



# PROGRAMME PUBLIC

# PROGRAMME

**Du lundi 18 au Vendredi 22 mars**

Entraînement libre

**Samedi 23 mars**

9h30 : Ouverture du parcours

11h - 13h : Qualifications course 1

14h30 - 16h : Finales course 1

17h : Ouverture du parcours course 2

19h : Remise des prix et pot de l'amitié  
(salle des fêtes de Cessenon sur Orb)

**Dimanche 24 mars**

10h00 - 12h00 : Qualifications course 2

13h00 - 14h30 : Finales course 2

14h30 : Challenge rafting / border cross  
des clubs du Languedoc-Roussillon

14h30 : Remise des prix

**Animations** toute la semaine sur la base de Réals : mur d'escalade, rafting, kayak, course d'orientation...etc....

Boissons et petite restauration sur place.



**Coordonnées GPS  
Base de Réals :**

Latitude 43,436506  
Longitude 3,088467



# LES RÈGLES DU JEU

## Le règlement

C'est une course contre la montre, sur une portion de rivière de 300 à 400 m ou sur un stade d'eau vive. Les concurrents doivent suivre un parcours de 18 à 25 portes. Il faut passer toutes les portes dans l'ordre des numéros.

- Les portes vertes doivent être franchies dans le sens de la descente
- Les portes rouges doivent être franchies en remontant.
- Une porte touchée = 2 secondes de pénalité
- Une porte ratée = 50 points de pénalité.

Chaque course comporte une manche de qualifications et une manche de finales. Le gagnant est celui qui signe le meilleur total : temps + pénalités

## Les catégories

Le canoë-kayak comprend 2 types d'embarcations bien distinctes : le canoë (position à genou, propulsé à l'aide d'une pagaie simple) et le kayak (position assise, propulsé à l'aide d'une pagaie double).

Les différentes catégories sont les suivantes :

- Kayak monoplace homme et dame (K1 Hommes, K1 Dames)
- Canoë monoplace homme et dames (C1 Hommes, C1 Dames),
- Canoë biplace, uniquement pour les hommes (C2 Hommes).

Kayak monoplace



Canoë biplace



Canoë monoplace



# TENTEZ L'EXPÉRIENCE !

**Vous êtes plutôt loisir ou plutôt compétition ?  
Vous aimez les sensations fortes  
ou recherchez des moments de détente ?**

Savez-vous que le canoë-kayak est un sport que l'on pratique toute l'année dans les clubs, en rivière ou en mer, en loisir ou en compétition ? Un sport de pleine nature qui porte les valeurs du sport amateur, avec un rapport particulièrement privilégié à l'environnement.

Savez-vous que le kayak s'adresse à tous les publics, enfants, ados, adultes, familles, séniors... ?

**Rendez-vous dans un club de la région !**

Venez dans un club goûter au plaisir que procure une descente de rivière ou une randonnée en mer !

Notre région offre une immense variété de sites naturels magnifiques propices à la pratique du canoë ou du kayak sous toutes ses formes !

+ d'Infos !

