



19-20 MAI 2023

COUPE DE FRANCE MASTERS

MARTIGUES / LA COURONNE



VEN 19/05 EAU PLATE
PISCINE AVATICA
&
SAM 20/05 CÔTIER
PLAGE DU VERDON



8e édition

COUPE DE FRANCE MASTERS

19-20 mai 2023

Martigues, Bouches du Rhône



GENÈSE 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 convivial, 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.

Il se doit de couvrir l'ensemble du territoire. Chaque saison, l'organisation de la Coupe de France est confiée à une association FFSS localisée dans un quart différent de la France, afin de faire le tour de la métropole en **4 étapes**.

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.





DATES

Vendredi **19 MAI 2023**- Épreuves **EAU PLATE** (distances short course)

Samedi **20 MAI 2023** - Épreuves **CÔTIER** (distances short course)

LIEU

EAU PLATE : **AVATICA LA PISCINE**

Avenue du président Salvador Allende, 13500 Martigues

43.41080077495691, 5.057453856381009

CÔTIER : **PLAGE DU VERDON**

13500 La Couronne - Martigues

43.332771, 5.049861

PROGRAMME

VENDREDI 19 MAI : EPREUVES EAU PLATE

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 des portes	7h30
Fin échauffement	8h15
Réunion capitaine d'équipe	8h15
Réunion des officiels	8h30
Présentation des équipes	8h40
100 SLS	9h00
50 Bouée Tube	
Relais Bouée tube (4)	
Relais corde (2)	
PAUSE	12h00
Echauffement	13h30
25 Mannequin	14h00
50 Mannequin Palmes	
Relais 4x12,5 Mannequin (4)	
Relais 4x25 Sauvetage mixte (2H-2F)	
FIN DE JOURNÉE	17h30





SAMEDI 20 MAI : ÉPREUVES CÔTIER

Ouverture du site	7h30
Fin échauffement	8h15
Réunion capitaine d'équipe	8h15
Réunion des officiels	8h30
Présentation des équipes	8h40
Planche	9h00
Surf ski	
Oceanman/Oceanwoman	
Beach flags (15m)	
PAUSE	12h00
Photo du groupe Masters	13h20
Echauffement	13h30
Relais nage (3)	14h00
Relais Bouée Tube (4)	
Relais sauvetage planche (2)	
Relais Taplin mixte (2H-2F)	
FIN DE JOURNÉE	17h30
REMISE DES RÉCOMPENSES	18h00
DÉBUT SOIRÉE MASTERS	19h00
FIN DE SOIRÉE MASTERS	23h00



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

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

MANNEQUIN : 12.5m nage + 12.5m remorquage mannequin

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

BOUÉE 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 BOUÉE TUBE (4) : 4 X 25m : nage + nage avec palmes + nage avec bouée tube + remorquage bouée tube, palmes avec 3^{ème} 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

EPREUVES CÔTIER (voir règlementation des épreuves dans le schéma des épreuves)

BEACHFLAGS : 15m

BOARD RACE : 400m – 2 bouées à 146m du bord, espacé de 75m, la 3^{ème} bouée au centre à 162m du bord.

SURFSKI RACE : 600m – 2 bouées à 246m du bord, espacé de 75m, la 3^{ème} bouée au centre à 262m du bord

OCEANMAN-WOMAN : 1320m : 250m Nage (ribambelle à 100m) – 400m Paddle board – 600m Surfski – 70m Sprint (ordre à définir suivant tirage au sort)

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

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

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

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

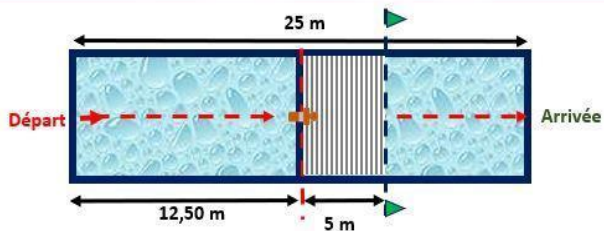
Les compétiteurs s'engagent à être présents en côtier et en eau plate.



SCHÉMA DES EPREUVES : EAU PLATE

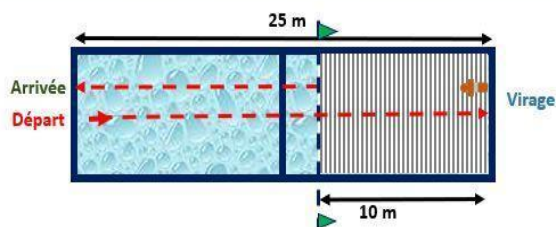
25 m MANNEQUIN (MANIKIN CARRY)

Catégories Master en format Short Course



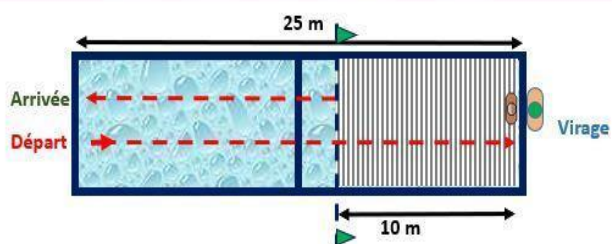
50 m MANNEQUIN PALMES (MANIKIN CARRY WITH FINIS)

Catégories Master en format Short Course



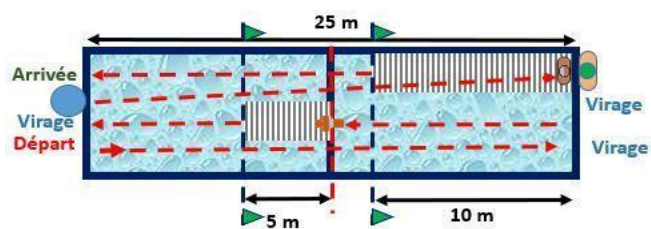
50 m BOUEE TUBE (MANIKIN TOW WITH FINIS)

Catégories Master en format Short Course

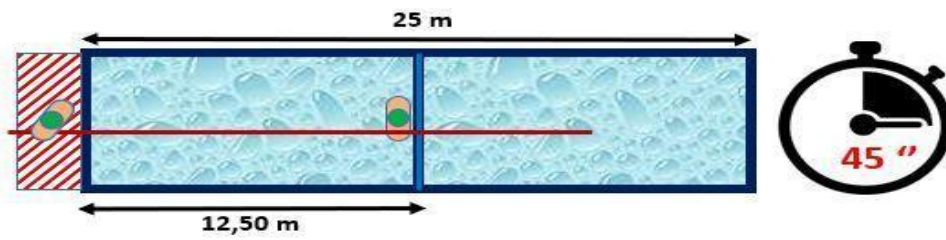


100 m SUPERSAUVETEUR (SUPER LIFESAVER)

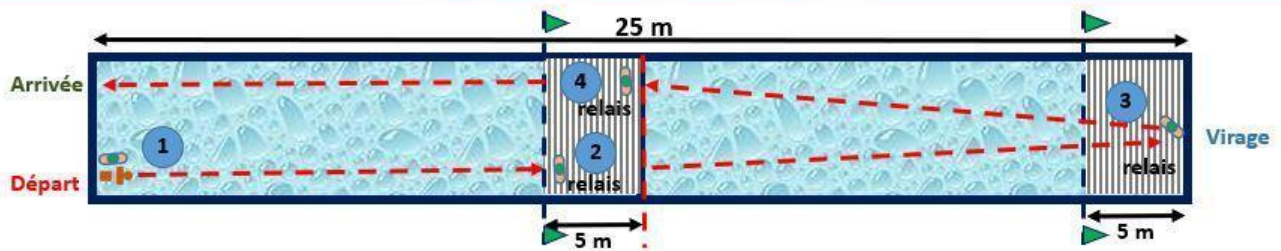
Catégories Master en format Short Course



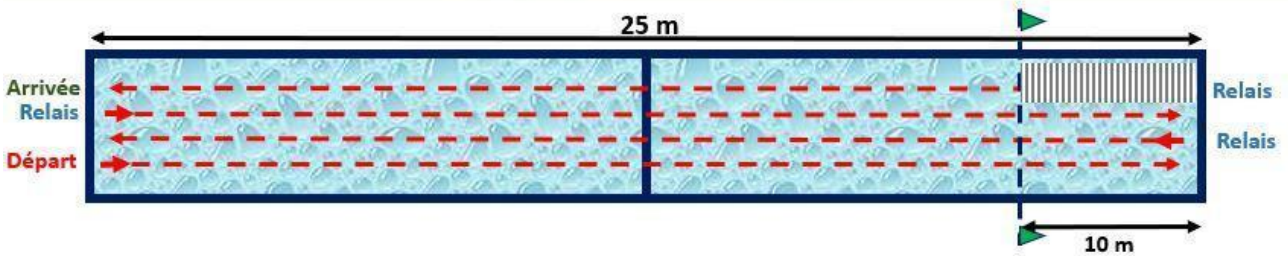
LANCER DE CORDE
Catégories Master en format Short Course



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

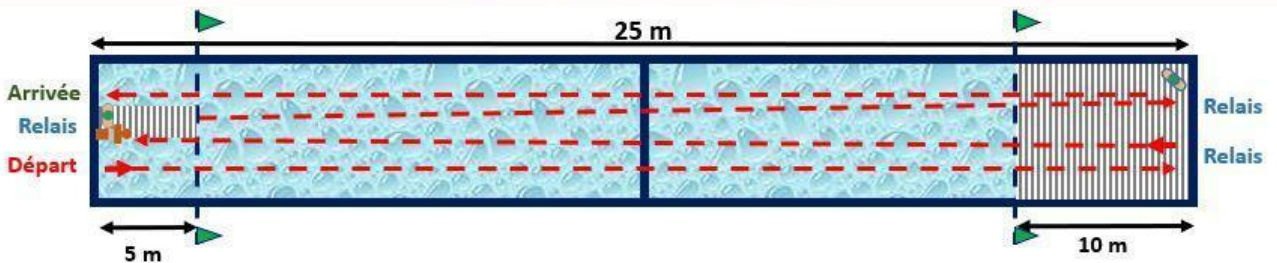
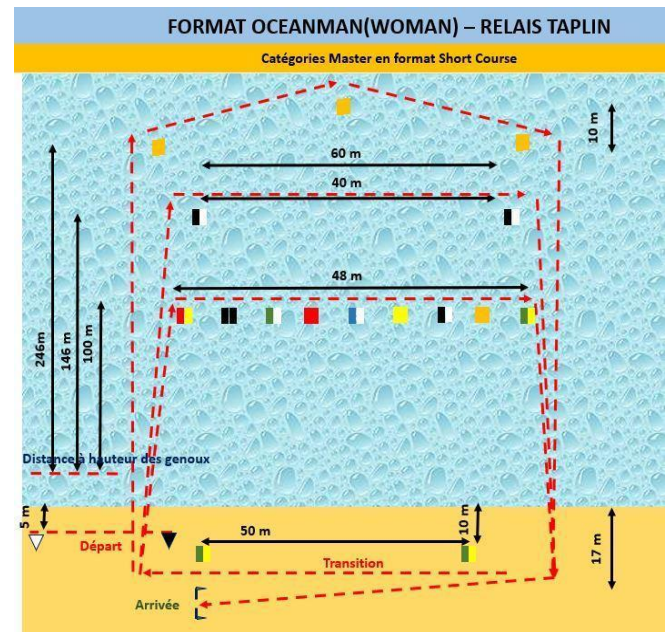
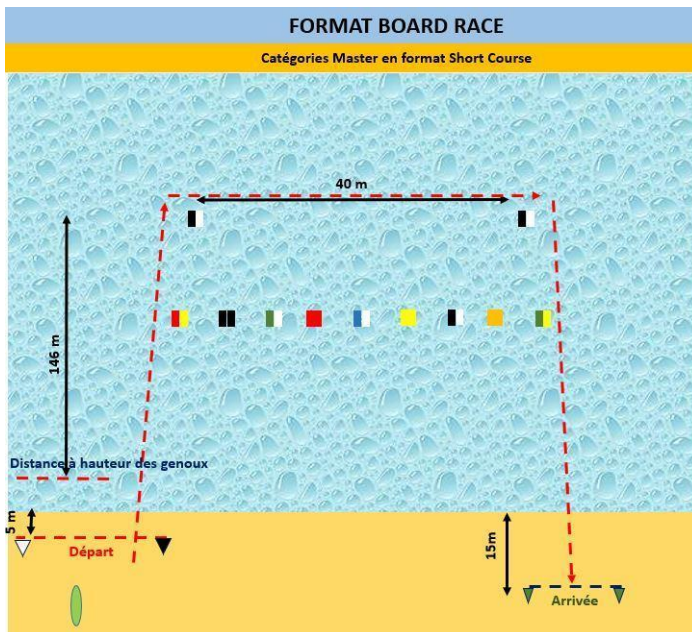
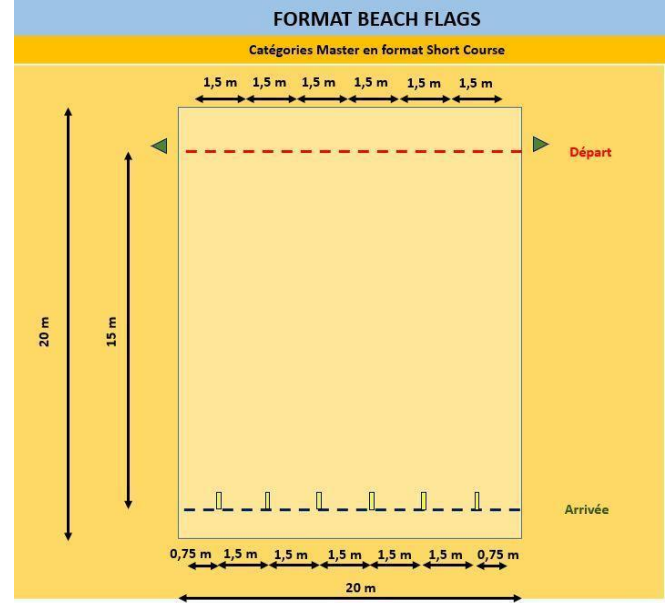
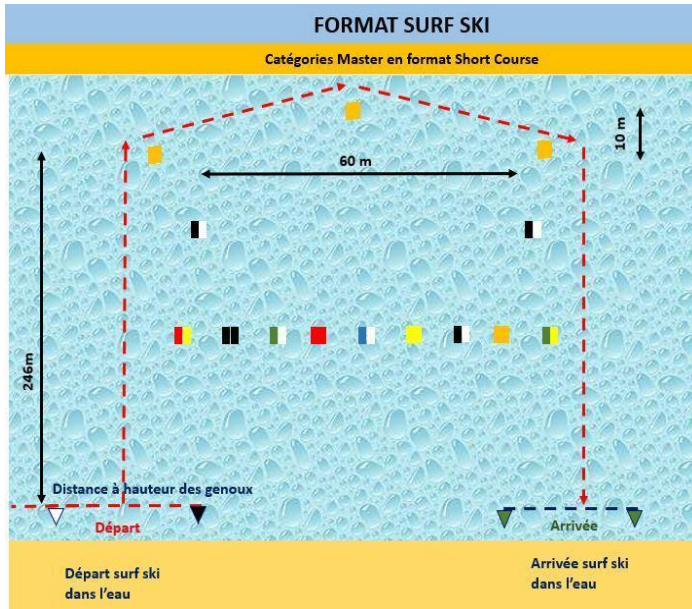
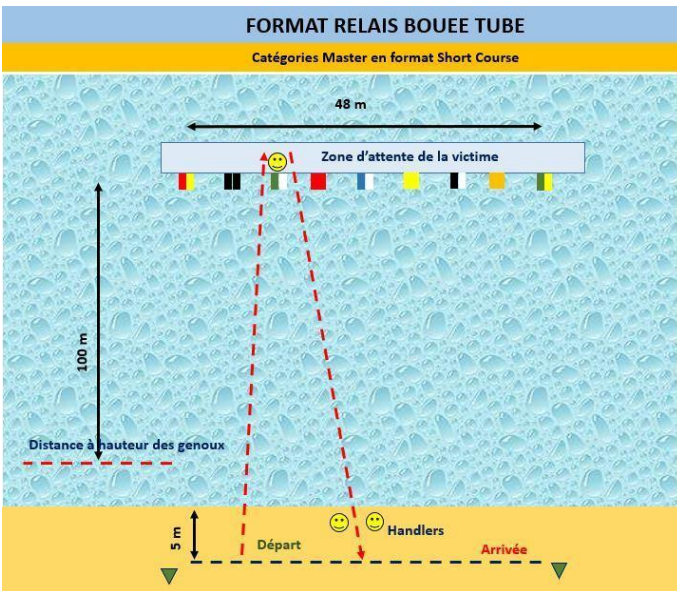
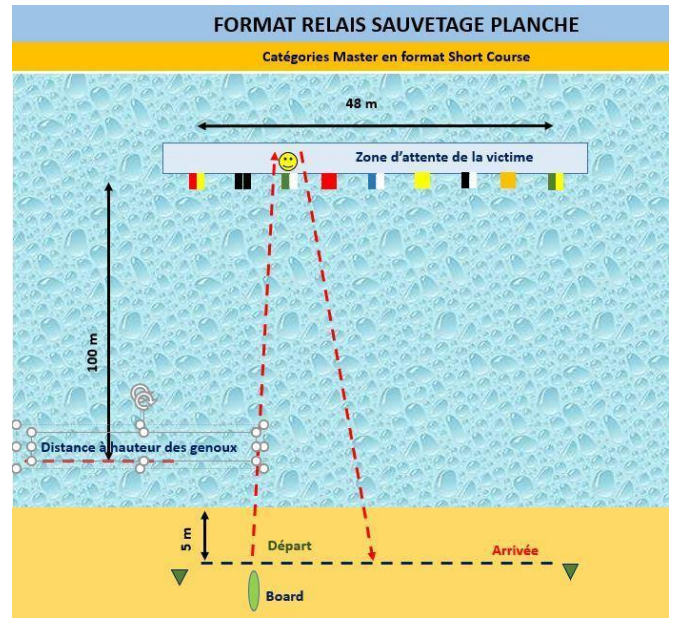
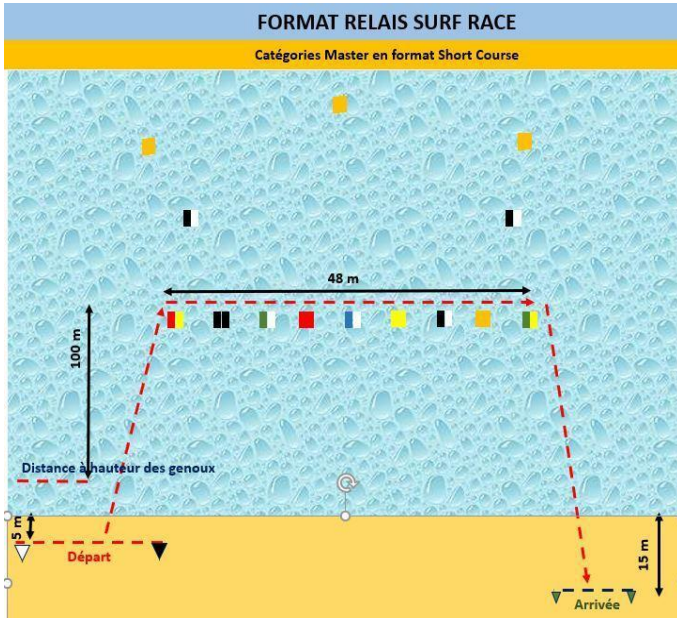


SCHÉMA DES ÉPREUVES : CÔTIER CLASSIQUES





CATÉGORIES

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.

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 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 :

Elle se calcule par le *cumul de l'âge de la catégorie individuelle* de chaque sauveteur qui compose le relais (par exemple, pour un master âgé de 58 ans, on retiendra 55 ans car il est en M55).

Pour les relais à 4 : 199 ans et - / 200 ans et +

Pour les relais à 3 : 149 ans et - / 150 ans et +

Pour les relais à 2 : 99 ans et - / 100 ans et +

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, en fonction du timing.

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.

PARTICIPATION DE CLUBS ÉTRANGERS :

Les clubs étrangers peuvent participer à la Coupe de France des MASTERS, ils seront pris en compte dans le classement individuel ainsi que dans le classement général.

Seul un club français pourra prétendre au titre de meilleur club Masters de France (même s'il finit 2ème ou 3ème derrière un ou deux clubs étranger).

Les clubs étrangers s'engagent à respecter le règlement et le classement de cette Coupe de France (voir descriptif ci-après).



ORGANISATION DES COURSES

Epreuves individuelles en piscine :

Les séries sont 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.

Épreuves 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.





CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

ATTRIBUTION DES POINTS: Pour chaque épreuve, les points seront attribués selon le règlement FFSS en vigueur (1er = 20 pts, 2nd = 18pts etc...)

CLASSEMENT **GENERAL INDIVIDUEL** PAR CATÉGORIE :

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 1ere place, puis 2ème place et ainsi de suite. En dernier ressort, seront départagés par l'âge à la faveur du plus âgé des deux sauveteurs.

CLASSEMENT **GENERAL RELAIS CLUB:**

Le classement général relais club se fera au cumul des points acquis sur l'ensemble des épreuves relais (âge, sexe et mixte). En cas d'ex-aequo, les relais seront départagés sur le nombre de 1ere place, puis 2ème place et ainsi de suite. En dernier ressort, seront départagés par l'âge à la faveur du plus âgé des relayeurs ayant participé à au moins un relais.

CLASSEMENT **GÉNÉRAL CLUB : TROPHÉE**

Le classement général club, se fera au cumul des points:

- Des 3 premiers de chaque club, par catégorie d'âge et par sexe, issus du classement général individuel.
- Des relais par épreuve, par catégorie d'âge, par sexe et mixte de chaque club.

En cas **d'ex-aequo**, les clubs seront départagés sur le nombre de 1^{ère} place, puis 2^{ème} place et ainsi de suite.

Les clubs étranger seront classés mais ne pourront pas remporter le trophée.



RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES :

Les 3 premiers au classement général individuel par catégories d'âge et sexe. Il existe 9 catégories d'âge, 2 sexes, soit un total de **18 podiums**.

RÉCOMPENSES RELAIS CLUB :

Les 3 premiers clubs au classement général relais club. Nous aurons donc **1 seul podium**.

TROPHÉE: RÉCOMPENSE CLUB

Le *Trophée Coupe de France Master Rescue CDC* sera remis au meilleur club français sur le classement général.

Chaque année, le club français 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 français en souvenir.



INSCRIPTIONS

DATE LIMITE D'ENGAGEMENT : **15/05/2023** à 14h00 via le site FFSS

TARIF : 25€ (welcome pack) par compétiteur pour les 2 jours, pas de tarif club.

PAIEMENT : Règlement à effectuer sur Helloasso avant le premier jour de la compétition :

A l'ancienne :

<https://www.helloasso.com/associations/esm-ecole-de-sauvetage-cotier-mediterraneenne/evenements/coupe-de-france-masters-2023>

Via flashcode :



REPAS (Les informations sur les repas et les tarifs, seront communiquées prochainement.)

Un document vous sera communiqué et celui-ci sera à nous **retourner avant le 10 mai 2023.**

Tarif indicatif : le midi environ 10€ (paniers repas - vendredi et samedi)
le soir environ 15€ (samedi soir)

Repas des officiels sont pris en charge par l'organisation.

OFFICIELS :

Chaque club doit fournir un nombre d'officiels ou plus suivant le nombre de compétiteurs (voir Mémento FFSS).

HÉBERGEMENT : Voir le document ci-joint.

MATÉRIEL : Le gardiennage des remorques n'est pas prévu par l'organisateur. Nous vous conseillons vivement de réserver votre logement dans un des nombreux campings autour de la Ste. Croix et La Couronne (liste dans le document dédié).



CONTACTS

Zdenka - 07 67 32 45 15 - zdenka@sauvetage.info

JB - 06 70 94 51 12 - jb@sauvetage.info

A TRÈS VITE !!

