



## **REGLEMENT** **POOL EAU LIBRE**

### **1 Organisation**

- 1.1 Le *pool* eau libre, rattaché à la [section Natation Sportive](#), est organisé par le Morges-Natation, sous sa gestion et sa responsabilité.

### **2 Prérequis**

- 2.1 La natation en eau libre est une discipline sportive exigeante impliquant une maîtrise de la natation, de la respiration, ainsi qu'une certaine aisance en milieu aquatique ouvert.
- 2.2 Compte tenu de ces contraintes, le *pool* eau libre ne peut être ouvert aux nageurs totalement débutants.
- 2.3 Les prérequis d'une inscription au *pool* eau libre sont les suivants :
- Test d'aptitude réussi (art. 6) ou nageur pouvant justifier d'une certaine pratique de la natation (attestation d'un club de natation) ;
  - Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la natation en eau libre (groupe Loisirs et Compétition).
- 2.4 Toute personne inscrite au *pool* eau libre s'engage à respecter le présent règlement.

### **3 Groupes, objectifs, matériel**

- 3.1 Le *pool* eau libre est organisé en trois niveaux, ayant chacun des plans et lieux de cours, des objectifs et des exigences spécifiques.
- 3.2 Le groupe Découverte a pour objectif général d'encadrer la nage en milieu naturel et eau profonde pendant minimum 40 minutes, avec comme objectifs spécifiques la gestion de la sécurité, la compréhension des courants, la maîtrise des dérives induites et le maintien de la direction, la gestion des variations de température et de ses conséquences, l'apprentissage des techniques respiratoires en milieu agité, la prévention des crampes et la technique de nage en groupe. Le groupe Découverte n'implique pas la détention d'une licence.
- 3.3 Les groupes Loisirs et Compétition ont pour objectif général d'encadrer la nage en milieu naturel et eau profonde pendant minimum 60, respectivement 90 minutes, et comme objectifs spécifiques, outre ceux indiqués pour le groupe Découverte, l'apprentissage des départs, des accélérations et des passages de bouées, et le développement de l'endurance. Le groupe Loisirs n'implique pas la détention d'une licence. Le groupe Compétition est licencié.
- 3.4 Considérant les contraintes sécuritaires, chaque groupe est constitué d'au maximum 10 participants par entraîneur.
- 3.5 Chaque participant s'engage à suivre régulièrement les entraînements afin d'assurer un développement harmonieux et homogène du groupe.

### **4 Lieux des entraînements**

- 4.1 En lac : La natation en eau libre est une discipline sportive qui se pratique principalement en milieu naturel ; les entraînements ont lieu dans le lac Léman, au large de la [plage de La Cure d'Air](#) (ouest du Parc de l'indépendance), à Morges, dans une aire de nage prédéfinie par des bouées flottantes hors des zones de pêche, de protection des eaux et de navigation.



- 4.2 Vestiaires : Les vestiaires sont à 100 mètres de la plage de La Cure d'Air, dans les locaux du Morges-Natation dans l'enceinte de la [Piscine du Parc](#) (casiers à clés, douches, WC).
- 4.3 En piscine : Les entrainements en eau libre sont complétés par des séances techniques en piscine, qui auront lieu :
- Mai - août : [Piscine du Parc](#), à Morges ;
  - Septembre - octobre : [Centre Sportif d'Etoy](#), à Etoy.

## 5 Période / fréquence des entrainements

- 5.1 Découverte : Les sessions d'entraînement interviennent de juin à août, selon la fréquence suivante :
- En piscine : juin, 1 session hebdomadaire (60 minutes) ;
  - En lac : juillet/août, 1 session hebdomadaire (60 minutes).
- 5.2 Loisirs : Les sessions d'entraînement interviennent de mai à mi-octobre, selon la fréquence suivante :
- En piscine : toute la saison, 1 session mensuelle (90 minutes) ;
  - En lac : toute la saison, 2 sessions hebdomadaires (1 x 60 minutes ; 1 x 90 minutes).
- 5.3 Compétition : Les sessions d'entraînement interviennent de mai à mi-octobre, selon la fréquence suivante :
- En piscine : toute la saison, 1 session hebdomadaire (90 minutes) ;
  - En lac : toute la saison, 3 sessions hebdomadaires (2 x 60 minutes ; 1 x 120 minutes).
- 5.4 Les horaires spécifiques sont disponibles [en ligne](#).
- 5.5 Les entrainements en eau libre et en bassin extérieur ont lieux par tous les temps et quelques soient les conditions, sous réserve de météo orageuse ou de courants particulièrement forts.

## 6 Test d'aptitude

- 6.1 Le Morges-Natation organise un test d'aptitude pour évaluer les compétences des candidats nageurs ; ce test d'aptitude aura lieu, sur [inscription](#) au Centre Sportif d'Etoy. La réussite de ce test est un prérequis obligatoire pour valider l'inscription.
- 6.2 Le test d'aptitude est défini comme suit :



- Découverte : 200 mètres avec expiration dans l'eau et virage sans toucher le mur suivi de 2 minutes en position verticale tête hors de l'eau ; 5 fois - 10 secondes apnée statique ou dynamique avec 15 secondes de récupération en position statique sur le dos ;
- Loisirs : 500 mètres avec expiration dans l'eau et virage sans toucher le mur suivi de 5 minutes en position verticale tête hors de l'eau ; 5 fois - 15 secondes en apnée dynamique avec 15 secondes de récupération en position statique sur le dos ;
- Compétition : 500 mètres en moins de 10 minutes avec expiration dans l'eau et virage sans toucher le mur suivi de 5 minutes en position verticale tête hors de l'eau ; 5 fois - 15 secondes en apnée dynamique avec 15 secondes de récupération en position statique sur le dos.

6.3 Le nageur pouvant justifier d'une longue pratique de natation (attestation d'un club) pourra, sur demande motivée et à la discrétion du Morges-Natation, être dispensé du test d'aptitude.

## **7 Matériel**

- 7.1 La pratique sûre de la natation en eau libre nécessite le matériel spécifique suivant :
- Bonnet de couleur vive (fourni par le Morges-Natation);
  - Lunettes de natation ; il est recommandé de privilégier les verres de type miroir ou fumés avec indice de protection UV et un large champ de vision sur les côtés ;
  - Bouée de signalisation et sécurité gonflable étanche de couleur vive à attache ventrale avec sifflet.
- 7.2 Pour le confort en début et fin de saison, optionnel :
- Bonnet en néoprène ;
  - Gants en néoprène ;
  - Chaussons en néoprène ;
  - Combinaison de natation thermique néoprène souple, longues manches et jambes (torse, dos, jambes à 2,5 mm).
- 7.3 Pour les groupes Loisirs et Compétition, le matériel technique usuel est par ailleurs requis (palmes, tuba frontal, plaquettes, *pull buoy*).

## **8 Encadrement et sécurité**

- 8.1 Encadrement par des entraîneurs diplômés Jeunesse+Sport ou équivalent et diplômes de sécurité aquatique Société suisse de sauvetage.
- 8.2 Selon les besoins des entraînements et les circonstances, l'entraîneur sera sur un bateau pneumatique moteur type zodiac<sup>®</sup>, un *paddle* ou un kayak.

## **9 Manifestations et compétitions**

- 9.1 Les entraîneurs organisent et encadrent la participation à des manifestations populaires et compétitions selon les compétences spécifiques de chaque groupe, soit :
- Découverte : Sortie récréative en clôture de cours ;
  - Loisirs : Participation à une manifestation populaire non licenciée ; sortie récréative en clôture de cours ;
  - Compétition : Participation à 3 compétitions licenciées ; sortie récréative en clôture de cours.

## **10 Cotisations**

- 10.1 Les cotisations sont spécifiques à chaque groupe. Pour l'année 2021, les cotisations pour l'ensemble de la saison sont fixées comme suit au vu des restrictions sanitaires actuellement en place :



- Découverte : CHF 350.00;
- Loisirs : CHF 565.00;
- Compétition : CHF 750.00.

En cas de nouvelle réduction des horaires d'entraînement imposée en raison de la situation sanitaire, les cotisations seront perçues *pro rata temporis*.

- 10.2 Les cotisations incluent les frais d'entrées pour les entraînements en piscine.
- 10.3 Les frais de licence et de *start* seront facturés en sus cas échéant.
- 10.4 Les cotisations sont payables sur facture du Morges-Natation émise en début du cours.

## **11 Responsabilité**

- 11.1 Le Morges-Natation prend toutes les mesures jugées nécessaires pour assurer la sécurité des entraînements.
- 11.2 La natation en eau libre est une discipline sportive plus exposée que la natation en bassin. La responsabilité du Morges-Natation n'est pas engagée pour les risques de toutes natures prises par les nageurs, et ceux-ci sont, en particulier, responsables de se présenter en bonne santé et avec le matériel adéquat. Les nageurs doivent être personnellement assurés en responsabilité civile et accident pour ce genre d'activité qui peut être qualifiée « à risque » par certaines assurances.
- 11.3 Le Morges-Natation décline toute responsabilité pour les vols et pour tout dommage subi par le membre à la suite d'un accident, d'une blessure ou d'une maladie contractée lors de l'utilisation des installations ou dans le cadre des entraînements.

## **12 Inscriptions**

- 12.1 Les inscriptions interviennent au moyen du [formulaire en ligne](#) et implique la réussite du test d'aptitude (art. 6).
- 12.2 La priorité des inscriptions se fait par ordre d'arrivée pour la première année, et avec une préférence aux membres des années antérieures pour les années suivantes. Tout candidat nageur ne pouvant être inscrit pourra, sur demande, être placé sur liste d'attente.
- 12.3 Les inscriptions sont fermes et définitives après validation du test ; le montant de la cotisation est dû dans son intégralité ; aucun désistement en cours de saison n'est admis, sous réserve de certificat médical attestant d'une incapacité subséquente à exercer cette activité (cotisation *pro temporis*).

## **13 Protocol sanitaire**

- 13.1 Conformément aux exigences des autorités cantonales et fédérales, le Morges-Natation a mis en place un [protocole sanitaire](#) pour l'utilisation du [Centre Sportif d'Etoy](#), s'appliquant par analogie pour toutes les activités proposées par le club.
- 13.2 Chaque nageur est réputé avoir pris connaissance de ce protocole et s'engage à en respecter strictement les termes. Il en va de la pérennité des activités du club.
- 13.3 Le Morges-Natation se réserve d'exclure après un avertissement tout nageur ne se conformant pas strictement à ce protocole.

## **14 Contact**

- 14.1 Morges-Natation, (0)21 801 67 65 (Ma - Je: 9h00 - 12h00) ou [eaulibre@morges-natation.ch](mailto:eaulibre@morges-natation.ch).

Morges, le 14 mai 2021