

Règlement spécifique de l'épreuve de Stand Up Paddle

I. Conditions d'inscription :

- ✓ Avoir 18 ans révolus
- ✓ Fournir un certificat médical précisant : « apte à la pratique du canoë kayak et des sports de pagaie en compétition »
- ✓ Etre licencié à la Fédération Française de Canoë Kayak ou à la Fédération Française de Surf mais, dans ce cas, fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Canoë Kayak et des sports de pagaie en compétition.
- ✓ Avoir acquis en SUP une pratique de "l'eau vive" (connaissance des dangers, savoir nager en *position de sécurité, choisir sa trajectoire*)
- ✓ Justifier du niveau de pratique dans la partie « palmarès de l'athlète » au moment de l'inscription en ligne.
- ✓ Les inscriptions seront validées par l'organisation à la réception du dossier complet.
- ✓ Le nombre maximum de compétiteurs pour cette épreuve est fixé à 100.

II. Description du parcours

Parcours de 24 km : départ sur la plage du Pont d'Arc, arrivée à Saint-Martin d'Ardèche.

Profil de la rivière :

L'*Ardèche* est une rivière de *classe II passages III*

- ✓ Succession de plan d'eau et de rapides : 30 rapides de difficultés différentes
- ✓ Rapides avec vagues irrégulières de taille modérée.
- ✓ Manœuvres dans le courant demandant un bon contrôle de son embarcation.



III. Matériel :

Les SUP gonflables sont conseillés.
Les SUP rigides sont admis mais le risque de casse n'est pas couvert par l'organisateur

Sont obligatoires

- Casque
- Long-John néoprène à minima
- Gilet de sauvetage homologué

Le Leach est interdit

IV. Déroulement de la Course :

- **8 heures 15** : rendez-vous en haut de la plage pour **briefing**

Dernières infos sécurité : manœuvres d'évitement, position pour le passage des rapides, procédure en cas de chute

Vérification du matériel de sécurité (tout coureur absent ou avec un matériel inadapté se verra interdire le départ)

Consignes pour le départ de la course.

- **9 heures**: Rendez-vous sur la plage pour le **DEPART**

V. Classement récompenses:

Les 3 premiers SUP Homme
Les 3 premiers SUP Dame