



DOSSIER TECHNIQUE COMPETITIONS



CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



ALASCA Meeting Mixte



ALASCA VO Aquatique a le plaisir de vous accueillir pour sa compétition de relais. Celle-ci se déroulera le dimanche 1er mars 2026. La matinée sera animée par des épreuves individuelles suivies d'épreuves relais en équipe l'après-midi. Nous accueillerons toutes les catégories à partir de Cadets.



A propos des engagements;
Pas de limite d'engagements par club et par compétiteur.
Tarifs : 15€/club - 5€/athlète
Fin des engagements le mercredi 25 février !



CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



LE MOT DU PRÉSIDENT



Parce que le sauvetage sportif puise son essence dans l'entraide et l'engagement collectif, ALASCA VO Aquatique est fier d'organiser, pour la deuxième année consécutive, son meeting de sauvetage sportif eau plate par équipes.

L'édition 2025 a rencontré un vif succès, tant par la qualité des performances que par l'enthousiasme des clubs engagés. Le format original de cette compétition, spécifiquement dédiée aux relais, a été particulièrement apprécié et a confirmé l'intérêt des clubs pour ce type d'épreuves, trop rarement proposées dans les calendriers de compétition.

À travers cette manifestation, notre ambition est claire : valoriser les épreuves de relais, encourager la dynamique d'équipe au sein des collectifs de nageurs-sauveteurs, et offrir un cadre de préparation optimal en vue des Championnats de France.

Les courses individuelles, intégrées au programme, conservent leur rôle de support qualificatif pour les échéances nationales, tout en s'inscrivant dans une logique globale de performance collective.

Fort d'une organisation désormais bien rodée, d'un site propice aux performances et d'un format reconnu, le meeting ALASCA s'inscrit comme un rendez-vous à part dans la saison sportive. Nous espérons vous accueillir nombreux pour faire de cette nouvelle édition un moment fort du sauvetage sportif, alliant esprit d'équipe, performances et convivialité.

Rendez-vous le dimanche 1er mars à Villenave d'Ornon !

Julien SZYDLOWSKI

CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



LIEU DE LA COMPÉTITION



*Piscine Olympique de Villenave d'Ornon
145 Rte de Léognan, 33140 Villenave-d'Ornon*



*A proximité de Bordeaux, Nous vous
accueillerons dans le bassin olympique où se
déroulent les championnats de Gironde.
Bassin de 50mètres avec 8 lignes d'eau et un
bassin de récupération (bassin ludique).*



*Piscine accessible aux personnes en
situation de handicap*



CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



STATIONNEMENT ET ACCES

OÙ SE GARER ?



Parking de la piscine

Accès gratuit au parking de la piscine



Parking du collège chambéry

Accès gratuit au parking du collège se trouvant en face de la piscine

COMMENT Y ACCEDER ?



Depuis la rocade

Accessible depuis la rocade sortie 18 - direction Léoignan

Desservie par plusieurs autoroutes (A63), (A62) et (A10)



Transports en commun

Tram C- Direction Villenave Pyrénées (+ prendre bus)

Bus TBM avec les lignes 5 ou 87 - Direction Piscine chambéry



CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



LE PROGRAMME

MATIN

Epreuves individuelles



7h45 Ouverture des portes

8h Echauffement

8h45 Debut du meeting

100m Bouée Tube

50m Mannequin

100m Mannequin Palmes

12h30 Pause repas

APRÈS-MIDI

Epreuves relais

13h45 Echauffement

14h15 Début relais

Relais bouée tube

Relais mannequin

Relais mixte

Relais Corde

17h30 Fin des relais

18h Remise des medailles



CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



LES ÉPREUVES

INDIVIDUELLES



50m mannequin

Le compétiteur plonge avec ses palmes et une bouée tube, nage 50 m, clipse son mannequin dans la zone de récupération de 10m et le remorque sur 50m jusqu'à l'arrivée. L'épreuve se termine lorsqu'il touche le bord de la piscine.



100m Bouée Tube

Le compétiteur plonge avec ses palmes et une bouée tube, nage 50 m, clipse son mannequin dans la zone de récupération de 10m et le remorque sur 50m jusqu'à l'arrivée. L'épreuve se termine lorsqu'il touche le bord de la piscine.



100m mannequin palmes

Le compétiteur plonge avec des palmes, nage 50 m pour récupérer un mannequin, le remonte dans une limite de 5m et le remorque sur 50m jusqu'à l'arrivée. L'épreuve se termine lorsqu'il touche le bord de la piscine.

RELAIS EN ÉQUIPE



Relais Corde

Epreuve de 45 secondes, le compétiteur lance une corde non lestée vers un autre membre de l'équipe situé dans l'eau à 12,5m. Le compétiteur remonte la victime jusqu'au mur/bord d'arrivée de la piscine en le tractant.



Relais Bouée Tube

Autre compétiteurs nagent à tour de rôle sur une distance de 50 mètres en effectuant différentes actions.



Relais mannequin

Quatre compétiteurs remorquent à tour de rôle un mannequin sur une distance d'environ 25m chacun.



Relais Mixte

Quatre compétiteurs effectuent un relais de sauvetage sur 50 mètres. Le premier nage sans palmes en nage libre. Le deuxième nage avec des palmes, récupère un mannequin immergé et le transmet au troisième sans toucher le mur. Le troisième saisit le mannequin avant qu'il ne sorte de l'eau, le remorque sur 50 mètres et le passe au quatrième. Ce dernier, avec des palmes, remorque le mannequin jusqu'au mur d'arrivée. Chaque compétiteur doit maintenir le mannequin en contact avant de le passer à l'autre.

CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



MODALITÉS



Le Club organisateur se garde le droit de supprimer une épreuve de relais en fonction du déroulé de la journée.

Le nombre d'équipe par club est limité à 3 équipes de 4 filles et 3 équipes de 4 garçons.

Si certains clubs ont des équipes incomplètes, veuillez nous contacter afin qu'on complète les équipes avec des nageurs de clubs différents **avant le 25 février**.

Les équipes de clubs mixtes et leurs temps réalisés aux épreuves ne seront pas comptabiliser car leur inscriptions dans le logiciel de la FFSS ne sera pas comptable avec le paramétrage du logiciel.

Vous trouverez afficher au bord du bassin l'affichage finales de la composition des équipes.

La période d'engagement se termine le mercredi 25 février 2026.

Merci de rapporter du matériel : **Mannequins et Bouées tubes**.

CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaquatique@outlook.fr



RESTAURATION

Restauration sur place - Buvette

Une buvette sera tenue par nos bénévoles.

Il y aura des produits sucrés et salés (gateaux, crêpes, sandwich, salades, panini, chips, fruits...), des boissons (sodas, eau, thé...).

Le repas des bénévoles et officiels est offert (buffet).

Interdiction de manger au bord du bassin

Formule repas

- Formule buffet à 9€ qui comprend : Des Salades Froides, Fromage, desserts
- Formule du soir à 8€ qui comprend : Un Sandwich Jambon/Beurre/Emmental ou Poulet, des Chips, une Compote

Réservation repas

Possibilité de commander son panier repas via le lien assoconnect ou le QRcode:

<https://alasca-vo-aquatique.assoconnect.com/collect/description/670742-g-restauration-meeting-relais-alasca-01-03-2026>



Tous les paniers repas commandés seront facturés. Vous recevrez dans les 5 jours suivant la fin des inscriptions, une facture. Toute commande non-réglée dans les 5 jours ne sera pas pris en compte. Aucun remboursement possible en cas d'annulation. Merci de votre compréhension.

CONTACTEZ NOUS

TEL: 06 23 46 00 35

SITE INTERNET: alasca-vo-aquatique.assoconnect.com

MAIL: alascavoaaquatique@outlook.fr