

Règlement du Championnat Régional et Départemental de Nage avec Palmes

TRIANGLE DES EAUX BLEUES

Grand Parc Miribel Jonage – Plage du Fontanil (69)

DIMANCHE 19 AVRIL 2026



PRESENTATION

La présente compétition est encadrée par le [Règlement Sportif Nage avec Palmes](#) (v202506), ainsi que la circulaire technique n°51 de mai 2014 relative au « [Règlement des compétitions OPEN](#) ».

Le Triangle des Eaux Bleues 2026, course départementale sera également cette année le championnat régional de Nage avec Palmes du comité AURA.

La compétition est composée de plusieurs courses et accueille les supports :

- **Toutes les courses 2, 4 et 6 Kms sont qualificatives pour le championnat de France Eau Libre** Jeunes, Seniors et Masters pour les licenciés FFESSM.
- **Les supports peuvent participer aux courses 2, 4 et 6 Kms.**

MODALITE D'INSCRIPTION

L'ensemble des participants-es devront obligatoirement s'inscrire sur le formulaire d'inscription en ligne disponible sur le lien suivant : [Formulaire Inscription Triangle 2026](#)

La compétition est ouverte aux :

- Licenciés FFESSM, **inscription en plus** via le site internet : [IntraNap http://nap.ffessm.fr](http://nap.ffessm.fr)
- Autres licenciés (cf liste jointe en annexe), course Open : inscription sur le formulaire en ligne uniquement.

FRAIS D'INSCRIPTION

Les droits d'inscription sont à régler lors de l'inscription en ligne par Carte Bancaire : 15€ /nageur-nageuse (dont 2 € reversés à l'association « [Palmer pour elles](#) », association qui aide les patientes traitées d'un cancer du sein dans la région de Vienne (Isère).

Pour les non licenciés-ées FFESSM, une licence journalière de 4€ sera à payer en sus lors de l'inscription afin de couvrir les frais d'assurances.

Les inscriptions seront closes le Dimanche 12 avril 2026 à 20h. Les inscriptions ne pourront pas se faire le jour même.

REGLEMENT

Les nageurs participant aux courses devront porter obligatoirement :

- Une combinaison néoprène isothermique si la température de l'eau est inférieure à 14°C.
- Des palmes (monopalme ou bi-palmes) et un tuba, les supports sont autorisés avec un classement à part.

Les mineurs devront obligatoirement être inscrits par leur club. Ils ne seront autorisés à participer à cette compétition que si la température de l'eau est supérieure à 10°C.

Les combinaisons néoprène seront obligatoirement portées par l'ensemble des participants-es si la température de l'eau est en dessous de 14°C.

Pour tous :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la nage avec palmes en compétition établi par un médecin. La durée de ce certificat ne peut être supérieure à 12 mois.
- Licence sportive en cours de validité et délivrée par la fédération concernée (pour licencié FFESSM)
- Certificat d'assurance individuelle complémentaire (Loisir 1 pour licencié FFESSM) ou souscription d'un [OPEN'PASS](#) (compris dans l'inscription OPEN)
- N° Licence et nom de la Fédération (si applicable)
- Autorisation parentale pour les mineurs

Le numéro de dossard remis pour chaque participant-e sera à coller sur le haut du tuba ou à l'avant du support.

CHRONOMETRAGE

Le chronométrage sera manuel.

PARCOURS

Le départ de la course aura lieu depuis la plage du Fontanil au Grand Parc de Miribel Jonage à Décines (69).

INFRASTRUCTURES

Le site ne dispose pas de douche.

LES CATEGORIES

Il n'y aura pas de classement différencié mono et bi-palmes.

FEDERALE

Course 6kms sans support

- Un classement par catégorie sera établi pour les nageurs
 - Jeune (Minime + Cadet + Junior) : 12-17 ans
 - Sénior : 18-39 ans
 - Master : A partir de 40 ans par tranche de 10 ans
M40+ : 40-49 ans ; M50+ : 50-59 ans ; M60+ : 60-69 ans ; M70+ : 70-79 ans ; M80+ : 80 ans et plus

Les 3 meilleurs temps homme et femme dans chacune des catégories seront récompensés sous réserve de suffisamment de représentations homme-femme pour chacune des catégories.

Un regroupement de catégories peut être fait en fonction du nombre de participants.

COURSES AVEC SUPPORTS

Les 3 meilleurs temps homme et femme seront récompensés. Il n'y aura pas de podium par catégorie.

PARTICIPANTS

Les participants sont tenus :

- De connaître le règlement sportif des compétitions (consultable sur le site CNNP – <http://nap.ffessm.fr>) ainsi que le règlement particulier de la compétition à laquelle ils participent,
- De respecter scrupuleusement les règles de sécurité durant les échauffements et les compétitions
- De respecter le plan du parcours.
- De suivre toute recommandation faite par le juge arbitre et le collège des juges de la compétition
- Un nageur qui abandonne doit se signaler et sortir de l'eau en suivant les instructions du juge arbitre. Il en est de même lorsque la course est terminée.
- De s'interdire toute incivilité ou propos diffamatoire envers les autres participants, les autres chefs d'équipe, les membres du collège des juges, les membres et les techniciens de la CNNP et les organisateurs
- De s'inscrire à la compétition conformément aux informations définies au paragraphe « MODALITE D'INSCRIPTION » de ce document.
- Chaque club est tenu de présenter un juge par groupe de 8 nageurs.

ORGANISATEURS

Les organisateurs sont tenus d'inscrire les courses fédérales et Open au calendrier de la CNNP.

Un classement distinct pour 6km championnat régional et 6 km championnat départemental sera établi à l'issue de la compétition (meilleur temps masculin et meilleur temps féminin pour les deux championnats).

DROIT A L'IMAGE

Le club organisateur pourra être amené à prendre des photos et vidéos lors de la manifestation, tant dans l'eau en course, que sur terre avant et après les épreuves, notamment les remises de prix. Ces médias pourront être ensuite utilisés et mis à la vue de tout visiteur sur le site internet ou sur tout autre support de promotion ou de communication sur l'évènement.

Les personnes désirant faire opposition à la publication de ces médias doivent en informer l'organisateur le jour de la compétition.

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

8h30 – Ouverture du secrétariat, distribution des dossards

9h15 – Briefing des juges et de l'organisation du service de sécurité

9h30 – Fermeture du secrétariat

9h30 – Fermeture du plan d'eau et mise en place des juges de virages aux bouées.

9h40 – Briefing des nageurs

9h50 – Mise à l'eau pour l'échauffement 2, 4 et 6 kms

10h00 – Départ simultanément des courses 2, 4 et 6 kms

12h00 – Fin des courses

12h30 – Moment de convivialité offert à tous les participants par l'organisation de la course.

13h00 – Remise des prix

13h30 – Repas (réservable lors de l'inscription)

CONTACT

LISTE DES FEDERATIONS ADMISES

• Fédération des Clubs Sportifs et Artistiques de la Défense (FCSAD) • Fédération

Française Handisport

- Fédération Française de Natation
- Fédération Française de Pentathlon Moderne
- Fédération Française du Sport Adapté
- Fédération Française du Sport d'Entreprise
- Fédération Française de Sauvetage et Secourisme
- Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU)
- Fédération Française de Triathlon
- Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF)
- Fédération Sportive Gymnique du Travail (FSGT)
- Union Française des Oeuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP)
- Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre (UGSEL)
- Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS)
- Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré (USEP)
- Fédération Française des Sociétés d'Aviron
- Fédération Française de Canoë-kayak
- Fédération Française de Char à voile
- Fédération Française Motonautique
- Fédération Française de Pêche sportive au coup
- Fédération Française des Pêcheurs en mer
- Fédération Française de Ski nautique
- Fédération Française de Surf
- Fédération Française de Voile
- Fédération Française de Vol Libre