

MASTERS COUPE DE FRANCE

09 & 10
MAI 2025

CHERBOURG - EN - COTENTIN

SURTAINVILLE

Jérôme Houyvet





CONTEXTE

La Coupe de France Master est née de la volonté de passionnés de sauvetage sportif qui souhaitent développer la pratique de cette discipline chez les plus de 30 ans. L'objectif est de créer un événement ouvert au plus grand nombre, accessible et convivial, afin de développer une pratique de masse en France et de rassembler tous les amoureux de notre sport. Elle cible les anciens compétiteurs sauveteurs sportifs, mais aussi les nombreux pratiquants adultes inscrits dans les clubs FFSS qui ne pratiquent pas encore la compétition (pratiquants loisirs, sauveteurs professionnels, maîtres-nageurs, parents d'enfants sauveteurs...).

C'est pour cette raison, que les épreuves organisées sont en format courte distance (short course). Elle a aussi pour objectif de valoriser auprès des jeunes la pratique du bénévolat dans l'organisation ou dans le rôle d'officiel. Il se doit de couvrir l'ensemble du territoire. Chaque saison, l'organisation de la Coupe de France est confiée à une association FFSS localisée dans un quart différent de la France, afin de faire le tour de la métropole en 4 étapes. La dynamique créée permettra ainsi le développement de la pratique compétitive sur les Championnats de France Master en piscine et en côtier, et une augmentation de la représentativité de la FFSS au niveau international.

DATE ET LIEU



Vendredi 9 mai:

Epreuves côtières

Plage de Surtainville

50270

VENDREDI 9

Marée basse 00h40 3.07m
Marée haute 06h21 8.93m
Marée basse 13h06 2.78m
Marée haute 18h47 9.17m

62

65



Lune

Lune gibbeuse croissante



Saint

Saint Pacôme



Lever
06h31

15h05min
+3 min



Coucher
21h36

Samedi 10 mai:

Epreuves eau plate

Piscine Chantereyne

Rue du diablottin

50100

Cherbourg-en -Cotentin



PROGRAMME



Vendredi 9 mai: Côtier

L'ordre des épreuves sera défini au début de la compétition par le juge référent et l'organisateur.

Ouverture du site 8h00

Réunion des capitaines	8h15
Réunion des officiels	8h30
Présentation des équipes	8h45
Surfski Planche Relais sauvetage planche Relais nage	9h00
PAUSE	12h00

Photo de groupe	13h30
Réunion des officiels	13h45
Beach-Flags Relais bouée tube Oceanman/woman Relais Taplin	14h00
Fin de Journée	18h00



18h30
RECOMPENSES

19H00
1ERE SOIRÉE MASTERS

PROGRAMME



Samedi 10 mai : Eau plate

L'ordre des épreuves sera défini au début de la compétition par le juge référent et l'organisateur.

Ouverture du site 8h00

Réunion des capitaines	8h15
Réunion des officiels	8h30
Présentation des équipes	8h45
100m SLS 50m Bouée Tube Relais Bouée tube Relais corde	9h00
PAUSE	12h00

Fin échauffement	13h30
25m Mannequin 50m Mannequin Palmes Relais 4 x 12,5 Mannequin Relais 4 x 25 Sauvetage mixte (2H-2F)	14h00
Fin de Journée	18h00



18h30
**Remise des récompenses
à la piscine**

19h30
**Remise du trophée à
Surtainville
&
2EME SOIREE MASTER**



LA PISCINE



Bassin de 25m, 6 couloirs + bassin de récupération

Attention, particularité du bassin :

- Mur biseauté au fond, côté petit bain (30cm)
- Bassin
 - 3.80m grand bain.
 - 1.65m petit bain





DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

EAU PLATE (voir réglementation des épreuves dans le règlement national)

- **MANNEQUIN** : 12.5m nage + 12.5m remorquage mannequin
- **MANNEQUIN PALME** : 25m nage avec palmes + 25m remorquage avec palmes
- **BOUÉE TUBE** : 25m nage avec bouée tube et palmes + 25 m remorquage mannequin (besoin d'un handler)
- **SLS** : 25m nage + 25m remorquage + 25m avec chaussage/bouée tube et palmes + 25m remorquage mannequin (besoin d'un handler)
- **RELAIS CORDE (2)** : lancé sur 12,50m
- **RELAIS BOUÉE TUBE (4)** : 4 X 25m : nage + nage avec palmes + nage avec bouée tube + remorquage bouée tube, palmes avec 3^{ème} relayeur
- **RELAIS MANNEQUIN (4)** : 4 X 12,50m remorquage
- **RELAIS SAUVETAGE MIXTE (2H-2F)** : 4 X 25m : nage + nage avec palmes + remorquage mannequin + remorquage mannequin avec palmes

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES CÔTIER (voir réglementation des épreuves dans le règlement national)

- **BEACHFLAGS** : 15m
- **BOARD RACE** : 400m – 2 bouées à 146m du bord, espacé de 75m, la 3^{ème} bouée au centre à 162m du bord.
- **SURFSKI RACE** : 600m – 2 bouées à 246m du bord, espacé de 75m, la 3^{ème} bouée au centre à 262m du bord
- **OCEANMAN-WOMAN** : 1320m : 250m Nage (ribambelle à 100m) – 400m Paddle board – 600m Surfski – 70m Sprint (ordre à définir suivant tirage au sort)
- **RELAIS SAUVETAGE PLANCHE (2)** : 1^{er} nage 100m jusqu'à la bouée (ribambelle à 100m) – 2^{ème} Paddle Board le récupère et les 2 reviennent sur la plage
- **RELAIS NAGE PAR ÉQUIPE (3)** : 250m (ribambelle à 100m) – Départ groupé
- **RELAIS BOUÉE TUBE (4)** : 1^{er} nage 100m jusqu'à la bouée, le 2^{ème} nage en palmes et bouée tube, les 3^{ème} et 4^{ème} sont handlers pour la sortie de l'eau.
- **RELAIS TAPLIN MIXTE (2H-2F)** : 1320m : le 1^{er} sprint 70m, le 2^{ème} en nage 250m (ribambelle à 100m), le 3^{ème} en Paddle Board 400m, le 4^{ème} en Surf ski 600m.

Les compétiteurs s'engagent à être présents en côtier et en eau plate.



REGLEMENT DES EPREUVES : Se reporter au règlement spécifique de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme.

Le port du bonnet et du lycra est OBLIGATOIRE. (Bonnet silicone autorisé sous bonnet côtier). Les combinaisons isolantes ne pourront être autorisées dans les épreuves de côtier que si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16°C ou si le juge principal estime, en accord avec le conseiller médical, que le degré de refroidissement de l'air est dangereux. Les combinaisons isolantes devront être portées dans une eau de température inférieure ou égale à 13°C.

CATEGORIES

EPREUVES INDIVIDUELLES :

Catégories d'âge : Master 1 à Master 9 : Se référer au mémento FFSS pour les années de naissance.

Ex: Je suis master 45 l'année de mes 45 ans jusqu'à l'année de mes 49 ans inclus.

MASTER30	MASTER35	MASTER40	MASTER45	MASTER50	MASTER55	MASTER60
1995/1991	1990/1986	1985/1981	1980/1976	1975/1971	1970/1964	1965/1961
30-34 ANS	35-39 ANS	40-44 ANS	45-49 ANS	50-54 ANS	55-59 ANS	60-64 ANS
MASTER 65	MASTERS 70	MASTERS 75 +				
1960/19 56	1955 /1951	1950 et avant				
65-69 ANS	70-74 ANS	75 ANS et +				

EPREUVES EN RELAIS :

Relais : Un relais est composé de 4, 3 ou 2 relayeurs, en fonction des épreuves. Un relais est composé de sauveteurs de même sexe sauf pour le relais Sauvetage en piscine et le relais taplin en côtier.

Catégories d'âge des relais :

Elle se calcule par le cumul de l'âge des compétiteurs en 2025

Pour les relais à 4 : 199 ans et - / 200 ans et +

Pour les relais à 3 : 149 ans et - / 150 ans et +

Pour les relais à 2 : 99 ans et - / 100 ans et +



Composition d'un relais : Elle peut varier en fonction des épreuves relais, mais la somme des âges des relayeurs qui la compose, doit rester dans la catégorie d'âge dans laquelle le relais est engagé. Attention, pour une même épreuve de relais, un relayeur engagé dans une catégorie d'âge de relais, ne peut pas concourir dans l'autre catégorie d'âge.

Nombre maximum de relais : Il n'est possible d'engager qu'une seule équipe relais par club, par catégorie d'âge et par sexe. Pour les relais mixte, 1 seule équipe par club et par tranche d'âge.

Relais mixés : Les relais mixés entre différents clubs, où mixtes sur les relais hors Sauvetage et Combiné, ne seront pas autorisés à s'engager, en raison de l'impossibilité d'engagement ce type de relais sur le site FFSS. Néanmoins une participation hors classement de tels relais pourra être envisagée sur place, avec l'accord de l'organisateur et du juge principal, en fonction du timing.

Participation des clubs étrangers :

Les clubs étrangers peuvent participer à la Coupe de France des MASTERS, ils seront pris en compte dans le classement individuel ainsi que dans le classement général.

Seul un club français pourra prétendre au titre de meilleur club Masters de France (même s'il finit 2ème ou 3ème derrière un ou deux clubs étranger).

Les clubs étrangers s'engagent à respecter le règlement et le classement de cette Coupe de France (voir descriptif ci-après).

ORGANISATION DES COURSES

Epreuves individuelles en piscine :

Les séries sont faites en fonction des temps d'engagements, en mixant les catégories d'âge. Les résultats seront ensuite classés par catégorie d'âge.

Epreuves individuelles en côtier :

Les séries seront organisées par catégorie d'âge. Néanmoins l'organisateur se réserve le droit de regrouper des départs de catégories d'âge différentes sur les épreuves aquatiques en veillant à séparer distinctement sur la ligne de départ les différentes catégories. Pas de regroupement des catégories d'âge sur les épreuves sur sable.



Épreuves relais en piscine : Les séries seront faites en fonction des temps d'engagements, en mixant les catégories d'âge. Les résultats seront ensuite classés par catégorie d'âge.

Epreuves relais en côtier :

Les séries seront organisées par catégorie d'âge. Néanmoins l'organisateur se réserve le droit de regrouper des départs de catégories d'âge différentes sur les épreuves aquatiques en veillant à séparer distinctement sur la ligne de départ les différentes catégories. Les résultats seront ensuite classés par catégorie d'âge. Pas de regroupement des catégories d'âge sur les épreuves sur sable.

Attention :

- **2 épreuves minimum en côtier et 2 également en eau plate, soit 4 minimum au total**
- **3 épreuves maximum sur les 4 individuelles écrite dans le dossier technique**

RÉCOMPENSES

ATTRIBUTION DES POINTS : Pour chaque épreuve, les points seront attribués selon le règlement FFSS en vigueur (1er = 20 pts, 2nd = 18pts etc...)

CLASSEMENT GENERAL INDIVIDUEL PAR CATÉGORIE :

Un sauveteur ne sera classé que s'il participe au moins à 2 épreuves en piscine et 2 en côtier. Le classement général individuel, se fera au cumul des points des épreuves individuelles par catégorie d'âge et par sexe. En cas d'ex-aequo, les sauveteurs seront départagés sur le nombre de 1ere place, puis 2ème place et ainsi de suite. En dernier ressort, seront départagés par l'âge à la faveur du plus âgé des deux sauveteurs.

CLASSEMENT GENERAL RELAIS CLUB :

Le classement général relais club se fera au cumul des points acquis sur l'ensemble des épreuves relais (âge, sexe et mixte). En cas d'ex-aequo, les relais seront départagés sur le nombre de 1ere place, puis 2ème place et ainsi de suite. En dernier ressort, seront départagés par l'âge à la faveur du plus âgé des relayeurs ayant participé à au moins un relais.



CLASSEMENT GÉNÉRAL CLUB : TROPHÉE

Le classement général club, se fera au cumul des points :

- Des 3 premiers de chaque club, par catégorie d'âge et par sexe, issus du classement général individuel.
- Des relais par épreuve, par catégorie d'âge, par sexe et mixte de chaque club.

En cas d'ex-aequo, les clubs seront départagés sur le nombre de 1^{ère} place, puis 2^{ème} place et ainsi de suite.

Les clubs étranger seront classés mais ne pourront pas remporter le trophée.

OFFICIEL

OFFICIEL :

Chaque club devra fournir un nombre d'officiel ou plus suivant le nombre de compétiteurs.

- 2 à 10 athlètes engagés : 1 C minimum
- De 11 à 15 athlètes engagés : 1 officiel B et 1 officiel C minimum
- Plus de 15 athlètes engagés : 1 officiel A, 1 officiel B et 1 officiel C minimum

INSCRIPTIONS

Les inscriptions devront être faites via le site de la FFSS avec vos accès club.

DATE LIMITE D'ENGAGEMENT : 05/05/2025 à 14h00

TARIF : 20€ par compétiteur pour les 2 jours, pas de tarif club.

PAIEMENT : Règlement à effectuer avant la réunion des capitaines d'équipes à l'organisateur ou via le lien de paiement HELLOASSO.

MATÉRIEL : Le gardiennage des remorques n'est pas prévu par l'organisateur.

REPAS

	Vendredi	Samedi
Midi	Couscous + dessert	Plateau repas : Carottes râpées et Taboulé Filet de poulet Camembert Crème Caramel Pain, Chips, Beurre, Sel, Poivre, Sauce et Bouteille d'eau plate individuelle
Soir	Rougail saucisses + dessert	Buffet bœuf au cidre accompagné de ses frites + dessert

Réservations avant le 28/04/2025

<https://www.helloasso.com/associations/association-de-sauvetage-et-deduction-a-la-securite-du/evenements/coupe-de-france-master>



Tous les repas sont à 16€

Le premier verre est compris dans la formule, soft ou houblonné

SOIREES



**Vendredi soir, soirée musicale
by la Houle à facettes**



Samedi soir concert des INSOLENTS

HEBERGEMENT



**CAMPING
LES MIELLES**
SURTAINVILLE

CAMPING LES MIELLES

- Emplacements de tente
- Mobil home
- Gites

Adresse :

80 Rte des Laguettes, 50270 Surtainville

Téléphone : 02 33 04 31 04

CAMPING LE RANCH

- Emplacements de tente
- Mobil home
- Gites

Adresse :

La Mielle, 50340 Le Rozel

Téléphone : 02 33 10 07 10



LES PIERRES BLEUES

- Gites

Adresse :

21, Route de Hautteville

50270 Surtainville

Téléphone : +33 (0)6 19 28 43 96

CAMPING DE SCIOTOT

- Emplacements de tente
- Mobil home

Adresse :

11 Rte du Grand Large,

50340 Les Pieux

Téléphone : 02 33 52 40 75



CONTACTS

Sportif

Salomé Gibert :

salome.gibert@secourisme50.com

Soirées :

David Pichon

david.pichon@secourisme50.com

Autre :

secourisme50@gmail.com

PARTENAIRES

