

REGLEMENT OSEZ HOSTENS 2026



Osez Hostens

Samedi 26 septembre 2026

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

- Osez la Team : 500 + 1000 mètres
- Osez un tour de plus : 500 ou 1000 mètres
- 500 mètres

Plus d'infos : eaulibre.ffnatation33.org



Contact :

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 , 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 2025-2026 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 26 septembre à Hostens** (majoration du tarif) et **UNIQUEMENT** pour les licenciés FFN ou pour ceux déjà inscrits à une épreuve d'Osez Hostens 2026. 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 2025-2026 (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 11^{ème} édition d'Osez Hostens, trois courses 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
OSEZ LA TEAM 500 m + 1000 m	9h15 à 9h45	10h30	A partir de 10 ans (2016)
OSEZ 500 500 m	11h00 à 11h30	12h15	A partir de 9 ans (2017)
OSEZ UN TOUR DE + 500 ou 1000 m	12h45 à 13h15	14h00	A partir de 9 ans (2017)

Osez un tour de + :

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
Départ Boucle 1	14h00	28 minutes	1000	500
Départ Boucle 2	14h28	26 minutes	2000	1000
Départ Boucle 3	14h54	24 minutes	3000	1500
Départ Boucle 4	15h18	22 minutes	4000	2000
Départ Boucle 5	15h40	19 minutes	5000	2500
Départ Boucle 6	15h59	18 minutes	6000	3000
Départ Boucle 7	16h17	Finale	7000	3500
	16h45	PODIUMS pour les 3 meilleurs filles et garçons à l'issue de la finale		

Osez la Team :

Composez une Team de 2 nageurs (2 filles, 2 garçons, 1 garçon et une fille)

1. Le 1^{er} relayeur nagera une boucle de 500 m puis donnera le relais à son binôme
2. Le 2^{eme} relayeur nagera une boucle de 500 m puis récupérera son binôme
3. Ensemble les deux nageurs partent pour faire une boucle de 1000 mètres
4. L'arrivée se fait ensemble

Osez 500 m :

Un parcours de 500 mètres ouverts à tous, pour vous permettre de vous lancer dans la natation en eau libre sur un parcours sans difficulté. A faire en famille, entre amis, pour le fun ou avec une bouée.

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

TARIFS:

Inscriptions avant le mercredi 23 septembre 2026 à 23h55 :

Epreuves	Avant le 23/09 à 23h55	Le 26/09 sur place*
OSEZ LA TEAM	20€ (+15 € pour les non licenciés FFN)**	30 €
OSEZ 500 M	10 € (+15 € pour les non licenciés FFN)**	20 €
OSEZ UN TOUR DE PLUS	25 € (+15 € pour les non licenciés FFN)**	35 €

*UNIQUEMENT POUR LES NAGEURS LICENCIÉS A LA FFN OU
 DEJA INSCRIT A UNE EPREUVE D'OSEZ HOSTENS 2026.

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 2026.

Pour l'épreuve « Osez un tour de plus » (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 26 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.

Osez un tour de plus :

- Classement des nageurs avec les temps intermédiaires des boucles parcourues
- Podiums :
 - 3 meilleures nageuses toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 1000 m
 - 3 meilleurs nageurs toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 1000 m
 - 3 meilleures nageuses toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 500 m

- 3 meilleurs nageurs toutes catégories à l'issue de la boucle N°7 – boucle 500 m
- La plus jeune nageuse et le plus jeune nageur – boucle 1000 m
- La plus jeune nageuse et le plus jeune nageur – boucle 500 m
- La nageuse la plus âgée et le nageur le plus âgé – boucle 1000 m
- La nageuse la plus âgée et le nageur le plus âgé – boucle 500 m
- Le club le plus représenté (boucles 500 et 1000 m cumulées)

Osez La Team :

- Podium pour la meilleure équipe garçons, filles et mixte
- Récompense à l'équipe la plus âgée
- Récompense à l'équipe la plus jeune

Osez 500 m :

- 3 meilleurs nageurs et nageuses toutes catégories
- 3 meilleurs nageurs et nageuses U13 (2014 et moins)

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
- 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.