

# NAGE HIVERNALE

## *“Trophée d’Armor Winter Race”*

---

### **HORAIRES DES ÉPREUVES du 10 mars 2024**

**DÈS 10h30 : POUR LES NAGEURS DU 500 M Polaire ET 1000 M Eskimo**

ACCUEIL DES NAGEURS (Base nautique de Bétineuc – 22630 – St André des Eaux)  
CONFIRMATION DES INSCRIPTIONS  
VISITE MÉDICALE  
REMISE DES CERTIFICATS MÉDICAUX, DES ÉLECTROCARDIOGRAMMES  
ÉMARGEMENT : **NAGEURS ET ACCOMPAGNATEURS**  
PUIS REMISE DES BONNETS, MARQUAGE, VÉRIFICATION DES ÉQUIPEMENTS  
(BONNET, LUNETTES, MAILLOT DE BAIN, CEINTURE, BOUÉE DE SÉCURITÉ)

**13 H 00 : POUR LES NAGEURS DU 50 M Gla gla ,100 M Brrr, 200 M Grand froid ET 4X50 M des Pinguins**

ACCUEIL DES NAGEURS (Base nautique de Bétineuc – 22630 – St André des Eaux)  
CONFIRMATION DES INSCRIPTIONS  
REMISE DES CERTIFICATS MÉDICAUX  
ÉMARGEMENT : NAGEURS  
PUIS REMISE DES BONNETS, MARQUAGE, VÉRIFICATION DES ÉQUIPEMENTS  
(BONNET, LUNETTES, MAILLOT DE BAIN, CEINTURE, BOUÉE DE SÉCURITÉ (200 M))

---

**13 h 00 :** BRIEFING DES 500 mètres et 1000 mètres (UN SEUL DÉPART)

**13 h 15:** DÉPART DES 500 mètres Polaire et 1000 mètres Eskimo

**14 h 00 :** FIN DES COURSES (délai 15 minutes pour les 500 m / 35 minutes pour les 1000 m)

---

**14 h 00 :** BRIEFING DES 100 mètres et 200 mètres (UN SEUL DÉPART)

**14 h 15 :** DÉPART DES 100 mètres Brrr et 200 mètres Grand froid

**14 h 30 :** FIN DES COURSES (délai maximum 6 minutes pour les 200 m)

---

**14h 30 :** BRIEFING DU 50 mètres et 4 x 50 mètres (UN SEUL DÉPART)

**14 h 45 :** DÉPART DES 50 mètres Gla gla et 4 X 50 mètres des Pinguins

**15h 20 :** CEREMONIE PROTOCOLAIRE / PODIUMS DES EPREUVES

# REGLEMENT

La compétition est ouverte aux nageurs disposant d'une licence compétition FFN ou d'une licence promotionnelle « eau libre » FFN en cours de validité à la date de la compétition.

Les concurrents ne pourront participer qu'à une seule épreuve du programme.

La température de l'eau doit être égale ou inférieure à 10 degrés Celsius. Elle sera mesurée sur une période continue de 5 minutes, à une profondeur comprise entre 10 et 30 cm au point le plus éloigné de la côte.

Si la température de l'eau est égale ou inférieure à 5 degrés (nage en eau glacée), la compétition sera maintenue avec des précautions sanitaires et sécuritaires adaptées ou annulée si elles ne peuvent être mises en œuvre.

## **Pour pouvoir participer à l'une ou l'autre de ces 2 épreuves (500 m, 1000 m), le nageur devra :**

- avoir plus de 18 ans révolus et présenter une pièce d'identité
- s'être inscrit sur la plateforme « ffneaulibre », et avoir payé en ligne l'engagement y compris la licence promotionnelle eau libre pour les non licenciés dans un club de la FFN et téléchargé les documents réclamés
- fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de nage hivernale datant de moins de 3 mois attestant d'un examen médical, dont le formulaire type sera édité par la Fédération Française de Natation, incluant un électrocardiogramme (ECG) dont les résultats devront être fournis lors de la procédure d'inscription.
- passer sur place la visite médicale obligatoire devant l'officiel médical qui contrôlera l'état de santé du nageur et s'assurera que toutes les informations médicales lui ont bien été transmises pour valider définitivement sa participation.
- être accompagné d'une personne majeure (chaperon) connaissant la discipline et ses règles sécuritaires, chargée de l'amener vers la ligne de départ, de récupérer ses effets personnels, d'être présente à l'arrivée pour le prendre en mains, de l'emmener vers les lieux de récupération et de le surveiller jusqu'à la fin du protocole de réchauffement. Un chaperon ne pourra s'occuper que d'un seul nageur.

En cas de manquement à l'une ou l'autre de ces obligations, le nageur ne sera pas autorisé à prendre le départ.

Les délais de fin de course sont : 1000 m : 25 mns ; 500 m : 15 mns ; 200 m : 6 mns

Passés ces délais, les nageurs qui n'auront pas terminé leur parcours seront ramenés à terre et ne seront pas classés.

## **Pour pouvoir participer au 50m, 100 m, 200 m ou relais, chaque nageur (FFN ou non-licencié) devra :**

- S'être inscrit sur la plateforme «ffneaulibre», avoir payé en ligne l'engagement et téléchargé les documents réclamés.
- Être âgé de 16 ans ou plus pour le 50 m et le 100 m et 18 ans ou plus pour le 200 m et présenter une pièce d'identité
- Pour les mineurs : être en possession d'une autorisation parentale.
- Présenter un certificat médical de non contradiction de participation à une compétition de natation de nage hivernale datant de moins de 3 mois attestant d'un examen médical.
- il est vivement recommandé d'être accompagné d'une personne majeure(chaperon) connaissant la discipline et ses règles sécuritaires, chargée de l'amener vers la ligne de départ, de récupérer ses effets personnels, d'être présente à l'arrivée pour le prendre en mains, de

l'emmener vers les lieux de récupération et de le surveiller jusqu'à la fin du protocole de réchauffement.

Un chaperon ne pourra s'occuper que d'un seul nageur.

Les nageurs ne peuvent s'engager que sur une seule nage individuelle.

Le règlement du Relai (4 x 50 m) sera expliqué lors du briefing précédant l'épreuve. Ces relais composés de 4 nageurs pourront être mixtes.

### **Équipement du nageur :**

Le nageur est autorisé à porter :

- un seul maillot de bain standard homologué, qui ne peut descendre sous les genoux. Pour les femmes, la surface du corps recouverte par le maillot de bain ne peut aller au-delà des épaules, il ne doit recouvrir ni les bras, ni le cou.
- une seule paire de lunettes. Les lunettes-masques sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent que les yeux.
- un seul bonnet de bain standard en silicone ou en latex.  
des bouchons d'oreille et un pince-nez.  
L'utilisation d'appareils connectés (ou non) pour mesurer la distance parcourue ou la température de l'eau n'est pas autorisée.

**IMPORTANT** : Pour les 200 m, 500 m et 1000 m : obligation d'être équipé d'un dispositif de sécurité flottant (bouée de nage de couleur) non fourni par l'organisateur attachée à une ceinture.

: Pour les 50 m, 100 m et les relais : obligation d'être équipé d'une ceinture.

### **Sécurité :**

Au cours du briefing, seront précisés aux compétiteurs les procédures de sécurité, le règlement de la compétition, le protocole de réchauffement en sortie de course et le dispositif médical en place. Il est de la responsabilité du médecin désigné comme officiel médical de la compétition de s'assurer que tous les nageurs soient tenus informés des symptômes potentiels liés à l'hypothermie, des risques encourus et du protocole de réchauffement et de récupération et que la nage hivernale pour les épreuves de 500 et 1000 m est un sport pouvant entraîner des soins de premier secours, voire une évacuation sanitaire.

### **Engagements :**

- **1000 m Eskimo, 500 m Polaire et 200 m Grand froid:** Les engagements sont de 15€ par nageur  
Ils sont de 30 € (15 + 15 €) pour les non-licenciés FFN y compris la licence promotionnelle eau libre

**100 m Brrr et 50 m Gla gla :** Les engagements sont de 10€ par nageur  
Ils sont de 25 € (10 € + 15 €) pour les non licenciés FFN y compris la licence promotionnelle eau libre

**Relai des Pingouins:** les engagements sont de 40 € par relais (4 nageurs) soit 10 € par nageur

Ils sont de 25 € (10 € + 15 €) par personne pour les non licenciés FFN y compris la licence promotionnelle eau libre X 4 nageurs ( 4X10 € + 4X15 € pour la licence )

La licence promotionnelle eau libre permet de s'engager aux diverses compétitions en eau libre (nage hivernale ou estivale) pour un an, jusqu'à la date anniversaire de sa souscription.

Les engagements se feront en ligne sur le site FFN approprié pour les nageurs FFN et les non-licenciés FFN ( <https://ffneaulibre.fr> ) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024 avec téléchargement des justificatifs et règlement en ligne. En cas de forfait, même médical, les engagements resteront acquis à l'organisateur.

**Pour les non-licenciés FFN, lors de leur inscription sur 200, 500, 1000, 50, 100 mètres et relais, il leur sera attribué une licence FFN « eau libre », au montant de 15€, avec création d'un identifiant (IUF). Lors des inscriptions ultérieures, ils s'engageront en tant que licenciés FFN et paieront alors le tarif correspondant aux licenciés FFN.**

### **Catégories et récompenses :**

**1000 M, 500 M, 200 M, 100 M, 50 M** : Médailles aux 3 premiers et 3 premières Scratch  
Pour les 50 et 100 m : médailles aux 3 premiers et 3 premières -18 ans (16 ans et 17 ans) et +18ans

**RELAI** : Coupe aux trois premières équipes

### **Bonnet collector à chaque participant**

Chaque nageur atteste avoir acquis l'entraînement nécessaire pour s'engager sur l'épreuve à laquelle il s'inscrit, et estime disposer, le jour de cette épreuve, des moyens physiques et psychologiques nécessaires pour la terminer dans les délais sans avoir besoin d'aller anormalement au bout de ses moyens. Chaque participant doit être conscient que la nage hivernale est un sport pouvant entraîner des soins de premiers secours, voire une évacuation sanitaire.

### **Annulation :**

En cas de force majeure, (hygiène ou sécurité), le juge arbitre peut décider d'annuler la course sans qu'aucun dédommagement ne puisse être demandé par les concurrents. En cas d'arrêt de la course par le juge-arbitre, un classement sera toutefois établi selon les modalités exprimées lors de la réunion technique

### **Droit à l'image :**

Chaque participant accepte que l'organisateur se réserve le droit d'utiliser l'image d'un nageur à des fins de communication et / ou de promotion de la manifestation.

## Trophée d'Armor Winter Race 10 mars 2024

### Attestation sur l'honneur

*Document à renvoyer en version dématérialisée à l'organisation (trophee.d.armor.22@gmail.com) ou présenter sur place avant le début des épreuves.*

Je soussigné (e) :

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Reconnais par la présente :

- Avoir pris connaissance et m'être familiarisé(e) avec le règlement des épreuves de la nage hivernale du Trophée d'Armor Winter Race tel qu'il est stipulé et publié par le site du Dinan Natation Sauvetage.
- M'engager à me conformer pleinement aux règles du Trophée d'Armor Winter Race obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux Épreuves de Nage hivernale et m'y être préparé(e).

Ces risques comprennent ceux qui sont associés ou posés par :

- Un changement brutal de température provoquant une sensation d'étouffement, une augmentation du souffle et une accélération du rythme cardiaque.
- La lutte contre la perte de chaleur avec changement physiologique radical entraînant un ralentissement de l'activité musculaire.
- L'immersion dans une eau extrêmement froide pendant des périodes prolongées avec des réactions physiologiques en chaîne qui s'accroissent.
- Un risque d'hypothermie et d'épuisement avec effets sur ma santé personnelle physique et psychique.

Pour les distances supérieures ou égales à 500 m, je m'engage à être obligatoirement secondé(e) d'une personne accompagnatrice capable de :

- Connaître mes capacités à poursuivre ou stopper ma nage.
- Me prendre en charge à la sortie de l'eau jusqu'à la salle de réchauffement.
- Réagir en cas d'hypothermie du nageur.
- Rester présente jusqu'à ce que j'ai retrouvé une température idéale me permettant de recouvrer pleinement mes capacités physiques et psychiques.

Cette personne devra être informée et familiarisée au règlement du Trophée d'Armor Winter Race.

***Je reconnais participer à cette compétition en ayant conscience que la pratique de la natation en eau froide est en soi dangereuse. J'accepte tous ces dangers et risques.***

Fait à :

Date :

Signature :