



CASTRES SPORTS NAUTIQUES



1



Laouzas/Saint-Ferréol

Lac de Saint-Ferréol
10 Juin 2023

**COURSE DE NATATION EN
MILIEU NATUREL**

Parking public de l'Encastre
31250 Vaudreuille

4 courses :

- 500 m
- 1,5 km avec et sans palmes
- 5km



Règlement NATUR'O LIBRE 5km SAINT FERREOL 2023



SOMMAIRE

LES CATÉGORIES D'ÂGE.....	3
LES COMPÉTITIONS DU PROGRAMME REGIONAL.....	4
LA COUPE D'OCCITANIE EN EAU-LIBRE	4
Attribution des points :	4
Récompenses :	5
1^{ère} Étape : Natur'O Libre Lac de Saint-Ferréol :	5
Les épreuves et le nombres de participants :	5
Les parcours :	5
Les horaires et briefing :	6
Temps limite :	6
Tarif :	6
Conditions de participations aux courses :	6
Programme de la journée :	7
Le village de la compétition/Accueil.....	7
Autorisation parentale :	9

LES CATÉGORIES D'ÂGE

Les courses de Natur'O Libre sont ouvertes aux catégories Benjamins à Seniors.

L'harmonisation internationale des années d'âge.

Contrairement à la natation course, en eau-libre chaque catégorie comporte deux années d'âge. En débutant par les Juniors, voici les catégories en détail :

- Benjamins : filles et garçons de 12 à 13 ans.
- Juniors 1 : filles et garçons de 14 à 15 ans.
- Juniors 2 : filles et garçons de 16 à 17 ans.
- Juniors 3 : filles et garçons de 18 à 19 ans.
- Seniors : filles et garçons de 20 ans et plus.

SAISON 2023		
du 1 ^{er} janvier au 31 décembre 2023		
Dames & Messieurs		
BENJAMINS	12-13 ans	2011 et 2010
JUNIORS	14-19 ans	2009 à 2004
SENIORS	20 ans et plus	2003 et avant

Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur » ou d'une licence « promotionnelle eau-libre ».

RÈGLEMENT NATUR' O LIBRE 2023

LES COMPÉTITIONS DU PROGRAMME REGIONAL

4

L'épreuve Natur'O Libre de Saint-Ferréol fait partie du support de la Coupe Occitanie en Eau Libre 2023

Compétitions du circuit Coupe d'Occitanie en Eau-Libre 2023

Lac de Saint-Ferréol – TC – Lac
 Club support : Castres Sports Nautiques
 Course : 5Km
 Samedi 10 juin 2023
 Lieu : Revel (31250)

LA COUPE D'OCCITANIE EN EAU-LIBRE

Fort de vouloir dynamiser la discipline et de fidéliser tous ses pratiquants, la Ligue Occitanie Pyrénées Méditerranée de Natation a décidé de créer un circuit regroupant les étapes d'Eau-Libre en Occitanie. Sur le même principe de la Coupe de France, tous les participants réalisant une épreuve lors d'une étape labellisé Coupe d'Occitanie se verront attribués un nombre de points correspondant à la distance parcourus et au leur classement.

Attribution des points :

Tous les nageurs réalisant une épreuve individuelle du calendrier Coupe d'Occitanie se verront attribués un nombre de point correspondant au classement réalisé et à la distance parcourus (voir tableau ci-dessous).

Les points obtenus lors du Championnat Régional en Eau-libre se verront attribués un coefficient X2.

Un nageur ne peut disputer qu'une seule course inscrite au calendrier de la Coupe d'Occitanie dans une même 1/2 journée. En cas d'égalité au total général à l'issue de la dernière étape, les ex-aequo seront départagés au total des points obtenus lors du Championnat Régional. En cas de nouvelle égalité, le nombre de victoires sur l'ensemble des étapes de Coupe d'Occitanie sera pris en compte pour les départager.

Rapport distance/classmt	Distance <2,5Km	Distance =2,5Km et <5Km	Distance =5Km et <7,5Km	Distance =7,5Km et <10Km	Distance =10Km et <20Km	Distance >=20Km
1 ^{ER}	1000	1500	3500	4000	4500	7000
2 ^E	900	1400	3400	3850	4300	6500
3 ^E	850	1350	3350	3775	4200	6000
4 ^E	800	1300	3300	3700	4100	5500
5 ^E	750	1250	3250	3625	4000	5000
6 ^E	700	1200	3200	3550	3900	4000
7 ^E	650	1150	3150	3475	3800	3950
8 ^E	600	1100	3100	3400	3700	3800
9 ^E	550	1050	3050	3325	3600	3650
10 ^E	500	1000	3000	3250	3500	3500
11 ^E	499	950	2950	3175	3400	3400
12 ^E	498	900	2900	3100	3300	3300
13 ^E	497	850	2850	3025	3200	3200
14 ^E	496	800	2800	2950	3100	3100
15 ^E	495	750	2750	2875	3000	3000
16 ^E	494	700	2700	2800	2900	2900
17 ^E	493	650	2650	2725	2800	2800
18 ^E	492	600	2600	2650	2700	2700
19 ^E	491	550	2550	2575	2600	2600

RÈGLEMENT NATUR' O LIBRE 2023

20 ^E	490	500	2500	2500	2500	2500
21 ^E	489	499	2450	2450	2450	2400
22 ^E	488	498	2400	2400	2400	2300
Etc...

Les nageurs classés au-delà de la 80^{ème} place continuent de marquer des points de manière dégressive de 1 en 1. Tous les nageurs classés marquent au moins 1 point.

Récompenses :

Les trois premiers et les trois premières du classement général toutes catégories, du classement Juniors (14-19 ans), du classement Benjamins (12-13 ans), recevront une coupe ou médaille

<ul style="list-style-type: none"> ■ Samedi 10 juin 2023 	1^{ère} Étape : Natur'O Libre Lac de Saint-Ferréol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lieu : Lac de Saint-Ferréol ■ Revel (31250) ■ Compétition labellisée : Coupe Régionale
<ul style="list-style-type: none"> ■ Toutes catégories d'âges confondues filles et garçons 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Compétition individuelle 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Pour respecter les échéances, consulter régulièrement le site ffneaulibre.fr les sites internet FFN (national, régional et départemental) ■ Inscriptions ouvertes sur le site ffneaulibre.fr ■ Clôture des engagements : 08/06/2020 à 23h00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Réunion technique : samedi 10 juin ■ Envoi des résultats sur le serveur : J à J + 1 ■ Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr <i>J = Dernier jour de la compétition</i> 	

Les épreuves et le nombre de participants :

- Course Longue distance : support de la coupe Occitanie : 5 Km (50 participants maximum)

Autres courses hors coupe Occitanie :

- Course découverte/grand public : 500m (50 participants maximum)
- Course Moyenne distance : 1,5 Km (50 participants maximum)
- Course avec Palmes : 1,5 Km (50 participants maximum)

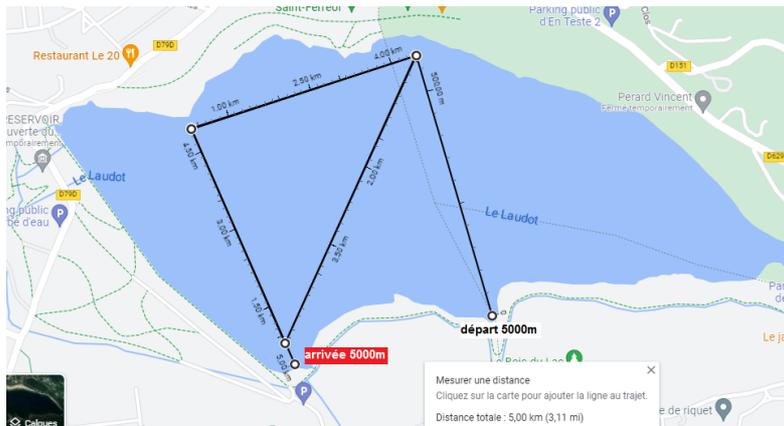
Les parcours :

Course longue distance (5km)

Après le départ en ligne droite, le parcours est en triangle. Les bouées doivent être contournées par la droite (bouée sur votre main gauche) Le **parcours en triangle sera à effectuer deux fois.**

Le briefing (10h15) et le départ (10h30) seront effectués sur la plage dans la zone de départ.

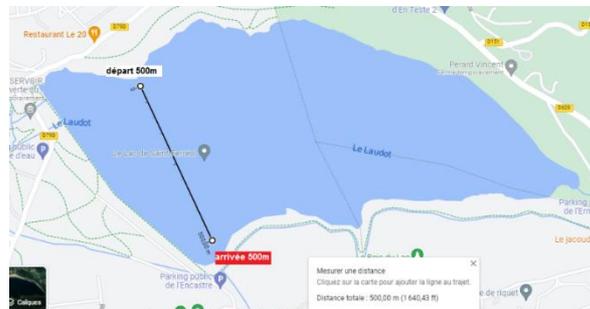
Temps limite : 120 min (30 minutes après l'arrivée du 1er homme et 30 min après l'arrivée de la première féminine)



Course découverte / Grand Public (500m)

Le parcours est en ligne droite de 500m. Le briefing (15h15) et le départ (15h30) seront effectués sur la plage à l'opposé de l'arrivée et de la zone d'accueil.

Pas de temps limite.

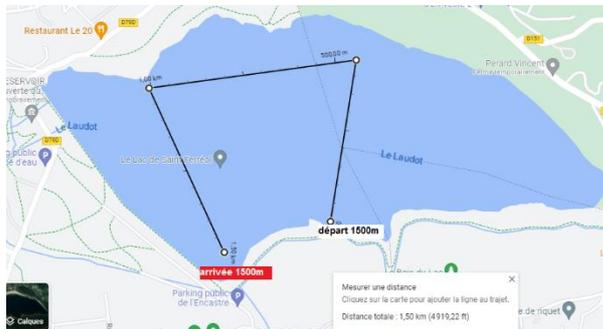


Course moyenne distance (1500m) et palmes (1500m)

Le parcours est en losange. Les bouées doivent être contournées par la droite (bouée sur votre main gauche)

Le briefing (13h45) et les départs (14h00 avec palmes – 14h15 avec palmes) seront effectués sur la plage dans la zone de départ.

Temps limite : 1,5 Km (avec palmes) : 45 min ; 1,5 Km (sans palmes) : 60 min



Les horaires & briefing

- 10h15 : briefing 5km
- 13h45 : briefing 1500m palmes / 1500m
- 15h15 : briefing 500m



La présence de tous les participants au briefing de course est obligatoire.

RÈGLEMENT NATUR' O LIBRE 2023

Les tarifs : Dont licence promo eau libre

Prix/ épreuves	FFN	FINA	FF Handi*	FF Tri*	FFESSM*	Non-licencié *
500m	6€	6€	6€	18€	18€	21€
1,5 Km Palmes	12€	12€	12€	23€	15€	27€
1,5 Km	12€	12€	12€	23€	23€	27€
5 Km	15€	15€	15€	30€	30€	35€



Attention, **toute inscription sur place sera majorée de 10€.**

Conditions de participation aux courses :

Critères d'accès :

Aucune grille de temps de qualification. Les épreuves du 1,5 km et 5 Km sont accessibles aux nageurs à partir de la catégorie Benjamins (12 ans et +). La course découverte / Grand Public est accessible à partir de 10 ans.

Certificat médical :

Obligation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la Natation en Eau-libre en compétition datant de moins de 3 mois (**sauf pour les licenciés FFN/FINA/TRI**).

Autorisation parentale :

Les participants **âgés de moins de 18ans** (nés après le 10 juin 2005) à la date de l'épreuve devront fournir une autorisation parentale (modèle ci-après) au plus tard le jour de l'épreuve.

Prises en compte des licences :

Pour pouvoir prendre part aux épreuves Natur'O Libre, il est nécessaire d'être licencié à la Fédération Française de Natation (FFN). Les licences Eau Libre et Compétition de la FFN et les licences FINA sont acceptées.

Les non-licenciés et les titulaires d'une licence dans une autre fédération sportives devront s'acquitter d'une licence promotionnelle Eau Libre (15 €), inclus dans le tarif de participation ci-dessus.

Cette licence sera valable pour toutes épreuves d'eau libre organisées en France durant la saison sportive.

Règlementation matérielle :

Toutes les épreuves sont soumises à la réglementation spécifique concernant les combinaisons.

Une bouée de nage ou une combinaison sera obligatoire pour les nageurs à partir de 10 ans et jusqu'à

La catégorie Benjamin inclus. A titre indicatif, une bouée de nage Nabaji coûte environ 15 € chez (A la charge du compétiteur).

Concernant l'épreuve Coupe Régionale (5 Km) la réglementation FINA en vigueur sera appliquée. La température de l'eau la plus basse possible pour une compétition FFN en eau-libre est de 14°C.

Règlement Worlds Aquatics (ex FINA) du 1^{er} janvier 2023

- Inf à 18°C : combinaison thermique obligatoire donc de 14°C à 17.9°C
- 18°C et plus : combinaison thermique interdite
- Bonnet de bain obligatoire (dotation sur place)

Tout autre aide à la flottaison de type « Pull-Buoy » est interdite, de même que les accessoires d'aide à la nage tel que les plaquettes de mains.

Il est également rappelé conformément aux règlements WOLRDS AQUATICS(nouveau nom de la FINA) que

- Le port de MONTRES et BIJOUX (quel que soit la nature : bouche d'oreilles, piercing, chaîne, bagues ...) sont INTERDITS
- Les ongles des mains et pieds doivent être coupés

Ces points seront contrôlés avant marquage des nageurs pour le 5km

Température de l'eau :

La température de l'eau sera prise 2h avant chaque course du Natur'O Libre au milieu du parcours lac à une profondeur de 40 cm. A titre indicatif, il est fort probable que la température de l'eau soit inférieure à 20°C à cette époque de l'année.

RÈGLEMENT NATUR' O LIBRE 2023

Récompenses :

Une récompense sera remise aux 3 premiers de chaque sexe et de chaque catégorie (benjamin, junior et seniors) sur 5km.

Programme de la journée :

- 8h30 : Prise de température de l'eau
- 9h00: Recuperation des packs de courses + marquage au village départ
- 10h15: Briefing 5km
- 10h30: Départ 5km
- 12h30: Remise récompense 5km

- 13h15 : Marquage et récup dotation
- 13h45 : **Briefing 1500m palmes et 1500m**
- 14h00 : **départ** de la course 1500m palmes
- 14h15 : **départ** de la course 1500m

- 15h15 : *briefing de la course découverte / grand public (500m)*
- 15h30 : **départ** de la course Découverte/Grand public (**500m**)

- 16h00 : cérémonie protocolaire (remise des récompenses)
- 16h30 : collation offerte à tous les participants

LE VILLAGE de la compétition / Accueil :

Le village d'accueil se situe au parking de l'Encastre 31250 Vaudreuille, proche du lac et de la zone d'arrivée des participants. Il est accessible à pied par la digue du lac, ou en voiture (suivre fléchage à partir du rond-point de Saint Ferréol).

Pour vous offrir une qualité de service dans un lieu agréable, digne de cette première édition : une consigne gratuite et surveillée pour mettre en sécurité les affaires des participants, un point d'eau extérieur, des WC, un poste de secours, buvette.

Un chemin carrossable faisant tout le tour du lac, il permet de suivre à pied et à vélo les participants. Toutes les arrivées sont situées en bout de digue ce qui permet aux spectateurs de suivre l'arrivée des nageurs.

Retrait dotation & marquage :

Retrait de la dotation et du marquage, le jour de la compétition. Les dossards seront à retirer, sur présentation des pièces suivantes: confirmation de votre inscription, d'une pièce d'identité et des éventuelles pièces demandées (certificat médical, autorisation parentale, licences fédérales).

Consignes / Vestiaires :

Il sera possible de laisser vos effets personnels gratuitement à l'espace "consignes". Toutes les affaires devront rentrer dans un sac, pas d'objet en dépôt sans sac fermé. La numérotation de votre sac correspondra à votre numéro de participant. Les effets personnels seront remis exclusivement aux participants en correspondance avec le numéro.

Echauffement :

Les échauffements dans l'eau ne sont pas autorisés par mesure de sécurité. A vous de privilégier les échauffements à sec.

Départs :

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le lieu et horaires de départ si les conditions le nécessitent

Parcours et lieu de départ :

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours si les conditions le nécessitent

RÈGLEMENT NATUR' O LIBRE 2023

Hébergement :

Sur demande, nous pouvons transmettre une liste de lieu d'hébergement proche de la course.
Exemple : Camping En Salvant, à 800m du départ de la course.

Comment y venir :

Adresse du site - Lac de Saint-Ferréol, Parking de l'Encastre, 31250, Vaudreuille

Parking gratuit.



9

Pour plus d'informations sur cette compétition, veuillez-vous rendre sur le site de l'organisateur ? SUR LE Facebook « Natur'o Libre » ou prendre contact avec la personne suivante : CSN 05 63 35 47 90

MODELE AUTORISATION PARENTALE

(sur papier libre)

A (lieu) , (date)

Je soussigné, Madame / Monsieur, _____ responsable légal de
_____ né(e) le _____ autorise par
la présente à participer à l'épreuve de Natur'O Libre 2023 du Lac de Saint Ferréol se déroulant le samedi
10 juin 2023.

J'atteste l'exactitude des renseignements transmis.

Pour valoir ce que de droit,

NOM, Prénom

Signature