



CAP NAÏO



EDITION 2025

CAP NAÏO Open Swim Harmonie Mutuelle 2025 est la 12^{ème} édition d'une course de Natation eau libre et de Nage en mer avec ou sans Palmes, ouverte aux licenciés des fédérations FFESSM et FFN comme aux non licenciés de ces 2 fédérations (OPEN). 5 parcours sont proposés pour cette traversée de la Baie de Cassis, avec 500 m, 1 km, 3,5km, 5 km et 10 km avec le départ et l'arrivée de la grande Plage de Cassis.

Le Parcours 5 km est réservé uniquement à l'inscription des nageurs licenciés de la FFESSM et de la FFN.

Le parcours du 10 km est réservé uniquement à l'inscription des nageurs licenciés FFESSM et FFN ayant une très bonne expérience de nage et d'orientation, et est déconseillé au novice de la distance.

CAP NAÏO 2025 est également une étape du Circuit Eau Libre 2025 de la FFN, et l'épreuve du 3,5 km délivre le titre de Champion départemental des Bouches du Rhône.

[Inscription Uniquement sur le site www.kms.fr](http://www.kms.fr)

Sur CAP NAÏO Village, vous trouvez des Ostéopathes, équipementier et autres.... ainsi qu'une buvette et la présence de nos partenaires.



Seules les Licences de la Fédération Française de Natation (FFN) et de la Fédération Française Etudes Sports Sous-Marin (FFESSM) sont acceptés. Les licenciés des autres fédérations ou non licenciés doivent fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de natation en eau libre.

INSCRIPTIONS CAP NAÏO 3.5 KM

Age minimum 14 ans

Pour les nageurs Licenciés FFN, souhaitant participer à CAP NAÏO au titre du Circuit Eau Libre 2025, doivent s'inscrire [directement sur le site www.kms.fr](http://www.kms.fr) section FFN

Paiement des Engagements par CB en ligne, **Coût de l'inscription : 17 €** hors frais gestion KMS

Pour les Nageurs Licenciés FFN-FFESSM, une copie de votre licence en cours de validité et un certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en mer longue distance de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit, à joindre pour pré contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard.

Pour les Nageurs sans Licence, dit OPEN, un certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en mer longue distance de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit et assurances complémentaires (*si vous n'avez pas d'assurances complémentaires, vous devrez signer sur site l'Attestation Désistement d'Assurances Nageur non licencié*), à joindre pour pré contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard.

INSCRIPTIONS CAP NAÏO 5 KM

Age minimum 14 ans

Epreuve réservé UNIQUEMENT pour les Nageurs Licenciés de la FFN et FFESSM

Paiement des engagements par CB en ligne, **Coût de l'inscription : 25 €** hors frais gestion KMS

A l'inscription, une copie de votre licence en cours de validité et un certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en mer longue distance de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit, à joindre pour pré contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard.

INSCRIPTIONS CAP NAÏO 10 KM

Age minimum 18 ans

Uniquement pour les Nageurs Licenciés FFN-FFESSM

Pour les Nageurs

Le Parcours 10 Km est uniquement pour les nageurs d'expériences, déconseillé au novice de la distance, du fait du parcours que nous souhaitons attractif dans un cadre offrant une nage très technique avec un nombre limité de participants 20 max avec obligatoirement un accompagnateur (Kayak ou Paddle) par nageur pour le ravitaillement et sécurité, inscription de l'accompagnant sur KMS, vous ne pourrait pas valider votre inscription sans accompagnant également inscrits. La zone dans laquelle le parcours du 10Km se trouve, ne permet pas de mettre en place des zones de ravitaillements.

Paiement des Engagements par CB en ligne, **Coût de l'inscription : 35 €** hors frais gestion KMS

A l'inscription, une copie de votre licence en cours de validité et un certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en mer longue distance de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit, à joindre pour pré-contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard. Votre accompagnant devra être présent avec vous lors du retrait du dossard afin de pointer et recevoir son kit accompagnant.

Pour les Nageurs avec Support

Cette année, nous ouvrons le parcours aux nageurs avec support, uniquement pour les nageurs d'expériences, déconseillé au novice de la distance, du fait du parcours que nous souhaitons attractif dans un cadre offrant une nage très technique avec un nombre limité de participants 10 max. Ravitaillement embarqué en autonomie, pas de ponton de ravitaillement sur le parcours.

Paiement des Engagements par CB en ligne, **Coût de l'inscription : 35 €** hors frais gestion KMS

A l'inscription, une copie de votre licence en cours de validité et un certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en mer avec support longue distance de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit, à joindre pour pré-contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard.

L'Organisation du CAP NAÏO se réserve le droit de vérifier votre expérience sur cette distance et de refuser votre inscription, si nous estimons que votre profil de nageur n'est pas compatible avec les difficultés du parcours et l'expérience recommandée.

En cas de refus de votre inscription, vous recevrez un mail ainsi que le remboursement de votre inscription.



Le Parcours 10Km est actuellement sous-réserve d'acceptation au niveau des Affaires Maritimes et du Parc des Calanques. En cas de refus de ces derniers ou pour des raisons de météo et/ou de Sécurité, le parcours 10Km sera maintenu mais s'effectuera en 2 boucles du 5Km dans les mêmes conditions de ravitaillement et sécurité initiales.



Pour rappel, l'accompagnateur en (Kayak ou Paddle) devra rester en arrière du nageur et bien à l'écart afin de ne pas apporter une aide d'orientation et une gêne aux autres nageurs. Le nageur en cas de besoin, ravitaillement ou secours, lèvera le bras.
Si le jour du départ vous n'avez pas d'accompagnateur vous ne prendrez pas le départ.



Les Kayaks et Paddles devront être débarqués sur plage au plus tard 7h45 passage et stationnement uniquement de déchargement, angle de l'esplanade Charles de GAULLE et Place Montmorin.

INSCRIPTIONS CAP NAÏO 1 KM AVEC ET SANS PALMES

Age minimum 10 ans

Paiement des Engagements par CB en ligne, **Coût de l'inscription : 15 €** hors frais gestion KMS

Pour les Nageurs Licenciés FFN-FFESSM, une copie de votre licence en cours de validité devra être produit, à joindre pour pré contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard.

Pour les Nageurs non licenciés ou d'une autre fédération dit OPEN, un certificat médical d'aptitude à la pratique de la natation en eau libre de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit.

Attention, il y aura 1 seul classement quel que soit le type de palmes utilisés (homologués FFESSM ou non)

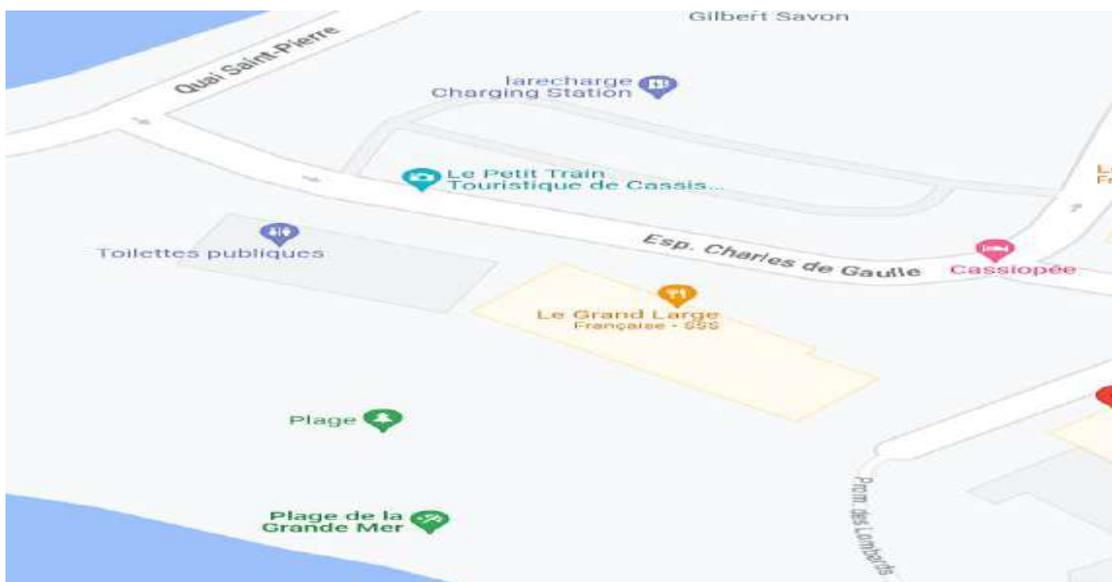
INSCRIPTIONS CAP NAÏO 500 METRES ET RELAIS 4 X 500 METRES

Age minimum 8 ans

Paiement des Engagements par CB en ligne, **Coût de l'inscription : 12 € pour l'épreuve individuelles et 48 € pour l'épreuve de relais** (hors frais gestion KMS).

Pour les Nageurs Licenciés FFN et FFESSM, une copie de votre licence en cours de validité devra être produite, à joindre pour pré contrôle lors de votre inscription par scanne sur KMS et à présenter le jour de retrait de votre dossard.

Pour les Nageurs non licenciés ou d'une autre fédération dit OPEN, un certificat médical d'aptitude à la pratique de la natation en eau libre de moins de 1 an (à la date de CAP NAÏO 2025) devra être produit.



Possibilité de demande de Licence FFN Eau Libre (15 €) auprès du club du CAAP. Si vous souhaitez vous licencier sur ce type de licence, contacter le club sur caap.nages@gmail.com au plus tard avant le 20 mai 2025.



Assurances

Pour participer à CAP NAÏO une assurance complémentaire individuelle accident est vivement conseillée.

L'organisation CAP NAÏO décline toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une déficience physique ou psychique, tout accident survenu en dehors de la course ne pourra être couvert que par l'assurance du sinistré. Aucun recours ne pourra être engagé contre l'organisation CAP NAÏO en cas de détérioration d'effets personnels.

Pour les non-licenciés, rapprochez-vous de votre assureur si vous ne pouvez pas fournir cette dernière vous devrez signer une décharge pour participer.

Pour les Licenciés FFN et FFESSM, renseignez-vous auprès de vos clubs sur votre assurance et complémentaire individuelle.



Pour les mineurs

Inscription à partir de 14 ans et 18 ans pour le 10 Km.

Pour les mineurs une autorisation parentale est **Obligatoire**, elle sera à remplir au moment du retrait du bracelet. (CNI obligatoire de l'enfant nageur et du parent accompagnant)

LES PARCOURS

- 3.5 km en Jaune
- 5 km en Vert
- 10 Km en Rouge



- 1 km en rouge
- 500 m en Vert



RETRAIT DES BONNETS & BRACELETS (PUCES CHRONO)

Retrait des Bonnets & Bracelets le Jeudi 29 mai 2025 à la piscine CAP Provence à Cassis de 18h30 à 20h et le jour même sur Site à partir de 7h00.

Pour retirer votre Bonnet et Bracelet, vous devrez **obligatoirement** présenter les documents stipulés ci-dessous.

- Votre licence en cours de validité pour la saison (pour les épreuves fédérales de 3,5 km à 5 km)
- Votre certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en mer longue distance de moins de 1 an à la date de la course (pour les épreuves de 3,5 km à 5 km)
- Votre Attestation d'assurance individuelle complémentaire ((pour les épreuves de 3,5 km à 5 km)
- Présentation d'une pièce d'identité
-

Pour le 10KM, présence de l'accompagnant.



Pour les mineurs

Seule la personne responsable du mineur pourra retirer le Bonnet et Bracelet sur présentation des documents cités ci-dessus avec l'autorisation parentale et sur présentation des 2 pièces d'identité.

Chaque participant recevra :

- 1 bracelet numéroté équipé d'une puce électronique.
- 1 grand sac avec dans lequel il déposera ses affaires et qu'il laissera dans les vestiaires.
- 1 bonnet numéroté qui devra être porté durant toute la course pour des raisons de sécurité et d'identification aux passages des bouées.



REGLEMENT SPECIFIQUE

Dans les règles du Protocole Sanitaire en vigueur à date de Course.



Pour des raisons de sécurité, sur les parcours il est formellement interdit de se faire accompagner par une embarcation autre que celles présentes pour la sécurité des nageurs (à l'exception de l'accompagnateur des concurrents du 10 km qui sera identifié par un bracelet). L'Organisation se réserve le droit de faire évacuer toute personne présente dans les zones réservées aux épreuves par l'intervention de la Sécurité en mer présente, et décline toutes responsabilités en cas d'incident ou d'accident sur ladite personne. L'Organisation se réserve également le droit de porter plainte et de facturer tous frais inhérents qui sera engagé par cet acte.



ANNULATION du CAP NAÏO

Le Jour même

En cas de mauvais temps, l'organisation se réserve le droit :

- **De modifier le parcours pour la sécurité des participants.**
- **D'annuler la course. Seuls les participants ayant pris l'assurance annulation sur KMS pourront prétendre au remboursement des frais d'inscriptions.**

Avant date, si annulation, un remboursement sera effectué aux personnes le réclamant dans un délai imparti précisé lors de la communication de l'annulation de l'édition du CAP NAÏO pour les personnes n'ayant pas pris l'assurance annulation des frais d'inscriptions.



Non-participation au CAP NAÏO

En cas de non-participation d'un nageur :

- **Conformément aux usages unanimement admis et reconnus, relatifs aux inscriptions à des épreuves sportives, dans le cas où la personne ne participe pas à l'épreuve à laquelle elle s'est inscrite, le paiement sera conservé par l'organisateur et ne pourra donner lieu à aucun remboursement quelles que soient les raisons de l'annulation.**

 **Combinaison en néoprène obligatoire si la T° de l'eau est égale ou inférieure à 16°** pour les nageurs hors circuit Eau Libre FFN 2025.

 Pour nageurs du circuit Eau Libre FFN 2025, application du règlement Fédéral FFN.

Durant la course, en cas de difficulté et d'abandon volontaire les concurrents pourront demander à être embarqués sur le bateau de sécurité le plus proche.

A noter que le Directeur de Course/Chef de la sécurité pourra demander à un nageur d'embarquer sans avis de ce dernier, s'il le juge en danger.

PROGRAMME

07h00 : Remise des bracelets et bonnets
08h00 : Briefing du 10 Km
08h30 : Départ du 10 Km
08h40 : Briefing du 3,5 & 5 Km
09h00 : Départ des courses du 3,5 & 5 Km
09h15 : Briefing du 1 km
09h30 : Départ du 1 km
10h00 : Briefing du 500 m individuel et du relais 4 X 500 m
10h15 : Départ du 500 m individuel et du relais 4 X 500 m
11h15 : Fin des courses
11h45 : Cérémonie protocolaire
12h30 : Clôture de la compétition.

Ce programme peut évoluer suivant les conditions climatiques ou techniques.

Nous vous informons que dans le cadre promotionnel de cette manifestation, des photos et/ou films seront réalisés et pourront être diffusés sur différents réseaux sociaux, presse et autres supports de communication. En vous inscrivant sur CAP NAÏO 2025 vous acceptez cette diffusion.

CLASSEMENT

CAP NAÏO 2025 est sous chronométrage électronique effectué par KMS.

Le temps et le classement des participants seront validés après passage sous l'Arche d'arrivée sous condition impérative de taper sur la plaque d'arrivée et de présenter le bracelet à puce électronique aux personnes en charge de bipper les arrivées.

En cas de perte du bracelet, le participant est disqualifié et sera facturé d'un montant de 35 € pour la perte.

CEREMONIE PROTOCOLAIRE

La Cérémonie Protocolaire se tiendra sur le parvis de la Grande Plage de Cassis où se trouve la Village CAP NAÏO

Le TROPHEE CAP NAÏO sera remis au Club FFN ou FFESSM ayant eu le plus de nageurs arrivés toutes Courses confondues.

Le TROPHEE CAP NAÏO est remis en jeu par le club en titre l'année suivante.

Le 2^{ème} et 3^{ème} clubs seront également récompensés.

REMISE POUR CHAQUE PARCOURS

Le classement final est tous nageurs confondus (licenciés et non licenciés).

SANS PALMES

1er, 2ème et 3ème nageur : Jeunes – Séniors et Vétérans

BI-PALMES

1er, 2ème et 3ème nageur : Jeunes – Séniors et Vétérans

MONOPALME

1er, 2ème et 3ème nageur : Jeunes – Séniors et Vétérans

SUPPORTS

1er, 2ème et 3ème nageur : Séniors et Vétérans

Pour l'épreuve du 1 km avec palmes, 1 seul classement pour tous types de palmes (bi ou mono).

Récompense pour le/la participant(e) le plus jeunes et Doyen(ne) de CAP NAÏO 2025

Les nageurs inscrits dans le cadre circuit Eau Libre 2025 FFN auront un classement dans le cadre Fédéral FFN.

INFORMATIONS DIVERSES

ENGAGEMENT ECOLOGIQUE

* Ravitaillement à l'arrivée au niveau de la Buvette

L'engagements écologique du CAP NAÏO est réduire l'empreinte plastique, pour ce faire, nous arrêtons le ravitaillement individuel avec la distribution de bouteille d'eau à l'arrivée et aux Bénévoles sur plage.

Donc les Bénévoles plages et Nageurs devons pensez à apporter leur gourde remplie, pas de point d'eau potable sur plage.

* Sur CAP NAÏO Village, vous trouvez des Ostéopathes, une buvette et autres Partenaires.

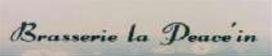
* Parking les plus proches :

- L'Arène
- Place du Marché
- Les mimosas
- Viguerie



- * Location de Kayak, Cassis Sports Loisirs Nautiques

04 42 01 80 01

* Possibilité de commander des paniers repas avec la  Brasserie la Peau'in, livrés sur place (1 seule livraison en fin de matinée à retirer à la Buvette) ou à aller chercher sur place.

Réservation au plus tard le samedi 27 mai 2023 16h

04.42.73.64.53

