



## [Infos et reglement du Waterman & SUP Indoor de Villeurbanne 2020](#)

### **Article 1 : Présentation et Organismes**

**Le WATERMAN indoor de Villeurbanne** est un challenge multisports organisé par l'association Eaux Libres Villeurbanne. Ce challenge consiste à enchaîner les 3 pratiques suivantes: la nage, la course à pied et le stand up paddle (planche à la rame debout). Plans de parcours disponibles en annexe du règlement  
L'objectif est de proposer, en milieu urbain, une épreuve sportive accessible, ludique et spectaculaire dans l'esprit des compétitions de sauvetage côtier (life saving sport)

**Le SUP Sprint** est un complément du Waterman. A l'issue des séries du Waterman (en relais ou individuel) les 8 meilleurs riders et rideuses\* en SUP (extraits à partir du chrono sur l'épreuve de Stand up Paddle) seront qualifiés pour un mini tournoi Sup Sprint de 200m avec des SUP race 14x26 (identiques et fournis). Le tournoi se fera en ¼ de finale puis ½ finale puis finale par élimination progressive. \* Selon le nombre de participantes au waterman, 4 ou 8 filles seront sélectionnées pour démarrer le tournoi en ¼ ou ½ finale.

**Le Waterman Kids** est une épreuve découverte sur distances adaptées pour les catégories d'âge: 8-11ans et 12-14ans (attention nombre de places limitées). Mix de 3 ou 4 disciplines parmi : la nage, le prone paddleboard, le stand up paddle et la course à pied. Les distances et disciplines seront annoncés le jour même. Exemple possible: 200m Prone paddleboard/ 100m nage / 200m SUP. Autre exemple : 100m nage / 200m Prone Paddleboard / 400m course / 200m SUP.

### **Date, horaires et circuits**

Le WATERMAN indoor de Villeurbanne est organisé le samedi 28 Mars 2020 après-midi au Centre Nautique Etienne Gagnaire, 59 avenue Marcel Cerdan à Villeurbanne (Bassin olympique, 50m). Confirmation d'inscription à partir de 11h30 et ouverture des portes bassin à 12h00. Séries Waterman de 13h00 à 16h30 (d'abord les séries compétition comprenant les relais puis ensuite les séries cools). Le Sup Sprint vers 17h. Le Waterman Kids vers 17h45. La Finale Waterman vers 18h30. Les circuits sont disponibles sur le site Adeorun, sur la page Facebook et seront affichés sur place.

### **Distances**

Les distances proposées sur ce WATERMAN indoor sont : 350m de nage, 1400m de course et 700m de SUP. Ces distances, relativement accessibles, correspondent également à des durées d'effort très semblables dans chaque discipline. Compter 20 à 30 minutes pour faire le Waterman (record homme 18'42: Cedric Fleureton et record femme : Pauline Lesther en 20'50). Pour le Sup Sprint, la distance sera d'environ 200m.

## **Stand up paddle et pagaie**

Afin de proposer une équité totale entre les participants, le même matériel sera utilisé par chaque athlète :

- Il s'agit de SUP polyvalents gonflables, tous identiques, fournis par l'organisation. La marge de poids conseillée de ces paddles est de 30 à 100kg. Si votre poids dépasse les 100kg, merci de prendre contact avec l'organisateur.
- Une pagaie peut également être mise à disposition (pagaie simple et polyvalente), Les athlètes peuvent, soit venir avec leur pagaie personnelle, soit disposer d'un prêt de pagaie. Ce choix devra être fait lors de l'inscription en ligne

## **Article 2 : les parcours, les séries et la finale**

**En natation** le départ se fait dans l'eau, une main au mur. Le parcours est matérialisé avec les 4 bouées les plus extérieures. Le parcours est composé de 4 tours en forme de « U » inversé. Les bouées sont laissées « main droite » sauf la dernière bouée qui est laissée « main gauche », juste avant la sortie de l'eau à l'australienne (passage en courant sur 20m avant de replonger pour le tour suivant). A la fin du 4ème tour, les concurrents sortent de la piscine pour rejoindre l'aire de transition. Voir plan en annexe du règlement.

**En course à pied** : le sens de circulation normal doit être respecté (en courant sur le côté droit du chemin). Le parcours est plat composé pour moitié de bitume et moitié de chemin. La boucle fait 700m et est à faire 2 fois avant de rejoindre à nouveau l'aire de transition. Voir plan en annexe du règlement.

**En Stand up Paddle** : la mise à l'eau des SUP se fait sur une aire de 10m de large. La prudence est recommandée sur cette dernière afin de ne pas se blesser avec le bord du bassin. Le parcours est composé de 4 tours en forme de « M ». Cinq virages sont à faire par tour (sauf sur le 1er et dernier tour qui sont incomplets). A la fin du 4ème tour, au bout de la ligne droite, 2 bouées oranges matérialiseront la ligne d'arrivée.

### **Aire de transition**

Une aire de transition sécurisée sera mise à disposition des concurrents, à l'extérieur, juste à la sortie du bassin. Les chaussures de course, la pagaie et d'autres affaires éventuelles y seront déposées. Le chaussage et déchaussage des chaussures de course se fera exclusivement dans cette aire de transition de même que les changements éventuels de tenue. Pour les relais la transmission se fera dans l'aire de transition. Voir plan en annexe du règlement.

**Séries** : L'épreuve s'articule en plusieurs séries de 12 à 15 concurrents. Une finale homme et femme regroupera en fin d'après-midi, les meilleurs Water(women).

## Les participants choisiront lors de leur inscription sur le site, de participer :

- soit sur les séries « **Compétition** » (avec un temps limite de 30' par série, soit environ 2x le temps des premiers)
- soit sur la série « **Cool** », où l'on peut prendre un peu plus son temps (avec un temps limite de 40' par série, soit environ 2,7 x le temps des premiers)

## Les qualifications pour la finale :

Les qualifiés pour la finale seront les 12 à 15 meilleurs hommes et femmes des séries au prorata des présences de ces derniers. Par exemple pour 15, si la compétition présente au total : 24 femmes et 36 hommes alors 6 places seront accordées pour les femmes en finale et 9 places pour les hommes. Les relais n'ont pas accès à la finale.

## Le mode de qualification pour la finale se fera de la façon suivante :

- Classement au temps sur l'ensemble des séries (y compris sur la série «Cool») Les modalités de la finale seront détaillées sur place. L'ordre des épreuves sera probablement inversé (Rame/Course/Nage).

## Article 3 : Temps limite et choix de série

Le timing rigoureux et la sécurité de l'événement nous imposent des temps limites dans la réalisation des parcours.

Ainsi pour chaque série, il est nécessaire que le dernier concurrent en natation puisse sortir de l'eau avant la mise à l'eau du premier concurrent en stand up paddle. Le temps maximal estimé pour les 350m de nage est donc d'environ 10'. De même pour le lancement de la série suivante, il est nécessaire de terminer les premières séries dans un temps de 30' (soit environ 100% de temps en plus que l'arrivée du premier estimé en 15').

► Si vous pensez rentrer facilement dans ce schéma de temps, vous pouvez aisément vous inscrire **en série «Compétition»**.

► Si vous ne pensez pas rentrer dans ce temps ou si la compétition ne vous intéresse pas, une ou plusieurs **séries «Cool»** seront proposées de façon à ce tout le monde puisse se faire plaisir sans pression. Dans cette ou ces séries, le temps limite total sera étendu à 12' en natation et 40' pour l'ensemble.

En cas de dépassement du temps limite, le concurrent sera (malheureusement) stoppé en natation, ou sur la fin du tour en cours lors du SUP (avec un chrono arrêté au nombre de tour effectué en SUP)

## Article 4 : Retrait des dossards

Le retrait des dossards se fera sur place, dans le hall d'entrée de la piscine de 11h30 et jusqu'à 13h00, soit 15' avant le départ de la première série.

Chaque athlète doit présenter une pièce d'identité valable au retrait des dossards

Le dossard est un bonnet numéroté (type sauvetage côtier). Il devra obligatoirement être attaché et porté pendant l'intégralité de l'épreuve et rendu en fin de série.

## Article 5 : Conditions d'inscription

### Catégories d'âge

- La seule catégorie d'âge retenue est «toute catégorie» dès lors que vous êtes majeur et en bonne santé. Toutefois les jeunes ayant 16 ans dans l'année 2020 (cadet : 2004 et moins) sont autorisés à participer sous réserve de remplir et transmettre une autorisation parentale (à télécharger sur le site d'inscription)
- Les moins de 15 ans sont autorisés à participer au Waterman Kids qui présente 2 catégories : 8 à 11 ans (2009/2010/2011) et 12 à 15 ans (2008/2007/2006/2005) sous réserve de savoir nager 100m et de posséder soit un certificat médical (voir ci dessous) ou d'une licence sportive 2020 (voir ci dessous) ainsi qu' une autorisation parentale. Pour le Waterman kids la pré-inscription sur le site est également obligatoire.

### Certificat médical et licences sportives

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une licence sportive valide en 2020: FFTri (triathlon), FFN (natation), FFA (athlétisme), FFSurf (stand up et surf), FFCK (Kayak)
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

### Condition physique, dopage et aptitude à la nage

- Les participants doivent être en bonne condition physique et capables de nager, courir et ramer sur les distances prévues sans se mettre en danger
- Dans le cas où le responsable de la sécurité considère qu'un compétiteur se met en danger, ou est en difficulté, l'organisation se réserve le droit de stopper ce compétiteur.
- Un contrôle antidopage sur un ou plusieurs athlètes peut avoir lieu.
- L'organisateur se réserve le droit d'interdire la participation d'un athlète.

## Article 6 : Inscriptions

Les inscriptions se font uniquement en ligne via la plateforme d'inscription Adeorun.com. Le nombre de places est actuellement limité à 70 dossards pour l'ensemble séries cool, compétitions et relais (1 relais = 2 ou personnes mais =1 dossard). Pour les kids : 20 à 30 places.

La liste des inscrits sera actualisée et visible sur adeorun.com. Attention, aucune inscription ne sera enregistrée sur place. Seuls les dossiers complets seront validés et donneront droit à la participation au Waterman.

### Prestation et tarifs

Le tarif (frais de gestion compris) est de 18 euros pour les individuels, 21€ pour une équipe en relais et gratuit pour le Waterman kids (8 et 14 ans). Cela comprend :

- La participation à l'épreuve
- Une boisson offerte
- Le prêt d'un bonnet dossard
- La mise à disposition d'un SUP et éventuellement d'une pagaie (à préciser lors de l'inscription)
- Le chronométrage et classement

### Revente ou cession de dossard

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation

### Annulation

Chaque engagement est ferme et définitif. Cependant, l'organisation peut envisager un exceptionnel changement de coureurs en cas de problèmes spécifiques. Si vous souhaitez céder votre dossard à un remplaçant il faut obligatoirement contacter l'organisateur et, avec son aval, communiquer le nom, prénom, date de naissance, certificat médical du remplaçant.

### Assurance

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile souscrite auprès de la MAIF pour la durée de l'épreuve. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une

préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

### **Article 7 : Sécurité**

L'organisation mettra en place une équipe de secouristes sur l'évènement. Tout concurrent est toutefois tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours).

### **Article 8 : Vestiaires**

Des vestiaires avec fermeture par code seront mis en place. Mais l'organisateur et la ville déclinent toutes responsabilités en cas de perte ou vol de biens.

### **Articles 8 : Règlement course**

#### **Tenue de course et matériel**

**Le plus grand soin devra être apporté au matériel mis à disposition pour l'épreuve**

**Chaque participant doit venir au minimum avec** : un maillot de bain (une pièce conseillé pour les femmes) et une paire de running (pour des raisons de sécurité, courir pieds nus est interdit). La course ayant lieu sur un domaine aquatique sans passage sur zone public (espace de course privé), il est possible de faire l'intégralité de la course en maillot de bain comme dans les épreuves de sauvetage côtier.

**Il est cependant autorisé d'utiliser** : des lunettes de nage, de porter un jammer pour les cuisses, un débardeur ou lycra, ou trifonction ou équivalent si les concurrent(e)s le souhaitent.

**D'une façon générale**, il est conseillé de porter une tenue simple adaptée à la nage et au reste des épreuves car les changements de tenue seront une perte de temps.

**Les accessoires d'aide à la nage sont interdits** : pull boy, plaquettes, combinaison néoprène etc...

**Rappel** : le port du bonnet est obligatoire sur l'intégralité des épreuves (c'est votre dossard et c'est aussi le règlement d'utilisation du bassin)

### **Article 9 : Classement et récompenses**

Au minimum, seront récompensés (cumul autorisé) :

- Les 3 premiers hommes et femmes de la finale SUP SPRINT
- Les 3 premiers hommes et femmes de la finale WATERMAN.
- Un classement compilatoire des séries et de la finale sera édité

## Article 10 : Charte du coureur

**Un comportement « sportif et responsable » est attendu pour chaque participant :**

Obligation de respecter l'environnement, les sites empruntés, les autres concurrents et les organisateurs bénévoles. Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

**En particulier en natation :** il est interdit de tirer, pousser ou couler un autre concurrent.

**En particulier en Sup :** il est interdit de prendre contact avec un autre concurrent avec une quelconque partie du corps ou de la pagaie. La seule exception concerne le contact entre les planches qui est toléré à condition toutefois de ne pas mettre en danger le concurrent.

Toute attitude antisportive entraînera la disqualification du concurrent.

Tout abandon devra être signalé à l'organisation.

## Article 11 : Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tout support y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

## Article 12 : Annulation, intempéries

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler ou de modifier la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement (à hauteur de 75%), ils ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.

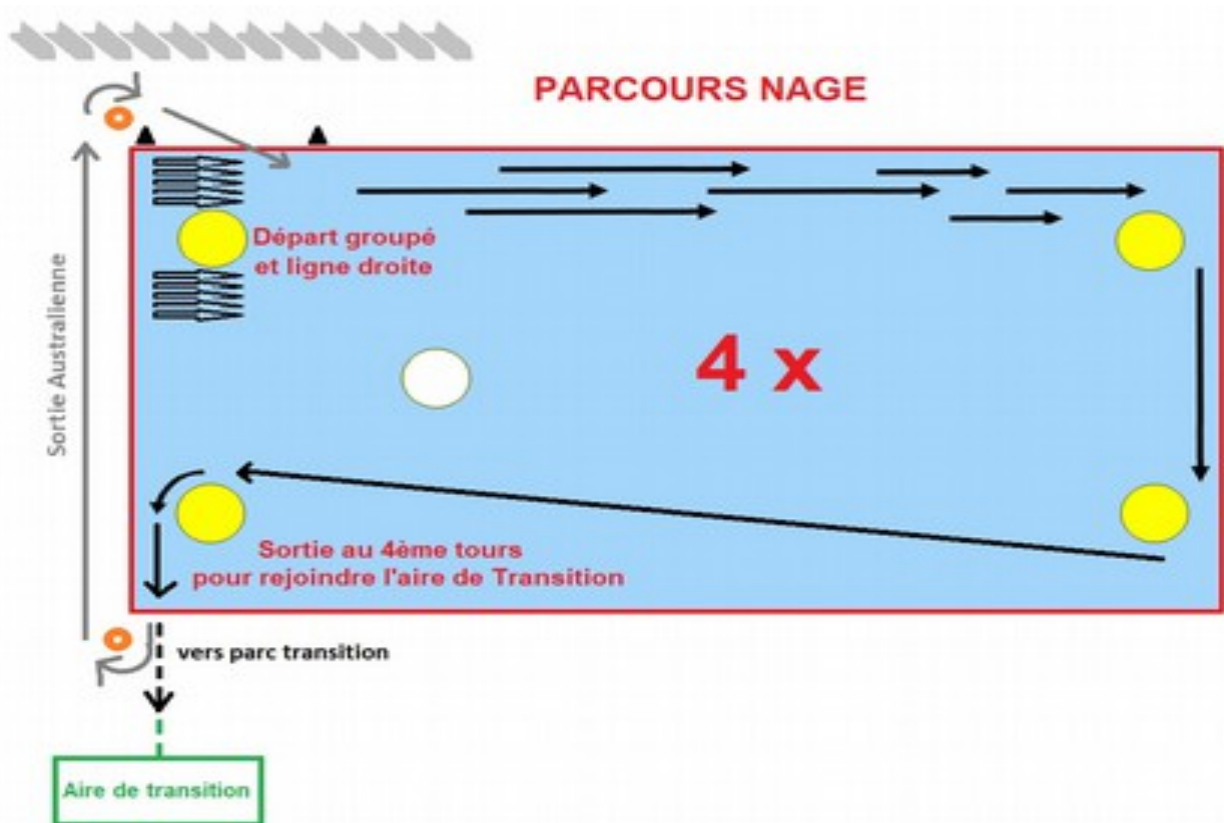
Reglément fait à Villeurbanne le 18 Janvier 2020.

Ce dernier peut faire l'objet de modifications si besoin par l'organisateur.

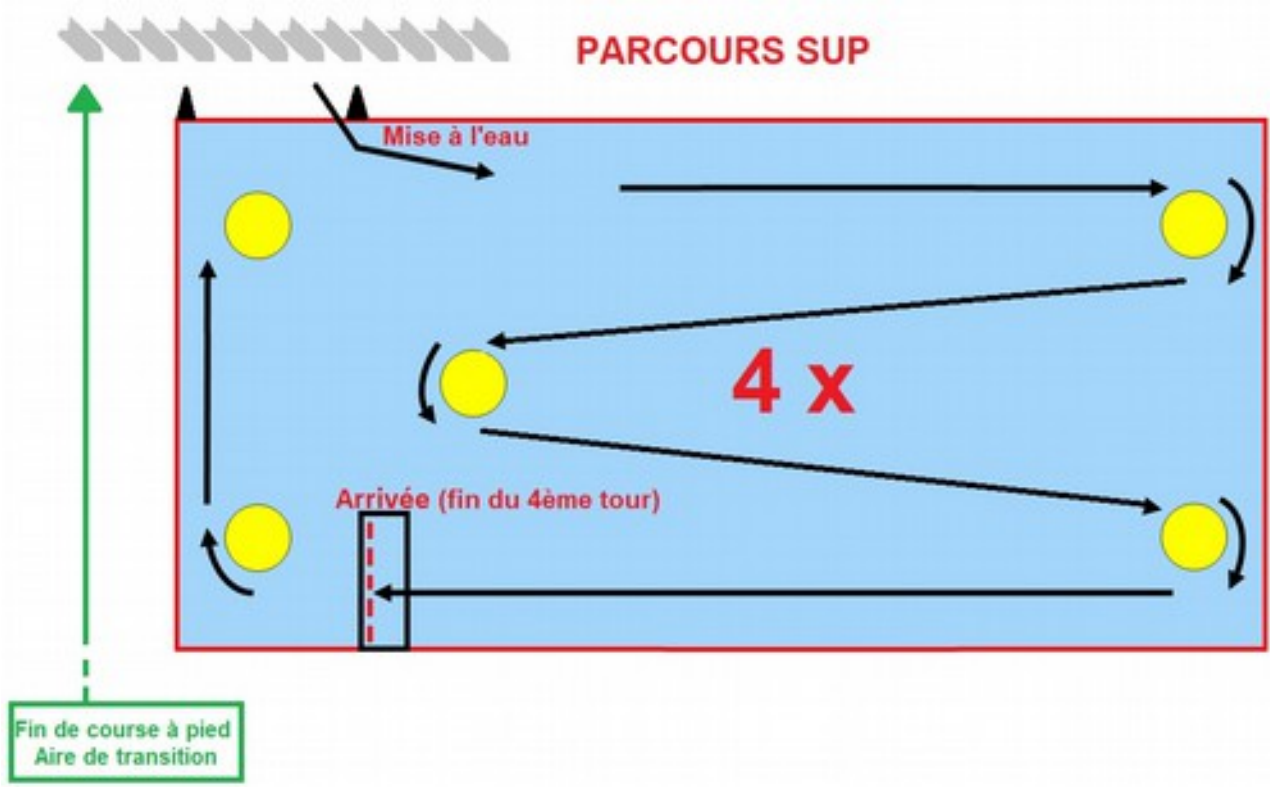
L'organisateur est joignable par mail à l'adresse : [eauxlibres@live.fr](mailto:eauxlibres@live.fr)

*David Perrier*

## Annexes : plans de parcours Waterman







Annexes : plans du parcours SUP SPRINT

### Plan prévisonnel SUP SPRINT 200m

