

Compétition de Sauvetage Sportif

FRENCH RESCUE 2026

14
15
MAI

16
17
MAI

Piscine Angelotti
Montpellier

Plage du Couchant
Grande Motte



FRANCE
SAUVETAGE
Sportif

Clubs Locaux



Affiche réalisée par Studio Oligo



www.ffss.fr



SOMMAIRE

06-11

Région et lieux

- La région Occitanie
- Montpellier
- La Grande Motte

04

Éditos

- Christian POUTRIQUET
- Patrick MARCO

12-13

French Rescue

- Information

14-15

Memento

Règlement

16

Programme

Eau plate - Montpellier
Côtier - La Grande Motte

18-21

Plans

Plans eau-plate
Plans côtier

22-23

Hébergement + Restauration

Hébergement
Restauration

24

Location matériel

OceanPerf



**christian
POU TRIQUET**
Président de la FFSS



ÉDITO

FFSS

C'est avec une grande fierté que nous vous donnons rendez-vous du 14 au 17 mai 2026 à Montpellier (Piscine Olympique Angelotti) et à La Grande-Motte (plage du Couchant) pour le French Rescue 2026, un événement majeur du calendrier national et international du sauvetage sportif.

Je suis particulièrement heureux que, pour la première fois, la Ligue FFSS d'Occitanie organise cet événement d'envergure, sous la houlette de son dynamique président, Patrick MARCO.

Il a su fédérer de nombreuses associations de la ligue (Aqualove, APASS, ASSM 82, ASSA, Montpellier Sauvetage, Formation Secourisme Sauvetage Albigeois, AOCSS et CSSN), témoignant ainsi de la force collective de notre réseau.

Cette compétition s'inscrit pleinement dans la dynamique d'excellence portée par notre discipline. Elle réunira plus de 400 compétiteurs, venus de toute la France et d'Europe, confirmant l'attractivité et le rayonnement du sauvetage sportif.

Au-delà de la performance, le French Rescue incarne les valeurs fondamentales de notre fédération : engagement, solidarité, dépassement de soi et esprit d'équipe. En proposant un format aligné sur les Championnats du Monde, cet événement constitue une étape déterminante pour les sportifs en quête de sélection en équipes de France, que ce soit en eau plate ou en côtier.

Dans un cadre exceptionnel, entre piscine et littoral méditerranéen, cette compétition sera également une vitrine de notre savoir-faire organisationnel et de la vitalité de nos territoires.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des bénévoles, officiels, partenaires et collectivités qui rendent cet événement possible.

À toutes et à tous — compétiteurs, encadrants et passionnés — nous souhaitons un French Rescue 2026 riche en performances, en émotions et en partage.

Sportivement.

Savoir sauver, Oser s'engager, Viser l'excellence



Patrick MARCO

*président de la ligue
Occitanie*



ÉDITO

Ligue Occitanie

Chers compétiteurs, officiels, bénévoles et partenaires,

Le président ainsi que l'ensemble du Bureau directeur de notre fédération, nous font l'honneur de confier à notre territoire l'organisation de la French Rescue 2026, qui se déroulera à Montpellier et à la Grande Motte. La Ligue Occitanie, en tant que structure décentralisée de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme, est fière de cette marque de confiance, qui fera rayonner les clubs d'Occitanie. Ceux-ci nous accompagnent tout au long de ces quatre jours et sans lesquels cet événement ne pourrait être organisé.

Depuis plus de dix ans, notre ligue oeuvre au développement, à l'accompagnement et au soutien des 37 clubs d'Occitanie, tout en valorisant nos sportifs qui, par leurs performances et leurs engagements mettent à l'honneur notre territoire aux niveaux national et international.

Nous sommes pleinement conscients de l'importance de chaque membre de nos clubs qu'il s'agisse des dirigeants, des sportifs et bénévoles. Cette diversité constitue la richesse de notre mouvement et contribue à l'ambiance conviviale que nous nous attachons à faire vivre. L'accueil de nombreux sportifs de haut niveau repose également sur un soutien logistique, organisationnel et humain de premier plan. En Occitanie pour les années 2024 et 2025 nous comptons 14878 licenciés, avec une répartition de 7122 femmes pour 7756 hommes.

Pour cette année 2026 nous espérons accueillir environ 500 compétiteurs durant les quatre jours de la French Rescue. Nous n'oublions pas l'engagement essentiel des officiels d'Occitanie, sans lesquels nos compétiteurs ne pourraient exprimer pleinement leurs performances. Nous nous réjouissons de mettre l'ensemble de nos compétences au service de notre Fédération, dont l'ambition est de valoriser les qualités sportives et humaines de nos compétiteurs. Au-delà du championnat, cet investissement contribue à former des secouristes aguerris, reconnus pour leur savoir-faire et leur savoir-être au service de la sécurité civile. Nous savourons par avance ces journées où l'engagement, la solidarité, le dépassement de soi et le respect de l'environnement seront à l'honneur.

01.

CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE

Région Occitanie

Si vous aimez la plage et tout autant la nature, si vous adorez les vieilles pierres ou préférez les jolies villes, si vous êtes gourmands et curieux : alors, bienvenue en Occitanie



72 724 km²

Troisième plus vaste région de France avec ses 72 724 km², notre région en possède tous les trésors, les charmes, les goûts.

Ici, vous aurez la montagne dans toute sa splendeur, les plages et espaces naturels préservés, des villes et villages de caractère et une gastronomie portée par des produits nobles.

Avec en plus la douceur de vivre, le «savoir prendre son temps», et l'authenticité des gens qui vous accueillent en nos nombreux territoires.





02.a



LES LIEUX DE LA COMPÉTITION

Montpellier

7ème ville de France, terre du Sud, ville de trésors patrimoniaux et contemporains, Montpellier est un carrefour méditerranéen, une destination de caractère et d'exception.

Cité aux origines médiévales dont les ruelles du centre-ville, la Place de la Comédie, la faculté de médecine, ou encore la place royale du Peyrou, séduisent les visiteurs du monde entier, c'est aussi une métropole moderne, ouverte sur l'architecture, les sciences, la culture contemporaine et les loisirs.



Mais Montpellier dispose également de bien d'autres atouts. Un territoire préservé, composé de paysages variés entre mer à 11km, vigne et montagne.

Une douceur de vivre typiquement méditerranéenne. Une gastronomie et des vins gorgés de soleil. Des manifestations culturelles et sportives d'exception...



site eau plate : **Piscine olympique Angelotti**



02.b

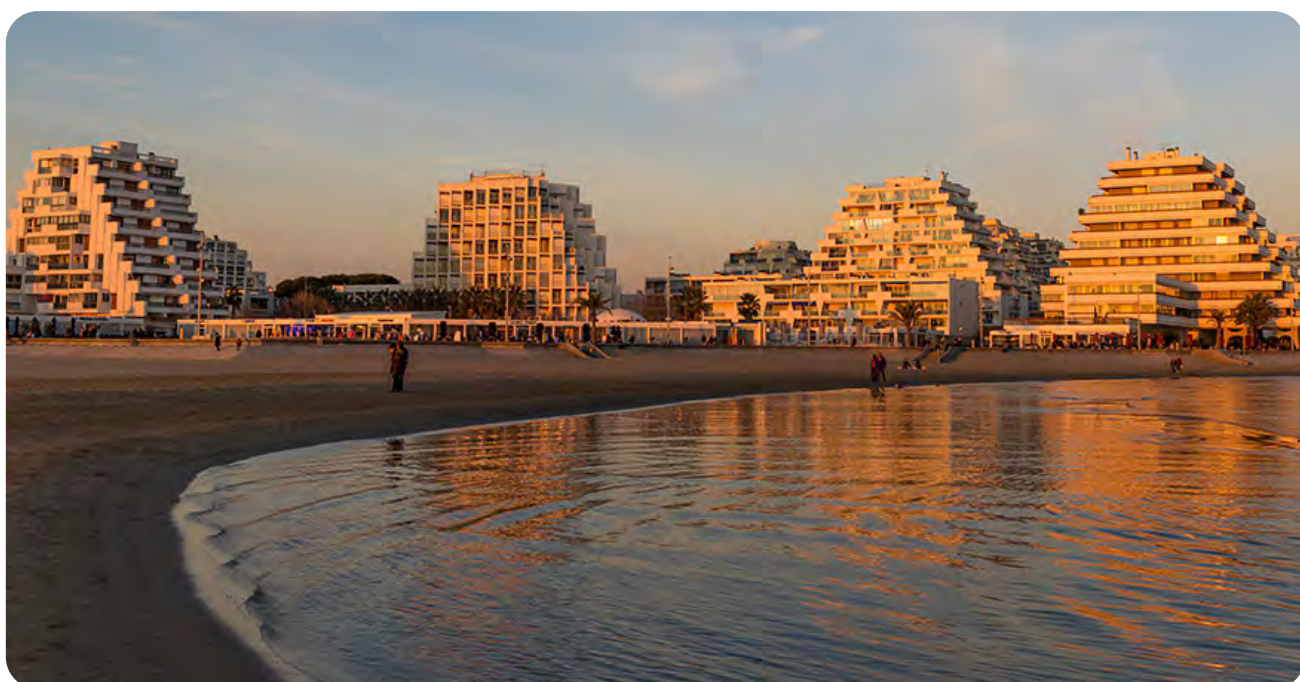
LA
GRANDE
MOTTE

LES LIEUX DE LA COMPÉTITION

La Grande Motte

La Grande-Motte est une station balnéaire située dans le département de l'Hérault, en région Occitanie, au bord de la mer Méditerranée, à proximité de Montpellier. Elle fait partie des stations emblématiques du littoral languedocien.

Construite dans les années 1960 dans le cadre de la mission Racine (aménagement touristique du littoral), la ville est célèbre pour son architecture moderne et audacieuse. Conçue par l'architecte Jean Balladur, La Grande-Motte se distingue par ses immeubles en forme de pyramides, inspirés des temples précolombiens, qui lui donnent une identité visuelle unique en France.



La station est particulièrement appréciée pour ses longues plages de sable fin, son port de plaisance important, ainsi que ses nombreux espaces verts (près de 70 % de la ville).

Elle propose une large offre touristique : activités nautiques, pistes cyclables, golf, animations estivales et événements culturels.

Aujourd'hui, La Grande-Motte est une destination prisée pour les vacances, alliant modernité, nature et qualité de vie, tout en étant un exemple reconnu d'urbanisme balnéaire innovant.



Site côtier :

Plage du couchant, la Grande Motte



04.

FRENCH RESCUE



Sauvetage Sportif

La French RESCUE est la compétition de référence en sauvetage sportif regroupant à la fois les épreuves eau plate et côtières.

Elle est une étape importante dans la sélection des athlètes pour composer les équipes de France A et A' pour les prochains championnats internationaux.

La compétition débutera par les épreuves en eau plate à la piscine olympique Angelotti de Montpellier le 14 et 15 mai et se terminera par les épreuves côtières à la Grande Motte le 16 et 17 mai 2026

Catégories et épreuves

Cette compétition regroupe les catégories Youth (cadet et junior réunis) ainsi que la catégorie Open (sénior et master) licenciés à la F.F.S.S. dans un Club sur l'ensemble des épreuves individuelles : Planche, Nage, Surf Ski, Oceanman, Bâtons, Sprint, 200m Super sauveteur, 100m Combiné, 100m Mannequin palmes et bouée tube, 100m Mannequin palmes, 50m Mannequin, 200m obstacles.



Épreuves relais

Ainsi que les épreuves relais :

4 x 25m Mannequin, 4X 50m sauvetage, 4 x 50m Sauvetage bouée tube, Relais mixte, Lancer de corde.

4 x 90m Sprint, Relais Combiné, Sauvetage bouée tube, Sauvetage planche, Relais mixte

WhatsApp

Discussion WhatsApp pour les clubs / capitaines d'équipes/officiel :



05.

RAPPELS

MÉMENTO

Ces championnats regroupent l'ensemble des épreuves individuelles et des épreuves

- **Epreuves individuelles** : 200m Super sauveteur, 100m Combiné, 100m bouée tube, 100m Mannequin palmes, 50m Mannequin et 200m obstacles. Planche, Nage, Surf Ski, Oceanman, Bâtons, Sprint,
- **Equipe** : 4 x 25m Mannequin, 4 x 50m Sauvetage bouée tube, Relais Sauvetage Mixte, Relais Obstacles et Lancer de corde. 4 x 90m Sprint, Relais combiné, Sauvetage bouée tube, Sauvetage planche, Relais Mixte.
- **Catégorie** : YOUTH / OPEN

Sélections :

- **Eau Plate** : Seront sélectionnés pour une épreuve en eau plate les sauveteurs se trouvant dans le **ranking jusqu'à la 48ème place pour les Youth et les Open** (hormis les sportifs listés qualifiés d'office). Les qualifications devront être réalisées **entre le 1er octobre 2025 et le 26 avril 2026**. Pour prendre part aux relais en eau plate, chaque compétiteur devra obligatoirement avoir réalisé au moins un ranking jusqu'à la 48ème place pour les Youth et pour les Open dans minimum une épreuve individuelle.
- **Côtier** : aucune condition
- **FINALES** : Finale A et B pour les YOUTH et OPEN
- **CHAMPIONNAT OPEN** : Les clubs étrangers ou sélections nationales peuvent s'inscrire sans nombre limité de participants. Ces équipes seront dans l'obligation de se présenter à cette compétition avec un arbitre.

Relais :

Possibilité d'engager deux équipes de relais par sexe et par club dans chaque épreuve en OPEN et en Youth.

Récompenses

Individuelles : médailles aux trois premiers hommes et dames de chaque épreuve.

Relais : médailles aux trois premiers relais hommes et dames dans chaque épreuve.

Clubs : coupes aux trois meilleurs clubs.

Classement général par catégorie : YOUTH et OPEN

Classement du meilleur club

Le classement général sera effectué par l'addition des points des 3 meilleurs compétiteurs de chaque club, dans chacune des épreuves de chaque catégorie. Les points seront distribués de la façon suivante : (20, 18, 16, 14, 13, 12, 11, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).

Seul le meilleur relais par club, par catégorie et par sexe marquera des points. Le 2ème relais par catégorie et par sexe bloquera les points.

Frais d'engagement

Les droits d'inscription sont de 5 euros par épreuve individuelle.

Le calcul des frais d'engagements sera effectué au moment de la saisie informatique des engagements et devront être acquittés sur l'espace réservé pour être pris en compte avant la clôture des inscriptions.

Les forfaits réalisés après l'édition de la startlist ne seront pas remboursés.

Le comité de course

Il aura lieu la veille de la première épreuve à 19h30, il définit l'organisation du jury de la compétition avec les officiels présents.

Le règlement en vigueur est celui de la Commission Sportive.

Les engagements sont à régler directement sur le site de la ffss au moment des enregistrements.

06.

PROGRAMME

Eau plate - Montpellier

Jour 1 : Jeudi

Matin

- 100m Mannequin
- Bouée Tube
- 50m mannequin
- 200m Super Sauveteur
- Relais Mannequin

Séries

Après-midi

- 100m Bouée Tube
- 50m mannequin
- 200m Super Sauveteur
- Relais bouée tube
- Lancer de cordes

Finales A & B

Jour 2 : Vendredi

Matin

- 200m obstacles
- relais 4x50m obstacles
- 100m mannequin
palmes
- 100m Combiné

Séries

Après-midi

- 200m obstacles
- 100m Mannequin
Palmes
- 100m Combiné
- Relais sauvetage
mixte

Finales A & B

07.

PROGRAMME

côtier - La Grande Motte

Jour 3 : Samedi

Matin

- Nage
- Planche
- Relais Sauvetage tube
- Sauv. Planche
- Beach flags

Séries/demi-finales

Après-midi

- Nage
- Planche
- Relais Sauvetage tube
- Sauv. Planche
- Beach flags

Finales

Jour 4 : Dimanche

Matin

- Sprint
- Relais sprint
- Surf ski
- Océanman
- Relais combiné
- Relais Mixte

Séries/demi-finales

Après-midi

- Sprint
- Relais sprint
- Surf ski
- Océanman
- Relais Combiné
- Relais Mixte

Finales

08.a

PLAN D'ACCÈS

Site eau plate - Piscine olympique Angelotti

stationnement

Ci-joint des parkings qui seront gratuits (jeudi férié et dimanche) pour vous faciliter l'accès. Mais pas de gratuité le vendredi ni le samedi attention aux amendes, la ville effectue beaucoup de contrôle .



Transports en commun

Plan du réseau de transports en commun : <https://www.tam-voyages.com/index.asp>



ADRESSE

195, av. Jacques Cartier
Montpellier



ACCÈS

Tram lignes 1 et 4,
Station
« Place de l'Europe »

Bus TaM n°9 et 37,
arrêt
« Place de l'Europe »

PLAN DU CENTRE

Pour le bien de tous et afin de respecter au mieux les règles de sécurité qui seront en vigueur lors de la FRENCH RESCUE, nous vous demanderons de respecter les zones et le sens de déplacement ci-dessous.

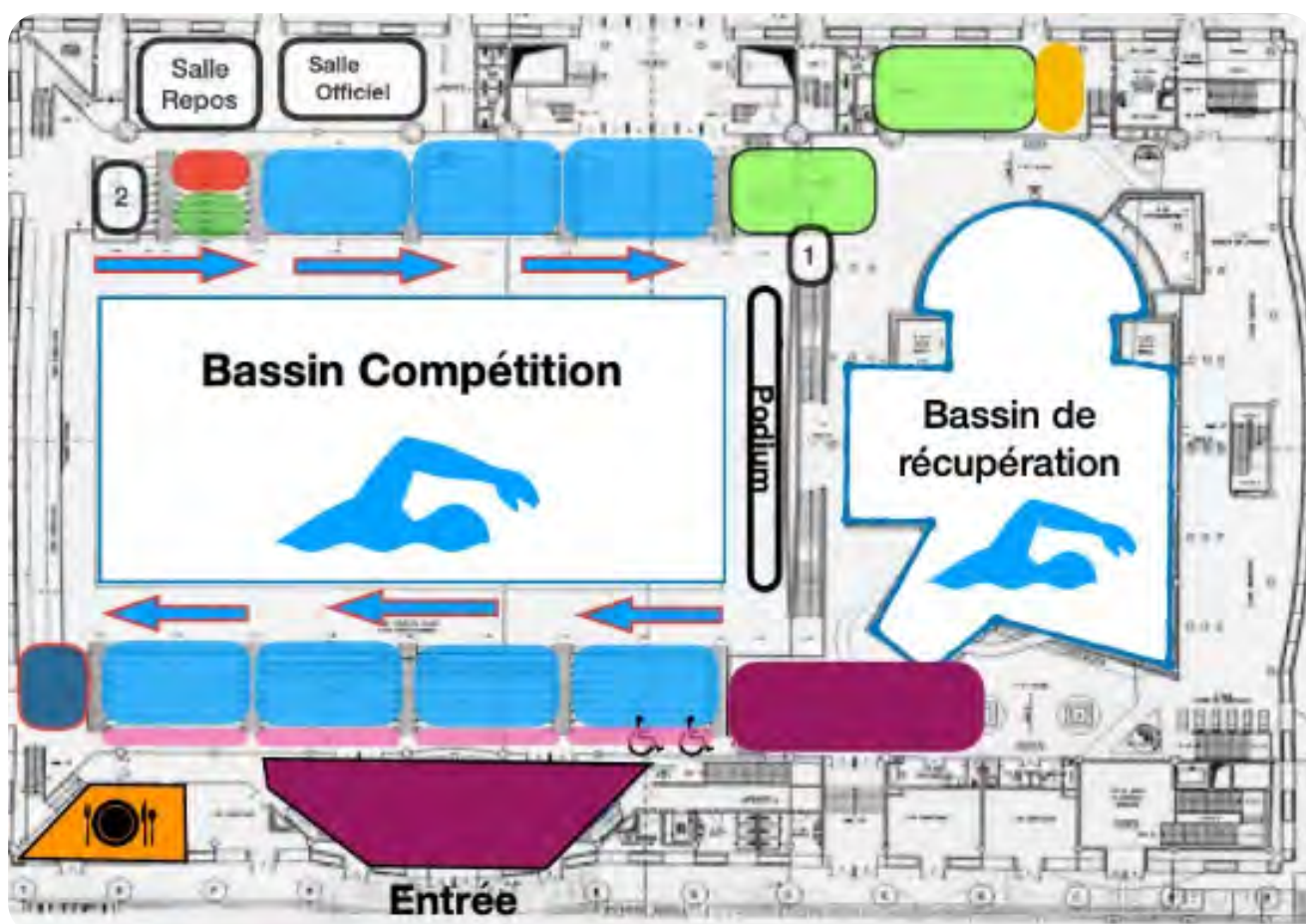
Il sera interdit de faire entrer bouteille en verre, arme ou alcool dans l'enceinte de la piscine. Il sera également interdit de diffuser par le biais de banderoles ou teeshirts, tout message à connotation politique, sexiste, raciste ou ne respectant pas les valeurs issues du règlement intérieur de la FFSS...

La mise en place de flammes, banderoles, drapeaux aux couleurs d'une association de sauvetage sera tolérée à condition qu'elle ne gêne pas la visibilité des spectateurs, athlètes, officiels, secouristes et de la retransmission en direct de l'évènement.

A votre arrivée le jeudi matin, des bénévoles du club vous indiqueront et vous dirigeront vers les zones réservées aux clubs.

Attention, chaise côtière interdite ainsi que d'étendre toutes les tenues sportives dans l'enceinte de la piscine (gradin remis à neuf et vernis récemment.)

Je vous remercie de respecter les règles sanitaires de l'établissement de bains.

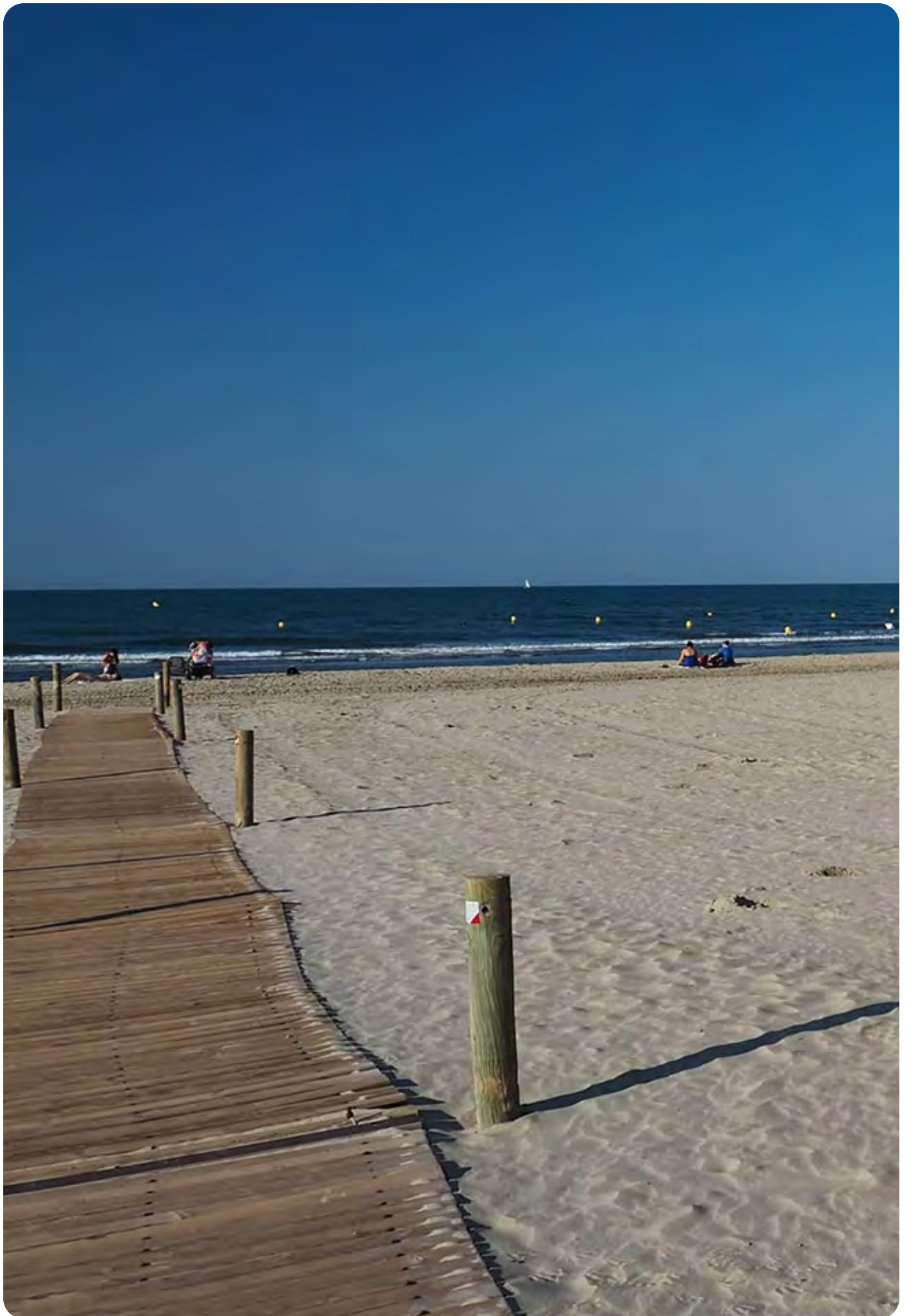


08.b

PLAN D'ACCÈS

Site Côtier - Plage du Couchant La Grande Motte





06.

HÉBERGEMENTS & RESTAURATION

Hébergements

Les hébergements et la restauration sont organisés en partenariat avec Spartner Event & Consulting. Vous pouvez consulter la liste des hébergements disponibles pour la compétition.

Pour toute réservation, merci d'utiliser la plateforme dédiée afin de bénéficier des tarifs préférentiels :

https://drive.google.com/drive/folders/1m26XsdyPCNsW9CD-OTUPsNUS8BJgPoK7?usp=share_link

Merci de renvoyer le formulaire d'hébergement à :
teamservices@spartner-ec.com

Restauration 14-15 Mai

Réservation par mail ou téléphone :

restaurantlunchandmore@gmail.com ou 06 99 46 74 75

Tarifs

Entrée-Plat chaud-Fruit : 12,90€ (En supplément 3€ : eau 50cl + Yaourt)

Option plus (À emporter après la compétition) :

Entrée-Plat chaud maison-Dessert gourmand + évian (50cl) : 19,50€

Eau plate

Jeudi

Carottes rapées

Gratin pâtes jambon

Pomme

Vendredi

Taboulé Oriental

Gratin pâtes poulet

Banane

Restauration 16-17 Mai

Réservation par mail ou téléphone :

lhorizon.lgm@gmail.com ou 06 06 62 86 29

Tarifs

Entrée-Plat chaud-Laitage & fruit : 12,90€

Option panier repas dimanche soir

Uniquement sur réservation : 7€

Eau plate

Samedi

Crudités

Pâtes & cuisse de poulet

Laitage & Fruit

Dimanche

Crudités

Riz & poisson

Laitage & Fruit

(soir) Dimanche

1 sandwich froid
(ex : thon crudité, oeuf)

1 dessert

1 bouteille d'eau

07.

Location matériel

OCEANPERF

LOCATION

PADDLE BOARD	75€
SURF SKI ADULTE	120€
SURF SKI KIDS	105€
PAGAIE	25€
NIPPER BOARD MOUSSE	50€
NIPPER BOARD EPOXY	70€

RESERVATION SUR:
info@oceanperf.com
06.75.24.20.11

Partenaires Institutionnels



Partenaires Officiels



Partenaires locaux



Clubs locaux





Benoit Sudret

benoit.sudret@ffss.fr

***Groupe discussion de la
compétition :***



Groupe WhatsApp
French Rescue 2026