

# REGLEMENT OSEZ HOSTENS 2025

**10<sup>ème</sup>**  
**ÉDITION**  
2 NOUVELLES  
FORMULES DE COURSES

# Osez Hostens

Samedi 27 septembre 2025

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

- Combien de boucles de 500 ou 1000m serez-vous capable de parcourir ?  
- Courses à élimination : 1200 / 800 / 500 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 2024-2025 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 mercredi 23 septembre minuit**. Dépassé cette date les inscriptions se feront **sur place le samedi 27 septembre à Hostens** (majoration du tarif) et **UNIQUEMENT** pour les licenciés FFN. Pas d'inscriptions sur place pour les NON LICENCIES.

Pour une inscription sur place le participant devra fournir :

- Pour les licenciés FFN et « FFN Eau libre promotionnelle » :
  - Un récépissé de licence fédérale 2024-2025 (téléchargeable sur votre espace Extranat ou à demander à votre référent club)
  - 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 du secrétariat. Les participants déjà inscrits ou souhaitant s'inscrire sont invités à le faire selon les horaires décrits dans le tableau « Epreuves, catégories, horaires »

Pour la 10<sup>ème</sup> édition d'Osez Hostens, deux courses inédites seront proposées.  
 Quel que soit le niveau des participants et leur âge, ils pourront participer et relever le challenge.

Intitulé de la course	Retrait des dossards	Départ de la course	catégories
500 m Ne Limitez pas vos défis, défiez vos limites !	8h45 à 9h15	9h45	A partir de 9 ans (2016)
1000 m Ne Limitez pas vos défis, défiez vos limites !	8h45 à 9h15	9h45	A partir de 12 ans (2012)
2500 m A la fin il n'en restera qu'un.e !	12h15 à 13h15	14h30	A partir de 9 ans (2016)

**Ne limitez pas vos défis, défiez vos limites :**

Le concept est simple, faire le maximum de boucles (de 500 m ou 1000 m selon votre inscription) dans un temps imparti.

- Vous parcourez la distance avant le temps défini, vous avez le droit à du repos (égal au temps qui sépare votre arrivée du nouveau départ) et vous êtes qualifiés pour la boucle suivante
- Vous dépassez le temps imparti et c'est l'aventure qui se termine pour vous !

Attention, le temps diminue sur chaque boucle. En plus d'accumuler des boucles et les mètres (kilomètres), il faudra nager de plus en plus vite !

Pas de panique pour les plus jeunes, les plus lents, nous avons défini les temps des premières boucles de façon à ce que tous les nageurs (ou presque) puissent parcourir au moins deux boucles. Regarder bien le tableau ci-dessous pour vous inscrire sur le bon format de façon à aller le plus loin possible dans l'aventure.

Mais quand ce petit jeu va-t-il s'arrêter ? Conscient que certaines nageuses et nageurs peuvent nager pendant des heures, la boucle N°7 sera la finale et permettra de départager les derniers nageurs. Les 5 meilleurs nageurs et 5 meilleures nageuses toutes catégories confondues seront récompensés (sur chaque boucles).

Un petit récap des distances et des temps que vous devrez faire selon votre choix (500 ou 1000 m). Important : Lorsque vous vous inscrivez sur la boucle de 500 mètres, vous serez obligés de faire uniquement la boucle de 500 m. idem pour les inscrits de la boucle de 1000 m.

Tous les départs se feront dans l'eau. Toutes les arrivées se feront sur la terre.

Boucle N°	Horaires approximatifs	Temps maximum à réaliser	Distance cumulée Boucle 1000 m	Distance cumulée Boucle 500 m
Départ Boucle 1	9h45	30 minutes	1000	500
Départ Boucle 2	10h15	28 minutes	2000	1000

Départ Boucle 3	10h43	25 minutes	3000	1500
Départ Boucle 4	11h05	22 minutes	4000	2000
Départ Boucle 5	11h24	19 minutes	5000	2500
Départ Boucle 6	11h42	18 minutes	6000	3000
Départ Boucle 7	12h	Finale		3500
Départ Boucle 7	12h40	Finale	7000	
	13h15	PODIUMS pour les 5 meilleurs filles et garçons à l'issue de la finale		

**Le 2500 mètres : A la fin, il n'en restera plus qu'un.e ! :**

Cette épreuve est une course à élimination directe en 3 tours :

1. Tout le monde prend le départ pour une boucle de 1200 mètres
2. Les 30 meilleurs nageurs du 1200 m (par sexe et par catégories\*) sont qualifiés pour le 2<sup>ème</sup> tour qui sera une boucle de 800 mètres à parcourir
3. Les 15 meilleurs nageurs du 800 m (par sexe et par catégories\*) sont qualifiés pour la Finale qui sera une boucle de 500 mètres à parcourir

Les finales seront nagées par catégorie et par sexe pour une meilleure visibilité

Les catégories :

- Catégorie 1 : Avenirs / Benjamins / Juniors 1 De 2016 à 2011
- Catégorie 2 : Juniors 2 et plus De 2010 à 1900

Le récapitulatif de cette épreuve avec les horaires, les distances et les qualifiés :

Horaires approximatifs	Distances	Les qualifiés
14H30	1200 METRES	- Tous les participants - Départ en ligne
<b>Les 30 meilleurs par catégorie et par sexe sont qualifiés pour le 2<sup>ème</sup> tour</b>		
15H20	800 METRES	- Les 30 meilleurs par sexe / catégories - Départ en ligne
<b>Les 15 meilleurs par catégorie et par sexe sont qualifiés pour la Finale</b>		
15H50	PAUSE	
16h10	500 METRES	- Finale Garçons Catégorie 2
16h30	500 METRES	- Finale Filles Catégorie 2
16h50	500 METRES	- Finale Garçons Catégorie 1
17h10	500 METRES	- Finale Filles Catégorie 1
17H30	PODIUMS	- 3 premiers de chaque catégories

Tous les départs se feront dans l'eau. Toutes les arrivées se feront sur la terre.

Pour les personnes à mobilité réduite, 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 mercredi 23 septembre 2025 à 23h55 :

Epreuves	Avant le 23/09 à 23h55	Le 27/09 sur place*
Ne Limitez pas vos défis, défiez vos limites !	20€ (+15 € pour les non licenciés FFN)**	30 €
2500 Mètres – A la fin il n'en restera qu'un !	15 € (+15 € pour les non licenciés FFN)**	25 €

\*UNIQUEMENT POUR LES NAGEURS LICENCIES A LA FFN.  
PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE POUR LES NON LICENCIES.

\*\*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 :

Il n'y a pas de délais de fin de course pour cette édition 2025.

Pour l'épreuve « Ne limitez pas vos défis, défiez vos limites » (500 m ou 1000 m). Les nageurs qui dépassent le temps imparti de la boucle pourront terminer leur boucle et seront éliminés à l'issue de leur parcours.

## 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.

Pour cette première édition, ne connaissant pas la météo fin septembre et avec l'organisation d'une course comme « Ne Limitez pas vos défis, défiez vos limites » où les nageurs risquent de passer du temps hors de l'eau mais mouillée, l'organisation autorise les nageurs et nageuses à nager en combinaison qu'elle qu'elle soit .

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

## DROIT A L IMAGE:

Un photographe et un pilote de drone professionnel seront présents le samedi 27 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.

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.

### Ne limitez pas vos défis, défiez vos limites :

- Classement des nageurs avec les temps intermédiaires des boucles parcourues
- Podiums :
  - o 5 meilleures nageuses toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 1000 m
  - o 5 meilleurs nageurs toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 1000 m
  - o 5 meilleures nageuses toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 500 m
  - o 5 meilleurs nageurs toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 500 m
  - o La plus jeune nageuse et le plus jeune nageur – boucle 1000 m
  - o La plus jeune nageuse et le plus jeune nageur – boucle 500 m
  - o La nageuse la plus âgée et le nageur le plus âgé – boucle 1000 m
  - o La nageuse la plus âgée et le nageur le plus âgé – boucle 500 m
  - o Le club le plus représenté (boucles 500 et 1000 m cumulées)

### 2500 mètres, Il n'en restera qu'un :

- Classement des nageurs avec les temps intermédiaires des boucles parcourues (1200 / 800 / 500 mètres)
- Podiums :
  - o 3 meilleures nageuses (2011 à 2016) à l'issue de la finale
  - o 3 meilleurs nageurs (2011 à 2016) à l'issue de la finale
  - o 3 meilleures nageuses (2010 et avant) à l'issue de la finale
  - o 3 meilleurs nageurs (2010 et avant) à l'issue de la finale

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.