

Guide du Pagayeur de LA TRAVERSEINE 2023



A Paris Bercy :

- **7h00** : Récupération des bateaux de location au Port de la Gare (sur le quai au pied de la Bibliothèque François Mitterrand)
- **7h15** : Récupération des SUP par leur propriétaire pour les acheminer au Port de la Gare via la passerelle Simone de Beauvoir.
- **7h30** : Mise à l'eau des bateaux de location et des SUP au Port de la Gare (au-delà de ce délai l'organisation peut vous interdire le départ)
- **7h15** : Mise à l'eau des bateaux personnels au Port de Bercy. Pour embarquer, respectez votre SAS de départ, inscrit sur votre bracelet et que vous avez choisi lors de votre inscription (SAS 1 : 7h15, SAS 2 : 7h45, SAS 3 : 8h15). Ce créneau doit être scrupuleusement respecté (si vous ne respectez pas votre SAS, votre embarquement ne sera possible seulement après que l'ensemble des participant.e.s aient pu embarquer)
- **7h30-8h45** : **petit déjeuner sur l'eau pour les participants au parcours 15 km**
- **9h00** : **Départ du Parcours Loisir 15km et Jeunes et SUP Compétition 15km**

A Sèvres :

- **10h30** : Arrivée des premières embarcations
- **11h30 - 14h** : Distribution des repas
- **12h** : Podium
- **Attention pas de rentrée de véhicule sur la pelouse après 8h du matin. Il ne servira à rien de discuter avec les agents sur le terrain, ils ne vous laisseront pas passer.**

Accès, dépose des bateaux personnels, retrait des dossards Samedi 16 septembre 2023 de 10h30 à 18h00

Dépose des bateaux au départ Loisir et Compétition Jeunes et SUP 15km - Port de Bercy à Paris

Dépose des petites embarcations (1 à 2 places) à l'adresse suivante (**privilégiez les coordonnées GPS**) :

Port de Bercy
75012 Paris
En amont du pont de Bercy
Coordonnées GPS : 48°50'17.2"N 2°22'34.5"E





- **Aucun accès véhicule ou stationnement possible le Dimanche 17 septembre** avant le départ de la course => **dépose impérative de tous les bateaux Samedi 16 septembre entre 10h30 et 18h00.**
- Seuls les SUP pourront être amenés directement au départ le Dimanche 17 septembre au Port de la Gare au pied de la bibliothèque François Mitterrand.
- Les SUP déposés le samedi seront à acheminer par leur propriétaire au port de la Gare le dimanche matin avant le départ.
- Avoir les noms et prénoms des personnes qui navigueront dans les bateaux déposés.
- Se référer au plan d'accès, et être accompagné d'assez de main d'œuvre pour le déchargement des bateaux.
- Vous devez venir **récupérer votre dossard** entre 10h30 et 18h00 à Bercy. **Pas de distribution le dimanche matin.**

Dépose des bateaux au départ Compétition 26km - Parc Nautique de l'Île de Monsieur à Sèvres

Attention pour entrer sur la pelouse des remorques du parking Nord vous aurez besoin d'une **contremarque**, disponible en fin de ce document. **Vérifiez bien les horaires indiqués dessus. Vous ne pourrez pas passer en dehors de ceux-ci.**



- **Dépose impérative de tous les bateaux Samedi 16 septembre entre 10h30 et 18h00.**
- Avoir les noms et prénoms des personnes qui navigueront dans les bateaux déposés.
- Se référer au plan d'accès, et être accompagné d'assez de main d'œuvre pour le déchargement des bateaux.
- Votre **dossard est à récupérer sur la base nautique** samedi entre 10h30 et 18h00. **Pas de distribution le dimanche matin.**
- Pour les compétiteurs, vous devrez déposer une **caution de 100€** au moment du retrait de votre dossard, **sous forme de chèque, contre la remise du chasuble (dossard avec un numéro).**
- Cette caution vous sera rendue après récupération du Chasuble à l'arrivée au Parc Nautique de l'Île de Monsieur à Sèvres
- **Attention pour entrer sur la pelouse des remorques du parking Nord vous aurez besoin d'une contremarque, disponible en fin de ce document. Vérifiez bien les horaires indiqués dessus. Vous ne pourrez pas passer en dehors de ceux-ci.**



Récupération des bateaux de location Dimanche 17 septembre à partir de 7h00

Vous avez loué une embarcation, ce que vous devez savoir :



- Elle sera acheminée par l'organisation sur le lieu de départ
- Vous devez venir **récupérer votre dossard** entre 10h30 et 18h **au Parc Nautique de l'île de Monsieur à Sèvres le samedi 17 septembre**
- Vous devrez déposer une **caution de 400€** au moment du retrait de votre dossard, **sous forme de chèque**
- Cette caution vous sera rendue après récupération du bateau à l'arrivée au Parc Nautique de l'Île de Monsieur à Sèvres
- **Vous récupèrerez votre bateau Dimanche 17 septembre** à partir de 7h00 pour l'embarquement du parcours Loisir 15km (Port de la Gare à Paris – **Coté Bibliothèque François Mitterrand**). **Munissez-vous du coupon qui vous sera remis contre le dépôt de la caution**, sans lui, vous ne pourrez pas récupérer votre bateau.
- Gilets de sauvetage, et pagaies sont fournis, ainsi qu'un bidon étanche par kayak de type « Sit On Top »

Arrivée à Sèvres

- Au débarquement à Sèvres, dirigez-vous avec votre bateau vers la tente « retour de bateaux de locations », localisée en face des pontons, si vous ne trouvez pas, n'hésitez pas à vous faire aider par un bénévole
- Votre caution vous sera rendue à cet endroit là

Départ et embarquement

Parcours Loisir et Compétition Jeunes et SUP 15km - Port de Bercy (pour les bateaux perso) et Port de la Gare (pour les bateaux de location et SUP)

**A partir de 7h15 : Mise à l'eau des bateaux
9h00 : Départ**

- Aucun stationnement possible sur le site de départ.
- Prévoir des **vêtements chauds** pour attendre le départ sur l'eau ou à terre.



- Pour embarquer, respectez votre SAS de départ inscrit sur votre bracelet et que vous avez choisi lors de votre inscription. Rappel des horaires des SAS :
SAS1 : 7h15 - SAS 2 : 7h45 - SAS 3 : 8h15
Si vous ne respectez pas votre SAS, votre embarquement ne sera possible seulement après que l'ensemble des participant.e.s aient pu embarquer.

- **Si les participants sont en retard lors de la phase d'embarquement, il leur sera impossible de prendre le départ.**

Parcours Compétition 26km – Parc Nautique de l'Ile de Monsieur

A partir de 7h00 : Mise à l'eau des bateaux
8h : Départ

- Prévoir des **vêtements chauds** pour attendre le départ sur l'eau ou à terre.
- **Si les participants sont en retard lors de la phase d'embarquement, il leur sera impossible de prendre le départ.**

Equipement à prévoir pour tous les parcours

- Pensez à prendre de l'eau et des barres de céréales pendant votre descente.
- N'hésitez pas à adapter votre tenue à la météo : un coupe-vent vous sera utile, ainsi qu'un vêtement technique. Il peut faire frais en attendant le départ.
- **Des chaussures fermées sont obligatoires pour tous ainsi qu'un gilet d'aide à la flottabilité (50N) aux normes CE (ISO 12402-5)**

Conseils utiles

Matériel

Le choix du matériel est décisif. Si vous participez à une traversée de ce type pour la première fois, ou si vous êtes débutant, privilégiez un bateau stable qui vous permettra de participer à l'épreuve en diminuant les risques de dessalage.

Tenue vestimentaire

Elle doit être chaude car le parcours est long, de 2h à 3h30. Pour les adeptes des bateaux de randonnée et des canoës 9 places, préférez la combinaison en néoprène type « Long-John » avec un coupe-vent, de bonnes chaussures de sport et des chaussettes en néoprène. N'utilisez pas de bottes ou de cuissardes, très dangereuses en cas de dessalage. **Le port du gilet de sauvetage et de chaussures fermées est obligatoire.**

Sacs de pointe et déflecteurs

En fonction des conditions (vent, courant, niveaux...) la Seine peut devenir un fleuve agité, notamment à Paris où elle est entièrement canalisée. Aux perturbations naturelles peuvent s'ajouter les vagues des bateaux à moteur de l'organisation ou de la SNSM qui accompagnent les participants. Il est donc recommandé de préparer et choisir son embarcation en conséquence. **Il est notamment très recommandé de munir les bateaux de course en ligne de sacs de pointe et de déflecteurs afin de se prémunir des vagues éventuelles.**

Alimentation

Elle doit être pensée quelques jours avant l'épreuve. Mangez des glucides lents, pâtes, riz... la veille, en buvant de l'eau en quantité suffisante. Le jour de l'épreuve, apportez de quoi consommer pendant la course : fruits secs, barres de céréales, ainsi que de l'eau, 1 litre par personne.

Environnement

Respectez l'environnement, **ne jetez rien dans la Seine** (les peaux de banane, d'orange... notamment, mettent des mois à se décomposer dans l'eau).

À propos de ne pas jeter n'importe quoi à l'eau, **ne vous baignez pas.**

Sécurité/Santé

Respectez les indications de l'ensemble des bateaux de sécurité tout au long du parcours. Si vous êtes tombé à l'eau pendant le trajet, il vous est fortement conseillé de prendre une douche à votre arrivée.

ACCES VEHICULE SÉVRES

RAPPEL RÈGLES ACCES

SAMEDI 16/09 10-20H : ENTREE SORTIE VEHICULE

SAMEDI 16/09 20H-MINUIT : UNIQUEMENT SORTIE VEHICULE

DIMANCHE 17/09 6H-8H : ENTREE SORTIE VEHICULE

DIMANCHE 17/09 APRES 8H : UNIQUEMENT SORTIE VEHICULE

DIMANCHE MATIN 17/09 - PAS D'ENTREE DE VÉHICULE APRÈS 8H

TraverSeine 2023