


<p><b>Localisation de l'étape :</b></p>  <p>Plage des Sablettes</p> <p>83 500 LA SEYNE SUR MER (Var)</p>	<p><b>Voies d'accès :</b></p> <p>De Nice : De l'autoroute A57 traverser Toulon par le tunnel en direction de A50 Marseille et prendre la sortie 15 «15b-Bregailion vers La Seyne-Centre »</p> <p>De Marseille : Sur l'A50, en direction de Toulon, sortie 14.</p> <p>Plan d'accès disponible sur : <a href="http://www.ascachalots.fr">www.ascachalots.fr</a></p>
---	---

**Parcours :**

courses proposées : Le 1000 m « Open » accessible à tous\*  
Le 3000 m (réservé aux licenciés FFN et FFTri)

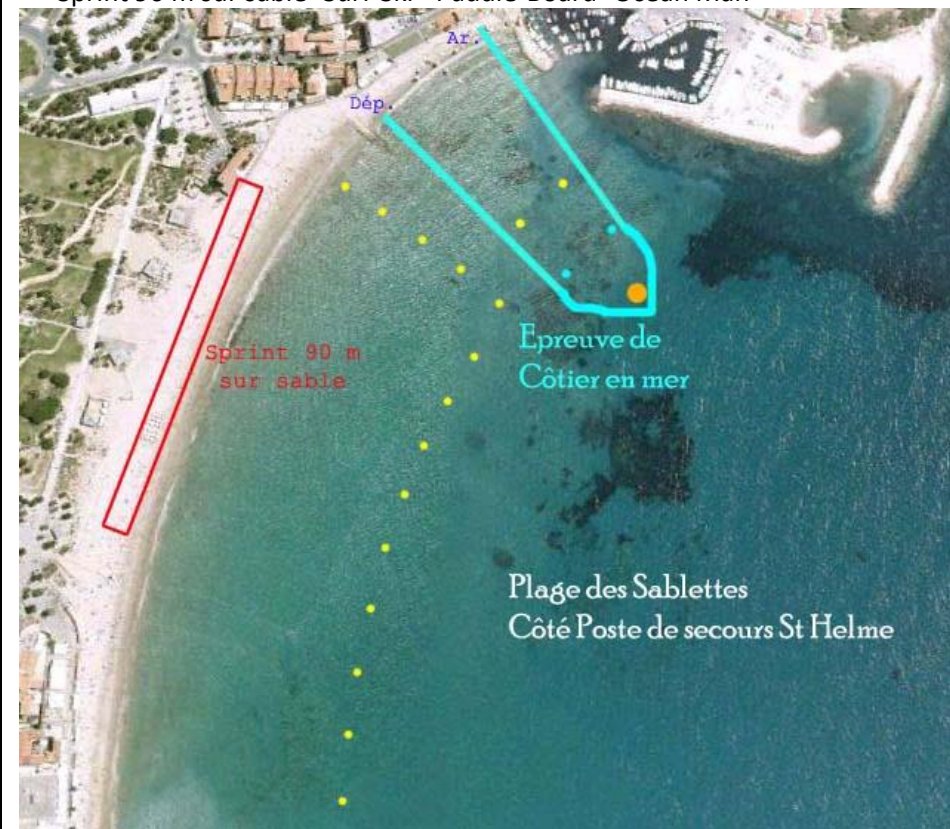


\*sous réserve de fournir un certificat médical le jour de l'inscription pour les non licenciés.

<p><b>Engagements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Via le site du club sur : <a href="http://www.ascachalots.fr">www.ascachalots.fr</a></li> <li>Directement sur place (sous réserve de dossier complet).</li> </ul> <p>Frais d'engagements :</p> <p>Non licencié = 10 € Licenciés = 12 €</p>	<p><b>Programme Prévisionnel :</b></p> <p>8 h 30 à 9 h 15 : accueil et marquage des concurrents</p> <p>9 h 15 : Briefing course</p> <p>9 h 30 : Départ du 1000 m</p> <p>10 h 30 : Départ du 3000 m</p> <p>11 h 00 : Remise de récompense du 1000 m</p> <p>11 h 30 : Remise de récompense du 3000 m</p>
---	--

<p><b>Localisation de l'étape :</b></p> <p>Idem eau libre</p>	<p><b>Voies d'accès :</b></p> <p>Idem eau libre</p>
---	---

- 1. Parcours :**  
courses proposées : -  
Sprint 90 m sur sable- Surf-Ski - Paddle-Board- Ocean Man



<p><b>Engagements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Via le site du club sur : <a href="http://www.ascachalots.fr">www.ascachalots.fr</a></li> <li>Directement sur place (sous réserve de dossier complet).</li> </ul> <p>Frais d'engagements côtier = 10 € Par sauveteurs pour l'ensemble des épreuves.</p>	<p><b>Programme Prévisionnel :</b></p> <p>10 h 30 : Départ épreuve 90 Sprint s/sable</p> <p>14 h 00 : Départ épreuve Surf Ski</p> <p>15 h 30 : Départ épreuve Paddle Board</p> <p>16 h 45 : Départ mini-combiné</p> <p>18 h 00 : Départ épreuve Ocean Man</p> <p>19 h 30 : Remise des récompense + clôture de la manifestation</p>
--	--



Traversée en eau libre / Sauvetage Côtier aux Sablettes  
1<sup>ère</sup> édition

<p><b>Décharge :</b></p> <p>Je soussigné(e) _____ certifie avoir pris connaissance du règlement des traversées, de m'y conformer sans restriction et disputer l'épreuve dans le meilleur état d'esprit sportif.</p> <p>Fait à _____ Le ____ / ____ / ____</p> <p>Signature :</p>	<p><b>AUTORISATION PARENTALE</b></p> <p>Je soussigné(e) _____ autorise mon enfant (NOM – Prénom) : _____ à participer à la traversée et à prendre toutes les responsabilités à cet égard.</p> <p>Fait à _____ Le ____ / ____ / ____</p> <p>Signature :</p>
--	--

**Bulletin d'inscription**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Sexe : H  F   
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
 Tél : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_  
 Club : \_\_\_\_\_ N° Licence : \_\_\_\_\_  Non licencié

Règlement par  chèque\* N° \_\_\_\_\_ Banque \_\_\_\_\_ Montant : \_\_\_\_\_ €  
 espèces Montant : \_\_\_\_\_ €

**COMBINAISONS NEOPRENE, PALMES, TUBAS INTERDITS**

**Epreuve(s) choisie(s):**

<p><b>Eau libre :</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1000 m « Open »</p> <p><input type="checkbox"/> 3000 m (FFN ou FFTri)</p>	<p><b>Sauvetage Côtier (uniquement FFSS) :</b></p> <p><input type="checkbox"/> planche (Poussins, Benjamins, Minimes)</p> <p><input type="checkbox"/> kayak (Cadets à Masters)</p> <p><input type="checkbox"/> mini-combiné (Minimes, Cadets)</p> <p><input type="checkbox"/> Ocean Man (Juniors à Masters)</p>
---	---

**En cas de forfait avant l'épreuve ou abandon en cours d'épreuve, le concurrent doit obligatoirement se signaler auprès du service course**



**OUVERT A TOUS..**

**Dimanche 4 Juillet 2010**  
**Plage des Sablettes - La Seyne sur Mer**

Point de départ : Poste de secours St Helme  
 (devant l'hôtel Lamy)

Droits d'inscription :

Eau libre :

Licenciés FFN : 10 €

Non-licenciés

(certificat médical obligatoire) : 12 €

Sauvetage Côtier, Licenciés FFSS : 10 €

**RENSEIGNEMENTS :**  
**06.26.94.27.70**

ascachalots@aol.com

www.ascachalots.fr



**Licenciés FFSS**

