



3^{ème} étape de la Coupe de France de natation en eau libre à l'étang du Boulet

Les 23 et 24 juin 2012, l'OCC Natation organise un week-end de compétitions de natation en eau libre de niveau national ouvertes à tous.



L'eau libre ?

Depuis une olympiade, une nouvelle discipline olympique est née avec l'organisation d'une course de natation de 10 km en milieu naturel. Afin de promouvoir la discipline, la Fédération Française de Natation (FFN) coordonne l'organisation de la 14^{ème} Coupe de France qui se déroule en 35 étapes. Pour la 3^{ème} année consécutive, l'OCC Natation organise une de ces étapes sur l'étang du boulet à Feins au Pays d'Aubigné : 70 nageurs en 2010, 216 en 2011. Combien en 2012 ?

L'eau libre c'est de la nage en endurance en mer, rivière, lacs ou étangs, qui s'adresse à tout public : des jeunes (> 14 ans) aux Maîtres (> de 25 ans à 77 ans et plus). Les courses sont généralement individuelles. A titre d'exemple¹, les temps moyens pour les distance de 5 km sont de l'ordre de 1 h 30 et pour le 10 km de l'ordre de 2 h 45 (les meilleurs pouvant finir en 1

¹ http://fr.wikipedia.org/wiki/Championnats_du_monde_de_nage_en_eau_libre

ou 2 heures...). Mais il existe aussi des épreuves pour les plus jeunes (500 m), par équipe ou en individuel sur des distances plus courtes (1500 à 3000 m)
Les nageurs sont équipés de maillots de bain, de lunettes protectrices et d'un bonnet de bain. Le port d'une combinaison est possible, suivant une liste limitative de combinaisons autorisées qui est éditée annuellement par la FINA². Les nageurs peuvent s'enduire de graisse pour lutter contre le froid et les irritations.



L'OCC Natation, un club pionnier de la natation en Eau Libre en Bretagne

Depuis 5 ans, l'Olympique Club Cessonais s'est diversifié sur cette nouvelle discipline en phase avec la quête de Nature et de sensations de découverte. En, 2010, le club s'est classé 1^{er} club de Bretagne en Eau Libre et 3^{ème} club Français. En 2010, le club a organisé sa 1^{ère} étape d'Eau Libre validée par la FFN sur une journée avec un nombre limité de courses (1500 m et 5 km). En 2008-2009, Paul Pouessel a intégré l'équipe de France Junior. En 2010, Marie Nicolas, nageuse de l'OCC, était championne de France cadette sur 25 Km. Enfin, Guillaume Hamon, entraîneur du club, est régulièrement appelé par la FFN pour encadrer l'équipe de France Junior d'eau libre en stage ou lors des compétitions internationales.

² Fédération Internationale de Natation



L'étang du Boulet ? Un site naturel remarquable

L'étang, situé sur la commune de Feins à 30 km au nord de Rennes, est d'abord le plan d'eau le plus vaste d'Ille-et-Vilaine (153 hectares). L'utilisation de l'eau pour alimenter le canal d'Ille et Rance entraîne une variation importante du niveau de l'étang au cours de l'année. Cette caractéristique permet le développement d'une faune et d'une flore typique, rare et protégée justifiant son classement en zone Natura 2000 reconnu par l'Union Européenne. Pour les amoureux de la nature, le plan d'eau est aussi équipé d'un sentier d'interprétation avec observatoire ornithologique. L'étang est aussi un site d'hivernage des oiseaux migrateurs (grèbes, foulques, canards) et de reproduction du triton crêté (*Triturus cristatus*). Ce classement valide son intérêt naturel mais aussi la qualité de son eau pour les pratiques de loisir telles que la pêche loisir, les activités nautiquesou la natation en Eau Libre.



Pourquoi organiser des courses dans l'étang du Boulet ?

Outre la qualité du site, bordé de forêts et de prairies de végétation aquatique, le choix de l'étang du Boulet s'est fait tout naturellement de part la qualité de son eau adaptée à la pratique de la natation mais aussi parce que le centre nautique du pays d'Aubigné est situé sur le plan d'eau. Cette structure d'accueil est une base nautique équipée de vestiaires, de locaux d'accueil de classes et de tous le matériel nécessaire à l'organisation de la compétition sur l'eau (bateaux, bouées, kayaks, pontons) mais aussi pour l'accueil des participants. Facile d'accès à 30 km de Rennes par la nouvelle voie express Rennes-Antrain, le site est aussi équipé du Camping de la Bijouterie**.



Cinq épreuves dont le 5 et le 10 km comptant pour la Coupe de France

Les épreuves ont été labellisées par la Fédération Française de Natation (FFN) et sont accessibles au licenciés FFN et FFTri. Ces épreuves sont organisées sur 2 jours :

- Samedi 23 juin :
 - 12h : 1500m ouvert à tous nageurs
 - 13h45: 500m qualificatif pour le Pass'compétition (jeunes)
 - 14 h 45 : 3000m par équipe mixte de trois contre la montre
- Dimanche 24 juin :
 - 10 h : 5km comptant pour la Coupe de France
 - 10 h : 10km comptant pour la Coupe de France

Le 1500m, le samedi 23 juin, est ouvert aux non licenciés sur présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation sportive. Le type de nage est libre, les nageurs occasionnels, pratiquant la natation « en loisir » sont les bienvenus sur cette course, le temps maximum étant limitée à 1h.

Toutes les courses du dimanche permettent d'accumuler des points comptant au classement national de la Coup de France en Eau Libre³, qui se déroule en 35 étapes, entre février (en Guadeloupe) et septembre, la première épreuve en Métropole se déroulant début juin.

Sur le même principe, un circuit composé des trois étapes de la Coupe de France organisées en Bretagne et Normandie composent la **Coupe de l'Ouest** :

- Etape 1 les 23 et 24 juin : Cesson – Pays d'Aubigné, à Fein, étang du Boulet,
- Etape 2 les 14 et 15 juillet : Granville, Tour du Roc, en mer,
- Etape 3, fin août : Redon, rivière.

Sur cette coupe de l'Ouest, on distingue le circuit « toutes catégories » basé sur des épreuves de 5 km, et un circuit « Benjamins » pour les 12-13 ans, basé sur les épreuves de 1000m (Grandville) et 1500m (Cesson - Pays d'Aubigné et Redon).

Le 5 km constitue aussi le championnat départemental d'Ille et Vilaine.

Le départ des courses a lieu en ligne dans l'eau et l'arrivée proche de la plage.
La sécurité sera assurée sur l'eau par la SNSM.



Renseignements :

Inscriptions : <http://www.occnatation.fr/>

Tel : 06 88 50 25 18 (G. Hamon, Entraîneur), 06 86 28 54 90 (P. Lorvellec, Communication et Partenariat) ou 06 66 86 08 55 (P. Haffray, Président OCC)

Informations diverses :

- Municipalité de Feins : www.feins.fr
- Pays d'Aubigné : www.pays-aubigne.fr/site/
- Centre Nautique du Pays d'Aubigné : 02 99 69 70 69. http://www.pays-aubigne.fr/site/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=94
- Etang du Boulet : http://www.pays-aubigne.fr/site/index.php?option=com_content&view=article&id=98&Itemid=109

³ <http://www.ffnatation.fr/webffn/calendrier.php?idact=eau&month=5&year=2011&idtrt=2&idcal=5>

- Camping de la Bijouterie** et espace groupes : 02 99 69 70 69. http://www.pays-aubigne.fr/site/index.php?option=com_content&view=article&id=102&Itemid=113#camping camping@pays-aubigne.fr ou michel.lelarge@pays-aubigne.fr
- Réservation de chalets découverte : 04 73 19 11 11. contact@chalets-decouverte.com
- Natura 2000 : <http://www.natura2000.fr/>

