

28 FÉVRIER AU 1ER MARS - LAC AUX DAMES



**CHAMPIONNAT  
DE FRANCE  
NAGE  
HIVERNALE**

Samoëns

La Fédération Française de Natation, le Club Nautique du Haut-Giffre et la municipalité de Samoëns ont le plaisir de vous inviter à participer à la deuxième édition du **Championnat de France de Nage en Eau Glacée** du vendredi 28 février au dimanche 1<sup>er</sup> mars 2020, à la **Base de Loisirs du Lac aux Dames de Samoëns** (74 340, Haute-Savoie, Auvergne-Rhône-Alpes)

## **PROGRAMME SPORTIF – Bassin de 25m**

### ❖ Vendredi 28 février

**09h00 – 12h00** : Contrôle Médical et Briefing pour les nageurs inscrits sur le 1000m NL  
*Électrocardiogramme datant de moins de 4 mois obligatoire*

*Pause déjeuner*

**13h30** : Ouverture des portes

**14h30 – 17h30** : 1000m NL dames & messieurs

### ❖ Samedi 29 février

**08h30** : Ouverture des portes

**09h30** : Début des épreuves

- 100m NL dames & messieurs
- 50m dos dames & messieurs
- 100m brasse dames & messieurs
- 4\*250m NL relais mixte

*Pause déjeuner*

**15h00** : Ouverture des portes

**16h00** : Début des épreuves

- 50m NL dames & messieurs
- 50m brasse dames & messieurs
- 450m NL dames & messieurs - *Électrocardiogramme datant de moins de 4 mois obligatoire*
- 4\*50m brasse relais mixte

### ❖ Dimanche 1<sup>er</sup> mars

**08h30** : Ouverture des portes

**09h30** : Début des épreuves

- 200m NL dames & messieurs - *Électrocardiogramme datant de moins de 4 mois obligatoire*
- 50m papillon dames & messieurs
- 200m brasse dames & messieurs - *Électrocardiogramme datant de moins de 4 mois obligatoire*
- 4\*50m NL relais mixte

*Les heures et jours de départ des courses pourront être modifiés en fonction des conditions météorologiques (alerte vent violent ou orage).*

## REGLEMENT

Les épreuves individuelles et de relais sont ouvertes aux **nageurs âgés de 18 ans et plus** à la date de la compétition.

La compétition est **ouverte aux nageurs licenciés FFN, ainsi qu'aux nageurs non encore licenciés** qui devront s'acquitter d'une licence « Eau Libre Promotionnelle » lors de leur engagement (voir page 6).

### Epreuves et temps limites :

- Pour participation aux **épreuves individuelles dites d'endurance** (200m brasse, 200m nage libre, 450m nage libre et 1000m nage libre), il est obligatoire de présenter un **électrocardiogramme datant de moins de 4 mois et de passer la visite médicale avec le médecin de la compétition sur place.**

Ces épreuves sont soumises à un **temps limite** (10 minutes pour les 200m, 15 minutes pour le 450m, 25 minutes pour le 1000m).

Pour le 1000m NL et le 450m NL, chaque nageur est dans l'**obligation d'avoir une personne accompagnatrice** pour assistance pendant la course.

*Pour le 1000m NL et le 450m NL, la Commission Eau Libre fédérale se réserve le droit de refuser le départ à un(e) participant(e) selon ses résultats précédents sur des épreuves de nage en eau froide et la température de l'eau.*

- Les **épreuves individuelles de 50m et 100m** (papillon, dos, brasse et nage libre), ainsi que les relais (4\*50m brasse, 4\*50m nage libre et 4\*250m nage libre), ne sont pas soumises à un temps limite.
- Les épreuves de **relais sont mixtes** : les équipes doivent être composées d'au moins un homme ou une femme.

### Récompenses :

Pour les **épreuves individuelles**, une médaille sera remise aux trois premières femmes et aux trois premiers hommes toutes catégories pour chaque épreuve. S'agissant d'un championnat open, en cas de nageurs étrangers sur le podium, les nageurs Français suivants seront récompensés.

Pour les **relais mixtes**, des médailles seront remises aux 3 premières équipes.

## Règlementation course spécifique à la nage hivernale :

La **température de l'eau** la plus haute possible pour cette compétition est de 10°C. (Température prise en 3 points de la piscine entre 5 et 20cm de profondeur, 30 minutes avant le début de chaque réunion par le jury).

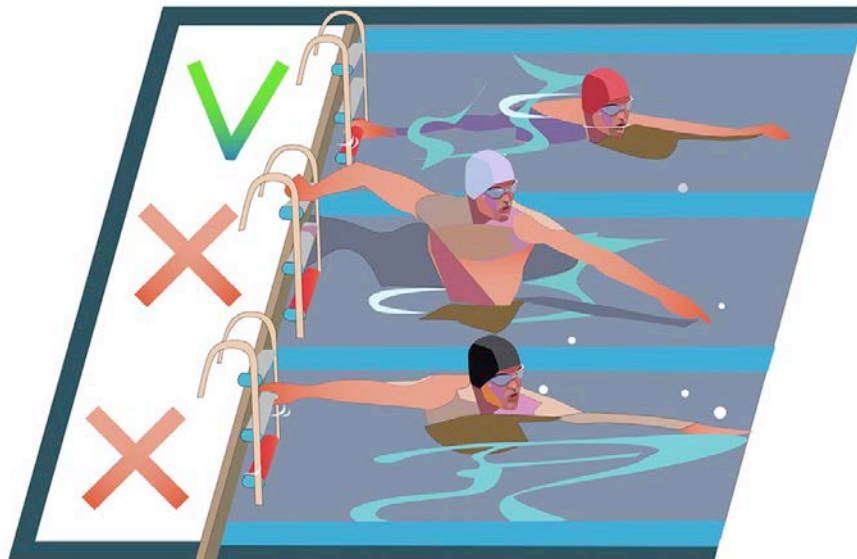
Les compétiteurs nagent uniquement avec un **maillot classique** (homologué FINA piscine), un bonnet de bain et des lunettes. La **combinaison est strictement interdite**. Les bouchons d'oreilles sont autorisés. Une ceinture de sécurité sera fournie par l'organisation pour l'épreuve du 1000m.

### Le départ

Lorsque les nageurs sont derrière leur ligne de départ, les ordres du starter sont :

- 1- « Enlevez vos vêtements »
- 2- « Entrez dans l'eau » (5 secondes)
- 3- « A vos marques » (3 secondes)

Lorsque le nageur entre dans l'eau, il doit se mettre directement en position. Le compétiteur est accroché avec une main au barreau de l'échelle ou au rebord de la piscine (en absence d'échelle) et met les épaules dans l'eau. Le nageur doit être dans cette position au moment de la commande : « A vos marques ».



*Position de départ en présence d'échelles*

Dans les 3 secondes qui suivent la commande « A vos marques » le starter donne le départ de la course à l'aide du klaxon (chronométrage semi-automatique) ou d'un sifflet.

Les **faux départs** ne sont pas rappelés.

Toute mauvaise position ou faux départ sont sanctionnés de 5 secondes de pénalité qui seront rajoutées au temps final.

Au départ, lors de la poussée, le nageur ne doit **pas aller sous l'eau**. Une partie de son corps doit couper la surface de l'eau. Le non-respect de cette règle entraîne 5 secondes de pénalité ajouté au temps final.

### La course

Pour chaque nage, le règlement FINA est appliqué à l'exception des points suivants :

- Les **virages culbutes sont strictement interdits**. Le nageur doit toucher le bord du bassin avec une main avant de repartir.
- Après le virage, la **coulée sous l'eau est interdite**, le nageur doit avoir une partie de son corps qui coupe la surface de l'eau. Le non-respect de cette règle entraîne 5 secondes de pénalité ajouté au temps final.
- En **brasse**, le nageur doit avoir toujours une partie du corps qui coupe la surface de l'eau. Le non-respect de cette règle entraîne 5 secondes de pénalité ajouté au temps final.

### L'arrivée

L'épreuve se termine lorsque le nageur touche le bord du bassin avec une main, quelle que soit la nage.

Les nageurs peuvent quitter immédiatement le bassin après leur arrivée sans attendre l'arrivée des autres nageurs.

Le temps réalisé lors de la série, additionné des temps de pénalité, sera le **temps final**.

### Relais

Les équipes de 4 nageurs doivent être mixtes, avec **au moins une femme ou un homme par équipe**.

Les nageurs doivent concourir dans leur ordre d'engagement.

Les règles de départ, de nage, de virage (pour le 250m) et d'arrivée sont les même que pour les épreuves individuelles.

Chaque nageur doit toucher le bord du bassin à son arrivée. Les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> nageurs doivent se mettre à l'eau quelques instants avant l'arrivée du nageur précédant et se mettre en position (position règle de départ). Ils ne peuvent partir que lorsque le nageur précédant touche le mur. Le non-respect de cette règle entraîne 5 secondes de pénalité ajouté au temps final.

## ENGAGEMENTS

Les engagements sont ouverts à partir du 15 décembre 2019, ce jusqu'au 31 janvier 2020

### Rappel des tarifs (droits d'engagement)

- Épreuves individuelles : 18 € par nageur
- Épreuve par équipe : 36 € par équipe

- ❖ Pour les **nageurs licenciés FFN compétition ou FFN Eau Libre promotionnelle dans un club FFN** à la date de la compétition :

Toute demande d'engagement doit être transmise au département Eau Libre FFN ([florian.lucas@ffnatation.fr](mailto:florian.lucas@ffnatation.fr)), en précisant la ou les courses souhaitées au programme, le nom, prénom, nationalité, date de naissance et club de chaque nageur.

Parallèlement, les **clubs FFN** doivent engager les nageurs concernés sur **extraNat**, plateforme sur laquelle s'effectuera également le paiement des droits d'engagement par carte bancaire (procédure identique à celle des compétitions natation course FFN).

- ❖ Pour les **nageurs non licenciés FFN compétition ou FFN Eau Libre promotionnelle dans un club FFN** à la date de la compétition :

Toute demande d'engagement doit être transmise au département Eau Libre FFN ([florian.lucas@ffnatation.fr](mailto:florian.lucas@ffnatation.fr)), en précisant la ou les courses souhaitées au programme, le nom, prénom, nationalité, date de naissance, adresse mail et postale de chaque nageur.

Le département Eau Libre FFN procèdera à la saisie informatique des engagements sur extraNat.

*Les nageurs non-licenciés FFN compétition ou FFN Eau Libre promotionnelle devront s'acquitter de 10€ supplémentaires pour la prise d'une licence « Eau Libre Promotionnelle ». Cette licence leur permettra, outre ces Championnats de France de Nage Hivernale, de participer à toutes les épreuves d'eau libre de la saison inscrites au calendrier fédéral (à l'exception des Championnats de France eau libre) en tant que licencié FFN.*

*Le paiement des droits d'engagement devra être effectué sur facture par chèque, à l'ordre de la Fédération Française de Natation : 104 rue Martre – CS 70052 – 92583 Clichy*

## CONTACTS

### Florian LUCAS

Département Eau Libre FFN Natation  
*Engagements*

☎ 01 70 48 45 31

✉ [florian.lucas@ffnatation.fr](mailto:florian.lucas@ffnatation.fr)

### Catherine PLEWINSKI

Chargée de l'organisation et du développement  
des Championnats de France de Nage Hivernale

☎ 06 72 81 51 63

✉ [catherineplewinski@gmail.com](mailto:catherineplewinski@gmail.com)

 **FFN - Eau Libre** (@ffneaulibre)