

REGLEMENT INTRODUCTION



La lecture attentive du présent « REGLEMENT » des Balades Bigoudènes, vous permettra de prendre connaissance des informations suivantes :

- Les distances des courses ;
- Les temps limites ;
- Lieu et heures de début et fin de retrait des bonnets et marquage des nageurs ;
- Heure du briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité ;
- Heure de l'appel des nageurs et mise en place sur ligne de départ ;
- L'heure du départ ;
- Lieu de départ et d'arrivée ;
- La description des parcours ;
- L'âge limite des nageurs ;
- Le prix de l'inscription ;
- Les récompenses dames et messieurs, avec les catégories récompensé ;

La lecture des chapitres « LA NATATION EN EAU LIBRE » et « LA SECURITE » est fortement conseillée pour tous et indispensable pour ceux qui ne pratiquent pas régulièrement la nage en eau libre. Les BALADES BIGOUDENES sont organisées par l'association sportive des NAGEURS BIGOUDENS de Pont L'Abbé.

L'esprit des BALADES BIGOUDENES est avant tout de permettre aux nageurs de se faire plaisir en participant à une épreuve sportive originale, dans une ambiance conviviale, en gardant un esprit de compétition.

La participation à l'une ou l'autre épreuve ne doit pas nécessiter, pour eux, un engagement physique aux limites de leur capacité.

Les parcours sont néanmoins chronométrés avec classement général et par catégorie d'âge.

Les BALADES BIGOUDENES se déclinent en neuf épreuves de difficulté croissante, afin que chacun puisse choisir celle qui lui convient le mieux.

CHAQUE EPREUVE EST OUVERTE A TOUS LES NAGEURS, LICENCIÉS OU NON A LA FFN

En outre, certaines des épreuves constituent une étape de la Coupe de France ou de la Coupe de Bretagne d'Eau Libre.

LE DEFI MARACAÑA 1500 m
COUPE DE BRETAGNE ET COUPE DE France
Samedi 4 juillet 2026 départ à 12h15



Epreuve destinée aux nageurs confirmés à partir de 11 ans. Elle consiste, à nager, à partir de la plage du Maracaña à l'Île Tudy, vers une première bouée placée en face de la descente de l'école de voile de l'Île Tudy, puis vers une seconde bouée située devant la page du Maracaña et enfin vers une bouée située devant la roche du Teven, puis retour vers la plage du Maracaña.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 1500 m

Temps limite : 45 minutes

Retrait des bonnets et marquage des nageurs :

Samedi 4 juillet 2026 à partir de 11h00 jusqu'à 11h45 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 11h45

Appel des nageurs et mise en place sur ligne de départ à 12h00

Départ : 12h15

Départ et arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par 4 bouées à virer épaule gauche, la dernière bouée épaule droite.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir de 11 ans, attestant de leur capacité à la natation en eau libre sur moyennes distances.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation,

ou

- être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison,

ou

- être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 15 €

Licence FFN promotionnelle : 15 €

Epreuve limitée à 200 nageurs.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : Dames et messieurs 8 catégories : Benjamins, juniors 1, juniors 2, juniors 3 et seniors, maîtres 1, maîtres 2 et 3; scratch (1^{er}, 2 et 3^{ème}). Récompenses benjamins : cadeaux et médailles Récompenses juniors 1 : cadeaux et médailles Récompenses juniors 2 et 3 : cadeaux et médailles Récompenses seniors et maîtres 1 : cadeaux et médailles Récompenses maîtres 2 : cadeaux et médailles Récompenses maîtres 3 : cadeaux et médailles Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : Dames et messieurs

Premier : 40 € ;

Second : 25 € ;

Troisième : 15 €.

Parcours 1500 m : 1 boucle de 1500 m

Parcours 1500 m : 1 boucle de 1500 m



LA GRANDE BALADE 5000 m
COUPE DE BRETAGNE ET COUPE DE France



Support du championnat de Bretagne d'eau libre toutes catégories et Juniors

Samedi 4 juillet 2026 départ à 13h45

Epreuve destinée aux bons nageurs à partir de 14 ans. Elle consiste, à nager, à partir de la plage du Maracaña à l'Île Tudy, vers une première bouée placée en face de la descente de l'école de voile de l'Île Tudy, puis vers une seconde bouée située devant la roche du Teven et enfin vers une troisième bouée située devant la plage du Treustel, puis retour vers la plage du Maracaña. Après une sortie à l'australienne, repartir pour une deuxième boucle de 2500 à la plage du Treustel, retour vers la plage du Maracaña (2 boucles de 2500m).

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 5000 m Temps limite : 2 heures, pour les nageurs n'étant pas passés par la bouée en face de la plage du Maracaña

(environ 2,5 km), 1h après le départ, les organisateurs pourront leur demander de ne pas repartir pour la boucle de 2,5 km. Retrait des bonnets et marquage des nageurs : Samedi 4 juillet 2026 à partir de 12h15 jusqu'à

13h15 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile, 1

Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 13h15

Appel des nageurs et mise en place sur ligne de départ à 13h30

Départ : 13h45 à la plage du Maracaña à l'Île Tudy.

Arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir de 14 ans, attestant de leur capacité à la natation en eau libre sur moyennes distances.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation,

ou

- être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison,

ou

- être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 25 €

Licence FFN promotionnelle : 15 €

Epreuve limitée à 200 nageurs.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :
https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : Dames et messieurs

7 catégories : juniors 1 ; juniors 2, juniors 3 et seniors, maîtres 1, maîtres 2 et 3 ; scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}).

Récompenses juniors 1 : cadeaux et médailles

Récompenses juniors 2 : cadeaux et médailles

Récompenses juniors 3 et seniors : cadeaux et médailles

Récompenses maîtres 1 : cadeaux et médailles

Récompenses maîtres 2 et 3 : cadeaux et médailles

Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : Dames et messieurs

Premier : 75 € ;

Second : 50 € ;

Troisième : 25 €

Description du parcours 5 000 m : 2 boucles de 2 500 m



LE DEFI PEVAR 4 × 500 m

Samedi 4 juillet 2026 départ à 16h30



La course de relais consiste, à nager, à partir de la Plage du Maracaña à l'Île Tudy, en un aller de la plage vers la limite de baignade et un retour vers la plage. Le nageur finissant son relais arrive en courant sur la plage et tape dans la main du suivant afin de valider son relais. Le dernier nageur ayant une arrivée à l'australienne (en courant) sous l'arche d'arrivée.

Pour les clubs : relais mixtes

- le nombre d'équipes mixtes n'est pas limité.
- Une équipe mixte est composée de **2 nageuses et de 2 nageurs**,
- Chaque nageur réalise une distance de 500 m.
- Les nageurs sont nominativement désignés lors de l'engagement. Le classement de l'équipe se fera au temps.

Chaque équipe club porte le bonnet de son club.

Pour les nageurs n'étant pas du même club, ou pour entreprises et autres.

- Epreuve en équipe hors club peut-être composée de 4 nageuses ou de 4 nageurs ou en mixte, ou découverte destinée aux nageurs à partir de 10 ans.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 4 × 500 m

Temps limite : 1 heure

Retrait des bonnets et marquage des nageurs : samedi 4 juillet 2026 de 14h45 à 15h45 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 16h00.

Appel et mise en place des nageurs sur la ligne de départ à 16h15.

Départ : 16h30

Départ, relais et arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par 2 bouées virées épaule **droite**.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir **de 10 ans**, attestant de leur capacité à la natation en eau libre.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation,

ou

- être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison,

ou

- être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription par équipe : 20 €

Licence FFN promotionnelle : 15 € par nageur

Epreuve limitée à 50 équipes.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : dames et messieurs

5 catégories : Clubs (2 dames et 2 messieurs), Mixtes (hors clubs), Clubs équipes dames, Club équipes messieurs, Entreprises.

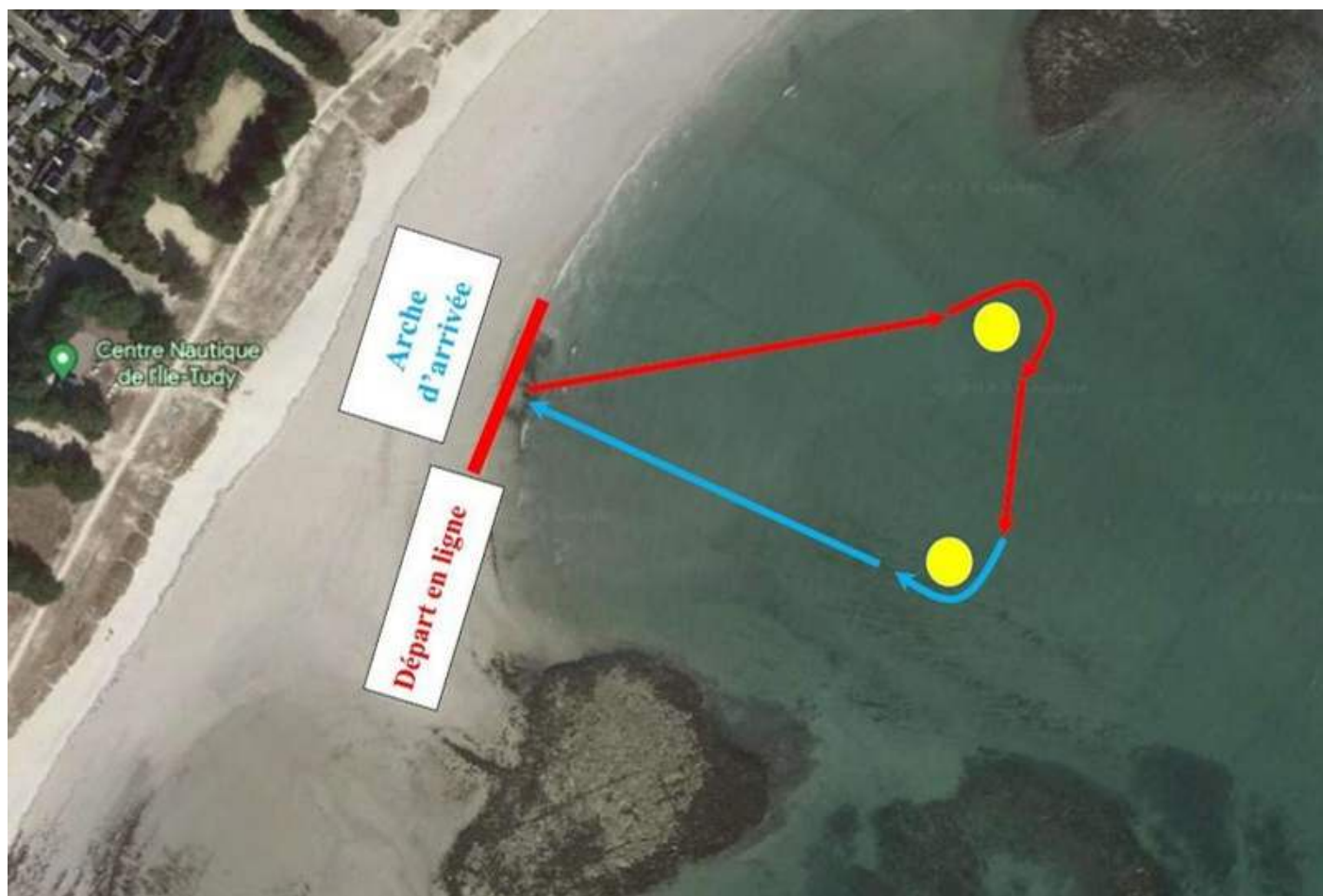
Récompenses Clubs : coupes

Récompenses Mixtes (hors clubs) : coupes

Récompenses Clubs équipes dames : coupes

Récompenses Clubs équipes messieurs : coupes

Description du parcours 4 × 500 m : 4 boucles de 500 m.



Le Knock Out le DEFI MAOUTIN 1500, 1000 et 500 m

COUPE DE BRETAGNE ET COUPE DE FRANCE

Samedi 4 juillet 2026 départ du 1500 m à 18h00



La course du Knockout consiste, à nager, à partir de la Plage du Maracaña à l'Île Tudy, avec l'organisation décrite ci-dessous :

Le parcours sera réalisé en boucles de 500 m

- Première course = 1500 m (on garde 50% des inscrits), 2 boucles de 750 m.
- Deuxième course = 1000 m (on garde 50% des qualifiés), 2 boucles de 500 m.
- Troisième course = 500 m, et 1 boucle de 500 m.

Organisation des départs :

- Le départ de la demi-finale (50% des inscrits) sera donné 18h35.
- Le départ de la finale (50% des nageurs qualifiés en 1/2 finale) sera donné à 19h00.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Retrait des bonnets et marquage des nageurs : samedi 4 juillet 2026 de 16h00 à 17h15 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 17h30.

Appel et mise en place des nageurs sur la ligne de départ à 17h45.

Départ du 1500 m : 18h00 ;

Départ du 1000 m : 18h35 ;

Départ du 500 m : 19h00.

Départs arrivées : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours du 1500 m est jalonné par 4 bouées virées épaule droite.

Le parcours du 1000 m est jalonné par 3 bouées virées épaule droite.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir de 10 ans, attestant de leur capacité à la natation en eau libre.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation,

ou

- être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison,

ou

- être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription par équipe : 12 €

Licence FFN promotionnelle : 15 € par nageur

Epreuve limitée à 200 nageurs .

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}), Dames et messieurs : médailles.

Description du parcours Knockout:

- 1500 : 2 boucles de 7500 m (en rouge) ;
- 1000 : 2 boucles de 500 m (en jaune) ;
- 500 : 1 boucle de 500 m ;



LE DEFI DU BIGOUDEN 7500 m
COUPE DE BRETAGNE ET COUPE DE FRANCE



Dimanche 5 juillet 2026 départ à 9h15

Epreuve ouverte à tous les nageurs sportifs confirmés à partir de 14 ans, elle consiste, à nager, à partir de la Cale des américains, à contourner la pointe de l'Île Tudy, puis à se diriger vers la plage du Maracaña (première sortie à l'australienne et premier ravitaillement), puis à nager, à partir de la plage du Maracaña à l'Île Tudy, vers une première bouée placée en face de la descente de l'école de voile de l'Île Tudy, puis vers une seconde bouée située devant la roche du Teven et enfin vers une troisième bouée située devant la plage du Treustel, puis retour vers la plage du Maracaña (2 bouches de 2500m et 2 sorties à l'australienne). Départ dans l'eau vers la plage du Maracaña, arrivée à l'australienne (en courant) sous l'arche.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire
pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 7,5 km Temps limite : 2 heures 30 minutes – pour les nageurs n'étant pas passés par la plage du Maracaña (fin de la première

boucle, environ 5 km), 1 heures 45 minutes après le départ, les organisateurs pourront leur demander de ne pas repartir pour la seconde boucle de 2,5 km. Retrait des bonnets et marquage des nageurs : samedi 5 juillet 2026 à partir de 7h45

jusqu'à 8h30 sur la plage du

Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 8h30

Transfert à pieds des nageurs, à pied depuis la plage du Maracaña à l'Île Tudy vers la cale des américains à l'Île Tudy, de 8h45 (environ 500m).

Appel des nageurs et mise en place sur la ligne de départ à 9h00.

Départ : 9h15 dans l'eau au niveau de la cale du quai des américains à l'Île Tudy.

Arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par des bouées (plusieurs couleurs à virer épaule gauche et à virer épaule droite), voir le plan en annexe.

Deux ravitaillements sont prévus (fournis par l'organisation de la course) :

- Le premier à 2,5 km du départ, sur la plage du Maracaña (première sortie à l'australienne),
- Le second à 5 km du départ, sur la plage du Maracaña (seconde sortie à l'australienne).

Possibilité aux entraîneurs de remettre le contenu du ravitaillement aux bénévoles, un repérage par dossard est prévu.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs, à partir de 14 ans, spécialistes de l'endurance et parfaitement entraînés, attestant de leur capacité à la natation en eau libre sur longues distances.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation,

ou

- être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison,

ou

- être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 30 €

Licence FFN promotionnelle : 15 €

Epreuve limitée à 150 nageurs.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : Dames et messieurs

7 catégories : juniors 1 ; juniors 2 et 3, séniors et maîtres 1, maîtres 2 et maîtres 3 ; scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}).

Récompenses juniors 1 : cadeaux et médailles

Récompenses juniors 2 et 3: cadeaux et médailles

Récompenses séniors et maîtres 1 : cadeaux et médailles

Récompenses maîtres 2 et 3 : cadeaux et médailles

Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : Dames et messieurs

Premier : 100 € ;

Second : 75 € ;

Troisième : 50 €

Description du parcours 7 500 m :

Départ de cale des américains (2 500 m) + 2 boucles de 2 500 m



LE DEFI OLYMPIQUE 10000 m COUPE DE BRETAGNE ET COUPE DE FRANCE



Dimanche 5 juillet 2026 départ à 9h15

Epreuve ouverte à tous les nageurs sportifs confirmés à partir de 14 ans, elle consiste, à nager, à partir de la Cale des américains, à contourner la pointe de l'Île Tudy, puis se diriger vers la plage du Maracaña (première sortie à l'australienne et premier ravitaillement), puis à partir de la plage du Maracaña à l'Île Tudy, vers une première bouée placée en face de la descente de l'école de voile de l'Île Tudy, puis vers une seconde bouée située devant la roche du Teven et enfin vers une troisième bouée située devant la plage du Treustel, puis retour vers la plage du Maracaña (3 bouches de 2500m et 3 sorties à l'australienne). Départ dans l'eau vers la plage du Maracaña, arrivée à l'australienne (en courant) sous l'arche.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire
pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 10 km Temps limite : 3 heures 15 minutes – pour les nageurs n'étant pas passés par la plage du Maracaña (fin de la seconde boucle, environ 7,5 km), 2 heures 30 minutes après le départ, les organisateurs pourront leur demander de ne pas repartir pour la troisième boucle de 2,5 km. Retrait des bonnets et marquage des nageurs : samedi 5 juillet 2026 à partir de 7h45

jusqu'à 8h30 sur la plage du

Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 8h30

Transfert à pieds des nageurs, à pied depuis la plage du Maracaña à l'Île Tudy vers la cale des américains à l'Île Tudy, de 8h45 (environ 500m).

Appel des nageurs et mise en place sur la ligne de départ à 9h00.

Départ : 9h15 dans l'eau au niveau de la cale du quai des américains à l'Île Tudy.

Le parcours est jalonné par des bouées (plusieurs couleurs à virer épaule gauche et orange à virer épaule droite), voir le plan en annexe.

Trois ravitaillements sont prévus (fournis par l'organisation de la course) :

- Le premier à 2,5 km du départ, sur la plage du Maracaña (première sortie à l'australienne),
- Le second et le troisième à 5 km et 7,5 km du départ, sur la plage du Maracaña (seconde et troisième sortie à l'australienne).

Possibilité aux entraîneurs de remettre le contenu du ravitaillement aux bénévoles, un repérage par dossard est prévu.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs, à partir de 14 ans, spécialistes de l'endurance et parfaitement entraînés, attestant de leur capacité à la natation en eau libre sur longues distances.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation, être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison, être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation
- ou sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 35 €

Licence FFN promotionnelle : 15 €

Epreuve limitée à 100 nageurs.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : Dames et messieurs

7 catégories : juniors 1 ; juniors 2 et 3, séniors et maîtres 1, maîtres 2, maîtres 3 ; scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}).

Récompenses juniors 1 : cadeaux et médailles

Récompenses juniors 2 et 3: cadeaux et médailles

Récompenses séniors et maîtres 1 : cadeaux et médailles

Récompenses maîtres 2 et 3 : cadeaux et médailles

Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : Dames et messieurs

Premier : 200€ ;

Second : 130€ ;

Troisième : 70 €

Description du parcours 10 000 m :

Départ de cale des américains (2 500 m) + 3 boucles de 2 500 m



LE DEFI BIHAN 500 m



Dimanche 5 juillet 2026 départ à 13h30

Epreuve découverte destinée aux nageurs à partir de 9 ans. Elle consiste, à nager, à partir de la Plage du Maracaña à l'Île Tudy, en un aller de la plage vers la limite de baignade et un retour vers la plage, avec une arrivée à l'Australienne (en courant) sous l'arche.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 500 m

Temps limite : 30 minutes

Retrait des bonnets et marquage des nageurs : dimanche 5 juillet 2026 de 11h15 à 12h45 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 13h00.

Appel et mise en place des nageurs sur la ligne de départ de 13h15 à 13h30.

Départ : 13h30 (2 départ le 500m, puis 1 minutes plus tard le 200 m).

Départ et arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par 2 bouées virées épaule droite.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir de 9 ans, attestant de leur capacité à la natation en eau libre.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation, être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 €
- ou souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison, être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la
- ou natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur
- première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 8 €

Licence FFN promotionnelle : 15 €

Epreuve limitée à 200 nageurs.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1EXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : Dames et messieurs

9 catégories : avenir, benjamins, juniors 1 et 2, juniors 3 – seniors - maîtres 1, maîtres 2 et maîtres 3 ; scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}).

Récompenses avenir : médailles

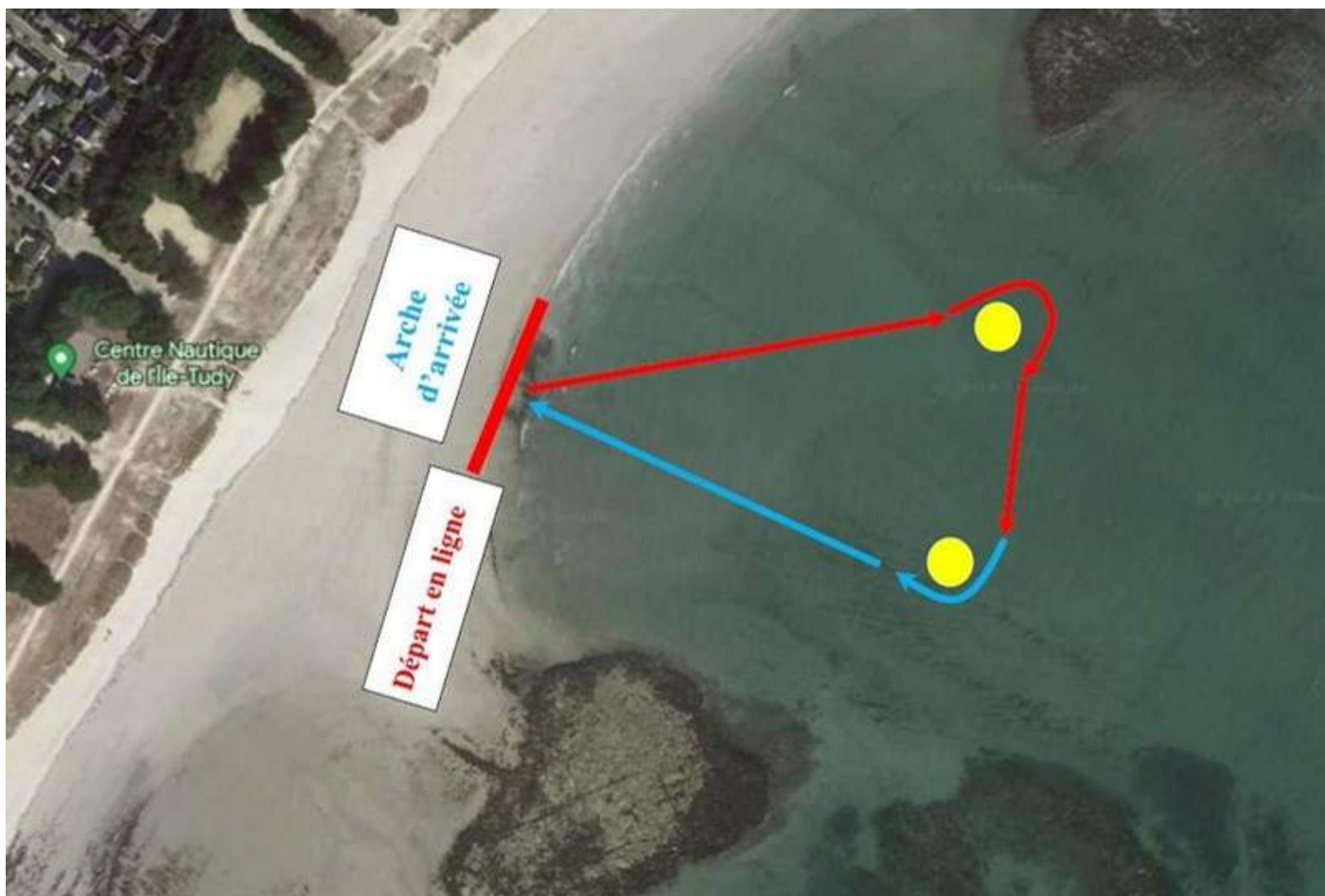
Récompenses benjamins : médailles

Récompenses juniors 1 et 2 : médailles

Récompenses juniors 3 - seniors - maîtres 1- 2 et 3 : médailles

Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : médailles

Description du parcours 500 m : 1 boucle de 500 m.



LE DEFI Familles 200 m



Dimanche 5 juillet 2026 départ à 13h31

Epreuve découverte destinée aux nageurs à partir de 7 ans. Elle consiste, à nager, à partir de la Plage du Maracaña à l'Île Tudy, en un aller de la plage vers la limite de baignade et un retour vers la plage, avec une arrivée à l'Australienne (en courant) sous l'arche.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 200 m

Temps limite : 15 minutes

Retrait des bonnets et marquage des nageurs : dimanche 5 juillet 2026 de 11h15 à 12h30 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité à 13h00.

Appel et mise en place des nageurs sur la ligne de départ de 13h15 à 13h30.

Départ : 13h31 (2 départ le 500m, puis 1 minutes plus tard le 200 m).

Départ et arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par 2 bouées virées épaule droite.

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir de 7 ans, attestant de leur capacité à la natation en eau libre.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation, être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 €
- ou souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison, être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 5 €

Licence FFN Animation 2 €

Epreuve limitée à 100 nageurs.

Prendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1EXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

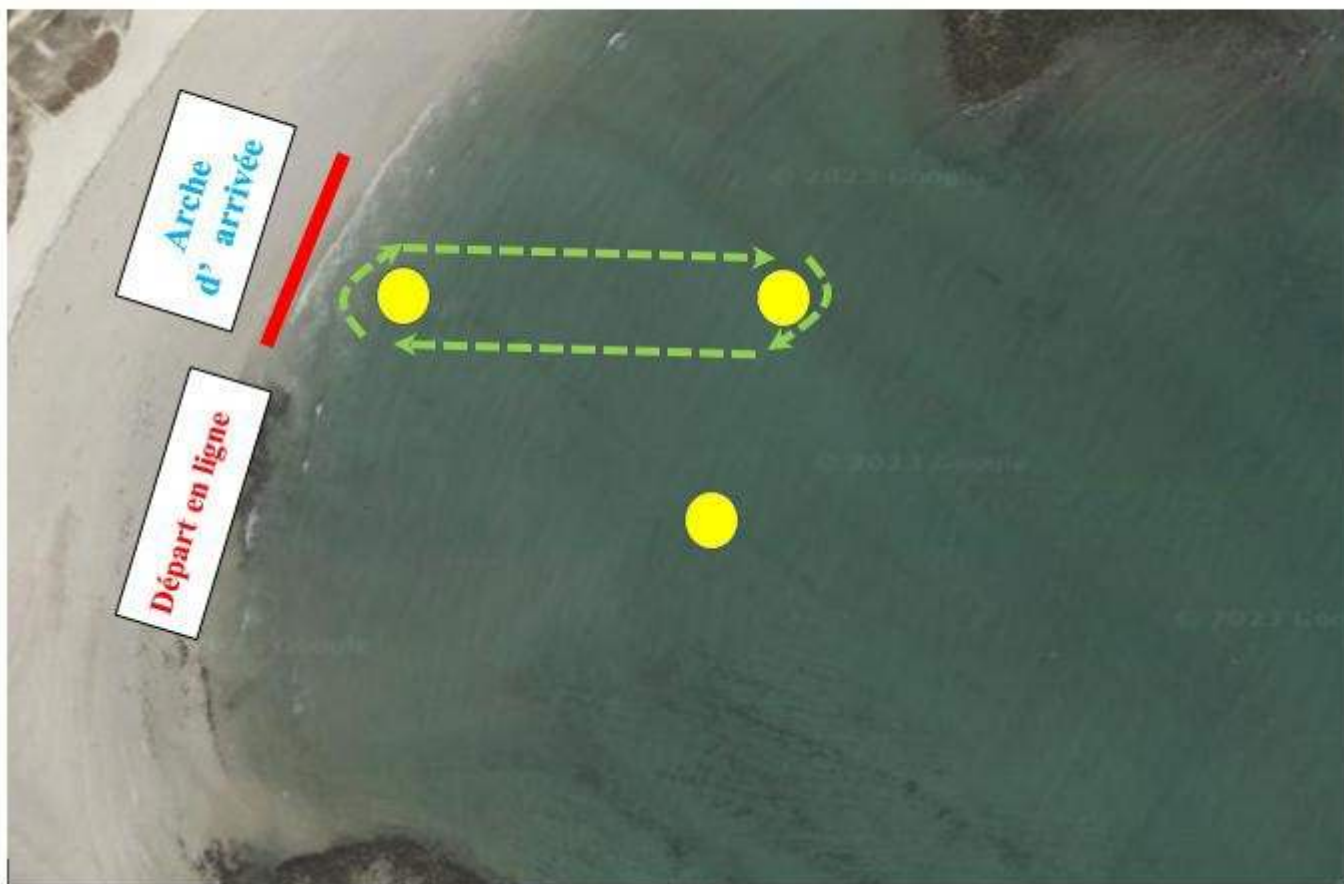
Récompenses : Dames et messieurs

Catégories familles : scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}).

Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : médailles + cadeaux

Description du parcours 200 m : 1 boucle de 200 m.

Description du parcours 200 m familles : 1 boucle de 200 m





LE DEFI ROUGET 3000 m
COUPE DE BRETAGNE ET DE FRANCE D'EAU LIBRE

Dimanche 5 juillet 2026 départ à 15h00

Epreuve destinée aux bons nageurs à partir de 12 ans. Elle consiste, à nager, à partir de la plage du Maracaña à l'Île Tudy, à nager vers une première bouée placée en face de la descente de l'école de voile de l'Île Tudy, puis vers une seconde bouée située devant la roche du Teven et enfin vers une troisième bouée située devant la plage du Treustel, puis retour vers la plage du Maracaña.

Nage libre (sans palmes ni tuba)

Combinaison isothermique de natation homologuée FINA obligatoire pour tous à partir d'une température d'eau inférieure à 18 °.

Elle reste conseillée pour les nageurs "Grand Public" dans tous les cas

Distance : 3000 m

Temps limite : 1 heure 30 minutes

Retrait des bonnets et marquage des nageurs :

Dimanche 5 juillet 2026 à partir de 13h00 jusqu'à 14h15 sur la plage du Maracaña, près de l'école de voile 1 Rue des Mousses, 29980 Île-Tudy.

Briefing, avec rappel du règlement et des consignes de sécurité de 14h15 à 14h30

Appel des nageurs et mise en place sur ligne de départ de 14h30 à 14h45

Départ : 15h00

Départ et arrivée : Sur la grande plage du Maracaña à l'Île Tudy, à proximité de la descente de bateaux de l'école de voile.

Le parcours est jalonné par 10 bouées à virer épaule droite

L'épreuve est ouverte à tous les nageurs à partir de 12 ans, attestant de leur capacité à la natation en eau libre sur moyennes distances.

Pour s'inscrire, les nageurs devront :

- être licenciés à la Fédération Française de Natation, être licenciés à la Fédération Française de Triathlon et être titulaire de la licence FFN été de 15 € à
- ou souscrire lors de votre première inscription à l'une des épreuves de la saison, être non licenciés, mais titulaire d'un certificat médical de moins d'un an attestant de leur capacité à la
- ou natation sur longues distances leur permettant de souscrire la licence FFN été de 15 € lors de leur
- première inscription à l'une des épreuves de la saison.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.

Inscription : 20 €

Licence FFN promotionnelle : 15 €

Epreuve limitée à 200 nageurs.

rendre connaissance du document « Nageur éco-responsable » lien du drive :

https://drive.google.com/file/d/1FXB1jOTDM9G0-R1so_jgvD1HSm0laRbu/view?usp=sharing

Récompenses : Dames et messieurs

8 catégories : Benjamins, juniors 1 ; juniors 2 - 3 et séniors, maîtres 1, maîtres 2 et 3 ; scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}).

Récompenses Benjamins : cadeaux et médailles

Récompenses juniors 1 – 2 : cadeaux et médailles

Récompenses juniors 3 et séniors : cadeaux et médailles

Récompenses maîtres 1 : cadeaux et médailles

Récompenses maîtres 2 et 3 : cadeaux et médailles

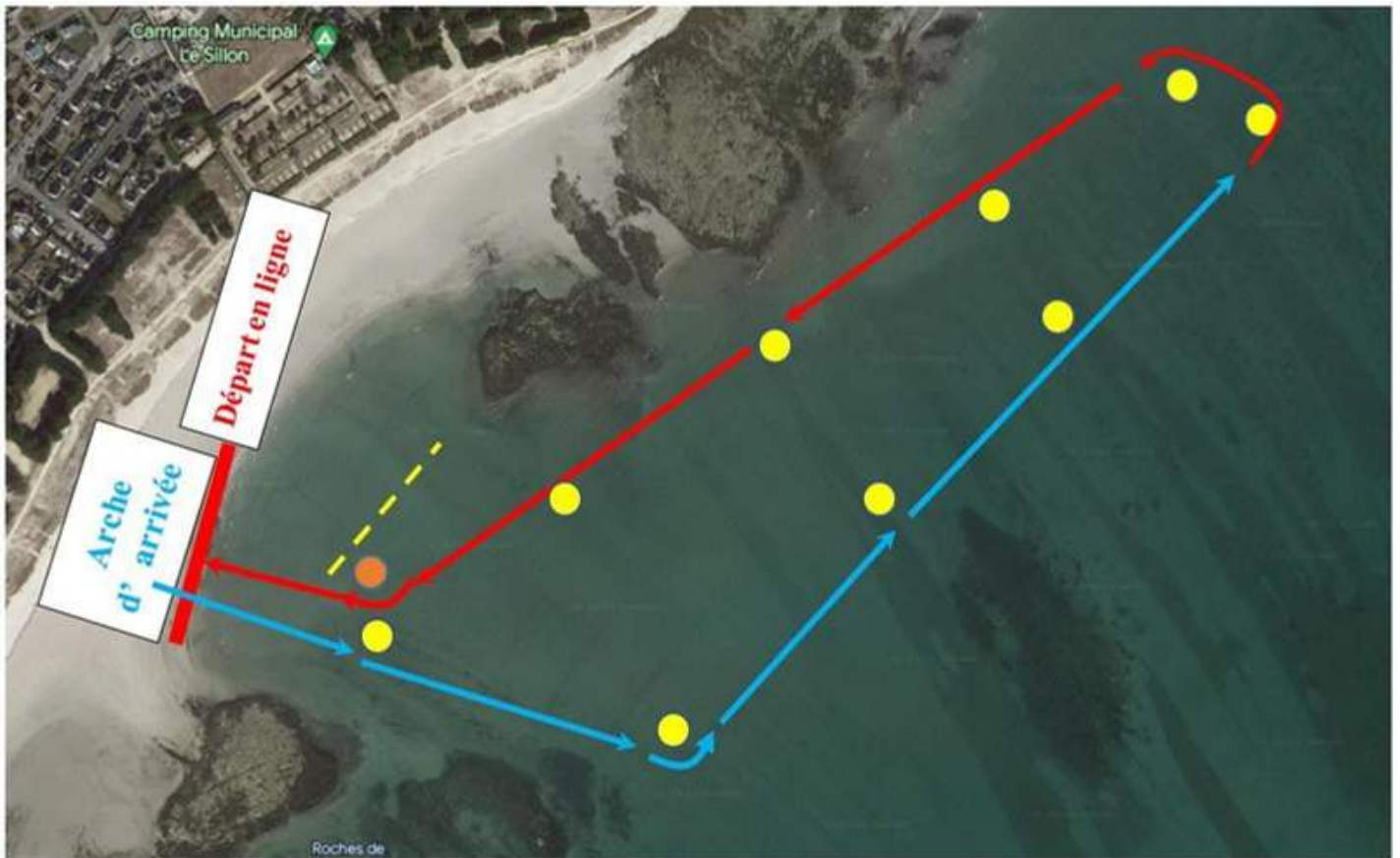
Récompenses scratch (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}) : Dames et messieurs

Premier : 50 € ;

Second : 30 € ;

Troisième : 15 €

Description du parcours 3 000 m : 1 boucle de 3 000 m



DISPOSITIONS COMMUNES AUX SEPT EPREUVES

I-ORGANISATION GENERALE

Aux heures indiquées pour chaque épreuve, les nageurs se présentent afin de se faire enregistrer et de retirer le bonnet officiel de l'épreuve. 90 à 20 minutes avant le départ, les nageurs doivent se regrouper sur la plage afin d'écouter le rappel des consignes et des règles dont ils ont attesté avoir pris connaissance lors de leur inscription. A l'issue de ce rappel, les nageurs sont comptés en rejoignant la ligne de départ. Au signal sonore, 5 minutes avant le départ, tous les nageurs se regroupent derrière la ligne de départ. Les départs se font en ligne. Le départ se fait au commandement d'arrêter. Les nageurs ne doivent pas s'appuyer sur un objet fixe ou flottant et ne doivent pas toucher ou être touchés par une embarcation quelle qu'elle soit. Aucun objet ne peut être lancé à un nageur, y compris de la nourriture. Le nageur doit recevoir son ravitaillement directement par son représentant ou un bénévole agréé, sur la plage du Maracaña, en respectant les alinéas précédents. A l'arrivée, les concurrents empruntent l'entonnoir matérialisé par des flotteurs précédant la ligne d'arrivée et continuent à nager jusqu'à sortir de l'eau afin de franchir la ligne d'arrivée matérialisée par une arche gonflable. Les produits dopants étant évidemment strictement interdits, tout concurrent convaincu d'en avoir utilisé, en infraction avec la législation, sera disqualifié et devra assumer seul les conséquences pénales de son infraction sans pouvoir, de quelque manière que ce soit, rechercher la responsabilité des organisateurs.

II - CONDITIONS DE NATATION

HORAIRES – TEMPS LIMITE :

Il est fixé un temps limite pour chaque épreuve suffisamment large pour permettre à tous de le respecter. Au-delà de ce temps limite, les organisateurs imposeront aux concurrents de sortir de l'eau.

METEO :

Les conditions météorologiques relevées sur plusieurs années montrent une prédominance de vents d'ouest de force inférieure ou égale à 4 Beaufort durant cette période de l'année, ce qui permet d'optimiser les chances de rencontrer une mer plate.

L'EAU :

En mer, les nageurs peuvent rencontrer des conditions de mer évolutives les obligeant à constamment adapter leur technique. (Changement de rythme de nage en fonction des vagues, respiration tous les trois temps en cas de mer calme, ou tous les deux temps pour se protéger du clapot, levée des coudes, gainage etc.) Pour le début du 7,5 km et du 10 km, en rivière, les nageurs devront respecter scrupuleusement, le tracé de l'épreuve, sous peine de manquer d'eau pour nager.

L'ORIENTATION :

N'ayant aucun autre point de repère que les bouées de jalonnement, chaque nageur doit veiller à rester sur la bonne trajectoire en évitant de trop se fier à ceux qui le précèdent.

LE STRESS :

Le nageur doit gérer le stress que lui procurent le sentiment de se trouver en pleine nature, le clapot et les vagues, les variations soudaines de température et les modifications brutales de la couleur du fond alternant sable clair et roche foncée, eau foncée, saumâtre et de plus en plus salée au fur et à mesure que l'on approche de l'arrivée.

La gestion du stress fait partie de l'esprit « défi » des épreuves.

III - L'EQUIPEMENT DES NAGEURS

Selon les cas et les épreuves, les nageurs peuvent avoir ou non l'obligation de revêtir une combinaison isothermique de natation type triathlon destinée à le protéger du froid mais aussi à lui assurer une réserve de flottabilité en cas de défaillance. (Pour plus de précisions, se reporter au règlement spécifique à chaque épreuve).

Ils ont également l'obligation de s'équiper d'une paire de lunettes de natation d'excellente qualité et en bon état. Chaque nageur a l'obligation de porter le bonnet fourni par l'organisation.

Sont interdits :

Tout ce qui n'est pas explicitement permis, à savoir en particulier toute aide artificielle à la nage ou à la flottabilité, notamment les masques de plongée englobant le nez, les tubas, les palmes, les plaquettes, les pulls boy, les gants, les chaussons, les gilets etc.

Les combinaisons néoprène **non conçues pour la pratique de la natation** (Combinaison de plongée, de windsurf, de Kitesurf, de surf...) afin d'éviter les problèmes d'irritations qui peuvent devenir cause d'abandon.

Le port bijoux, piercing

Les ongles non coupés

Sont permis :

-
- Le port d'un pince-nez.
 - Les bouchons d'oreilles.
 - L'emport sous la combinaison d'un ravitaillement individuel à la stricte condition que son emballage soit ramené à terre par le nageur.

IV - LIMITES METEOROLOGIQUES :

Atitre indicatif, les limites météorologiques sont les suivantes :

- **Vents** : Force 4 à 5 dans le cas de parcours directement exposés et en fonction de la distance à effectuer.
- **Houle** :
Houle inférieure ou égale à une amplitude de 2 mètres.
En fonction des conditions rencontrées, les organisateurs se réservent la possibilité d'adapter les parcours ou d'annuler les épreuves.

V - SOLUTIONS DE REPLI

OU ANNULATION DE L'UNE OU L'AUTRE DES EPREUVES

En cas de décision d'annuler l'épreuve prise 7 jours avant le départ en cas de force majeure ou pour nombre insuffisant d'inscrits, les droits d'inscription seront remboursés intégralement.

La décision d'annuler l'un ou l'autre des **EPREUVES** ou de modifier les parcours en fonction des conditions météorologiques, peut-être prise à tout moment par les organisateurs.

En cas d'annulation de l'une ou l'autre des épreuves prise dans les 7 jours précédents l'épreuve concernée, soit pour cause de météorologie ou pour toute autre raison indépendante des pouvoirs de l'organisation, l'intégralité des droits d'inscription restent acquis à l'organisateur. De même, si pour les mêmes raisons l'un ou l'autre des Défis devait être adapté, décalé ou déplacé, l'organisateur ne pourrait être tenu pour responsable de ce changement de programme et l'intégralité des droits d'inscription lui resterait acquise dans tous les cas.

VI - ENVIRONNEMENT ET DEVELOPPEMENT DURABLE

Les BALADES BIGOUDENES se déroulent dans un espace naturel exceptionnel, protégé et partiellement en zone Natura 2000.

Les organisateurs et concurrents s'engagent ensemble à respecter cet espace et le préserver.

Aucun jet de débris dans la nature ne sera toléré.

Les accompagnateurs à terre devront respecter strictement les cheminements piétonniers et s'interdirent de franchir ses limites.

Les concurrents qui emporteront avec eux leur ravitaillement sous la combinaison, notamment sous la forme de geloudebarres emballées devront impérativement rapporter les emballages à terre et les déposer dans les poubelles prévues à cet effet.

Tout concurrent qui sera convaincu d'avoir jeté dans la nature un quelconque objet ou déchet sera immédiatement disqualifié, et interdit de participer à toute prochaine épreuve.

VII - SPORTIVITE ET RESPECT

Les concurrents s'engagent à traiter les autres compétiteurs, les bénévoles, les arbitres et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). Chacun doit faire preuve de sportivité.

En particulier, les nageurs ne doivent pas se gêner. Toute obstruction ou brutalité constatée au départ ou pendant l'épreuve entraînera la disqualification immédiate du nageur.

Les concurrents doivent se conformer aux directives des officiels (bénévoles, organisateurs et arbitres).

Tout manquement constaté par l'un ou l'autre des organisateurs sera immédiatement sanctionné par une disqualification et une interdiction de participer à toute prochaine épreuve.

VIII - DROIT A L'IMAGE

Par leur inscription, les concurrents autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants droits tels que les partenaires et les médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'un ou l'autre des BALADES BIGOUDENES, sur tout support y compris pour les projections éventuelles.

Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant. S'ils souhaitent ne pas être amenés à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations, il leur appartient d'en informer par écrit l'organisateur en indiquant leurs nom, prénom et adresse.

IX - INSCRIPTIONS & RETRAIT DES BONNETS

Lors de son inscription, chaque nageur, ou son représentant légal pour les mineurs, doit être en possession des documents exigés pour chaque épreuve (licence FFN ou FFTri en cours de validité, certificat médical de l'année en cours pour les non licenciés, autorisation parentale).

Lors de leur première inscription à l'une des épreuves du circuit d'eau libre de la saison en cours, les nageurs non licenciés FFN et les nageurs FFTri devront payer un supplément de 15 € qui leur conférera le statut de licenciés FFN pour le reste de la saison.

En outre, en s'engageant, chaque nageur reconnaît explicitement

avoir pris connaissance du « REGLEMENT » des BALADES BIGOUDENES auquel il s'engage à se conformer,

avoir pris connaissance des règles de « SECURITE » auquel il s'engage à se conformer,

avoir pris connaissance du chapitre relatif à la « CONDITIONS DE NATATION »,

être suffisamment entraîné pour parcourir la distance à laquelle il s'est inscrit,

qu'en parfaite connaissance de cause le jour de l'épreuve, il sera sous sa seule responsabilité de décider s'il se sent capable de prendre le départ de l'épreuve à laquelle il s'est inscrit, tant du point de vue de ses moyens physiques et psychiques du moment, que du point de vue des conditions météorologiques et de mer qu'il se sent capable d'affronter.

Que dans tous les cas, tant pour lui-même que pour ses ayants droits, décharger L'association sportive des NAGEURS BIGOUDENS et les organisateurs, de toute responsabilité pour quelque cause que ce soit, pour enfin faire son affaire personnelle de toutes assurances et de tout recours éventuels contre tous participants ou tous tiers responsables d'un dommage quelconque à son endroit.

Enfin, il est demandé à chacun d'estimer le temps qu'il pense mettre pour parcourir la distance afin, le cas échéant, de faire partir en premier un groupe de nageurs moins rapides.

X - DEMANDE DE RESILIATION D'INSCRIPTION NON PRESENTATION D'UN CONCURRENT LE JOUR DE L'EPREUVE

Toute inscription validée est définitive et *aucun remboursement ne sera effectué* sauf si la décision d'annuler définitivement et sans possibilité de reporter l'une ou l'autre des épreuves est prise par l'organisateur 7 jours avant la date prévue pour son départ. Auquel cas les droits d'inscriptions à l'épreuve concernée seront remboursés ou reportés sur l'épreuve équivalente organisée l'année suivante.