



# REGLEMENT DES BOUCLES DE BERGERAC 2026

## GENERAL

- L'organisateur se réserve le droit d'annuler les épreuves en cas de conditions météorologiques ou hydrologiques défavorables, ou modifier le parcours pour raisons de sécurité.
- L'ensemble des épreuves se déroulent selon les règlements FINA et FFN que vous pourrez trouver sur le site de la FFN : <https://www.ffnatation.fr/reglements-eau-libre>.
- Pour les règlements spécifiques au Boucles de BERGERAC 2025, se référer au présent document.
- Inscriptions: sur le site dédié [www.ffneaulibre.fr](http://www.ffneaulibre.fr), pas d'inscription sur place.
- Infos : <https://www.cnbergerac.net/en-savoir-plus/les-boucle-de-bergerac-139684>
- Les non-licenciés devront obligatoirement fournir un certificat médical portant la mention « **Apte à pratiquer la natation en compétition en milieu naturel** ».
- Catégories d'âge : voir ci-après.
- Toute demande de dérogation (âge, handicap, etc) sera étudiée sur dossier adressé au préalable à l'organisateur.
- Dossiers incomplets ou non payés seront refusés.

**Obligations :** Marquage sur les mains, les bras et les épaules, port d'un bonnet remis par l'organisateur sur les épreuves de 2 500 m et 5 000 m.

### Règles relatives à l'utilisation des combinaisons thermiques :

- **Exception au règlement AQUA :**
  - La température de l'eau la plus basse possible pour une compétition FFN en Eau libre est de 14°C
  - Entre 14°C et 17,9°C, les combinaisons néoprène\* et les bonnets sont obligatoires.
  - Entre 18°C et 19,9°C, les combinaisons néoprène\* sont optionnelles.
  - Au-dessus de 20°C les combinaisons néoprène sont interdites.

\*La combinaison néoprène doit à minima recouvrir l'intégralité des membres inférieurs et le torse du nageur.

- Combinaison « classique » eau libre autorisée.
- Dans le cas où les combinaisons thermiques seraient autorisées, et en dérogation au règlement FINA homologuant une liste de combinaisons, toutes les combinaisons thermiques (entre 3mm et 5mm d'épaisseur), bras et jambes couverts, disponibles sur le marché pourront être utilisées. Le juge arbitre pourra refuser toute tenue non conforme (combinaison chasse, shorty, etc...)

### Sont interdits :

- Les aides complémentaires à la natation : bouées, masque de plongée, tubas, palmes, plaquettes, etc.
- Le port de bijoux, piercing, montres.
- Les ongles longs

- Un briefing de course obligatoire sera effectué 10 mn avant chaque départ pour rappeler le parcours et donner les dernières consignes de course et de sécurité. Les nageurs devront venir équipés au briefing et ils se dirigeront directement vers le sas de départ, où ils seront pointés, pour gagner ensuite la ligne de départ à la nage.
- Départ dans l'eau, en ligne entre bouées
- Toute embarcation de suivi de course individuel est non autorisée : au cas contraire, disqualification du nageur concerné.
- Délai de course : précisé ci-après suivant chaque course. Au-delà de ce délai, les nageurs seront récupérés par les bateaux de sécurité.
- Récompenses : Médailles et lots de nos partenaires sur les podiums par catégorie, Hommes et Femmes
- Droit à l'image : Par leur inscription, les concurrents autorisent les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître.
- Chaque concurrent décidera, sous propre responsabilité, suivant ses capacités physiques ou psychiques du moment, s'il se sent capable de réaliser l'épreuve à laquelle il est inscrit. Il déchargera l'organisateur de toute responsabilité, pour quelque cause que ce soit, et fera son affaire personnelle de toutes assurances et de tous recours éventuels contre tous participants ou tous tiers responsables d'un dommage quelconque à son endroit.

## CATEGORIES :

	2 500 m	5 000 m	7 500 m			DAMES	MESSIEURS
				Âges	Année de naissance	Récompenses	Récompenses
U12 - U13		X	X	12 & 13	2014 & 2013	1ère	1er
U14 - U15				14 & 15	2012 & 2011	1ère	1er
U16 - U19				16 & 19	2010 à 2007	1ère	1er
Sénior				20 et +	2006 et -	1ère	1er
Maîtres 1				25 à 44	2001 à 1982	1ère	1er
Maîtres 2				45 et +	1981 et -	1ère	1er
Toutes catégories				14 et +	2012 et -	Podium	Podium

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

**8h00 : Ouverture des stands du village course.**

**9h00 : Le Bret (7 500m)**

**12h30 : Découverte (400 m)**

**14h00 : Roxane et Cyrano (2 500 m et 5 000 m)**

**16h00 : Valvert (4x400 m)**

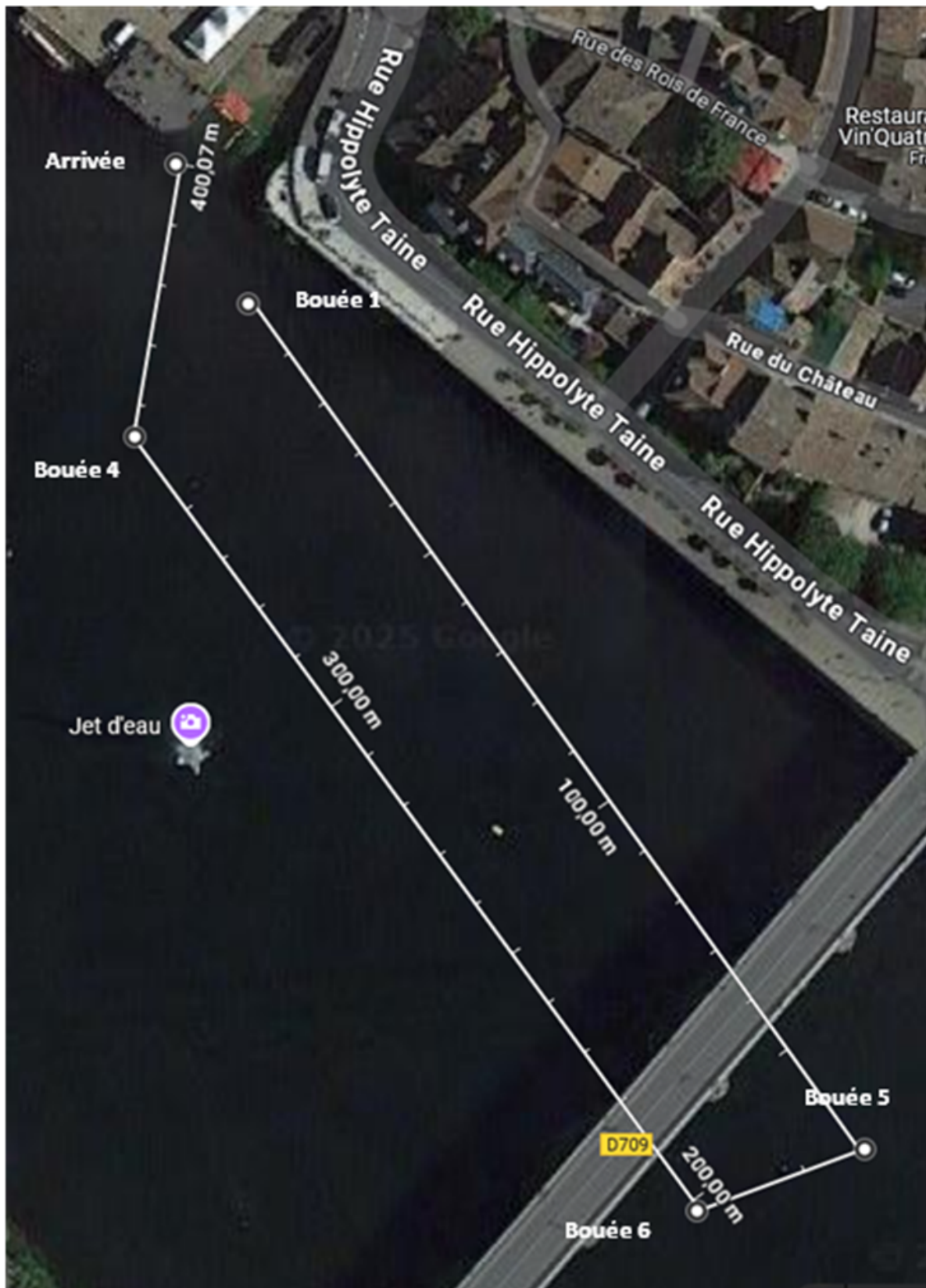
**17h30 : Fin des épreuves**

## Epreuve « Découverte » 400m

Epreuve ouverte à tous, des catégories Avenirs à Vétérans 2.

Délai de fin de course : 0h15 après le départ pour tous les concurrents.

Remise médaille de finisier



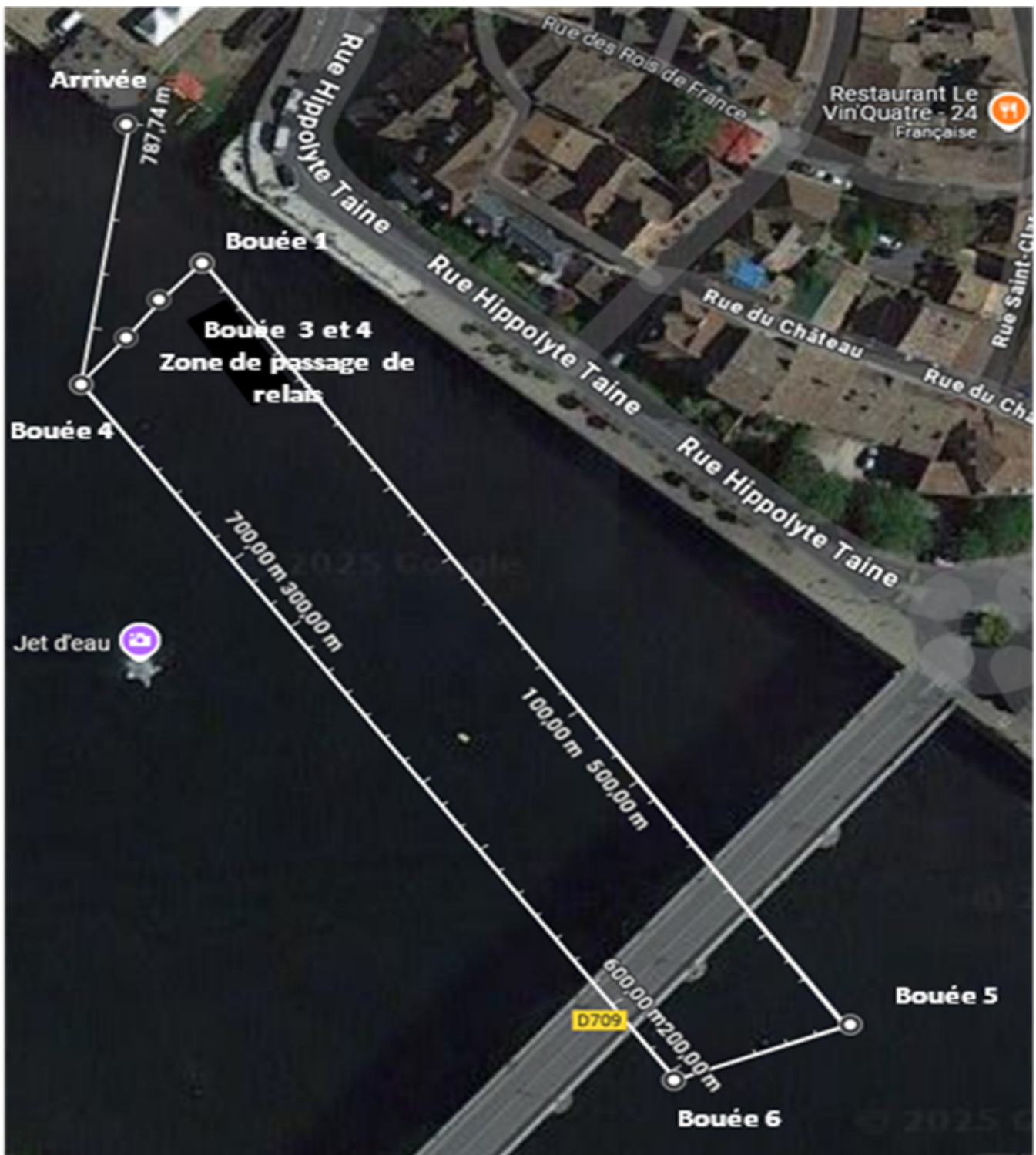
# Epreuve « Valvert » 4 x 400m

Epreuve ouverte à tous, des catégories Avenirs à Vétérans 2.

Délai de fin de course : 0h35 après le départ pour tous les concurrents.

Récompense aux 3 premières équipes.

La prise de relais se fera dans la zone pré définie.



# - Epreuve « Roxane » 2 500 m

Epreuve Open, destinée aux bons nageurs, catégories Benjamin (12 ans et +) à Vétérans 2  
Bonnet obligatoire fourni par l'organisation.

Délai de fin de course : 1h30 après le départ pour tous les concurrents.

Podium individuel par catégories



## - Epreuve « Cyrano » 5 000 m.

Epreuve Open, destinée aux nageurs sportifs confirmés, catégories Juniors (14 ans et +) à Vétérans 2

Bonnet obligatoire fourni par l'organisation.

Délai de fin de course: 2h00 après le départ pour tous les concurrents.

Podium individuel par catégories



## - Epreuve « Le Bret » 7 500 m.

Epreuve Open, destinée aux nageurs sportifs confirmés, catégories Juniors (14 ans et +) à Vétérans 2

Délai de fin de course: 3h30 après le départ pour tous les concurrents.

Podium individuel par catégories



# - Programme

- **08h00-Accueil des participants**
- **Le Bret 7 500 mètres Fin à 12h30**
  - 8h40 : Heure limite d'accueil des participants
  - 8h30 : Marquage des participants
  - 8h50 : Briefing et comptage des participants
  - 9h00 : Départ La Cyrano 5 000 mètres
  - Fin à 12h30
- **La Découverte 400 mètres Fin à 12h45**
  - 11h45 : Heure limite d'accueil des participants
  - 11h45 : Marquage des participants
  - 12h20 : Briefing et comptage des participants
  - 12h30 : Départ La Boucle Blanche 400 mètres
  - Fin à 12h45
- **Remise des récompenses**
  - 12h30 Remise des récompenses « Le Bret »
  - 12h45 Remise des récompenses de la Découverte
- **12h00 – 14h00 : Restauration possible sur place**
- **13h15-Accueil des participants**
- **La Roxane 2 500 mètres Fin à 15h35**
  - 13h45 : Heure limite d'accueil des participants
  - 13h40 : Marquage des participants
  - 13h55 : Briefing et comptage des participants
  - 14h05 : Départ La Roxane 2 500 mètres
  - Fin à 15h35
- **La Cyrano 5 000 mètres Fin à 16h00**
  - 13h45 : Heure limite d'accueil des participants
  - 13h40 : Marquage des participants
  - 13h50 : Briefing et comptage des participants
  - 14h00 : Départ La Roxane 2 500 mètres
  - Fin à 16h00
- **La Valvert 4x400 mètres Fin à 16h40**
  - 15h45 : Heure limite d'accueil des participants
  - 15h40 : Marquage des participants
  - 15h55 : Briefing et comptage des participants
  - 16h05 : Départ La Boucle Blanche 400 mètres
  - Fin à 16h40
- **Remise des récompenses**
  - 15h45 Remise des récompenses de la Roxane
  - 16h15 Remise des récompenses de la Cyrano
  - 16h45 Remise des récompenses de la Valvert

## **- Règles du Nageur en eau libre**

### **LES POINTS CLES POUR PROFITER EN SECURITE D'UNE SÉANCE DE NAGE EN EAU LIBRE**

- Respectez les règlements, les signes et les balisages du site de pratique (en dehors et dans l'eau)
- Privilégiez des sorties encadrées et des sites surveillés
- Suivez les règles et les recommandations liées à la séance et assurez-vous de bien mesurer les risques et les conduites à tenir pour les limiter
- Ecoutez les consignes et les conseils de l'ensemble des participants à la séance (entraîneurs, encadrants, autres nageurs)
- Posez des questions si vous n'êtes pas sûr d'une information ou d'une consigne
- Ne vous mettez pas en danger, respectez vos limites
- Nagez en groupe ou nagez au minimum en binôme
- Soyez en bonne condition physique et bien équipé (bonnet, lunettes de natation, vêtement de protection...)
- Equipez-vous d'une bouée individuelle de sécurité
- Privilégiez des lunettes avec mousse ou silicone et éventuellement des bouchons d'oreilles
- Equipez-vous d'un maillot de bain, combinaison ou Lycra selon les conditions de pratiques et votre confort
- Si vous nagez longtemps, enduisez-vous de graisse en privilégiant les articulations et les endroits de frottement
- Si vous avez des plaies protégez-vous avec des pansements waterproof
- Portez des chaussures pour vous rendre au lieu de mise à l'eau
- Coupez court vos ongles des pieds et des mains
- Enlevez votre montre et vos bijoux
- Respectez la sécurité des autres et la vôtre notamment lors des virages et à l'approche des bouées
- Restez calme et respectueux envers les autres nageurs
- Soyez attentif aux changements des conditions de pratique (météo, courant, autres usagers) et adaptez-vous en conséquence
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin en vous mettant sur le dos et en levant un bras
- Arrêtez-vous pour aider les personnes en difficultés
- Si vous avalez de l'eau pendant la séance, buvez un peu de boisson gazeuse car cela peut aider à neutraliser les bactéries
- Lavez-vous les mains à l'eau douce et prenez une douche le plus tôt possible avant de manger
- Si vous vous sentez mal dans les 24 heures suivant la séance (de maux de tête ou de symptômes de type grippal), consultez votre médecin traitant et informez-le que vous avez nagé en milieu naturel
- Prévoyez des vêtements chauds, une boisson et une collation pour après la séance
- Protégez, respectez et profitez de la nature