

DIMANCHE
6 AVRIL

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE LONGUE DISTANCE



SAUVETAGE SPORTIF COTIER



| **GRANDE PLAGE
DE QUIBERON**

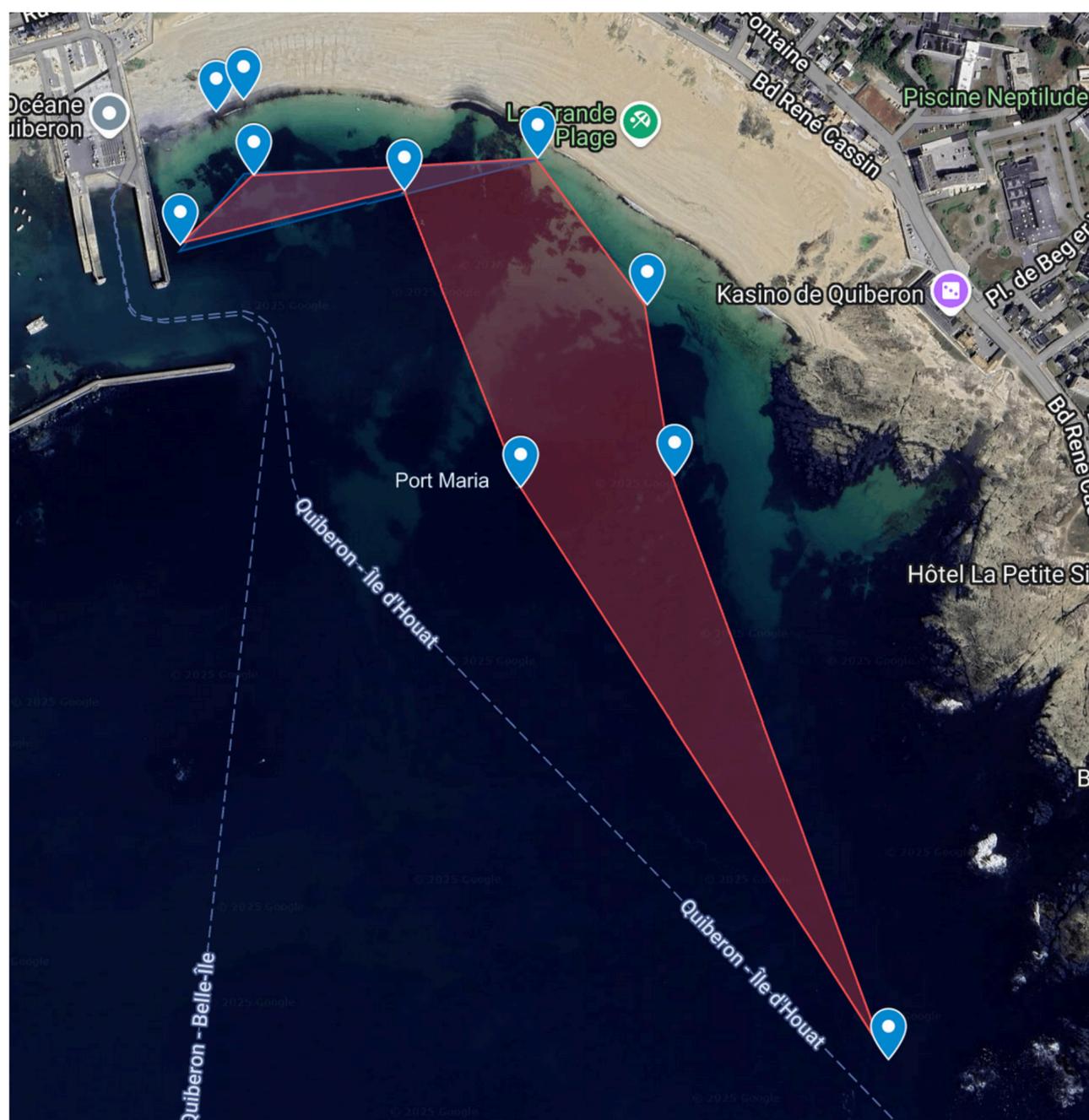


LIEU DE LA COMPETITION



Grande Plage de Quiberon
24 Quai de Belle Île, 56170 Quiberon

LE SITE



Open de l'hermine - ASSPV - FFSS56



HOTELS

Best Western Hôtel Le Bellevue Quiberon

4 Rue De Tiviec, 56170 Quiberon, France – [Excellent emplacement - voir la carte](#)



37 autres photos

Auberge des dunes - Rêves de mer

Avenue Surcouf, Saint-Pierre-Quiberon, 56510 Saint-Pierre-Quiberon, France – [Très bon emplacement - voir la carte](#) – Accès à la gare

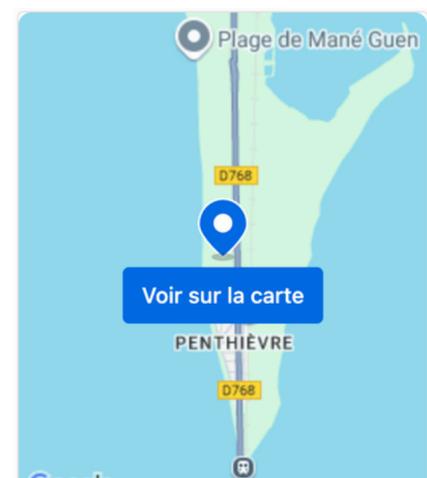
[Reserver](#)

[Nous ajustons nos tarifs](#)



Agréable 6,7
125 expériences vécues

Plage très bien notée à proximité 8,8



[Voir sur la carte](#)



37 autres photos



TOUTES CATEGORIES CONCERNES

AVENIRS	POUSSINS	BENJAMINS	MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS
2017 et après	2016/2015	2014/2013	2012/2011	2010/2009	2008/2007	2006 et av.
8 ANS et moins	9-10 ANS	11-12 ANS	13-14 ANS	15-16 ANS	17-18 ANS	19 ANS & +

MASTER30	MASTER35	MASTER40	MASTER45	MASTER50	MASTER55	MASTER60
1995/1991	1990/1986	1985/1981	1980/1976	1975/1971	1970/1964	1965/1961
30-34 ANS	35-39 ANS	40-44 ANS	45-49 ANS	50-54 ANS	55-59 ANS	60-64 ANS
MASTER 65	MASTERS 70	MASTERS 75 +				
1960/1956	1955 /1951	1950 et avant				
65-69 ANS	70-74 ANS	75 ANS et +				

ENGAGEMENT

Date de cloture : le 3 avril avant minuit

Tarif : 6€ par club et 3€ par athlète

CLASSEMENT

1 Classement par épreuve par catégorie et par genre d'Avenir à Minimes et un classement générale pour les cadets et +



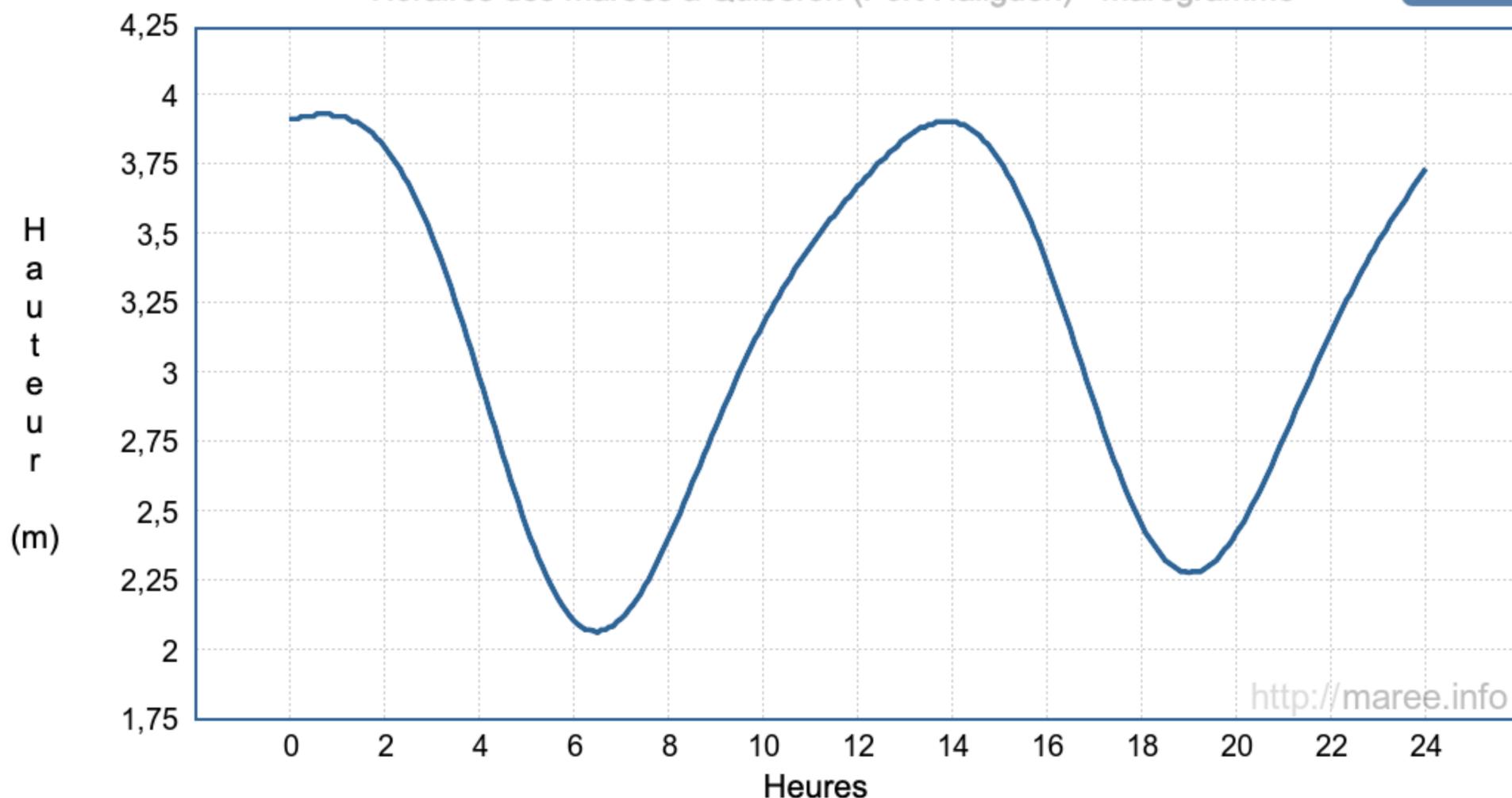
MAREE DU JOUR

coefficient

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	37	00h43							
BM		06h28	05h45	00h57	3,93m	1,87m	0,16m	0,47m	0,94m
PM	35	13h52	07h24	01h14	3,90m	1,84m	0,15m	0,46m	0,92m
BM		19h01	05h09	00h51	2,27m	1,63m	0,14m	0,41m	0,82m

Horaires des marées à Quiberon (Port-Haliguen) - marégramme

Options



Open de l'hermine - ASSPV - FFSS56



LES EPREUVES

Beach Flag :

À partir d'une position de départ couchée sur la plage à l'endroit qui leur a été désigné, les compétiteurs se lèvent, tournent et courent sur environ 20 mètres pour attraper un bâton ("beach flag") planté à la verticale dans le sable et visible à environ deux tiers de sa longueur. Comme il y a toujours moins de bâtons que de compétiteurs, ceux qui ne parviennent pas à attraper un bâton sont éliminés.

2km sable :

Les compétiteurs courent 2 km sur la plage. Le tracé du parcours doit respecter la distance totale et être établi en fonction des caractéristiques du site. La distance par défaut est de 500 mètres.

90m sprint :

Les compétiteurs prennent position dans le couloir qui leur est attribué. Au signal de départ, les compétiteurs courent sur un parcours de 90m (70m pour les Masters) jusqu'à la ligne d'arrivée.

L'arrivée est jugée sur la poitrine du compétiteur (uniquement) qui franchit la ligne d'arrivée. Les compétiteurs doivent finir l'épreuve sur leurs pieds, en position verticale.

Parcours planches :

L'épreuve du 10kms Planche se déroule selon les règles générales de l'épreuve de Planche individuelle.

Les compétiteurs prennent le départ et suivront le parcours délimité par les bouées. Les compétiteurs peuvent alors abandonner leur planche (n'importe où après avoir contourné les bouées)

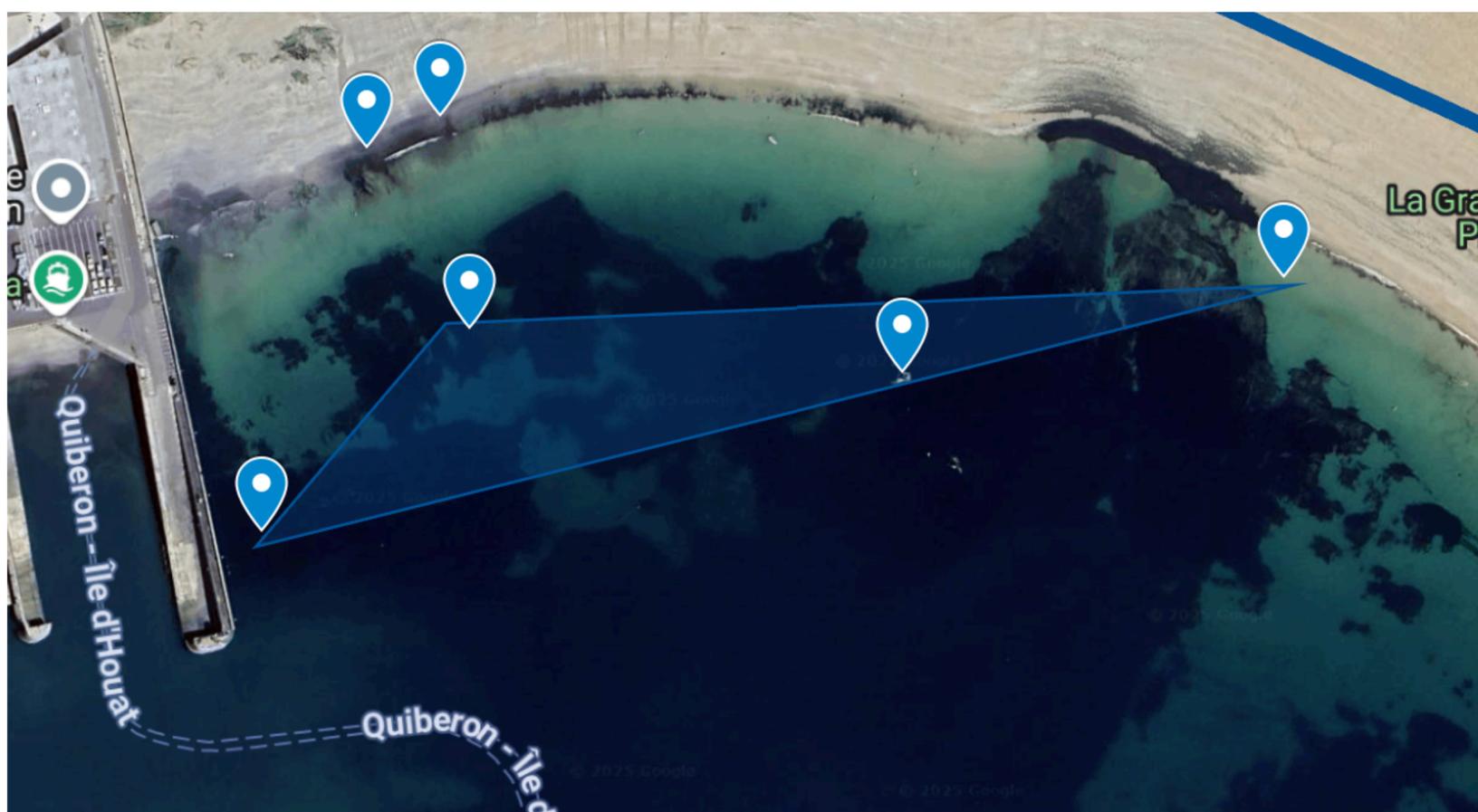
Néanmoins, toutes les catégories ne font pas les 10 kms :

- 10 km Séniors Masters (4 boucles)
- 7.5 km Junior (3 boucles)
- 7.5 km Cadet (3 boucles)
- 5 km Minimes (2 boucles)
- 2.5 km Benjamin (1 boucle)
- 1.6 km Avenir, Poussin (1 A/R)

PARCOURS



2km sprint : 4 aller retour de 500m avec un système de collier de couleur mis en place.



**Avenirs / poussins :
Boucle de 800m à faire deux fois**



PARCOURS

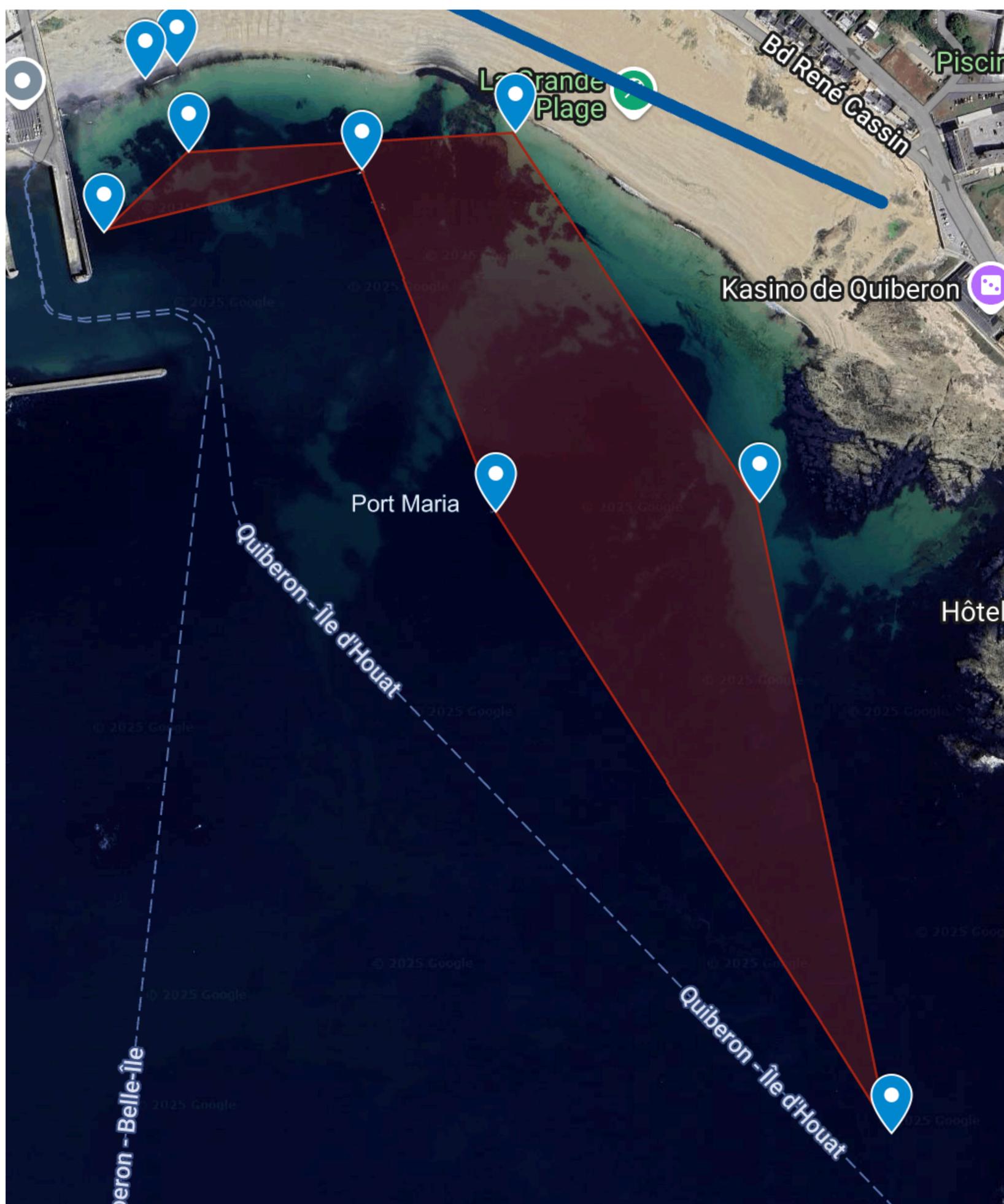


Planche longue distance : Boucle de 2,5km



HORAIRES

8h - échauffement

8h30 - réunion officiel et capitaine d'équipe

9h - départ 10km Séniors et Masters (4 boucles)

9h10 - départ 7,5km Cadets (3 boucles)

9h20 - départ 7,5km Juniors (3 boucles)

9h30 - départ 5km Minimes (2 boucles)

9h40 - départ 2,5km Benjamins (1 boucle)

9h50 - départ 1,6km Avenirs et Poussins (2x boucle de 800m)

Remise des récompenses à 11H30

13h - échauffement et réunion des officiels

13h30 - début du 2km cadets et +

14h - 90m sprint Avenirs à Masters

15h30 - beach flag Avenirs à Masters

Remise des récompenses à 17h30



OFFICIELS

Chaque club doit fournir un nombre requis d'officiels selon la réglementation en vigueur

Le nombre et la qualification du ou des officiel(s) dépendent du nombre d'athlètes engagés par le club :

- 2 à 10 athlètes engagés : 1 C minimum
- De 11 à 15 athlètes engagés : 1 officiel B et 1 officiel C minimum
- Plus de 15 athlètes engagés : 1 officiel A, 1 officiel B et 1 officiel C minimum

Chaque officiel doit venir avec son chrono, sa plaquette et son stylo.



**Les repas seront pris en charge par l'ASSPV pour les officiels.
Merci de nous dire s'il y a des régimes alimentaires particuliers.**



La réunion technique est prévue le matin à 8H30

Open de l'hermine - ASSPV - FFSS56



COMMUNICATION



Championnat de Bretagne
Longue Distance
Groupe WhatsApp



**Voici le groupe
whatsapp de la
compétition. Nous
invitons chaque club à
être attentif aux
messages.**

CONTACTS



Mail : asspv56@ffss.fr

Tel : 09 73 67 74 33

**Organisateur : Lou Raynaud et
Dimitri Kervich**