

Compétition de Sauvetage Sportif

FRENCH

RESCUE

2024



17
Mai
18

19
Mai
20

Grau du roi
Plage
rive droite

Montpellier
Piscine
Angelotti



Sommaire

10-15

Région et lieux

- *La région Occitanie*
- *Le Grau-du-Roi*
- *Montpellier*

04

Éditos

- *Bernard RAPHA*
- *Olivier JAMANN*
- *Patrick TOMBERLI & François MIGAYROU*

16-19

Clubs organisateurs

- *Aqualove Sauvetage*
- *APASS*

20-25

French Rescue

- *Informations*
- *Règlement*
- *Éco-responsable*

26

Programme

- *Côtier - Grau du roi*
- *Eaux plate - Montpellier*

28-31

Plans

- *Plans côtier*
- *Plans eaux-plate*

32-35

Restauration

40

Location matériel

- *OceanPerf*

36

Hébergements

- *Le Grau-du-roi*
- *Montpellier*

Édito du Président

Bernard Rapha

Mots du président de la FFSS

La FRENCH RESCUE 2024 retrouvant le Sud de la France après deux années d'escapade Bretonne, se déroulera du 17 au 20 Mai 2024 à Montpellier (épreuves d'eau plate) et au Grau-du-Roi (épreuves côtières). Un grand merci par avance aux municipalités et aux personnels des services municipaux de Montpellier et du Grau du Roi pour la mise à disposition des installations et de divers matériels.

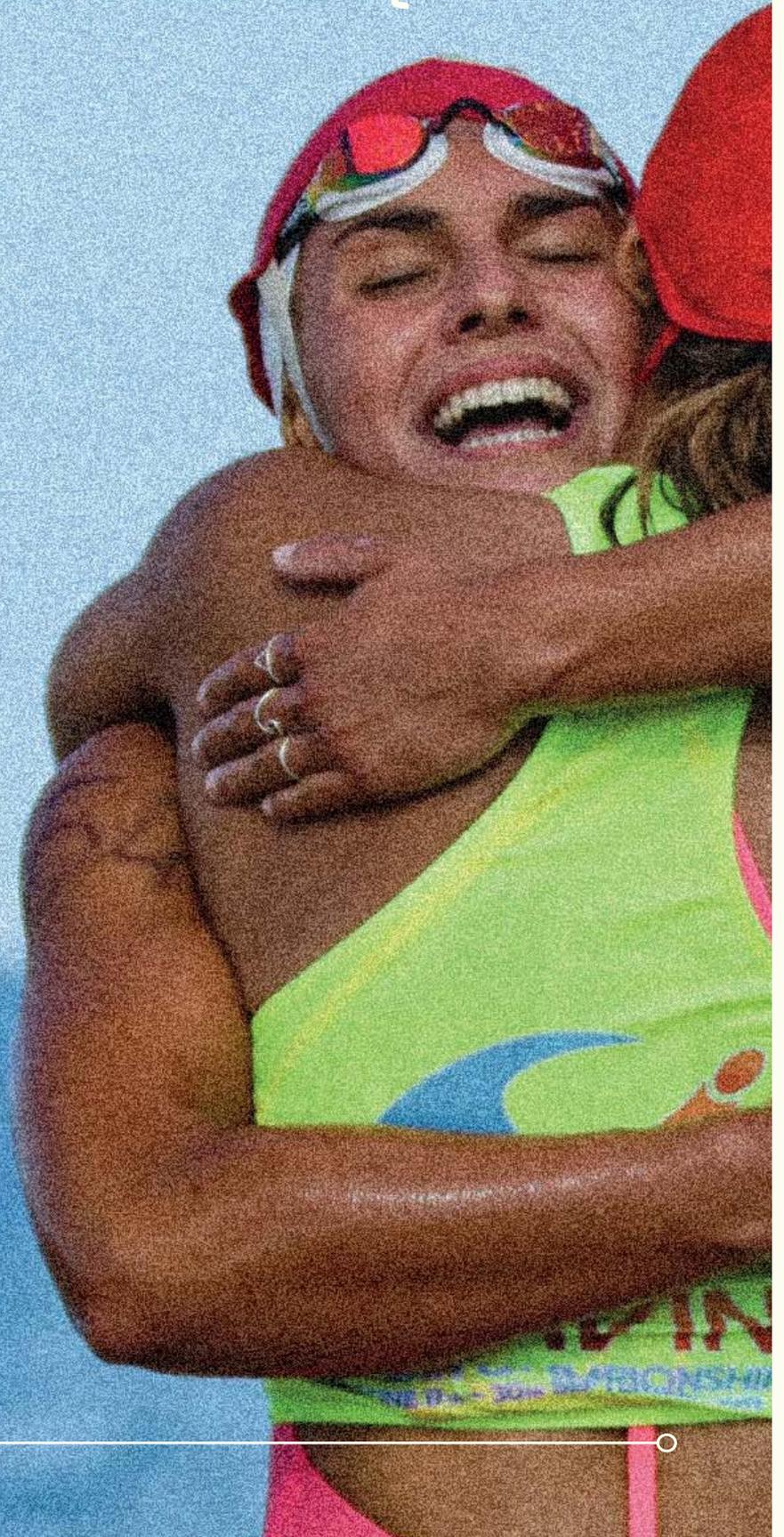
Nous connaissons déjà la convivialité des clubs organisateurs AQUALOVE Sauvetage pour l'eau plate et l'APASS pour le côtier, la gentillesse et l'efficacité de leurs dirigeants, de leurs bénévoles, de leurs secouristes, de leurs plongeurs, qui associées à l'expertise des juges et officiels de la Fédération permettront à plus de 350 compétiteurs de trouver des conditions optimales de réalisations de hautes performances.

Nous pensons aux athlètes Français, mais aussi Allemands, Belges, Espagnols, Néerlandais, Britanniques et autres européens.

Cette compétition servira de sélection des athlètes des équipes de France séniors et jeunes qui participeront aux prochains championnats du monde de sauvetage sportif qui se dérouleront à la Gold Coast en Australie du 28 Août au 01 Septembre 2024 pour défendre la 3^{ème} place mondiale de la France. Mes chaleureux remerciements iront aussi à l'ensemble de nos partenaires institutionnels et associatifs tels que la ville du Grau du Roi, le Conseil Départemental du Gard, Montpellier Métropole, la ville de Montpellier, le Conseil Régional d'Occitanie, la Ligue FFSS d'Occitanie, les comités départementaux FFSS du Gard et de l'Hérault sans lesquels un tel évènement ne pourrait se dérouler brillamment. À très bientôt à vous tous.



FRENCH
RESCUE



Édito du Président

Olivier Jamann

Président de l'APASS

Notre association se développe depuis plus de 10 ans.

Depuis cette année, nous disposons d'une salle de formation et depuis 8 ans d'un local sur la plage grâce à la commune de Le Grau-du-Roi. Le travail et le sérieux des formateurs, des éducateurs et des bénévoles depuis 10 ans porte ses fruits.

Pour preuve, en 2023, nous avons obtenu un emploi aidé via l'Agence Nationale du Sport. Cet engagement, au-delà, d'être une reconnaissance du sérieux permet également à notre association de se professionnaliser et de devenir une association mettant en place un projet de développement pluriannuel.

Dans la continuité de 2023, 2024 est une année riche pour notre association. Elle marque un tournant important avec l'accueil de la French Rescue. Cet évènement nous permet de nous structurer opérationnellement pour les dispositifs de secours et par la mise en valeur du sauvetage sportif, de continuer notre développement de la pratique auprès des jeunes. L'ambition est de pouvoir trouver notre place dans cet écosystème sportif par la valorisation de notre présence directe sur la plage.

Nous espérons que cet évènement sera un vrai tremplin pour notre association afin de développer le sauvetage sportif avec nous l'espérons des liens qui seront faits avec les écoles et le collège d'Alzon du Grau Du Roi.

Grâce à cet évènement, nous souhaitons également mettre en valeur notre territoire. La présence des Arlésiennes, des joueurs, la découverte de notre littoral et de ses spécificités culinaires seront des moments forts lors de la compétition.

C'est donc avec joie que nous vous accueillerons dans les meilleures conditions afin que les athlètes, les équipes, les bénévoles puissent profiter pleinement de notre belle côte camarguaise.



PHARE DU
GRAU-DU-ROI



Édito des co-présidents

Patrick Tomberli & François Migayrou

Co-présidents d'Aqualove Sauvetage

Peuple de la FFSS, bienvenue en Occitanie pour le retour de la French Rescue en Méditerranée !

Rendons sincèrement hommage en ce printemps 2024 :

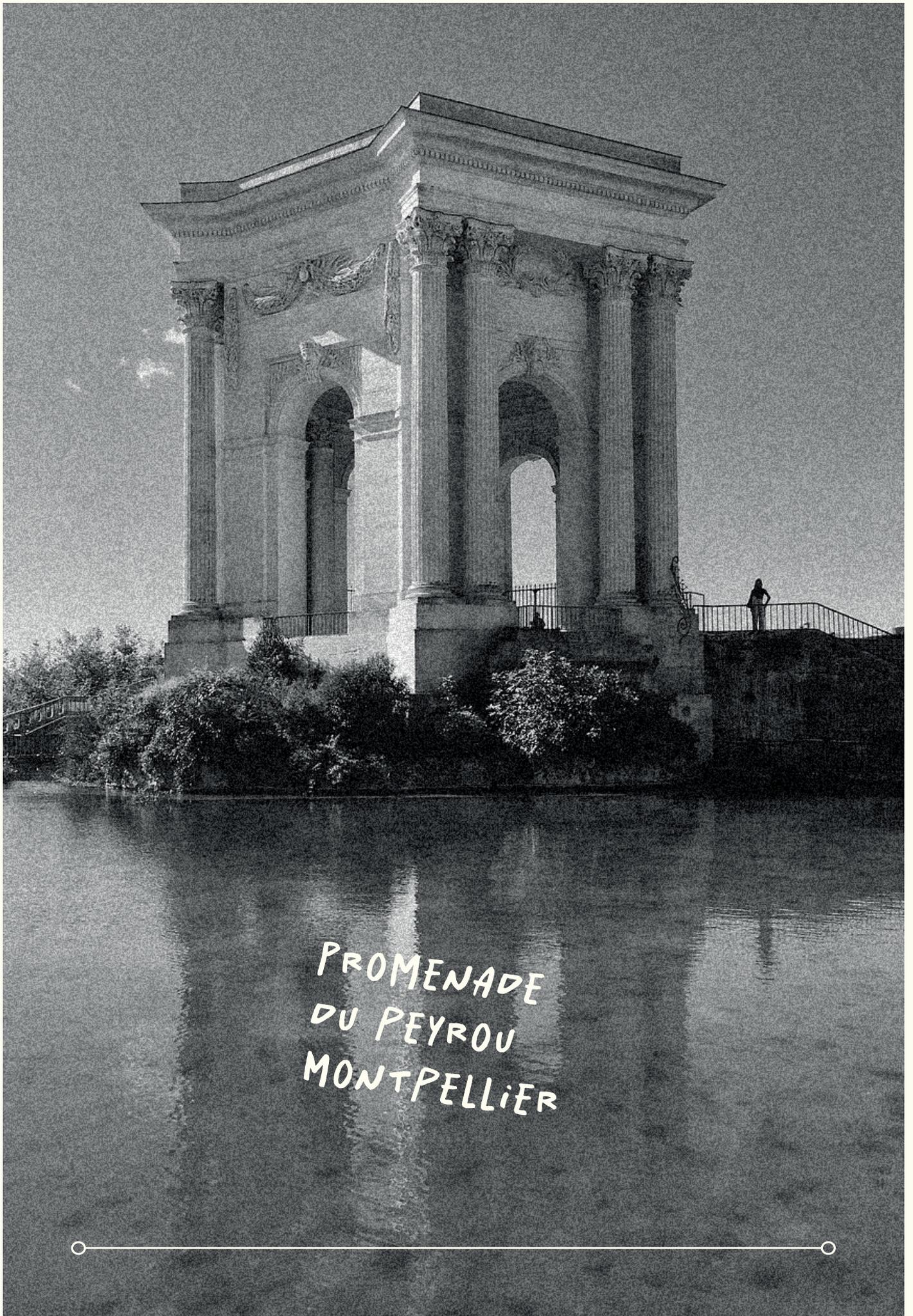
- À vos laborieuses heures d'entraînement, source des performances que vous allez réaliser, tant en côtier qu'en eau plate

- À celles de l'engagement de tous les bénévoles, dirigeants de Clubs, qui en ont permis la mise en place des meilleures conditions

- À Montpellier Méditerranée Métropole pour la confiance renouvelée par la mise à disposition de l'enviée Piscine Olympique Angelotti (POA)

et bien sûr l'ensemble des officiels, bénévoles, secouristes, partenaires et salariés impliqués dans toute cette organisation, sans lesquels la réussite de l'événement ne serait pas possible.





PROMENADE
DU PEYROU
MONTPELLIER



La région occitanie

Contexte géographique

PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE

Si vous aimez la plage et tout autant la nature, si vous adorez les vieilles pierres ou préférez les jolies villes, si vous êtes gourmands et curieux : alors, bienvenue en Occitanie



72 724 km²

Troisième plus vaste région de France avec ses 72 724 km², notre région en possède tous les trésors, les charmes, les goûts.

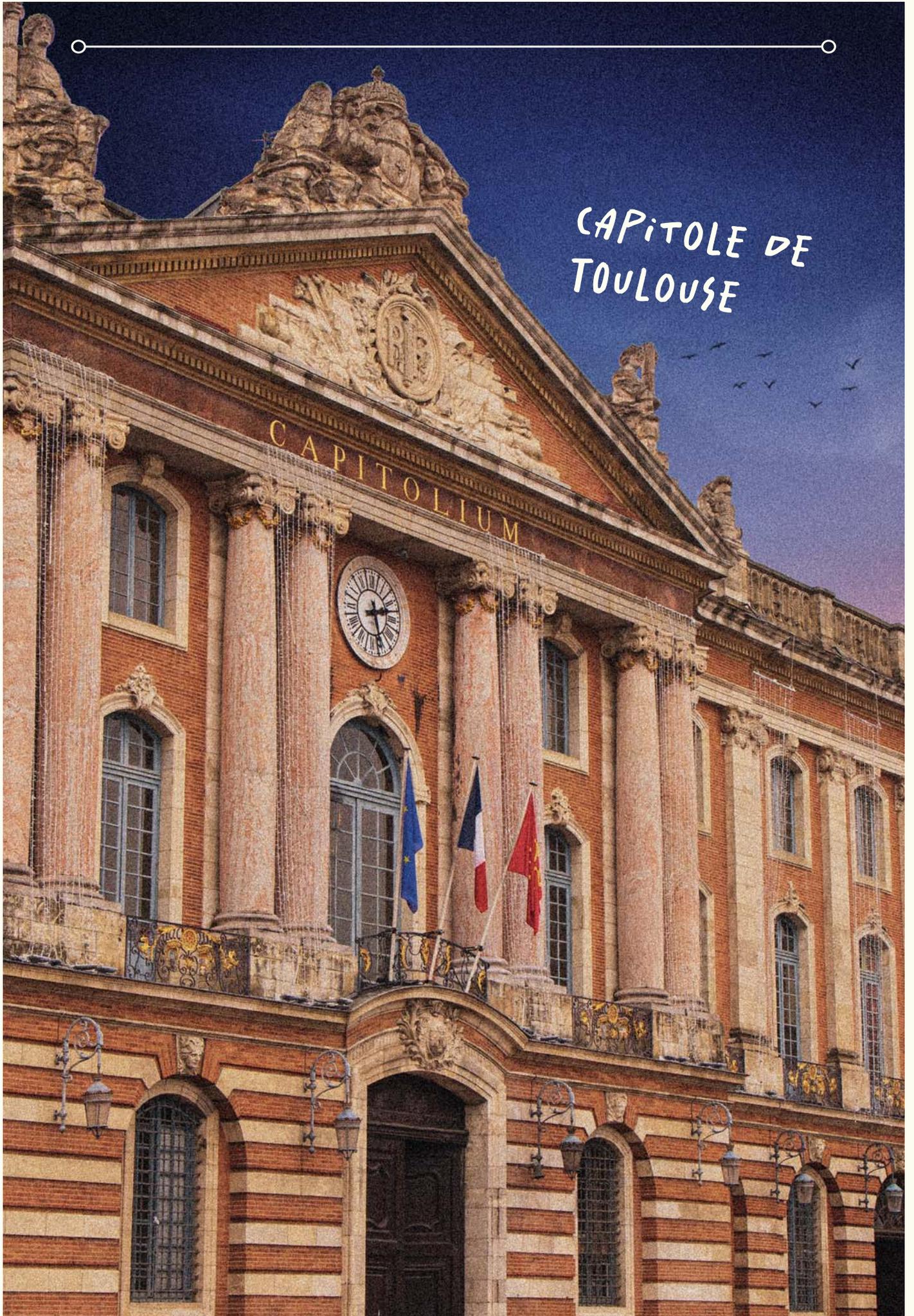


Ici, vous aurez la montagne dans toute sa splendeur, les plages et espaces naturels préservés, des villes et villages de caractère et une gastronomie portée par des produits nobles.

Avec en plus la douceur de vivre, le «savoir prendre son temps», et l'authenticité des gens qui vous accueillent en nos nombreux territoires.

Découvrez la région Occitanie via ce [lien vidéo](#) :

[Destination Occitanie](#)



CAPITOLE DE
TOULOUSE

Les lieux de la compétition : Le Grau du Roi

17 AU 18 MAI,
PLAGE RIVE DROITE

Historique

C'est en partie grâce au Rhône que naît la commune du Grau du Roi. Le terme « grau » vient du latin « gradus » qui signifie passage. En effet, au 16ème siècle, suite à des intempéries, le fleuve entre dans les eaux du Repausset.

Ainsi un passage maritime naît entre Aigues Mortes et la mer.

Au fil des années, la population locale construit entre la mer et la fin de ce « grau », deux môles empierrés.

C'est en quelque sorte la naissance de notre cité maritime, mais il faut attendre le 18 juillet 1879 pour que le Grau gagne son autonomie. En 1900 il n'est encore qu'un très modeste village d'un millier d'habitants.

C'est en grande partie la pêche qui assure les ressources de la population, puisqu'un «grau» par nature est une zone poissonneuse.



Tourisme

Le développement touristique et économique de notre commune est rendu possible grâce au chemin de fer. Dans les années 30, son succès se confirme avec l'ouverture du sanatorium. Après la 2ème Guerre Mondiale, Le Grau du Roi retrouve petit à petit son air pittoresque de village de pêcheurs avec son site privilégié de l'Espiguette s'intégrant parfaitement au sein de la Camargue.

La réalisation de Port Camargue redonne un nouveau souffle à la commune. En effet dans les années 60, le Gouvernement lance un plan d'aménagement du territoire côtier en Languedoc Roussillon : ainsi Port Camargue 1er Port de Plaisance d'Europe émerge.

A ce jour, notre cité maritime compte 8 276 habitants permanents (recensement 2010), avec une capacité d'accueil pouvant atteindre 90 000 personnes (en août).

L'économie touristique, maritime avec la pêche et le nautisme, l'activité sanitaire représentent des atouts particulièrement importants.

Les investissements conséquents en cours, qu'ils soient privés ou publics, sont un témoignage du dynamisme de notre commune et porteurs d'avenir.

Les lieux de la compétition : Montpellier



19 AU 20 MAI,
PISCINE ANGELOTTI

Montpellier

19 AU 20 MAI,
PISCINE ANGELOTTI

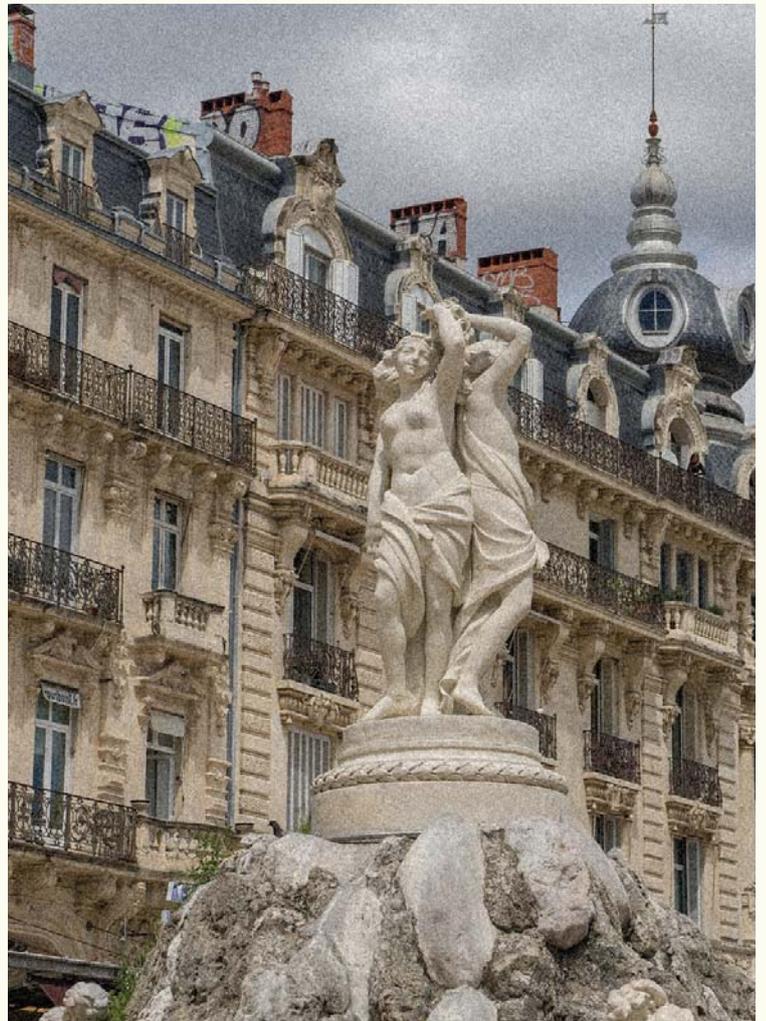
7ème ville de France, terre du Sud, ville de trésors patrimoniaux et contemporains, Montpellier est un carrefour méditerranéen, une destination de caractère et d'exception.

Cité aux origines médiévales dont les ruelles du centre-ville, la Place de la Comédie, la faculté de médecine, ou encore la place royale du Peyrou, séduisent les visiteurs du monde entier, c'est aussi une métropole moderne, ouverte sur l'architecture, les sciences, la culture contemporaine et les loisirs.



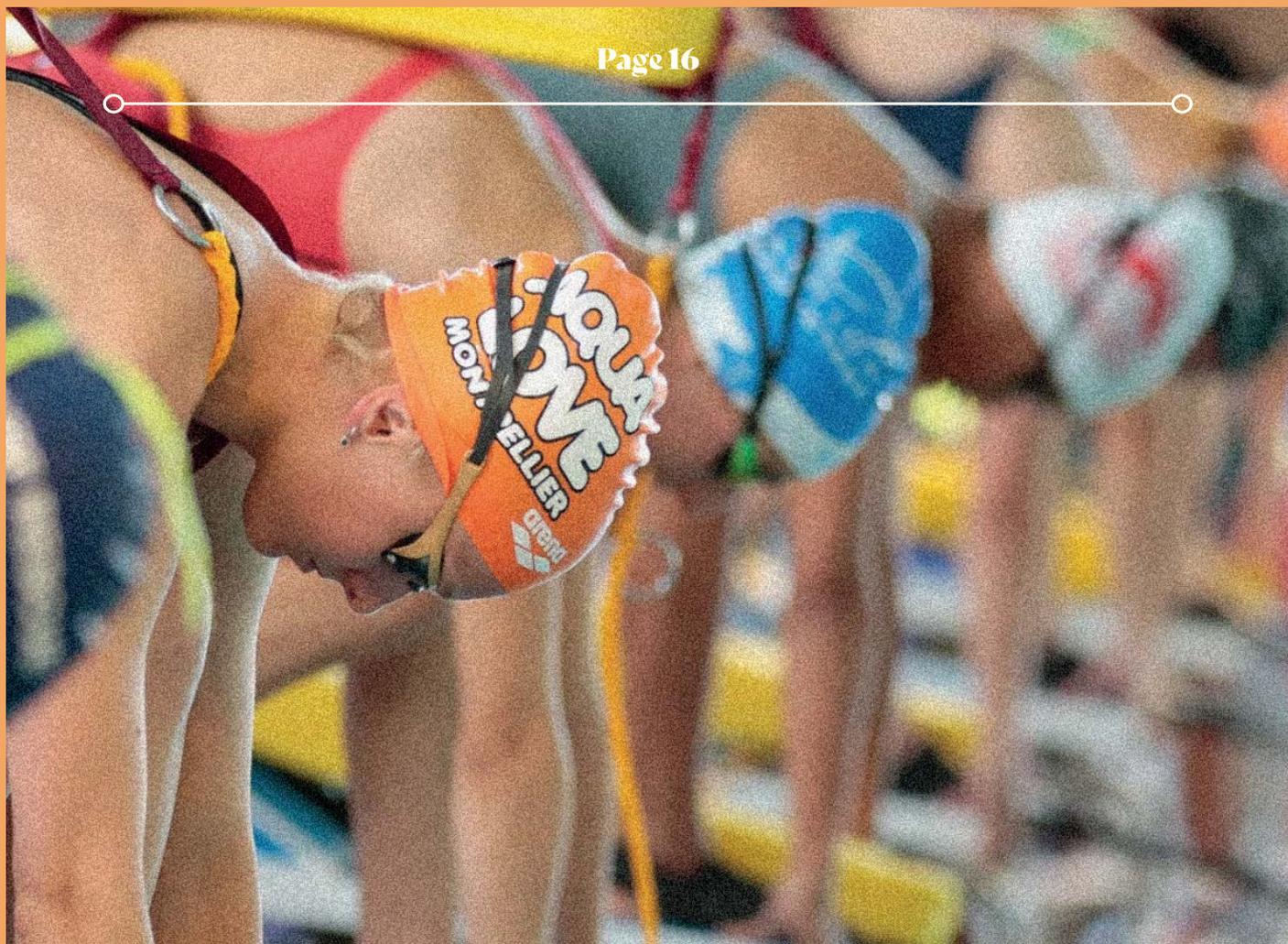
Mais Montpellier dispose également de bien d'autres atouts. Un territoire préservé, composé de paysages variés entre mer à 11km, vigne et montagne.

Une douceur de vivre typiquement méditerranéenne. Une gastronomie et des vins gorgés de soleil. Des manifestations culturelles et sportives d'exception...



Lien vidéo de présentation de notre superbe ville de Montpellier

Au cœur de Montpellier



Les clubs organisateurs : Aqualove Sauvetage

PARTIE EAU PLATE

Aqualove Sauvetage

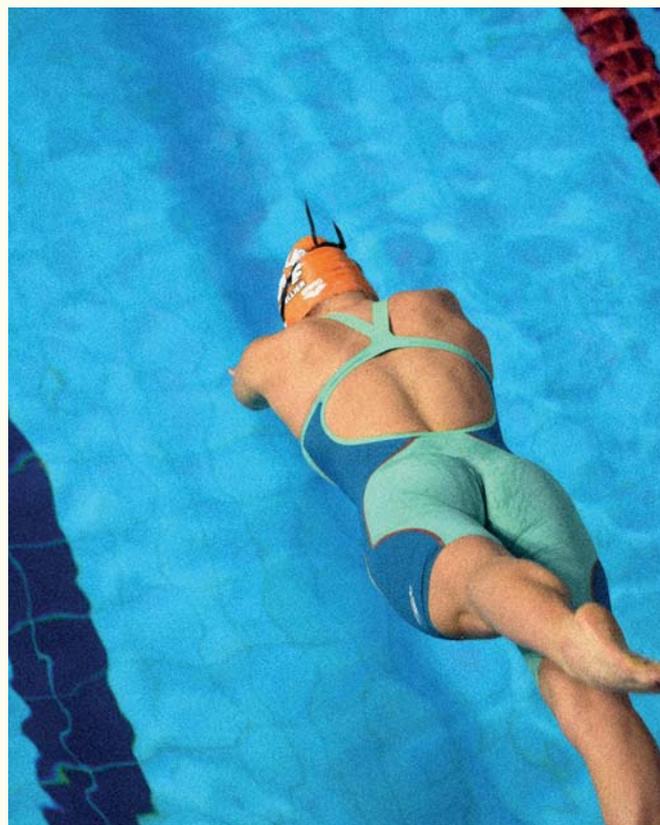
PARTIE
EAU PLATE



Suite aux championnats de France N1 de 2021-22-23, AQUALOVE s'occupe d'un évènement majeur de la Fédération de sauvetage sportif : La French Rescue 2024

Créé depuis 2004, AQUALOVE SAUVETAGE fêtera cette année ses 20 ans. Depuis sa création le club a toujours su évoluer tout en gardant ses valeurs d'entraide, de volontarisme, de partage et surtout son caractère familial avec plus de 2 000 adhérents .

AQUALOVE SAUVETAGE compte une toute nouvelle section opérationnelle en plus de son centre de formation et de sa section sportive.



Au cœur du département de l'Hérault, Aqualove est présent sur de nombreux évènements afin d'assurer les postes de secours.

Sur le plan formation, Aqualove dénombre plus de 1 000 secouristes formés en 2023 (SB, BNSSA, PSC, PSE...) enfants comme adultes au sein de son centre.

Actif sur la partie sportive, Aqualove se hisse sur la saison 2023 à la 3ème place au classement national des clubs.

Création depuis 2023 du « pôle performance fédéral » par la mise en place d'une structure d'accession territoriale au haut niveau . On compte 12 sportifs sur liste de sportifs de haut niveau et 10 athlètes en équipe de France A ou A'



Les clubs organisateurs : APASS

PARTIE COTIER

APASS

ASSOCIATION PRÉVENTION ACTION SPORT SECOURISME



Le club existe depuis plus de 10 ans.

Notre association est présente sur divers pôles et rayonne sur l'ensemble du territoire du Gard.

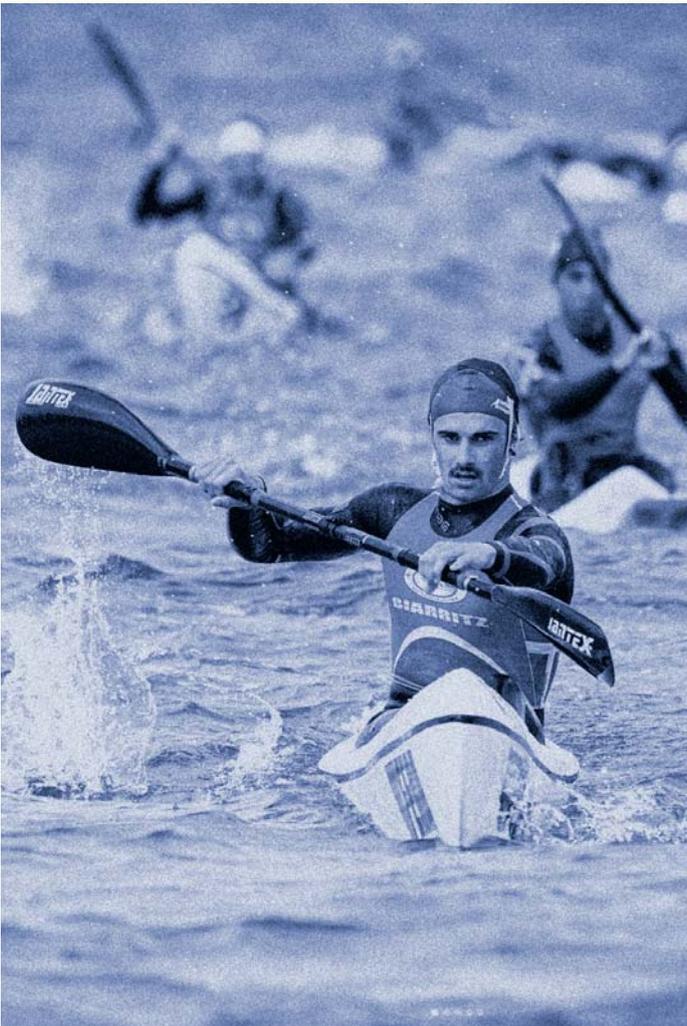


Nos champs d'actions sont:

- La formation citoyenne en partant des gestes qui sauvent jusqu'à la formation de formateurs (partenariat avec le Service National Universel).
- La formation professionnelle des Surveillants de Baignade, BNSSA et des Formations continues des maîtres nageurs sauveteurs (plus de 150 personnes par an).
- Les dispositifs de secours.
- La filière sportive avec de la natation et du sauvetage sportif en été (entraînement le mardi- mercredi et jeudi).
- Une école des sauveteurs juniors.
- La filière sport santé avec de la marche en mer et des activités terrestres à destination des séniors ou des personnes en ALD (Affections Longues Durées). Nous proposons 4 créneaux séniors de marche en mer, et pour les personnes en ALD avec 1 créneau de marche en Mer, 1 créneau de renforcement musculaire et 1 de marche rapide.

French Rescue

RÈGLEMENT



①

Sauvetage Sportif

La French RESCUE est la compétition de référence en sauvetage sportif regroupant à la fois les épreuves eau plate et côtières.

Elle est une étape importante dans la sélection des athlètes pour composer les équipes de France A et A' pour les prochains championnats internationaux.

La compétition débutera par les épreuves côtières au Grau du roi (17 et 18 mai) et se terminera par les épreuves en eau plate à la piscine olympique Angelotti de Montpellier le 19 et 20 mai 2024.

②

Catégories et épreuves

Cette compétition regroupe les catégories Youth (cadet et junior réunis) ainsi que la catégorie Open (sénior et master) licenciés à la F.F.S.S. dans un Club sur l'ensemble des épreuves individuelles : Planche, Nage, Surf Ski, Oceanman, Bâtons, Sprint, 200m Super sauveteur, 100m Combiné, 100m Mannequin palmes et bouée tube, 100m Mannequin palmes, 50m Mannequin, 200m obstacles.



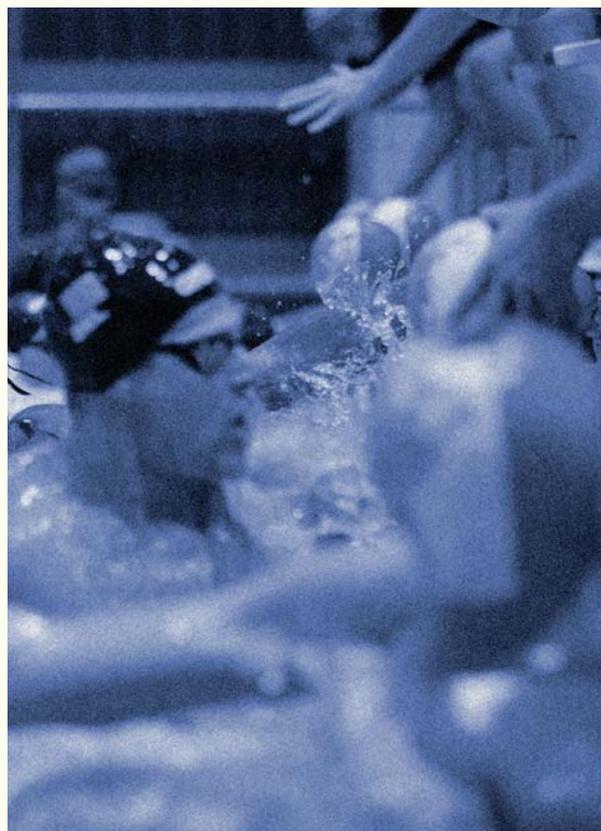
③

Épreuves relais

Ainsi que les épreuves relais :

4 x 25m Mannequin, 4X 50m obstacles, 4 x 50m Sauvetage bouée tube, Relais mixte, Lancer de corde.

4 x 90m Sprint, Relais Combiné, Sauvetage bouée tube, Sauvetage planche, Relais mixte



④

WhatsApp

Discussion WhatsApp pour les clubs /capitaines d'équipes/officiel :



<https://chat.whatsapp.com/Jd6Cbh3tya-K8a74m2bHpy4>

RÉGLEMENT

Sélections Individuelles :

EAU PLATE :

Seront sélectionnés pour une épreuve les sauveteurs se trouvant dans le ranking jusqu'à la 48ème place (comprise) de cette dernière (hormis les sportifs listés qualifiés d'office) de la catégorie (YOUTH ou OPEN). Les qualifications devront être réalisées entre le 1er octobre 2023 et le 28 avril 2024.

Les temps devront, obligatoirement, être réalisés sur des compétitions inscrites au calendrier National de la F.F.S.S

CÔTIER :

Aucune condition.

Sur classement :

Les Youth peuvent prendre part aux épreuves Open et ne pourront pas, à ce moment-là, concourir dans les épreuves de leur catégorie. Ils seront dans l'obligation de réaliser les critères de qualification sénior. Pour ce type d'engagement, il faut contacter IMPÉRATIVEMENT la commission sportive !

Relais :

Possibilité d'engager une équipe de relais par sexe et par club dans chaque épreuve et par catégorie (YOUTH et OPEN). Pour prendre part aux relais, chaque compétiteur devra obligatoirement avoir réalisé au moins un ranking dans une épreuve N1 ou N2.

FINALES:

Finales A pour les YOUTH et OPEN

CHAMPIONNAT OPEN:

Toutes les équipes de clubs étrangers ou sélections nationales seront composées au maximum de 6 garçons et 6 filles. Ces équipes seront dans l'obligation de se présenter à cette compétition avec un arbitre.

Récompenses

INDIVIDUELLES

Médailles aux trois premiers hommes et dames de chaque épreuve.

RELAIS

Médailles aux trois premiers relais hommes et dames dans chaque épreuve.

CLUB

Coupes aux trois meilleurs clubs.

CLASSEMENT GÉNÉRAL PAR CATÉGORIE

YOUTH et OPEN

Classement du meilleur club

Le classement général sera effectué par l'addition des points des 3 meilleurs compétiteurs de chaque club, dans chacune des épreuves de chaque catégorie. Les points seront distribués de la façon suivante : (20, 18, 16, 14, 13, 12, 11, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).

Les points des relais ne seront pas doublés.

Engagements

FRAIS D'ENGAGEMENT

Les droits d'inscription sont de 5 euros par épreuve individuelle et par relais. Le calcul des frais d'engagements sera effectué au moment de la saisie informatique des engagements.

Tant que les frais d'engagements ne sont pas payés sur le site de la fédération, les engagements ne sont pas validés. Il n'y aura pas de remboursement possible.

LE COMITE DE COURSE

Il aura lieu la veille de la première épreuve à 19h30, il définit l'organisation du jury de la compétition avec les officiels présents.

À toute échelle, la rencontre sportive contribue à la création de valeurs, d'émotions et de mobilisations pour l'ensemble des personnes présentes à l'évènement (organisateur, sportifs, spectateurs, officiels...).

Un évènement Éco-responsable

Cependant, comme toute activité humaine, elle peut avoir des effets négatifs sur l'environnement qu'il apparaît indispensable a minima de réduire, voire même d'inverser.

En effet, le dérèglement climatique et la perte de biodiversité générée par les activités humaines sont sans précédent. Les conséquences sur les écosystèmes qui nous permettent de vivre risquent d'être irréversibles. Si nous voulons limiter les conséquences de ces dérèglements sur nos activités y compris sportives, nous devons préserver l'environnement.



Cependant, comme toute activité humaine, elle peut avoir des effets négatifs sur l'environnement qu'il apparaît indispensable a minima de réduire, voire même d'inverser.

En effet, le dérèglement climatique et la perte de biodiversité générés par les activités humaines sont sans précédent. Les conséquences sur les écosystèmes qui nous permettent de vivre risquent d'être irréversibles. Si nous voulons limiter les conséquences de ces dérèglements sur nos activités y compris sportives, nous devons préserver l'environnement.

Action de la FFSS, d'AQUALOVE SAUVETAGE et de l'APASS



En effet, au-delà du spectacle que constitue la FRENCH RESCUE 2024, lieu de rencontres et de partages, les organisateurs et athlètes présents ont un devoir d'exemplarité.

Dans une démarche d'amélioration continue, l'organisation s'engage à tout mettre en œuvre pour atteindre d'ici 2025 les objectifs de la charte « 15 engagements écoresponsables des organisateurs d'événements sportifs à horizon 2024 » publiée par le ministère du sport et des jeux olympiques et paralympiques.

NOS ACTIONS :

- Réduction des déchets plastiques à usage unique (gourde éco-cup, suppression de petite bouteille en plastique)
- Travailler avec des partenaires alimentaires se fournissant de produits locaux, bio et s'adaptant aux particularités de chacun
- Favoriser le Co-voiturage ou l'utilisation des transports en commun auprès des athlètes ou bénévoles.
- Affichage résultat en ligne pour limiter l'utilisation de papier
- Tri des déchets sur site

Programme

CÔTIER - GRAU DU ROI

Vendredi 17 mai 2024

Série à demi-finale : ← MATIN

- Nage
- Planche
- Beach flags
- Relais Sauvetage Planche (+Finales)

Finales :

- Nage
- Planche
- Relais Sauvetage tube (Séries + finales)
- Beach flags

Samedi 18 mai 2024

Séries à demi-finales :

- Sprint (+Finales)
- Relais sprint (+Finales)
- Surf ski
- Océanman
- Relais Combiné (+Finales)

Finales :

- Surf ski
- Océanman
- Relais Mixte (Série + finale)

MATIN

APRÈS-MIDI

Programme

EAU PLATE - MONTPELLIER

Dimanche 19 mai 2024

Série :

← MATIN

- 100 m Bouée Tube
- 50 m mannequin
- 200 m Super Sauveteur
- Relais Mannequin

Finales B et A :

- 100 m bouée tube
- 50 m mannequin
- 200 m Super Sauveteur
- Relais bouée tube

Lundi 20 mai 2024 (Pentecôte)

↑
APRÈS-MIDI

Séries :

- 200 m obstacles
- Relai corde (Finale directe)
- 100 m mannequin palmes
- 100 m Combiné
- Relais mixte (Finale directe)

Finales B et A :

- 200 m obstacles
- Relais obstacles
- 100 m Mannequin Palmes
- 100 m Combiné

↑
MATIN

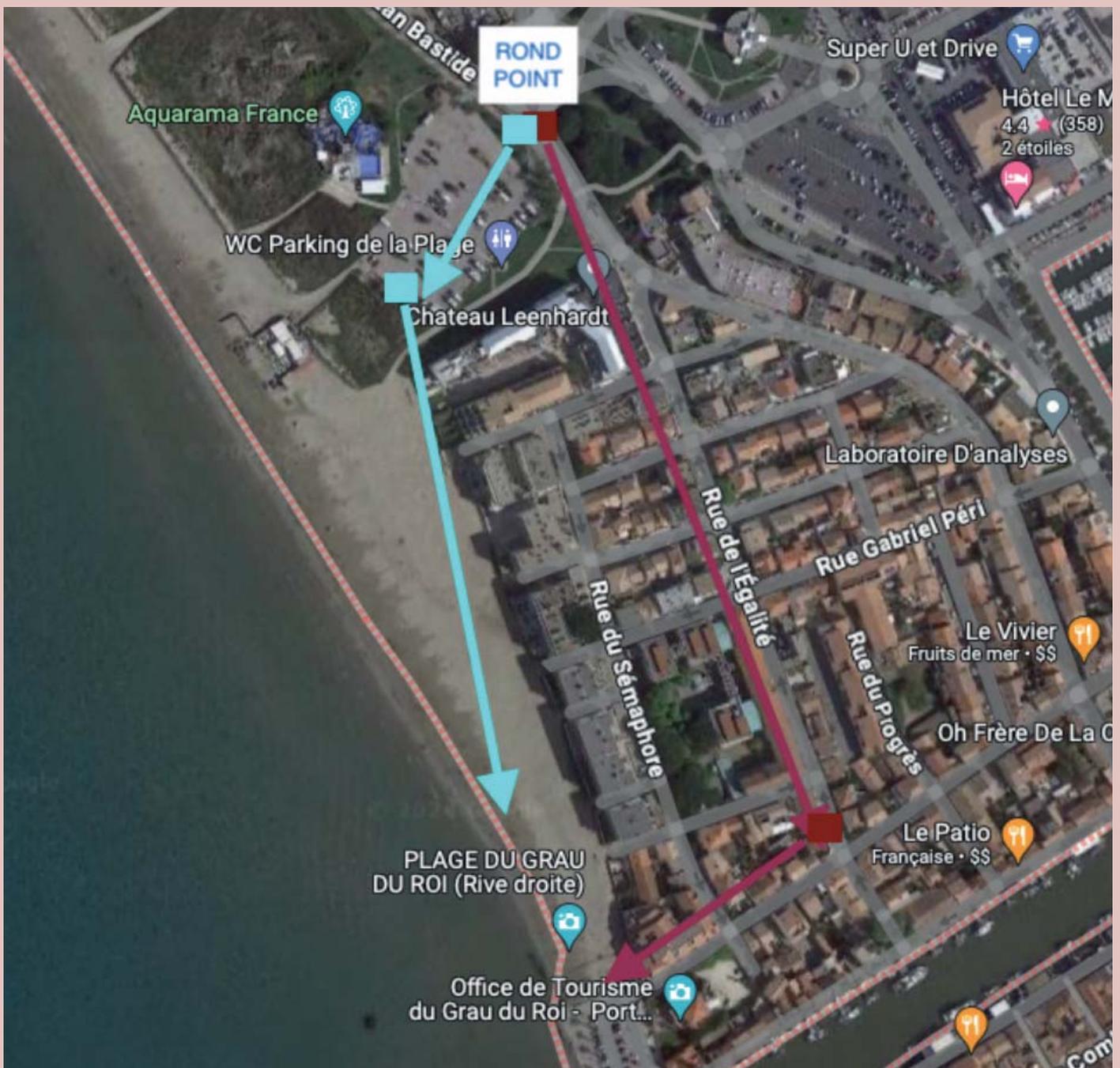
↑
APRÈS-MIDI

Plan d'accès

SITE CÔTIER – PLAGE RIVE DROITE, GRAU DU ROI

Stationnement : rond-point de la plage par D62 A puis parking du toboggan 30240 Le Grau Du Roi en flèche bleue

Accès site : soit par le parking soit par l'impasse de la plagette rue du Vidourle 30240 Le Grau Du roi en flèche violette



Plan général

SITE CÔTIER - PLAGE RIVE DROITE, GRAU DU ROI



REMARQUES

Le gardiennage des remorques est prévu jusqu'au mardi 21/05 matin.

Les remorques pourront être laissées sur le parking côtier du 16 au 20 mai où auront lieu en même temps la partie côtière des championnats du monde militaire.

Attention pas de gardiennage prévu le dimanche soir.

Possibilité de stocker les remorques avec Aqualove :

Demande par mail à nicolas@aqua-love.com

Plan d'accès

SITE EAU PLATE – Piscine OLYMPIQUE ANGELOTTI

Travaux parking piscine

Attention des travaux ont lieu actuellement autour de la piscine Olympique Angelotti qui empêchera de se garer avec facilité devant la piscine.

Ci-joint des parkings qui seront gratuits (dimanche et jour férié) pour vous faciliter l'accès.

L'entrée principale de la piscine restera accessible pour tous malgré les travaux.



TRANSPORTS EN COMMUN

Plan du réseau de transports en commun : <https://www.tam-voyages.com/index.asp>



ADRESSE

195, av. Jacques Cartier
Montpellier



ACCÈS

Tram lignes 1 et 4,
Station

« Place de l'Europe »

Bus TaM n°9 et 37,
arrêt

« Place de l'Europe »

Plan général

SITE EAU PLATE – Piscine Olympique ANGELOTTI

Pour le bien de tous et afin de respecter au mieux les règles de sécurité qui seront en vigueur lors de la FRENCH RESCUE, nous vous demanderons de respecter les zones et le sens de déplacement ci-dessous.

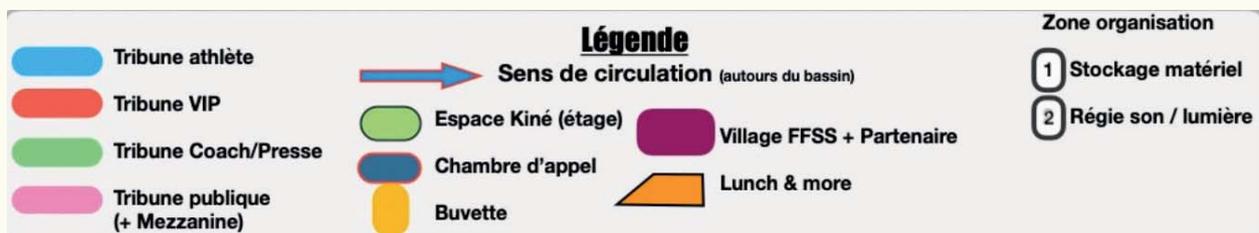
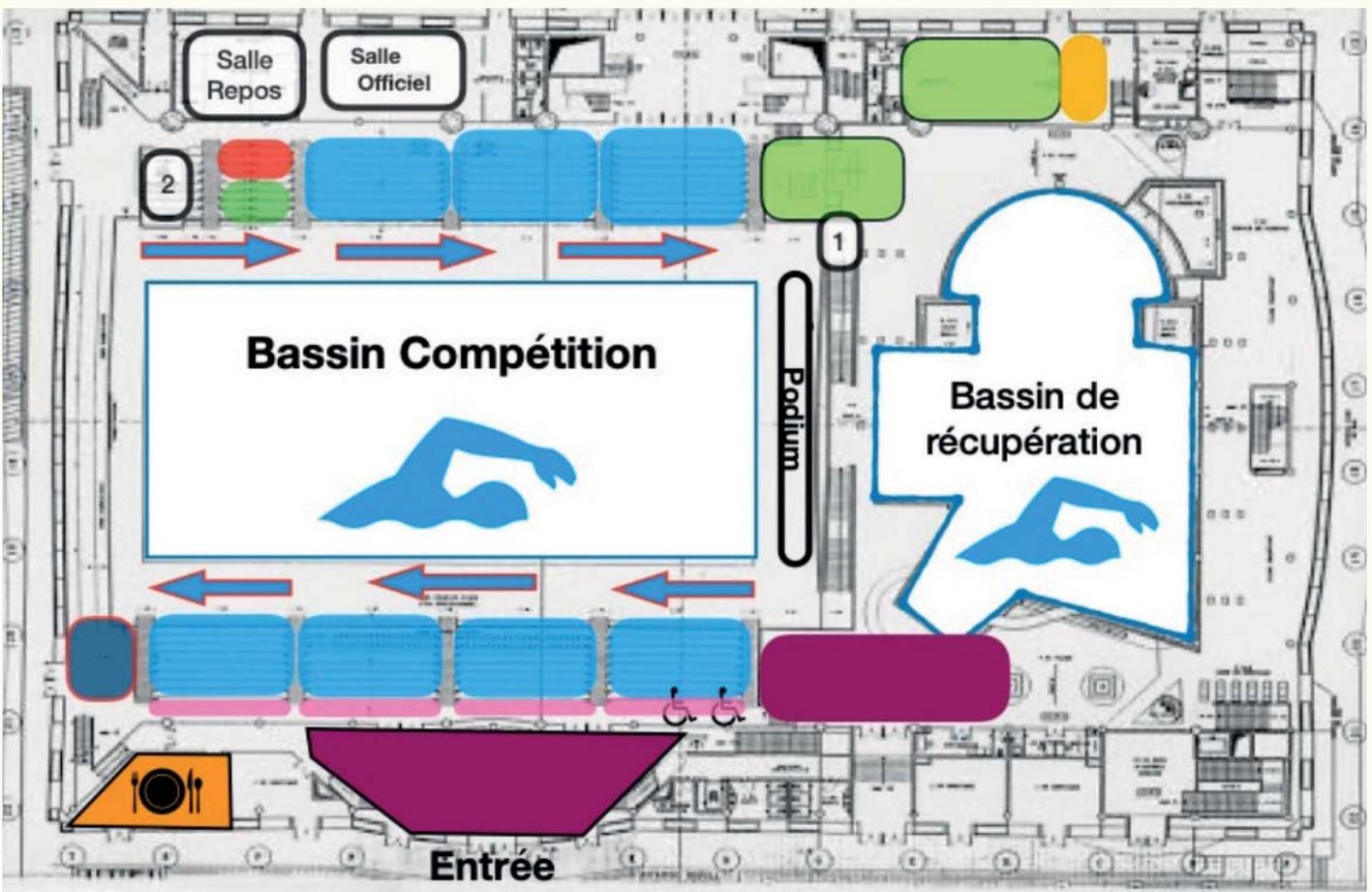
Il sera interdit de faire entrer bouteille en verre, arme ou alcool dans l'enceinte de la piscine.

Il sera également interdit de diffuser par le biais de banderoles ou teeshirts, tout message à connotation politique, sexiste, raciste ou ne respectant pas les valeurs issues du règlement intérieur de la FFSS...

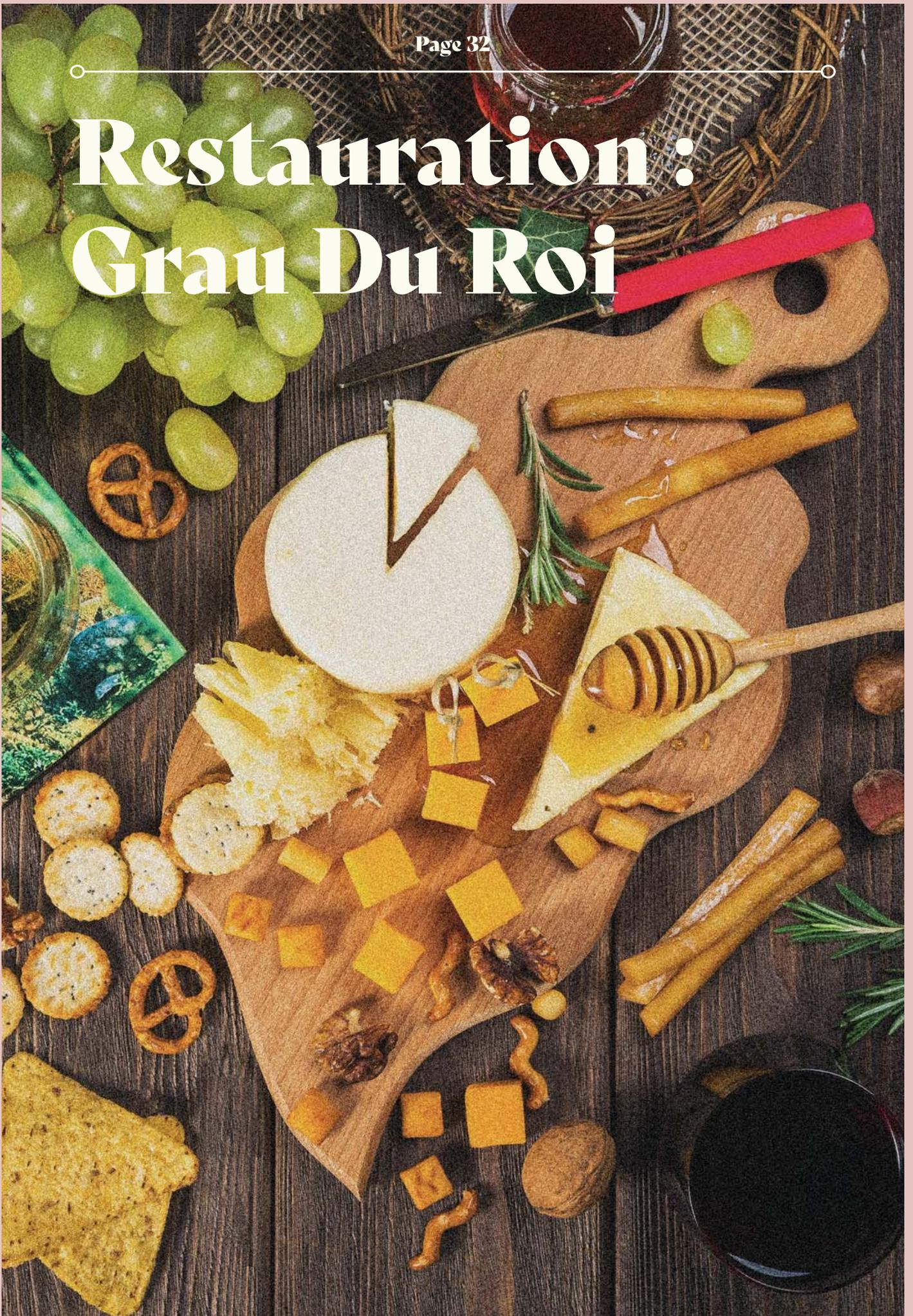
La mise en place de flammes, banderoles, drapeaux aux couleurs d'une association de sauvetage sera tolérée à condition qu'elle ne gêne pas la visibilité des spectateurs, athlètes, officiels, secouristes et de la retransmission en direct de l'évènement.

A votre arrivée vendredi matin, des bénévoles du club vous indiqueront et vous dirigeront vers les zones réservées aux clubs.

Je vous remercie de respecter les règles sanitaires de l'établissement de bains.



Restauration: Grau Du Roi



Midi

Repas club sur commande auprès de l'association sur le site :

https://www.assopass.fr/french-rescue#iframe_assoconnect

↖ LIMITE DE COMMANDE LE 13 MAI 2024

Les paniers repas sont composés :

- **JOUR 1 (17/05/2024):**

- Poke bowl au saumon (400g) : Saumon (90g), riz (200g), avocat (30g), carottes (30g), radis (20g), mangue (30g), sauce soja et huile de sésame
- Fromage St Moret et pain complet
- Fromage blanc, purée de mangue

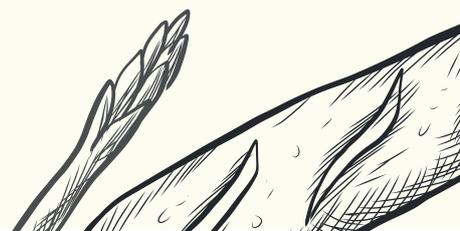
- **JOUR 2 (18/05/2024):**

- Salade penne poulet (400g) : Poulet rôti (100g), penne (220g), salade (50g), tomates séchées (20g), pesto rosso (20g), origan et ail
- Fromage ail et fines herbes et pain complet
- Salade de fruits

OU ALORS :

De nombreux restaurants sont présents sur la station. Néanmoins ceux en capacité d'absorber des groupes sont de préférences :

- Hôtel restaurant de la plage 9 Bd du Maréchal Juin, 30240 Le Grau-du-Roi : 04 66 51 40 22
- Le diable o thym 5 Quai Lapèrouse, 30240 Le Grau-du-Roi : 04 66 53 32 62
- Au Petit Bonheur 6 Av. Frédéric Mistral, 30240 Le Grau-du-Roi : 04 66 58 00 57
- Divers restaurants place de la République 30240 Le Grau-Du-Roi



Lunch & More : Montpellier



Midi et/ou Soir

LUNCH & MORE

Remplir le bon de commande →

https://drive.google.com/file/d/17D7yPHeZD5LKwDy_YebOFsJGZK6-ZKeP/view?usp=share_link

Le **LUNCH&MORE** est un concept de restauration de jour spécialisé dans une cuisine de qualité, rapide, **variée** et **FAITE MAISON**.

Situé au sein de la Piscine Olympique de **MONTPELLIER**, ils sont en libre-service vous proposant diverses possibilités de restauration allant des sandwiches au plat du jour, avec pour ligne directrice l'utilisation de produits frais et une alimentation intégrant des épices, des sucres lents et des viandes maigres à faible teneur en graisse.

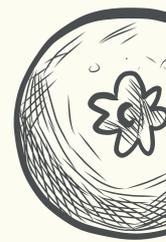
Leur équipe vous accueille avec le sourire dans une ambiance chic et apaisante **AVEC VUE SUR LA PISCINE** pour un service rapide, efficace et de qualité.

NOTS « 5 » ENGAGEMENTS

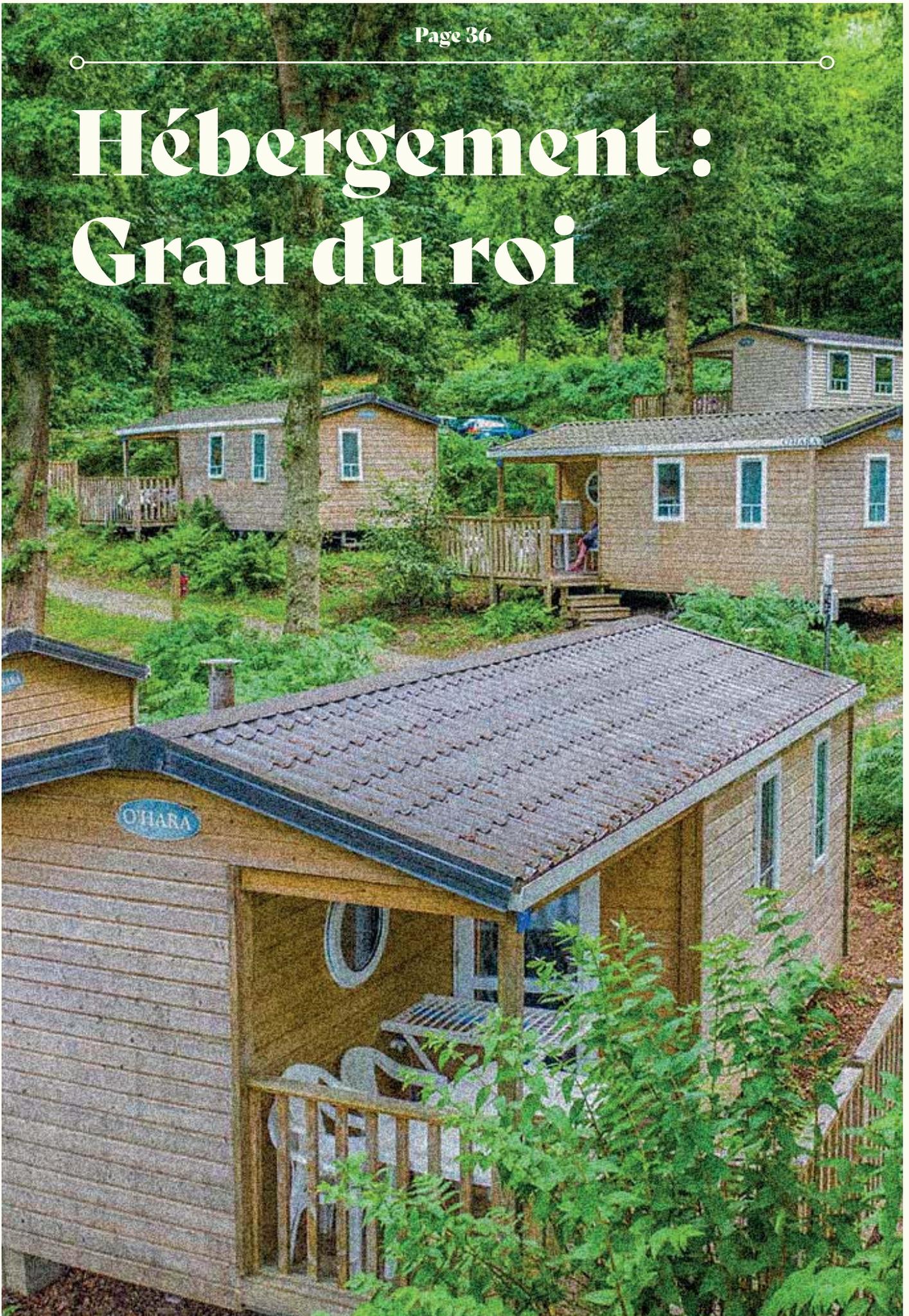
- Une cuisine saine avec des produits bruts non transformés industriellement
- Des produits frais, de saison et au maximum issus de la production locale
- Une alimentation équilibrée et variée - toutes nos préparations ont une base protéines / féculents / légumes.
- Une démarche anti-gaspi journalière
- Une approche recyclage éco-responsable

restaurantlunchandmore@gmail.com

Par Tel : **06 99 46 74 75** - demandez Gaëlle ou Eric



Hébergement : Grau du roi



PAR LA ROUTE :

- De Montpellier par D66 direction aéroport méditerranée.
- De Nîmes par A9 Sortie 26- Gallargues/Aigues-Mortes/Le grau du roi, puis D66.
- De Toulouse par A9, sortie Montpellier Est N°29 puis D66.

CAMPING DE L'ESPIGUETTE

Route de l'espiguette 30240 le grau roi
+33 (0)4 66 51 43 92

CAMPING LA MARINE

2196, route de l'Espiguette 30240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 30 05 17 58

CAMPING LE BOUCANET CAP FUN

Route de Carnon 30240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 51 41 48
Port : 0635159321

CAMPING L'EDEN

Route de l'Espiguette 30240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 51 49 81

CAMPING DOMAINE ELYSÉE VAGUES OCÉANES

980, route de l'Espiguette 30240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 35 73 35

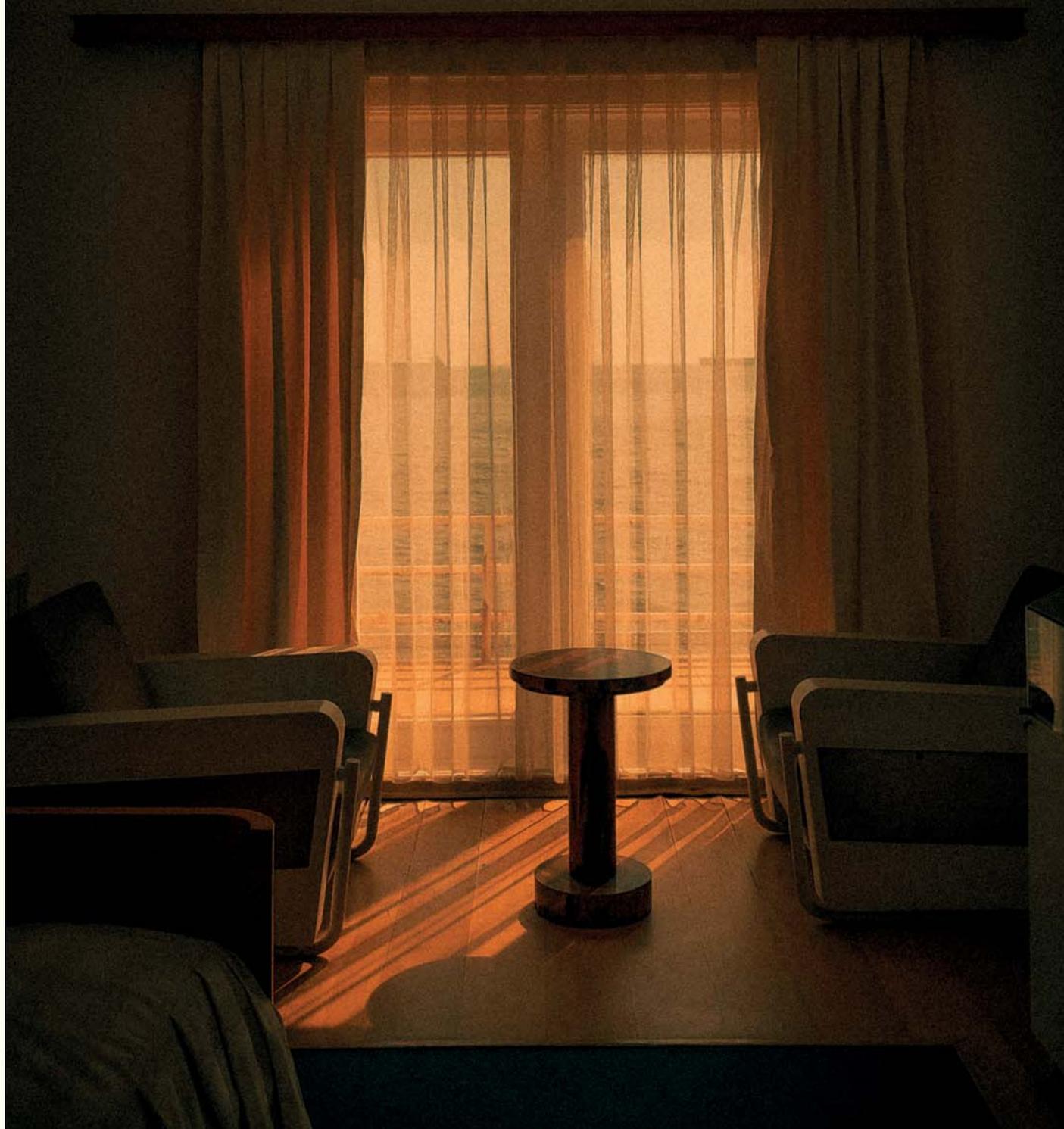
VILLAGE VACANCES AZUREVA

2815, route de l'Espiguette 30240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 53 14 14

RESIDHOTEL LE MAYFLOWER

Avenue Georges Pompidou 30240
Tél : 04 66 58 08 50
Tél : 04 92 28 21 61 (centrale résa)

Hébergement : Montpellier



LES HÔTELS ET APPART HÔTELS LES PLUS PROCHES ET LES PLUS ABORDABLES DE LA PISCINE OLYMPIQUE ANTIGONE :

Aparthotel Adagioaccess Montpellier Centre

40 Avenue du Petit Train
34000 Montpellier
04 99 52 76 10

Résidence Goélia Sun City

72 Avenue du Pont Juvénal
34000 Montpellier
04 67 13 58 58

Appart' Hôtel Marianne

455 Avenue du Professeur Etienne Antonelli 34070
Montpellier
04 67 75 19 84

Appart'hôtel Odalys City Les Occitanes Résidence de tourisme

20 Rue de la République
34000 Montpellier
04 67 02 92 50

Citadines Antigone Montpellier (Apart Hotel Montpellier)

588 Boulevard d'Antigone
34000 Montpellier
04 99 52 37 50

Appart'City Confort Montpellier Millénaire - Apart Hôtel

418 Rue du Mas de Verchant
34000 Montpellier
04 67 85 68 90

B&B Hotel

1211 Rue de la Vieille Poste
34000 Montpellier
0 892 68 30 42

Hôtel Suite Novotel Montpellier

45 Avenue du Pirée
34000 Montpellier
04 67 20 57 57

Hôtel Campanile Montpellier Centre St Roch

11 Rue Pagezy
34000 Montpellier
04 34 09 13 30

Best Western Plus Comédie Saint Roch

6 Rue Jules Ferry
34000 Montpellier
04 99 13 33 44

Hôtel ibis Montpellier Centre Comédie

Allée Jules Milhau
34000 Montpellier
04 99 13 29 99

Hôtel ibis budget Montpellier Centre Millénaire

ZAC Blaise Pascal, 25 Rue des Frères Lumière
34000 Montpellier
0 892 68 09 04

Ocean Perf Location matériel



OCEANPERF

LOCATION

PADDLE BOARD	75€
SURF SKI ADULTE	120€
SURF SKI KIDS	105€
PAGAIE	25€
NIPPER BOARD MOUSSE	50€
NIPPER BOARD EPOXY	70€

RESERVATION SUR:

info@oceanperf.com

06.75.24.20.11



Championnat du monde militaire


MINISTÈRE
DES ARMÉES
*Liberté
Égalité
Fraternité*



MONTPELLIER • PALAVAS-LES-FLOTS • LE-GRAU-DU-ROI

CHAMPIONNAT DU MONDE MILITAIRE DE SAUVETAGE SPORTIF

17 MAI

25 MAI



LEPAPE
AU CŒUR DE VOTRE SPORT



Partenaires Institutionnels



Partenaires Officiels



Partenaires locaux



#FRENCHRESCUE2024