

# Relais Mouillés 9 – 19.11.2023

## Quoi de 9, docteur ?



## Règlement de la course

### Compétition :

Les Relais Mouillés sont accessibles à toute personne Homme ou Femme (>16 ans) sans obligation d'être licencié à une fédération particulière. Néanmoins, pour les non-licenciés, les participants doivent être détenteurs d'un certificat attestant de leur aptitude à la pratique sportive et la compétition.

La compétition consiste à nager un maximum de distance par relais durant la période déterminée.

Le nombre de relayeurs est de 2 à 6 maximum. Le nombre d'équipe est limité à 48, soit 6 par couloir. Exceptionnellement, les couloirs jeunes pourraient être constitués de 7 équipes par couloir

Les équipes mixtes seront classées avec les équipes masculines.

De par son engagement, le compétiteur confirme qu'il est apte à nager un minimum de 500 m et que sa condition physique se prête à ce genre d'épreuve.

Le compétiteur dégage l'organisation de toute responsabilité pour le vol, l'accident ou le bris de matériel lors de la manifestation, sur les lieux de celle-ci et ses alentours. L'ensemble de la compétition sera encadré par 3 maîtres-nageurs/sauveteurs (BSSA).

### Accès aux lieux :

La piscine Hélios, située 103 Rue de Montigny à 6000 Charleroi, sera accessible le jour de l'épreuve (19/11/2023) dès 12h30 pour ce qui concerne le secrétariat et la cafétéria.

Merci de respecter les règles d'ordre intérieur mises en place par le RCA de Charleroi, s'ajoutant à celles imposées par l'arrêté ministériel du 20/08/2020 ainsi que les mesures sanitaires et de distanciation sociale imposées par le Covid-19 et ce dès votre arrivée sur le site de la piscine.

La piscine et ses vestiaires seront accessibles à partir de 13h00.

L'accès aux bords de la piscine se fait **UNIQUEMENT** pieds nus !

**IL EST INTERDIT DE MANGER** aux abords et dans la piscine (petit et grand bassin) ! Seuls les boissons et ravitaillement des athlètes seront autorisés dans les zones établies à cet effet.

Une zone pour le public sera aménagée à hauteur des gradins. Le public est interdit au bord de la piscine.

### Déroulement de la compétition

La durée de la compétition est de 4 heures (ou 2 heures pour les jeunes).

Il est possible de s'échauffer de 13h30 jusqu'au début de la course (sous réserve).

Le briefing sera donné à 13h45 et le départ de l'épreuve à 14h00.

A 18h00, plus aucun relayeur ne pourra partir. Les longueurs entamées seront terminées et comptabilisées. Les équipes jeunes s'arrêteront de la même manière à 16h00.

En cas d'ex-aequo (càd même nombre de longueurs effectuées), les responsables de comptages indiqueront sur la feuille de comptage, au moment du coup de sifflet final, le temps réalisé pour effectuer les derniers mètres du relais entamé !



Les nageurs seront répartis par couloir, en fonction du nombre d'équipes inscrites, avec un maximum de 6 nageurs/équipes par couloir.  
Pour cette édition, 7 équipes maximum par couloir seront d'application pour les relais jeunes.

Le départ sera donné dans l'eau. Au départ, le concurrent doit avoir un contact avec le bord de la piscine (une main visible).

Chaque équipe recevra un bonnet de couleur distinctif dont le port est obligatoire pendant toute la compétition.

Un seul nageur à la fois par équipe dans l'eau !

Les résultats intermédiaires seront rafraichis tous les ¼ d'heure et disponibles en temps réel sur l'écran de comptage.

Pour ne pas gêner les athlètes, les compteurs seront placés sur les plateformes surplombant la piscine.

Il est strictement interdit de changer d'équipe sous peine de disqualification de l'athlète.

### **Comment passer un relais ?**

Le relais minimum consiste à effectuer un aller-retour de la piscine olympique soit 100m ; il n'y a pas d'obligation de relais après 100m ; un concurrent peut effectuer plusieurs allers-retours avant de se faire relayer.

Le passage de relais se déroule de la façon suivante :

Le nageur qui va nager attend idéalement dans l'eau (dos au mur) ou au bord de la piscine, sans gêner les autres équipes qui continuent à nager. Nous vous recommandons d'éviter de sauter ou plonger du bord et de toujours avoir un œil sur les relayeurs de votre équipe et surtout sur ceux des autres équipes situées dans votre couloir.

Le nageur qui arrête sort immédiatement de l'eau sans gêner les autres concurrents. Après environ 15 minutes après le début de la compétition, les nageurs pourront plonger lors de la prise de relais. L'annonce sera réalisé par le speaker ! Seuls les plongeurs sont autorisés, pas les sauts !

Le relayeur précédent doit avoir posé la main sur le mur. Les plongeurs anticipés seront sanctionnés par l'annulation de la longueur.

Les résultats seront affichés en temps réel sur base d'un relevé des comptages toutes les 15 minutes.

### **Fin de la compétition :**

La compétition se termine après 4 heures d'épreuve sans interruption.

Dès la fin des 4 heures (soit à 18h00), les nageurs se dirigeront rapidement vers les vestiaires afin de libérer la partie "piscine" au plus tôt et se rendre à la remise des prix à la salle du 1er étage.

Il est impératif de respecter les règles de circulation et de réintégrer le/les vestiaire(s) qui vous auront été attribué(s). UTILISER toujours les douches et vestiaires collectifs et en aucun cas les vestiaires individuels !

### **Remise des Prix :**

Les 3 premières équipes de chaque épreuve (Relais Mouillés Homme/Mixte - Relais Mouillés Femmes et Relais Mouillés Jeunes) seront récompensés.  
Chaque participant recevra un cadeau exclusif « Relais Mouillés ».

Bon amusement

Les Relais Mouillés, Organisation ATCC

