



## Coupe de France Eau Libre 2011

### Epreuve de Cesson – Pays d'Aubigné

#### Comment s'inscrire ?

1. Remplir le formulaire d'inscription
  - Licencié FF Natation (individuel ou collectif) :
    - Remplir le fichier *bulletin\_inscription\_club\_natation.xls*
    - Ne pas oublier de préciser le ou les numéros de licences
  - Licencié FF Triathlon (individuel ou collectif) :
    - Remplir le fichier *bulletin\_inscription\_club\_triathlon.xls*
    - Ne pas oublier de préciser le ou les numéros de licences
    - Attention : seules les épreuves de 500m, de 1500m et de 3000m clm sont accessibles
  - Non licencié FF Natation ou FF Tri (individuel ou collectif)
    - Remplir le fichier *bulletin\_inscription\_nageurs\_libres.xls*
    - Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation sportive de moins de 6 mois pour chaque nageur
    - Attention : seules les épreuves de 500m, de 1500m et de 3000clm sont accessibles
  - Inscription d'une équipe mélangée licenciés et non licenciés au 3000m contre la montre
    - Remplir le fichier *bulletin\_inscription\_3000\_equipe\_melangee.xls*
    - Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation sportive de moins de 6 mois pour chaque nageur non licencié
2. Renvoyer le ou les fichiers remplis par email à [webmaster@occnatation.fr](mailto:webmaster@occnatation.fr)
3. Envoyer le chèque de règlement par courrier avec le ou les formulaires d'inscriptions imprimés (et le ou les certificats médicaux, le cas échéant) à :

<p>Pascale Fournier Coupe de France Eau Libre 7 rue de la Raimbauderie 35830 BETTON</p>
---

Chèque à établir à l'ordre de **OCC Natation**

Préciser au dos du chèque le nom du club ou le nom du nageur responsable des inscriptions.

## **Conditions d'accès aux courses**

	<i>Licencié FFN</i>	<i>Licencié FFTRI</i>	<i>Nageur libre</i>
500m (4€)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvert à tous</li> <li>• Savoir nager 500m sans s'arrêter</li> <li>• La validation du Pass Compétition eau libre se fera à la fin de l'épreuve pour les détenteurs du Pass'Sport de l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 500m sans s'arrêter</li> <li>• Sur présentation de la licence FFTRI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 500m sans s'arrêter</li> <li>• Accessible sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation sportive</li> </ul>
1500m (8€)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 1500m sans s'arrêter</li> <li>• Catégorie benjamin ou plus</li> <li>• 1ere étape de la coupe de l'Ouest Benjamin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 1500m sans s'arrêter</li> <li>• Sur présentation de la licence FFTRI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 1500m sans s'arrêter</li> <li>• Être âgé de plus de 16 ans</li> <li>• Accessible sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation sportive</li> </ul>
3000m CLM (10€ par équipe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 3000m sans s'arrêter</li> <li>• Catégorie benjamin ou plus</li> <li>• Équipe mixte obligatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 3000m sans s'arrêter</li> <li>• Équipe mixte obligatoire</li> <li>• Sur présentation de la licence FFTRI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 3000m sans s'arrêter</li> <li>• Être âgé de plus de 16 ans</li> <li>• Équipe mixte obligatoire</li> <li>• Accessible sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation sportive</li> </ul>
5km (14€)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager 5000m sans s'arrêter</li> <li>• Catégorie minime ou plus</li> <li>• 1ere étape de la Coupe de l'Ouest et championnat départemental Ille et Vilaine</li> </ul>	Non accessible	Non accessible
10km (14€)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Catégorie minime ou plus</li> <li>• Savoir nager 10 000m sans s'arrêter</li> </ul>	Non accessible	Non accessible

## **Rappel de l'organisation du week-end**

Samedi 25 juin 2011 :

- 11h45 : Rassemblement 500m
- 12h00 : **Départ 500m**
- 13h30 : Rassemblement 3000m contre la montre
- 14h00 : **1er départ 3000m contre la montre** – départ toutes les minutes

Dimanche 26 juin 2011 :

- 09h45 : Rassemblement 5km et 10km
- 10h00 : **Départ 5 et 10km**
- 12h00 : Arrêt du 5km
- 13h30 : Arrêt du 10km
- 13h45 : Rassemblement 1500m
- 14h00 : **Départ 1500m**
- 15h00 : Arrêt du 1500m

Besoin de plus d'informations ?

[www.occnatation.fr/coupedefrance](http://www.occnatation.fr/coupedefrance) ou envoyez un mail à [webmaster@occnatation.fr](mailto:webmaster@occnatation.fr)