



Règlement de LOK O'LIBRE 2024 – V2

La lecture attentive du présent « REGLEMENT DETAILLE DE LA LOK O'LIBRE 2024 » est OBLIGATOIRE.

Le club se réserve la possibilité de modifier à tout moment ce règlement en fonction des normes sanitaires ou tout autre obligation et directive édictée par les autorités compétentes.

La LOK O'LIBRE, organisée par le Club Nautique Morlaisien, est une épreuve destinée à valoriser la découverte et la pratique de la natation sportive et de loisirs en milieu naturel dans notre région pour les licenciés FFN et le grand public non licencié à la FFN.

Les mises à jour du règlement seront disponibles sur le site du club

<https://www.cn-morlaix.com>

Ce règlement est complémentaire à celui de la Coupe de Bretagne eau libre

<https://bretagne.ffnatation.fr/script/index.php>

I- INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant par internet (de préférence) sur le site de la FFN Eau Libre (<https://www.ffneaulibre.fr>) avec paiement en ligne et par voie postale.

Lors de son inscription, le nageur, ou son représentant légal pour les mineurs, doit fournir les documents exigés pour chaque épreuve (licence FFN en cours de validité, certificat médical de l'année pour les non licenciés, autorisation parentale).

En outre, en s'inscrivant, chaque nageur reconnaît :

- avoir pris connaissance du « RÈGLEMENT » auquel il s'engage à se conformer, être suffisamment entraîné pour parcourir la distance à laquelle il s'est inscrit,
- qu'en parfaite connaissance de cause le jour de l'épreuve, il sera sous sa seule responsabilité de décider s'il se sent capable de prendre le départ de l'épreuve à laquelle il s'est inscrit, tant du point de vue de ses moyens physiques et psychiques du moment, que du point de vue des conditions météorologiques et de mer qu'il se sent capable d'affronter.
- Que dans tous les cas, tant pour lui-même que pour ses ayants droits, décharger le CNM et les organisateurs, de toute responsabilité pour quelque cause que ce soit, pour enfin faire son affaire personnelle de toutes assurances et de tout recours éventuels contre tous participants ou tous tiers responsables d'un dommage quelconque à son endroit.

L'inscription sur place devra rester exceptionnelle mais restera possible (dans la limite de chaque jauge), au minimum 1h00 avant chaque course le samedi 29 juin 2024 avec 5 euros de majoration.

Dans ce cas :

- Les licenciés FFN (s'inscrivant sur place) devront présenter leurs licences à jour de l'année avant de participer aux courses.
- Les licenciés FFTri devront présenter leurs licences à jour de l'année avant de participer aux courses.
- Les non-licenciés devront présenter à l'organisateur un certificat médical de moins d'un an attestant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la natation.

Les 3 courses sont ouvertes tout public, il est toutefois convenu que :

- Sont autorisés à participer au 1600m, les nageurs nés au plus tard en 2012.
- Sont autorisés à participer au 5000m, les nageurs nés au plus tard en 2010.
- Sont autorisés à participer au relais mixte 4 X 500m, les nageurs nés au plus tard en 2013.
- Le relais doit obligatoirement être composé de 2 nageuses et de 2 nageurs. Chaque relayeur effectue 500m puis court pour passer le relais au nageur suivant en lui tapant dans la main. Le positionnement des nageuses et des nageurs est indifférent, mais l'ordre devra être notifié lors de son engagement et confirmé sur place 1 heure avant le début de l'épreuve.

Les membres du relais devront porter **un bonnet identique non fourni** par l'organisation.

RAPPEL : les concurrents attestent avoir pris connaissance et accepter les conditions stipulées à l'alinéa "inscriptions" ci-avant.

2- L'EQUIPEMENT DES NAGEURS

Selon les cas et les épreuves, les nageurs peuvent avoir ou non l'obligation de revêtir une combinaison isothermique de natation type triathlon destinée à le protéger du froid mais aussi à lui assurer une réserve de flottabilité en cas de défaillance.

Chaque nageur a également l'obligation de

- S'équiper d'une paire de lunettes de natation d'excellente qualité et en bon état.
- Porter le bonnet numéroté fourni par l'organisation du début à la fin de course pour les épreuves individuelles
- Pour le relais, les membres d'une même équipe devront porter un bonnet identique non fourni par l'organisation.

Sont interdits :

Tout ce qui n'est pas explicitement permis, à savoir en particulier toute aide artificielle à la nage ou à la flottabilité, notamment les masques de plongée englobant le nez, les tubas, les palmes, les plaquettes, les pulls boy, les gants, les chaussons, les gilets etc.

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 thermiques (néoprène* ou polyuréthane*) et bonnets sont obligatoires.

- A 18°C et 19,9°C : Les combinaisons thermiques (néoprène* ou polyuréthane*) sont optionnelles.

- A 20°C et plus : Lorsque la température de l'eau est supérieure ou égale à 20°C, les combinaisons thermiques (néoprène* ou polyuréthane*) sont interdites.

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

La température de l'eau attendue pour les 3 courses se situera entre 14°C et 17,9°C, les combinaisons thermiques seront donc, selon toute probabilité, obligatoires. Si tel n'était pas le cas le juge arbitre en aviserait les concurrents dans l'heure qui précède le départ.

Le délai de fin de course est porté à 30 minutes après l'arrivée du premier(e) concurrent(e) pour le 1600 m et, à 45 minutes pour le 5000m.



Les nageurs qui n'auront pas terminé leur parcours seront ramenés à terre et ne seront pas classés.

Pendant la course, si le médecin de course juge qu'un nageur met en danger sa santé, il interrompra sa course, le fera monter à bord du bateau médical et ramener à terre.

3- ENGAGEMENTS

1600 m : Les droits d'engagement sont de

- 17 € +1€ (don station SNSM Roscoff) +1€ (don asso Caraty) pour les licenciés FFN
- 32€ +1€ (don station SNSM Roscoff) +1€ (don asso Caraty) pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

5000 m : Les droits d'engagement sont de

- 17 € +1€ (don station SNSM Roscoff) +1€ (don asso Caraty) pour les licenciés FFN
- 32€ +1€ (don station SNSM Roscoff) +1€ (don asso Caraty) pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

4 X 500 m : Un relayeur engage tous les membres de son équipe.

Les droits d'engagement par nageur sont de

- 5 € pour les licenciés FFN
- 20 € pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

Les engagements individuels ou en relais se feront en ligne sur le site FFN approprié pour les nageurs FFN et les non-licenciés FFN. En cas de forfait, même médical, les engagements resteront acquis à l'organisateur. Pour le relais mixte, un relayeur engage tous les membres de son relais.

L'inscription sur place au minimum 1h00 avant chaque course avec 5 euros de majoration.

La remise des bonnets et la confirmation des inscriptions se feront 1h00 avant chaque course soit :

- A partir de 9h30 pour le 5000m
- A partir de 13h00 pour le 1600m

4- CATÉGORIES ET RÉCOMPENSES

Les catégories sont :

- Avenir 2 (10 ans) : nés en 2014
- Avenir 3 (11 ans) : nés en 2013
- Benjamins (12/13 ans) : nés en 2011, 2012
- Juniors 1 (14/15 ans) nés en 2009 et 2010
- Juniors 2 (16 /17 ans) nés en 2007 et 2008
- Juniors 3/ Seniors (18 ans et plus) nés en 2006 et avant 2000
- Seniors (20 ans et plus) né en 2004 à 1998
- Maîtres de la Catégorie C1 à C10 à partir 1999

Un bonnet numéroté sera fourni par l'organisation à tous les participants pour les épreuves individuelles.

Pour les relais, l'organisateur ne fournit pas de bonnet, chaque équipe doit prévoir ses bonnets identiques à chaque relayeur.

1600 m – La course du « LIEVRE »

Médailles aux 3 premières et 3 premiers des catégories suivantes :

- *Toutes catégories*
- *Avenir 3 (2013)*
- *Benjamins 1 (2012 2011)*
- *Junior 1 1 (2010 2009)*
- *Junior 2 (2008 2007)*
- *Junior 3 (2006 2005)*
- *Seniors (2004 à 1998)*

Et aux premières et premiers des catégories :

- *Maîtres de C1 à C10*

5 000 m – La course de « PITCHODOUR »

Médailles aux 3 premières et 3 premiers des catégories suivantes :

- *Toutes catégories*
- *Junior 1 1 (2010 2009)*
- *Junior 2 (2008 2007)*
- *Junior 3 (2006 2005)*
- *Seniors (2004 à 1998)*

Et aux premières et premiers des catégories :

- *Maîtres de C1 à C10*

4x 500M - Relais mixte « CHALLENGE HARMONIE MUTUELLE »:

Trophée aux :

- 3 premières équipes au scratch

Récompenses propres au DEFI MORLAISIEN

Un classement sera réalisé sur les deux étapes organisées par le CNM sur 2024 les 29 et 30 juin.

Des lots seront remis aux 3 premières et 3 premiers du classement des deux étapes

Le p'tit DEFI morlaisien : classement sur 1600m de Lok O'libre et le 2000m de Rosk O'libre

Le DEFI morlaisien : classement sur 5000m de Lok O'libre et le 4000m de Rosk O'libre

5- ASPECT MÉDICAL

5-1 : Chaque nageur engagé et licencié à la F.F.N pour la saison 2023/2024, a donc subi un examen médical : en conséquence et ainsi se déclare apte à participer aux courses dans lesquelles il a été engagées.

5-2 : Les nageurs et nageuses non licenciés à la FFN devront présenter un certificat médical de moins d'un an attestant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la natation et d'une autorisation parentale pour les mineurs. (Documents à télécharger sur le site du club).

5-3 : Les licenciés FFTri devront présenter leurs licences à jour de l'année avant de participer aux courses.

5-4 : Avant, durant, et après la compétition un poste de secours adapté est présent pour assister les concurrents.

6- ANNULATION

En cas de force majeure, (hygiène ou sécurité), le juge arbitre peut décider d'annuler la course sans qu'aucun dédommagement ne puisse être demandé par les concurrents. En cas d'arrêt de la course par le juge-arbitre, un classement sera toutefois établi selon les modalités exprimées lors de la réunion technique.

SOLUTIONS DE REPLI OU ANNULATION DE L'UNE OU L'AUTRE DES ÉPREUVES

En cas de décision d'annuler l'épreuve prise 7 jours avant le départ en cas de force majeure ou pour nombre insuffisant d'inscrits, les droits d'inscription seront remboursés intégralement hors frais de licence.

La décision d'annuler l'une ou l'autre des épreuves ou de modifier les parcours en fonction des conditions météorologiques, peut-être prise à tout moment par les organisateurs.

En cas d'annulation de l'une ou l'autre des épreuves prise dans les 7 jours précédents l'épreuve concernée, soit pour cause de météorologie ou pour toute autre raison indépendante des pouvoirs de l'organisation, l'intégralité des droits d'inscription restent acquis à l'organisateur.

De même, si pour les mêmes raisons l'un ou l'autre des parcours devait être adapté, décalé ou déplacé, l'organisateur ne pourrait être tenu pour responsable de ce changement de programme et l'intégralité des droits d'inscription lui resterait acquise dans tous les cas.

7- SPORTIVITÉ, RESPECT. et ENVIRONNEMENT

Les concurrents s'engagent à traiter les autres compétiteurs, les bénévoles, les arbitres et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). Chacun doit faire preuve de sportivité. En particulier, les nageurs ne doivent pas se gêner. Toute obstruction ou brutalité constatée au départ ou pendant l'épreuve entraînera la disqualification immédiate du nageur. Les concurrents doivent se conformer aux directives des officiels (bénévoles, organisateurs et arbitres). Tout manquement constaté par l'un ou l'autre des représentants de l'organisation sera immédiatement sanctionné par une disqualification.

LOK O'LIBRE est signataire de la charte régionale de manifestation sports nature aussi chaque concurrent, en s'inscrivant, s'engage :

- à respecter l'environnement,
- à trier ses déchets, une zone de propreté sera installée au ravitaillement.
- à favoriser le covoiturage : c'est plus sympa, moins cher et plus écologique
- à économiser l'eau,
- à ne pas gaspiller les denrées alimentaires mises à sa disposition.

8- DROIT A L'IMAGE

Chaque participant accepte que l'organisateur se réserve le droit d'utiliser l'image d'un nageur à des fins de communication et / ou de promotion de la manifestation.

Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant.

Une vidéo sera réalisée lors de l'étape ainsi qu'un reportage photo.

9 – ACCOMPAGNEMENT de 2 ASSOCIATIONS

Pour chaque engagement sur une course individuelle

1€ sera reversé la station SNSM de Locquirec : La SNSM est une association dont les missions sont de sauver des vies humaines, en mer et sur le littoral, former les sauveteurs et participer aux missions de sécurité civile.

Pour plus d'info : <https://station-locquirec.snsm.org/presentation>

1€ sera reversé à l'association Challenge CHRISTOPHE CARATY : **Etre au service des malades et de familles souffrant de ce fléau qu'est le cancer, afin de leur apporter aide, soutien –**

Pour plus d'info <https://challenge-christophe-caraty.fr/>

