

CERCLE NAUTIQUE DES VAUROUX

4H DE

NATATION

SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2025

EN RELAIS OU EN INDIVIDUEL

RECOMPENSES

RELAIS ENTREPRISE/CLUB

FILLE - 12 ANS + LONGUE DISTANCE

GARCONS - 12 ANS + LONGUE DISTANCE

FILLE 13 /17ANS + LONGUE DISTANCE

GARCONS 13 /17 ANS + LONGUE DISTANCE

FEMME + 18 ANS + LONGUE DISTANCE

HOMME + 18 ANS + LONGUE DISTANCE

OUVERTURE DES PORTES : 13H30

DEBUT DE L'EPREUVE : 14h00

*Nageons
tous ensemble !*

renseignements - INSCRIPTIONS RELAIS
cnvauroux@orange.fr

PISCINE DES VAUROUX



REGLEMENT

Les 4 heures de natation est un événement festif et sportif organisé par le Cercle Nautique des Vauroux.

Le principe est simple : soit nager en relais mixte club ou entreprise pendant 4h00, soit en individuel sur la plus longue distance. Afin que tout se passe le mieux possible pour l'ensemble des participant·es, quelques règles de bonne conduite doivent être respectées. Tout manquement flagrant et répété pourra être sanctionné par nos bénévoles modérateur·trices.

Ouverture des portes 13h30

Début de l'animation : 14h00

Arrêt : 18h00

Le ou la participant·e devra se présenter au secrétariat du bassin pour obtenir une fiche de pointage qui devra être complétée. Le ou la participant·e ayant terminé sa participation, remettra sa fiche avec le décompte des longueurs au secrétariat pour enregistrement.

Considérations générales

1. Le règlement habituel de la piscine du centre aquatique (affiché dans le hall) s'applique bien évidemment, et en particulier le respect des normes de sécurité et d'hygiène en vigueur (port des chaussures interdit, douche savonnée et pédiluve obligatoires, bonnet obligatoire – fourni par le Cercle Nautique des Vauroux, interdiction de manger. En outre, prière d'apporter le moins d'affaires possible au bord du bassin : des casiers sont à votre disposition ; prévoir une pièce d'un euro ou d'un jeton pour les verrouiller.
2. Les quatre heures de natation est un événement inclusif ; aucune forme de discrimination ne sera tolérée : lgbt-phobies, sérophobie, grossophobie, sexisme, racisme, âgisme, validisme... Chacun·e choisit les toilettes/douches/vestiaires qui lui conviennent le mieux.
3. Tout comportement à caractère sexuel, inapproprié ou allant à l'encontre du consentement d'un·e participant·e est strictement interdit.

Comportement dans le bassin de nage

4. Les quatre heures de natation est un événement qui rassemble de très nombreuses personnes, qu'elles soient plus ou moins bonnes nageuses. Lors de l'inscription, Le Cercle vous demande d'indiquer au plus juste votre niveau afin de permettre la meilleure répartition possible au sein des différentes lignes d'eau. Pour les équipes dont les membres sont de niveaux différents, le niveau le plus faible sera pris en compte et il vous faudra alors respecter les consignes de la ligne attribuée.
5. Les plongeurs sont strictement interdits. Les dépassements au sein d'une ligne d'eau sont en revanche autorisés mais en mettant tout en oeuvre pour ne pas gêner les autres nageur·euses et en respectant la sécurité et l'intégrité de chacun·e. Ainsi, il est formellement interdit de tirer sur la jambe de la personne devant soi ou de donner des coups de coude au passage. Selon la gravité et la fréquence des faits constatés, et après un premier rappel à l'ordre par les médiateur·trices, des sanctions pouvant aller du retrait d'un nombre de longueurs à la disqualification de la personne concernée pourront être prononcées par les membres de l'organisation du C.NV

