

<p style="text-align: center;">CAHIER DES CHARGES ORGANISATION Championnats de France Promotionnel Ice Swimming 2019</p>

La FFN et sa commission eau libre s'est donnée pour objectif de développer la nage hivernale en France.

La volonté de la FFN est de créer à terme un circuit d'épreuves et un championnat de France de nage hivernale sur l'hexagone, ouverts à tous.

Lieu de Compétition :

- En eau libre
 - o ou
- Bassin de 25m ou 50m

Température de l'eau :

- 10°C et moins

Équipement nageurs :

- Les compétiteurs nagent uniquement avec un maillot classique (homologué FINA piscine), un bonnet de bain et des lunettes. La combinaison est strictement interdite.

Besoins en logistique pour le bon déroulement d'une épreuve de nage hivernale :

Pour la compétition :

- un site qui servira de « centre de compétition »
- un vestiaire chauffé femme
- un vestiaire chauffé homme
- une chambre d'appel chauffée
- une pièce chauffée pour les bénévoles, chronométreurs
- des toilettes pour les nageurs et le public
- une sono pour l'animation et un animateur
- un système d'identification des nageurs (bracelets ou badges tour du cou)
- des lignes d'eau
- des échelles pour descendre à l'eau à chaque extrémité du bassin (plongeon interdit)
- un système de chronométrage et des chronométreurs
- panneaux d'indication du nombre de longueurs pour le 450m, 500m et le kilomètre
- 3 thermomètres électroniques
- 1 panneau d'information du programme des séries à proximité.
- des caisses ou des chaises pour poser ses affaires avant le départ

Pour la sécurité :

- 2 plongeurs prêts à intervenir en permanence autour du plan d'eau
- 1 médecin dans un poste médical avancé avec un défibrillateur

Lors des épreuves du kilomètre, deux médecins, un en zone de réchauffage et un au bord du bassin sont nécessaires.

- 1 poste de secours et une ambulance à disposition

Pour le réchauffement des nageurs :

- un sauna/hammam, d'une température minimum de 35°, à proximité de la sortie de l'eau, avec des serviettes humides chaudes

- Deux jacuzzis ou « hot Tub » d'une température minimum de 35°, pour réchauffer les nageurs

- des boissons chaudes (sans alcool) à volonté pour les nageurs

Règlement spécifique :

La nage hivernale est régie au niveau international par 2 associations :

- l'International Winter Swimming Association (IWSA)

- l'International Ice Swimming Association (IISA)

En fonction de la distance et de la température de l'eau, l'un ou l'autre des règlements est appliqué :

Individuels :

25m, 50m ; 100m ; 200m ; 450m ; 1000m entre 0 et 10°C selon le tableau Annexe 1 (Règlement IWSA)


500m et 1000m entre 0 et 5°C (Règlement IISA)

Relais :

4x25m brasse et 4x 25m libre (Règlement IWSA)

4x250m (Règlement IISA)

Classification of water temperatures and maximum swimming distances at IWSA events.



Category	Name (water)	Water Temperature (Celsius)	Water Temperature (Fahrenheit)	Swimming Distances (metres)
A Category ≤ 200 meters long	Ice Water	-2 up to +2 (including)	28,4 up to 35,6 (including)	25 50 100 200
B Category ≤ 450 meters long	Freezing Water	+2,1 up to +5 (including)	35,7 up to 41 (including)	25 50 100 200 450 To qualify for 450m, must have previously swam 200m in category A or B
C Category ≤ 1000 meters long	Cold Water	+5,1 up to +9 (including)	41,1 up to 48,2 (including)	25 50 100 200 450 1000 To qualify for 1000m, must have previously swam 450m in category B or C