



**Las
Quate
Oras Deu Lac**

27 Septembre 2026
Base de loisirs de L'Isle-Jourdain

4 h solo ou en relais
3 km FFN
1500 m Promotion
500 m Découverte
100 m Enfants

Toutes les épreuves sont accessibles aux nageuses
et nageurs handicapés



Renseignements et
inscription sur
fineaulibre.fr



splach
NATATION
OCCITANIE

OPTIC DUROC
OPTIQUE & VISION

CâP ou pas CâP
Collecte de fonds au bénéfice de l'association CâP ou pas CâP qui soutient la pratique sportive des personnes en situation de handicap, aide concrètement par le matériel adapté et promeut un sport solidaire, inclusif et porteur de sens.

NATATION
OCCITANIE
PYRÉNÉES - MEDITERRANEE

RÈGLEMENT



Las Quate Oras Deu Lac est une manifestation sportive en eau libre et un événement caritatif. Cette manifestation est organisée par Splash Natation L'Isle-Jourdain. Elle se compose de QUATRE courses : 100m, 500m, 1500m, 3000m et une épreuve de 4h en continue (seul ou en relais)

Article 1 - Dispositions générales

L'organisateur se réserve la possibilité de modifier le présent règlement si la législation ou le principe de précaution et de sécurité l'impose.

Le Comité Organisateur se réserve le droit de régler, sans appel, avec le juge Arbitre, tous les litiges, de limiter les inscriptions pour raisons de sécurité, de modifier les parcours, les horaires, voire même d'annuler l'épreuve si les conditions météorologiques s'avéraient trop mauvaises (température de l'eau, surface du lac perturbée, vent, orage...) ou cas de force majeure indépendant de la volonté de l'organisateur, sans qu'aucun dédommagement ni remboursement ne puisse être demandé par les concurrents.

Le juge arbitre en chef peut prendre toute décision, non expressément prévue au présent règlement, il peut notamment :

- refuser toute inscription qu'il jugerait non-conforme,
- s'opposer au départ de tout concurrent n'étant pas manifestement en état physique d'effectuer la course,
- s'opposer au départ de tout concurrent qui souhaiterait effectuer la course dans des conditions non conformes au présent règlement,
- arrêter tout concurrent qu'ils jugeront incapable de poursuivre la course,
- disqualifier et sortir de l'eau les concurrents ayant eu des gestes ou comportements dangereux ou anti-sportifs.

Le temps de parcours affiché sur la zone d'arrivée est donné à titre informatif. Seul le temps du chronométrage officiel sera pris en compte.

Le port du bonnet fourni par l'organisation est obligatoire pendant les courses

Article 2 - Inscriptions

Les inscriptions devront faites sur le site <https://www.ffneaulibre.fr/> sauf pour le 100m qui sera proposé comme un événement Nager Grandeur Nature (<https://animation.extranat.fr/>)

1. Épreuve découverte "**Cabòç**" 100m
 - a. Nombre de place : 20
 - b. Prix des inscriptions : 2€ (licence animation) *
 - c. Age minimum : 8 ans (2018) Obligation d'avoir le SNS**

- d. Date limite : 26/09/2026 (inscription sur place possible + 1€)
- e. Licence : FFN compétition, FFN eau libre promotionelle , FFTri , FFH

2. Epreuve découverte “**Guitôts**” 500m

- a. Nombre de place : 50
- b. Prix des inscriptions : **10€**
- c. Age minimum : 10 ans (2016) Obligation d’avoir le SNS**
- d. Date limite : 26/09/2025 (inscription sur place possible)
- e. Licence : FFN compétition, FFN eau libre promotionelle , FFTri , FFH

3. Epreuve promotion “**Guits**” 1500m

- a. Nombre de place : 50
- b. Prix des inscriptions : **15€**
- c. Age minimum : 12 ans (2014)
- d. Date limite : 26/09/2025 (inscription sur place possible)
- e. Licence : FFN compétition, FFN eau libre promotionelle , FFTri , FFH

4. Epreuve FFN “**Aucas**” 3000m

- a. Nombre de place : 100
- b. Prix de inscriptions : **35€**
- c. Age minimum : 14 ans (2012)
- d. Date limite : 26/09/2025 (inscription sur place possible)
- e. Licence : FFN compétition, FFN eau libre promotionelle , FFTri , FFH
- f. L'épreuve se déroulera dans le respect des règle FFN

5. 4h solidaire “**Las quate oras deu Lac**”

- a. Nombre de place :-100
- b. Prix des inscriptions : **60€ en solo, 75€ en relais**
- c. Age minimum : 16 ans (2010)
- d. Date limite : 26/09/2025 (inscription sur place possible)
- e. Licence : FFN compétition, FFN eau libre promotionelle , FFTri , FFH

** Peut être pris le jour de la course

** Savoir Nager en Sécurité

Article 4 - Marquage & Identification

Un numéro d’engagement sera attribué à chaque engagé et aucune modification dans les listes d’engagement ne sera possible le matin de l’épreuve. Le forfait ne sera pas pénalisé mais le droit d’engagement restera acquis à l’organisateur.

Les numéros seront marqués sur les BRAS, les MAINS et le DOS des nageurs au moment de l'appel de chaque épreuve, sur la peau ou la combinaison en fonction de l'équipement porté par la nageuse ou le nageur.

Chaque nageur recevra un bonnet propre à l'épreuve, le port du bonnet est obligatoire. L'organisateur de l'épreuve fournira un bonnet de bain à tous les participants dont le port sera obligatoire quel que soit la température de l'eau (dotation sur place). Le nageur peut porter son propre bonnet sous le bonnet de l'organisation (2 bonnets maxi).

Pour l'épreuve des 4h en équipe, les membres d'un même relais recevront autant de bonnet que de nageurs, mais les nageurs sont autorisés à porter leur bonnet de club ou d'équipe, l'ensemble des nageurs du relais devront alors porter le même modèle de bonnet (couleur, dessin).

Article 5 - Départ

Aucun nageur titulaire d'une licence promotionnelle Eau Libre ne pourra prendre le départ sans avoir préalablement remis à l'organisateur un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique de la natation sportive en compétition. Le droit d'engagement éventuellement versé reste acquis à l'organisateur à défaut de présentation de ce certificat.

Avant le départ de chaque course, les nageurs et nageuses seront appelés, et parqué, à côté de la rampe d'accès au lac.. Les départs seront donnés par le juge arbitre dans l'eau, en ligne, à l'endroit indiqué par le directeur de course de manière visible et audible, et sans aucune possibilité de faux départs. Toute tentative de faux départs entraînera la disqualification du nageur.

Les départs pourront avoir lieu par vagues. La composition des vagues sera annoncée sur chaque zone de départ par le juge arbitre. Aucune modification de la vague de départ ne sera possible. Le non-respect par un nageur de la vague de départ à laquelle il appartient pourra entraîner sa disqualification.

La ligne de départ est matérialisée par deux bouées ou une corde. Les nageurs ne devront entrer dans l'eau que sur injonction du directeur de course. Les nageurs ne devront pas se gêner. Toute obstruction ou brutalité au départ ou au cours de la course entraînera la disqualification du nageur.

Aucun nageur du défi 4h solidaire "**Las Quate oras deu Lac**" ne pourra prendre le départ sans la bouée individuelle de secours gonflée: bouée obligatoire.

Les nageurs des courses de 1500m, 500m ou 100m seront autorisés à participer avec une bouée individuelle de secours gonflée ou non.

Article 6 - Sécurité sur l'eau

La surveillance et la sécurité des courses seront assurées comme suit : KAYAKS, PADDLES et BATEAUX A MOTEUR. La sécurité sur la plage sera assurée par un poste de secours.

Tout autre bateau ou embarcation suiveur(se) ne sera pas autorisé(e) pendant le déroulement des épreuves.

Tout nageur qui voudra ou aura besoin d'aide fera signe en levant le bras, l'embarcation la plus proche se portera au plus vite à son secours. Un nageur qui aura pris place dans une embarcation, sera considéré comme ayant abandonné et ne pourra reprendre la course.

La sécurité des participants est la priorité absolue de l'organisation. Bien que l'épreuve soit chronométrée, l'esprit de sportivité et le devoir d'assistance prévalent sur la performance individuelle :

- Signaler, alerter : Tout nageur en difficulté (signe de détresse, épuisement manifeste, traumatisme) aux services de surveillance et de secours déployés sur le parcours (kayaks, bateaux de sécurité, secouristes).
- Assistance volontaire : Après avoir donné l'alerte, le participant peut choisir de porter assistance à la personne en difficulté en attendant l'arrivée des secours, à condition de ne pas se mettre lui-même en danger.
- Pour l'épreuve de 3km, tout nageur qui aura pris appui sur une embarcation, même pour une durée minime, sera considéré comme ayant abandonné et ne pourra reprendre la course.

Pour le défi de 4h, ainsi que pour les épreuves de 500m et 100m, l'appui de courte durée sur une embarcation ou une bouée de nage est autorisé. Pour le défi des 4h, l'appui au sol est autorisé pour le ravitaillement

Le responsable de la sécurité de la course pourra contraindre un nageur à abandonner, à stopper sa course le cas de dépassement du temps limite comme indiqué aux dispositions spécifiques à chaque course.

L'arrivée aura lieu sous l'arche indiquée durant le briefing. Les nageurs devront impérativement toucher la plaque d'arrivée avec le bras.

Matériels permis ou interdits :

- Sont autorisés
 - Le port d'un pince-nez
 - Le port de bouchons d'oreilles
 - Pour l'épreuve du 3km et le 1500 m, les règles de port de la combinaison suivront la réglementation FFN

- Pour les épreuves de 4h,, 500m et 100m, toutes les combinaisons sont autorisées sur cette course jusqu'à une température de 24,5°, et interdite au-delà.
- Pour les épreuves de 500m et 100m, une bouée de nage de sécurité
- Sont interdits :
 - Les plaquettes et pull-buoy
 - Les palmes ou mono-palmes
 - Les ongles (des pieds et des mains) longs et non coupés
 - Des dispositifs sonores
 - Le port d'une montre et bijoux

Les nageurs porteurs d'un handicap et nageant avec une licence Handisport pourront utiliser certains accessoires, sur autorisation du Comité d'Organisation.

Article 7 - Parcours

La participation des nageurs au briefing correspondant à leurs courses est OBLIGATOIRE

Les concurrents doivent respecter le plan du parcours, ainsi que les passages obligatoires matérialisés sur l'eau et indiqués sur le plan lors de la réunion technique.

L'épreuve de 4 h se déroule sur la boucle de 1 km, à parcourir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (bouées jaunes, épaule gauche, bouées rouges épaules droite.) autant de fois que possible durant les 4 h. Chaque boucle sera comptabilisée par le passage.

Pour l'épreuve de 3 km, le parcours est constitué de 3 fois la boucle de 1 km, à parcourir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (bouées jaunes, épaule gauche, bouées rouges épaules droite.) Chaque boucle sera comptabilisée par le passage sous l'arche et l'arrivée sera jugée sous l'arche à la sortie de l'eau à la fin du 3eme tour.

Pour l'épreuve de 1500m, le parcours est constitué d'un tour de la boucle de 1 km et un tour de la boucle de 500 m, à parcourir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (bouées jaunes, épaule gauche, bouées rouges épaules droite.) Le premier tour sera comptabilisé au passage sous l'arche et l'arrivée sera jugée au passage sous l'arche à la fin du tour de 500 m.

Pour l'épreuve de 500m, le parcours est constitué d'un tour de la boucle de 500 m, à parcourir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (bouées jaunes, épaule gauche, bouées rouges épaules droite.) L'arrivée sera jugée au passage sous l'arche à la fin du tour de 500 m.

A l'arrivée du 500m, 1500m et 3km, tous les nageuses et nageurs doivent toucher la plaque placée sur l'arche rouge.

Pour les 4h du Lac, les nageur ou nageuse solo en tête, et la nageuse ou le nageur de l'équipe en tête doivent toucher la plaque. Les nageuses ou nageurs concernés se verront

signalés par des coups de sifflets cours à l'échéance des 4h. Les relais seront autorisés à faire le dernier tour ensemble s'il en font la demande auprès de l'organisation. Dans ce cas, l'équipe terminera l'épreuve à la fin de ce tour, même si leur arrivée se fait avant les 4h de course

L'organisateur peut modifier le parcours en fonction des contraintes de sécurité ou à la demande des autorités. Les parcours seront présentés aux briefings sécurités auxquels la participation est obligatoire. Aucune réclamation ne sera possible concernant le parcours et les décisions arbitrales en lien avec le parcours tel que présenté au briefing d'avant course

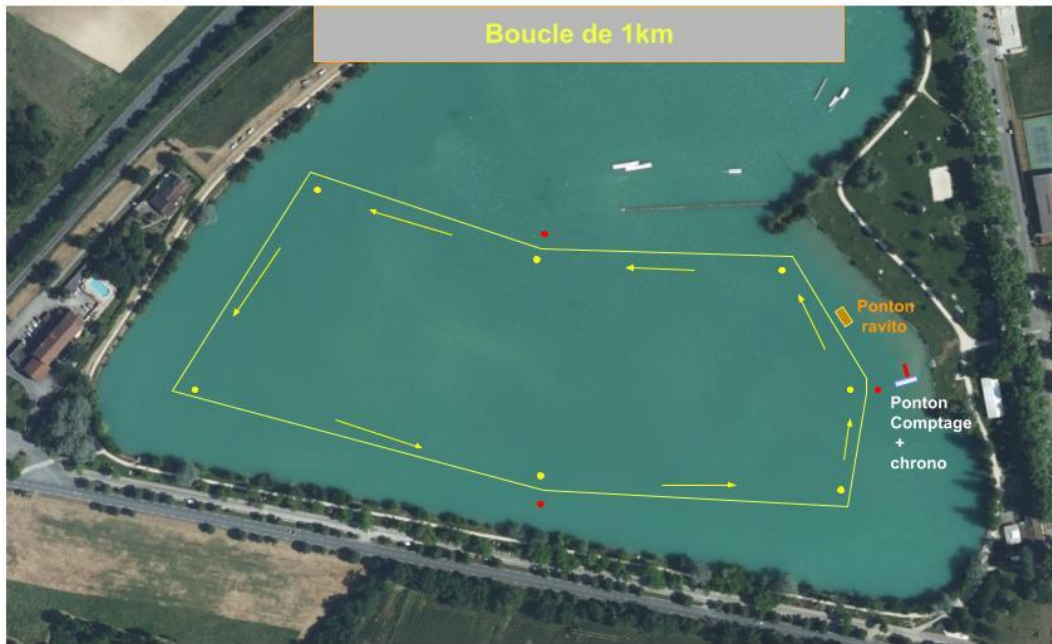


Fig. 1 Boucle 1 km

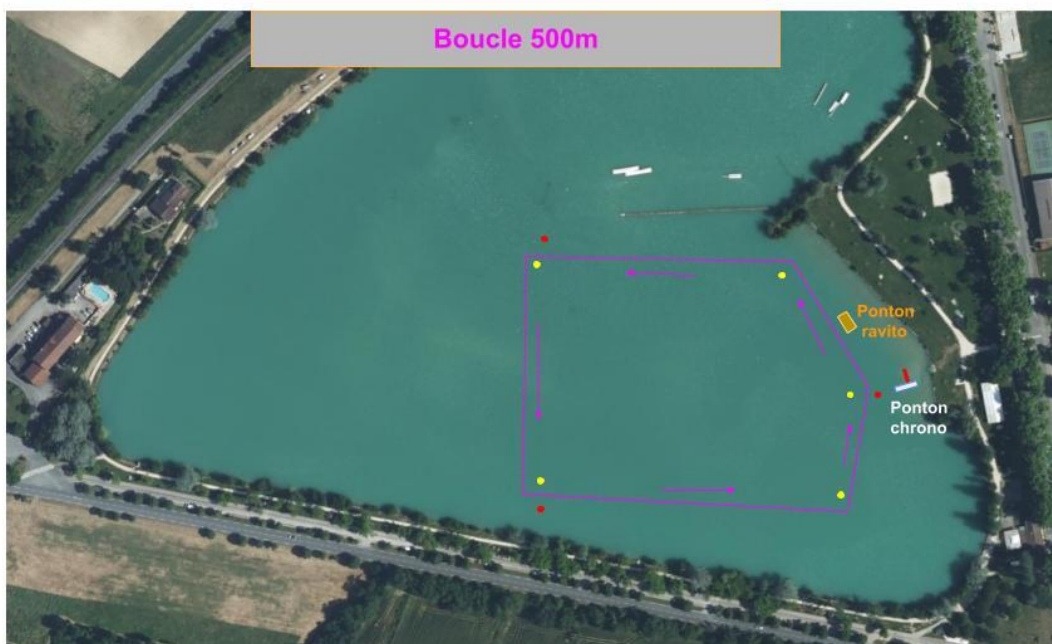


Fig. 2 Boucle 500 m

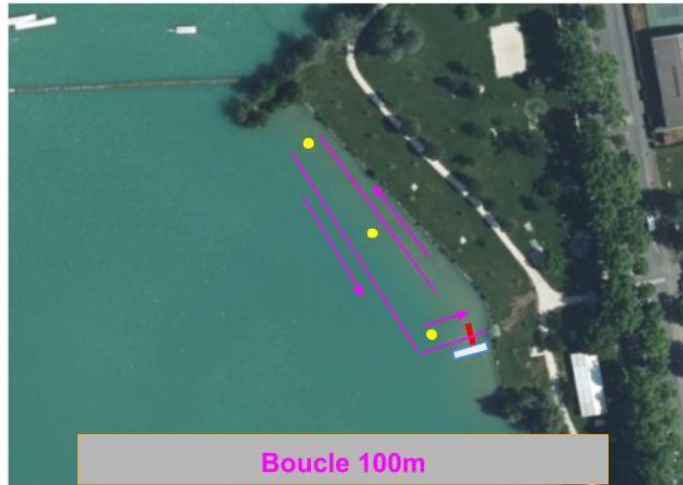


Fig 3 - Parcours 100m

Article 8 - Combinaisons

Pour les nageurs de l'épreuve du 3km, le port de la combinaison néoprène est soumis à la réglementation FFN:

- La combinaison doit a minima couvrir l'intégralité des membres inférieurs et le torse du nageur, mais ne doit pas dépasser les poignets ni couvrir le cou.
- La température de l'eau doit être de 14°C minimum.
- Entre 14°C et 17.9°C, le port d'une combinaison néoprène et d'un bonnet est obligatoire.
- Entre 18°C et 19.9°C : le port d'une combinaison néoprène est optionnel.
- Au-dessus de 20°C le port de combinaison néoprène est interdit.

Concernant les courses de 1500m, 500m et 100m, toutes les combinaisons sont autorisées. Pour des raisons de sécurité (risque d'hyperthermie), en cas de température de l'eau supérieure à 24.5°C, AUCUN NAGEUR ne pourra prendre le départ avec une combinaison.

Article 9 - Classement - podiums

Pour l'épreuve solidaire Las Quate Oras Deu Lac, les classements suivant seront établis :

- Individuel :
 - 3 premières Femmes
 - 3 premiers Hommes.
- Relais :
 - Premier relais Femmes
 - Premier Relais Hommes

- Premier Relais Mixte

Pour l'épreuve 3km, 1500m et 500m, les classements suivant seront établis :

- Scratch:
 - 3 premières Femmes
 - 3 premiers Hommes.
- Mineur
 - 3 premières Femmes
 - 3 premiers Hommes
- Majeur
 - 3 premières Femmes
 - 3 premiers Hommes

Les nageuses et nageurs récompensés sur le classement Scratch ne seront pas récompensés dans leur catégorie d'âge.

Article 10 - Sanctions

Condition physique insuffisante : le concurrent sera mis hors course et reconduit sur la rive par le bateau d'assistance.

Comportement dangereux, refus de se soumettre à un contrôle médical, changement ou falsification de dossard, triche (coupe de parcours), utilisation de matériel interdit : élimination immédiate.

Non respect du parcours : Disqualification de la nageuse, du nageur ou du relais

Article 11 - Responsabilité

L'organisation décline toute responsabilité, en cas d'accident corporel ou matériel dû au non-respect des consignes données par les organisateurs.

Article 12 - Inscription

Une inscription sera définitive et prise en compte lorsque la totalité des pièces demandées sera reçue et validée par l'organisateur. L'organisateur se réserve le droit de refuser toute inscription dès le nombre maximum de concurrents atteint. Le nombre d'inscrits sera régulièrement indiqué sur le site internet de l'organisateur.

Article 13 - Vol

L'organisation décline toute responsabilité concernant le vol ou la dégradation du matériel des concurrents hors du village départ. Les effets hors courses seront entreposés dans un sac numéroté dans l'aire de stockage mise en place et surveillée par l'organisateur. Caméras, mobiles, bijoux, montres, et autres effets de valeur ne sont pas considérés comme nécessaires à l'activité, et restent sous la responsabilité entière de leur propriétaire même

dans l'aire de stockage. Il est vivement recommandé de ne pas prendre des objets de valeur.

Article 14 - Annulation du fait du concurrent

Hors frais perçus par la plateforme d'inscription, toute demande de remboursement motivée et acceptée par l'organisateur, faite par courriel à l'organisateur avant le **1er août 2026**, sera effectuée à 100%. Toute demande de remboursement motivée reçue par courriel entre le **1er et le 27 Août 2026**, sera effectuée avec pénalité de 40% du montant de l'inscription. A partir du **27 Août 2026**, aucun remboursement ne sera effectué.

Article 15 - Annulation du fait de l'organisation

Si pour quelques raisons que ce soit les épreuves (courses) devaient être annulées, l'organisateur s'engage à rembourser les concurrents inscrits à hauteur des sommes versées au bénéfice de l'organisateur, i.e déduction faite des sommes engagées et dépensées pour l'organisation des courses, par l'organisateur. Aucun recours ne pourra être engagé auprès du club partenaire.

Article 16 - Émargement

Au moment du retrait du dossard, l'émargement obligatoire de la liste des inscrits vaut pour acceptation du présent règlement, des règles de course et de la prise de connaissance du briefing de course.

Article 17 - Images / vidéos

Tout concurrent inscrit autorise l'organisateur à disposer de son image sur support photo et vidéo, sur son site Internet et pour d'éventuelles utilisations de promotion de l'épreuve. Son adresse et ses coordonnées ne seront pas communiquées à des tiers.

Article 18 - Respect de l'environnement

Las Quate Oras Deu Lac est une course éco responsable qui se déroule dans un milieu naturel, aussi il sera totalement interdit de jeter tous déchets dans le lac, sur les plages, sous peine de sanction.

Article 19 - Réclamations et litiges

Toute réclamation doit être formulée par écrit (mail ou courrier) auprès de l'organisateur au plus tard 24 heures après l'épreuve à l'adresse suivante : 4h_du_lac@splach-natation.fr

