

LIVRET TECHNIQUE

A swimmer wearing a white cap and goggles is swimming in a pool, surrounded by orange buoys. The water is blue and splashing around the swimmer.

CHAMPIONNATS DE FRANCE
SAUVETAGE

 **13-14**
DÉCEMBRE 2025

SPORTIF
SHORT COURSE

STADE NAUTIQUE D'ISTRES
1 RUE DES FÉLIBRES
ENTRÉE GRATUITE

EN COLLABORATION AVEC L'ÉCOLE DE
SAUVETAGE CÔTIER MÉDITERRANÉENNE



OCEANPERF



SOMMAIRE

EDITO	01
CONTEXTE GEOGRAPHIQUE	02
CLUB ORGANISATEUR	03
LES EPREUVES	04
PROGRAMME	05
ENGAGEMENTS	06
PRESICISIONS	07
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	01
LIEUX ET ACCES	02
DETAILS DU BASSIN	03
HERBERGEMENT	04
RESTAURATION	05
CONTACTS	06
PARTENAIRES	07

EDITO



MOT DE Christian POUTRIQUET

« Chers clubs et athlètes,

Les championnats de France Short Course 2025, auront lieu du 13 au 14 décembre 2025, pour la première fois au Stade Nautique de Istres.

La qualité du site conjuguée à l'organisation en collaboration avec l'école de sauvetage côtier méditerranéenne, son Président Fabien LE GAL et son Directeur Jean-Baptiste GIMIÉ sont le gage certain d'une parfaite mise en œuvre des aires de compétition au service des quelques 300 athlètes attendus.

Je tiens au nom de la FFSS à féliciter par avance les secouristes et l'ensemble de nos officiels qui, par leurs compétences et leur engagement permettront à ces très jeunes et moins jeunes compétiteurs de s'exprimer dans des conditions de compétitions propices à de haute performance.

A très bientôt à vous tous à Istres.

Sportivement

Christian POUTRIQUET

Président de la FFSS »

EDITO



MOT DE FABIEN LE GAL

« Chers clubs et athlètes,

Nous sommes ravis de vous accueillir pour les Championnats de France de sauvetage sportif ! Cet événement est une occasion unique de démontrer vos compétences et votre esprit sportif.

Nous sommes convaincus que ces journées seront remplies d'émotion, de suspense et de performances exceptionnelles. Nous vous encourageons à donner le meilleur de vous-mêmes et à profiter de cette expérience inoubliable.

Nous tenons à remercier nos bénévoles, nos officiels et nos équipes d'organisation pour leur travail acharné et leur dévouement. Sans eux, cet événement ne serait pas possible.

Bonne chance à tous les participants ! Nous sommes impatients de voir vos performances et de partager ces moments avec vous.

Bienvenue aux Championnats de France de sauvetage sportif !

Cordialement,

Fabien LE GAL, le bureau et l'équipe de direction de l'ESM. »

CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE

La ville de Istres (Bouches-du-Rhône, Provence-Alpes-Côte d'Azur) accueille les Championnats de France de Sauvetage Sportif — Short Course les 13 et 14 décembre 2025, au Stade Nautique municipal d'Istres (centre nautique). C'est une piscine couverte équipée de deux bassins séparés par un mur mobile, permettant l'organisation de compétitions nationales dans d'excellentes conditions techniques et d'accueil.

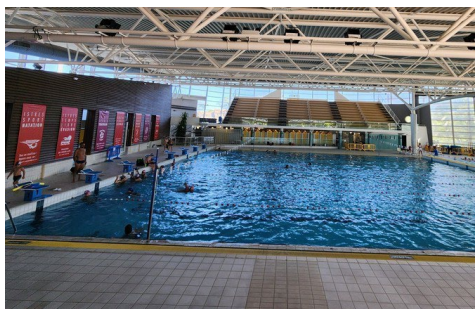
Située à l'ouest de l'étang d'Entressen / de l'étang de Berre, la ville d'Istres conjugue un environnement urbain agréable et des espaces naturels (bords d'étang, panoramas sur les Alpilles). Le site du stade nautique bénéficie d'un accès facile depuis le centre-ville et d'une offre d'hébergement suffisante pour accueillir délégations et accompagnants.



Points d'intérêt locaux :

- Le centre historique d'Istres
- Les rives de l'étang
- Le Port des Heures Claires
- Les promenades autour de l'étang

Stade Nautique de Istres :



CLUB ORGANISATEUR



PRÉSENTATION DE L'ESM

L'Ecole de Sauvetage Côtier Méditerranéenne est une association sportive créée en 2006, dont l'objectif principal est la lutte contre la noyade. Au cœur de la cité phocéenne, l'ESM compte aujourd'hui plus de 550 adhérents.

L'ESM est fier d'être un club familial où les valeurs de solidarité, de citoyenneté, d'engagement et de dépassement de soi sont au cœur de nos actions. Nous accueillons les sportifs de tous âges et de tous niveaux, pour partager notre passion du sauvetage aquatique et former les futurs sauveteurs de demain.

Notre devise : Sauver des vies et dépasser ses limites

Depuis sa création, l'ESM ne cesse d'évoluer autour de ses 3 commissions :

- Sportif et éducatif : Un club avec plus de 250 sauveteurs sportifs propose des stages pour des groupes de l'apprentissage du savoir nager à la découverte du sauvetage côtier jusqu'à la compétition.
- Formation : Un centre de formation pour des diplômes en secourisme et en sauvetage aquatique. Des projets innovants en coopération internationale.
- Opérationnel : Plus de 80 secouristes bénévoles, pour sécuriser des événements sportifs et culturels

Au-delà de ces 3 commissions, nous avons une expertise en événementiel puisque nous avons participé à l'organisation de nombreuses compétitions de sauvetage sportif : Rescue 13, France Rescue, Coupe de France Master, étapes de championnat départemental et régional en piscine et en mer.

L'ESM est également très fière d'organiser depuis 6 ans, le MC Swim Challenge, une course caritative de natation en eau libre longue distance au profit des enfants atteints du cancer.

Nous sommes donc heureux de vous accueillir pour les deux prochaines années lors des championnats de France short course qui auront lieu à Istres en 2025 et 2026.

LES EPREUVES

- **100M OBSTACLES**

L'obstacle sera de 2m50 sur 70cm et placé à 12m50 du bord.



- **25M MANNEQUIN**

12,5m en nage libre, le sauveteur plonge vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque jusqu'aux 25m.

- **50M MANNEQUIN AVEC PALMES**

25m en nage libre avec palmes puis plonger vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonter et le remorquer sur 25m.



- **50M COMBINÉ DE SAUVETAGE**

Après avoir parcouru 25m en nage libre, le sauveteur doit s'immerger sur une distance de 12m50, remonter le mannequin et le remorquer sur le reste de la distance.

- **100M SUPER SAUVETEUR**

Après avoir parcouru 25m en nage libre, le sauveteur plonge vers un mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque jusqu'au mur. Après avoir touché le mur, il lâche le mannequin et, tout en restant dans l'eau, enfle ses palmes et la bouée tube qui se trouvent sur le bord. Il nage alors 25m, touche le mur, fixe la bouée autour du mannequin et le tracte jusqu'à l'arrivée (100m).



- **50M MANNEQUIN AVEC PALMES ET BOUÉE TUBE**

25m en nage libre avec bouée tube et palmes et 25m avec mannequin et bouée tube autour du mannequin.



PROGRAMME

VENDREDI :

- 16h30 : mise à disposition de la piscine pour un dernier entrainement
- 19h30 : réunion technique à la piscine, salle informatique
- 20h30 ou 21h30 : fermeture de la piscine

SAMEDI :

- 6h45 : ouverture de la piscine
- 7h00 : début de l'échauffement
- 7h45 : évacuation bassin de compétition
- 8h00 : début des séries
- Epreuve 1 : 100M OBSTACLES
- Epreuve 2 : 50M MANNEQUIN PALMES
- Epreuve 3 : 50M COMBINE
- 12h00 fin des séries

- 14h45 : Cérémonie protocolaire : Défilé des équipes. Discours du Maire, Président de la FFSS, Marseillaise et ola des sauveteurs...

- 15h00 : début des finales
- FINALES : 100M OBSTACLES, A & B (en fonction des séries)
- Cérémonie protocolaire Podium
- Epreuve 2: 50 MANNEQUIN PALMES
- Epreuve 3: 50M COMBINE
- 18h00 : fin de la journée

DIMANCHE:

- 6h45 : ouverture de la piscine
- 7h : début de l'échauffement
- 7h45 : évacuation bassin de compet
- 8h00 : début des séries
- Epreuve 1: 100M SUPER SAUVETEUR
- Epreuve 2: 25M MANNEQUIN
- Epreuve 3: 50M BOUEE TUBE
- 12h00 fin des séries

- 15h00 : début des finales
- Epreuve 1: 100M SUPER SAUVETEUR
- Epreuve 2: 25M MANNEQUIN
- Epreuve 3: 50M BOUEE TUBE
- 18h00 : fin de la journée

PRECISIONS

RÉSERVATION LIGNE D'EAU

Vous avez la possibilité de réserver une ligne d'eau pour vos entraînements le vendredi 12 décembre, entre 16h00 et 20h00.

Organisation des lignes :

- 1 ligne sera réservée pour les gestes techniques
- 7 lignes seront disponibles sur réservation

Conditions :

- Maximum 10 nageurs par ligne
- Créneaux de 30 minutes par réservation

Merci de bien vouloir indiquer votre club, le nombre de nageurs et le créneau souhaité dans le formulaire ci-dessous.

Afin que l'organisation soit la plus confortable possible pour les sportifs et pour les clubs, l'entraînement proposé le vendredi 12/12, la veille des championnats, est soumis à une inscription.

La réservation de lignes d'eau doit être réalisée **AVANT LE 07/12 12H.**

Comment ? En remplissant le formulaire Google Form prévu à cet effet :

LIEN

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhwSLSf5e1Chb4pb9sV3tUKvNB5mTcsK3IYOU_rr3nIQelIQ/viewform?usp=header

Droit à l'image

Toutes personnes qui ne souhaitent pas être prises en photo ou filmées pendant ces championnats de France doivent le signaler au club organisateur ou à la direction technique nationale. Si ce n'est pas le cas, nous considérerons que nous pouvons utiliser votre image.

ENGAGEMENTS

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 (le 7/12/2025 à 23h59).

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

PERIODE D'ENGAGEMENT : du 01/12 au 07/12/25

LE COMITE DE COURSE

Il aura lieu la veille de la première épreuve à 19h30, il sera le lieu de la mise en place du jury de la compétition avec les officiels présents.

CLASSEMENT ET RECOMPENSES

RECOMPENSES

Individuelles : médailles aux trois premiers hommes et dames pour les catégories Cadets, Juniors, Seniors dans chaque épreuve.

Si un étranger accède au podium, il y aura 2 médailles de la même couleur. Il ne pourra obtenir un titre de champion de France.

LIEU ET ACCES

LIEU

Stade nautique de Istres

ADRESSE

1 Rue des Félibres, 13800 Istres

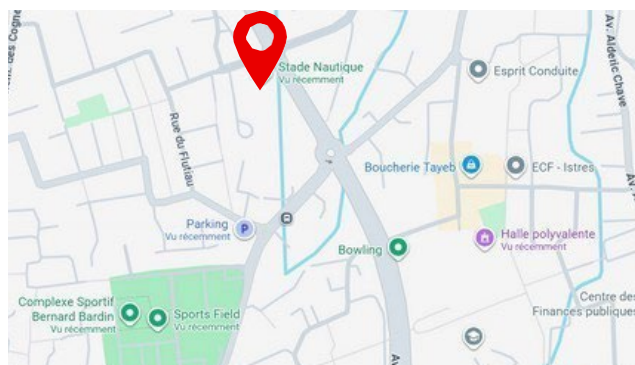
ACCÈS

En voiture,

- Depuis Marseille, A55
- Depuis Aix, A8
- Depuis Lyon, A7

En train, Gare routière à 11 min à pied

En bus, arrêt aimé Césaire, ligne 9 et 13



PARKINGS

Tous les parkings ci-dessous sont gratuits.

Le temps entre parenthèse est le temps pour se rendre à la piscine à pied.

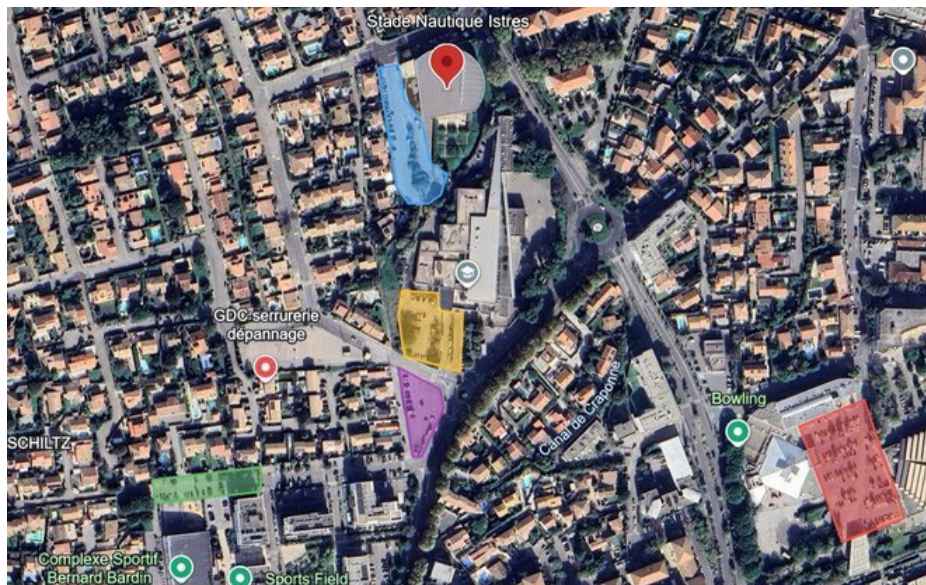
Parking du Stade nautique

Parking du Collège (5min)

Parking Annexe (5min)

Parking du Complexe sportif (9min)

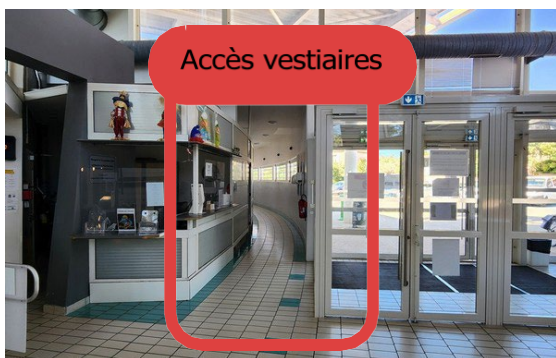
Parking du Bowling (9min)



ACCES PISCINE

ACCUEIL

L'accès des vestiaires pour les compétiteurs, coachs, officiels et membre du staff se situe sur la droite à l'entrée de la piscine.



Les vestiaires seront identifiés par des affichages. Seul le matériel nécessaire sera accepté au bord du bassin, les sacs devront rester dans les tribunes. Pour l'utilisation de chaussures au bord du bassin, celles-ci devront être pour un usage uniquement en piscine.

Les chaussures de ville sont strictement interdites.



Le public et les accompagnateurs devront rester dans la zone haute des gradins, ils n'auront en aucun cas accès au bord du bassin et à la zone compétiteur.

ACCRÉDITATIONS (obligatoire)

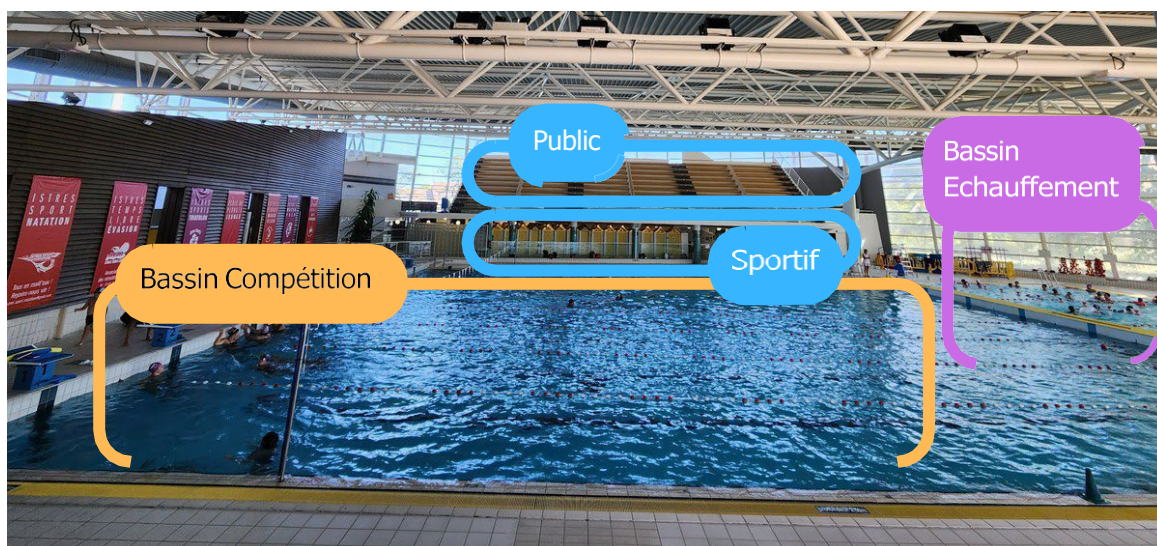
Des accréditations seront mises en place. Pour les coachs, une demande d'accréditation doit être faite via **ce lien** :

<https://forms.gle/KgXCW6ukSznjgLSp8>

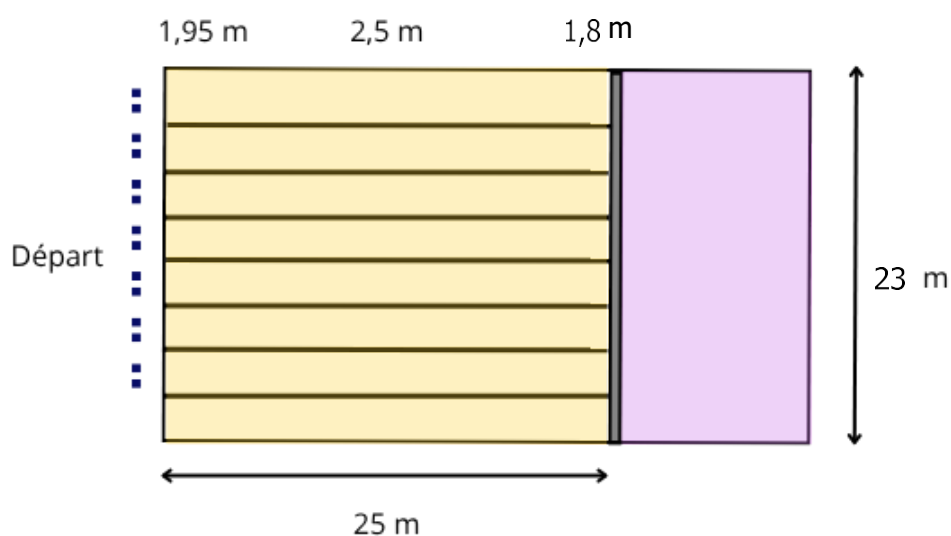
Pour les compétiteurs et officiels, l'accréditation sera générée lors des engagements. Elles seront distribuées lors de la réunion technique du vendredi soir dans la salle info/chrono (voir plan). Tout au long du week-end, il sera obligatoire de porter son accréditation. Les compétiteurs devront se présenter avec leur accréditation à la chambre d'appel.



DETAILS DU BASSIN

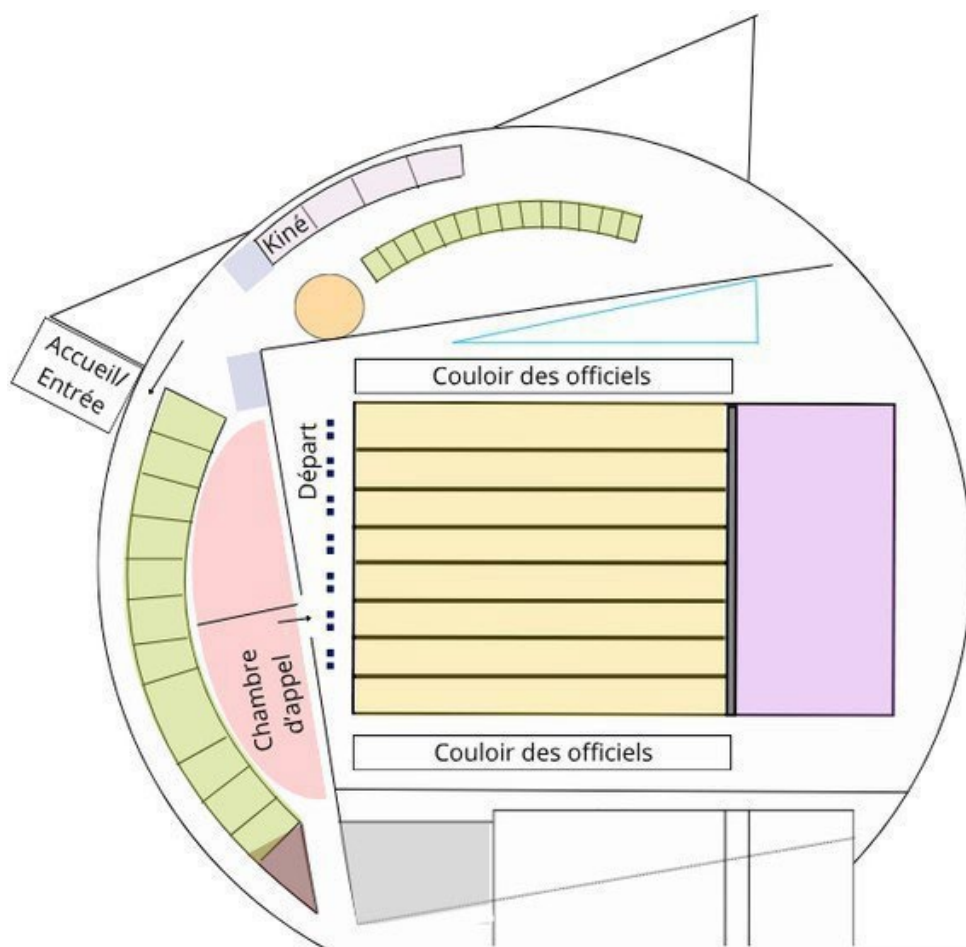


-  **Bassin compétition** : lieu de compétition, libre accès uniquement avant les épreuves (avant 8h le matin et 15h l'après-midi).
-  **Bassin d'échauffement** : vous y aurez accès tout au long de la compétition dans le calme et le respect des règles annoncées.
-  **Gradins** : Le niveau inférieur sera réservé aux compétiteurs et aux coaches. Le niveau supérieur sera pour le public / accompagnateurs et compétiteurs, qui ne devront en aucun cas franchir les barrières.



PLAN DE LA PISCINE

REZ DE CHAUSSE

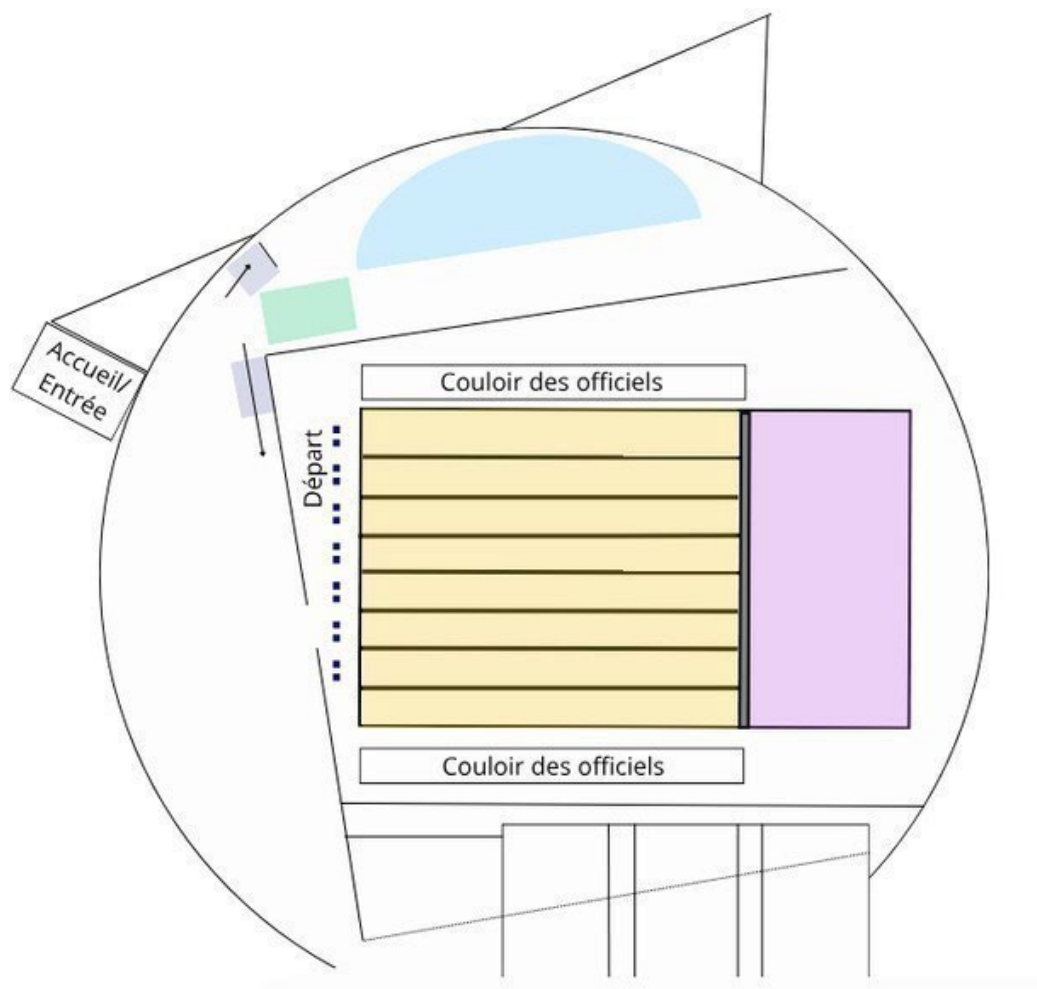


LÉGENDE

- | | | |
|------------------------------|---------------------|-------------------|
| Escaliers | Bassin compétition | Kiné |
| Tribunes basses | Bassin échauffement | Infirmierie |
| Vestiaires | Chambre d'appel | Centre antidopage |
| Salle informatique et chrono | | |

PLAN DE LA PISCINE

ETAGE



LÉGENDE

- Escaliers
- Tribunes hautes
- Buvette
- Bassin compétition
- Bassin échauffement

HEBERGEMENTS

Vous pouvez retrouver la liste des hébergements ainsi que toutes les informations nécessaires sur le site de l'office du tourisme de la ville de Istres.

<https://www.istres-tourisme.com/istres-hebergements-hotels.html>



- Ibis budget
04 90 45 15 65
10 Chemin de Cap eau, Parc de Trigance, 13800 Istres, France



- Première Classe
04 42 56 38 81
Zac du tubé Rétorier Avenue Régis Huillier 13800 Istres



- Top Motel
04 42 11 89 95
27 Avenue De Flore Trigance 13800 Istres



- Le Castellan
04 42 55 13 09
15 Rue Léon Blum 13800 Istres



- Hotel Ibis
04 90 45 15 60
10 Chemin De Capeau Parc Trigance 13800 Istres



- Ariane
04 42 11 13 13
Parc de Trigance 27 Avenue De la Flore 13800 Istres



- Le Mirage
04 42 56 02 26
Avenue Des anciens combattants 13800 Istres

RESTAURATION

PANIERES REPAS

Afin de garantir une expérience agréable à tous les participants, coachs et accompagnateurs, l'association met en vente des repas directement sur place, à la piscine. Cette année, nous avons le plaisir de collaborer avec un prestataire local, sélectionné pour améliorer la qualité des repas. Ceux-ci seront préparés uniquement avec des produits frais et locaux.

Pour les repas du **midi**, le club L'Ecole de Sauvetage Côtier Méditerranéenne propose la préparation de paniers repas.

Au menu :

- **Samedi**
 - Poulet fermier français
 - Pâtes avec sauce marinade
 - Légumes
 - Fruits
- **Dimanche**
 - Blanquette de dinde
 - Riz
 - Fruits

Le panier repas est au prix de 12 euros.

Les officiels retenus (confirmation par le juge principal) bénéficieront d'une prise en charge par la fédération de leurs repas le samedi midi et le dimanche midi.

Les réservations des repas s'effectuent en remplissant le formulaire via le lien suivant : <https://www.helloasso.com/associations/esm-ecole-de-sauvetage-cotier-mediterraneenne/evenements/championnats-de-france-sauvetage-short-course-2025>

Dernier délai : merci d'effectuer les réservations **avant 07/12/2025**.

Les paiements se feront via hello asso avec le lien suivant :

Merci d'effectuer votre réservation avant cette date pour une organisation optimale.

BUVETTE

Une buvette sera également disponible à côté des tribunes tout au long de la journée.

Snacking, fruits, hot dog, croque monsieur, crêpes ...

PARTENAIRES



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE
ASSOCIATIVE**

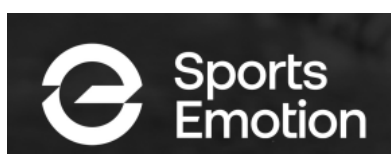
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**



SPORT'N GO
TRAINING CAMPS & TOURS



OCEANPERF



CONTACTS



École de Sauvetage côtier
Méditerranéenne

ESM Marseille

Responsable organisation :

Léo ROUSSET

Tel : 06 67 32 45 15

Mail : leo@sauvetage.info



Fédération Française de
sauvetage et de secourisme

FFSS

Conseiller technique national :

Benoit SUDRET

Mail : benoit.sudret@ffss.fr

Cadre technique national :

Margaux Bouteloup

Mail : margaux.bouteloup@ffss.fr