

Livret du nageur

Eau Libre

Caudan Natation

« Le plaisir d'être dans l'eau,
le plaisir d'apprendre
le plaisir d'être ensemble ».

Les différents groupes

Ecole de Natation « Eau Libre » : 5 -12 ans

Pass'compétition - Le club de Caudan propose un livret de progression afin d'acquérir une aisance en mer. Les nageurs valident entre autres des compétences et différentes distances de 25 m à 500 m en mer

Chaque enfant se verra remettre son diplôme Eau Libre, qui vient reconnaître tous ses progrès et ses efforts

Jeunes (12 à 18 ans) : nageurs et nageuses Loisir ou Compétition

Juniors (12 à 18 ans) : nageurs et nageuses Loisir ou Compétition

Masters (25 et plus) : nageurs et nageuses Loisir ou Compétition

Les catégories d'âge

EAU LIBRE

Dames

AVENIRS 10 ans et moins (2011 et plus)

JEUNES 11-13 ans (2010 à 2008)

JUNIORS 14-19 ans (2007 à 2004)

SENIORS 20 ans et plus (2003 et avant)

Messieurs

10 ans et moins (2011 et plus)

11-13 ans (2010 à 2008)

14-19 ans (2007 à 2004)

20 ans et plus (2003 et avant)

L'entraîneur

Nolwenn Gilbert : directrice technique

Titulaire du BF3 et du M.S.N, elle prépare l'ensemble des entraînements de loisir et de compétition. Elle réalise les séances d'entraînements de l'école de natation, des jeunes, des juniors et des Masters

Les Horaires des cours

Pour la saison été varient en fonction du lieu, des marées et des conditions climatiques :

Les horaires et lieu d'entraînements sont mis en ligne sur le site de Caudan Natation, ainsi que les inscriptions aux séances.

Nous avons fait le choix de nager en mer, notre terrain de jeu est important : De Guidel plage à Gâvres en passant par Larmor plage, Port Louis, Riantec et Plouhinec

Le lieu est précisé sur le site internet du club avec un plan détaillé. Chaque lieu a fait l'objet d'une fiche d'évaluation et de gestion des risques (les conditions météo, les conditions du plan d'eau, les dangers, le groupe et l'encadrement)

Les conditions climatiques

La météo : L'activité est pratiquée avec un temps ensoleillé à légère pluie

L'activité est annulée en cas :

de pluie soutenue

de risque d'orage

Si la température ambiante est inférieure à 18 °

Le vent : L'activité peut se faire malgré le vent, tout dépend de sa force et de son orientation.

Orientation du vent :

L'activité est annulée en cas de vent de terre et de force supérieure à 20

La météo marine : suivi régulier de l'entraîneur

La houle : En cas d'une houle supérieure à 0.30 m l'activité sera annulée

La température de l'eau : Suivant la température de l'eau < à 20 °, le port de la combinaison est fortement conseillé.

La température de l'eau est comprise entre 14° et 16° l'activité peut être annulée ou le temps de la séance réduit

Si la température de l'eau est < à 14 ° l'activité est annulée

La marée : Il faut tenir compte des coefficients

On recherche des horaires proches de la marée haute (2 heures avant et 2 heures après), et on tient compte des coefficients de marée

Etale pour le choix du lieu.

La sécurité le lieu et ses dangers

Le lieu, la pente

Les courants

Les autres utilisateurs : surfeur, kite surf, planche à voile, ...

La navigation

Pour l'activité encadré au club :

L'encadrement activité proche de la plage :

2 personnes minimum :

L'entraîneur

+ un secouriste sur une embarcation type paddle

L'encadrement activité type balade (ex : traversée de la petite mer de Gavres) :

Une embarcation pour 2 ou 3 nageurs

Nage en groupe de 2-3 minimum

Une bouée pou 1 ou 2 nageurs

Comment s'équiper pour l'entraînement

Ecole de Natation :

Dans mon sac, j'ai :

Un maillot de bain, une combinaison
(shorty ou intégrale)

un poncho,

Un gouter.

un filet avec :

- Palmes souples
- Planche

Jeunes – juniors et Masters :

Dans mon sac, j'ai :

Un maillot de bain,

Une combinaison 2mm

De la graisse (vaseline, ...)

Un bonnet coloré pour être visible,

Des bouchons d'oreilles,

Une paire de lunettes,

un filet avec :

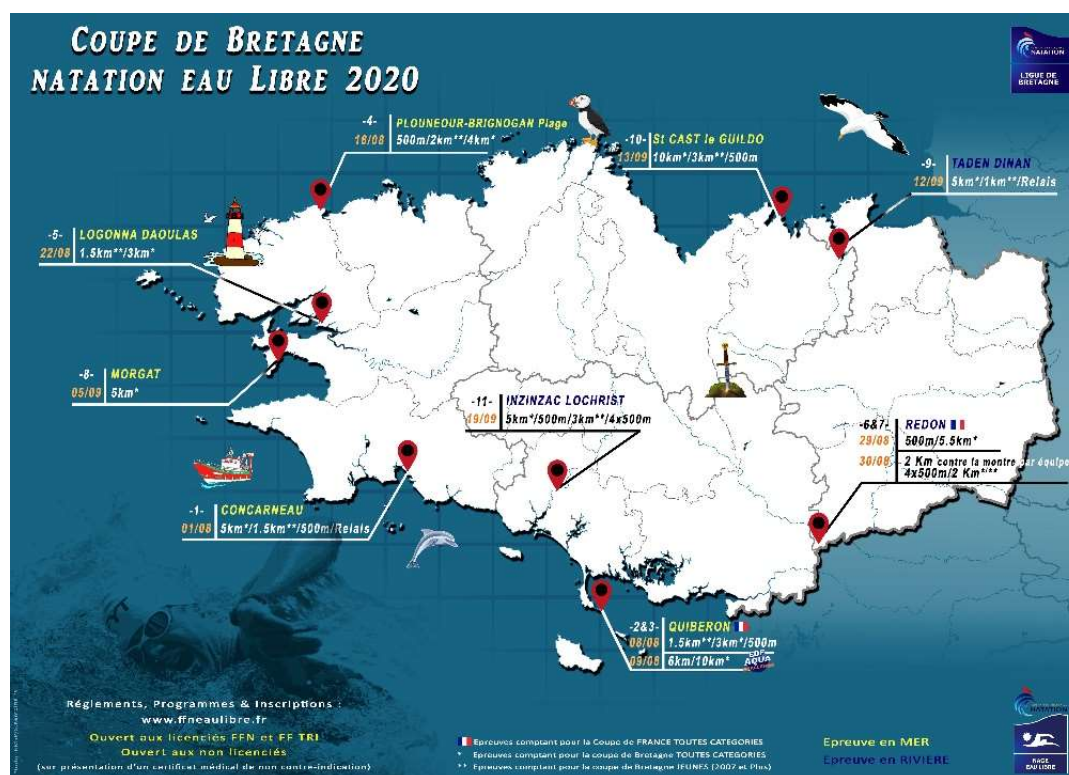
- Palmes souples
- Finger, plaquettes et tuba
- Planche – Pull buoy
- Une gourde

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

Les compétitions d'Eau Libre

Coupe de Bretagne Eau Libre



Comment se lancer dans une compétition : Eau Libre Document fait par la F.F.N

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.

Nolwenn Gilbert – directrice technique Caudan Natation – juin 2020

Le jour de la course :

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, sachet,...),
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.

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 n 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 dépasses 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.

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 et 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,

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

Informations Pratiques

Caudan Natation

e-mail : secretaire.caudannatation@gmail.com

Coach : Nolwenn GILBERT

e-mail : coach.caudannatation@gmail.com

Pour connaître l'agenda du club, n'hésitez pas à consulter :

Notre site internet : <https://caudannatation.sportsregions.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/caudan.natation.9>

Instagram : <https://www.instagram.com/caudan.natation/>

Comité départemental du Morbihan : <http://morbihan.ffnatation.fr/script/index.php>

Ligue de Bretagne : <http://bretagne.ffnatation.fr/script/index.php>

Fédération Française de Natation : <https://ffn.extranat.fr/webffn/index.php>

