

# REGLEMENT OSEZ HOSTENS 2024



**Osez  
Hostens**  
Samedi 7 septembre 2024

**NATATION EN EAU LIBRE AU LAC D'HOSTENS**  
par le Comité Départemental de Natation de la Gironde

**4000 · 2000 · 1000 · 500 · 3X500 MÈTRES**  
Plus d'infos : [eaulibre.ffnatation33.org](http://eaulibre.ffnatation33.org)

Contact :

[eaulibre@ffnatation33.org](mailto:eaulibre@ffnatation33.org)

## Sommaire :

Inscriptions .....	PAGE 3
Epreuves / catégories / horaires .....	PAGES 4 & 5
Tarifs.....	PAGE 6
Délais de course .....	PAGE 6
Equipement.....	PAGE 6
Droit à l'image.....	PAGE 7
Classement et podiums .....	PAGES 7 & 8
Sécurité.....	PAGE 8
Manifestation éco responsable.....	PAGE 8
Assurance .....	PAGE 9
Divers .....	PAGE 9

## INSCRIPTIONS :

Pour tout engagement à l'une des épreuves d'Osez Hostens, merci de vous rendre sur le site [ffneaulibre.fr](http://ffneaulibre.fr) , ou en cliquant sur le lien de notre site internet : [Osez la Natation en eau libre](#).

Les nageurs titulaires d'une licence FFN valide pour la saison sportive 2023-2024 ou « FFN eau Libre Promotionnelle » pourront participer aux épreuves sans fournir de certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Natation en eau libre de moins d'un an à la date de la manifestation.

Pour tous les autres nageurs, **la licence FFN Eau Libre promotionnelle sera obligatoire**. Elle a un coût **de 15€** et est valable une année de date à date. Avec cette licence FFN Eau Libre Promotionnelle, vous pourrez vous engager sur toutes les autres manifestations de Natation en eau libre comme étant licencié FFN.

Les inscriptions sont possibles sur le site <https://www.ffneaulibre.fr/> **jusqu'au mardi 3 septembre minuit**. Dépassé cette date les inscriptions se feront **UNIQUEMENT sur place le samedi 7 septembre à Hostens** (majoration du tarif).

**Pour une inscription sur place** le participant devra fournir :

- **Pour les licenciés FFN et « FFN Eau libre promotionnelle » :**
  - Un récépissé de licence fédérale 2023-2024 (téléchargeable sur votre espace Extranat ou à demander à votre référent club)
  - S'acquitter du droit financier de sa (ou ses) course(s)
  
- **Pour les non licenciés :**
  - Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Natation en eau libre en compétition (mention obligatoire) de moins d'un an à la date de 07/09/24
  - Remplir le formulaire de licence FFN Eau Libre Promotionnelle accompagné de 15€
  - S'acquitter du droit financier de sa (ou ses) course(s)

A leur arrivée sur le site, tous les nageurs devront confirmer leur présence auprès de la tente secrétariat. Les participants déjà inscrits ou souhaitant s'inscrire sont invités à le faire selon les horaires décrits dans le tableau « Epreuves, catégories, horaires »

## EPREUVES / CATEGORIES / HORAIRES:

5 courses sont proposées tout au long du week-end, ci-dessous le tableau récapitulatif des horaires pour le retrait des dossards, les départs des courses et les catégories concernées.

	Date de la course	Retrait des dossards	Départ de la course	catégories
<b>4000 m</b>	07/09	8h15 à 9h15	<b>9h45</b>	A partir de 12 ans (2012)
<b>1000 m</b>	07/09	10h00 à 11h15	<b>11h45</b>	A partir de 9 ans (2015)
<b>2000 m</b>	07/09	12h15 à 13h15	<b>14h00</b>	A partir de 11 ans (2013)
<b>500 m</b>	07/09	14h00 à 14h30	<b>15h15</b>	A partir de 8 ans (2016)
<b>3 x 500 m</b>	07/09	14h45 à 15h45	<b>16h15</b>	A partir de 8 ans (2016)

### Le 3 x 500 mètres :

Il s'organisera de la façon suivante :

- 3 nageurs
- Equipe de 3 garçons, 3 filles ou mixte
- Seul le 1<sup>er</sup> relayeur sera équipé d'une puce de chronométrage
- Le 1<sup>er</sup> nageur nage 500 mètres. Une fois son parcours terminé il nage la 2<sup>ème</sup> boucle avec le 2<sup>ème</sup> nageur. Une fois la 2<sup>ème</sup> boucle terminée par les nageurs 1 et 2, ils récupèrent le 3<sup>ème</sup> nageur pour les 500 derniers mètres. (Donc le 1<sup>er</sup> nageur nagera 3x500m, le 2<sup>ème</sup> nageur 2x500m et le dernier nageur 500m)
- Les 3 relayeurs devront passer la ligne d'arrivée en se tenant par la main à terre en passant sur le tapis de chronométrage.

### Le 4000 mètres :

Le parcours du 4000 mètres sera composé de deux boucles de 2000 m.

Le départ s'effectue dans l'eau en ligne.

A la fin de la première boucle les nageurs sortiront de l'eau pour effectuer 20 mètres en courant/marchant avant de repartir pour la 2<sup>ème</sup> boucle. Un ravitaillement liquide sera proposé lors de cette sortie de l'eau.

L'arrivée se fera sur la terre en passant sur le tapis de chronométrage.

### Le 2000 mètres :

Le parcours du 2000 mètres sera composé de deux boucles de 1000 m.

Le départ s'effectue dans l'eau en ligne.

A la fin de la première boucle les nageurs sortiront de l'eau pour effectuer 20 mètres en courant/marchant avant de repartir pour la 2<sup>ème</sup> boucle. Un ravitaillement liquide sera proposé lors de cette sortie de l'eau.

L'arrivée se fera sur la terre en passant sur le tapis de chronométrage.

### Le 1000 mètres :

Le départ s'effectue dans l'eau en ligne.

Le parcours est composé d'une boucle de 1000 mètres.

L'arrivée se fera sur la terre en passant sur le tapis de chronométrage.

### Le 500 mètres :

Le départ s'effectue dans l'eau en ligne.

Le parcours est composé d'une boucle de 500 mètres.

L'arrivée se fera sur la terre en passant sur le tapis de chronométrage.

Cette épreuve est appréciée des jeunes nageurs accompagnés de leurs parents.

Nous incitons chaque nageur à nager avec une bouée de type licorne, matelas, crocodile, bateau pneumatique pour rendre cette épreuve festive et conviviale

Pour les personnes à mobilités réduites, une adaptation du parcours et un accompagnement pourra se faire tout au long de votre parcours. Merci de contacter en amont l'organisation si besoin.

[eaulibre@ffnatation33.org](mailto:eaulibre@ffnatation33.org)

### TARIFS:

Inscriptions avant le mardi 3 septembre 2024 à Minuit :

Epreuves	Avant le 3/09 à Minuit	Le 07/09 sur place
4000 Mètres	20€	30 €
2000 Mètres	15 €	25 €
1000 Mètres	10 €	20 €
500 mètres	10 €	20 €
Relais 3x500 Mètres	18 € (6 € / personne)	30 € (10 € / personne)

ATTENTION, les nageurs non licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation devront s'acquitter de la licence « promotionnelle Natation en eau libre » valable 1 an de date à date d'un montant de 15 €. Toute inscription est personnelle, ferme et définitive, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit.

### DELAIS DE COURSE :

Ci-dessous, les temps limites de courses. Les officiels se réservent le droit de sortir les nageurs de l'eau après le temps indiqué si le nageur n'est pas arrivé.

4000 m : 2h00

1000 m : 45 minutes

2000 m : 1h00

500 m : 40 minutes

### EQUIPEMENTS :

Le port des palmes et/ou du tuba est interdit, ainsi que tout matériel aidant à la flottabilité (type pull-buoy) ou à la propulsion.

Si la température de l'eau est inférieure à 20 degrés, les combinaisons néoprène sont autorisées.

Si la température de l'eau est supérieure à 18 degrés, les combinaisons en tissus (swimskin, trifonctions, de natation) seront autorisées.

Si la température de l'eau est inférieure à 18 degrés, les combinaisons néoprène sont obligatoires.

Dans le cas d'une eau supérieure à 20 degrés, un nageur qui se présentera dans le sas de départ avec **une combinaison néoprène** sera disqualifié à sa sortie de l'eau et n'apparaîtra pas dans les résultats.

En dérogation du règlement FFN eau libre, la montre est autorisée pour Osez Hostens.

Nous invitons les participants à nager dans les vraies conditions de la Natation en eau libre, à savoir en maillot de bain.

#### DROIT A L IMAGE:

Un photographe et un pilote de drone professionnel seront présents le samedi 7 septembre.

De par sa participation à Osez Hostens, chaque participant autorise expressément l'organisateur (et/ou ses ayants-droit) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre d'Osez Hostens en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée en matière de droits d'auteur par les dispositions législatives ou réglementaires applicables, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

#### CLASSEMENTS ET PODIUMS :

Pour être classés, les nageurs devront effectuer le parcours dans son intégralité. Ils ne devront pas s'accrocher à une embarcation. En s'inscrivant, chaque participant autorise expressément l'organisateur à faire paraître son nom dans les résultats et les classements.

##### Relais 3 x 500 mètres :

- Podiums au 3 meilleures équipes filles / garçons / Mixte

##### 4000 mètres :

- Podiums (Femme et homme) Toutes catégories
- Podiums (Femme et homme) pour les nageurs nés en 2009 et après

##### 2000 mètres :

- Podiums (Femme et homme) Toutes catégories
- Podiums (Femme et homme) pour les nageurs nés en 2010 et après

##### 1000 mètres :

- Podiums (Femme et homme) Toutes catégories
- Podiums (Femme et homme) pour les nageurs nés en 2011 et après

##### 500 mètres :

- Podiums (Femme et homme) Toutes catégories
- Podiums (Femme et homme) pour les nageurs nés en 2013 et après

Les classements des courses seront mis en ligne sur le site <http://eaulibre.ffnatation33.org> à l'issue de la manifestation.

### SECURITE:

En cas de force majeure, les organisateurs peuvent décider d'annuler la course sans qu'aucun dédommagement ne puisse être demandé par les concurrents.

La sécurité sera assurée par des BEESAN et des BNSSA surveillants le déroulement des épreuves en bateau, canoé, jet ski et stand-up-paddle.

Un poste de secours composé de PSE2 et PSE1 sera présent sur terre et sur l'eau pour la sécurité des personnes sur le site.

Les accompagnateurs ne sont pas autorisés à suivre les nageurs avec une embarcation personnelle de type stand up paddle, canoé, bateau à rames, etc...

### MANIFESTATION ECO RESPONSABLE – VERS LE ZERO DECHET:

Le Comité Départemental de Natation de la Gironde organise cette manifestation en essayant de réduire ses déchets au maximum et ainsi diminuer son impact environnemental. Pour ce faire cette année les organisateurs ont décidé :

- De ne pas mettre de gobelets en plastique pour les ravitaillements. Des éco-cups seront utilisées
- D'utiliser l'eau du robinet pour les ravitaillements
- D'acheter les fruits et autres produits du ravitaillement au maximum en vrac
- De proposer aux personnes inscrites de covoiturer à l'aide du site [ffnatation33.org](http://ffnatation33.org)
- De mettre à disposition des nageurs et du public des poubelles de tri-sélectifs
- D'inciter les nageurs à avoir une attitude éco responsable à l'aide d'un flyer présent dans le sac de bienvenu.

De plus, en s'inscrivant à Osez Hostens, le participant s'engage à respecter l'environnement et les espaces traversés. Il est strictement interdit de jeter ou d'abandonner des déchets (doses énergétiques, papiers, emballages, plastiques...) sur le parcours et de manière générale sur tout le site. Les participants doivent conserver les déchets et emballages et utiliser les poubelles et lieux signalisés par l'organisation pour s'en débarrasser.

### ASSURANCES :

Assurance Responsabilité civile : Conformément à la législation en vigueur, l'organisateur a souscrit une assurance couvrant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité civile, de celle de l'ensemble de l'équipe d'organisation d'Osez Hostens et de tous les participants. En ce qui concerne la responsabilité civile des participants, la garantie correspondante est limitée aux accidents qu'ils pourraient causer à des tiers à l'occasion du déroulement de la manifestation. Elle ne prend effet que sur l'itinéraire officiel, pendant la durée de l'épreuve, pour des participants régulièrement inscrits et

en course.

Par ailleurs, cette garantie interviendra en complément ou à défaut d'autres assurances dont les participants pourraient bénéficier par ailleurs. Un justificatif de ladite assurance peut être communiqué à tout participant sur simple demande.

Assurance Dommage Matériel : L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol, bris ou perte des biens personnels des participants pendant la course. Il incombe à chacun de se garantir ou non contre ce type de risques auprès de son assureur. Les participants reconnaissent la non-responsabilité de l'organisateur pour la surveillance des biens ou objets personnels en cas de vol ou de perte. Les objets, accessoires remis à des tierces personnes pendant l'épreuve (membre de l'organisation ou non) le seront sous l'entière responsabilité du participant déposant.

Décharge de responsabilité : en s'inscrivant et en prenant part à Osez Hostens, chaque participant accepte que, dans la limite des dispositions législatives applicables, ni le Domaine Départemental Gerard Lagors, ni le Comité Départemental de Natation de la Gironde, ne sauraient être tenus responsables en cas de perte, d'accident, de blessure ou de maladie. En acceptant les conditions d'inscription et le présent règlement, chaque participant reconnaît et assume sa pleine responsabilité en cas d'accident pouvant se produire durant toute la durée de la manifestation et à l'occasion des trajets aller et/ou retour.

#### DIVERS :

Acceptation du règlement : la participation à Osez Hostens implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant du présent règlement. L'organisateur d'Osez Hostens se réserve le droit de le modifier, notamment, pour des raisons qui lui seraient imposées par les autorités compétentes. Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses dans leur intégralité.