relais bouée tube
  - Relais mannequin
  - Relais mixte
  - Relais Corde
- 17h30 Fin des relais
- 18h Remise des medailles



**CONTACTEZ NOUS**

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

MAIL: [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)





# LES ÉPREUVES

## INDIVIDUELLES



### 50m mannequin

Le compétiteur plonge avec ses palmes et une bouée tube, nage 50 m, clipse son mannequin dans la zone de récupération de 10m et le remorque sur 50m jusqu'à l'arrivée. L'épreuve se termine lorsqu'il touche le bord de la piscine.



### 100m Bouée Tube

Le compétiteur plonge avec ses palmes et une bouée tube, nage 50 m, clipse son mannequin dans la zone de récupération de 10m et le remorque sur 50m jusqu'à l'arrivée. L'épreuve se termine lorsqu'il touche le bord de la piscine.



### 100m mannequin palmes

Le compétiteur plonge avec des palmes, nage 50 m pour récupérer un mannequin, le remonte dans une limite de 5m et le remorque sur 50m jusqu'à l'arrivée. L'épreuve se termine lorsqu'il touche le bord de la piscine.

## RELAIS EN ÉQUIPE



### Relais Corde

Épreuve de 45 secondes, le compétiteur lance une corde non lestée vers un autre membre de l'équipe situé dans l'eau à 12,5m. Le compétiteur remonte la victime jusqu'au mur/bord d'arrivée de la piscine en le tractant.



### Relais Bouée Tube

Autre compétiteurs nagent à tour de rôle sur une distance de 50 mètres en effectuant différentes actions.



### Relais mannequin

Quatre compétiteurs remorquent à tour de rôle un mannequin sur une distance d'environ 25m chacun.



### Relais Mixte

Quatre compétiteurs effectuent un relais de sauvetage sur 50 mètres. Le premier nage sans palmes en nage libre. Le deuxième nage avec des palmes, récupère un mannequin immergé et le transmet au troisième sans toucher le mur. Le troisième saisit le mannequin avant qu'il ne sorte de l'eau, le remorque sur 50 mètres et le passe au quatrième. Ce dernier, avec des palmes, remorque le mannequin jusqu'au mur d'arrivée. Chaque compétiteur doit maintenir le mannequin en contact avant de le passer à l'autre.

**CONTACTEZ NOUS**

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

MAIL: [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)





# MODALITÉS



*Le Club organisateur se garde le droit de supprimer une épreuves de relais en fonction du déroulé de la journée.*

*Le nombre d'équipe par club est limiter à 3 équipes de 4 garçons et 3 équipes de 4 filles.*

*Si certains clubs ont des équipes incomplètes, veuillez nous contacter afin qu'on complète les équipes avec des nageurs de clubs différents.*

*Les équipes de clubs mixtes et leurs temps réalisés aux épreuves ne seront pas comptabiliser car leur inscriptions dans le logiciel de la FFSS ne sera pas comptable avec le paramétrage du logiciel.*

*Vous trouverez afficher au bord du bassin l'affichage finales de la composition des équipes.*

*La période d'engagement se termine le mercredi 12 février.*

*Merci de rapporter du matériel **Mannequins et Bouées tubes.***

**CONTACTEZ NOUS**

**TEL:** 06 23 46 00 35

**SITE INTERNET:** [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](http://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

**MAIL:** [alascavoaquatique@outlook.fr](mailto:alascavoaquatique@outlook.fr)





# RESTAURATION

## Restauration sur place - Buvette

Une buvette sera tenue par nos bénévoles.

Il y aura des produits sucrés et salés (gateaux, crêpes, sandwich, panini, chips, fruits...), des boissons (sodas, eau, thé...).

Le repas des bénévoles et officiels est offert (buffet).

*Interdiction de manger au bord du bassin*

## Formule repas

- Formule à 10€ par panier

Un Sandwich Jambon/Beurre/Emmental ou Poulet/ Crudité ou Panini Jambon ou Poulet, des Chips, une Compote, une Crêpe (Nutella, Sucre, Confiture) et une Eau 50cl.

## Réservation repas

Possibilité de commander son panier repas via le lien assoconnect ou le QRcode:

<https://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com/collect/description/519703-g-restauration-1er-meeting-relais-alasca-16-02-2025>

Tous les paniers repas commandés seront facturés. Vous recevrez dans les 5 jours suivant la fin des inscriptions, une facture. Toute commande non-réglée dans les 5 jours ne sera pas pris en compte. Aucun remboursement possible en cas d'annulation. Merci de votre compréhension.



**CONTACTEZ NOUS**

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: [alasca-vo-aquatique.assoconnect.com](https://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com)

MAIL: [alascavoquatique@outlook.fr](mailto:alascavoquatique@outlook.fr)