

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS



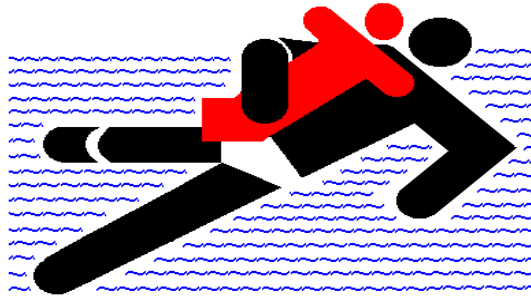
Siège social : F.F.M.N.S. 23 rue de la Sourdière 75001 PARIS
Association Loi de 1901 Reconnue d'Utilité Publique (Décret du 14 /12/1956),
ancienne Association des Professeurs de Natation Française fondée en 1927,
agrée par le Ministère des Armées (décision 15124 MA-CM-K),
membre du Comité National Olympique et Sportif Français (C.N.O.S.F.),
Identifiant siret : 802 650 549 00016
Préfecture de Paris : AR 1150 - N° RNA W751227288
contact@gmail.com
ffmnsfrance@gmail.com
www.ffmns.fr



« NAGER SAUVER »

Mars 2020

La FFMNS



Créée en 1927,

sous l'appellation Association des Professeurs de Natation Française (A.P.N.F.),

la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (F.F.M.N.S.),

est, un organisme professionnel et une fédération sportive nationale

Reconnue d'Utilité Publique,

membre du Comité National Olympique et Sportif Français (C.N.O.S.F.).

A l'origine du diplôme d'Etat de Maître-Nageur Sauveteur,

la F.F.M.N.S.

a œuvré à la promulgation de la loi du 24 Mai 1951

garantissant la sécurité du public et l'enseignement de la natation.

SOMMAIRE

	Pages
« UN PEU D'HISTOIRE »	4 à 5
EVOLUTION DES PRATIQUES SPORTIVES ET DU SPORT EN FRANCE	6 à 7
« QUELQUES METIERS DU SPORT »	8
L'ENTRAINEMENT	9 à 12
PROPRIETES DU MILIEU AQUATIQUE ET BENEFICE POUR L'ORGANISME	13
LA THERMOREGULATION	14
LA NUTRITION	15 à 18
DIETETIQUE DU SPORT	19 à 21
REGLEMENTS DES CHAMPIONNATS FEDERAUX	22 à 33
REGLEMENTS DU RECORD DU MONDE INDIVIDUEL D'ENDURANCE	34 à 35
LES PERFORMANCES	36 à 42
Palmarès toutes catégories des Titres de Championnes de France et Records de France en épreuves de 50 mètres Natation-Sauvetage Dames	36 à 37
Palmarès toutes catégories des Titres de Champions de France et Records de France en épreuves de 50 mètres Natation-Sauvetage Messieurs	38 à 39
Palmarès des Records de France des Nageurs-Sauveteurs	40 à 41
Palmarès des Records du Monde d'endurance toutes catégories en Natation-Sauvetage	42
« QUELQUES PHOTOS »	43

« UN PEU D'HISTOIRE »

1897 - Création de l'Union Fédérale des nageurs de Normandie (qui est à la base de la Fédération Nationale de Sauvetage).

Mannequin de sauvetage fait de vieux vêtements remplis de foin ou de paille et lesté avec des galets de plage.

1899 – Mannequin de sauvetage fait en robuste toile à voile. Championnats de sauvetage à LA ROCHELLE.

1900 - Exposition Universelle. Championnats internationaux de sauvetage avec des mannequins en toile.

1921 – Construction de mannequins en bois articulés, en métal et en caoutchouc.

1927 - Mr. MENUT crée l'association des professeurs de natation française (APNF) et en devient le Président . Devise : EDUCATION - ABNÉGATION - COURAGE

1929 – Mr PETIT Champion de France militaire de sauvetage avec mannequin en bois.

1934 - 1er Championnat de France des professeurs de natation de France (APNF)

1938 - Accord signé avec la FFN et FNS, sous les auspices du secrétariat d'Etat à l'Education Physique, pour enseigner le sauvetage.

1945 – Mr MENUT crée un mannequin en bois pour adultes, lesté de plombs (1,500 kg) et fabriqué par un menuisier à CORBEIL ESSONNE.

1946 - Fondation du syndicat des MNS. Mr GRAVEREAU en fut le dernier responsable.

1948 – Championnats internationaux de sauvetage à MULHOUSE. Mr FERRON de LYON présente un nouveau mannequin pour adultes fabriqué avec des matériaux plastiques. La même année il le présente à la piscine de PONTOISE en région parisienne.

1951 - Création du diplôme d'Etat de Maître Nageur Sauveteur. Mrs MENUT et BLATY créent la Fédération française des maîtres nageurs sauveteurs (Ex APNF)

1952 - L'APNF devient FFMNS, Fédération française des Maître Nageurs Sauveteurs.
Dont la devise est « NAGER-SAUVER

1956- la FFMNS obtient la Reconnaissance d'Utilité Publique (RUP) par Décret du 14/12/1956 Parution au Journal Officiel de la République Française le 20/12/1956 (page 12291).

1960 - la FFMNS devient membre de la commission nationale de secourisme, membre de la commission nationale de la protection civile, agréée par le ministère des armées.

1962 - Mr André BLATY, Président de la FFMNS.

Après 5 années de lutte, il obtient la reconnaissance par les ministères des signaux pour la sécurité des plages et baignades aménagées (pavillons vert, orange, rouge).

1968 - Création du syndicat du Rhône des MNS, par Mrs René BERTHINIER et Henri ROS.

1970 - Vote de l'assemblée générale FFMNS, dissension et émergence de la FNMNS en tant que syndicat corporatif FNMNS = Fédération Nationale des Maîtres Nageurs Sauveteurs.
Le 1er Président de ce syndicat professionnel fut Mr. LETESSIER à MORZINE

1973 – Création du premier mannequin de 750 grs à usage des scolaires.

1978 - Mr Pierre SIMONET, Président de la FFMNS.

Modification des statuts la FFMNS prend les statuts de Fédération sportive nationale (Décret du 21/11/1978).

1980 - L'Education Nationale reconnaît les épreuves de sauvetage au BEPC
La FFMNS devient membre du Comité National Olympique et Sportif Français.

1982 - L'Education Nationale reconnaît les épreuves de sauvetage au BAC

1985 - Arrêté du 13 août 1985, relatif aux modalités d'obtention du brevet d'Etat d'éducateur sportif du 1er degré par un contrôle continu des connaissances au cours d'une formation organisée par un établissement ou service relevant du ministre chargé des sports (J.O du 15 09 85).

1986 - Arrêté du 25 juillet 1986 publié au JO du 12 septembre 1986

L'arrêté du 25 juillet 1986 complétant l'arrêté du 17 juin 1980 portant homologation de titres et de diplômes de l'enseignement technologique, émanant du ministère des Affaires Sociales et de l'Emploi, a classé le brevet d'Etat d'Educateur sportif du 1er degré au niveau IV de cette nomenclature. Ce niveau correspond à des emplois de maîtrise ou à une qualification de niveau équivalent à celui du BAC technique ou de technicien.

1988 - Mr Alain ROTY, Président de la FFMNS.

1992 - Mr René BERTHINIER, Président de la FFMNS.

⇒ **Arrêté approuvant une modification des statuts et le transfert du siège social à Villefranche Sur Saône (Arrêté du 07/07/1992).**

1994 - Michel FOREST, record d'endurance masculin natation-sauvetage 21 Km en 12 h 36' 23"19.

1996 - Muriel TOURRE, record d'endurance féminin natation-sauvetage 17 Km 900 en 11 h 00' 06" 13.

1996 - Mr. Alain ROTY, Président de la FFMNS.

2000 – Mr Richard CASTÉROT, Président de la FFMNS.

2002 - La FFMNS modifie ses statuts pour intégrer dans son objet le développement des activités de gymnastique aquatique.

⇒ **Arrêté approuvant la modification des statuts et le transfert du siège social à Paris (Arrêté et avis du C.E. du 11/07/2002 – Parution au J.O. du 25/07/2002 P. 12736).**

2017 – Mr Jack-Erick BOISSY, Président de la FFMNS.

Lors de son Assemblée Générale du 07/01/2017, la FFMNS modifie ses statuts et ses règlements intérieurs pour intégrer, entre autres, dans l'objet de ses statuts : «Elle développe et organise la promotion de l'accès pour tous à la formation aux gestes de premiers secours, en particulier dans le domaine aquatique, aussi bien auprès des professionnels que des citoyens».

2018 - La FFMNS modifie ses statuts pour intégrer dans son objet le développement et l'organisation de l'accès pour tous à la formation aux gestes de premiers secours, obtenant ainsi l'agrément national de formation en secourisme.

⇒ **Arrêté approuvant la modification des statuts**

(Arrêté et avis du C.E. du 13/06/2018 – Parution au J.O. du 27/06/2018).

⇒ **Arrêté délivrant l'agrément national de formation en secourisme**

(Arrêté du 10/08/2018 – Parution au J.O. du 18/08/2018).

Organismes partenaires et conventionnés à vocation sportive, utilitaire et syndicale :

↳ **Fédération nationale sportive et utilitaire sous Loi de 1901 :**

FFMNS : Fédération française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs, 23 rue de la Sourdière 75001 PARIS

↳ **Syndicat national professionnel sous Loi de 1884 :**

SNPMNS : Syndicat National Professionnel des Maîtres Nageurs-Sauveteurs, Centre du Landy 80 boulevard général Leclerc 92110 CLICHY LA GARENNE

EVOLUTION DES PRATIQUES SPORTIVES ET DU SPORT EN FRANCE

La plupart des civilisations antiques pratiquaient des formes de jeux sportifs. Des traces nous permettent d'observer des formes de manifestations sportives ou équivalents. Nous savons que les jeux olympiques viennent de la Grèce, et que ce moment était privilégié pour instaurer la paix entre les cités ; la trêve était réelle et suivie. Par la suite, les Romains finirent par interdire ces jeux et développèrent plus tard les jeux du cirque.

Au moyen âge, le sport était pratiqué par la classe sociale dominante (les nobles): tournoi d'escrime, de chevalerie, de tir à l'arc et d'épée...etc. dont le peuple était exclu.

Subsistaient toutefois, suivant les régions, des pratiques traditionnelles de lutte ou de jeux collectifs comme la soule.

C'est réellement au 19^{ème} siècle que le sport prit son essor. On notera la création des premières sociétés de tir, d'aviron et d'escrime, prémices des clubs sportifs. Les aristocrates pratiquaient la boxe, l'escrime, l'équitation, l'aviron, la course et la natation. Ces activités se déroulaient dans des cercles fermés. Mais les pratiques se popularisent progressivement. C'est vers la fin du 19^{ème} siècle que sont créés les premiers clubs français ainsi que les premières fédérations.

La première étape est l'oeuvre de Pierre de Coubertin qui lance l'idée de jeux olympiques modernes en 1896.

La deuxième étape importante tient dans la création de l'association à but non lucratif (association loi de 1901).

C'est une véritable révolution qui donne pour la première fois la possibilité à un groupe de personnes de se réunir officiellement afin de poursuivre un objectif commun. Ce dispositif réglementaire, toujours d'actualité, fédère l'ensemble des associations en France, en particulier les clubs sportifs qui développent la pratique sportive amateur.

Au 20^{ème} siècle, l'arrivée au pouvoir en 1936 du front populaire emmené par Léon Blum nomme pour la première fois un ministre à la jeunesse et aux sports : LEO LAGRANGE.

Le nombre de pratiquants ne cesse alors d'augmenter. Approché à l'origine comme moyen de préparation militaire puis comme phénomène susceptible de porter atteinte à l'ordre public, le sport n'a été l'objet d'ambitions législatives qu'à partir de la Seconde Guerre mondiale. Un acte dit loi du pouvoir de fait se prétendant « gouvernement de l'État français » (gouvernement de Vichy) du 20 décembre 1940 fut le premier texte d'ensemble sur le sport. Il ne reste rien de ce texte qui montra surtout une extrême volonté d'étatiser le sport.

Le gouvernement d'Alger prit le 2 octobre 1943 une ordonnance constatant la nullité de tous les textes vichyssois sur le sport et institua une procédure d'agrément des groupements sportifs comme condition pour obtenir des subventions. Le mot est resté, même si son contenu a évolué.

Une seconde ordonnance du 28 août 1945 a institué la délégation ministérielle aux fédérations sportives. Le mot, malgré une éclipse de 1975 à 1984, est également resté, même si son contenu aussi a évolué.

Les relations entre l'État et le mouvement sportif ont été marquées, pour l'essentiel, par une succession de textes, dont :

- **L'ordonnance no 45-1922 du 28 août 1945** (Ord. no 45-1922, 28 août 1945 : JO, 29 août), relative aux activités des associations, ligues, comités régionaux et fédérations sportives, indiquait dans son exposé des motifs qu'elle avait pour but « sans modifier le statut très libéral des groupements, dont l'activité est localisée ou peu étendue, de permettre de stimuler l'activité des grands mouvements sportifs régionaux et nationaux dont le Gouvernement ne peut se désintéresser et poser quelques principes d'intérêt général de nature à donner plus de cohésion, plus de vie et plus de moralité encore au sport français, élément capital de redressement de la Nation ».

À cet effet, dans son premier article, elle disposait d'une part, que « toute compétition sportive ayant pour objet de désigner un vainqueur national ou régional ou le représentant de la France ou d'une région dans les épreuves internationales doit être autorisée », et d'autre part, que ce pouvoir peut être délégué à un ou plusieurs groupements ou fédérations déterminés.

- **La loi no 75-988 du 29 octobre 1975** (L. no 75-988, 29 oct. 1975 : JO, 30 oct.), relative au développement de l'éducation physique et du sport (dite « loi Mazeaud »), tendait principalement à organiser les relations entre le mouvement sportif et l'État.

Elle affirmait dans son article premier que « les personnes publiques assurent la charge du développement de la pratique des activités physiques et sportives avec le concours de personnes privées. L'État est responsable de l'enseignement de l'éducation physique et sportive et, en liaison avec le mouvement sportif, favorise la pratique des activités physiques et sportives ».

Les articles 11 et 13 décrivaient le fonctionnement des fédérations sportives qui exerçaient leur activité en toute indépendance mais qui sont placées sous la tutelle du ministre chargé des Sports, double affirmation qui a subsisté jusqu'à ce jour.

La loi substituait à la délégation de pouvoir une habilitation accordée dans une discipline sportive pour une période déterminée à une seule fédération, ainsi habilitée à organiser les compétitions régionales, nationales et internationales, à attribuer les titres régionaux et nationaux et à opérer les sélections correspondantes.

Les principaux domaines d'intervention du texte se portent sur :

L'EPS à l'école, UNSS, FNSU.

La création de l'INSEP.

La reconnaissance du CNOSF.

Fixe le statut juridique des groupements sportifs et la notion d'habilitation.

- **La Loi no 84-610 du 16 juillet 1984** (dite « loi Avice »), relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives (L. no 84-610, 16 juill. 1984 : JO, 17 juill.), remplaça l'habilitation par la délégation et en modifia les effets sur un point seulement : l'obligation faite aux fédérations multi-sports et affinitaires de passer des conventions avec les fédérations dirigeantes était supprimée.

- **Loi no 2000-627 du 6 juillet 2000** (dite Loi Buffet) modifiant la loi no 84-610 du 16 juillet 1984 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives. Elle synthétise la plupart des textes anciens concernant le sport et sa réglementation. Elle permet aussi de créer un nouveau mode d'élection au sein des instances fédérales et apporte des précisions sur l'organisation du sport et le rôle de l'Etat, du CNOSF et des fédérations.

Parallèlement, dans le domaine aquatique et le milieu professionnel, des textes réglementaires sont apparus, en particulier :

LOI DU 24 MAI 1951 : à l'origine de la création du diplôme d'Etat de Maître-Nageur Sauveteur :

Toute baignade d'accès payant doit, pendant les heures d'ouverture au public, être surveillée d'une façon constante par du personnel qualifié titulaire du diplôme d'état.

LA CIRCULAIRE N° 253 DU 18 JUILLET 1955 :

Elle spécifiait que le maître-nageur sauveteur ne pouvait, durant son service de surveillance, assumer une autre fonction : leçons, cours collectifs, culture physique, etc...

L'ORGANISATION DU SPORT EN FRANCE

Les fédérations internationales, le CIO.

Les fédérations, le CNOSF, l'état, le ministère.

Les ligues régionales, les CROS, les régions, les DRJS.

Les comités départementaux, les CDOS, les conseils généraux, les DDJS.

Les clubs locaux et les communes.

« QUELQUES METIERS DU SPORT »

Les formations fédérales

Certains diplômes fédéraux homologués par le ministère de la jeunesse et des sports permettent l'enseignement contre rémunération dans les limites précisées par les textes.

Les formations sportives du ministère jeunesse et sports

Le BEES : brevet d'état , diplôme de niveau IV pour les BE 1, de niveau 2 pour les BE2 et de niveau 1 pour les BE 3.

Le BAPAAT : brevet d'aptitude de niveau V permettant d'ouvrir une passerelle entre le secteur sportif et l'animation (encadrement règlementé)

Le PROFESSORAT DE SPORTS : diplôme rattaché au MJS, candidats issus des filières sportives de haut niveau. C'est une réinsertion professionnelle facilitée.

Les formations universitaires

la filière STAPS, amenant vers le CAPEPS en fin de licence, permettant d'enseigner le sport dans les lycées et les collèges au sein de l'éducation nationale.

Les IUP, les DESS : ces diplômes ont une orientation particulière en plein essor : activités marchande du sport, marketing, communication, management ...

Concours de la fonction publique territoriale

La création de la fonction publique territoriale date de 1983.

La filière sportive a vu le jour en 1992 et comporte trois grades :

- Un grade de catégorie A (cadre supérieur) : conseiller des APS
- Un grade de catégorie B (cadre intermédiaire) : éducateur territorial des APS
- Un grade de catégorie C : opérateur des APS.

Il faut savoir que la majorité des catégories B sont des BEESAN, et se trouvent sur les bords de bassin, mais il peuvent aussi éduquer et encadrer les APS (aussi pendant le temps scolaire).

Secteur animation et de quartier

Délivrés par le Ministère de la Jeunesse et des Sports:

le BEATEP

le DEFA

le BAPAAT

D'autre part, la filière territoriale de l'animation distingue trois grades et deux cadres de catégories (Animateur Territorial, Adjoint d'Animation et Agent d'animation).

La création d'un nouveau diplôme : le Brevet professionnel

C'est un diplôme à vocation unique pour deux secteurs d'interventions (le sport et l'animation).

Sous ce titre générique de brevet professionnel, le souhait est de regrouper par spécialité les diplômes de niveau IV (10 unités de capitalisables) :

4 unités pour le tronc commun.

3 unités de spécialisation 1.

2 unités d'animation directe dans une discipline.

1 unité de spécialisation 2 dans une discipline sportive.

L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut être défini comme un processus de stimulations et d'adaptations des différents métabolismes de l'organisme.

En d'autres termes, les exercices physiques contenus dans l'entraînement engendrent nécessairement une adaptation organique.

Toutefois, nous devons considérer le sport comme potentiellement « dangereux », dans la mesure où nous pouvons nous adresser à un public néophyte, susceptible d'être confronté à des pathologies déclarées ou non.

C'est pourquoi il est nécessaire de respecter certaines notions.

Les principes de base

• la spécificité

Le principe de la spécificité implique que, pour une efficacité maximale, l'athlète doit imposer son corps les mêmes exigences lors de l'entraînement que celles qu'il rencontrera en course.

L'entraînement réellement spécifique met en jeu tous les processus métaboliques qui fournissent de l'énergie en course.

• la surcharge

L'entraînement est réellement efficace lorsque vous créez une demande vraiment importante au niveau des divers processus métaboliques de restauration de l'énergie, ce qui se nomme la surcharge. L'élévation de la charge de travail doit toujours correspondre au niveau de forme du moment du sujet. Une sollicitation trop forte des processus métaboliques engendre nécessairement une mauvaise réponse de l'organisme et compromet sa progression.

Chez le débutant, en ce qui concerne la cadence des sollicitations, on peut constater de façon certaine la présence de réels progrès, même au rythme d'une séance hebdomadaire.

• la progressivité

Lorsque vous surchargez un processus métabolique particulier pendant plusieurs jours, la sensation d'effort diminue. Cette sensation indique que certaines adaptations physiologiques se sont produites qui ont amélioré votre capacité fournir de l'énergie et à éliminer les déchets.

Pour continuer à améliorer il vous faudra accroître de nouveau votre entraînement pour retrouver une surcharge des processus métaboliques appropriés.

Cet accroissement continu de l'intensité de l'entraînement est un exemple du principe de progressivité. La meilleure méthode pour accroître systématiquement l'intensité de l'entraînement est l'intervalle training.

• la respiration

Au cours d'un exercice physique, on constate régulièrement qu'un élève débutant "place mal sa respiration", afin de remédier à ce défaut, il suffit simplement de conseiller à l'élève de souffler pendant l'effort. L'expiration doit donc être active.

• le renforcement abdominal à chaque séance

Compte tenu de l'importance des muscles abdominaux sur l'ensemble du corps humain, il est fortement conseillé de procéder régulièrement à leur renforcement lors des séances d'entraînement.

• la favorisation du développement de la souplesse musculaire

La souplesse musculaire ne peut pas être négligée.

Cette qualité physique rend possible une meilleure coordination des mouvements d'une part et permet d'accroître la vitesse d'exécution d'autre part.

De plus, elle s'avère être la meilleure forme de prévention aux multiples blessures que peut engendrer la pratique sportive.

En pratique, les mouvements dynamiques de grandes amplitudes suffisent à garantir à terme une aisance et une souplesse musculaire acceptables.

L'échauffement

Un certain nombre de controverses existent aujourd'hui autour de la notion d'échauffement et il peut sembler quelquefois que le pratiquant s'échauffe uniquement parce qu'il en a l'habitude.

Est-il réellement utile de s'échauffer ?

Sans prétendre, bien entendu, trancher définitivement ce problème, il est possible de présenter un certain nombre d'éléments permettant au pratiquant une réflexion sur cette question.

La température normale du corps humain est de 37° et on sait, par expérience, que, lorsque cette température augmente, en cas de maladie par exemple, une gêne apparaît.

Il faudra donc, si le pratiquant réalise un échauffement avant l'exercice, que l'augmentation de température corporelle qui en découle ne soit pas trop importante.

Il est classique de proposer d'atteindre une température de 38°5 avant la compétition.

Dans ces conditions, la chaleur crée un certain nombre d'effets bénéfiques sur la performance.

Parmi ceux-ci, on peut noter une plus grande intensité des processus métaboliques intracellulaires (aérobie, anaérobie...), une meilleure dissociation de l'oxyhémoglobine à l'approche de la cellule, une meilleure propagation de l'influx nerveux, une moindre viscosité et une meilleure élasticité au niveau musculaire.

Une préparation cardiaque, vasculaire et respiratoire limitant, au début de l'effort la dette d'oxygène (le point de côté, qui n'apparaît pas immédiatement, est dû à une mauvaise oxygénation du diaphragme en début d'exercices), l'échauffement concourt donc à limiter la perturbation engendrée par le passage du repos à l'exercice et à faciliter une adaptation plus rapide.

Les avantages, au plan psychologique (meilleure concentration), et au plan anatomique (amélioration de la mécanique articulaire) sont, avec les avantages physiologiques, autant de raisons de ne pas mésestimer cette phase importante qui précède l'exercice.

Quelques conseils pratiques

Les formes d'échauffement sont nombreuses et variées mais elles réclament toutes une certaine activité motrice du pratiquant.

On distingue deux phases : un échauffement général et un échauffement spécifique.

• l'échauffement général

Il visera la mise en route et l'harmonisation des grands appareils annexés à la cellule, cardiovasculaire et respiratoire notamment, par une sollicitation de l'ensemble de l'appareil musculaire à l'aide d'exercices progressivement croissants en intensité.

Cet échauffement, fait de courses lentes entrecoupées d'exercices d'assouplissement et de quelques accélérations brèves, sera progressif et pourra durer de quinze à trente minutes.

• l'échauffement spécifique

Il prolonge l'échauffement général et permet au pratiquant de retrouver, à un rythme proche de celui de la compétition, les automatismes propres à sa discipline en mobilisant les muscles et groupes musculaires qui sont impliqués.

Pendant le sommeil, les grands appareils sont peu sollicités et, au réveil, il faudra prévoir un temps assez long pour qu'ils retrouvent leur capacité fonctionnelle optimale.

L'échauffement le matin doit être plus long que celui réalisé l'après-midi et le réveil de l'athlète devra s'effectuer plusieurs heures avant la compétition.

Le pratiquant âgé doit, d'une façon générale, s'échauffer plus longtemps et plus progressivement que le pratiquant jeune.

Le pratiquant ne peut raisonnablement ignorer les conduites à tenir dans le laps de temps qui précède l'exercice, car ces conduites, d'une part protègent sa santé et assurent sa sécurité, et d'autre part élèvent notablement ses capacités de performance.

Comme pour l'alimentation, il faudra, là encore, tenir compte des données individuelles, le pratiquant devant découvrir, progressivement, la forme d'échauffement qui lui convient le mieux.

Enfin, il ne faut pas attendre plus de quelques minutes entre la fin de l'échauffement et le début de la compétition, et ne se dévêtir qu'à l'approche du départ de son épreuve.

La surcompensation

A l'effort, le muscle dégrade une certaine quantité de substrats énergétiques.

Après l'effort produit, l'organisme reconstitue la quantité de substrats utilisés à laquelle s'ajoute une quantité de substrats supplémentaires.

Il est nécessaire que le contenu de l'entraînement se rapporte au niveau de forme du pratiquant.

C'est la raison pour laquelle l'éducateur doit prendre en compte les paramètres suivants :

- **la durée des temps de récupération entre chaque séance.**

L'espace de temps ne doit être, ni trop important, ni trop court.

Si ce temps de repos est trop important, les effets s'estompent.

Le sujet est alors sous-entraîné.

À l'inverse, si l'espace est trop court, le sujet n'a pas le temps de récupérer suffisamment, il est fatigué, surentraîné.

- **le niveau de forme du pratiquant.**

Un sujet sédentaire présente nécessairement une faculté de récupération moins importante qu'un sujet entraîné : il lui faut plus de temps pour reconstituer ses stocks énergétiques.

La fréquence des stimulations joue un rôle essentiel dans le processus de la surcompensation.

Au-delà de trois séances successives, le sujet ne dispose plus du temps nécessaire pour récupérer.

Il convient alors de respecter un temps de récupération complet afin que l'organisme puisse reconstituer la totalité de ses réserves initiales.

Deux méthodes permettent de favoriser le processus de surcompensation

- **La récupération complète,**

Qui consiste à solliciter l'organisme par une nouvelle charge de travail une fois que celui-ci a totalement récupéré.

Cette méthode est recommandée pour les débutants.

- **La récupération incomplète,**

Qui consiste à solliciter tour à tour l'organisme par une charge de travail supplémentaire alors que celui-ci n'a pas totalement récupéré.

Dans ce cas les espaces de temps de récupération sont partiels.

La récupération

La phase de récupération fait suite à l'exercice, elle a pour effet, d'une part, de procurer à l'organisme le temps de retour nécessaire à son état de fonctionnement initial précédant la séance, et d'autre part, de faciliter l'élimination des déchets organiques (sueur, acidité...) produits pendant l'exercice physique.

De la même façon que l'échauffement, sa durée est proportionnelle à l'intensité de la séance : plus l'intensité est forte et plus la phase de récupération doit être longue.

On distingue la récupération pendant l'entraînement et la récupération à la suite d'une compétition.

Le processus de récupération pendant l'entraînement fait partie intégrante du travail réalisé à

l'entraînement, alors que la récupération à la suite d'une compétition est essentiellement régénératrice.

Récupération pendant l'entraînement

Dans une séance d'entraînement, on ne distingue pas simplement la charge de travail, mais le couple charge de travail / récupération.

La récupération peut être complète, incomplète, active ou passive.

Elle est complète quand l'athlète débute le deuxième exercice dans un état proche de celui dans lequel il était quand il a réalisé le premier.

Dans le cas contraire, la récupération est incomplète.

Elle est active si, à la fin de l'exercice, le pratiquant continue un travail léger (course d'intensité faible, mouvements variés).

La récupération est passive si l'athlète s'immobilise en s'asseyant ou s'il marche lentement.

Le pratiquant doit, pour récupérer pendant son entraînement, s'aider par le contrôle de l'évolution de sa fréquence cardiaque.

Lorsqu'il y a dans la séance plusieurs séries d'exercices, on intercale, entre les séries, des récupérations quelque peu différentes afin de reposer l'athlète.

Elles sont en général plus longues et ont pour objectif de restaurer, en partie, les potentialités du pratiquant et d'éviter le surmenage.

Récupération après la compétition

Le pratiquant tente, après la compétition, de restaurer au plus vite ses capacités physiques.

Pour y parvenir, il doit utiliser un certain nombre de moyens :

Ne pas s'arrêter immédiatement à la suite de l'épreuve.

Maintenir un certain niveau d'activité pour ne revenir au calme que progressivement, ce qui est une garantie de bonne récupération.

Boire de l'eau en quantité importante, s'alimenter légèrement et à plus longue échéance dormir longuement.

Certaines hormones n'étant émises que pendant le sommeil, le pratiquant, en dormant, récupère en profondeur.

Outre ces moyens qui relèvent d'une bonne hygiène de vie, il est possible d'utiliser le massage, la douche, le bain chaud, le sauna dont l'efficacité est certaine sans toutefois être absolue.

Enfin, si, au lendemain de la compétition, le pratiquant s'entraîne à nouveau, la séance d'entraînement sera élaborée autour du thème de la récupération, en donnant priorité au travail de type aérobie.

PROPRIÉTÉS DU MILIEU AQUATIQUE ET BÉNÉFICE POUR L'ORGANISME

La poussée d'Archimède

Définition : le principe d'Archimède veut que tout corps plongé dans un liquide reçoive une poussée (force) verticale s'appliquant de bas en haut équivalente au poids du volume déplacé par ce corps.

C'est elle qui prend en charge le poids du corps.

Elle rend accessible l'activité physique aux personnes ayant de grandes difficultés à se mouvoir sur terre dues à l'excès pondéral et facilite la mobilisation des articulations rendant ainsi de grands services aux personnes à mobilité réduite (seniors, post-traumatisés...).

Enfin, la poussée d'Archimède entraîne naturellement le corps en position verticale : on devine les avantages que cela peut apporter aux néophytes.

La Résistance

Définition : la résistance varie en fonction de la surface de contact avec l'eau, et de la vitesse d'exécution, elle permet d'ajuster la difficulté selon les publics.

La Pression Hydrostatique

Définition : le corps subit une pression hydrostatique proportionnelle à la profondeur d'immersion, elle agit sur les tissus mous et lors des déplacements comme un massage.

La Température

La natation-sauvetage se pratique en général dans une eau chauffée entre 26 et 30° C.

Si l'apparente fraîcheur déplaît à certains, elle est nécessaire pour l'évacuation de la chaleur produite par l'exercice. L'aspect revigorant et tonifiant favorise l'envie de bouger !

La Respiration

La répétition d'expirations actives pour vaincre la résistance de l'eau a très vite un effet significatif sur le développement du système ventilatoire.

LA THERMORÉGULATION

Qu'est-ce que la thermorégulation ?

La thermorégulation est le système équilibrant la production de chaleur (thermogenèse) et la déperdition de chaleur (thermolyse), elle maintient la température corporelle à environ 37°C.

Production de chaleur corporelle ou Thermogenèse :

Elle a deux origines (voir chaleur corporelle) :

La chaleur de repos dite métabolisme de base.

La chaleur de travail provenant des exercices musculaires.

Déperdition de chaleur corporelle ou Thermolyse :

Il existe 5 moyens pour le corps d'évacuer sa chaleur excédentaire.

La convection

La chaleur dans ce cas est prise en charge par un fluide (air, eau...) elle permet ainsi sa diffusion vers l'extérieur.

La radiation

La chaleur corporelle se perd par transfert à distance sur les formes matérielles constituant notre environnement.

La conduction

Elle agit quand deux objets sont en contact, la chaleur se déplaçant alors de l'objet le plus chaud vers celui le plus froid.

L'évaporation respiratoire

C'est l'évaporation au niveau des muqueuses respiratoires.

La sudation

Réalisée par les glandes sudoripares recouvrant la peau.

Thermorégulation dans l'eau

La convection est plus grande dans l'eau que dans l'air et c'est le principal moyen de refroidissement du corps en piscine.

Les séances seront d'autant plus actives que les pratiquants seront sujets au refroidissement (enfants, femmes sédentaires, seniors, personnes fatiguées...).

Actif, ne voulant pas forcément dire intense...

Tous les modes de contractions musculaires peuvent être bénéfiques pour lutter contre le refroidissement (isotonique, isométrique, excentrique...).

Enfin, les exercices et leurs explications devront être clairs, afin d'éviter l'inaction.

LA NUTRITION

La fonction de préparateur sportif ou plus simplement le travail qu'il doit effectuer sur le corps l'amène à être confronté très souvent aux problèmes de l'alimentation.

D'une part, parce que la nutrition fait partie intégrante de la préparation physique et d'autre part par les demandes des pratiquants.

S'il est indispensable de répondre aux interrogations qui peuvent survenir, il est tout aussi important de bien se situer dans les réponses que nous apportons aux pratiquants.

L'intervenant n'est ni un nutritionniste ni un diététicien.

Tous les deux interviennent sur notre alimentation lors de simples ajustements liés à un changement d'activités (professionnelles, sportives...) ou assurent un accompagnement alimentaire pendant un traitement hospitalier par exemple.

Seul le nutritionniste, spécialiste de l'alimentation s'impose lors de problèmes nutritionnels majeurs : obésité, malnutrition, dénutrition...

L'intervention de l'intervenant concerne essentiellement l'hygiène alimentaire. Il doit être capable d'expliquer par des termes simples les règles de bases et connaître le rôle des différents nutriments.

Il ne peut corriger la plupart des mauvaises habitudes alimentaires chez des sujets qu'il croise une à deux heures par semaine.

Avoir un discours directif tel que : ne faites pas, arrêtez tout de suite de ... ne ferait, en outre, que renforcer éventuellement un sentiment de culpabilité, ou occulter le rôle primordial de sociabilité de l'alimentation

Le meilleur discours devra se placer plutôt sur un registre de conseils et d'orientation : il est préférable de, il est souhaitable que ... afin de guider les participants vers une alimentation plus équilibrée.

Il y a là un véritable combat à mener.

En effet, combien de personnes emportent leur bouteille au bord de l'eau ?

Combien encore, ignorent que l'état de déshydratation est déjà bien avancé quand la soif apparaît ?

Combien enfin, sautent un repas ou mangent des sucres rapides avant l'entraînement ?

Voilà autant de fâcheuses habitudes pouvant se révéler potentiellement dangereuses pour notre activité et sur lesquelles nous pouvons intervenir.

Entraînement 1 à 2 fois semaine :

Manger léger avant de se dépenser

Manger équilibré et exclusivement au cours des repas

Sortir de table suffisamment tôt avant l'effort (3 heures)

Ne jamais supprimer un repas

Ne pas consommer de sucres simples le soir

Boire une boisson énergétique pendant et après l'effort

Au repas suivant l'effort diminuer les protéines

Consommer café et alcool avec modération

Éviter les rajouts de sel

Au grignotage préférer les aliments hypocaloriques (pomme, yaourt, barre de céréales)

Entraînement 3 fois et plus par semaine :

Ne pas escamoter le petit-déjeuner

Hydratation +++

Avis d'un diététicien ou d'un nutritionniste

NUTRITION : LES APPORTS LIÉS A L'ALIMENTATION

Les Glucides

Ils sont composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Ils doivent représenter à peu près 55% de l'énergie que l'on consomme quotidiennement. Ils constituent une source énergétique par excellence. Notre organisme les stocke sous forme de glycogène dans les muscles et surtout dans le foie. Le glucose est le substrat unique du cerveau. Dans notre alimentation, ces glucides existent sous deux formes :

- sous forme amyliacée (amidon) encore appelés glucides complexes ; on les trouve dans les produits céréaliers tels que les féculents : pâtes, riz, pommes de terre..., ainsi que dans les légumes secs tels que les lentilles, les pois chiches et autres flageolets, enfin dans toutes les viennoiseries comme le pain et tous ses dérivés.

- sous forme de glucides simples : dans les fruits et les légumes verts, les produits sucrés (confitures, sucre...), les sodas.

En nutrition, il faut distinguer les sucres rapides (glucose, carburant cellulaire idéal), les sucres lents (fructose transformé en glucose dans le foie, d'où le terme de sucre lent dévolu à ce glucide) et les sucres ni rapides ni lents composés de glucose et de fructose.

Les Lipides

Composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, ils représentent aussi une grande source énergétique, même s'ils sont utilisés en « deuxième intention » après les glucides par l'organisme.

Ils sont stockés dans l'organisme au niveau des adipocytes (cellules graisseuses) avec une répartition différente selon le sexe.

Chez la femme, on retrouve des cellules autour des fesses et des hanches alors que chez l'homme elles se concentrent dans la région abdominale.

On néglige souvent un rôle très important pour les lipides sur un plan qualitatif.

En effet, ils sont des composants essentiels des membranes de toutes les cellules et participent à la fabrication de nombreuses hormones dérivées du cholestérol.

C'est pourquoi ils doivent représenter à peu près 30% de l'énergie journalière (chez le sujet sain).

On retrouve les lipides dans toutes les huiles et corps gras tels que la crème fraîche, beurre et dérivés, mais aussi sous forme « cachée » dans les viandes et les fromages, les poissons et certains fruits comme l'avocat, les arachides, olives, amandes, sans oublier les pâtisseries.

Les Protéines

Composées de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote, elles doivent représenter 12 à 15% de l'énergie quotidienne.

Elles sont très peu utilisées à des fins énergétiques, car elles sont essentielles à la composition de la matière vivante animale : muscles, os, cheveux, mais aussi certaines hormones, les enzymes, les anticorps etc...

Elles sont présentes dans notre alimentation sous deux formes :

Les protéines végétales dans les légumes secs et les produits céréaliers

Les protéines animales présentes en grandes quantités dans les viandes, les poissons, les œufs, les abats et les produits laitiers

Les Vitamines

Ce sont des substances nécessaires à notre organisme que seule notre alimentation peut nous apporter (sauf la vitamine D).

a) **Les vitamines hydrosolubles**, appelées ainsi car elles sont apportées par l'eau de certains aliments.

Les vitamines B sont très importantes, car elles sont liées à tous les métabolismes de notre organisme (synthèse et utilisation de l'énergie par l'intermédiaire des glucides, lipides, protides, fer...)

B1 Thiamine : utilisation des glucides par les cellules, prévention de la fatigue, des crampes et de la fatigue musculaire

B2 Riboflavine : utilisation des glucides, des protéines et du fer, prévention de la fatigue, des crampes, des troubles de la peau

B3 ou PP (niacine) : utilisation des glucides, prévention des rougeurs douloureuses de la peau, des diarrhées et des états dépressifs

B5 (acide pantothénique) : utilisation des glucides, des lipides et des protides, détoxification des médicaments pour les retirer du corps, prévention des vertiges, de la fatigue, du manque d'appétit, de la constipation, des douleurs d'estomac

B6 (pyridoxine) : utilisation des protéines, des glucides et des lipides, prévention des lésions de la peau autour des orifices du visage

B9 (acide folique) : formation des globules rouges, utilisation de certaines protéines, protection d'une bonne absorption digestive, contre les diarrhées et l'amaigrissement

B12 (cyan cobalamine) : formation des globules rouges, protection du foie, croissance et maintien du poids, antitoxique, prévention des anémies, de la fatigue, de la pâleur, protection des organes digestifs

B8 ou H (biotine) : utilisation des glucides et formation des acides gras, prévention de la fatigue, nausées, manque d'appétit, dépression

Les vitamines B sont présentes dans les viandes, les produits laitiers et céréaliers etc.
Une carence provoque le bérubéri.

La vitamine C (acide ascorbique).

Elle est considérée comme un agent nous aidant à lutter contre les infections. Antifatigue, elle reste très fragile à la lumière et à l'oxygène. C'est un puissant antioxydant (anti-scorbut), que l'on retrouve principalement dans les fruits (agrumes) et les légumes verts. Les fumeurs détruisent une partie de leurs réserves en vitamine C. Il convient de faire attention aux suppléments médicamenteux, souvent surdosés, que le rein élimine de facto.

b) **Les vitamines liposolubles**, elles sont ainsi appelées, car elles sont apportées par les aliments gras.

La Vitamine A, encore appelée bêta carotène se retrouve dans le beurre, les abats et certains végétaux comme la carotte et dans les abricots. Elle participe à la vision crépusculaire et à la composition de nos membranes cellulaires (bon état de la peau et des muqueuses). Elle permet la prévention des troubles de la vision nocturne, le durcissement de la cornée, la sécheresse et les tâches de la peau.

La provitamine A (carotène), produit issu des épinards, carottes, abricots, petits pois, tomates, permet la transformation du carotène en vitamine A dans notre corps.

La vitamine D (calciférol) est la seule, que notre organisme sait fabriquer grâce au soleil qui agit sur notre peau et la fait synthétiser afin qu'elle remplisse son rôle dans la fixation du calcium par les os de notre squelette.

Elle permet la prévention des déformations osseuses, surtout chez les seniors, de la colonne vertébrale, du bassin. Permettant l'absorption du calcium, elle contribue au bon état des os et des dents.

On la retrouve dans l'huile de foie de morue.

La vitamine E (tocophérol), est un puissant anti oxydant qui limite l'action des radicaux libres sur nos cellules. Vitamine anti vieillissement, on la retrouve dans les huiles de la première pression à froid, huiles d'olive et de colza.

Elle protège la vitamine A et les acides gras essentiels et permet la protection de la peau et des tissus contre le vieillissement et l'action du soleil.

La vitamine K permet la bonne coagulation du sang, et ainsi la prévention des hémorragies qui apparaissent facilement à partir d'un certain âge.

Les Minéraux

a) **Le sodium** est présent dans le sel de cuisine sous forme de chlorure de sodium.

Il précède très souvent les mouvements d'eau dans notre organisme et participe à beaucoup d'échanges et de réactions chimiques.

Il faut surveiller sa surconsommation directement impliquée dans l'hypertension artérielle.

Une alimentation normale apporte suffisamment de sodium, même chez le sportif amateur.

On le retrouve en grand quantité dans les conserves (saumures), la charcuterie et les plats industriels cuisinés.

b) **Le calcium** est très important aussi dans le processus de contraction musculaire, on le retrouve en grande quantité dans tous les produits laitiers.

Les trois eaux françaises les plus riches en calcium sont Vittel, Hépart et Contrexéville alors que Volvic n'en contient presque pas.

Les viandes sont pauvres en calcium, parmi les légumes ce sont les haricots blancs qui sont les plus riches, sont également riches en calcium les semoules, le chocolat amer et le chocolat au lait.

c) **Le fer** participe à la fabrication de nos globules rouges (hématies) et une carence peut provoquer une anémie.

On retrouve du fer animal dans toutes les viandes et les abats.

Le fer végétal est quant à lui, très mal utilisé par notre organisme (épinards, lentilles...)

Les Fibres

Ce sont des composés glucidiques, formés de cellulose, d'hémicellulose et de pectines.

Elles sont fondamentales pour le transit intestinal.

Elles peuvent en effet se gorger d'eau et augmenter de volume pour certaines et ainsi faciliter l'avancée des aliments.

Utiles pour prévenir les cancers colorectaux, on les retrouve dans tous les légumes et les fruits ainsi que dans les céréales non raffinées.

L'eau

Il est nécessaire de boire un litre et demi d'eau par jour.

C'est la seule boisson obligatoire pour notre survie. Elle participe à toutes les réactions du métabolisme cellulaire et à l'élimination des déchets. Le corps humain est d'ailleurs composé en grande partie d'eau.

L'eau de boisson sera répartie tout au long de la journée ainsi que pendant les repas. Les sodas et les alcools divers véhiculent d'autres substances qui en excès peuvent avoir un effet déshydratant. L'eau est aussi contenue dans tous les fruits et légumes frais, mais ceci ne dispense pas de boire une bouteille par jour en moyenne.

DIÉTÉTIQUE ET SPORT

Les notions suivantes, prises en compte par l'intervenant, participent à l'efficacité de l'activité sportive.

Dépense énergétique au cours de l'exercice physique

Le sport est une activité physique généralement voulue, désirée, pouvant dans le cas de la compétition atteindre un engagement extrêmement intense des diverses fonctions physiologiques, mais cela pendant des temps courts.

Alimentation quotidienne du sportif à l'entraînement

L'alimentation apporte, à partir des aliments courants du commerce, l'ensemble des macros et micronutriments nécessaires pour un bilan équilibré entre entrées et sorties.

Elle assure le maintien du poids, avec une composition corporelle évoluant vers un renforcement de la masse maigre et une réduction progressive de la masse grasse.

Elle permet d'atteindre le poids de forme sans difficultés.

Importance de l'alimentation quotidienne

Le poids de forme est celui qui permet à chaque sportif d'obtenir le meilleur résultat en compétition.

Il est difficile à fixer car il dépend d'une part de la constitution génétique de chacun, d'autre part du type de sport et du niveau de performance.

Le poids corporel est à mesure au moins une fois par semaine le matin dans les mêmes conditions ou, pourquoi pas, tous les matins après le passage aux toilettes.

Il est surveillé également à l'intersaison pour limiter son augmentation (3 à 5 kg).

En conséquence, toute diminution de la quantité d'entraînement s'accompagne d'une diminution des apports énergétiques.

Ainsi, en début et en cours de saison, les régimes drastiques de restriction calorique sont à éviter, tant leurs effets sur l'entraînement et les performances sportives sont néfastes.

Le maintien de l'état de santé, évalué par des bilans biologiques réguliers selon les facteurs de risques cardio-vasculaires et métaboliques familiaux et personnels et le niveau du pratiquant sportif, implique d'adapter l'alimentation pour promouvoir la santé tout autant que les aspirations de performance.

Cette alimentation doit respecter les préférences, les goûts, les aversions et les intolérances individuelles.

Elle valorise la structure classique des repas dont aucun n'est supprimé.

Elle permet à l'adolescent une croissance et un développement dans de bonnes conditions tout en participant au maintien de la santé et à la prévention de certaines pathologies métaboliques, ce qui implique qu'elle soit personnalisée.

Elle est agréable, source de plaisir, et répond donc à certaines exigences, mais sans efforts excessifs et implique d'être suivie toute l'année y compris pendant l'intersaison, par un médecin ou un diététicien de préférence à toute autre personne dont les compétences en la matière ne seraient pas reconnues (soigneur, entraîneur, kinésithérapeute...)

L'alimentation à l'entraînement suit les principes suivants :

- alimentation équilibrée et variée, un peu de tout, assez de chaque
- importance de l'hydratation pour tous
- apports de glucides pour les sportifs d'endurance
- apports de protéines pour les sportifs de force ou de développement de la masse musculaire
- respect des choix, des habitudes et des préférences de chacun dans la mesure où les grands principes sont respectés.

L'équilibre entre dépenses et apports énergétiques doit être bien suivi : faibles variations du poids au cours du temps.

Les dépenses énergétiques quotidiennes sont très variables d'un sportif à l'autre, tant l'échelle est vaste, peu différentes de celle de repos pour quelques sports, jusqu'à trois fois celle-ci pendant plusieurs semaines par exemple pour les coureurs cyclistes du Tour de France.

Aliments équilibrés de l'effort

Ce sont des aliments solides ou des boissons apportant des glucides, des lipides et des protéines de façon équilibrée.

Les produits de cette catégorie sont peu nombreux ; ils visent pour la plupart à remplacer le repas terminé trois heures avant les départs.

De fait, la réglementation dont ils relèvent (arrêté du 20/07/1977) date et est peu réaliste pour ces produits d'une réelle utilité.

Les aliments de l'effort lipidiques

Ils sont pratiquement inexistantes et leur justification ne paraît guère évidente, en particulier devant le développement des mesures de préventions des maladies cardio-vasculaires.

Les aliments de l'effort glucidiques

Ils sont très nombreux, mais leurs qualités sont très inégales, qu'il s'agisse d'aliments solides (barres, pastilles) ou de boissons.

On peut considérer que leur qualité tient à la variété des nutriments qu'ils contiennent, non seulement en glucides (glucose surtout, malt dextrines, poly glucoses et aussi fructose ou saccharose) mais également, et surtout, à leur teneur en sels minéraux, en vitamines et en oligo-éléments.

Ces aliments pour sportifs sont particulièrement utiles lors des épreuves de longue durée ou, pour quelques-uns d'entre eux, pour les entraînements prolongés, en complément de l'alimentation équilibrée et variée.

Ils se présentent souvent sous forme de boisson, une trentaine en France, dont a ou 5 méritent attention.

Les boissons énergétiques

Elles sont destinées à toutes les personnes actives et ... aux sportifs ; elles apportent, si elles sont de bonne qualité, des glucides d'assimilation rapide et de nombreux micronutriments.

Elles semblent plutôt favorables à la santé et à la performance, lorsqu'elles sont ingérées dans le cadre d'un exercice.

Mais consommées à jeun, elles ont des effets hyperglycémiantes avec risques d'hypoglycémie réactionnelle et de fringale ; c'est source d'une surconsommation ainsi à moyen ou long terme au développement de maladies métaboliques.

Les boissons énergisantes

Elles sont de compositions très variables. Il faut donc être très attentif et lire soigneusement l'étiquette qui en donne la composition. Elles apportent généralement :

- une quantité élevée de glucides simples, à indice glycémique élevé ; le risque hyperglycémiant est là encore très net ;
- divers additifs, le plus souvent d'origine chimique ;
- de la caféine, à l'effet psychostimulant recherché, parfois en quantité élevée, avec alors des risques divers pour la santé (système nerveux, cœur, métabolisme).

En France, la teneur maximale autorisée en caféine dans les boissons est de 150 mg/l (Conseil supérieur d'hygiène). Il convient par ailleurs de ne pas être exposé aux risques d'un contrôle positif lors d'un examen de dépistage du dopage (caféine > 12 mg/l).

Nombre de ces boissons sont très pauvres en micronutriments ou fortement déséquilibrées en vitamines, parfois excessives en vitamines toujours ajoutées.

Vitamines

L'ingestion de suppléments de vitamines est inutile, sans effet intéressant sur les performances.

Pour un sportif en restriction calorique, le besoin d'apport vitaminique complémentaire reste proportionnel à la dépense énergétique, au débit sudoral et au risque oxydatif avec alors des compléments en vitamines du groupe B, en vitamines C et E et en Béta carotène, en sels minéraux et en oligo-éléments, jusqu'à 2 à 2,5 fois l'apport conseillé pour la population générale correspondante. Ceci exclut toute ingestion massive de vitamines, y compris de vitamine C.

Café et thé

La prise de café ou de thé est acceptable en quantité modérée, à raison de 3 ou 4 tasses avant la compétition, mais toujours après plusieurs essais à l'entraînement en raison de quelques problèmes possibles de tolérance.

Elle stimule la lipolyse et donc la disponibilité des acides gras pour l'énergétique musculaire, ainsi que la vigilance.

Il faut cependant redouter l'anxiété, l'agressivité et les tremblements accrus et peu favorables à certaines performances.

REGLEMENTS DES CHAMPIONNATS FEDERAUX

Article 1 : CONDITIONS DE PARTICIPATION

Les Championnats Départementaux, Régionaux et de France sont ouverts :
Aux adhérents individuels à jour d'adhésion à la date du 15 décembre de l'année en cours.
Aux licenciés des clubs sportifs à jour de cotisation à la date du 15 décembre de l'année en cours.
La tenue des concurrents féminins et masculins sera le maillot de bain.
Pour les féminines le maillot deux pièces est toléré, en tout état de cause ces tenues devront être de type sportif.

Article 2 : TRANSFERT DE LICENCE

Le transfert de licence se fait de club d'accueil à club d'origine FFMNS à l'aide d'un formulaire fédéral délivré sur demande par le secrétariat général.
Tout club affilié à la Fédération, accueillant un nageur ou un officiel licencié FFMNS lors de la saison précédente par un autre club fédéral, devra adresser une demande de transfert auprès du club d'origine avant le 15 novembre de l'année en cours pour l'en informer.
Le club d'origine à la réception de cette demande, tamponnera et signera le document puis le renverra au club d'accueil par retour de courrier.
Ce formulaire de transfert, dûment tamponné et signé des deux clubs, accompagnera la demande de licence à la fédération qui devra être prise par le club d'accueil au plus tard le 15 décembre de l'année en cours.
Toute demande de transfert, adressée au club d'origine après la date limite du 15 novembre, nécessitera obligatoirement l'accord écrit des deux responsables de Clubs.
Sans cet accord et sans cette demande de transfert le nageur ou l'officiel restera licencié officiellement à son Club d'origine pour toutes les épreuves fédérales de la saison sportive concernée.

Article 3 : CARACTERISTIQUES DES BASSINS

Les Championnats Départementaux et Régionaux se dérouleront dans un bassin de 25 mètres ou de 50 mètres acceptés au préalable par le bureau fédéral national, le Championnat de France obligatoirement en bassin de 50 mètres sur une largeur de 20 ou 21 mètres.
Les bassins devront être délimités en couloirs de nage de 2,00 mètres à 2,50 mètres et pourvus d'équipements nécessaires au bon déroulement de la manifestation, telles que lignes de virages et cordes de faux départs.
Les lignes de virages jalonnées de drapeaux devront être suspendues en travers du bassin à 1,80 mètre au-dessus de l'eau et accrochées à des supports fixes à 5 mètres de chaque extrémité.
La corde de faux départs devra être placée en travers du bassin à 1,20 mètre au moins au-dessus de l'eau et accrochée à des supports fixes à 15 mètres de l'extrémité du départ.
Température de l'eau : 25 degrés à 29 degrés.
Pendant la compétition, l'eau du bassin doit rester à un niveau constant sans qu'aucun courant ni remous notables ne soient créés.

Article 4 : CARACTERISTIQUES DES MANNEQUINS DE SAUVETAGE

Les mannequins enfants lestés à 750 grammes et mannequins adultes lestés à 1500 grammes par catégories d'âges devront être identiques (poids, couleurs et formes) et homologués par la Fédération.
Pour les épreuves individuelles se déroulant dans un bassin de 25 mètres :
Les mannequins seront accolés à une des extrémités du bassin et immergés à une profondeur minimum de 1,80 mètre.
Pour les épreuves individuelles se déroulant dans un bassin de 50 mètres :
Les mannequins seront immergés à une profondeur minimum de 1,80 mètre au milieu du bassin.
Les bras des mannequins seront placés à la hauteur de la ligne de fond qui coupe le bassin dans sa largeur et marque ainsi la limite des 25 mètres.

Dans tous bassins et lors d'épreuve individuelle, les mannequins seront placés à plat dos sur les lignes de fond.

La tête des mannequins sera située dans le sens de la direction de la course et la face tournée vers la surface de l'eau.

Dans la mesure du possible les anneaux sur la poitrine des mannequins devront être relevés vers la surface.

Article 5 : FORMATION ET EXAMEN D'OFFICIELS FFMNS

Des sessions de formation et d'examen d'officiels B et A FFMNS peuvent être organisées au niveau départemental, régional et national après une demande et un accord préalable d'habilitation de la direction technique nationale et du bureau fédéral national.

Tout candidat à une session de formation d'officiel FFMNS doit être licencié pour la saison en cours dès son inscription à cette session de formation.

L'habilitation ponctuelle fédérale à une session de formation et d'examen d'officiel FFMNS sera obtenu par l'envoi, préalable à la formation, d'un cahier des charges de l'organisme fédéral formateur comprenant tous les détails administratifs, logistiques et financiers de la session devant se mettre en place.

Toute session de formation et d'examen d'officiel FFMNS sera placée sous l'autorité et le contrôle sur place du directeur technique national ou d'un membre du bureau fédéral national dûment désigné par celui-ci.

Les résultats à l'examen d'officiel FFMNS seront validés et déclarés sur place par le directeur technique national ou le membre du bureau fédéral national qui devra les transmettre dans un délai d'une semaine au secrétariat fédéral national.

Des équivalences d'officiel FFMNS peuvent être accordées, pour les officiels de natation d'autres fédérations, par le directeur technique national et le bureau fédéral national sous réserve préalable, lors de la demande auprès du secrétariat fédéral, de la présentation d'un justificatif d'officiel fédéral de natation et de la présence du demandeur à une réunion de formation et de contrôle des connaissances de nos règlements fédéraux.

Article 6 : ROLE DES OFFICIELS FFMNS ET DE LA COMMISSION D'APPEL

LE JUGE ARBITRE :

- Il aura le contrôle et l'autorité absolue sur tous les officiels.
- Il s'assura que tous les officiels nécessaires pour la conduite de la compétition sont à leurs postes respectifs.
- Il devra approuver leurs affectations et leurs donner des instructions concernant les règlements fédéraux.
- Il devra vérifier ou faire vérifier le placement des mannequins.
- Il donnera le signal au starter lorsque les nageurs seront à leurs places pour le départ.
- Il pourra intervenir à tout moment de la compétition de manière à s'assurer que les règlements fédéraux sont respectés.
- Le juge arbitre pourra disqualifier n'importe quel concurrent pour violation des règlements fédéraux.
- Il aura jugement sur toutes les réclamations se rapportant à la compétition en cours et autorité pour régler les litiges.

En cas extrême il pourra s'adjoindre les services du délégué régional ou fédéral.

- Le juge arbitre contrôlera les temps des chronomètres en début de réunion ainsi qu'à l'arrivée d'une course si nécessaire.

Si deux des trois chronomètres enregistrent le même temps et que le troisième diffère le temps des deux premiers sera le temps officiel.

Si tous les chronomètres diffèrent entre eux, le temps enregistré par le chronomètre intermédiaire sera retenu.

Si les temps enregistrés par les chronométrateurs, lorsqu'ils ne sont pas au nombre de trois par couloir de nage, ne concordent pas avec le classement établi par le ou les juges à l'arrivée et si le temps du nageur classé second est meilleur que le temps du nageur classé premier, les nageurs classés premier et second seront crédités du temps obtenu par la moyenne des temps enregistrés pour les deux premières places.

Le même principe sera appliqué pour tous les classements.

Il n'est pas permis d'annoncer des temps qui ne concordent pas avec le classement établi par le ou les juges à l'arrivée lorsqu'ils officient.

En cas de litige entre les juges à l'arrivée, le classement sera déterminé par le juge arbitre.

LA COMMISSION D'APPEL :

Toute réclamation motivée se fera immédiatement après la course auprès du juge arbitre par le Président du club ou son représentant accrédité.

Lors d'une réclamation contre un jugement du Juge-Arbitre, celui-ci pourra réunir sur place une commission d'appel, créée à l'occasion, composée du D.T.N. et d'un seul représentant par club présent, désigné par le responsable de chaque club.

Cette commission, après écoute des arguments du Juge-Arbitre et du réclamant qui ne prendront pas part au vote, prendra la décision, à huit clos si nécessaire, de confirmer ou d'infirmer, à la majorité de ses membres, le jugement du Juge-Arbitre.

En cas d'égalité des voix, celle du D.T.N. sera prépondérante.

La décision finale de la commission d'appel sera communiquée au réclamant avant la proclamation des résultats.

Une réclamation non motivée pourra se voir sanctionnée, d'une amende égale à la tarification votée en Assemblée Générale, à la charge du Club qui l'a déposée.

LE STARTER :

Avant le départ d'une épreuve le starter, recevant le signal du juge arbitre, aura le contrôle des concurrents et des officiels pour tous les départs.

- Il aura le pouvoir de rappeler les concurrents en cas de faux départ.

- Au moment du départ d'une épreuve, il prendra position sur le bord de la piscine face au juge arbitre.

- Il pourra faire office de juges de virages, mais seulement sur le côté du bassin où il officie en tant que starter, par contre il ne pourra pas exercer les fonctions de chronométrateur et de starter simultanément.

LE JUGE DE NAGES :

- Il sera chargé de surveiller la course des concurrents et de signaler au juge arbitre toutes infractions aux règlements pendant cette course à l'aide d'un drapeau s'il en est muni.

- Il devra s'assurer lors du parcours du mannequin que celui-ci n'est pas immergé de façon continue et prolongée, et que le concurrent ne lâche pas ce mannequin avant d'avoir touché le mur.

LE JUGE A L'ARRIVEE :

En présence de trois chronométrateurs par couloir de nage, la désignation de juge à l'arrivée est facultative le classement à l'arrivée se faisant aux temps des trois chronométrateurs.

A l'inverse et en l'absence de ces trois chronométrateurs par couloirs de nage, il conviendra de désigner des juges à l'arrivée qui prendront position en alignement avec l'arrivée de façon à avoir dans toutes les épreuves la meilleure vision.

Après chaque épreuve, chaque juge à l'arrivée décidera et communiquera les classements au juge arbitre.

L'INSPECTEUR DE VIRAGES :

- Il vérifiera dans le parcours en nage libre et dans le remorquage que les concurrents aux virages touchent bien le mur à chaque extrémité, avec n'importe quelle partie du corps en nage libre, avec la main en remorquage et prise de relais.

Lors de la prise du mannequin en course individuelle le contact avec le mur n'est pas obligatoire.

LE CHRONOMETREUR :

Les chronomètres devront être certifiés exacts et avoir l'approbation du juge arbitre de la réunion.

Seuls les chronomètres fonctionnant au 1/100ème de seconde pourront être utilisés.

L'essai des chronomètres devra se faire dans un laps de temps d'au moins dix minutes.

L'attribution des couloirs se fera en fonction des temps établis aux essais des chronomètres.

Trois chronomètres d'un même club ne pourront pas officier dans le même couloir de nages.

Au Championnat de France trois Chronomètres par couloirs seront exigés.

- Le chronomètreur en titre prendra le temps du concurrent dans le couloir qui lui a été attribué.

- Il déclenchera son chronomètre, au signal de départ et l'arrêtera quand le concurrent aura accompli la course en accord avec les règlements appliqués.

- Il consignera, dès la fin de la course, le temps réalisé sur la fiche d'engagement et remettra celle-ci au commis de course.

- Il ne devra remettre son chronomètre à zéro qu'au signal du Juge Arbitre.

LE COMMIS DE COURSE :

Il doit rassembler les nageurs avant chaque épreuve, leur remettre les fiches, ainsi que signaler au juge arbitre toute absence d'un nageur qui a été appelé.

Après chaque série nagée, il doit récupérer les fiches d'engagement et le classement des juges à l'arrivée pour les transmettre au secrétariat de la compétition.

LE BUREAU DE CONTROLE :

Le secrétaire en chef est responsable du contrôle des résultats imprimés depuis l'ordinateur et des classements dans chaque épreuve approuvée par le juge arbitre.

Il attestera de la signature des résultats par le juge arbitre.

Les secrétaires doivent contrôler les forfaits après les séries ou les finales, inscrire les résultats sur des formulaires officiels, et dresser la liste de tous les nouveaux records établis.

Article 7 : COMPOSITION DU JURY D'OFFICIELS FFMNS

Le juge arbitre et le starter d'un Championnat de France sont désignés au préalable par le bureau fédéral national.

L'affectation aux postes d'officiels A, notamment pour les Championnats de France, implique une connaissance parfaite de nos règlements fédéraux.

L'élaboration de la composition du jury se fera avant le déroulement des épreuves lors d'une réunion technique de tous les officiels FFMNS des Clubs, sous l'autorité du juge arbitre qui contrôlera les connaissances des règlements fédéraux.

Les essais de chronomètres se feront dans une durée minimum de dix minutes.

Chaque club devra présenter à tous les Championnats un officiel au minimum par fraction de dix participants.

Championnats Départementaux et Régionaux

1 juge arbitre
1 starter
2 juges de nages et de placement de mannequins
2 juges à l'arrivée
(Si moins de 3 chronométreurs par ligne)
1 inspecteur de virages
1 ou 3 chronométreurs par couloir
1 commis de courses
1 présentateur
2 secrétaires

Championnat de France

1 juge arbitre
1 starter
2 juges de nages et de placement de mannequins
2 juges à l'arrivée
(Si moins de 3 chronométreurs par ligne)
2 inspecteurs de virages
3 chronométreurs par couloir
2 commis de courses
1 présentateur
2 secrétaires

Ce jury minimum pourra se voir étoffer selon le nombre d'officiels présents.

Article 8 : ENGAGEMENTS ET DEROULEMENT DES CHAMPIONNATS REGIONAUX

Les Championnats Régionaux devront se dérouler au plus tard le 31 mars de l'année en cours.

Les fiches d'engagements des compétiteurs devront être différenciées pour les féminines et masculins.

Les engagements seront fournis :

- Par disquette de transmission et bordereaux d'engagement pour les clubs informatisés avec le logiciel fédéral.
- Sur papier à en-tête pour les Clubs non informatisés avec le logiciel fédéral.
- Sur papier libre pour les adhérents individuels.

Ces engagements devront parvenir au moins un mois avant la date des Championnats concernés aux Délégués Régionaux désignés par le Comité Directeur.

Les programmes et fiches de course seront transmis aux délégués régionaux qui devront réunir les dirigeants des clubs participants à ces Championnats pour fixer et attribuer les modalités d'organisation.

Article 9 : QUALIFICATIONS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

1°) AU VU DES RESULTATS DES CHAMPIONNATS REGIONAUX :

Les championnats régionaux devant se dérouler au plus tard le 31 mars de la saison en cours.

2°) AU VU DES RESULTATS D'INTER REGIONS :

Organisées par la Fédération au plus tard le 31 mars de la saison en cours, sous réserve de l'obtention d'un accord préalable du Bureau Directeur de la Fédération et du contrôle sur place de son déroulement par le D.T.N. ou de son représentant dûment habilité par le Bureau Directeur.

3°) AU VU DE PRISES DE TEMPS QUALIFICATIVES :

Organisées avant le 15 avril de la saison en cours, sous réserve des conditions et déroulement suivant :

- **Conditions** : La demande officielle de rattrapage devra être formulée par écrit, et impérativement remise par le club demandeur au Juge Arbitre le jour même du Championnat régional.

Cette demande pour être acceptée devra obligatoirement être accompagnée d'un des documents suivants :

a) Certificat ou bulletin d'hospitalisation entraînant l'impossibilité de participer au Championnat régional.

b) Attestation d'obligation scolaire entraînant l'impossibilité de participer au Championnat régional.

A défaut de présentation d'un de ces documents le jour même du Championnat régional, il devra impérativement être en possession du secrétariat fédéral au plus tard dans les 48 heures suivant le Championnat, cachet de la poste faisant foi.

- **Déroulement** : Prises de temps qualificatives sous réserve de l'obtention d'un accord préalable du Bureau Directeur de la Fédération et du contrôle de son déroulement sur place par le D.T.N. ou de son représentant dûment habilité par le Bureau Directeur.

CRITERES DES QUALIFICATIONS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE :

Au lendemain de leurs Championnats, inter régions, prises de temps qualificatives, les délégués régionaux enverront les résultats au secrétariat fédéral. Le secrétaire fédéral adressera à chaque club pour le 15 avril de la saison en cours, le nombre global de leurs nageurs qualifiés, ainsi que la facture correspondante aux redevances d'engagement du Championnat de France.

Les Clubs devront confirmer ces engagements pour le Championnat de France en déclarant uniquement leurs forfaits pour chaque épreuve, et régler financièrement et intégralement la facture représentant les redevances d'engagement de tous les qualifiés, au plus tard un mois avant la date du Championnat de France de la saison en cours au secrétariat fédéral.

- Seront qualifiés :

- Les 10 meilleurs temps individuels (8 titulaires et 2 remplaçants), pour toutes les catégories féminines et masculines, qualifiés pour tous les 50 mètres suivant les articles 10 et 11.

- Les 10 premières équipes en relais (8 titulaires et 2 remplaçantes), pour toutes les catégories féminines et masculines, qualifiées pour les 4 x 50 mètres suivant les articles 10 et 11.

Dans le cas d'une équipe de relais qualifiée au Championnat de France, la composition de celle-ci pourra être modifiée pour deux nageurs au maximum par relais à condition que le ou les nageurs remplaçants aient participé au Championnat Régional les concernant.

Article 10 : POSSIBILITES DE SURCLASSEMENT AUX CHAMPIONNATS

EN EPREUVES INDIVIDUELLES : Le sur classement n'est autorisé qu'en première catégorie des filles et garçons pour les 50 mètres 10 ans et moins.

EN EPREUVES DE RELAIS : Chaque équipe devra impérativement comprendre quatre relayeurs, le sur classement est autorisé dans la catégorie immédiatement supérieure :
Pour la catégorie 13 ans et moins dans la catégorie 14/15 ans pour la catégorie 14/15 ans dans la catégorie 16/17 ans, et pour la catégorie 16/17 ans dans la catégorie 18 ans et plus.
Toutefois un seul relayeur pourra concourir à la fois dans sa catégorie respective et dans la catégorie où il a été surclassé.

Article 11 : DESIGNATION DES EPREUVES INDIVIDUELLES ET DE RELAIS aux CHAMPIONNATS FÉDÉRAUX des NAGEURS SAUVETEURS

1) Poussins et - : filles 9 et -/10 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 750 grs
2) Poussins et - : garçons 9 et -/10 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 750 grs
3) Benjamins : filles 11/12 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 750 grs
4) Benjamins : garçons 11/12 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 750 grs
5) Minimes : filles 13/14 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 750 grs
6) Minimes : garçons 13/14 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 750 grs
7) Cadets : filles 15/16 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 1500 grs
8) Cadets : garçons 15/16 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 1500 grs
9) Juniors : filles 17/18 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 1500 grs
10) Juniors : garçons 17/18 ans	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 1500 grs
11) Seniors et + : dames 19/20 ans et +	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 1500 grs
12) Seniors et + : messieurs 19/20 ans et +	(Bouée tube 25m NL + 25m ventral palmés avec mannequin)	mannequin 1500 grs

13) Poussins et - : filles 9 et -/10 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
14) Poussins et - : garçons 9 et -/10 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
15) Benjamins : filles 11/12 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
16) Benjamins : garçons 11/12 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
17) Minimes : filles 13/14 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
18) Minimes : garçons 13/14 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
19) Cadets : filles 15/16 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
20) Cadets : garçons 15/16 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
21) Juniors : filles 17/18 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
22) Juniors : garçons 17/18 ans	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
23) Seniors et + : dames 19/20 ans et +	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
24) Seniors et + : messieurs 19/20 ans et +	(25m NL + 25m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs

25) Benjamins et - : filles 11 et -/12 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
26) Benjamins et - : garçons 11 et -/12 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
27) Minimes : filles 13/14 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
28) Minimes : garçons 13/14 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 750 grs
29) Cadets : filles 15/16 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
30) Cadets : garçons 15/16 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
31) Juniors : filles 17/18 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
32) Juniors : garçons 17/18 ans	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
33) Seniors et + : dames 19/20 ans et +	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs
34) Seniors et + : messieurs 19/20 ans et +	(Relais 4x50 m dorsal avec mannequin)	mannequin 1500 grs

1°) Les mannequins homologués par la FFMNS sont de type « FERON ».

2°) Pour les épreuves de relais : possibilité pour 2 relayeurs de concourir en « sur classement » dans la catégorie immédiatement supérieure à leur année d'âge, mais avec obligation pour eux de concourir uniquement dans le relais où ils sont surclassés.

3°) Concernant les épreuves décrites ci-dessous de 50 m bouée tube « RESCUE TUBE » avec mannequins :

Le matériel bouée tube doit être conforme à la norme australienne AS2259 ou l'équivalent.

La profondeur du bassin, où reposent les mannequins, doit être comprise entre 1,80 m et 2,10 m afin de correspondre à la longueur de corde de la bouée tube.

Les palmes utilisées doivent mesurer non chaussées 65 cm au maximum en longueur et 30 cm en largeur, et pour les catégories Benjamins et Minimes, les palmes en fibre de verre étant interdites, seules des palmes en plastiques sont autorisées.

Article 12 : REGLEMENT DES EPREUVES

LE DEPART :

Toute attitude volontaire d'un nageur pouvant contrarier le bon déroulement du départ pourra se voir sanctionner d'une disqualification par le juge arbitre.

Le starter ou le juge arbitre pourra arrêter les compétiteurs lors du premier faux départ, au deuxième faux départ la course se déroulera normalement mais le ou les nageurs responsables de ce faux départ seront disqualifiés.

En épreuves individuelles : Le départ doit s'effectuer par un plongeon.

Au long coup de sifflet du juge arbitre les nageurs doivent monter sur le plot et y rester.

A la commande « A vos marques » du starter, ils doivent immédiatement prendre une position de départ avec au moins un pied à l'avant du plot de départ.

La position des mains est indifférente.

Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le signal de départ par un signal sonore.

En épreuves de relais : Le départ se fait dans l'eau.

Au premier long coup de sifflet du juge arbitre, les nageurs doivent impérativement entrer dans l'eau sans dépasser la ligne de faux départ.

Au second long coup de sifflet du juge arbitre, les nageurs doivent retourner sans délai à leur position de départ et récupérer le mannequin.

A la commande « A vos marques » du starter, les nageurs se positionnent en tirant d'une main sur l'étrier tout en maintenant le bas du mannequin immergé.

Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le signal de départ par un signal sonore.

LE PARCOURS EN NAGE LIBRE :

Il s'effectue en nage ventrale.

Une partie quelconque du corps du nageur doit briser la surface de l'eau pendant toute la course.

Toutefois il sera permis au nageur d'être complètement immergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et à chaque virage.

A ce moment-là la tête doit briser la surface de l'eau.

LE PARCOURS EN SAUVETAGE :

Le déplacement avec le mannequin se fera en arrière en utilisant les membres inférieurs (rétropédalage ou toutes autres techniques).

Un des membres supérieurs sera utilisé (propulseur ou stabilisateur) et l'autre maintiendra le mannequin avec une prise passant sous l'aisselle.

A la sortie du plongeon canard le concurrent remontant son mannequin la face contre l'épaule pourra être disqualifié par le juge arbitre.

La face du mannequin devra être hors de l'eau pendant le parcours des épreuves individuelles et des relais.

Toute immersion, prolongée ou par actions successives, de cette face ne résultant pas d'un effet de vague devra être signalée par le juge de nage au juge arbitre.

Elle pourra entraîner la disqualification de ce concurrent ou de son équipe de relais par le juge arbitre.

La partie inférieure du mannequin, comprenant l'orifice de remplissage, devra constamment être immergée, pendant le parcours des épreuves individuelles et des relais, afin de ne pas remplir d'air le mannequin.

Tout concurrent lâchant son mannequin pendant le remorquage, en épreuves individuelles ou en épreuves de relais, sera disqualifié individuellement ou pour l'équipe de relais par le juge arbitre. A l'arrivée des courses individuelles et de relais le nageur doit toucher le mur du bassin en étant sur le dos.

Il ne doit pas abandonner la prise sous l'aisselle du mannequin avant ce contact avec le mur du bassin.

Toutefois une tolérance, d'immersion de la face du mannequin et de la prise sous l'aisselle, sera admise :

En épreuves individuelles :

Pour les virages au moment des prises de contact avec les extrémités du bassin.

Pour les sorties de virages dans la limite de la ligne de virages.

En épreuves de relais :

Au moment des départs, des virages et des passages de mannequin.

Pour les sorties de virages dans la limite de la ligne de virages.

LES RELAIS :

Chaque équipe de relais est composée de quatre nageurs.

La composition de l'équipe d'un relais et l'ordre respectif de départ des nageurs doivent être désignés impérativement au secrétariat de la compétition avant la première épreuve de la première catégorie des épreuves de relais.

Les fiches d'engagement remis aux chronométreurs doivent impérativement être conformes à cette composition et à l'ordre respectif de départ des nageurs.

Après le départ de la première épreuve de la première catégorie des épreuves de relais toute modification, dans la composition ou dans l'ordre respectif des départs des nageurs d'un relais, pourra entraîner la disqualification de ce relais par le juge arbitre.

Lors du passage de relais avec le mannequin, le départ de chaque relayeur se fait dans l'eau lorsque le nageur précédent a touché le mur avec toute partie du corps.

Au moment de ce passage de relais du mannequin l'équipe d'un relayeur, qui aurait perdu le contact avec le mur du bassin avant que le coéquipier précédant ne touche le mur, sera disqualifiée sauf si ce relayeur qui a commis le départ anticipé revient en arrière avec le mannequin et touche le mur du bassin.

LA COURSE :

Un nageur doit terminer sa course dans le couloir qui lui a été attribué sous peine de disqualification par le juge arbitre.

En épreuve individuelle un nageur ayant terminé sa course doit quitter le bassin sans gêner tout autre concurrent sous peine de disqualification par le juge arbitre.

En épreuve de relais un nageur ayant terminé sa distance doit quitter le bassin avant le retour du relayeur suivant sous peine de disqualification par le juge arbitre.

Il n'est pas permis de s'aider en tirant sur la ligne du couloir de nage.

Le port des lunettes de natation est autorisé.

Aucun concurrent n'est autorisé à utiliser ou à porter un moyen quelconque d'augmenter sa vitesse, sa flottabilité ou son endurance, pendant une compétition.

Aucune régulation de l'allure ne sera autorisée, il est interdit d'utiliser un dispositif quelconque ou un plan à cet effet.

Il n'est pas permis de suivre un nageur sur le bord du bassin pour l'encourager sous peine de voir ce nageur disqualifié par le juge arbitre.

Article 13 : RESULTATS ET CLASSEMENTS

1°) CLASSEMENT PAR CATEGORIES :

Le classement se fera dans les courses individuelles et en relais aux meilleurs temps réalisés en présence de trois chronométreurs par couloir de nage ou par les fiches à l'arrivée en présence de juge à l'arrivée.

Par catégories féminines en individuels et en relais suivant leurs résultats obtenus.

Par catégories masculines en individuels et en relais suivant leurs résultats obtenus.

2°) CLASSEMENT INDIVIDUEL TOUTES CATEGORIES :

Le classement se fera pour les épreuves de 50 mètres dans les courses individuelles, et concernera toutes les catégories dames et messieurs utilisant un mannequin de 1500 grs soit 16 ans et plus.

Il décernera les titres de Championne de France Toutes Catégories et de Champion de France Toutes Catégories.

Ce classement Toutes Catégories sera calculé sur la base du résultat des épreuves de 50 mètres sans épreuve à parcourir.

3°) CLASSEMENT DES CLUBS :

Toutes épreuves féminines et masculines ainsi que les relais donneront lieu à une répartition de points en fonction de leurs résultats et du barème de points suivant :

5 points au premier
3 points au deuxième
2 points au troisième
1 point au quatrième

Pour un club présentant plusieurs relais dans une épreuve, il se verra attribuer des points uniquement pour son premier relais.

Les points du deuxième relais d'un même club ne seront donc pas pris en compte.

Le club arrivant après les deux relais de l'autre club se verra attribuer les points correspondants à sa propre position à l'arrivée.

Le classement des Clubs sera établi par addition de tous les points attribués respectivement à chacun.

Article 14 : RECOMPENSES

1°) CLASSEMENT PAR CATEGORIES :

Les trois premiers de chaque catégorie individuelle recevront une médaille.

Pour les relais les trois premières équipes de chaque catégorie recevront une médaille individuelle par relayeur.

2°) CLASSEMENT INDIVIDUEL TOUTES CATEGORIES :

Les premiers des catégories féminines et des catégories masculines utilisant un mannequin de 1500 grs, soit 16 ans et plus, recevront une récompense spécifique.

L'attribution de cette récompense sera pour le Champion une récompense supplémentaire à celle de sa catégorie.

3°) CLASSEMENT DES CLUBS :

Les trois premiers Clubs recevront une coupe.

Un diplôme de nageur sauveteur de haut niveau pourra être remis aux compétiteurs, dans la catégorie des juniors 17 ans et dans la catégorie des seniors 18 ans à 29 ans, qui auront obtenu un Record de France ou un Titre de Champion de France individuel.

Article 15 : AMENDES : TARIFICATIONS VOTEES EN ASSEMBLEE GENERALE

1°) Amendes pour absence de nageur sélectionné au Championnat de France et ne présentant pas de certificat médical de contre-indication :

Forfait pendant les 8 jours précédant le Championnat.

Forfait le jour du Championnat.

2°) Amendes pour absence d'officiel et par officiel absent.

3°) Réclamation non motivée en Championnats à la charge du Club qui l'a déposée.

REGLEMENTS DU RECORD DU MONDE INDIVIDUEL D'ENDURANCE/RESISTANCE DE SAUVETAGE

1°) Toute demande de tentative devra se faire sous la forme d'un dossier de candidature élaboré par le groupement sportif, transmis au Comité Départemental et/ou à la Ligue Régionale qui transmettra au Président Fédéral.

2°) Le dossier de candidature comportera les avis motivés des instances fédérales à l'échelon départemental et régional.

3°) Le candidat devra être licencié à la Fédération et avoir participé aux Championnats Régionaux au minimum depuis deux saisons.

4°) Le dossier de candidature devra parvenir au Président Fédéral, dans un délai minimum de neuf mois avant la date proposée pour cette tentative, et sera remis pour avis au Comité Directeur.

5°) Contenu du dossier de candidature :

- Lieu et date de la tentative.
- Déroulement de la préparation physique.
- Planification horaire de la tentative.
- Présentation de l'équipe et du suivi médical.
- Plan de communication et médiatique de l'événement.
- Budget prévisionnel, proposition de financement et de sponsoring.

6°) Le Comité Directeur de la Fédération, après étude du dossier de candidature, formulera sa réponse par écrit au groupement sportif demandeur dans le délai de 5 mois qui précède la date de la tentative.

7°) Conditions de déroulement :

- Un bassin de 25 mètres ou de 50 mètres.
- Un mannequin agréé FFMNS (Article 4 des Règlements Fédéraux).
- La température de l'eau du bassin entre 28° et 30°.
- Le parcours de la tentative se fera dans un couloir de nage matérialisé par une ligne de flottaison.
- Tenue du concurrent suivant l'Article 1 des Règlements Fédéraux.
- Un interlocuteur désigné par le concurrent pour le représenter pendant l'épreuve.

8°) Un délégué fédéral sera désigné par la Fédération et chargé de la représenter.

Il aura toute autorité pour juger du bon déroulement de la tentative et de sa conformité en rapport avec les Règlements Fédéraux et le dossier de candidature.

Il autorisera le départ de la tentative et pourra à tout moment en arrêter le déroulement en cas de non-respect des conditions précitées.

Le Délégué Fédéral devra, à l'issue de la tentative, transmettre au Président Fédéral un rapport contenant :

- a-** La feuille de jury et tous les documents permettant d'évaluer le déroulement de la tentative, avec notamment une feuille de progression horaire précisant les distances et les temps de passage.
- b-** Son avis motivé sur une validation possible ou un éventuel rejet de la tentative.

9°) Composition du jury FFMNS :

- Un juge Arbitre désigné par la Fédération et faisant office de starter pour le départ.
Le Délégué Fédéral et le Juge Arbitre devront être obligatoirement présents au début et à la fin de la tentative.

En cas d'absence exceptionnelle de l'un d'entre eux pendant la tentative, ils devront veiller à se remplacer mutuellement pour pallier les absences momentanées de l'un ou de l'autre.

Le Délégué Fédéral et le Juge Arbitre devront prendre des décisions collégiales, mais en cas de litige entre eux la voix du Délégué Fédéral restera prépondérante.

- Un juge de nage et de virages.

- Cinq chronométreurs présents au moment des essais de chronomètres ainsi qu'au départ et à l'arrivée de la tentative. Trois de ces cinq chronométreurs devront être sur place en permanence et œuvrer simultanément.

- Une équipe médicale sera présente sur place en permanence et comprendra un médecin et des secouristes affectés au poste de secours.

10°) Pour battre le record il faudra améliorer simultanément :

- La distance globale parcourue du précédent record.

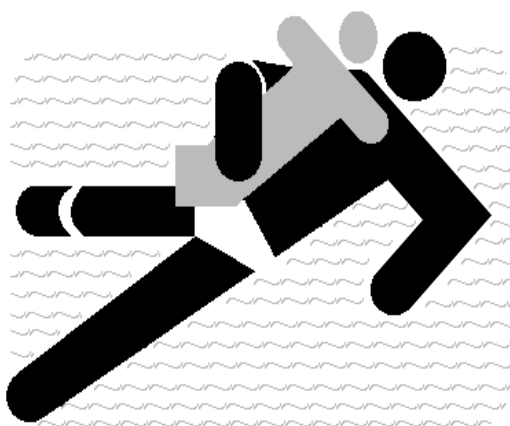
- La vitesse représentée par la moyenne horaire totale du précédent record.

11°) Un contrôle contre le dopage sera réalisé, à la demande de la Fédération, lors de la préparation et à l'issue de la tentative.

12°) La proclamation des résultats de la tentative reste du domaine de compétences du Comité Directeur.

Aucune proclamation officielle de résultat ne pourra se faire sur place.

La validation de la tentative ne pourra se faire auprès du groupement sportif demandeur, qu'après étude de tous les documents s'y rapportant et ceci dans un délai de un à trois mois après la date de la tentative.



LES PERFORMANCES

PALMARES TOUTES CATEGORIES DES TITRES DE CHAMPIONNES DE FRANCE ET RECORDS DE FRANCE EN EPREUVE DE 50 METRES NATATION-SAUVETAGE DAMES

N°	ANNEE	LIEU	NOM et PRENOM	RECORD DE FRANCE	TEMPS	ASSOCIATION
1 ^{er}	1934	PARIS	LEVINNOIS Louïsette		?	C.I.F.
2 ^{ème}	1935	PARIS	LEVINNOIS Louïsette		?	C.I.F.
3 ^{ème}	1936	PARIS	LEVINNOIS Louïsette		?	C.I.F.
4 ^{ème}	1937	PARIS	LEVINNOIS Louïsette		?	C.I.F.
5 ^{ème}	1938	PARIS	LEVINNOIS Louïsette		?	C.I.F.
6 ^{ème}	1949	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
7 ^{ème}	1950	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
8 ^{ème}	1951	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
9 ^{ème}	1952	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
10 ^{ème}	1953	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
11 ^{ème}	1954	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
12 ^{ème}	1955	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
13 ^{ème}	1956	PARIS	DUGRANGE Jacqueline		?	C.I.F.
14 ^{ème}	1957	PARIS	THEET-MENUT Nicole		?	C.I.F.
15 ^{ème}	1958	PARIS	CHATRY Paulette		?	C.I.F.
16 ^{ème}	1959	PARIS	BOUVESLE Françoïse		?	C.I.F.
17 ^{ème}	1960	PARIS	BOUVESLE Françoïse		?	C.I.F.
18 ^{ème}	1961	PARIS	BOUVESLE Françoïse		?	C.I.F.
19 ^{ème}	1962	PARIS	BOUVESLE Françoïse		?	C.I.F.
20 ^{ème}	1963	PARIS	BOUVESLE Françoïse		?	C.I.F.
21 ^{ème}	1964	PARIS	FAVRET Micheline		?	C.I.F.
22 ^{ème}	1965	PARIS	FAVRET Micheline		?	C.I.F.
23 ^{ème}	1966	AIX EN PROVENCE	CORNET Catherine	RECORD	49''50	Comité de Provence
24 ^{ème}	1967	PARIS	CORNET Catherine		50''00	Comité de Provence
25 ^{ème}	1968	GRENOBLE	CORNET Catherine	RECORD	47''40	Comité de Provence
26 ^{ème}	1969	PARIS	GOUJON Françoïse		50''00	?
27 ^{ème}	1970	PARIS	ASSEO Marie-Claude		53''40	?
28 ^{ème}	1971	PARIS	ASSEO Marie-Claude		52''80	?
29 ^{ème}	1972	LYON	CORNET Catherine		52''80	Comité de Provence
30 ^{ème}	1973	LYON	CORNET Catherine		53''00	Comité de Provence
31 ^{ème}	1974	PARIS	ANDRAN Paule		53''20	?
32 ^{ème}	1975	PARIS	PARMENTIER Marilyne		55''20	?

N°	ANNEE	LIEU	NOM et PRENOM	RECORD DE FRANCE	TEMPS	ASSOCIATION
33 ème	1976	PARIS	ANDRAN Paule		55''80	?
34 ème	1977	PARIS	GENETTE Catherine		1'00''80	?
35 ème	1978	PARIS	GRIVAUT Sylvie		49''90	?
36 ème	1979	STRASBOURG	MARDEIL Nelly		52''20	CMO VENISSIEUX
37 ème	1980	PARIS	MARDEIL Nelly		50''10	CMO VENISSIEUX
38 ème	1981	LYON	MATTER Isabelle		49''42	STRASBOURG
39 ème	1982	MONTREUIL	JEGLINSKY Isabelle		47''80	LIVRY-GARGAN
40 ème	1983	ANTIBES	JEGLINSKY Isabelle	RECORD	47''38	LIVRY-GARGAN
41 ème	1984	DUNKERQUE	JEGLINSKY Isabelle		47''80	LIVRY-GARGAN
42 ème	1985	SCHILTIGHEIM	JEGLINSKY Isabelle	RECORD	47''31	LIVRY-GARGAN
43 ème	1986	PERPIGNAN	JEGLINSKY Isabelle	RECORD	46''16	LIVRY-GARGAN
44 ème	1987	BRON	JEGLINSKY Isabelle		46''74	LIVRY-GARGAN
45 ème	1988	AVIGNON	JEGLINSKY Isabelle		46''26	LIVRY-GARGAN
46 ème	1989	PERPIGNAN	JEGLINSKY Isabelle		46''78	LIVRY-GARGAN
47 ème	1990	VIENNE	MELLADO Laurence		46''38	AVIGNON
48 ème	1991	AULNAY-S/S-BOIS	BERTOLDO Gabrielle		52''07	BELLEVILLE
49 ème	1992	AVIGNON	CIMAROSTI Stéphanie		47''81	SARTROUVILLE
50 ème	1993	JASSANS	CIMAROSTI Stéphanie		47''74	SARTROUVILLE
51 ème	1994	PERPIGNAN	DUGELAY Isabelle	RECORD	45''64	BELLEVILLE
52 ème	1995	ANTIBES	DUGELAY Isabelle		46''26	S.C.VILLEFRANCHE
53 ème	1996	LA ROCHELLE	DUGELAY Isabelle	RECORD	45''37	N.D.VILLEFRANCHEB.
54 ème	1997	PERPIGNAN	CIMAROSTI Stéphanie		47''42	SARTROUVILLE
55 ème	1998	ANTIBES	DUGELAY Isabelle	<u>RECORD</u>	45''08	TC BELLEVILLE
56 ème	1999	MONTPELLIER	PAGET Cécile		47''12	SEVRAN
57 ème	2000	VIENNE	HENNO Aurélie		46''28	LIVRY-GARGAN
58 ème	2001	LA ROCHELLE	NATIER Mathilde		45''69	SARTROUVILLE
59 ème	2002	VILLEURBANNE	BIEWESCH GIBELIN Aude		46''06	SEVRAN
60 ème	2003	AVIGNON	DJADAOUI Sarah PAGET Cécile		47''58 47''58	SEVRAN
61 ème	2004	AULNAY-S/S-BOIS	CASTEROT Fanny		45''19	SEVRAN
62 ème	2005	MORZINE	CASTEROT Fanny		48''00	SEVRAN
63 ème	2006	VIENNE	DJADAOUI Sarah		47''50	SEVRAN
64 ème	2007	AUCH	DJADAOUI Sarah		51''14	SEVRAN

**PALMARES TOUTES CATEGORIES DES TITRES DE CHAMPIONS DE FRANCE
ET RECORDS DE FRANCE EN EPREUVE DE 50 METRES NATATION-SAUVETAGE**

MESSIEURS

N°	ANNEE	LIEU	NOM et PRENOM	RECORD DE FRANCE	TEMPS	ASSOCIATION
1 ^{er}	1934	PARIS	FAYAT André		?	C.I.F.
2 ^{ème}	1935	PARIS	FAYAT André		?	C.I.F.
3 ^{ème}	1936	PARIS	FAYAT André		?	C.I.F.
4 ^{ème}	1937	PARIS	FAYAT André		?	C.I.F.
5 ^{ème}	1938	PARIS	RIVIERE Léon		?	C.I.F.
6 ^{ème}	1949	PARIS	JOURDE Maurice		?	C.I.F.
7 ^{ème}	1950	PARIS	JOURDE Maurice		?	C.I.F.
8 ^{ème}	1951	PARIS	JOURDE Maurice		?	C.I.F.
9 ^{ème}	1952	PARIS	MESLIER Jacques		?	C.I.F.
10 ^{ème}	1953	PARIS	LAURENT Robert		?	C.I.F.
11 ^{ème}	1954	PARIS	LAURENT Robert		?	C.I.F.
12 ^{ème}	1955	PARIS	LAURENT Robert		?	C.I.F.
13 ^{ème}	1956	PARIS	LAURENT Robert		?	C.I.F.
14 ^{ème}	1957	PARIS	ALTMAYER André		?	C.I.F.
15 ^{ème}	1958	PARIS	ALTMAYER André		?	C.I.F.
16 ^{ème}	1959	PARIS	COLAIRO Carmel		?	C.I.F.
17 ^{ème}	1960	PARIS	ALTMAYER André		?	C.I.F.
18 ^{ème}	1961	PARIS	FONTAINE Edmond		?	C.I.F.
19 ^{ème}	1962	PARIS	FONTAINE Edmond		?	C.I.F.
20 ^{ème}	1963	PARIS	FONTAINE Edmond		?	C.I.F.
21 ^{ème}	1964	PARIS	LETURQ Guy		?	C.I.F.
22 ^{ème}	1965	PARIS	JAVAUX Michel		?	C.I.F.
23 ^{ème}	1966	AIX EN PROVENCE	JAVAUX Michel		?	C.I.F.
24 ^{ème}	1967	PARIS	JAVAUX Michel	RECORD	41''70	C.I.F.
25 ^{ème}	1968	GRENOBLE	HUEBERT Guy		42''20	C.I.F.
26 ^{ème}	1969	PARIS	JAVAUX Michel	RECORD	40''70	C.I.F.
27 ^{ème}	1970	PARIS	HUEBERT Guy		42''70	C.I.F.
28 ^{ème}	1971	PARIS	JOURNIAT Christian	RECORD	40''50	C.I.F.
29 ^{ème}	1972	LYON	JAVAUX Michel	RECORD	38''80	C.I.F.
30 ^{ème}	1973	LYON	JOURNIAT Christian		39''90	C.I.F.
31 ^{ème}	1974	PARIS	HUEBERT Guy		42''30	C.I.F.
32 ^{ème}	1975	PARIS	HUEBERT Guy		41''80	C.I.F.

N°	ANNEE	LIEU	NOM et PRENOM	RECORD DE FRANCE	TEMPS	ASSOCIATION
33 ème	1976	PARIS	MALIDOR Jean Pierre		44''90	S.P. PARIS
34 ème	1977	PARIS	LEGRAND Bruno		42''60	S.P. PARIS
35 ème	1978	PARIS	BARBIER Jean Claude		42''50	S.P. PARIS
36 ème	1979	STASBOURG	BRAND Alain		42''80	S.P. PARIS
37 ème	1980	PARIS	LEGRAND Bruno		43''50	CLAYE SOUILLY
38 ème	1981	LYON	LARROZE Yannick		42''73	LIVRY-GARGAN
39 ème	1982	MONTREUIL	FOREST Michel		40''22	AMPUIS
40 ème	1983	ANTIBES	FOREST Michel		40''20	AMPUIS
41 ème	1984	DUNKERQUE	LEBAS Dominique BRAND Alain		43''15 43''15	LIVRY STRASBOURG
42 ème	1985	SCHILTIGHEIM	FOREST Michel		39''74	VIENNE
43 ème	1986	PERPIGNAN	FOREST Michel		39''59	VIENNE
44 ème	1987	BRON	FOREST Michel	RECORD	38''29	VIENNE
45 ème	1988	AVIGNON	MELLADO Jean André		42''28	AVIGNON
46 ème	1989	PERPIGNAN	FOREST Michel		38''34	VIENNE
47 ème	1990	VIENNE	MELLADO Jean André		38''95	AVIGNON
48 ème	1991	AULNAY-S/S-BOIS	VIENNAY Alexandre		38''54	SEVRAN
49 ème	1992	AVIGNON	MELLADO Jean André		38''97	AVIGNON
50 ème	1993	JASSANS	MELLADO Jean André		38''90	AVIGNON
51 ème	1994	PERPIGNAN	CASTEROT Patrick		39''22	SEVRAN
52 ème	1995	ANTIBES	CASTEROT Patrick		39''52	SEVRAN
53 ème	1996	LA ROCHELLE	CASTEROT Patrick		39''01	SEVRAN
54 ème	1997	PERPIGNAN	CASTÉROT Patrick	<u>RECORD</u>	38''06	CN SEVRAN
55 ème	1998	ANTIBES	MELLADO Jean André		38''36	AVIGNON
56 ème	1999	MONTPELLIER	CASTEROT Patrick		39''51	SEVRAN
57 ème	2000	VIENNE	CASTEROT Patrick		39''13	SEVRAN
58 ème	2001	LA ROCHELLE	MELLADO Jean André		39''82	AVIGNON
59 ème	2002	VILLEURBANNE	CASTEROT Patrick		40''36	SEVRAN
60 ème	2003	AVIGNON	MELLADO Jean André		39''56	AVIGNON
61 ème	2004	AULNAY-S/S-BOIS	CASTEROT Patrick		39''52	SEVRAN
62 ème	2005	MORZINE	MARTIN François Xavier		40''08	LIVRY-GARGAN
63 ème	2006	VIENNE	MARTIN François Xavier		40''34	SEVRAN
64 ème	2007	AUCH	MARTIN François Xavier		42''86	SEVRAN

PALMARES DES RECORDS DE FRANCE DES NAGEURS-SAUVETEURS

Records réalisés en bassin de 50 mètres et mis à jour au 31 août 2007

EPREUVES des 50 Mètres :

F-10 ans et -	CASTEROT Fanny	C.N. SEVRAN	53.38	ANTIBES	1998
G-10 ans	CHATEAU Maxime	C.N. SEVRAN	51.81	VIENNE	2006
F-11 ans	CATHOU Marie-Charlotte	C.N. SEVRAN	49.32	ANTIBES	1995
G-11ans	CHATEAU Maxime	C.N. SEVRAN	49.65	AUCH	2007
F-12 ans	CATHOU Marie-Charlotte	C.N. SEVRAN	46.55	LA ROCHELLE	1996
G-12 ans	LAGARDE Sébastien	C.N. SEVRAN	45.71	ANTIBES	1998
F-13 ans	NATHIER Mathilde	C.N. SARTROUVILLE	44.52	ANTIBES	1998
G-13 ans	COLUSSI Emmanuel	C.N. LIVRY-GARGAN	42.81	LYON	1981
F-14 ans	CAUCHOIS Mélanie	C.M. AUBERVILLIERS	45.05	AVIGNON	1992
G-14 ans	LAGARDE Sébastien	C.N. SEVRAN	40.83	VIENNE	2000
F-15 ans	GALLAND Géraldine	C.N.S. VIENNE	43.90	PERPIGNAN	1989
G-15 ans	BOURNAZEAUD Xavier	C.N. LIVRY-GARGAN	38.91	PERPIGNAN	1989
F-16 ans	CASTEROT Fanny	C.N. SEVRAN	45.19	AULNAY S/S BOIS	2004
G-16 ans	DABRIOU Herriot	C.N. SEVRAN	40.00	ANTIBES	1998
F-17 ans	SANTOS Elodie	C.N. LIVRY-GARGAN	45.70	VIENNE	2000
G-17 ans	VIENNEY Alexandre	C.N. SEVRAN	40.13	VIENNE	1990
F-18 ans et +	DUGELAY Isabelle	T.C. BELLEVILLE	45.08	ANTIBES	1998
G-18 ans et +	CASTEROT Patrick	C.N. SEVRAN	38.06	PERPIGNAN	1997

EPREUVES des 100 Mètres :

F-12 ans et -	CATHOU Marie-Charlotte	C.N. SEVRAN	1.38.87	LA ROCHELLE	1996
G-12 ans et -	LAGARDE Sébastien	C.N. SEVRAN	1.40.04	ANTIBES	1998
F-13 ans	NATHIER Mathilde	C.N. SARTROUVILLE	1.34.39	ANTIBES	1998
G-13 ans	MEZIERES Richard	C.N. SEVRAN	1.30.83	AUCH	2007
F-14 ans	MARTIN Séverine	C.N. LIVRY-GARGAN	1.37.81	MONTPELLIER	1999
G-14 ans	HA CAT CHIEN Bruno	AULNAY S. NATATION	1.28.62	VILLEURBANNE	2002
F-15 ans	NATIER Mathilde	C.N. SARTROUVILLE	1.36.41	VIENNE	2000
G-15 ans	PAINO Régis	C.N. LIVRY-GARGAN	1.27.38	LA ROCHELLE	2001

EPREUVES des 200 Mètres :

F-16 ans	CASTEROT Fanny	C.N. SEVRAN	3.39.11	AULNAY S/S BOIS	2004
G-16 ans	FERRET Fabien	T.C. BELLEVILLE	3.18.98	VIENNE	2000
F-17 ans	SANTOS Elodie	C.N. LIVRY-GARGAN	3.40.26	VIENNE	2000
G-17 ans	MOOS Mathieu	AULNAY S.N.	3.13.50	MONTPELLIER	1999
F-18 ans et +	LEGLATIN Carole	C.N. SARTROUVILLE	3.38.67	LA ROCHELLE	1996
G-18 ans et +	MELLADO Jean-André	C.N.S. AVIGNON	3.03.38	AVIGNON	1992

EPREUVES des RELAIS 4 x 50 Mètres :

F-13 ans et -	CHAFER Cindy-CASTEROT Julie CHARPENTIER Céline-SCHALCK Magaly	C.N. SEVRAN	4.22.41	ANTIBES	1995
G-13 ans et -	CHATEAU Anthony-TELLIER Christophe CHATEAU Maxime-MEZIERES Richard	C.N. SEVRAN	4.02.91	AUCH	2007
F-14 et 15 ans	CASTEROT Julie-DE ALBA Marjorie PAGET Cécile-SCHALCK Magaly	C.N. SEVRAN	3.58.02	ANTIBES	1995
G-14 et 15 ans	ABDELRAHMAN Islem-JABBARI Ismaël FAUGEROUX Romain-CASTEROT Thomas	C.N. SEVRAN	3.32.99	VIENNE	2006
F-16 et 17 ans	STEU Aurore-CHAFER Jessica PICHOT Aurore-DJADAOUI Sarah	C.N. SEVRAN	4.17.35	VILLEURBANNE	2002
G-16 et 17 ans	LEROUX Sébastien-MOREIRAS Michaël MOULIN Sébastien-LAGARDE Sébastien	C.N. SEVRAN	3.50.64	VILLEURBANNE	2002
F-18 ans et +	CATHOU Marie Charlotte-BIEWESCH GIBELIN Aude PAGET Cécile-CASTEROT Julie	C.N. SEVRAN	4.11.13	LA ROCHELLE	2001
G-18 ans et +	FARGEIX Julien-MOULIN Sébastien LAGARDE Sébastien-CASTEROT Patrick	C.N. SEVRAN	3.35.46	AVIGNON	2003

**PALMARES DES RECORDS DU MONDE D'ENDURANCE
TOUTES CATEGORIES EN NATATION-SAUVETAGE**

RECORDS MESSIEURS :

ANNEE	LIEU	NOM et PRENOM	TEMPS	DISTANCE
1929	PARIS	PETIT	1 H 00'00''	?
1968	MARSEILLE	MARCHIONNI	1 H 45'18''	2 KM 600
1969	PARIS	JOURNIAT Christian	4 H 16'49''	6 KM 800
1969	PARIS	CHAIX Alain	6 H 58'00''	6 KM 100
1969	PARIS	CHAIX René	9 H 01'20''	13 KM 650
1969	BELFORT	WENICH Bruno	12 H 44'36''	13 KM 700
1969	VILLEFRANCHE S/SAONE	BERTHINIER René	9 H 26'27''	14 KM 000
1970	VILLEFRANCHE S/SAONE	BERTHINIER René	9 H 33'05''	15 KM 000
1984	AVIGNON	BOISSY Jack Eric	10 H 02'27''	16 KM 000
1986	VIENNE	FOREST Michel	11 H 12'58''	18 KM 500
1993	AVIGNON	TOURRE Bruno	11 H 15'38''	18 KM 650
1994	VIENNE	FOREST Michel	12 H 36'23''	21 KM 000

RECORDS DAMES :

ANNEE	LIEU	NOM et PRENOM	TEMPS	DISTANCE
1986	VIENNE	GIGANTE Geneviève	9 H 59'32''	16 KM 000
1996	AVIGNON	TOURRE Muriel	11 H 06'13''	17 KM 900

« QUELQUES PHOTOS »

