



# **NATATION : J-15 avant le Championnat de France de Nage en eau glacée à Samoëns !**

**150 nageurs affronteront une eau à 10° en maillot de bain ! Du  
28 février au 1er mars 2020.**

La station de Samoëns accueille une compétition totalement

insolite, du 28 février au 1<sup>er</sup> mars prochains : le championnat de France de nage hivernale, qui se déroulera dans le lac aux Dames, un lac situé dans un cadre magnifique à 700m d'altitude, face au sommet du Criou.

Et il faudra être réchauffé et surtout vraiment déterminé : les 150 participants s'élanceront dans une eau à 10 degrés tout au plus, le tout sans combinaison néoprène, simplement vêtu d'un maillot de bain...

### **Une compétition glaçante !**

C'est la deuxième édition de ce championnat qui est organisée cette année à Samoëns. La nage en eau glacée est une discipline à part entière encore méconnue, et qui met le corps à rude épreuve ! Les participants prennent le départ dans une eau à 10 degrés maximum.

Quelques règles sont malgré tout modifiées : la coulée sous l'eau et le virage culbute, règles obligatoires des compétitions de natation «classiques» sont interdites. La compétition est ouverte aux nageurs licenciés FFN, ainsi qu'aux nageurs non licenciés qui devront s'acquitter d'une licence spécifique pour participer. Et pour que la compétition porte bien son nom, les nageurs doivent porter uniquement un maillot de bain classique (homologué par la Fédération Internationale de Natation), un bonnet de bain et des lunettes. La combinaison est strictement interdite ! La jeune Marion Joffle, 20 ans, déjà championne de France en eau glacée et depuis peu, championne du monde en 50m brasse, participera à la compétition ! La jeune nageuse de l'extrême prépare également son prochain défi : la traversée de la Manche...

### **Programme de la compétition**

#### **Vendredi 28 février**

**9h – 12h** : Contrôle Médical et Briefing pour les nageurs inscrits sur le 1000m Nage Libre

**13h30** : Ouverture des portes

**14h30 – 17h30** : 1000m Nage Libre dames & messieurs

### **Samedi 29 février**

**09h30** : Début des épreuves

100m Nage Libre dames & messieurs

50m Dos dames & messieurs

100m Brasse dames & messieurs

4x250m Nage Libre relais mixte

**16h** : Début des épreuves

50m Nage Libre dames & messieurs

50m Brasse dames & messieurs

450m Nage Libre dames & messieurs

4x50m Brasse relais mixte

### **Dimanche 1<sup>er</sup> mars**

**9h30** : Début des épreuves

200m Nage Libre dames & messieurs

50m Papillon dames & messieurs

200m Brasse dames & messieurs

4x50m Nage Libre Relais mixte