



RÉGATE des FORTS à Saint Malo

M3 championnat Mer Zone Nord-Ouest

Date : **samedi 28/03/2026**

Lieu du rendez-vous : **PORT DES BAS-SABLONS**
(quartier Saint-Servan) **35400 SAINT MALO**

Organisateur : **SOCIÉTÉ NAUTIQUE de la BAIE de SAINT MALO (SNBSM)**
sous l'égide de la **Commission Mer Zone Nord-Ouest**

Date de déclaration auprès des autorités compétentes : janvier 2026

Engagements équipages club sur le serveur FFA :

Ouverture des engagements : **samedi 23/02/2026 à 12h**

Fermeture des engagements : **mercredi 25/03/2026 à 20h**

Nouveau : Épreuve n°30 SM2x AP AVIRON PARTAGE

SM2x AP 50%H/F → Double Sénior Mixte aviron-partagé (regroupe PR, PR-ID, HV et HSt) 50% valide
Le ou la rameur-euse handi/santé doit être classifié FFA ou certifié MDPH ou ALD

Engagements équipages mixtes de clubs :

→ épreuve/cat., n° coque, chaque équipier (nom, prénom, licence, club) + délégué

Par mail au coordonnateur Mer ZNO Antoine Marais, 06 42 04 99 51

antoine.marais@ffaviron.fr

Frais d'engagement à régler à l'ordre club organisateur

Au secrétariat d'accueil des délégués (émargement avant la réunion des délégués)

- **3€** pour jeunes U15 et juniors U19
- **6€** pour seniors par engagement dans une épreuve (**2x6€** si doublé)
- gratuit pour barreurs

Service buvette : galette-saucisse / crêpes / buvette toute la journée

Réunion de sécurité¹ : **9h15**

Lieu : **Salle de l'Atterrage 35400 Saint-Malo** 25 personnes (directeur course, pilotes, arbitres, secouristes)

Réunion des délégués de chaque clubs : **9h45 PARKING PORT DES BAS-SABLONS sous barnum**
(suppression obligation réunion pour chefs de bord. Cf dernière version du code mer validés le 28/8/25)

Déroulement des épreuves : **de 11h20 à 16h30** (Voir grille horaires de courses)

Pesée des barreurs : **à l'emplacement de la commission de contrôle (CALE DE MISE A L'EAU).**

Le barreur est pesé, habillé en tenue de compétition, au plus tôt 2 heures et au plus tard 1 heure avant la première course à laquelle il participe (article 13 du code des régates en mer de la FFA).

Résultats et remise des prix : **17h30 PARKING PORT DES BAS-SABLONS sous barnum**

¹Présence obligatoire du directeur de course, des arbitres et des moyens de sécurité à terre et sur l'eau.

²Émargement obligatoire pour chaque délégué avant la réunion.

Tableau des personnes ressources				
Identifications	Noms	Prénoms	Tel.	Mails
Directeur de Course	MOUSSET	Stéphane	06 89 08 14 09	stephane.mousset889@orange.fr
Présidence du jury	LESAGE	Philippe	06 79 77 37 67	ph.lesage@orange.fr
Arbitres (6) (les noms peuvent être donnés ultérieurement)	A définir	A définir		
Médecin, secouristes à terre et sur l'eau	HOARAU	Jean-Michel	06 08 82 64 56	jean-michel.hoarau@orange.fr
	+ sécurité SNSM			
Technicien chrono	MARAIS	Antoine	06 42 04 99 51	Antoine.marais@ffaviron
Resp. mer ZNO	BODENNEC	Luc	06 32 43 36 36	lubodenn@gmail.com

Moyens nautiques³ : minima à adapter selon contexte (semi-rigides, 40cv mini)

1 bateau comité départ ancré derrière la ligne de départ, avec portique porte-fanions

(1 pilote + 2/3 arbitres + 1 chronometreur)

1 bateau contrôle arrivée ancré sur l'axe de la ligne = *sera le même que le bateau comité départ*

4 bateaux contrôle du parcours répartis sur les bouées de virement (1 pilote + 1 ou 2 arbitres)

1 bateau sécurité premiers secours (unité mobile ou postée au centre du parcours)

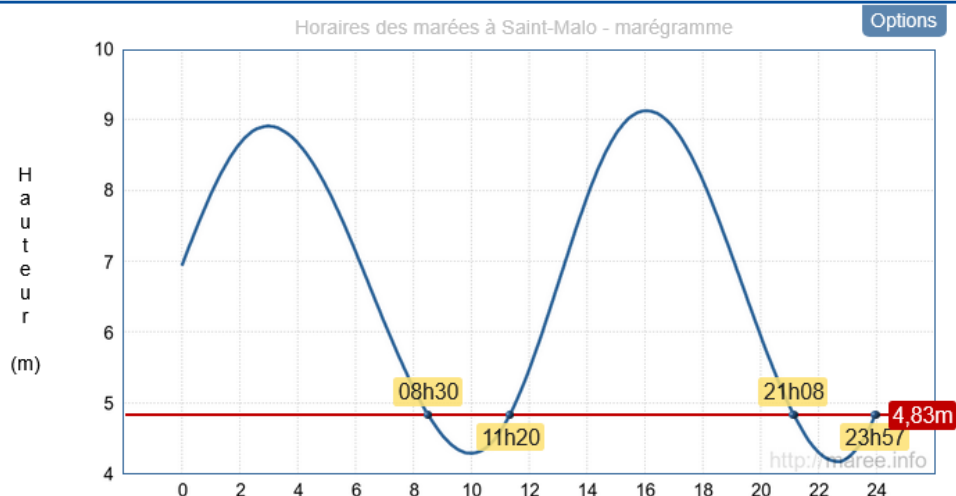
Moyens à terre : **1 poste premiers secours** (tente/fourgon) proche de la cale de débarquement

Parcours principal :

*distance : 6 kms (et 2/3km sur 1 tour pour Offre Jeunes) Voir en annexe le plan du parcours*⁴

Horaires et coefficients des marées :

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2	1/2
PM	43	02h58	07h01	01h10	8,91m	4,63m	0,39m	1,16m	2,32m	
BM		09h59	06h04	01h00	4,28m	4,85m	0,40m	1,21m	2,43m	n 2,32m
PM	49	16h03	06h33	01h05	9,13m	4,94m	0,41m	1,24m	2,47m	n 2,43m
BM		22h36			4,19m					n 2,47m
DNI		22h36				4,19m				



³ 1 bateau comité, 1 semi rigide 50 ch, 1 semi rigide 35ch + bateaux nécessaires pour arbitres + bateau(s) secouristes

⁴ Insérer en annexe le plan de course principal + celui de repli. La carte SHOM est à privilégier (Cf. [Géoportail](http://geoportail.fr))

Programme⁵ :

Consultation programme des engagements et résultats sur <https://www.crewtimer.com/>

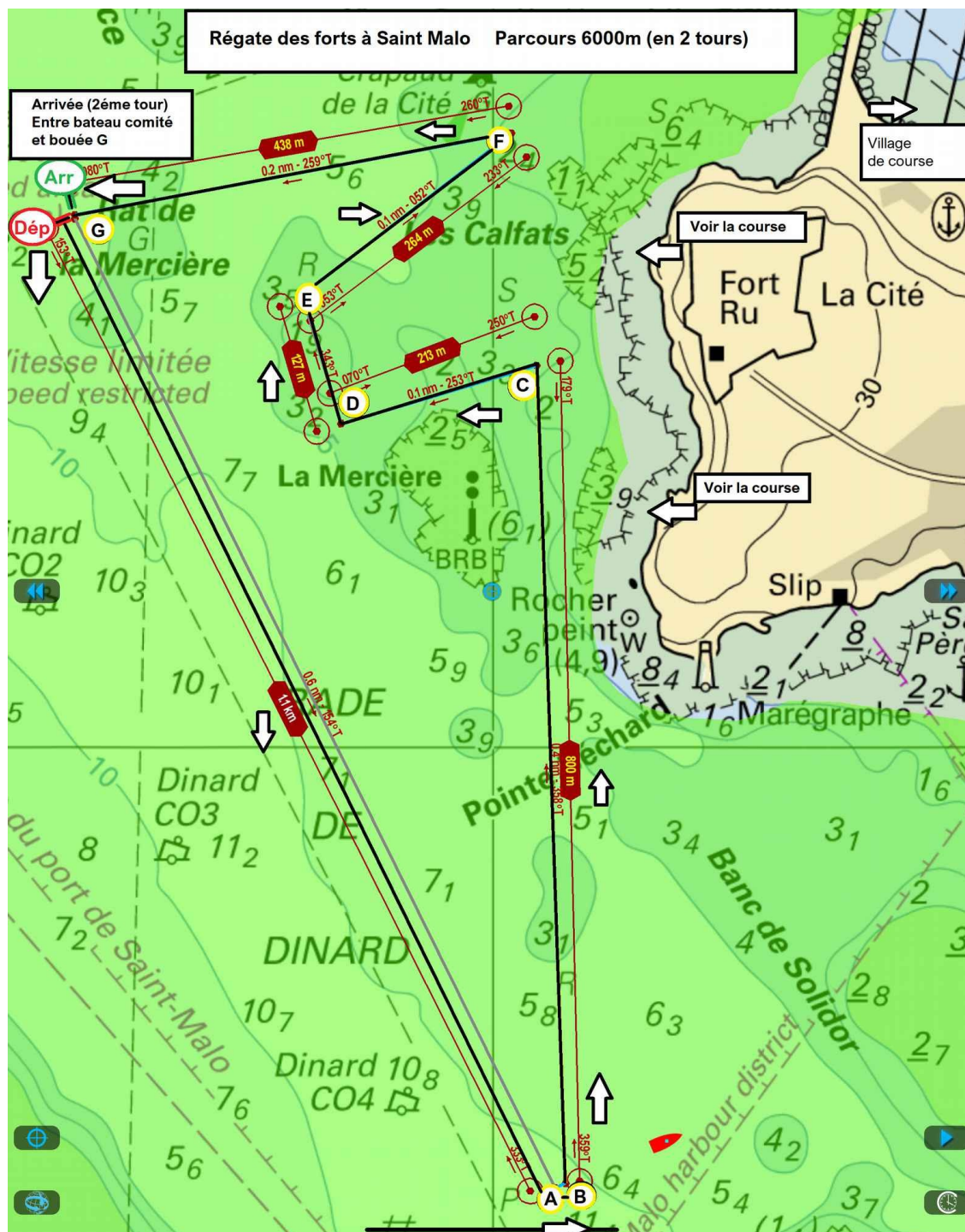
En rouge: épreuves de la réglementation sportive fédérale (points classement clubs) En noir: épreuves ajoutées dans la réglementation sportive du chpt Mer Zone NO En vert: épreuves OPEN jeunes U15 (J12 à J14) hors classement chpt Mer Zone NO				
catégories	Course	N° d'épreuve	Epreuves	Horaires
FEMININ SENIORS & MASTERS	C1	1 et 2	SF4x+ & M40F4x+	11:20:00
	C2	3 et 4	SF2x & M40F2x	11:25:00
		5 et 6	SF1x & M40F1x	
JEUNES U15 (J12-J13-J14) parcours réduit/sécurisé	C3	32 33 34	U15H4x+ U15F4x+ U15M4x+	12:35:00
		35 36 37	U15H2x U15F2x U15M2x	
			Pas de solo en U15	
MASCULIN SENIORS & MASTERS	C4	7 et 8	SH4x+ & M40H4x+	13:30:00
	C5	9 et 10	SH2x & M40H2x	13:35:00
		11 et 12	SH1x & M40H1x	
HOM/FEM/MIXTE JUNIORS U17-U19	C6	13 et 14	U17H4x+ & U19H4x+	14:45:00
		15 et 16	U17F4x+ & U19F4x+	
		17 et 18	U17M4x+ & U19M4x+	
		19 et 20	U17H2x & U19H2x	
		21 et 22	U17F2x & U19F2x	
		23 et 24	U17M2x & U19M2x	
MIXTE 50/50 SENIORS & MASTERS	C7	25 26 27	SM4x+ (couple) SM4+ (pointe) M40M4x+	16:00:00
	C8	28 29	SM2x M40M2x	16:05:00
MIXTE 50/50 SENIORS AVIRON PARTAGE		30	SM2x AP 1H/1F dont 1 MDPH ou ALD	
MIXTE SENIORS HANDI-SANTE		31	SM4x+ Hst 1H/1F handi-santé	

Consultation programme des engagements et résultats sur <https://www.crewtimer.com/>

⁵Les courses peuvent être regroupées selon le nombre d'engagés. Toutes les courses présentent au classement mer de la FFA doivent apparaître dans l'avant programme. La course du SM2x doit être programmée 2h après la dernière course senior pour permettre de doubler dans cette catégorie, comme au championnat de France.

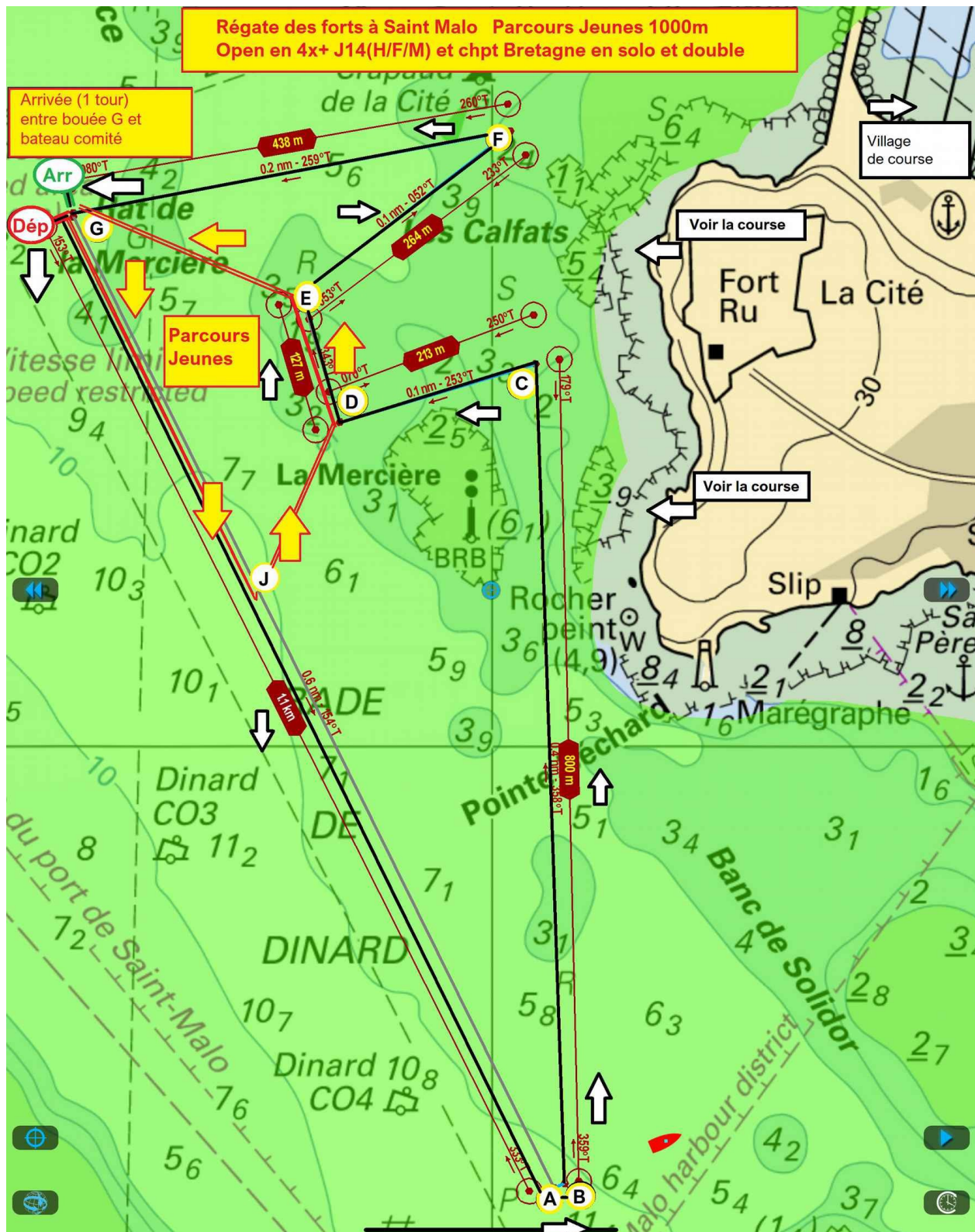
Documents ANNEXE 1 : Parcours 6000m sur 2 boucles :

- départ : ligne entre bouées **Dép./G** (largeur ligne 170m)
- boucle 1 : bouées vers **A-B-C-D-E-F-G** et boucle 2 vers **A-B-C-D-E-F** vers ligne Arr./G
- arrivée : entre bouée **G** et **bateau comité** (largeur ligne 50m)

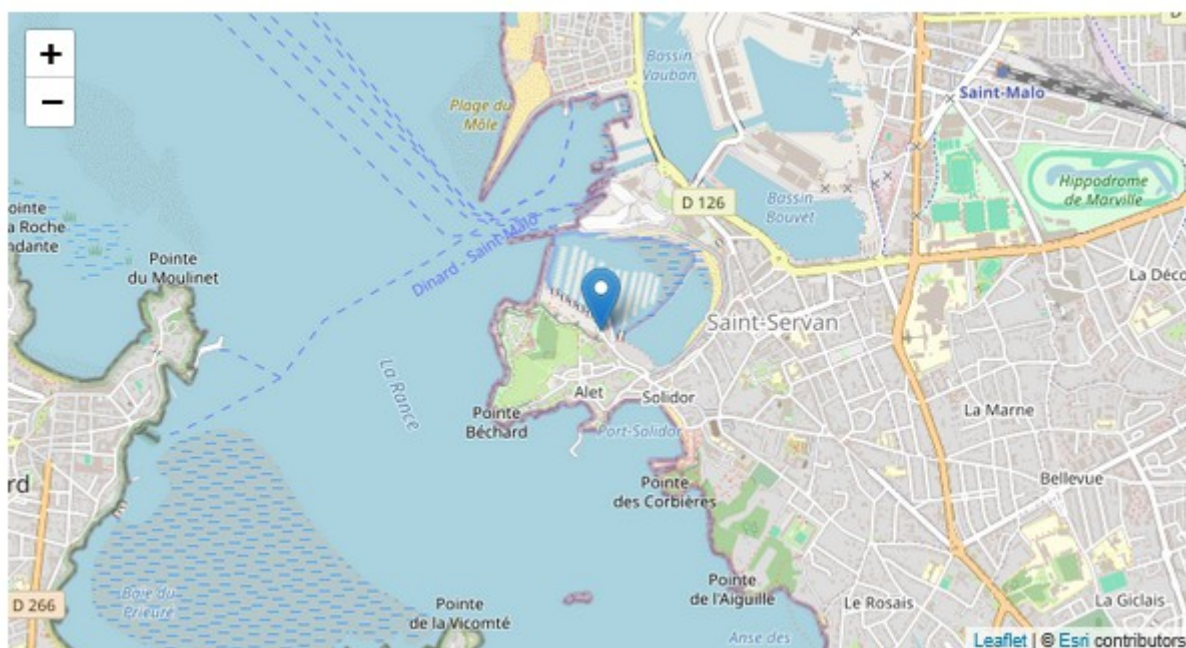


Point de passage	Latitude	Longitude	BTW	DTW
G-Départ	N 48°38'16.66"	W 002°02'19.96"	154 °T	1.1 km
A	N 48°37'46.11"	W 002°01'57.00"	067 °T	0.0 km
B	N 48°37'46.25"	W 002°01'56.49"	358 °T	0.8 km
C	N 48°38'12.03"	W 002°01'57.88"	253 °T	0.2 km
D	N 48°38'10.20"	W 002°02'07.23"	343 °T	0.1 km
E	N 48°38'14.23"	W 002°02'09.09"	052 °T	0.3 km
F	N 48°38'19.36"	W 002°01'59.09"	259 °T	0.4 km
G	N 48°38'16.79"	W 002°02'19.96"		

- départ : ligne entre bouées **Dép/G** (largeur ligne 170m)
- 1 seule boucle **J-D-E et vers G**
- arrivée : entre bouée **G** et **bateau comité** (largeur ligne 50m)



Document ANNEXE 3 : identification des zones du village de course / embarquement/débarquement port des Bas Sablons (quartier Saint-Servan)



Annnonce du départ dans 3 minutes

		Les trois boules sont envoyées une à une accompagnées de trois coups brefs du signal sonore. Le décompte exact du temps débute une fois la troisième boule hissée.
---	---	--

Annnonce du départ dans 2 minutes

		Une boule est amenée accompagnée simultanément de deux coups brefs du signal sonore
---	---	---

Annnonce du départ dans 1 minute

		Une seconde boule est amenée accompagnée simultanément d'un coup bref du signal sonore
---	---	--

Annnonce du départ

		La dernière boule est amenée accompagnée d'un coup long du signal sonore. Le départ est effectif dès que cette dernière boule amorce sa descente.
--	---	---

Faux départ de masse

		Le pavillon « B » est envoyé accompagné par deux coups longs du signal sonore
---	---	---

Annnonce d'un retard de départ

		La flamme « aperçu » est envoyée puis amenée pour permettre la mise en place de la procédure de départ.
---	--	---

Changement de parcours

		Pavillon « C » envoyé et maintenu durant toute la procédure de départ.
---	--	--