

Metis'Immersion

Live Challenge

Résumé du contenu du Règlement de compétition

Ce qui suit est un aperçu qui résume le contenu du règlement du Métis'Immersion 2026, la **version longue et détaillée fait foi et s'obtient sur demande à cindy@metisphere.ch.**

Chaque participant doit

- Être en bonne santé physique, avoir pris connaissance du règlement, l'avoir lu et accepté en particulier l'article 5: disposition légale et s'être inscrit dans les délais.
- S'être acquitté de l'intégralité des frais de participation.
- Pouvoir remettre la fiche d'inscription imprimée, complétée et signée au bureau de championnat au début de la manifestation.
- Se présenter aux épreuves en tenue conforme, 3 minutes avant le départ selon les indications de son coach
- Respecter le temps accordé en immersion selon la catégorie.
- Résumé des épreuves par niveau:

	ASTRAL	INTERSTELLAR
Niveau	Intermédiaire, dès 8 ans	Avancé, dès 12 ans
Frais d'inscription	45.-	90.-
Temps maximum accordé en immersion pour chaque épreuve	60 secondes	90 secondes
Epreuve A: Apnée dynamique DYN (Épreuve individuelle) Distance minimum	10m + l'âge en mètre (si tu as 8 ans, 10 m+8m=18m 10 points + 10 points pour l'âge, + les points de qualité d'exécution) Attention si tu fais plus ça ne compte pas!	30 mètres minimum + une distance confortable (30 points+ 1 point par mètre supplémentaire + les points de qualité d'exécution)
Epreuve B : Parcours (Épreuve individuelle)	En une seule inspiration, réaliser un nombre maximum de: - passages dans les cerceaux - ramassage d'objets immergés (1 point par passage, 1point par objet)	
Epreuve C : Enchaînement de figures (Épreuve individuelle)	Enchaînement de gestes obligatoires + figures libres à annoncer à votre arrivée, vous serez noté.e sur: nombre de figures libres, difficulté de l'ensemble, exécution, précision et esthétique de l'ensemble Non chronométré	Enchaînement de gestes obligatoires + figures libres à annoncer à votre arrivée, vous serez noté.e sur: nombre de figures libres, difficulté de l'ensemble, exécution, précision et esthétique de l'ensemble Temps minimum en immersion : 30 secondes
Epreuve D : Challenge d'équipe	Selon ordre d'arrivée, l'équipe gagnante est la première arrivée!	
1 ^{er} prix	Kit complet Sirène (Monopalme + tissu) De la marque Suntail	Nageoire de Sirène de la marque Finfolk (sans monopalme)

Les arbitres attribuent des points de **nombre** pour la réalisation l'épreuve.

- ❖ Points pour l'exercice: distance en mètre ou nombre de cerceaux et objets ou nombre de figures (1 point par unité ou part bloc, ex âge!)

Les arbitres attribuent des points pour la **qualité de l'exécution** de 1 (=non-réussi) à 5 (=excellent) selon les critères et selon l'épreuve:

- ❖ Récupération et protocole de sortie: 1-5 points.
- ❖ Technique de palmage (justesse du mouvement, vitesse, posture): 1-5 points.
- ❖ Style (gestes propres, synchronicité, fluidité): 1-5 points.
- ❖ Nombre de figures libres): 1-5 points.
- ❖ Difficulté de l'ensemble): 1-5 points.
- ❖ Exécution, précision): 1-5 points.
- ❖ Esthétique de l'ensemble): 1-5 points.

Le classement sera réalisé en fonction du nombre de points récoltés sur l'ensemble des épreuves. Le candidat qui obtient le plus grand nombre de points sera désigné vainqueur.

Dans le cas où la somme des points comporte une erreur, les réclamations sont possibles jusqu'au début de la cérémonie de clôture. A noter que les recours sur l'arbitrage ne seront pas acceptés.

Metis' Immersion

Challenge

Fiche d'inscription

Informations générales

1. Nom et prénom du participant:
2. Date de naissance:
3. Nom et prénom du représentant légal:
4. Numéro de téléphone mobile:
5. Courriel:
6. Adresse postale:

A noter

À votre arrivée:

- Se présenter au bureau de championnat à votre arrivée.
- Remettre la fiche d'inscription complétée et signée au bureau de championnat, présenter votre carte d'identité.
- Annoncer les figures pour l'épreuve C.

Délai d'inscription: 12 août 2026

Équipement: affaires usuelles de piscine, tapis de yoga, survêtements, équipement spécifique au sport, carte d'identité

Frais de participation: **Astral 45.-, Interstellar 90.-**
entrée piscine incluse, snack et boisson inclus.

Questions au candidat

Tu souhaites t'inscrire dans quelle catégorie:

- Astral (dès 8 ans)
- Interstellar (dès 12 ans)

As-tu besoin que l'on te prête un équipement (dans la limite de disponibilités)?

- Oui j'ai besoin d'un équipement; j'indique ma taille en [cm] et ma pointure:
- Non je possède mon équipement personnel.

Epreuve C: annonce des figures

Merci de nous informer du nombre et de la description des figures libres prévues pour l'épreuve C en fosse:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Par le paiement des frais de participation ou par sa signature, le représentant légal assure que:

- Il a lu et approuvé le règlement.
- Le participant est en parfaite santé, apte à la pratique de la natation et à la plongée en apnée.
- Il est de sa responsabilité d'informer son moniteur de l'état de santé du participant.
- Il connaît les risques inhérents à la pratique de l'apnée sportive (hypoxie, syncope, vasoconstriction périphérique, barotraumatisme).
- Il accepte que des images du participant soient diffusées publiquement.

Date et signature du représentant

légal :.....

Horaire (sous réserve de modification)

9h00 Ouverture de l'accueil et du bureau de championnat, validation des inscriptions et distribution des badges et création des équipes.
09h30 Message de Bienvenue et Briefing
10h00 Echauffement

Epreuves (sous réserve de modification)

11h00 Epreuve A Dynamique
12h00 Pause
12h15 Epreuve B Parcours
13h15 Pause
13h30 Epreuve C Enchaînement de figures
14h30 Pause
14h45 Challenge d'équipe
15h00 Remise des récompenses et Cérémonie de clôture

Contact: Cindy Guyot
cindy.@metisphere.ch

Rue du Sentier 13a, 2013 Colombier NE

Banque Raiffeisen Neuchâtel et Vallées
IBAN : CH24 8080 8006 93 84 1054 5
SWIFT-BIC: RAIFCH22XXX

Ou par TWINT au 079 458 06 08
(pas d'appel téléphonique à ce numéro)