

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

# CHAMPIONNAT DE FRANCE OPEN NAGE EN EAU GLACÉE

**SAMOËNS  
LAC AUX DAMES**

**28  
AU  
30  
JANVIER  
2022**

Création graphique © illustrosport



PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRE OFFICIEL



SUIVEZ NOUS SUR



[ffnatation.fr](http://ffnatation.fr)



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



## Règlement des Championnats de France de Nage Hivernale 2022

**Samoëns (Haute-Savoie) – Lac aux Dames**

**28 – 30 Janvier 2022**

### Objectifs

Le présent règlement a pour objectif principal de fixer les conditions d'organisation des championnats de France en établissant des standards obligatoires à respecter par les organisateurs et les participants afin de garantir la sécurité des participants et le respect des règlements propres à la Nage Hivernale.

Ce règlement fixe des standards minimaux. Il est de la responsabilité du comité d'organisation de renforcer ou d'ajouter des mesures de sécurité si cela paraît nécessaire au regard des spécificités locales, du public de participants concerné, des conditions météorologiques, etc.

Les règles essentielles de la compétition et des courses de Nage Hivernale doivent être communiquées de manière claire et détaillée à tous les participants (nageurs et officiels) avant le début de l'évènement par tous les canaux de communication à disposition.

## 1. Conditions de participation

### 1.1. Limite d'âge

L'âge minimum requis pour participer à la compétition est de 18 ans révolus à la date de l'évènement, ce quelle que soit la distance de la course.

### 1.2. Modalités d'engagement

Droits d'engagement :

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

La compétition est ouverte aux nageurs disposant d'une licence compétition FFN, d'une licence Natation Pour Tous FFN ou d'une licence eau libre promotionnelle FFN en cours de validité à la date de la compétition (celle-ci pourra être prise lors de la procédure d'inscription pour un coût de 10 €).

**Les engagements sont ouverts à partir du mercredi 1<sup>er</sup> décembre 2021 sur les plateformes d'inscriptions fédérales. Ils seront clôturés le dimanche 16 janvier 2022 au soir.**

- ***Les clubs engageront leurs nageurs licenciés compétition FFN ou Natation Pour Tous FFN sur ExtraNat-natation course***
- ***Les nageurs titulaires d'une licence FFN eau libre promotionnelle (ou les nageurs non encore licenciés FFN) procéderont individuellement à leurs engagements sur la plateforme ExtraNat-eau libre : <https://www.ffneaulibre.fr/>***

L'organisateur doit s'assurer que les nageurs ont signé une **attestation sur l'honneur certifiant qu'ils ont pris connaissance des risques induits par leur participation à une compétition de Nage Hivernale et qu'ils ont pris connaissance du règlement de la compétition**. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à la compétition.

*Ce document disponible en page 11 devra être envoyé en version dématérialisée au service Offres de Pratiques de la FFN ou présenté sur place avant le début des épreuves.*

### 1.3. Dossier médical

#### 1.3.1. Formulaire médical FFN

Lors de la procédure d'inscription, chaque nageur doit fournir un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la nage hivernale datant de moins de trois mois** attestant d'un examen médical spécifique à la discipline par un cardiologue ou un médecin du sport. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à la compétition.

*Ce document devra être envoyé en version dématérialisée au service Offres de Pratiques de la FFN ou présenté sur place à l'officiel médical avant le début des épreuves.*

*Un document d'aide à la consultation médicale sera édité prochainement par la FFN.*

#### 1.3.2. Électrocardiogramme (ECG)

En complément du formulaire médical mentionné au paragraphe 1.3.1. les nageurs doivent passer un examen médical incluant un électrocardiogramme (ECG) dans les trois mois précédant la compétition. Les résultats de l'ECG doivent être fournis lors de la procédure d'inscription. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à l'épreuve considérée.

Pour les épreuves dites d'endurance (200m et plus), un passage au contrôle médical devant l'officiel médical de la compétition est impératif le jour de la course. Celui-ci contrôlera l'état de santé des nageurs et s'assurera que toutes leurs informations médicales lui ont bien été transmises pour valider définitivement leur participation. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à l'épreuve considérée.

## 2. Règlementation technique

### 2.1. Styles de nage

Les règles FINA concernant les différents styles de nage s'appliquent, à l'exception des aménagements spécifiques à la pratique de la Nage hivernale » exposés au paragraphe 4 « Déroulement de la compétition » du présent règlement.

### 2.2. Distances au programme

#### 2.2.1. Épreuves individuelles

Nage libre : 50 m, 100 m, 200 m, 500 m, 1000 m

Dos : 50 m

Brasse : 50 m, 100 m, 200 m

Papillon : 50 m

4 Nages : 100 m

### 2.2.2. Épreuves de relais

Nage libre : 4\*25 m, 4\*250 m

Brasse : 4\*50 m

Les épreuves de relais sont mixtes : chaque équipe doit être composée d'au moins un homme et une femme. Seules les équipes de clubs sont autorisées.

Les équipes composées de plus de la moitié d'athlètes non sélectionnables en équipe de France ne peuvent se voir délivrer le titre de « Champion de France ». Le record de France d'un relais n'est homologué que lorsque ce relais n'est constitué que d'athlètes sélectionnables en équipe de France.

### 2.2.3. Détail du programme prévisionnel

#### ❖ Jeudi 27 janvier

**14h00 – 19h00** : Contrôle Médical obligatoire pour les nageurs inscrits sur le 1000m NL (option 1)

#### ❖ Vendredi 28 janvier

**09h00** : Réunion technique obligatoire pour tous les nageurs inscrits sur le 1000m NL

**09h30 – 12h30** : Contrôle Médical obligatoire pour les nageurs inscrits sur le 1000m NL (option 2)

**09h30 – 12h30** : **1000m NL dames & messieurs**

*Pause déjeuner*

**14h00 – 18h00** : **1000m NL dames & messieurs**

#### ❖ Samedi 29 janvier

**08h30** : Ouverture des portes et contrôle médical pour les nageurs inscrits sur le relais

**09h10** : Réunion technique – obligatoire pour tous les participants à la réunion du samedi matin

**09h30** : Début des épreuves

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

*Pause déjeuner*

**14h00** : Ouverture des portes et contrôle médical pour les nageurs inscrits sur les 200m

**14h10** : Réunion technique – obligatoire pour tous les participants à la réunion du samedi après-midi

**14h30** : Début des épreuves

- **200m brasse dames & messieurs**
- **50m NL dames & messieurs**
- **100m 4N dames & messieurs**
- **200m NL dames & messieurs**
- **4\*50m brasse relais mixte**

❖ **Dimanche 30 janvier**

**09h00** : Ouverture des portes et contrôle médical obligatoire pour les nageurs inscrits sur le 500m

**09h30** : Réunion technique – obligatoire pour tous les participants à la réunion du dimanche matin

**10h00** : Début des épreuves

- **500m NL dames & messieurs**
- **50m papillon dames & messieurs**
- **50m brasse dames & messieurs**
- **4\*25m NL relais mixte**

### **2.3. Prérequis sportifs**

Pour participer à une épreuve d'endurance, chaque nageur doit pouvoir attester de sa participation antérieure à une course de nage hivernale d'une distance minimale. L'épreuve probatoire doit avoir été réalisée lors d'une précédente compétition de nage hivernale ou lors d'une épreuve précédemment inscrite au programme des Championnats de France de nage hivernale 2021.

1000 m : avoir terminé une course d'une distance minimale de 450 m

500 m : avoir terminé une course d'une distance minimale de 200 m

200 m : avoir terminé une course d'une distance minimale de 100 m

Le Directeur de la discipline eau libre se réserve le droit d'autoriser l'engagement d'un(e) ou de plusieurs participant(e)s de haut-niveau n'ayant pas remplis ces prérequis.

### **2.4. Temps limite**

Pour des raisons de sécurité, les épreuves d'endurance sont soumises à un temps limite. Une fois ce temps écoulé, tout nageur n'ayant pas effectué la totalité de la distance de l'épreuve sera arrêté sur décision du juge arbitre en chef. Si un nageur termine sa course au-delà du temps limite, il sera non classé.

1000 m : 25 minutes

500 m : 15 minutes

200 m : 6 minutes

## 2.5. Température de l'eau

- 2.5.1. Une compétition de nage hivernale doit se disputer dans une eau de 10,0°C ou moins. Si la température de l'eau est de 5,0°C ou moins, l'évènement est considéré comme une compétition de nage en eau glacée.
- 2.5.2. La température de l'eau doit être mesurée de manière stable sur une période continue de 5 minutes, à une profondeur comprise entre 10 cm et 30 cm de profondeur sous la surface de l'eau.
- 2.5.3. La température officielle de l'eau pour la compétition doit être établie en calculant la moyenne obtenue par trois thermomètres digitaux. L'écart entre les trois températures mesurées ne doit pas excéder 1,0°C. La température officielle doit être communiquée avec au moins une décimale.
- 2.5.4. Pour valider une température de l'eau de 10,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 10,0°C ou moins. Pour valider une température de l'eau de 5,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 5,0°C ou moins.
- 2.5.5. Les thermomètres utilisés doivent être résistants à l'immersion ou reliés à une sonde. Les thermomètres lasers ou infrarouges ne sont pas autorisés.
- 2.5.6. La température de l'eau officielle doit être mesurée moins de 30 minutes avant le départ de la première épreuve de chaque réunion.
- 2.5.7. Dans le cas où la température aurait été mesurée proche de 5,0°C, il revient au directeur de course de prévoir des prises de températures régulières au cours de la réunion, entre ou pendant les épreuves, pour tenir compte de son éventuelle évolution.
- 2.5.8. Lorsqu'une meilleure performance nationale ou internationale est améliorée, une prise de température doit être effectuée immédiatement, avant que la série suivante ne prenne le départ.

## 3. Équipement du nageur

### 3.1. 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.

3.2. Le graissage n'est autorisé que pour prévenir les brûlures au niveau des épaules pour les femmes.

3.3. Pour les épreuves de 500 m et plus, une ceinture de sécurité (sans bouchons d'aide à la flottaison) doit être fournie par l'organisation pour des raisons de sécurité.

3.4. L'utilisation d'appareils connectés (ou non) pour mesurer la distance parcourue ou la température de l'eau n'est pas autorisée.

## 4. Déroulement de la compétition

### 4.1. Bassin de compétition

- 4.1.1. La compétition doit avoir lieu en extérieur, de préférence dans un lac ou une rivière.
- 4.1.2. La qualité de l'eau doit être favorable à la pratique de la natation. (Attestation des services de l'état)
- 4.1.3. Les nageurs doivent être clairement visibles et facilement accessibles pendant leur course. En cas de forte brume et/ou de faible luminosité, une course ne peut pas avoir lieu. Les épreuves se déroulant en nocturne doivent bénéficier d'un éclairage de l'ensemble du bassin et de ses abords pour assurer une totale sécurité des participants et du jury. La compétition peut avoir lieu dans une piscine en dur. L'eau de la piscine doit être naturellement fraîche, aucune action humaine extérieure pour abaisser la température de l'eau n'est autorisée.
- 4.1.4. Le bassin de compétition doit mesurer au moins 25 m de long. La profondeur de l'eau doit être suffisante afin que les nageurs ne puissent pas entrer en contact avec la surface du sol, ce à aucun moment de leur course.
- 4.1.5. Une performance chronométrique ne peut être validée en cas de courant présentant un avantage manifeste pour les nageurs. Il appartient au directeur de la compétition de déterminer si le courant peut apporter un avantage manifeste ou si son effet est neutre.

### 4.2. Entrée dans l'eau

- 4.2.1. Le nageur ne doit pas être assisté du début à la fin de sa course, exception faite pour les nageurs handisports pour l'entrée et la sortie de l'eau, qui peuvent être accompagnés de deux personnes et/ou bénéficier du matériel nécessaire (béquilles, fauteuil roulant, etc.). Le juge arbitre en chef doit immédiatement disqualifier tout nageur contrevenant à cette règle.
- 4.2.2. Plonger dans l'eau n'est pas autorisé en compétition. Pour des raisons de sécurité, l'entrée dans l'eau doit se faire par les pieds, en marchant, en sautant ou en s'immergeant progressivement par une échelle. Il revient au directeur de la compétition de déterminer la méthode d'entrée dans l'eau la plus sûre en fonction de la configuration du bassin, et de demander aux nageurs de s'y conformer.

### 4.3. Le départ

- 4.3.1. Lorsque les nageurs sont derrière leur ligne de départ, les ordres du starter sont :
  - « Enlevez vos vêtements »
  - « Entrez dans l'eau » (5 secondes)
  - « A vos marques » (3 secondes)
- 4.3.2. 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*

- 4.3.3. 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.
- 4.3.4. Les faux départs ne sont pas rappelés. Toute mauvaise position ou faux départ sont sanctionnés d'une pénalité de 5s ajoutée au temps final.
- 4.3.5. Au départ, après avoir poussé sur ses jambes contre le mur, le nageur ne peut avoir la tête immergée que sur une distance maximale de 5m avant de commencer sa nage. Le non-respect de cette règle entraîne une pénalité de 5s ajoutée au temps final. -

#### **4.4. Déroulement de la course**

- 4.4.1. La course doit être ininterrompue, aucun arrêt prolongé contre un élément technique (bord de bassin, échelle, bouée, etc.) ou un élément naturel (rocher, bois, glace, etc.) n'est autorisé.
- 4.4.2. Le nageur n'est pas autorisé à toucher le fond du bassin avec ses pieds dès lors que le départ a été donné.
- 4.4.3. Le nageur peut pousser les objets flottants sur son passage, à condition qu'il ne profite pas de la manœuvre pour rendre sa nage plus efficace.
- 4.4.4. Aucun ravitaillement n'est autorisé pendant la course.
- 4.4.5. Aucune assistance à la nage n'est autorisée.
- 4.4.6. Les virages culbutes ne sont pas autorisés. Ceux-ci doivent s'effectuer en touchant le mur avec au moins une main avant retournement et poussée des jambes contre le mur. Le non-respect de cette règle entraîne une pénalité de 5s ajoutée au temps final.
- 4.4.7. Lors des virages, après avoir poussé sur ses jambes contre le mur, le nageur ne peut avoir la tête immergée que sur une distance maximale de 5m avant de reprendre sa nage. Le non-respect de cette règle entraîne une pénalité de 5s ajoutée au temps final.
- 4.4.8. Toutes les pénalités chronométriques mentionnées sont cumulatives.
- 4.4.9. Il revient au juge arbitre en chef, à son entière discrétion, avec effet immédiat et sans appel, de mettre fin à la course d'un nageur de manière anticipée si une détérioration de son langage corporel et/ou de ses mouvements de nage est observée. Le nageur est tenu d'accepter la décision de l'officiel d'interrompre sa course et doit sortir de l'eau dès que possible, avec assistance si nécessaire.

#### **4.5. L'arrivée**

- 4.5.1. L'épreuve se termine une fois la distance totale parcourue, lorsque le nageur touche le bord du bassin avec une main, quelle que soit la nage.
- 4.5.2. Les nageurs peuvent quitter immédiatement le bassin après leur arrivée sans attendre l'arrivée des autres nageurs, en veillant à ne pas gêner leur progression.
- 4.5.3. Le temps réalisé lors de la course, additionné des temps de pénalité, sera le temps final.

#### **4.6. Relais**

- 4.6.1. Les équipes de relais sont composées de quatre équipiers.
- 4.6.2. Les épreuves de relais sont mixtes : chaque équipe doit être composée d'au moins un homme et une femme.
- 4.6.3. Les nageurs doivent concourir dans leur ordre d'engagement.
- 4.6.4. Les règles de départ, de nage, de virage et d'arrivée sont les mêmes que pour les épreuves individuelles.
- 4.6.5. Chaque nageur doit toucher le bord du bassin à son arrivée. Les relayeurs doivent se mettre à l'eau quelques instants avant l'arrivée du nageur précédant et se mettre en position de départ (Cf. art 4.3 Le départ). Ils ne peuvent partir que lorsque le nageur précédant touche le mur. Le non-respect de cette règle entraîne une pénalité de 5s ajoutée au temps final.

#### **4.7. Récompenses**

- 4.7.1. 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'une compétition open, en cas de nageurs étrangers sur le podium, les nageurs Français suivants seront récompensés.
- 4.7.2. Pour les relais mixtes, des médailles seront remises aux membres des trois premières équipes.
- 4.7.3. Les cérémonies protocolaires auront lieu à la fin de chaque demi-journée de compétition.

## **5. Sécurité**

### **5.1. Réunion technique**

- 5.1.1. Il est de la responsabilité de l'organisateur de proposer une réunion technique détaillant les règles de sécurité à l'ensemble des participants (nageurs, staffs, officiels) en amont de la première course de la compétition. L'objectif est de s'assurer que tous les participants aient connaissance des procédures de sécurité, du règlement de la compétition, du protocole de réchauffement en sortie de course et du dispositif médical en place.
- 5.1.2. Il est de la responsabilité du médecin désigné comme officiel médical de la compétition de s'assurer que tous les nageurs sont tenus informés des symptômes potentiels liés à l'hypothermie, des risques encourus et du protocole de réchauffement et de récupération.
- 5.1.3. Il est de la responsabilité de l'organisateur de rappeler aux participants des épreuves de 200 m et plus que la nage hivernale est un sport extrême et dangereux, qui peut entraîner des soins de premier secours, voire un transfert aux urgences.

## 5.2. Épreuves de 500 m et 1000 m

- 5.2.1. Chaque nageur est dans l'obligation d'être secondé par une personne accompagnatrice (ou « chaperon ») pour assistance hors de l'eau, faute de quoi il ne pourra être autorisé à prendre le départ. Le « chaperon » doit être âgé de 18 ans ou plus à la date de l'évènement. Le rôle du « chaperon » est de surveiller le nageur depuis l'avant course (vestiaires, chambre d'appel), puis pendant l'épreuve, à la sortie de l'eau et ce jusqu'à la fin du protocole de réchauffement. Le chaperon doit être informé par les organisateurs des attentes propres à ses fonctions et familier des règles de sécurité et des protocoles spécifiques à la nage hivernale.
- 5.2.2. La personne accompagnatrice doit être capable de : connaître les capacités du nageur à poursuivre ou stopper sa nage ; prendre en charge le nageur à sa sortie de l'eau ; réagir en cas d'hypothermie ; rester présente jusqu'à ce qu'il ait retrouvé une température idéale lui permettant de recouvrer pleinement ses capacités physiques et psychiques.
- 5.2.3. Le temps de récupération entre deux épreuves de 450 m et plus doit être d'au moins 12 heures. Le nageur doit se soumettre à un nouvel examen médical auprès de l'officiel médical avant de pouvoir prendre part à sa deuxième course. Celui-ci pourra autoriser le nageur à disputer sa deuxième course seulement si la température corporelle du nageur est revenue à la normale.

## 5.3. Officiel médical

- 5.3.1. L'officiel médical doit être un médecin ayant été informé et préparé par la Fédération Française de Natation au sujet des règles de sécurité et des protocoles spécifiques à la nage hivernale. Il doit être au fait des risques liés à l'hypothermie et capable de gérer des situations d'urgence.
- 5.3.2. Il supervise l'équipe médicale chargée d'observer les nageurs pendant leur course et de les accompagner pendant le protocole de réchauffement.
- 5.3.3. Il peut décider de l'évacuation d'un nageur vers un service d'urgence.

## 5.4. Accès au bassin

- 5.4.1. L'accès à la zone du bassin de compétition est strictement réservé aux officiels, aux équipes de secours et aux nageurs (ainsi qu'à leur « chaperon » pour les épreuves du 500 m et du 1000 m).
- 5.4.2. Les médias peuvent être autorisés à accéder à la zone du bassin de compétition pour une durée limitée sur dérogation du directeur de la compétition.

## Championnats de France de Nage Hivernale 2022

### Attestation sur l'honneur

Je soussigné (e) :

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Reconnais par la présente :

- Avoir pris connaissance et m'être familiarisé(e) avec le règlement des Championnats de France de Nage Hivernale 2022 tel qu'il est stipulé et publié par la FFN.
- M'engager à me conformer pleinement aux règles de la FFN obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux Championnats de France 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 des Championnats de France de Nage Hivernale 2022.

***Je reconnais participer aux Championnats de Nage Hivernale 2022 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 :