



PROFOND 10

AQUALUC, rue Neckarbischofheim
10600 LA CHAPELLE ST LUC

Association Loi de 1901 déclarée N°3-7376
Agréée Jeunesse et Sports N°10/S.246
Affiliée FFESSM N° 06-10-0200
N° SIREN 447 922 832 000 12



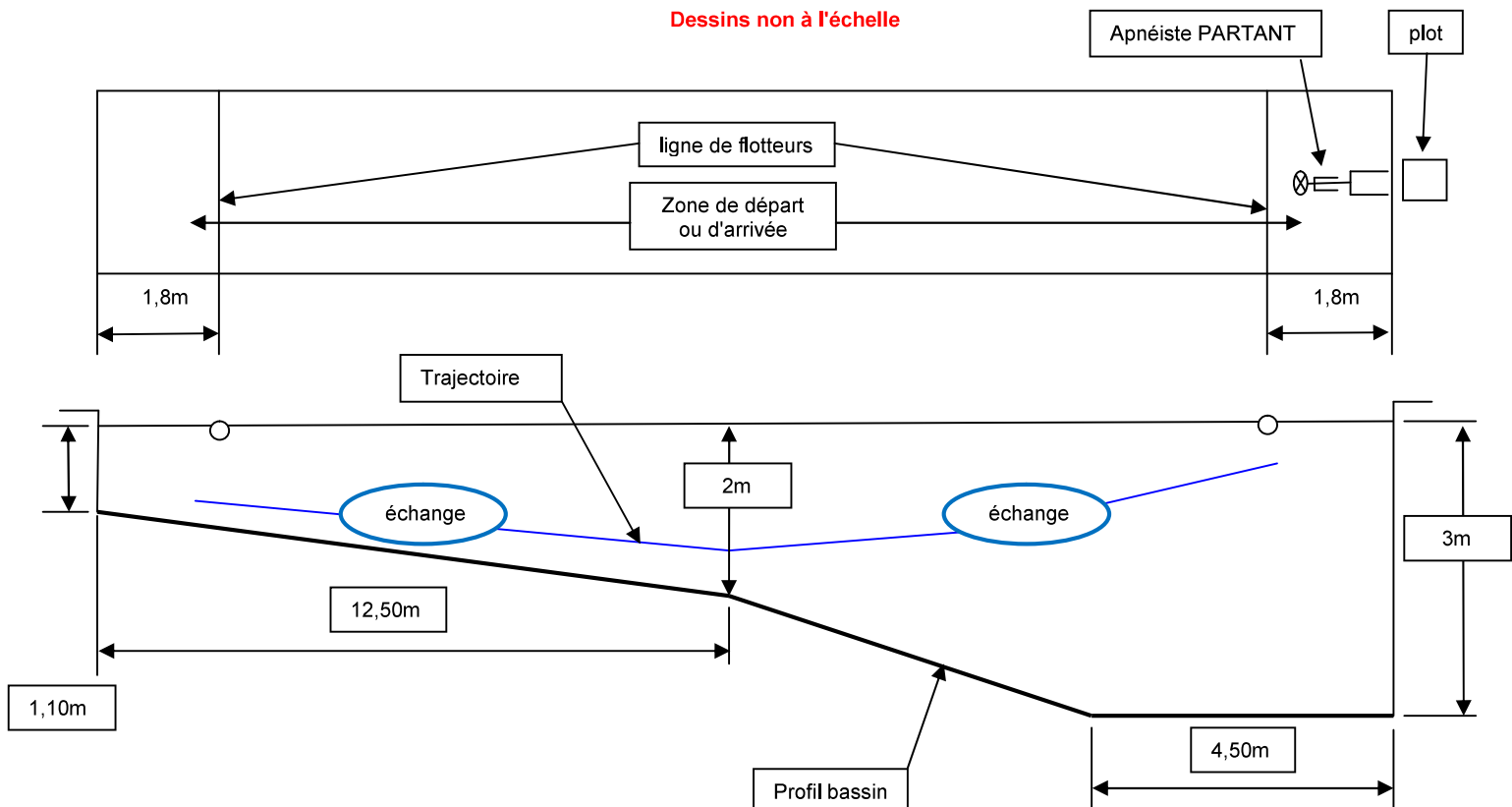
<http://profond10.vpdive.com>

Samedi 08 décembre 2018, complexe AQUALUC La Chapelle St Luc
Relais "12 heures apnée" de 07h à 19h au profit de l'AFM
Kilométrage maximum

Règlement page 1/2

- 1- Les équipes sont formées de 5 à 6 personnes, l'idéal étant 6 apnéistes, 3 de chaque côté.
- 2 – Le relais se déroule dans la ligne d'eau n°1, longueur 25m ; le bord peut être utilisé pour la récupération entre les apnées.
- 3- Accueil des équipes dans le hall d'Aqualuc à H - 45 min (vous pouvez arriver avant si vous le voulez), déshabillage dans les vestiaires collectifs (vous pouvez mettre une combinaison, ne pas oublier le lestage) puis échauffement dans la ligne N°2.
- 4- L'équipe doit se présenter au coordinateur (Joël LELOVSKY ou son remplaçant) sur la plage de la ligne n°1 avec les juges correspondants 15 min avant leur passage.
- 5- L'équipe descend dans l'eau à H - 3 minutes et gère elle même les apnées. L'ordre de passage des équipiers doit être défini avant la mise à l'eau par les membres de l'équipe. Si un apnéiste est défaillant les autres membres de l'équipe prennent sa place, évidemment cela constitue un handicap.
- 6- C'est le coordinateur qui donne l'ordre de départ au début de chaque heure.
- 7- La ligne d'eau est découpée en trois parties. L'apnéiste PARTANT doit s'immerger entre le mur et la ligne de flotteurs et prendre le **bâton relais** à l'apnéiste ARRIVANT qui doit émerger dans la zone de départ ou d'arrivée.

Dessins non à l'échelle



Président : Joël LELOVSKY, 9 Chemin du Pommier de Bois 10000 Troyes
Tél. 03-25-49-30-23 portable 07 50 98 01 00
E-Mail : profond10plongee@gmail.com

5- L'apnéiste PARTANT, pour gagner du temps, doit anticiper son départ avant que l'apnéiste ARRIVANT émerge dans la zone de départ. La zone d'échange du **bâton relais** n'est pas définie. Raisonnablement elle peut se faire entre 4 et 6m du mur

6- Si l'apnéiste ARRIVANT n'émerge pas la tête dans la zone de départ ou d'arrivée la longueur n'est pas comptabilisée.

7- Si le **bâton relais** tombe, l'apnéiste **le recevant** doit le reprendre et continuer son apnée. S'il ne peut pas continuer son apnée il revient en surface vers l'apnéiste suivant à qui il donne le **bâton relais**. Dans ce cas la longueur n'est pas comptabilisée.

8- Le premier départ de chaque équipe se fait côté grand bain (plot).

9- Il y a un juge à chaque extrémité du bassin. Chaque juge possède une feuille de comptabilisation et vérifie que l'apnéiste ARRIVANT émerge la tête dans la zone de départ ou d'arrivée.

Conclusion : le **bâton relais** doit rester immergé pendant 12 heures sans être lâché ! Entraînez-vous dans votre piscine et à bientôt en forme.

Technique de passage du relais : le **bâton relais** est de **couleur rouge** (la matière est de l'aluminium)

Le bâton relais peut être passé en gardant une ou deux mains devant lors de l'apnée ou une ou deux mains le long du corps en écartant un peu la main portant le **bâton relais**. Au final, c'est les membres de l'équipe qui décident.