

Metis'Immersion 2026

22 août, Piscine d'Orbe

Joutes aquatiques
en apnée sportive



Résumé du contenu du Règlement de compétition

Ce qui suit est un aperçu qui résume le contenu du règlement du Métis'Immersion, 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.-	45.-
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, 10m+8m=18m 10 points + 10 points pour l'âge, + les points de qualité d'exécution et protocole de sortie) <u>Attention</u> si tu fais plus ça ne compte pas!	25m+ une distance confortable annoncée (25 points+ 1 point par mètre supplémentaire + les points de qualité d'exécution et protocole de sortie) <u>Attention</u> si tu fais plus que ce que tu as annoncé, ça ne compte pas!
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, 1 point par objet, 1 point pour le protocole de sortie)	
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, esthétique de l'ensemble et le protocole de sortie 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, esthétique de l'ensemble et le protocole de sortie 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	Trophée du vainqueur de la catégorie et cadeau	Trophée du vainqueur de la catégorie et cadeau

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 **maîtrise de la discipline** de 1 (=non-réussi) à 5 (=excellent) selon les critères et selon l'épreuve:

- ❖ Récupération et protocole de sortie: 1 point
 - ❖ Technique de palmage (justesse du mouvement, fréquence, posture): 1-5 points.
- Puis,
- ❖ Nombre de figures libres: 1 point par figure annoncée, toute figure réalisée, non annoncée ne compte pas!
 - ❖ Difficulté de l'ensemble: 1-5 points.
 - ❖ Qualité de l'exécution de l'ensemble (précision, posture, technique): 1-5 points.
 - ❖ Esthétique de l'ensemble: 1-5 points (originalité, rythme, synchronicité, fluidité): 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 originale, complétée et signée au bureau de championnat, présenter votre carte d'identité.
- Annoncer les distances et les figures pour l'épreuve A et C.

Délai d'inscription: 31 juillet 2026

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

Frais de participation: **45.-**

entrée piscine incluse, snack et boisson inclus.

Questions au candidat

Tu souhaites t'inscrire dans quelle catégorie:

- ☐ Astral
☐ Interstellar

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 peinture:
☐ Non je possède mon équipement personnel.

Epreuve A et C: annonce de la distance et des figures

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

Horaire (sous réserve de modification)

Rendez-vs 7h45

8h00 Ouverture de l'accueil et du bureau de championnat, validation des inscriptions et distribution des badges et création des équipes.

8h15 Message de Bienvenue et Briefing

8h20 Echauffement

Epreuves (sous réserve de modification)

9h Epreuve A Dynamique

10h Epreuve B Parcours

12h Epreuve C Enchaînement de figures

13h Challenge d'équipe

13h15 Remise des récompenses et Cérémonie de clôture

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 la direction de l'événement de l'état de santé du participant; un certificat médical peut être exigé.
- ☐ 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.

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)

Date et signature du représentant

légal :