

SPLACH NATATION L'ISLE-JOURDAIN

LAS QUATE ORAS DEU LAC

Livret des nageuses et nageurs

Dimanche 27 Septembre 2026 | Base de Loisirs

Bienvenue aux 4 heures du Lac !

Événement de Nage en Eau Libre en Pays Occitan

Chères nageuses, chers nageurs, le club **Splach Natation** est ravi de vous accueillir pour cette nouvelle édition. Retrouvez dans ce livret le programme mis à jour, le détail de chaque épreuve ainsi que l'ensemble des règles de sécurité et barrières horaires de la compétition.

Présentation des Formats de Course

4h Solo & Relais

Durée max : 4h00

Épreuve Phare Endurance

Nager pendant 4 heures en continu, seul ou en équipe (relais libres), sur une boucle de 1 km pour réaliser la plus grande distance.

3 km & 1 500 m FFN

Limites : 1h30 (3k) | 1h00 (1.5k)

Coupe d'Occitanie

Épreuves officielles du circuit FFN. Course de vitesse et tactique sur boucle de 1 km (3 km = 3 tours / 1,5 km = 1 boucle 1km + 500m).

500 m & 100 m Découverte

Limite : 30 min (500m)

Initiation & Jeunes

Parcours accessibles et entièrement sécurisés pour découvrir la nage en eau libre ou s'amuser en famille.

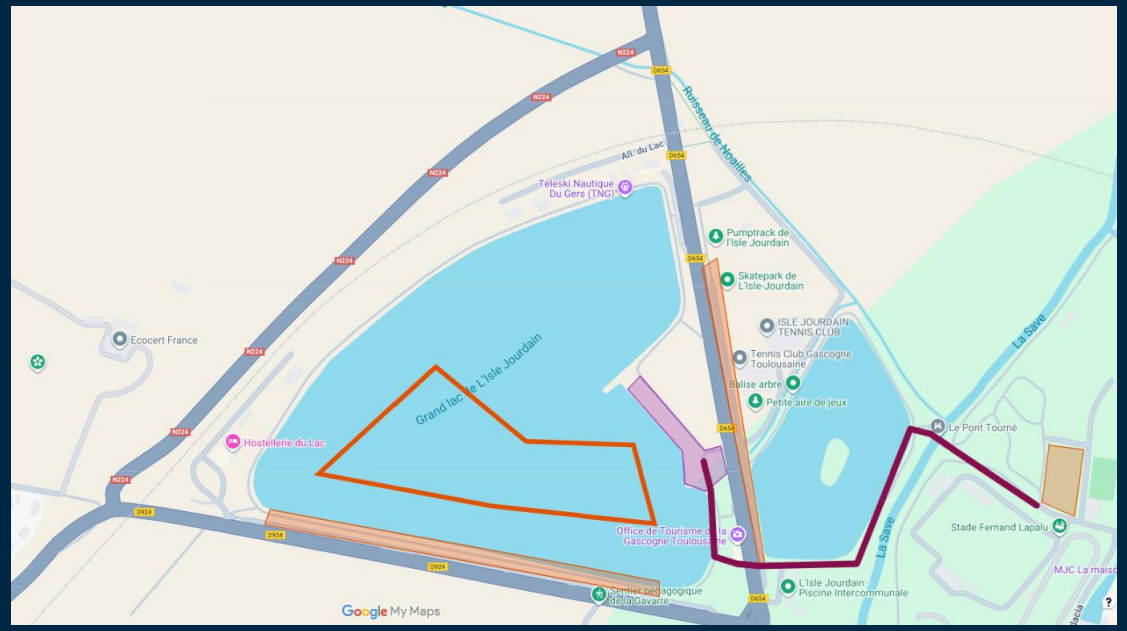
Base de Loisirs & Village

Accès et Installation

L'Isle-Jourdain (Gers) se situe sur la RN124 entre Toulouse et Auch. Le village de l'épreuve est installé sur la plage de la base de loisirs.

Parkings recommandés : Le long du lac ou au Stade Lapalu. Accès à la plage par le Pont Tourné ou le chemin principal.

Infrastructures du village : Tente accueil & consignes, poste de secours médical, zone nageurs réservée, espace massages et buvette/restauration.



Carte en ligne



Parkings recommandés (en orange

- Le long du lac
- Au Stade Lapalu, l'accès à la plage par le Pont Tourné ou le chemin principal.

Merci de respecter les emplacements de stationnement proposés :

- pas de stationnement sauvage en bord de route
- Pas de stationnement au parking derrière le Tennis (dédiés au concours canin)

Accueil, Marquage & Consigne

- **Enregistrement obligatoire :** Présentez-vous au barnum d'accueil aux horaires dédiées à votre épreuve pour valider votre inscription, récupérer votre bonnet officiel et procéder à votre marquage.
- **Marquage individuel :** Obligatoire sur le bras, l'omoplate et les mains. Merci de vous présenter en tenue de nage avec la peau propre (sans crème ni graisse).
- **Espace Nageurs & Consigne :** Une zone abritée est mise à disposition pour déposer vos sacs. Des vestiaires sont également installés sur site.
- **Démarche Éco-responsable :** Pensez à apporter votre gourde ! Un point d'eau potable est en libre accès sur le village pour les remplissages.

Orange Restricted

Format 4 Heures Solo & Relais

07h00
Accueil, retrait des bonnets
Et du marquage

8h30
Fin de l'acceuil, du retrait des bonnets et du marquage

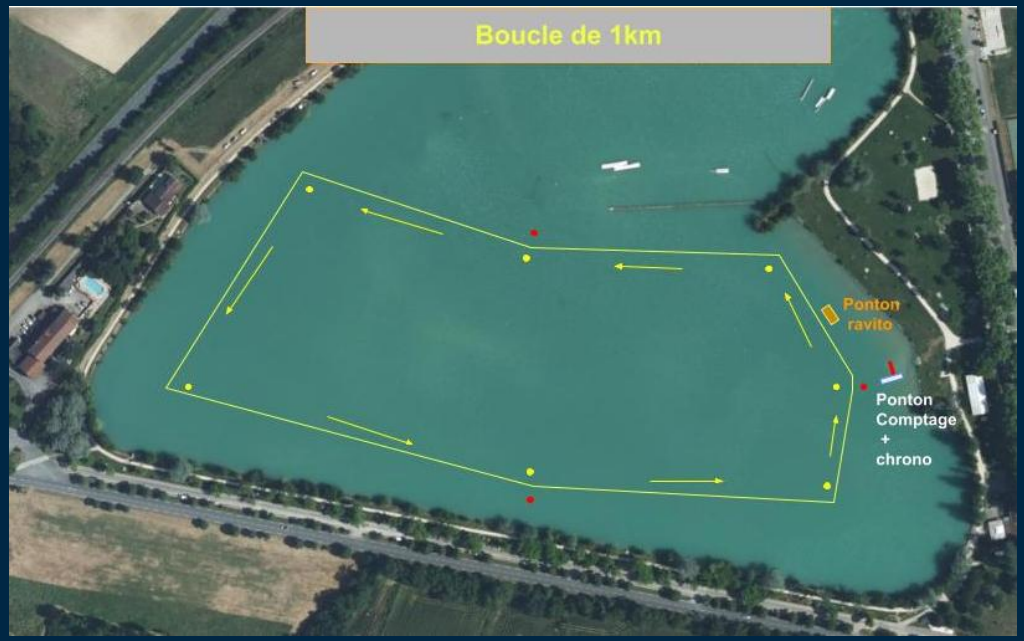
8h40
Briefing de sécurité
obligatoire

9h
Départ des 4h

13h
Dernier passage sous l'arche par le premier

Règlement & organisation

- **Parcours :** Boucle de 1 km à parcourir un maximum de fois en 4h00.
- **Durée maximale :** 4 heures (Fin d'épreuve à 13h00 sous l'arche).
- **Ravitaillement :** Zone spécifique aménagée sur le ponton/barge. Ravitaillement personnel ou fourni par l'organisation. Ravitaillement à la sortie de l'eau pour toutes les nageuses et tous les nageurs
- **Relais :** Passage de témoin libre avant le ponton de ravitaillement, possible à chaque tour de 1 km.
- **Sécurité :** Bouée de nage personnelle obligatoire pour tous les nageurs du 4h. Pas de bijou, montre ou dispositif électronique



Format 3km FFN

07h00
Accueil, retrait des bonnets
Et du marquage

8h30
Fin de l'acceuil, du retrait des bonnets et du marquage

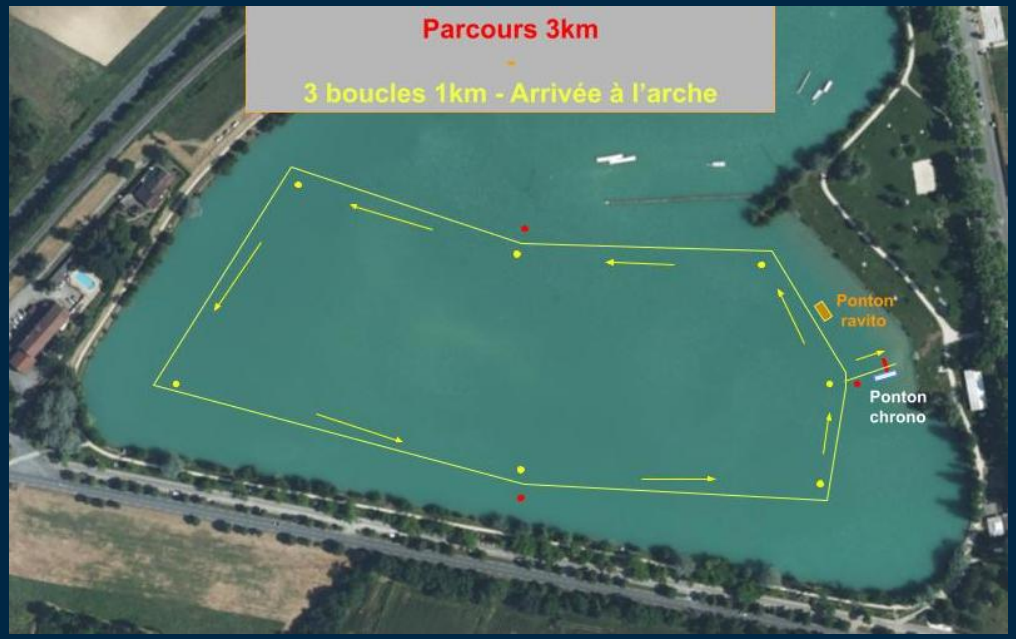
8h40
Briefing de sécurité
obligatoire

9h15
Départ du 3km

10h45
Heure limite

Règlement & organisation

- **Parcours :** Une boucle de 1 km à parcourir 3 fois
- **Durée maximale :** 1h30 après le départ
- **Ravitaillement :** A emporter par le nageur ou à prendre au ponton de ravitaillement. A la sortie de l'eau pour toutes les nageuses et tous les nageurs
- **Sécurité :** Respect des règles FFN concernant la tenue de la nageuse ou du nageur. Pas de bouée, de bijou, de montre ou de dispositif électronique



Format 1500m

09h15
Accueil, retrait des bonnets
Et du marquage

10h30
Fin de l'acceuil, du retrait des bonnets et du marquage

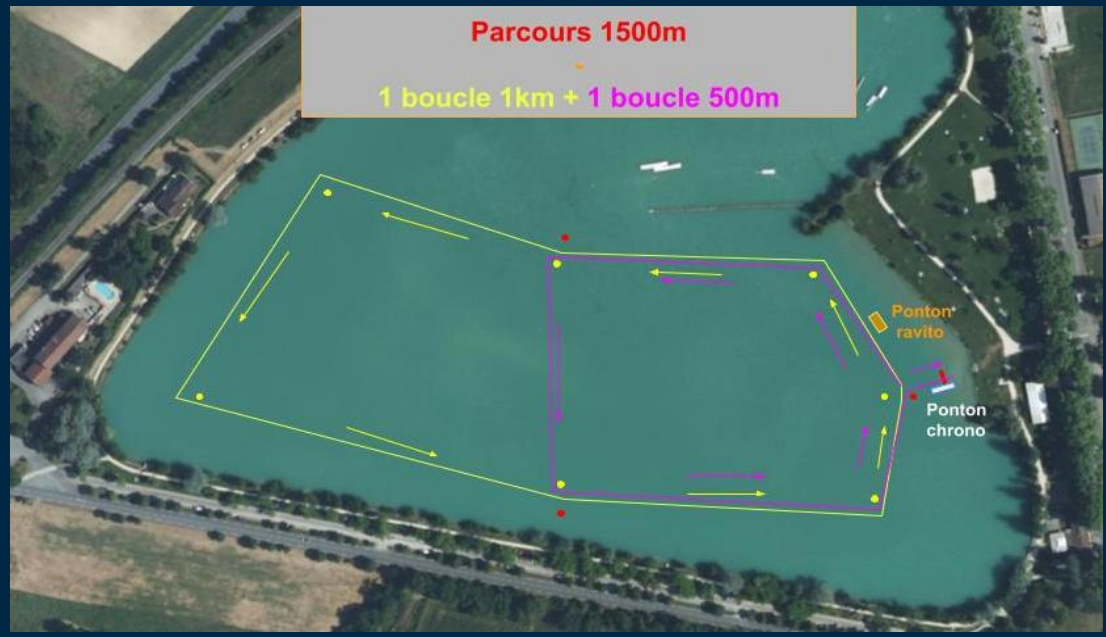
10h40
Briefing de sécurité
obligatoire

11h00
Départ du 1500m

12h00
Heure limite

Règlement & organisation

- **Parcours :** Une boucle de 1 km et une boucle de 500m.
- **Durée maximale :** 1 heure après le départ
- **Sécurité :**
  Pas de bijou, montre ou équipement électronique
  - Participants à la coupe d'Occitanie : Respect des règle FFN concernant la tenue de la nageuse ou du nageur. Pas de bouée.
  - Participants hors coupe d'Occitanie : combinaison autorisée jusqu'à 24,5°C. Bouée autorisée
- **Ravitaillement :** A la sortie de l'eau, ou porté par les participantes ou participants



Format 500m

11h00
Accueil, retrait des bonnets
Et du marquage

12:00
Fin de l'acceuil, du retrait des bonnets et du marquage

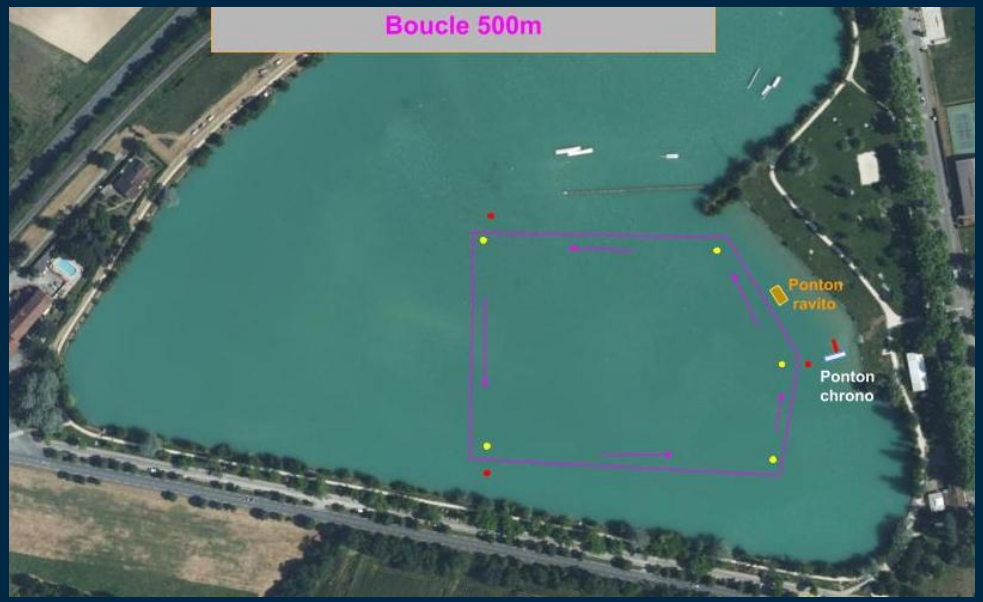
12:00
Briefing de sécurité
obligatoire

12h15
Départ du 1500m

12h45
Heure limite

Règlement & organisation

- **Parcours :** Une boucle de 500m.
- **Durée maximale :** 30 minutes après le départ
- **Sécurité :**
  Pas de bijou, montre ou équipement électronique
  Combinaison néoprène autorisée jusqu'à 24,5°C
  Bouée autorisée
- **Ravitaillement :** A la sortie de l'eau, ou porté par les participantes ou participants



Format 100m

11h00
Accueil, retrait des bonnets
Et du marquage

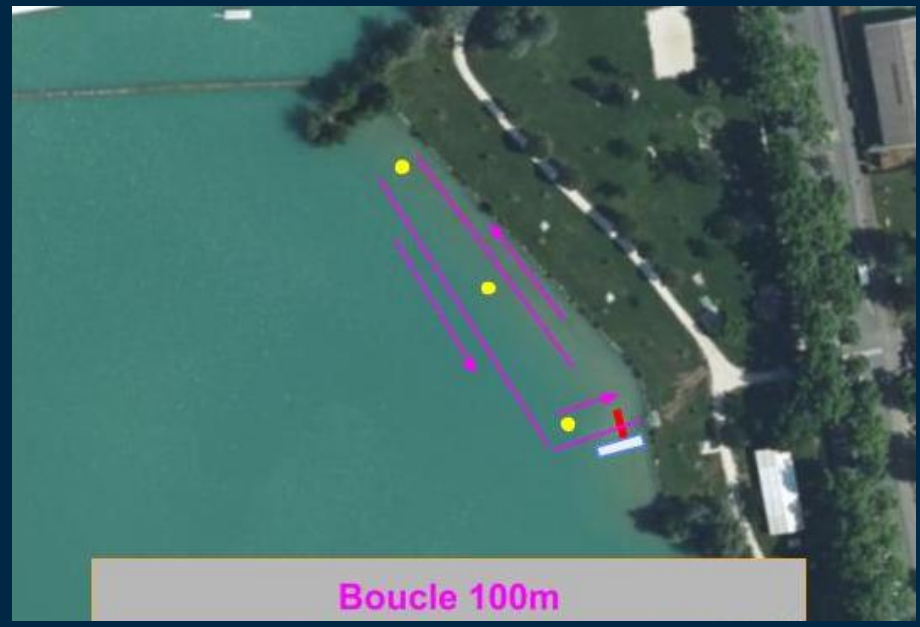
13:00
Fin de l'acceuil, du retrait des bonnets et du marquage

13:20
Briefing de sécurité
obligatoire

13h40
Départ première vague du 100m

Règlement & organisation

- **Parcours :** Une boucle de 100m.
- **Sécurité :**
  Pas de bijou, montre ou équipement électronique
  Combinaison néoprène autorisée jusqu'à 24,5°C
  Bouée autorisée
- **Ravitaillement :** A la sortie de l'eau, ou porté par les participantes ou participants



Matériel & Consignes de Sécurité

Équipements Requis & Réglementation

- **Bonnet Officiel :** Port du bonnet fourni par l'organisation obligatoire sur l'ensemble des épreuves.
- **Bouée de Nage :** Obligatoire pour le 4h Solo/Relais. Autorisée et conseillée sur le 1500m et 500m pour les participantes et participants hors coupe d'Occitanie. Strictement interdite pour les participants à la coupe d'Occitanie (3km ou 1500m)
- **Combinaisons :** Application stricte du règlement FFN selon la température de l'eau prise le matin du jour J pour le 3km et le 1500m pour les participantes et participants à la coupe d'Occitanie
- **Interdictions :** Montres connectées, bijoux et objet electronique interdits sur toutes les courses



Suivez l'évolution de la température de l'eau dans le lac sur le site du TNG
https://tngcablepark.com/

Orange Restricted

Podiums

3km

11h15 au village de l'évènement

Podiums :

- Scratch Femmes et Hommes
- Femme et Homme moins de 18 ans
- Femme et homme 18 ans et plus

1500

13h au village de l'évènement

Podiums :

- Scratch Femmes et Hommes
- Femme et Homme moins de 18 ans
- Femme et homme 18 ans et plus

500

13h au village de l'évènement

Podiums :

- Scratch Femmes et Hommes
- Femme et Homme moins de 18 ans
- Femme et homme 18 ans et plus

4h Solo et relais

Après les 100m enfant, au village de l'évènement

Podiums :

- Scratch Femme et Homme
- Meilleur Relais Homme, Femme et mixte

Coupe d'Occitanie

13h au village de l'évènement

Remis par la ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée Natation selon le règlement de l'épreuve

Défi Caritatif & Services Nageurs

💗Association CàP ou pas CàP

Cette édition 2026 soutient l'association **CàP ou pas CàP** qui œuvre pour l'accès à la pratique sportive des personnes en situation de handicap et promeut l'inclusion par le sport.

Apportez votre soutien sur le village ou via la collecte en ligne Yapla !

💆Massages & Photos Souvenirs

• **Stand Massages :** Séance de récupération offerte après l'effort par l'École de Médecine Chinoise.

• **Photographe Officiel :** Phil Perani immortalisera l'événement. N'hésitez pas à le solliciter pour vos photos de groupe et retrouvez toutes vos photos téléchargeables gratuitement après la course!

Repas Paella

A commander au moment de votre engagement sur ffneaulibre, ou par mail 4h_du_lac@splach-natation.fr

11€ par personne

Nos partenaires

Optic Duroc – Partenaire historique
Lots des podiums et dotation du sac d'acceuil

Renaud – Artisan fleuriste
Lots des podiums et décoration du site

Jaked France
Fournisseur bonnet, lots des podiums et stand sur le village

Sport 2000 l'Isle Jourdain
Lots des podiums

Le Roumégaïre - Huile d'Olive
Lots des podiums

Carrefour Market L'Isle Jourdain
Ravitaillement et buvette

Colis gourmand
Lots des podiums

Ethiquable
Lots des podiums

Laboratoire ODOST - BUCCOTHERM
Dotation du sac d'acceuil

Département du Gers
Subvention

Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée Natation
Officiels, équipement du parcours, dotation financière

Bonne Course à Toutes et Tous !

Toute l'équipe des 4h du Lac vous souhaite une excellente épreuve d'eau libre.

Inscriptions & Renseignements :

ffneaulibre.fr | splach-natation.fr

Email : 4h_du_lac@splach-natation.fr