

ROADBOOK SWIMRUN 2019

STRASBOURG

ÈZE – NICE

PARIS / 15 juin

MADINE

DOUARNENEZ

AGDE

LYON

TOULOUSE

DUNKERQUE

OPEN[★] SWIM STARS Harmonie mutuelle



**Vous êtes uniques
Vos défis aussi**



#HarmonieSwim


SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Harmonie Mutuelle
1^{ère} Mutuelle Santé de France

Harmonie Mutuelle, engagée pour une pratique sportive

accessible à tous au service de votre santé

Sommaire

- 01** RETRAIT DES BONNETS ET CHASUBLES
- 02** PROGRAMME DE LA COURSE
- 03** MON PARCOURS SUR LE VILLAGE
- 04** CHRONOMÉTRAGE ET MARQUAGE
- 05** PARCOURS
- 06** DÉTAIL DU PARCOURS
- 13** L'EAU, ÉLÉMENT ESSENTIEL ET VITAL
- 14** PRÉSERVER L'EAU, C'EST SIMPLE
- 15** TENUES, VESTIAIRES & SANITAIRES
- 16** SÉCURITÉ
- 17** LOUEZ VOTRE COMBINAISON

RETRAIT DES BONNETS ET CHASUBLES

Quand ?



Profitez d'une réduction !

Du 15 au 30 juin, bénéficiez d'une **remise de 20%** dans les boutiques **Au Vieux Campeur Paris** sur présentation du flyer remis lors de la récupération de votre bonnet ! (*valable sur les boutiques natation et triathlon*)

15 JUIN

Dès 10h00
et jusqu'à 15h00

Je n'oublie pas ma **carte d'identité** et mon **justificatif de licence** ou **certificat médical** si je ne l'ai pas encore fourni. Les horaires ont été déterminés pour faciliter le retrait de votre bonnet de participation et limiter votre temps d'attente. Nous vous demandons de bien vouloir les respecter.

Où ?



Vendredi et samedi : Village nageurs situé au bassin de La Villette, promenade Eric Tabarly (face au 39 Quai de la Loire) – Paris (19^{ème} arrondissement).

Comment ?



Bus : ligne 48 - Arrêt Jaurès, ou ligne 54 - Arrêt Ricquet.
Métro : ligne 5 – Arrêt Laumière, ou lignes 2, 5 et 7bis – Arrêt Jaurès

PRÊT À DEVENIR
UNE #SWIMSTAR ?

OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

PROGRAMME DE LA COURSE



10 km - 15h15

1^{er} départ en bus pour
Bondy



Départ des navettes :
Angle de la rue de Crimée
et du quai de l'Oise

Swimrun – 16h45

Briefing des swimrunners



Swimrun - 17h00

Départ

*Temps imposé
2h00 maximum*



Swimrun - 18h00

Arrivée des 1ers nageurs



Swimrun - 19h00

Podiums

13h00

Samedi 15 Juin

Ouverture du Village
et Accueil des nageurs

N'arrivez pas au dernier moment ! Laissez vous du temps pour retirer votre pack nageur, déposer vos affaires aux consignes, repérer le parcours et vous échauffer. Profitez aussi de l'ambiance et discutez avec les autres nageurs, vous ferez certainement de belles rencontres !

TEMPS IMPOSÉS



Pour votre sécurité et pour respecter les arrêtés de navigation accordés, **nous fixons des barrières horaires pour réaliser l'épreuve** (voir ci-dessus). Les concurrents pourront être sortis de l'eau et mis hors course s'ils ne respectent pas les temps imposés, ou si leur sécurité est mise en danger.

REMISE DES RÉCOMPENSES

Vous êtes sur le podium et/ou vous souhaitez assister à la remise des récompenses ? **Rendez-vous sur le village nageurs au Bassin de la Villette** à partir de 19h00 le samedi 15 juin.



MON PARCOURS SUR LE VILLAGE



1.

JE RETIRE MON BONNET, MON CHASUBLE ET MON PACK SWIMRUNNER

Le port du bonnet et du chasuble est obligatoire et seuls ceux numérotés remis par l'organisation sont autorisés

2.

JE ME METS EN TENUE

3.

JE DEPOSE MES AFFAIRES À LA CONSIGNE

Je veille à la taille de mon sac l'espace de stockage sur le village est restreint

4.

JE RÉCUPÈRE MA PUCE CHRONOMÉTRIQUE

Je la mets au poignet et je la rends à l'issue de la course à la sortie de l'eau

5.

JE ME FAIS MARQUER

Le marquage est obligatoire pour tous les nageurs afin de pouvoir procéder à leur identification

6.

JE MONTE DANS LE BUS, ME PRÉPARE À NAGER ET À SUIVRE LE BRIEF



03



CHRONOMÉTRAGE ET MARQUAGE

Le chronométrage : comment ça marche ?

- ❖ Tous les nageurs devront **porter un bracelet équipé d'une puce** à fixer **au poignet**.
- ❖ Votre puce est **personnelle** et vous sera attribuée le **jour de la course**.
- ❖ Pour obtenir votre temps final, il sera impératif de taper la plaque située sous l'arche d'arrivée **avec la main équipée de la puce**.
- ❖ Le bracelet devra impérativement être **rendu à l'issue de la course**, à votre sortie de l'eau.
- ❖ **Les swimrunners partiront de manière simultanée en course à pied pour la première section de run.**

Le marquage : une spécificité de l'eau libre

- ❖ Lors de la récupération de la puce, chaque nageur sera marqué de son numéro **sur l'épaule ou la main** si le nageur porte une combinaison à manches longues.
- ❖ Il est obligatoire pour tous les nageurs de **passer au marquage**, afin, en cas de problème, de pouvoir procéder à leur identification.



PARCOURS

SIGNALISATION DU PARCOURS

- ❖ Les parcours, virages et éventuels dangers dans l'eau seront matérialisés par **des bouées rouges**. Elles devront obligatoirement être passées avec l'épaule **gauche du nageur**.
- ❖ Sur les sections course à pied, le parcours sera indiqué par de la rubalise.
- ❖ L'arrivée est jugée **sous l'arche**, au niveau du Bassin de la Villette.



RAVITAILLEMENT



- ❖ Un ravitaillement composé de fruits et boissons hydratantes et énergétiques sera **proposé à tous les swimrunners** (voir les repères sur le plan ci-dessus) et sera indiqué par des bouées rouges. Vous pourrez aussi vous ravitailler à l'arrivée sur le Village Nageurs.

LIEU DE DÉPART

Le Swimrun partira au niveau du **chemin de halage** du canal de l'Ourcq, à côté du **Pont de la Forêt** à Bondy (93140).



NAVETTES



Des **navettes gratuites** sont mises en place depuis le Bassin de la Villette jusqu'au départ. Nous vous invitons à utiliser ce service. Le départ se fera à **15h00, rue de Crimée, à l'angle du Quai de l'Oise**.

TEMPS IMPOSÉS



- ❖ Swimrun : 2h00

Pour votre sécurité et pour respecter les arrêts de navigation accordés, **nous fixons des barrières horaires pour réaliser l'épreuve**. Les concurrents pourront être sortis de l'eau et mis hors course s'ils ne respectent pas les temps imposés, ou si leur sécurité est mise en danger.

REMISE DES RÉCOMPENSES



Vous êtes sur le podium et/ou vous souhaitez assister à la remise des récompenses ? **Rendez-vous au Village Nageurs au Bassin de la Villette** à partir de 19h00 le samedi 15 juin.

DÉTAIL DU PARCOURS

Récapitulatif des sections

SWIM...

- ❖ 3 sections
- ❖ Portion la plus longue : 925 m
- ❖ **Total des sections : 2 625 m**

...RUN

- 3 sections ❖
- Portion la plus longue : 5 000 m ❖
- Total des sections : 8 875 m ❖**

Circulation

En eau : la navigation sur le canal est arrêtée le temps de la course.

Sur route : la course se fera le long des berges et dans le parc de la Bergère. La circulation des autres passants ne sera pas interrompue.



Distance maximale entre co-équipiers

- ❖ Sur le swim : 10 m
- ❖ Sur le run : 50 m



Le passage des points de contrôle et de la ligne d'arrivée doivent se faire en binôme sous réserve de ne pas être classés.

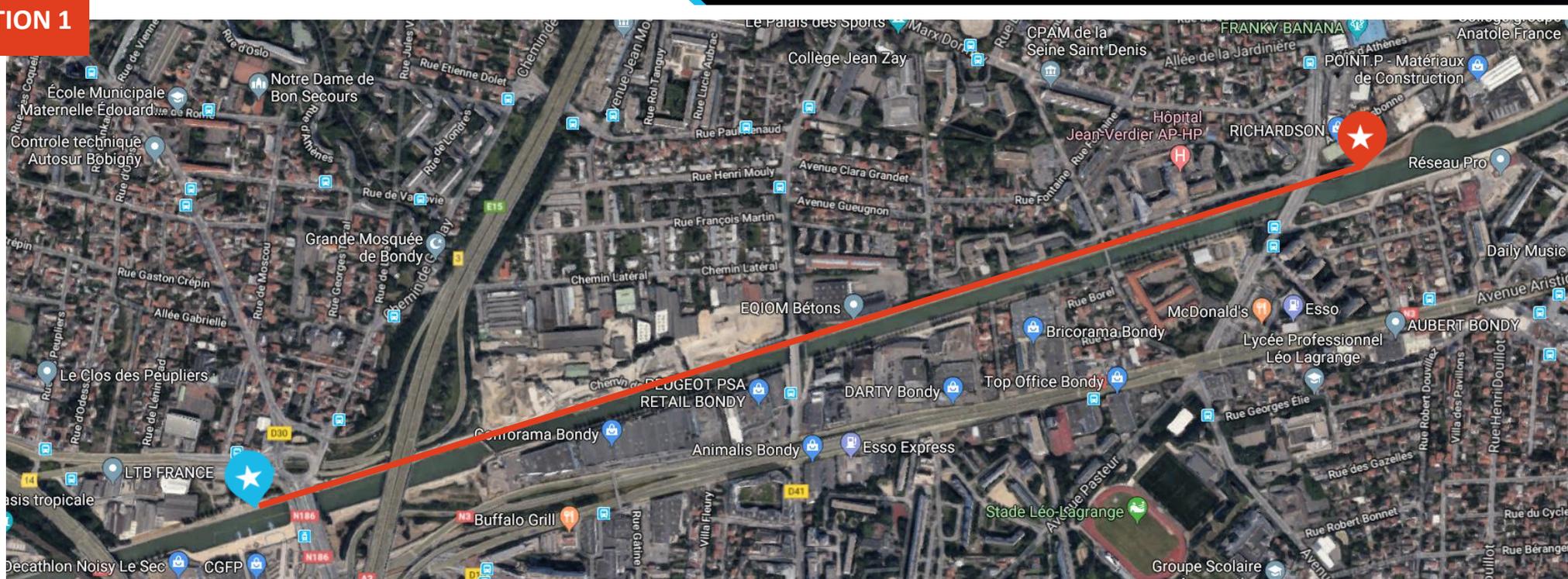
Détails des distances par section

	SWIM	RUN
SECTION 1	900 m	1 750 m
SECTION 2	800 m	5 000 m
SECTION 3	925 m	2 125 m
TOTAL	2 625 m	8 875 m
DISTANCE TOTALE	11 500 m	



Course à pied : 1 750 m sur les berges du canal

PORTION 1



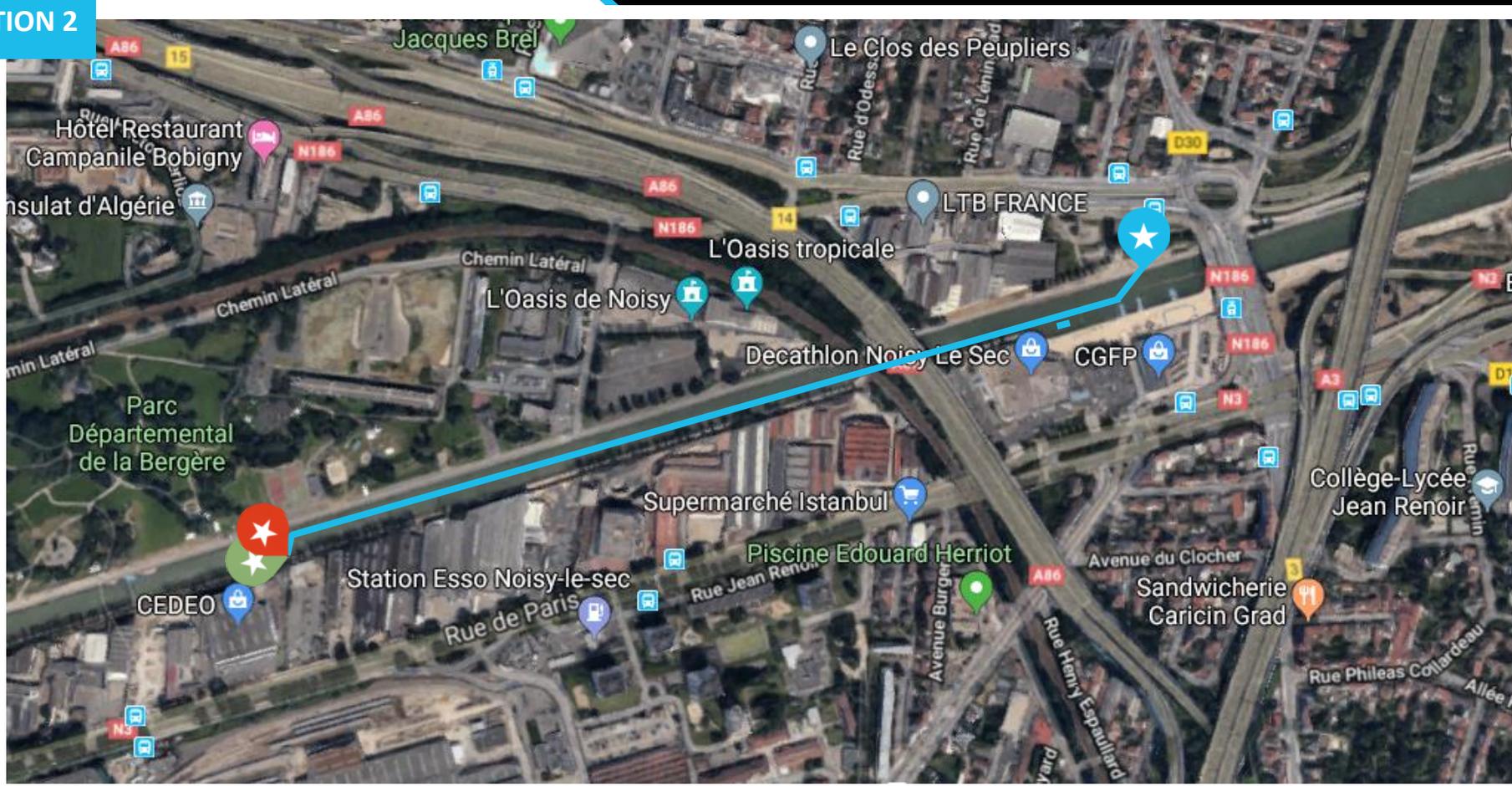
Départ en course à pied



Entrée dans l'eau

Natation : 900 m

PORTION 2



Sortie de l'eau



Entrée dans l'eau



Ravitaillement

Course à pied : 5 000 m dans le Parc de la Bergère et sur les berges du canal

PORTION 3



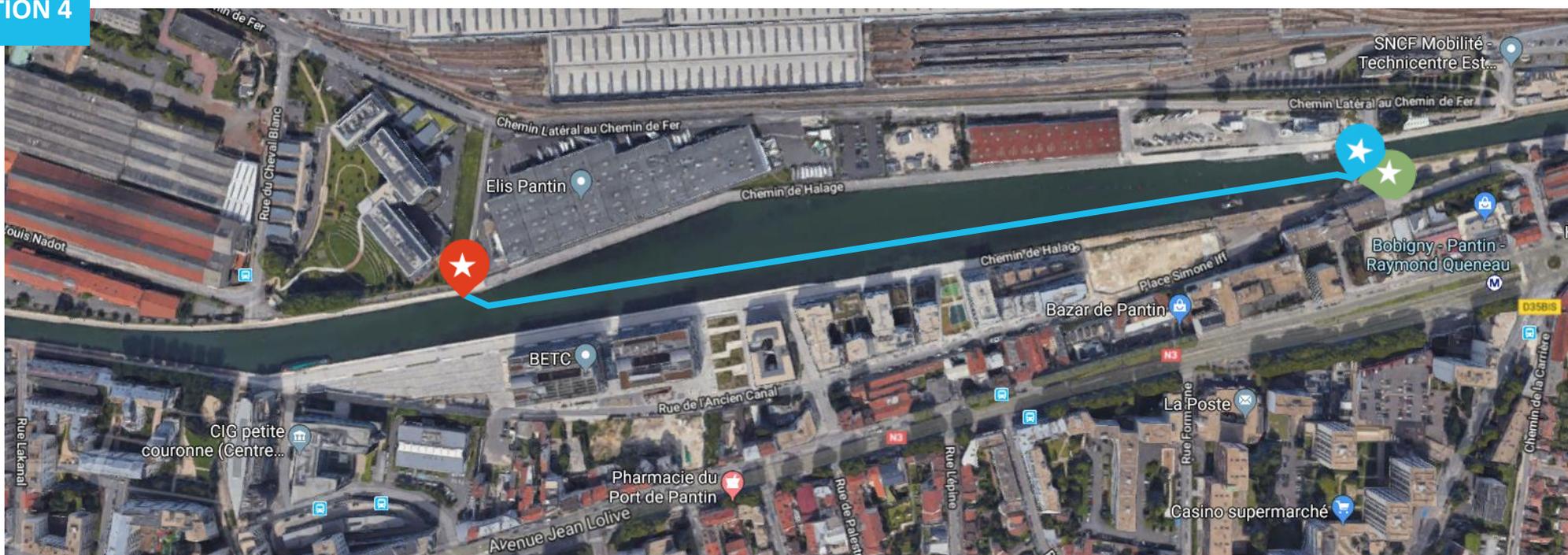
Sortie de l'eau



Entrée dans l'eau

Natation : 800 m

PORTION 4



Sortie de l'eau



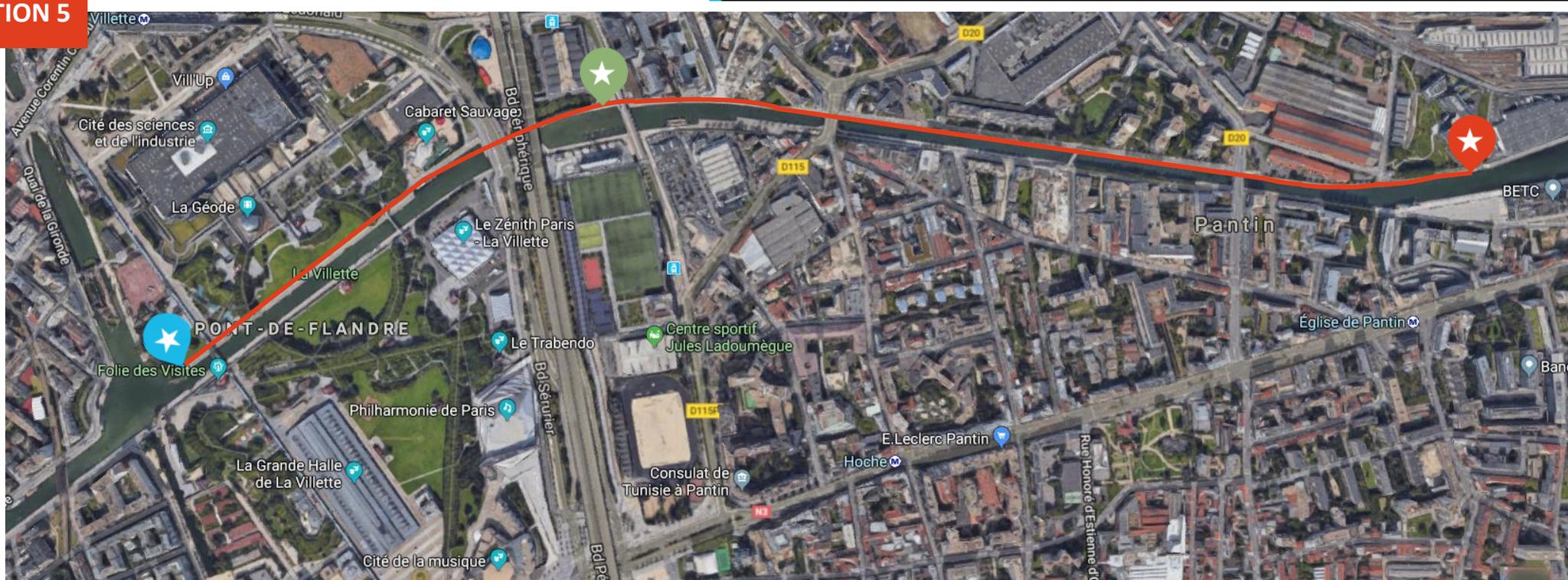
Entrée dans l'eau



Ravitaillement

Course à pied : 2 125 m sur les berges du canal

PORTION 5



Sortie de l'eau



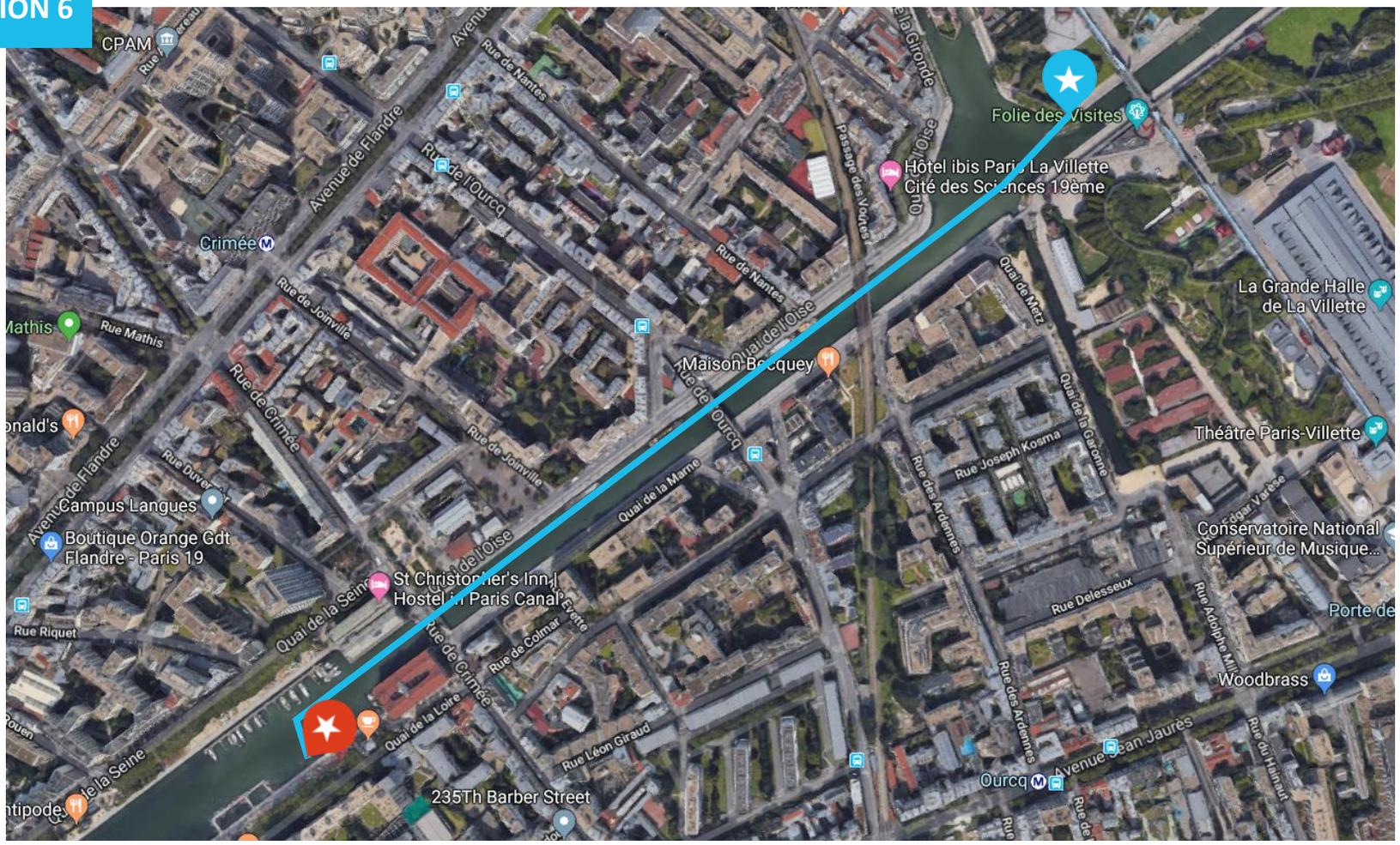
Entrée dans l'eau



Ravitaillement

Natation : 925 m

PORTION 6



 Arrivée - sortie de l'eau

 Entrée dans l'eau



L'EAU, ÉLÉMENT ESSENTIEL ET VITAL

L'eau et la nature constituent l'ADN de la discipline. Il convient donc d'en prendre soin. D'autant que les écosystèmes, comme l'homme, ont besoin d'eau de bonne qualité pour être en bonne santé.

L'EAU, RESSOURCE INDISPENSABLE...

Elle assure la survie de l'homme et de toute espèce animale ou végétale sur Terre.



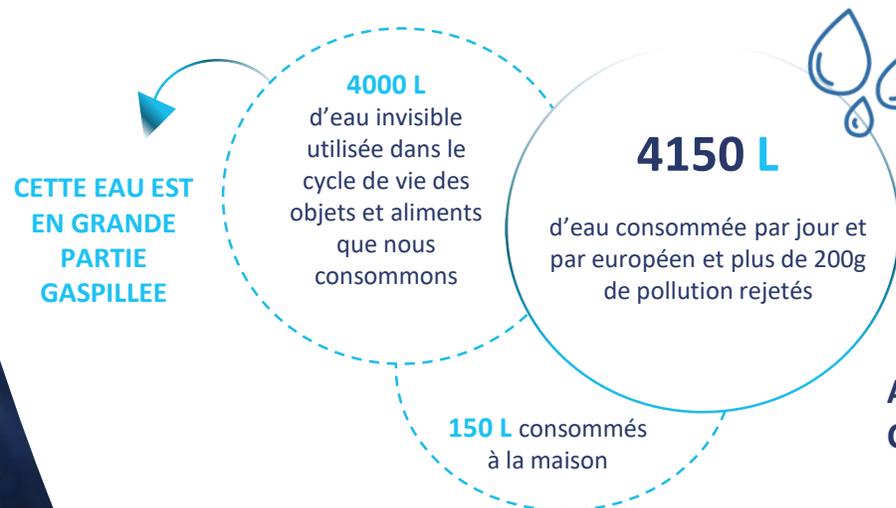
Le corps humain est composé à 65% d'eau. Elle assure de nombreuses fonctions vitales. Les écosystèmes et la biodiversité qui la composent ont eux aussi besoin d'une eau de qualité. Dans le cas contraire, ils sont malades ou meurent.

... MAIS POURTANT MENACÉE !



Nous épuisons nos ressources en les surexploitant, en les polluant et en les gaspillant :

- L'eau est de plus en plus polluée par les activités humaines.
- Les changements climatiques et la hausse des températures entraînent une évaporation plus intense.
- L'augmentation de la population augmente les besoins en eau.
- La consommation excessive et inconsiderée est un fléau. 20% des pertes d'eau en France sont dues aux fuites !



→ LA PÉNURIE D'EAU AFFECTE 4 PERSONNES SUR 10 DANS LE MONDE

ATTENTION À LA FAÇON DONT NOUS CONSOMMONS !



PRÉSERVER L'EAU, C'EST SIMPLE

Nous nous engageons pour vous, et avec vous, dans une démarche responsable pour **minimiser l'impact de notre évènement et de nos modes de vie sur l'environnement.**

AGISSONS ENSEMBLES !

Nous vous invitons à **adopter quelques bonnes pratiques** quotidiennes et **éco-gestes** dans le cadre de votre pratique de la natation eau libre et de votre participation à notre Open Swim Stars :

- ✓ Pour me rendre sur l'Open Swim Stars, je **privilégie les mobilités douces** quand c'est possible ou j'utilise les transports en commun ou le covoiturage.
- ✓ J'utilise les navettes mises en place vers les départs des courses de 10 km et 5 km.
- ✓ J'incite mes accompagnants aux **déplacements non polluants** le long du parcours (marche, vélo, rollers...).
- ✓ Je choisis des **cosmétiques, crèmes solaires éco-responsables** et bons pour ma santé et celle de l'eau des rivières et de la mer.
- ✓ Je respecte mon lieu de pratique, **ne laisse pas de déchets** derrière moi et adopte la philosophie « 1 session eau libre = 3 déchets ramassés ».
- ✓ J'arrête d'utiliser des bouteilles en plastique et **j'adopte une gourde.**
- ✓ Je **privilégie l'eau du robinet et l'eau de Paris mise à disposition aux fontaines du village nageurs.** Boire l'eau du robinet, c'est réduire de 7kg le volume d'emballage par an et par foyer !



WATER FAMILY DU FLOCON A LA VAGUE

DANS LA WATER FAMILY JE DEMANDE
AXEL REYMOND
CHAMPION DU MONDE DE NATATION EAU LIBRE

SUIVEZ SES ÉCO-GESTES :

1 LOCAL
JE PRIVILÉGIE SURTOUT LES PRODUITS CULTIVÉS PRÈS DE CHEZ MOI, BIO ET DONC MEILLEURS POUR LA SANTÉ !

2 PCA SUFFIT LE GÂCHIS
JE NE GASPILLE JAMAIS ! S'IL Y A DES RESTES, J'INVITE QUELQUES NAGEURS APRÈS LES ENTRAÎNEMENTS, ILS ONT TOUJOURS FAIM !

3
POUR PARTIR EN STAGE OU EN COMPÉTITION, JE PRÉFÈRE LE TRAIN. LES TRANSPORTS EN COMMUN GROUPÉS : FOUS RIRES ASSURÉS !

ENSEMBLE PROTÉGEONS L'EAU ET NOTRE SANTÉ

WATER FAMILY DU FLOCON A LA VAGUE

OPEN SWIM STARS Harmonie mutuelle



WATER FAMILY
DU FLOCON A LA VAGUE

S'INSCRIRE À UN OPEN SWIM STARS, C'EST AUSSI SOUTENIR LA WATER FAMILY

Nous soutenons la Water Family, association reconnue d'intérêt général qui œuvre à sensibiliser à la préservation de l'eau et de notre santé par la valorisation des bonnes pratiques.

→ POUR CHAQUE INSCRIPTION, 1€ LEUR EST REVERSÉ



OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

TENUES, VESTIAIRES ET SANITAIRES



Une consigne à votre disposition sur le village

Horaires d'ouverture

- ❖ Samedi de 14h00 à 20h30

La consigne se trouve sur le Village Nageurs situé au Bassin de la Villette.

A noter : l'espace de stockage sur le village étant restreint, nous vous remercions de **veiller à la taille de votre sac.**

Mais aussi pour les **swimrunners**, un système complémentaire sera mis en place afin de rapatrier les derniers effets personnels (lunettes de vue ou chaussures) jusqu'au village nageurs. **Seuls les sacs fournis par l'organisation lors de la récupération des bonnets seront acceptés.**



Les nageurs devront obligatoirement porter le bonnet et le lycras fournis par l'organisation pendant toute la durée de l'épreuve. **Seuls les bonnets numérotés remis par l'organisation sont autorisés.**

Douches et sanitaires



Des **douches et sanitaires** sont mis à disposition des nageurs à l'arrivée de l'épreuve au Village Nageurs (Bassin de la Villette).

L'Agence Régionale de Santé (ARS) recommande de prendre une douche rapidement après votre épreuve pour se prémunir contre tous risques de contamination bactériennes (leptospirose, gastro-entérite, ...).

Tenue du nageur



Sont autorisés : les maillots de bain, shorts de bain et combinaisons de natation/triathlon (5 mm d'épaisseur max - Obligatoire si l'eau est inférieure à 16°). Pull buoy et plaquettes sont autorisées s'ils sont portés sur vous pour toute la durée de l'épreuve.

Sont interdits : l'encordement, par raison de sécurité et typologie de parcours. Les palmes, tubas et tous objets apportant une aide à la flottaison ne sont pas autorisés.

SÉCURITÉ



QUALITÉ DE L'EAU



BONNES CONDUITES



Toute aide matérielle ou physique, depuis le départ de la course jusqu'à l'arrivée **est interdite** sous peine de disqualification. Il est seulement autorisé de s'accrocher temporairement sur un point fixe ou une embarcation de sécurité en cas de difficulté.

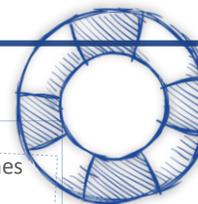


En cas de problème, allongez-vous sur le dos et levez un bras !

Des équipes de secours nautiques et terrestres assistées par des Stand-Up Paddles et kayaks vous accompagneront et assisteront durant les épreuves.



AIDE EXTÉRIEURE



- ❖ Des **prélèvements d'eau ont été réalisés par un laboratoire agréé** au cours des dernières semaines et soumis à l'Agence Régionale de la Santé (ARS).
- ❖ Nous nous engageons à **respecter les normes européennes en matière de qualité d'eau de baignade** le jour de l'événement. L'Open Swim Stars sera annulé ou le parcours des courses sera modifié si le niveau bactériologique n'est pas conforme. Les derniers résultats des tests de qualité d'eau datant de quatre jours avant la course pourront vous être communiqués sur demande de votre part.

Le village nageurs est réservé aux participants. En raison des mesures **Vigipirate**, les sacs seront contrôlés à l'entrée. Les accompagnants n'auront pas accès aux services réservés.



- ❖ Il est **strictement interdit de nuire à la performance** des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.
- ❖ Nous vous conseillons de couper vos ongles pour ne pas blesser les autres nageurs et de retirer vos bijoux avant de vous mettre à l'eau.
- ❖ En cas de **plaies/blessures non cicatrisées**, il est fortement déconseillé de nager.
- ❖ En cas de **diarrhées ou forte fièvre** les jours qui suivent la course, indiquez à votre médecin que vous avez participé à une épreuve de natation en milieu naturel.



LOUEZ VOTRE COMBINAISON AVEC SAILFISH



Sailfish, équipementier premium triathlon et eau libre, vous accompagne lors de votre participation à l'Open Swim Stars.

Louez et réservez votre combinaison dès maintenant !



COMMENT LOUER UNE COMBINAISON?

OÙ ET QUAND LA RÉCUPÉRER ?

- ❖ Rendez-vous sur la plateforme de réservation : https://www.njuko.net/ossparis/select_competition
- ❖ Renseignez les informations nécessaires et procédez au règlement de la location.

Le jour J : rendez-vous sur le village nageurs sur le stand de notre partenaire Sailfish muni d'une pièce d'identité.

- ❖ **Pour tous les swimrunners :** la récupération des combinaisons se fait uniquement le samedi à partir de 10h00.

Le matériel doit être retourné à notre partenaire **à la sortie de votre épreuve**, votre caution sera encaissée dans le cas contraire.



OFFRE SPÉCIALE

planète 
OUI

 **OPEN**
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

#ÉnergiePositive

Rejoignez le courant et devenez
un « **QUINNER** » !

Passez à l'électricité 100% verte. C'est possible : <http://bit.ly/2Diz3SS>

RETROUVEZ-NOUS SUR :



Facebook.com/OpenSwimStars



Instagram.com/open_swim_stars



Twitter.com/OpenSwimStars



NOS PARTENAIRES

