

lac Bleu De MORILLON



SWIM AND FUN

NAGE,
SAUTE
& COURS !

SAMEDI 5
JUILLET
2025

INSCRIPTION
SEUL OU EN DUO



ZOOM DE NATATION – UNE COURSE D'OBSTACLES AQUATIQUES – 300M DE COURSE A PIEDS



www.haut-giffre.fr

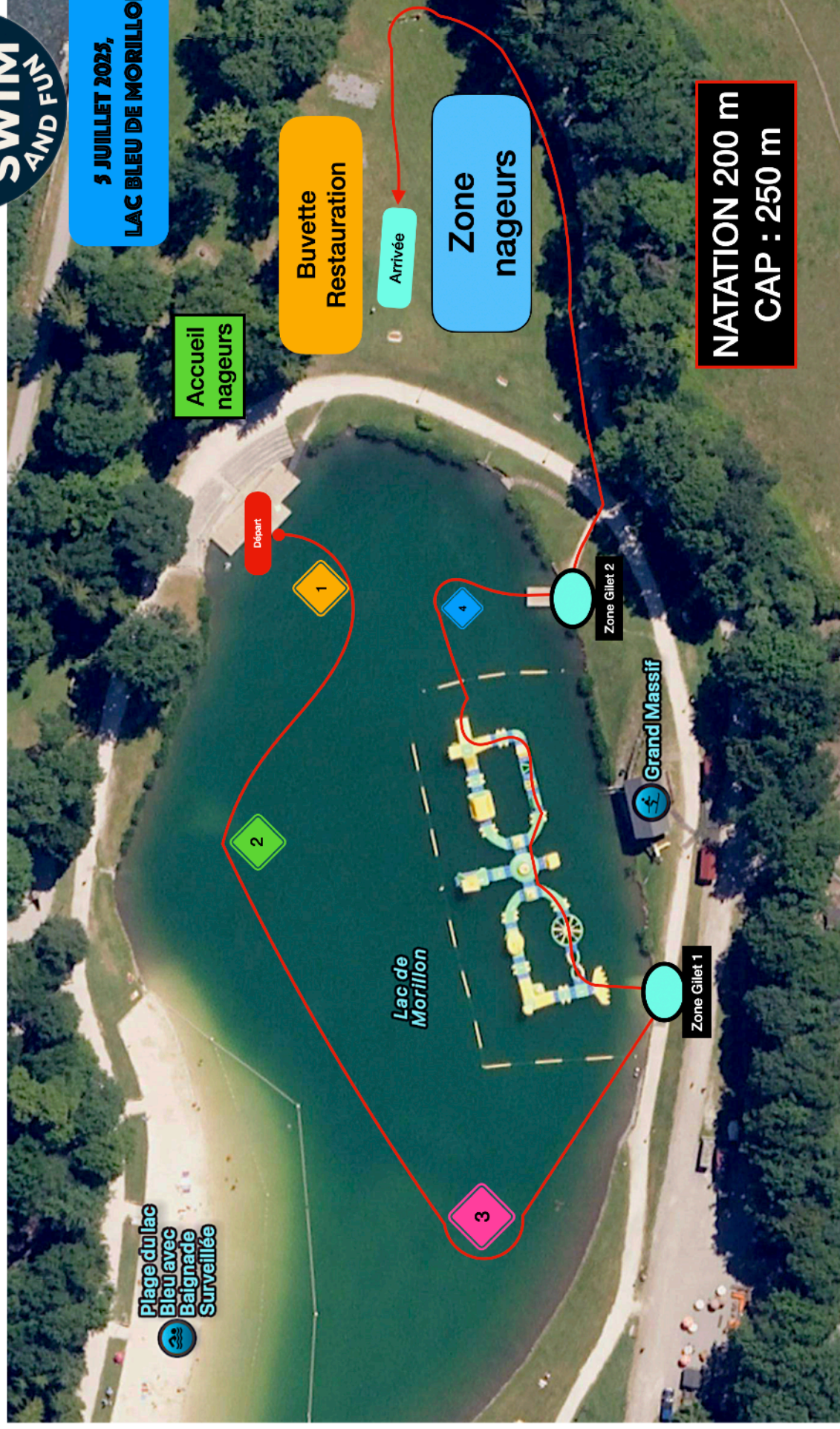
PAR LES ORGANISATEURS DU DEFI DU LAC BLEU

Projet Swim and Fun

Natation et course d'obstacles, pour petit et grand



5 JUILLET 2023,
LAC BLEU DE MORILLON



Le présent règlement a pour objectif principal de fixer les conditions d'organisation du « SWIM AND FUN » à respecter par les organisateurs et les participants afin de garantir la sécurité des participants.

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 paraît nécessaire au regard des spécificités locales, du public de participants concerné, des conditions météorologiques, etc.

Les règles essentielles de la compétition et des courses 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 10 ans** révolus à la date de l'évènement, ce quelle que soit la distance de la course.

1.2. MODALITÉS D'ENGAGEMENT

Droits d'engagement : 20€ en individuel / 30€ par équipe

La compétition est ouverte à tous

Les engagements sont ouverts à partir du 1 juin 2025 sur les plateformes Hello Asso . Ils seront clôturés le 1 juillet 2025 au soir.

L'organisateur doit s'assurer que les nageurs ont signé une attestation sur l'honneur certifiant qu'ils ont pris connaissance des risques induits par leur participation à une compétition de Course d'obstacle aquatique et qu'ils ont pris connaissance du règlement de la compétition. Tout manquement entraînera une interdiction de participation à la compétition.

Ce document disponible en page 11 devra être transmis lors de l'inscription en ligne sur place avant le début des épreuves.

1.3. DOSSIER MÉDICAL

1.3.1. Formulaire médical pour les Majeurs.

Lors de la procédure d'inscription, chaque nageur doit fournir un des documents suivants:

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation datant de moins de 1 ans attestant d'un examen médical.
- Un présentation d'une licence de Natation, Triathlon, course à pied, à jour.

1.3.2. Formulaire médical pour les Mineurs

Lors de la procédure d'inscription, chaque nageur doit fournir au moins un des documents suivants:

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation datant de moins de 1 ans attestant d'un examen médical.
- Un présentation d'une licence de Natation, Triathlon, course à pied, à jour.
- Questionnaire médical en annexe. (*Annexe II-23, art. A. 231-3 du code du sport*)

2. Règlement

2.1.STYLES DE NAGE

Le parcours aquatique est nagé dans la nage de son choix

2.2.PARCOURS :

Le parcours est composé de 200 m de Natation, d'un parcours d'obstacles, aquatique sur la structure gonflable, "le Splash ", suivi d'un parcours de course à pied de 300 m.

Les participants devront revêtir un gilet de sauvetage (fourni par l'organisation) lors du parcours sur la structure gonflable. Ce gilet de sauvetage sera enlevé pour le parcours de course à pied.

Le détail du parcours est en annexe.

2.2.1. Épreuves individuelles:

Chaque participant réalise le parcours seul et sans assistance. Les courses individuelles se dérouleront selon un système à l'australienne : les séries seront composées de 10 nageurs, et à l'issue de chaque manche, les cinq premiers seront qualifiés pour la série suivante.

2.2.2. Épreuves en duo:

Chaque équipe peuvent être mixte, elle parcourt la distance ensemble, sans assistance extérieure. Les coéquipiers peuvent s'entraider tout au long de l'épreuve, mais doivent franchir la ligne d'arrivée simultanément. Le classement sera établi au scratch.

2.3 Récompense :

- Un lot au 3 premiers de la dernière Finale Course individuel.
- Un lot au 3 premières équipe en duo. Classement au scratch.
- Un lot au 3 meilleurs temps réaliser pour les catégorie d'âge, 10/11 ans, 12/13 ans, 14/17 ans,

2.2.3. DÉTAIL DU PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Samedi 5 juillet.

8h30 accueil majeur, réception des bonnets.

09h45 : Réunion technique – obligatoire pour tous les participants

10h30 : Début des épreuves.

14h : Cérémonie protocolaire des épreuves individuelles

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 sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent que les yeux.

4. Déroulement de la compétition

4.1. La compétition à lieu dans le lac bleu

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

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR

NOM :
PRENOM :
Date de naissance :

(Annexe II-23, art. A. 231-3 du code du sport)

*Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale :
Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel
âge il est capable de le faire.
Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de
suivre les instructions en fonction des réponses données.*

Faire du sport : c'est recommandé pour tous.
En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ?
Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes
ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de
t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐	Ton âge : ☐ ans ☐ ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré (e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)

Te sens-tu très fatigué (e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐

Aujourd'hui

Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐

Questions à faire remplir par tes parents

Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il
t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce
questionnaire rempli.

DATE :
Signature du responsable légal :



SWIM AND FUN

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 SWIM AND FUN tel qu'il est stipulé et publié par le règlement.
- M'engager à me conformer pleinement aux règles du SWIM AND FUN obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux SWIM AND FUN et m'y être préparé(e).
- Être en pleine capacité physique, pour participer au SWIM AND FUN

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.
- Un risque corporel lié au parcours sur la structure gonflable et sur le parcours de course à pied.

Je reconnais participer aux SWIM AND FUN en ayant conscience que la pratique de la natation en eau libre et la course obstacle. 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 Swim and fun, 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 Swim and fun 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 :

Le :

Signature :