

2EME ÉTAPE  
DU  
CIRCUIT RÉGIONAL  
ÎLE DE FRANCE

ÉTAPE COUPE DE FRANCE  
CERGY

EDITION N°4

SAMEDI 25 JUIN 2022

## PROGRAMME & PARCOURS

<b>1</b>	<b>COUPE DE FRANCE</b>			
	<b>5 km</b>	Début des enregistrements :	<b>6h30</b>	Rassemblement : <b>8h00</b>
		Fin des enregistrements :	<b>8h00</b>	Départ de course : <b>8h30</b>
				Fin de course : <b>10h15</b>
<b>2</b>	<b>COUPE DE FRANCE</b>			
	<b>10 km</b>	Début des enregistrements :	<b>6h30</b>	Rassemblement : <b>8h00</b>
		Fin des enregistrements :	<b>8h00</b>	Départ de course : <b>8h30</b>
				Fin de course : <b>11h30</b>
<b>3</b>	<b>DÉCOUVERTE</b>			
	<b>500 m</b>	Début des enregistrements :	<b>9h30</b>	Rassemblement : <b>10h00</b>
		Fin des enregistrements :	<b>10h00</b>	Départ de course : <b>10h30</b>
				Fin de course : <b>11h30</b>

Filles nées entre le 1<sup>er</sup> janvier 2012 et le 31 décembre 2013  
Garçons nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 2011 et 31 décembre 2013

*Les nageuses et les nageurs devront être titulaire du Pass'Sports de l'eau au minimum*

<b>4</b>	<b>ÉPREUVE GRAND PUBLIC</b>			
	<b>1,5 km</b>	Début des enregistrements :	<b>8h30</b>	Rassemblement : <b>10h45</b>
		Fin des enregistrements :	<b>10h30</b>	Départ de course : <b>11h15</b>
				Fin de course : <b>12h15</b>

<b>ENGAGEMENTS</b>	16 €	pour les 5 km et le 10 km
	10 €	pour le 1,5 km
	5 €	Découverte
	+ 5 €	Engagements après la date limite

Les engagements se feront via la plateforme en ligne FFN Eau Libre : <https://www.ffneaulibre.fr>

*Les nageurs devront se présenter à la table d'émargement au moins 1h avant l'heure du rassemblement.*

### POUR VENIR A L'ÎLE DE LOISIRS DE CERGY

### Rue des Étangs à Cergy-Pontoise

#### Par la route :

De Paris : prendre l'autoroute A15, sortie n°9 direction Cergy puis suivre le fléchage « les Étangs de Cergy-Neuville ».

**Avec G.P.S.** : Adresse GPS : intersection du Bd de l'Hautil et de la rue des Moulines, 95000 Cergy.  
Coordonnée GPS :  
Latitude : 49.0217870018582  
Longitude : 2.052319049835205

#### Par le train :

De Paris Saint-Lazare, descendre à Cergy-Préfecture, puis bus n°48.  
De Paris Gare du Nord, descendre à Pontoise , puis bus n°45 et 48.

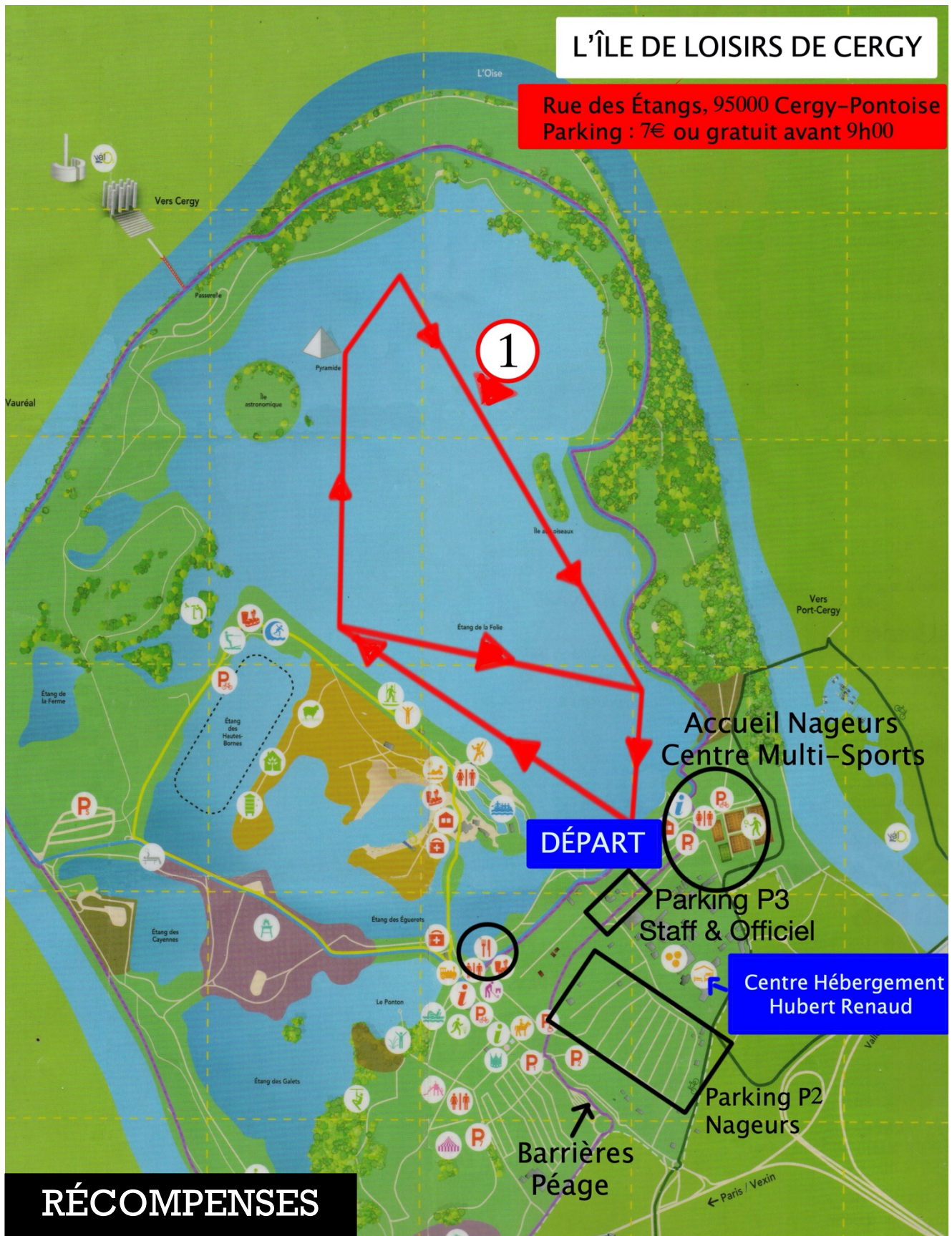
#### Par le RER :

RER A, descendre à Cergy-Préfecture, prendre le bus n°48 jusqu'à l'arrêt « Base de loisirs », ou descendre à Neuville Université et prendre la navette n°29 jusqu'à l'arrêt « Île-de-loisirs » (l'été uniquement).

Le parking est payant de 9h00 à 19h du 30 mars au 30 septembre 2022.  
Tarif : 6 €/véhicule

# L'ÎLE DE LOISIRS DE CERGY

Rue des Étangs, 95000 Cergy-Pontoise  
Parking : 7€ ou gratuit avant 9h00



## RÉCOMPENSES

500 m – 1,7 km – 5 km – 10 km

Médailles aux 3 premières dames  
et aux 3 premiers messieurs des  
catégories.

- Avenirs (500 m)
- Jeunes
- Juniors
- Séniors
- 41 ans et +

5 km

Médailles + primes dames  
et messieurs :

- 1<sup>er</sup> : 500 €
- 2<sup>ème</sup> : 250 €
- 3<sup>ème</sup> : 125 €

10 km

Médailles + primes dames  
et messieurs :

- 1<sup>er</sup> : 1 000 €
- 2<sup>ème</sup> : 500 €
- 3<sup>ème</sup> : 250 €

## **HEBERGEMENT & RESTAURATION**

Hébergement et restauration sur place :

Pour tous renseignements sur la restauration sur place :

<https://cergy-pontoise.iledeloisirs.fr/accueil/hebergement-restauration/>

## **RENSEIGNEMENT**

[eaulibrecergy@gmail.com](mailto:eaulibrecergy@gmail.com)

## **LICENCES**

Les nageurs n'ayant pas une licence FFN, FINA ou FFHANDI peuvent participer aux épreuves Eau Libre en souscrivant à une licence spécifique Eau libre.

La licence spécifique Eau Libre est proposée automatiquement au moment de l'inscription, elle sera valable pour une année civile à compter de la date de validation.

Le coût de cette licence est de 10 € (licence eau libre promo) payable une seule fois, en plus des droits d'engagements. Si vous faites plusieurs courses dans la saison, vous ne payerez que les frais d'inscriptions à partir de la seconde course.

Vous vous inscrivez dans ce cas en tant que licencié. Il faudra être en possession d'un certificat médical et s'engager à le fournir à la première demande.