CLUB NAUTIQUE
SCOUTS DE CLUSES

MORILLON
HAUTE-SAVOIE
4ÈME ÉDITION

DÉFI DU LAC BLEU

UNE COMPÉTITION DE NATATION EN EAU FROIDE

50 M
100 M
150 M
250 M
500 M
700 M
1 000 M
RELAIS
4 X 50 M
4 X 150 M
-
INITIATIONS À
LA BAIGNADE
EN EAU FROIDE

20 & 21
MARS
2027

Lac bleu
Morillon - Haute-Savoie
DÉFI

WWW.DEFILACBLEU.FR

Village vacances de MORILLON
activités sociales de l'énergie
Montagnes du Giffre
haute savoie le Département
FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION
HAUT-GIFFRE TOURISME
MAIRIE MORILLON
VERCHAIX HAUTE SAVOIE

LES PARCOURS

Le relais Sportif : les équipes sont composées de quatre nageurs, les équipes sont mixtes. Chaque nageur réalise une traversée de lac dans la longueur. La distance parcourue est de 150 m par nageur.

Le relais Découverte : les équipes sont composées de quatre nageurs. Les équipes sont mixtes. Chaque nageur réalise une traversée de ponton à ponton d'environ 45 m.

Epreuves Découvertes individuelles :
50 m,100 m et 150 m

La sportive:

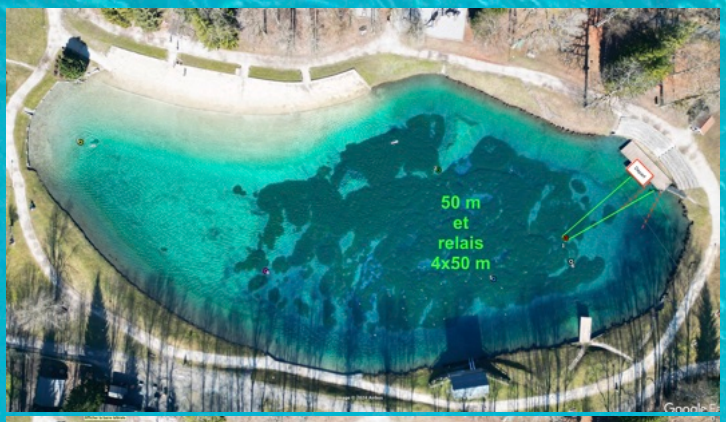
Épreuve de natation individuelle, qui consiste à réaliser un parcours qui correspond à 250 m.

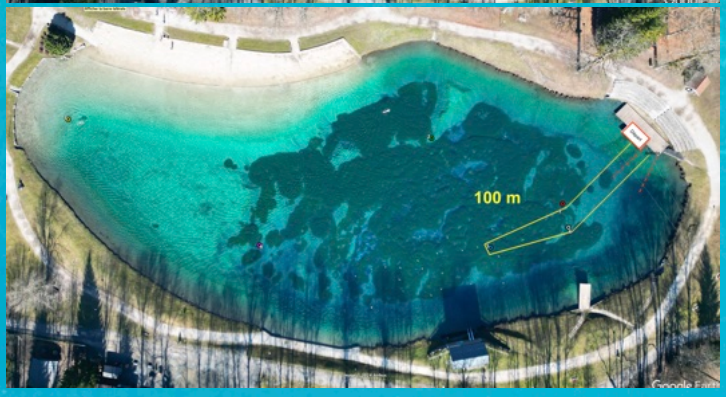
Le Challenge:
Épreuve de natation individuelle, qui consiste à réaliser un parcours qui correspond à 500 m.(2x la sportive)

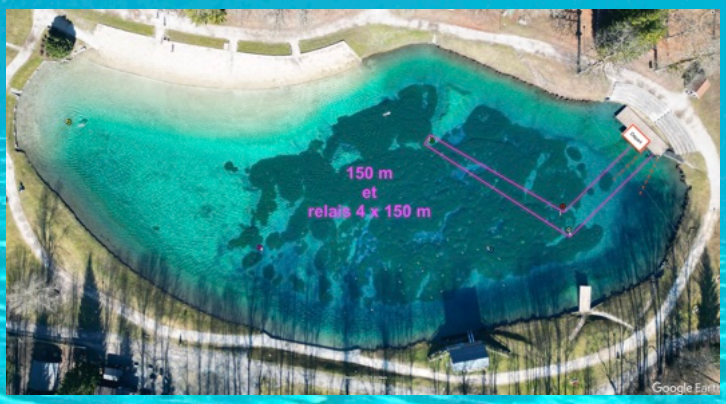
Le défi du lac bleu :

Épreuve de Natation individuel qui consiste à réaliser 2 tours de lac pour un parcours d'environ 700 m

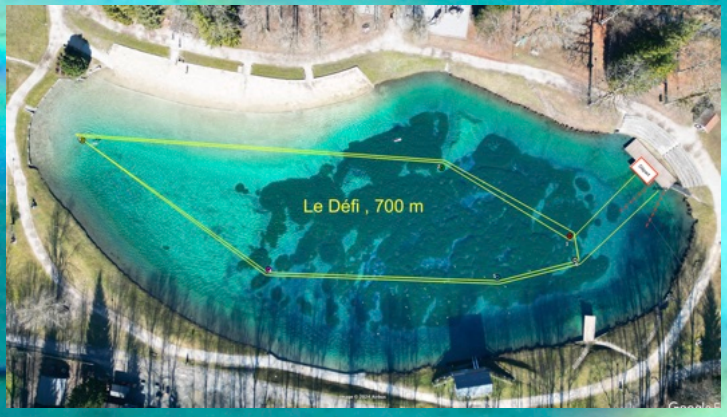
L'extrême du lac bleu : Épreuve de natation individuel qui consiste à réaliser 3 tours de lac qui correspond à environ 1000 m.











Objectifs:

Le présent règlement a pour objectif principal de fixer les conditions d'organisation du « Défi du lac » à respecter par les organisateurs et les participants afin de garantir la sécurité des participants et le respect des règlements propres à la Nage Hivernale.

Ce règlement fixe des standards minimaux. Il est de la responsabilité du comité d'organisation de renforcer ou d'ajouter des mesures de sécurité si cela parait nécessaire au regard des spécificités locales, du public de participants concerné, des conditions météorologiques, etc.

Les règles essentielles de la compétition et des courses de Nage Hivernale doivent être communiquées de manière claire et détaillée à tous les participants (nageurs et officiels) avant le début de l'évènement par tous les canaux de communication à disposition.

1. Conditions de participation

1.1. LIMITE D'ÂGE

L'âge minimum requis pour participer à la compétition est de 16 ans révolus à la date de l'évènement pour les distances inférieures ou égales à 500m, et de 18 ans révolus à la date de l'événement pour les distances supérieures à 500m.
Une autorisation du représentant légal est obligatoire pour les personnes mineures.

1.2.MODALITÉS D'ENGAGEMENT

Droits d'engagement :

La compétition est ouverte aux nageurs disposant d'une licence compétition FFN, d'une licence Natation Pour Tous FFN ou d'une licence eau libre promotionnelle FFN en cours de validité à la date de la compétition (celle-ci pourra être prise lors de la procédure d'inscription pour un coût de 15 €).

50 m	30 €
100m	40 €
150m	40 €
La sportive 250 m	60 €
Le Challenge 500 m	60 €
Le défi 700 m	60 €
L'extreme 1000 m	60 €
Relais	10 €

Les engagements sont ouverts à partir du 16 novembre 2026 sur les plateformes d'inscriptions fédérales. Ils seront clôturés le 10 mars 2027 au soir.

- Les clubs engageront leurs nageurs licenciés compétition FFN sur https://www.ffneaulibre.fr/
- Les nageurs titulaires d'une licence FFN eau libre promotionnelle ou Natation Pour Tous FFN (ou les nageurs non encore licenciés FFN) procèderont individuellement à leurs engagements sur la plateforme ExtraNat-eau libre : https://www.ffneaulibre.fr/
- **Les temps d'engagements doivent être renseignés sur le lien suivant : https://defilacbleu.fr/DLB/engagement.php**

Les nageurs doivent signer une attestation sur l'honneur certifiant qu'ils ont pris connaissance des risques induits par leur participation à une compétition de Nage Hivernale et qu'ils ont pris connaissance du règlement de la compétition. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à la compétition.

Ce document disponible en page 11 devra être présenté sur place avant le début des épreuves.

1.3.DOSSIER MÉDICAL

1.3.1. Formulaire médical FFN

Lors de la procédure d'inscription, chaque nageur doit fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la nage hivernale datant de moins de six mois attestant d'un examen médical spécifique à la discipline par un cardiologue ou un médecin. **Tout manquement entrainera une interdiction de participation à la compétition**.
Ce document dont le modèle est disponible en Annexe devra être présenté sur place à l'officiel médical avant le début des épreuves.

1.3.2. Électrocardiogramme (ECG)

En complément du formulaire médical mentionné au paragraphe
1.3.1. les nageurs doivent passer un examen médical incluant un électrocardiogramme (ECG) dans les six mois précédant la compétition. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à l'épreuve considérée.
Pour les épreuves dites d'endurance (200m et plus), un passage au contrôle médical devant l'officiel médical de la compétition est impératif le jour de la course. Celui-ci contrôlera l'état de santé des nageurs et s'assurera que toutes leurs informations médicales lui ont bien été transmises pour valider définitivement leur participation. **Tout manquement entrainera une interdiction de participation à l'épreuve considérée.**

2. Règlementation technique

2.1.STYLES DE NAGE

Les règles FINA concernant les différents styles de nage s'appliquent, à l'exception des aménagements spécifiques à la pratique de la Nage hivernale » exposés au paragraphe 4 « Déroulement de la compétition » du présent règlement.

2.2.DISTANCES AU PROGRAMME

2.2.1. Épreuves individuelles:
Le 50 m
Le 100 m
La grande traversée 150 m
La sportive 250 m
Le challenge 500 m
Le Défi du lac 700 m
L'extreme 1000 m

2.2.2. Épreuves de relais Mixte:

Relais sportif : environ 4X 150 m
Relais découverte : environ 4 X 50 m

Les épreuves de relais sont mixtes : chaque équipe doit être composée d'au moins un homme et une femme. Seules les équipes de clubs sont éligibles à un podium. Les équipes composées de licenciés appartenant à des clubs différents peuvent concourir mais seront classées « Hors Concours ».

2.2.3. ***Détail du programme prévisionnel***

Merci de renseigner vos temps d'engagements en utilisant ce QRCODE

Samedi
07h45 – Ouverture des portes & contrôle médical obligatoire
09h15 – Réunion technique (obligatoire pour tous les nageurs du samedi)
10h00 – Début des épreuves :

- 250 m "La Sportive"
- 100 m individuel
- 50 m individuel

12h15 – Cérémonie protocolaire des épreuves du matin
14h00 – Reprise des épreuves :

- 700 m "Le Défi du Lac Bleu"
- Relais 4x50m (vers 15h00)
- Parade club (50 m)

17h00 Cérémonie protocolaire (journée du samedi)
18h 00 Conférence
19h30 Nocturne
20h30 Début de la soirée

Dimanche
07h45 – Ouverture des portes & contrôle médical obligatoire
09h15 – Réunion technique (obligatoire pour tous les nageurs du dimanche)
10h00 – Début des épreuves :

- 1000 m "L'Extrême du Lac Bleu"
- 150 m "La Grande Traversée"
- 500 m "Le Challenge"
- Relais sportif 4X150 m

16h00 – Cérémonie protocolaire finale et remise des trophées toutes catégories

2.3.TEMPS LIMITE:
Pour des raisons de sécurité, les épreuves d'endurance sont soumises à un temps limite. Une fois ce temps écoulé, tout nageur n'ayant pas effectué la totalité de la distance de l'épreuve sera arrêté sur décision du juge arbitre en chef.
L'extreme 1000 m : 24 minutes
Le défi 700 m : 18 minutes
Le Challenge 500m : 14 minutes
La Sportive 250 m : 8 minutes

2.4. TEMPÉRATURE DE L'EAU

2.4.1. Une compétition de nage hivernale doit se disputer dans une eau de 10,0°C ou moins. Si la température de l'eau est de 5,0°C ou moins, l'évènement est considéré comme une compétition de nage en eau glacée.

2.4.2. La température de l'eau doit être mesurée de manière stable sur une période continue de 5 minutes, à une profondeur comprise entre 10 cm et 30 cm de profondeur sous la surface de l'eau.

2.4.3. La température officielle de l'eau pour la compétition doit être établie en calculant la moyenne obtenue par trois thermomètres digitaux. L'écart entre les trois températures mesurées ne doit pas excéder 1,0°C. La température officielle doit être communiquée avec au moins une décimale.

2.4.4. Pour valider une température de l'eau de 10,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 10,0°C ou moins. Pour valider une température de l'eau de 5,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 5,0°C ou moins.
2.4.5. Les thermomètres utilisés doivent être résistants à l'immersion ou reliés à une sonde. Les thermomètres lasers ou infrarouges ne sont pas autorisés.
2.4.6. La température de l'eau officielle doit être mesurée moins de 30 minutes avant le départ de la première épreuve de chaque réunion.
2.4.7. Dans le cas où la température aurait été mesurée proche de 5,0°C, il revient au directeur de course de prévoir des prises de températures régulières au cours de la réunion, entre ou pendant les épreuves, pour tenir compte de son éventuelle évolution.

3. Équipement du nageur

3.1 LE NAGEUR EST AUTORISÉ À PORTER :

• Un seul maillot de bain standard homologué, qui ne peut descendre sous les genoux. Pour les femmes, la surface du corps recouverte par le maillot de bain ne peut aller au-delà des épaules, il ne doit recouvrir ni les bras, ni le cou.
• Une seule paire de lunettes. Les lunettes-masques sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent que les yeux.
• Un seul bonnet de bain standard en silicone ou en latex.
• Des bouchons d'oreille et un pince-nez.

3.2. Le graissage n'est autorisé que pour prévenir les brulures au niveau des épaules pour les femmes.

3.3. Pour les épreuves individuel et de relais, une ceinture de sécurité (sans bouchons d'aide à la flottaison) doit être fournie par l'organisation pour des raisons de sécurité.

3.4. L'utilisation d'appareils connectés (ou non) pour mesurer la distance parcourue ou la température de l'eau n'est pas autorisée.

4. Déroulement de la compétition

4.1 LA COMPÉTITION À LIEU DANS LE LAC BLEU

4.1.1. La qualité de l'eau doit être favorable à la pratique de la natation. (Attestation des services de l'état)

Les nageurs doivent être clairement visibles et facilement accessibles pendant leur course. En cas de forte brume et/ou de faible luminosité, une course ne peut pas avoir lieu. Les épreuves se déroulant en nocturne doivent bénéficier d'un éclairage de l'ensemble du bassin et de ses abords pour assurer une totale sécurité des participants et du jury. La compétition peut avoir lieu dans une piscine en dur. L'eau de la piscine doit être naturellement fraiche, aucune action humaine extérieure pour abaisser la température de l'eau n'est autorisée.

4.2 ENTRÉE DANS L'EAU

4.2.1. Le nageur ne doit pas être assisté du début à la fin de sa course, exception faite pour les nageurs handisports pour l'entrée et la sortie de l'eau, qui peuvent être accompagnés de deux personnes et/ou bénéficier du matériel nécessaire (béquilles, fauteuil roulant, etc.). Le juge arbitre en chef doit immédiatement disqualifier tout nageur contrevenant à cette règle.

4.2.2. Plonger dans l'eau n'est pas autorisé en compétition. Pour des raisons de sécurité, l'entrée dans l'eau doit se faire par les pieds, en marchant ou en s'immergeant progressivement par une échelle. Il revient au directeur de la compétition de déterminer la méthode d'entrée dans l'eau la plus sûre en fonction de la configuration du bassin, et de demander aux nageurs de s'y conformer.

4.3 LE DÉPART

4.3.1. Lorsque les nageurs sont derrières leur ligne de départ, les ordres du starter sont :
- « Enlevez vos vêtements »
- « Entrez dans l'eau » (5 secondes)
- « A vos marques » (3 secondes)

4.3.2. Lorsque le nageur entre dans l'eau, il doit se mettre directement en position. Le compétiteur est accroché avec une main au barreau de l'échelle ou au rebord du ponton (en absence d'échelle) et met les épaules dans l'eau. Le nageur doit être dans cette position au moment de la commande : « A vos marques ».Position de départ en présence d'échelles

4.3.3. Dans les 3 secondes qui suivent la commande « A vos marques » le starter donne le départ de la course à l'aide du Klaxon (chronométrage semi-automatique) ou d'un sifflet.

4.3.4. Les faux départs ne sont pas rappelés. Toute mauvaise position ou faux départ sont sanctionnés d'une disqualification.
4.3.5. Au départ, après avoir poussé sur ses jambes contre le mur, le nageur ne peut avoir la tête immergée que sur une distance maximale de 5m avant de commencer sa nage. Le non-respect de cette règle entraine une disqualification.

4.4. DÉROULEMENT DE LA COURSE

4.4.1. La course doit être ininterrompue, aucun arrêt prolongé contre un élément technique (échelle, bouée, etc.) n'est autorisé.

4.4.2. Le nageur n'est pas autorisé à toucher le fond du lac avec ses pieds dès lors que le départ a été donné.

4.4.3. Le nageur peut pousser les objets flottants sur son passage, à condition qu'il ne profite pas de la manœuvre pour rendre sa nage plus efficace.

4.4.4. Aucun ravitaillement n'est autorisé pendant la course.

4.4.5. Aucune assistance à la nage n'est autorisée.

4.4.6. Il revient au juge arbitre en chef, à son entière discrétion, avec effet immédiat et sans appel, de mettre fin à la course d'un nageur de manière anticipée si une détérioration de son langage corporel et/ou de ses mouvements de nage est observée. Le nageur est tenu d'accepter la décision de l'officiel d'interrompre sa course et doit sortir de l'eau dès que possible, avec assistance si nécessaire.

4.5. L'ARRIVÉE

4.5.1. L'épreuve se termine une fois la distance totale parcourue, lorsque le nageur touche la banderole avec une main
4.5.2. Les nageurs peuvent quitter immédiatement le bassin après leur arrivée sans attendre l'arrivée des autres nageurs, en veillant à ne pas gêner leur progression.

4.6. RELAIS

4.6.1. Les équipes de relais sont composées de quatre équipiers.
4.6.2. Les épreuves de relais sont mixtes : chaque équipe doit être composée de une femme et un homme pour être classée. Les relais composés d'au moins un homme et une femme peuvent participer mais ne seront pas classés.
4.6.3. Les nageurs doivent concourir dans leur ordre d'engagement.
4.6.4. Les règles de départ, de nage, et d'arrivée sont les mêmes que pour les épreuves individuelles.
4.6.5. Chaque nageur doit toucher la banderole à son arrivée. Les relayeurs doivent se mettre à l'eau quelques instants avant l'arrivée du nageur précédant et se mettre en position de départ (Cf. art 4.3 Le départ). Ils ne peuvent partir que lorsque le nageur précédant touche la banderole Le non-respect de cette règle entraîne une disqualification.

4.7. RÉCOMPENSES

4.7.1. Pour les épreuves individuelles, une médaille sera remise aux trois premières femmes et aux trois premiers hommes par catégorie: **18/30 ans, 31/40 ans, 41/50 ans, 51/60 ans, + 60 ans**
4.7.3 Un trophée sera remis toutes catégories pour les épreuves de 250 m, 500 m, 700m, 1000m,
4.7.2. Pour les relais mixtes, un trophée sera remis aux équipiers des trois premières équipes.

5. Sécurité

5.1. RÉUNION TECHNIQUE

5.1.2. Il est de la responsabilité du médecin désigné comme officiel médical de la compétition de s'assurer que tous les nageurs sont tenus informés des symptômes potentiels liés à l'hypothermie, des risques encourus et du protocole de réchauffement et de récupération.

5.1.3. Il est de la responsabilité de l'organisateur de rappeler aux participants des épreuves de 250 m et plus que la nage hivernale est un sport extrême et dangereux, qui peut entrainer des soins de premier secours, voire un transfert aux urgences.

5.2.ÉPREUVES, LE CHALLENGE, LE DÉFI ET L'EXTREME.

5.2.1. A Partir des épreuves de 500 m, chaque nageur est dans l'obligation d'être secondé par une personne accompagnatrice (ou « chaperon ») pour assistance hors de l'eau, faute de quoi il ne pourra être autorisé à prendre le départ. Le « chaperon » doit être âgé de 18 ans ou plus à la date de l'évènement. Le rôle du « chaperon » est de surveiller le nageur depuis l'avant course (vestiaires, chambre d'appel), puis pendant l'épreuve, à la sortie de l'eau et ce jusqu'à la fin du protocole de réchauffement. Le chaperon doit être informé par les organisateurs des attentes propres à ses fonctions et familier des règles de sécurité et des protocoles spécifiques à la nage hivernale.

5.2.2. La personne accompagnatrice doit être capable de : connaître les capacités du nageur à poursuivre ou stopper sa nage ; prendre en charge le nageur à sa sortie de l'eau ; réagir en cas

d’hypothermie ; rester présente jusqu’à ce qu’il ait retrouvé une température idéale lui permettant de recouvrer pleinement ses capacités physiques et psychiques.

5.2.3. Le temps de récupération après l’épreuve de 1000m doit être d’au moins 6 heures. Le nageur doit se soumettre à un nouvel examen médical auprès de l’officiel médical avant de pouvoir prendre part à sa deuxième course. Celui-ci pourra autoriser le nageur à disputer sa deuxième course seulement si la température corporelle du nageur est revenue à la normale.

5.3.OFFICIEL MÉDICAL

5.3.1. L’officiel médical doit être un médecin ayant été informé des protocoles spécifiques à la nage hivernale. Il doit être au fait des risques liés à l’hypothermie et capable de gérer des situations d’urgence.

5.3.2. Il supervise l’équipe médicale chargée d’observer les nageurs pendant leur course et de les accompagner pendant le protocole de réchauffement.

5.3.3. Il peut décider de l’évacuation d’un nageur vers un service d’urgence.

5.4.Accès au bassin
5.4.1. L’accès à la zone de départ de compétition est strictement réservé aux officiels, aux équipes de secours, au personne autoriser par l’organisateur et aux nageurs (ainsi qu’à leur « chaperon » pour les épreuves du 500 m et du 1000 m).

5.4.2. Les médias peuvent être autorisés à accéder à la zone du bassin de compétition pour une durée limitée sur dérogation du directeur de la compétition.

Formulaire d'examen médical
à compléter par un Médecin ou un Cardiologue accompagné d'un ECG

Date de l'examen (valide pour 6 mois) : _____

Informations personnelles du nageur/de la nageuse :
Nom :
Prénom :
Date de naissance :

Genre :
Nationalité :
Adresse :
Téléphone :
Mail :

Questionnaire de santé (à remplir par le nageur/la nageuse) :
Entourer Oui ou Non, si Oui, merci de préciser l'information.

1 – Antécédents médicaux	Oui / Non
2 – Antécédents chirurgicaux	Oui / Non
3 – Traitement médical en cours	Oui / Non
4 – Allergies	Oui / Non
5 – Antécédents cardiovasculaires (ex : TA, arythmie, Raynaud)	Oui / Non
6 – Antécédents cardiovasculaires familiaux	Oui / Non
7 – Antécédents respiratoires (ex : asthme)	Oui / Non
8 – Antécédents neurologiques (ex : épilepsie)	Oui / Non
9 – ORL (oreilles, nez, gorge)	Oui / Non
10 – Yeux (problèmes de vue, chirurgie)	Oui / Non
11 – Antécédents psychiatriques	Oui / Non
12 – Hospitalisation (dans les 5 années écoulées)	Oui / Non
13 – Expérience de la nage en glacée	Oui / Non
14 – Problème de réchauffement après nage en eau glacée, (Hypothermie, arythmie)	Oui / Non
15 – Expérience de pratique sportive en altitude	Oui / Non
16 – Problème d'adaptation à l'altitude	Oui / Non

Commentaires :

Je déclare par la présente :

- Qu'à ma connaissance mon état de santé général est bon ;
- Que j'ai déclaré toutes les informations pertinentes en ma possession pour l'évaluation de mon état de santé en vue de la pratique de la Nage Hivernale ;

Fait à :
Date :
Signature :

Partie à remplir par le médecin examinateur (obligatoirement un médecin ou un cardiologue) - selon les préconisations en annexe :

Examen général :
- Poids :
- Taille :
- IMC :

Examen cardiovasculaire :
- Fréquence cardiaque :
- Tension artérielle :
- Interprétation de l'ECG (obligatoire) :

Examen respiratoire :
- Fréquence respiratoire :
- Saturation de l'oxygène :
- Mesure du Peak Flow :
- Commentaire général :

Examen ORL :
- Tympans
- Pharynx

Examen abdominal :
Examen neurologique :

Commentaire général :

Après examen, je déclare ne constater aucune contre-indication médicale pouvant empêcher la pratique de la Nage Hivernale (ou de la Nage en Eau Glacée) en compétition pour

M. / Mme. _____

Fait à : _____ Date : _____

Nom du médecin : Spécialité :
Adresse :
Mail : Téléphone :
Signature :

Défi du Lac Bleu
Attestation sur l'honneur

Je soussigné (e) :

NOM : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Email :

Reconnais par la présente :

- Avoir pris connaissance et m'être familiarisé(e) avec le règlement du Défit du lac bleu tel qu'il est stipulé et publié par la FFN.
- M'engager à me conformer pleinement aux règles du Défit du lac bleu obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux Défit du lac bleu et m'y être préparé(e).

Ces risques comprennent ceux qui sont associés ou posés par :

- Un changement brutal de température provoquant une sensation d'étouffement, une augmentation du souffle et une accélération du rythme cardiaque.
- La lutte contre la perdition de chaleur avec changement physiologique radical entraînant un ralentissement de l'activité musculaire.
- L'immersion dans une eau extrêmement froide pendant des périodes prolongées avec des réactions physiologiques en chaine qui s'accélèrent.
- Un risque d'hypothermie et d'épuisement avec effets sur ma santé personnelle physique et psychique.

Pour les distances supérieures ou égales à 500 m, je m'engage à être obligatoirement secondé(e) d'une personne accompagnatrice capable de :

- Connaître mes capacités à poursuivre ou stopper ma nage.
- Me prendre en charge à la sortie de l'eau jusqu'à la salle de réchauffement.
- Réagir en cas d'hypothermie du nageur.
- Rester présente jusqu'à ce que j'ai retrouvé une température idéale me permettant de recouvrer pleinement mes capacités physiques et psychiques.
- Cette personne devra être informée et familiarisée au règlement du Défit du lac bleu.

Je reconnais participer aux Défit du lac bleu en ayant conscience que la pratique de la natation en eau froide est en soi dangereuse. J'accepte tous ces dangers et risques.

DROIT D'IMAGE et ACCEPTATION DU REGLEMENT

Par sa participation à l'une des épreuve, chaque concurrent autorise expressément l'organisation (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 du Défi du lac bleu, 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 à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, 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. L'inscription et/ou la participation à l'une des épreuves du Défi du lac implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant, ou par son représentant légal s'il est mineur, du présent règlement et du parcours de l'épreuve à laquelle il est inscrit.

Fait à :

Date :

Signature :