



Règlement de LOK O'LIBRE 2026 – V5

La lecture attentive du présent « REGLEMENT DETAILLE DE LA LOK O'LIBRE 2026 » 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 (de préférence) 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 22 août 2026 avec 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 4 courses sont ouvertes tout public, il est toutefois convenu que :

- Sont autorisés à participer au 500m, les nageurs nés au plus tard en 2016.
 - Sont autorisés à participer au 1500m, les nageurs nés au plus tard en 2015.
 - Sont autorisés à participer au 3000m, les nageurs nés au plus tard en 2013.
 - Sont autorisés à participer au relais mixte 4 X 250m, les nageurs nés au plus tard en 2017.
 - Le relais doit obligatoirement être composé de 2 nageuses et de 2 nageurs. Chaque relayeur effectue 250m 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.
- Sont autorisés à participer au Knock Out, les nageurs nés au plus tard en 2012.

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 avisera 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 1500 m et, à 45 minutes pour le 3000m.

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.

Pendant la course, en cas de difficulté et d'abandon volontaire les concurrents pourront demander à être embarqués sur le bateau de sécurité le plus proche, ils le signaleront en se mettant sur le dos et en levant le bras. Il est strictement interdit de rejoindre la côte par ses propres moyens

3- ENGAGEMENTS

500m : Les droits d'engagement sont de

- 6 € +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les licenciés FFN
- 21 € + 1€ pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M)

Tarif majoré de 3€ sur place

1500 m : Les droits d'engagement sont de

- 18 € +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les licenciés FFN
- 33€ +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

Tarif majoré de 5€ sur place

3000 m : Les droits d'engagement sont de

- 19 € +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les licenciés FFN
- 34€ +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

Tarif majoré de 5€ sur place

4 X 250 m : Un relayeur engage tous les membres de son équipe.

Les droits d'engagement par nageur sont de

- 7 € pour les licenciés FFN
- 22 € pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

Tarif majoré de 1€/nageur sur place

Knock Out : les droits d'engagement sont de

- 11 € +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les licenciés FFN



- 26€ +1€ (don station SNSM Locquirec) pour les non licenciés dont 15€ de licence FFN eau libre. (Règlement au nom du C.N.M).

Tarif majoré de 3€ sur place

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 une majoration.

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

- A partir de 10h00 pour le 1500 m, pour le 3000m
- A partir 11h30 pour le 500 m
- A partir de 13h00 pour le Knock Out
- A partir de 14h15 pour le relais

4- CATÉGORIES ET RÉCOMPENSES

Les catégories sont :

- Avenir 2 : nés en 2016
- Avenir 3 : nés en 2015
- Benjamins (12/13 ans) : nés en 2013, 2014
- Juniors 1 (14/15 ans) nés en 2011 et 2012
- Juniors 2 (16 /17 ans) nés en 2009 et 2010
- Juniors 3 (18-19 ans) nés en 2007 et 2008 et Seniors (20ans – 24 ans)
- Maîtres de la catégorie C1 à C10 à partir de 2001

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.

500 m

Médailles aux 3 premières et 3 premiers de la catégorie Avenirs

1500 m – La course du « LIEVRE »

Médailles aux 3 premières et 3 premiers des catégories suivantes :

- *Toutes catégories*
- Avenir 3 : nés en 2015
- Benjamins (12/13 ans) : nés en 2013, 2014
- Juniors 1 (14/15 ans) nés en 2011 et 2012
- Juniors 2 (16 /17 ans) nés en 2009 et 2010
- Juniors 3/ Seniors (18 ans et plus)

Et aux premières et premiers des catégories :

- *Maîtres de C1-C2, C3-C4, C5-C6, C7-C8, C9-C10*

3 000 m – La course de « PITCHODOUR »

Médailles aux 3 premières et 3 premiers des catégories suivantes :

- *Toutes catégories*
- Juniors 1 (14/15 ans) nés en 2011 et 2012
- Juniors 2 (16 /17 ans) nés en 2009 et 2010
- Juniors 3/ Seniors (18 ans et plus)

Et aux premières et premiers des catégories :

- *Maîtres de C1-C2, C3-C4, C5-C6, C7-C8, C9-C10*

4x 250M - Relais mixte :

Trophée aux :

- 3 premières équipes au scratch

Knock Out – « Hastañ Buan »

Le Knock Out est une course de vitesse à manches éliminatoires

Le Knock Out compte 3 manches (N°1 : 750m - N°2 : 500m - N°3 : 250m).

- Les manches N°1 et 2 sont éliminatoires.
- La manche N°2 (la demi-finale) comportera les premiers nageurs de la manche N°1 avec un maximum de 20 nageuses et 20 nageurs
- Le départ de la manche 2 (40 concurrents) sera donné 10 minutes après l'arrivée du premier nageur qualifié sur la manche N°1.
- La manche N°3 (la finale) comportera les 10 premières nageuses et 10 premiers nageurs de la manche N°2 (la demi-finale) entrés dans les temps.
- Le départ de la finale (20 concurrents) sera donné 7 minutes après l'arrivée du premier nageur sur la manche 2
- La manche N°3 donne les résultats finaux de l'épreuve
- Si un concurrent reçoit une 1ère infraction au cours des manches N°1 ou N°2, cette pénalité restera en place dans le cas où le concurrent resterait en course.
- En cas de disqualification ou forfait d'un concurrent qualifié pour les manches N°2 et/ou N°3, le concurrent classé derrière le dernier qualifié sera appelé à disputer la manche suivante.
- Tout aménagement réglementaire pour optimiser le déroulement de cette épreuve pourra être apporté lors de la réunion technique.



- Des médailles seront attribuées pour la 1ère, 2ème et 3ème place Femmes et Hommes.

5- ASPECT MÉDICAL

5-1 : Chaque nageur engagé et licencié à la F.F.N pour la saison 2025/2026, 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 – SOUTIEN DE LA STATION SNSM DE LOCQUIREC

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.snsn.org/presentation>