

16 Avr
2016

Avec ou sans palmes, rendez-vous à CASSIS le 5 juin 2016 pour CAP NAÏO !

Written by Gilles Carvoyeur. Posted in à la une, Uncategorized

Grande traversée à la nage de Cassis – 500 mètres ou 3,5 km : CAP NAÏO va faire nager le 5 juin 2016

Depuis 2014, CAP NAÏO s'adresse à tous les nageurs* désireux de trouver un terrain de jeu à l'échelle méditerranéenne.



3,5 km de nage avec ou sans palmes dans la grande bleue, cela vous tente ?

Organisée par le CAAP** en plein coeur de la baie de Cassis, cette jeune épreuve de nage en mer tient son nom du Cap Canaille (en provençal) qui veut dire « la montagne qui nage ».

* Rescue (planche des maîtres-nageurs sauveteurs), sans palmes, bi-palmes ou encore monopalmes.

** Crie en 2011 à Cassis et présidé par Nadine Mycat-Moniot, le CAAP - Cercle d'Activités Aquatiques de Provence – est une association sportive de nage avec palmes, apnée et natation.

Proposant ses activités à la piscine CAP Provence (Cassis), il est l'un des premiers clubs à avoir fait concourir des nageurs ayant un handicap mental ou psychique (nageurs licenciés FFSA – Fédération Française du Sport Adapté) qui étaient également licenciés FFESSM. www.caap-nages.fr

3,5 KM OU 500 METRES POUR LE PLAISIR DE TOUS !

Pour sa troisième édition, CAP NAÏO accueille le dimanche 5 juin 2016, 250 amoureux de nage en milieu naturel – licenciés ou non – autour d'un parcours formant une boucle de 3,5 km. En 2015, il aura fallu 33'14 au plus rapide (et en monopalmes) pour remporter la traversée et 1h 22 au moins rapide... Et pour s'ouvrir au plus grand nombre, CAP NAÏO intègre également un parcours de 500 mètres pour toutes les personnes souhaitant s'initier à la nage en mer, seul, en famille (enfants autorisés à partir de 14 ans) ou encore nageurs Sport Adapté FFSA.

Si les inscriptions pour la traversée des 3,5 km sont d'ors et déjà clôturées, celles de la traversée des **500 METRES** sont encore ouvertes (Inscriptions et renseignements sur place le Jour J)

Côte sécurité, plusieurs bouées installées tout au long de la traversée délimiteront le parcours et une vingtaine de bateaux et kayaks récupéreront les nageurs désirant s'arrêter en cours de route. A noter enfin qu'un village sera installé pour l'occasion sur la grande plage, à quelques mètres du départ des courses avec la présence attendue d'ostéopathes pour le plus grand plaisir des coureurs mais aussi une buvette ainsi que des espaces partenaires.

UNE TRAVERSEE QUI ATTIRE UN PUBLIC LARGE ET FAIT VENIR DE LOIN !

Paris, Lyon, Toulouse, Annecy, Nogent sur Oise en 3 ans, la traversée des 3,5 km de CAP NAÏO a su fidéliser des nageurs venant des 4 coins de la France. Déjà nageur l'année dernière, Nathan, 15 ans et junior de la traversée des 3,5 km renouvellera également sa participation. On peut également saluer la présence de Michel qui, à l'âge de 72 ans, sera le doyen de la course.

Prêts pour relever le défi ? Voici le programme des deux courses

Pour les inscrits à la traversée des 3,5 km :

7h30 : Remise des bracelets et bonnets 8h40 : Briefing explication du parcours

9h00 : Départ de la course

11h15 : Fin de la course

11h30 : Cérémonie protocolaire

12h30 : Clôture de la compétition

Pour tous ceux qui souhaitent concourir pour le 500 mètres, rendez-vous à 9h15 pour l'ouverture du parcours, la fermeture du parcours se situant à 11h45.

CAP NAÏO RDV le DIMANCHE 5 JUIN à 7h30 sur la Grande Plage de Cassis

DEPART DE LA COURSE A 9H