



# CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DU 31 LONGUE DISTANCE

LES 11 ET 12 MARS 2023  
À MURET

Entrée libre et gratuite



**Date :** samedi 11 mars (après-midi)  
dimanche 12 mars 2023 (journée)

**Lieu :** Piscine AQUALUDIA  
80 Avenue Bernard IV  
31600 Muret

**Contact :**  
Mail Commission Sportive :  
[Commissionsportive@muretsauvetage.fr](mailto:Commissionsportive@muretsauvetage.fr)  
Mail Coach :  
[Coach@muretsauvetage.fr](mailto:Coach@muretsauvetage.fr)  
Téléphone : 0633443979



# LA MURETAINE — CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL HAUTE GARONNE

## SITE

---

Piscine Aqualudia à Muret (31)  
Bassin de 25m - 6 lignes.  
Bassin de récupération : 2 lignes dans bassin nordique 25m.

## EPREUVES

---

La compétition est ouverte aux catégories Cadet et plus. Les Masters n'auront pas de compétition dédiée et participeront aux mêmes épreuves que les autres catégories

Les épreuves courues seront sous le format « longue distance » :

- 200m Obstacles
- 100m Mannequin Palmes
- 100m Bouée Tube
- 100m Combiné
- 50m Mannequin
- 200m SLS
- En fonction de la durée des épreuves, des relais sont envisagés :  
samedi soir : relais bouée tube  
dimanche soir : relais sauvetage

## RÈGLEMENT

---

A partir de 2 compétiteurs, chaque club devra présenter au minimum 1 officiel par tranche de 5 compétiteurs(2 à 5, de 6 à 10 etc...). Le règlement des épreuves est celui de la FFSS en vigueur le jour de la compétition.

## RESTAURATION

---

Une buvette est prévue.

Une salle est mise à disposition pour le repas du dimanche midi. Un turn over sera peut être organisé afin de pouvoir héberger un maximum de personnes.

RDV à la salle "*Maité Anglade*", Avenue Bernard IV Muret, à 400m de la piscine Aqualudia (Proche du gymnase Nelson Paillou, 100, avenue Bernard IV. 31600 Muret)

Pour tout compétiteur ou accompagnant un repas froid peut être commandé à l'aide de la billetterie HelloAsso suivante : [Repas compétition dimanche 12 mars 2023 \(helloasso.com\)](https://helloasso.com)

Menu :

- carottes râpées
- part de pizzas, choix : fromage jambon / végétarienne
- rôti de porc
- fromage : brie
- tarte aux pommes
- eau & pain & café ou thé

Les commandes de repas seront clôturées le 08/03/2023.

Un repas froid sera proposé gracieusement aux officiels et bénévoles.

Dans un but écologique et pour éviter les oublis de bouteilles autour du bassin, les personnes présentes dans la piscine (officiels, bénévoles etc ) devront privilégier les gourdes. Les bouteilles d'eau ne seront pas distribuées.

## RÉCOMPENSES

---

Un prix aux 3 meilleur(e)s sauveteurs/teuses (Dames et Messieurs) par catégorie au classement général des 6 épreuves de la compétition.

La compétition étant considérée comme un championnat départemental seul les compétiteurs des clubs de Haute Garonne (31) seront récompensés.

## INSCRIPTION

---

Date limite d'engagement : 08/03/2023.

Les droits d'inscription sont de 10 euros par club et 5 euros par sauveteur, à régler à l'ordre du CSSM avant le début des épreuves.

La compétition est réservée en priorité aux structures du département de la Haute-Garonne ainsi qu'aux clubs isolés.

L'organisation se réserve le droit de ne pas accepter les structures extérieures au département si le nombre de 180 compétiteurs est atteint.

## MATÉRIEL

---

Pour le bon déroulé de la compétition, chaque club est tenu de venir avec **2** mannequins Orange et **2** bouées tube

## PROGRAMME (MODIFIABLE APRÈS LA CLÔTURE DES ENGAGEMENTS)

---

### **Samedi 11 mars**

13h30 : Ouverture des portes / début de l'échauffement.

13h45 : Réunion des officiels / fin déclaration forfaits

14h30 : Début de la compétition

*200m Obstacles*

*100m Bouée Tube*

*Si le planning le permet : Relais bouée Tube 4 x 50 (2 relais hommes + 2 relais dames par club).*

18h30 : Fin de la réunion, tous les participants auront quitté le site.

### **Dimanche 12 mars**

08h00 : Ouverture des portes / début de l'échauffement.

08h15 : Réunion des officiels / fin déclaration forfaits

09h00 : Début de la compétition

*100m Mannequin palmes*

*100m Combiné*

12h00 : Fin de la réunion, tous les participants auront quitté le site.

- PAUSE REPAS -

13h30 : Ouverture des portes / début de l'échauffement.

14h30 : Début de la compétition

*50m Mannequin*

*200m SLS*

*Si le planning le permet : Relais sauvetage 4 X 50 (2 relais hommes + 2 relais dames par clubs).*

17h00 : Fin de la réunion, podiums

18h00 : Tous les participants ont quitté le site.

Nous vous remercions pour votre participation.

**Présence des stands de "Go&Sea" (fabricant français de palmes) et Endurance Shop  
Une tombola prévue !**