

LA LIGUE NOUVELLE AQUITAINE DE NATATION
LE COMITÉ DE GIRONDE DE NATATION

VOUS PROPOSENT UN WEEK END DE NATATION EN EAU LIBRE

À HOSTENS
En Gironde

SAMEDI 27
DIMANCHE 28
SEPTEMBRE



SAMEDI 27 SEPTEMBRE

10 ème édition pour Osez Hostens avec de nouvelles épreuves !

Ne limitez pas vos défis, Défiez vos limites :

- Lors de votre inscription vous choisissez la boucle de 500 m ou 1000 mètres
- Vous devez réaliser cette boucle 1, 2, 3, 4 ... jusqu'à 7 fois dans un temps imparti
- Vous arrivez à nager la boucle dans les temps, l'aventure continue...
- Vous ne rentrez plus dans les temps et l'aventure se termine !

A la fin, il n'en restera qu'un.e :

- Course à élimination directe
- Tous les participants nagent 1200 mètres. Les meilleur.e.s (voir catégories) se qualifient pour le tour suivant
- Les qualifiés nagent 800 mètres et les meilleur.e.s se qualifient pour la finale
- La finale se nagera sur une épreuve de 500 mètres

10^è
ÉDITION
2 NOUVELLES
FORMULES DE COURSES

Osez Hostens

Samedi 27 septembre 2025

NATATION EN EAU LIBRE AU LAC D'HOSTENS
par le Comité Départemental de Natation de la Gironde



- Combien de boucles de 500 ou 1000m serez-vous capable de parcourir ?

- Courses à élimination : 1200 / 800 / 500 mètres

Plus d'infos : eaulibre.ffnatation33.org





DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

La Ligue Nouvelle Aquitaine organise les Championnats de ligue de natation en eau libre.

Au programme de cette journée à Hostens :

Championnat régional Benjamins :

- Un parcours de 2500 mètres

Championnat régional juniors / seniors :

- Un parcours de 5000 mètres

Championnat régional Relais :

- 4 x 500 mètres

Règlements des
Championnats



TOUTES LES EPREUVES SONT OUVERTES AUX LICENCIES ET AU GRAND PUBLIC



**28/9
2025**

CHAMPIONNAT DE LIGUE NATATION EN EAU LIBRE

HOSTENS (33) - lac de Lamothe

Benjamins : 2500m

Juniors : 5000m

Relais 4x500m

**Toutes les épreuves ouvertes
aux licenciés et au grand public**

**Inscriptions
renseignements**





LES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LE DOMAINE D'HOSTENS :

est situé au sud du département de la Gironde, à 40 minutes de la métropole bordelaise.

Le domaine départemental d'Hostens appartient au conseil départemental de la Gironde. De nombreux sentiers de randonnée et VTT sont accessibles en plus du lac où l'on peut se baigner

HEBERGEMENT - RESTAURATION* :

La ligue Nouvelle Aquitaine natation en partenariat avec le département de la Gironde met en place un hébergement collectif et une restauration à destination des nageurs, entraîneurs et familles.

La réservation s'effectue directement auprès du Conseil départemental de la Gironde par téléphone au 05 56 88 70 29 ou domainesloisirs@gironde.fr

Les tarifs :

- Nuitée du samedi soir : 15 € / Personne (hébergement collectif : 2, 3, 4, 6 couchages)
- Dîner du samedi soir : 18 €
- Petit déjeuner du dimanche matin : 4 € / personne
- Pique Nique : 6,5 €

*ATTENTION, la restauration et l'hébergement seront possibles à condition d'avoir un minimum de 45 réservations.



LES PARTENAIRES



nümorning.



RETROUVEZ NOUS SUR NOS RESEAUX SOCIAUX



@osez_la_natation_en_eau_libre



@osez la natation en eau libre



@ffnatationlna



@Ligue Nouvelle-Aquitaine de natation