



CASTRES SPORTS NAUTIQUES



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 SAINT FERREOL 2023



SOMMAIRE

LES CATÉGORIES D'ÂGE.....	3
LES COMPÉTITIONS DU PROGRAMME REGIONAL.. <i>Erreur ! Signet non défini.</i>	
LA COUPE D'OCCITANIE EN EAU-LIBRE <i>Erreur ! Signet non défini.</i>	
Attribution des points : <i>Erreur ! Signet non défini.</i>	
Récompenses :	3
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 à partir de l'âge de 10 ans.

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

Natur'o Libre 2023

Lac de Saint-Ferréol – TC – Lac

Club support : Castres Sports Nautiques

Courses : 500m / 1,5Km palmes et sans palmes

Samedi 10 juin 2023

Lieu : Revel (31250)

Récompenses :

Médaille finisher pour tous les participants terminant la course.

Les trois premiers au scratch femme et homme se verront remettre un trophée ou médaille.

Médaille :



<ul style="list-style-type: none"> ■ Samedi 10 juin 2023 	Natur'O Libre Lac de Saint-Ferréol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lieu : Lac de Saint-Ferréol ■ Revel (31250)
<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 <i>J = Dernier jour de la compétition</i> 	

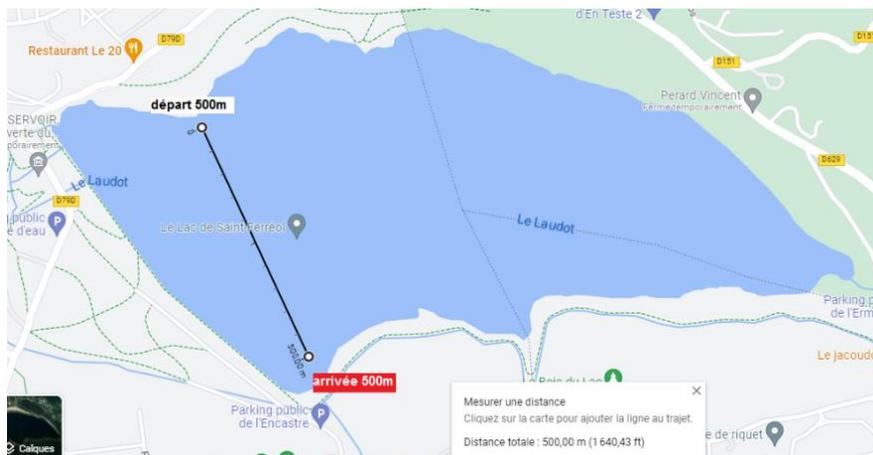
Les épreuves et le nombre de participants :

- 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)
- Course Longue distance : **5 Km** (50 participants maximum) seule cette course est support de la coupe Occitanie (voir règlement spécifique)

Les parcours :

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.

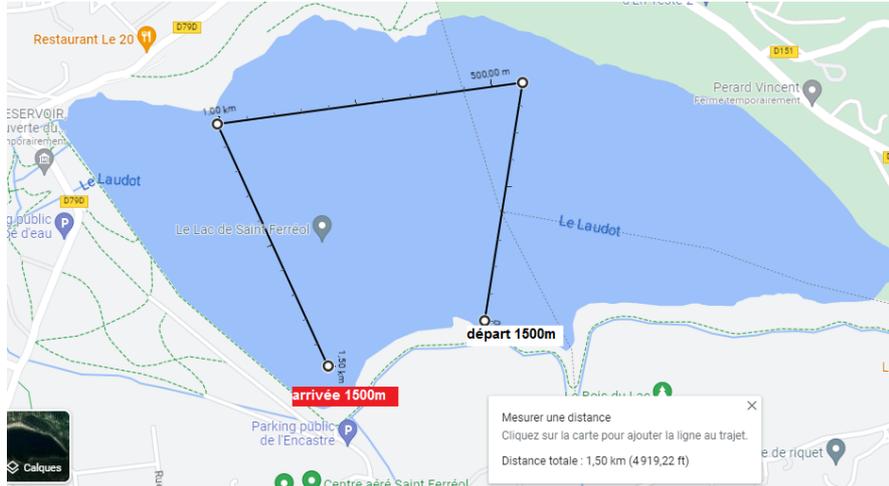


Course moyenne distance (1500m) et palmes (1500m)

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

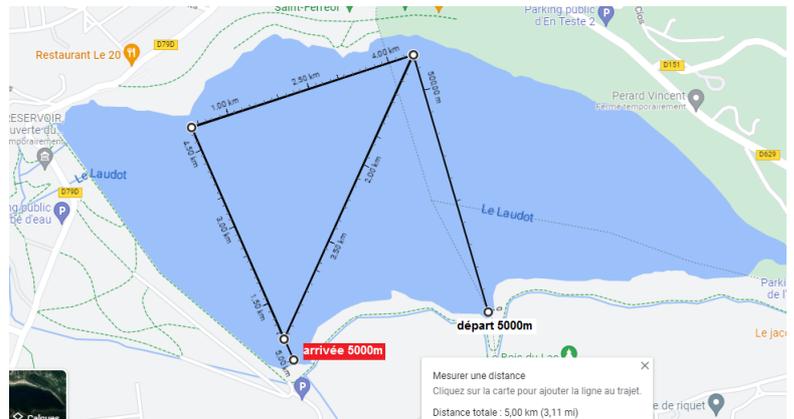


Course longue distance (5km)

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)



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.

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 :

Les épreuves Natur'o Libre (hors 5km) sont soumises à une réglementation allégée 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 les épreuves Natur'o Libre (hors 5km) la réglementation FINA en vigueur sera adaptée. La température de l'eau la plus basse possible pour une compétition en eau-libre est de 14°C.

Règlement spécifique Natur'o Libre :

- Inf à 18°C : tout type de combinaison obligatoire de 14°C à 17.9°C
- 18°C et plus : tout type de combinaison conseillée
- 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.

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.

Récompenses :

Médaille finisher pour tous les participants terminant la course.

Les trois premiers au scratch femme et homme se verront remettre un trophée ou médaille.

Programme de la journée :

- 8h30 : Prise de température de l'eau
- 9h00: Recuperation des packs de courses + marquage au village départ
- 10h15: Briefing 5000m
- 10h30: Départ 5000m
- 12h30: Remise recompense 5000m

- 10h30 à 13h00 : Marquage et récup dotation (1500m palmes / sans palmes)
- 13h45 : **Briefing 1500m palmes et 1500m**
- 14h00 : **départ** de la course 1500m palmes
- 14h15 : **départ** de la course 1500m

- 10h30 à 14h30 : Marquage et récup dotation (500m)

- 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).

10h30 à 13h00 : 1500m palmes et sans palmes

10h30 à 14h00 : 500m

Aucun retrait ne sera possible au-delà de l'heure limite

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 (étiquette fournie lors du retrait de la dotation) correspondra à votre numéro de participant. Les effets personnels seront remis exclusivement aux participants en correspondance avec le numéro.

Lors du 500m : départ à l'opposé des autres courses, l'organisation se chargera de ramener vos affaires à la zone de consigne.

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.



8

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