

Comment se lancer dans l'Eau Libre ?

A. Avant le jour de la course

- Tu es un nageur entraîné et licencié dans un club FFN et tu as envie de nager en milieu naturel,
- Tu prends connaissance des différentes épreuves via le site Web de la FFN et les sites des comités régionaux FFN,
- Toutes les étapes de Coupe de France sont labellisées donc contrôlées et respectant les normes en vigueur,
- Tu prends connaissance du règlement de la discipline en ligne sur le site fédéral,
- Tu prends connaissance du règlement spécifique de l'épreuve,
- Tu en parles à ton entraîneur et (ou) à un dirigeant de ton club qui prendront contact avec l'organisateur en lui envoyant ton engagement et ceux, éventuellement d'autres nageurs de ton club,
- Si tu te trouves en vacances près d'une étape, tu prends contact avec l'organisateur en lui envoyant ton engagement avec l'autorisation de tes parents, si tu es mineur ; attention aux dates limites,
- Au préalable, si tu es tout jeune débutant, inscris-toi au « Pass compétition Eau Libre » : distance 500 m,
- Ensuite tu t'engages d'abord sur les courtes distances puis petit à petit, l'expérience aidant, tu t'essayes sur les distances plus longues si le cœur t'en dit.
- Les distances vont de 1 km à 25 km et + mais il ya également des épreuves de découverte sur des distances plus courtes.
- Lors de ton inscription, tu règles le droit d'engagement variable suivant les organisations.

B. Le jour de la course :

1. L'avant course

- Tu arrives suffisamment tôt pour repérer les lieux,
- Tu te présentes aux organisateurs pour vérifier ton engagement et connaître le numéro qui t'es attribué,
- Tu prends connaissance de la température de l'eau. Elle doit impérativement être supérieure à 16° (Règlement FINA),
- Si la température de l'eau est inférieure à 16° la course ne doit pas avoir lieu,
- En cas de température fraîche pour toi, tu envisages à la baisse tes ambitions en demandant le déplacement de ton engagement sur une distance plus courte,
- Tu te coupes les ongles pieds et mains, si besoin.....tu enlèveras ta montre, tes bijoux et piercing,
- Tu te présentes au marquage Epaules/Bras/ Mains,
- Seulement après séchage de ton marquage tu pourras t'enduire de crème solaire ou d'écran total,

- Si l'eau est relativement froide tu t'enduis de graisse (graisse à traire, vaseline, lanoline) en privilégiant les articulations et les endroits de "frottement". Pour cela tu utiliseras des gants afin de ne pas avoir de graisse sur les mains, après usage tu les mettras à la poubelle ou dans un sac que tu auras prévu à cet effet,
- Jamais de crème solaire ou de graisse avant le marquage,
- Tu assisteras avec attention à la réunion technique qui t'informera de tous les détails du parcours. Si tu ne comprends pas quelque chose tu n'hésites pas à poser des questions,
- Tu dois être certain de l'ordre de passage des bouées, de leur couleur et de leur taille, de quel côté tu dois les passer, épaule droite ou épaule gauche, du nombre de tours que tu dois effectuer,
- Tu dois savoir s'il y a un délai de fin de course,
- Tu glisses dans ton maillot un ou deux ravitaillements (topettes, sachets.....),
- Tu laisses tes affaires dans la zone prévue à cet effet et surveillée,
- Tu peux porter deux bonnets mais un seul maillot ou combinaison, des lunettes (évite les lunettes sans mousse ou sans silicone elles peuvent devenir coupantes lors d'un contact) et éventuellement des bouchons d'oreilles,
- Parfois l'organisateur fournit des bonnets numérotés, si c'est le cas, tu te dois de le porter,
- Dans tes déplacements tu es toujours chaussé (training ou claquettes) et cela jusqu'au départ
- Comme avant tout effort physique tu penses à t'échauffer, à sec ou dans l'eau suivant les conditions.

2. la course :

- A la demande de l'organisation tu te mets à l'eau sans trainer, souvent il y aura un appel pour le comptage lors de la mise à l'eau,
- Tu nages en direction de la ligne de départ et tu t'alignes, si tu ne penses pas jouer les tous premiers rôles, inutile de te battre pour te mettre sur la première ligne, tu éviteras d'être gêné, voire de recevoir quelques coups involontaires,
- Si le départ est plongé, donné d'un ponton ou d'un quai de départ, tu te positionneras à la place qui t'a été attribuée,
- Tu es attentif aux commandements de départ : pour cela tu as regardé où sont placés le juge arbitre et le starter,
- Le Juge Arbitre, vous demandera d'être alignés puis, drapeau en l'air, donnera des coups de sifflet, et pointera son drapeau en direction du starter,
- Le starter donnera le signal auditif du départ (corne de brume- pistolet-sifflet) et baissera son drapeau, ce signal visuel est important car en plein air et suivant ton placement il est possible que tu ne perçoives pas le signal sonore, aussi tu as intérêt à regarder le starter,
- Si tu es une féminine il est possible que ton départ soit quelques minutes après le départ des messieurs, ça manque peut-être de courtoisie, ils sont sensés nager plus vite... ce n'est pas toujours vérifié mais le règlement le prévoit ainsi,
- Durant la course tu relèves la tête régulièrement pour t'orienter et vérifier que tu es sur la bonne trajectoire. Souvent il y a un bateau de tête, tu essayes de suivre sa direction,
- Tu nages en essayant de trouver rapidement ton rythme de croisière,
- Tu peux changer de mode de nage à ta guise,
- Tu t'intercales dans un groupe de nageurs qui nagent à ton allure,

- Nager en groupe t'aidera tant physiquement que moralement,
- Tu respectes les nageurs qui nagent à tes côtés, pas de contact,
- Ton entraîneur peut t'encourager du bord mais ne peut entrer dans l'eau venir nager à tes côtés.....sauf s'il est lui-même engagé dans la course,
- Tu respectes les consignes du Juge Arbitre quand il intervient, c'est souvent pour vous demander de respecter un peu plus d'espace entre vous,
Si tu vois le Juge Arbitre avec un carton Jaune et un N° cela signifie que le nageur concerné a un avertissement, en cas de récidive ce nageur aura un carton rouge et devra sortir de l'eau,
- Tu passes les bouées du bon côté,
- Si tu n'as pas passé la bouée du bon côté, reviens en arrière et passes la du bon côté, tu auras pris un peu de retard mais tu ne seras pas disqualifié,
- S'il y a plusieurs tours pense bien à les compter,
- Si l'organisation utilise des microchips- transponders (bracelet -émetteur) tu dois finir obligatoirement avec les deux, si tu en perds un tu dois le signaler au Juge arbitre et prendre le temps de mettre celui que l'on t'apportera. Pour éviter ce désagrément passe du strap autour du bracelet du transpondeur...tu ne le perdras pas,
- Si tu t'arrêtes et que la profondeur te permet de mettre pied au fond, tu peux le faire mais en aucun cas tu dois ni marcher ni t'appuyer sur quoi que ce soit, sinon tu seras disqualifié...ce serait dommage !!!
- Tu penses à te ravitailler avant d'avoir faim,
- Sur des distances importantes (souvent à partir de 10km) le ravitaillement par une personne de ton choix est autorisé et organisé ; il ne peut se faire que par cette personne et qu'à partir des endroits prévus à cet effet,
- **Si tu ne te sens pas très bien pour une raison ou pour une autre, ne dépases pas tes limites, demain sera un jour meilleur, tu te mets sur le dos et tu lèves le bras à la verticale : un des bateaux de sécurité prévu à cet effet viendra te chercher pour te ramener au bord où il te sera prodigué les soins adaptés par des spécialistes. Surtout, tu ne regagnes pas la berge par tes propres moyens,**
- Sois attentif au changement de météo, en cas de danger (orage etc.) le juge arbitre peut te demander de sortir immédiatement de l'eau et de monter dans un bateau d'évacuation,
- Si le juge arbitre vient vers toi pour te demander de sortir car le temps limite est dépassé, obtempère calmement, il ne fait que son devoir !
- Dans le final n'oublie pas d'entrer dans le chenal d'arrivée (entonnoir) en passant entre les deux bouées. Si tu n'es pas passé entre ces bouées, reviens en arrière et passes au bon endroit,
- A l'arrivée touche la plaque sinon tu ne seras pas classé.....si tu as raté la plaque reviens et touches la, tu auras peut-être perdu une ou deux places mais tu seras classé.

3. L'après course :

- En sortant sois attentif où tu poses les pieds et chausse tes claquettes dès que possible.
- Un membre de l'organisation vérifiera ton état de forme
- Un membre de l'organisation récupérera le bonnet de l'organisation s'il y a lieu.
- Si le temps est frais couvre-toi immédiatement
- Vas te ravitailler à l'endroit prévu à cet effet

- Va te doucher et t'habiller avec l'équipement de ton club
- Tiens-toi à la disposition du comité d'organisation pour les cérémonies protocolaires, ne te fais pas attendre.
- Tu peux avoir à satisfaire au contrôle anti dopage, c'est obligatoire d'avoir une pièce d'identité et si tu suis un traitement, ton dossier voir ton AUT
- Quand tu pars un au revoir et un merci aux organisateurs ne coutent rien mais sont grandement appréciés.

4. Dans les jours qui suivent :

- Va sur le site de l'organisateur ou de la FFN pour vérifier ton classement
- Nage souple et long le lendemain de l'épreuve
- Parle à tes amis de cette formidable expérience et incite-les à venir pratiquer avec toi
- Prépare tes courses suivantes
- Si tu veux t'entraîner en milieu naturel, c'est une excellente idée mais n'y vas jamais seul et renseigne toi bien sur le site.... il y va de ta sécurité !!!

Non seulement le jour de la course mais chaque jour !!!

Un nageur d'eau Libre respecte et protège son environnement....

Non seulement parce qu'il est un citoyen responsable, mais en plus parce qu'il souhaite conserver le bonheur de pratiquer son sport dans un milieu naturel le permettant