

PROGRAMME

& PARCOURS

①	COUPE DE FRANCE				
▼	5 km	Début des enregistrements :	6h30	Rassemblement :	8h00
		Fin des enregistrements :	8h00	Départ de course :	8h30
				Fin de course :	10h15
②	COUPE DE FRANCE				
▼	10 km	Début des enregistrements :	6h30	Rassemblement :	8h00
		Fin des enregistrements :	8h00	Départ de course :	8h30
				Fin de course :	11h30
③	DECOUVERTE				
▼	500 m	Début des enregistrements :	9h30	Rassemblement :	10h00
		Fin des enregistrements :	10h00	Départ de course :	10h30
				Fin de course :	11h00

Filles nées entre le 1er janvier 2011 et le 31 décembre 2012

Garçons nés entre le 1er janvier 2010 et le 31 décembre 2012

Les nageuses et les nageurs devront être titulaire du pass'sports de l'eau ou d'un Pass'compétition.

④	ÉPREUVE GRAND PUBLIC				
▼	1,5 km	Début des enregistrements :	8h30	Rassemblement :	10h45
		Fin des enregistrements :	10h30	Départ de course :	11h15
				Fin de course :	13h00

ENGAGEMENTS

16 €	pour les 5 km et 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://ffneaulibre.fr/>

Les nageurs devront se présenter à la table d'émargement au moins 1 h 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

Le parking est payant de 9h à 19h du 30 mars au 30 septembre 2020
Tarif : 6€/véhicule

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).