

LE DEFI PEVAR 4 × 500 m
Samedi 4 juillet 2026 départ à 16h30



La course de relais consiste, à nager, à partir de la Plage du Maracaña à l'Île Tudy, en un aller de la plage vers la limite de baignade et un retour vers la plage. Le nageur finissant son relais arrive en courant sur la plage et tape dans la main du suivant afin de valider son relais. Le dernier nageur ayant une arrivée à l'australienne (en courant) sous l'arche d'arrivée.

Pour les clubs : relais mixtes

- le nombre d'équipes mixtes n'est pas limité.
- Une équipe mixte est composée de **2 nageuses et de 2 nageurs**,
- Chaque nageur réalise une distance de 500 m.
- Les nageurs sont nominativement désignés lors de l'engagement. Le classement de l'équipe se fera au temps.

Chaque équipe club porte le bonnet de son club.

Pour les nageurs n'étant pas du même club, ou pour entreprises et autres.

- Epreuve en équipe hors club peut-être composée de 4 nageuses ou de 4 nageurs ou en mixte, ou découverte destinée aux nageurs à partir de 10 ans.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 4 × 500 m

Temps limite : 1 heure

Retrait des bonnets et marquage des nageurs : samedi 4 juillet 2026 de 14h45 à 15h45 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 16h00.

Appel et mise en place des nageurs sur la ligne de départ à 16h15.

Départ : 16h30

Départ, relais et arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par 2 bouées virées épaule **droite**.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir **de 10 ans**, attestant de leur capacité à la natation en eau libre.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation,

ou

- être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison,

ou

- être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription par équipe : 20 €

Licence FFN promotionnelle : 15 € par nageur

Epreuve limitée à 50 équipes.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : dames et messieurs

5 catégories : Clubs (2 dames et 2 messieurs), Mixtes (hors clubs), Clubs équipes dames, Club équipes messieurs, Entreprises.

Récompenses Clubs : coupes

Récompenses Mixtes (hors clubs) : coupes

Récompenses Clubs équipes dames : coupes

Récompenses Clubs équipes messieurs : coupes

Description du parcours 4x500 m : 4 boucles de 500 m.

