



DUNKERQUE

Guide Nageurs

La 2^{ème} édition - 04.06.2022

Open Swim Stars Harmonie Mutuelle



SOMMAIRE

Horaires des courses et retrait des bonnets **01**

Chronométrage & Marquage **02**

Parcours **03**

L'eau, ressource menacée **04**

Préserver l'eau c'est simple **05**

Tenues, vestiaires & sanitaires **06**

Sécurité **07**



Harmonie Mutuelle

Acteur global de la Santé

Partenaire Titre des Open Swim Stars

Engagé pour une pratique sportive accessible à tous au service de votre santé

#HarmonieSwim #AvançonsCollectif

A close-up photograph of a white swim cap. The text 'OPEN SWIM STARS' is printed in large, bold, blue letters. The 'O' is a large red circle with a white center. A small red star is positioned above the 'P'. Below 'SWIM STARS', the words 'Harmonie mutuelle' are printed in a smaller, blue, sans-serif font. The background of the cap is white, and there are green and red accents visible at the edges.

Saison 2022 ...

12 Villes

+40 Épreuves

En eau libre

Avec OSS !



01. Horaires des courses et retrait des bonnets

Où

Village nageurs, **Base nautique entre le quai de Hull et le quai de l'Estacade.**

Vous pouvez également retirer votre bonnet de 10h à 12h à **l'agence Harmonie Mutuelle 3 Place Jean Bart 59140 DUNKERQUE.**



Comment

Bus : ligne C1, C2, C3, C4, 14, 15, 16, 17, 18, 19 - arrêt Dunkerque Gare

Train : ligne TER Lille - Calais, arrêt Gare de Dunkerque, TGV depuis Paris Gare du Nord, arrêt Gare de Dunkerque

Voiture : parking Indigo Dunkerque Centre commercial Pôle Marine



Astuce

Arriver tôt le jour sur le village et anticiper le retrait de son bonnet. C'est la garantie de limiter son attente.



Le 2,5 km et le 5 km

Le retrait des bonnets doit avoir lieu entre 10h et 13h30.



Le 1 km et le relais 4 X 500 m

Le retrait des bonnets doit avoir lieu entre 10h et 16h

01. Horaire des courses et retrait des bonnets

- **Harmonie Mutuelle** vous propose de gagner du temps en venant retirer votre bonnet le samedi 4 juin prochain dans son agence de Dunkerque **Place Jean Bart entre 10h et 12h.**

- A cette occasion, vous pourrez découvrir comment fabriquer votre propre éponge en matière recyclée ! Apportez 1 ou 2 vieilles paires de chaussettes ! **Un atelier UPCYCLING de 30 min est proposé à tous les participants** de l'Open Swim Stars Harmonie mutuelle dans la limite des places disponibles.

- Venez passer un moment convivial dans lequel vous apprendrez à devenir plus responsable et engagé pour l'environnement.

- Pour vous inscrire rien de plus simple, remplissez le formulaire en cliquant sur le lien ci-dessous :

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=TrXLcpO5xEKleX4BQqdwXNhg1o5ba_9EvkJEHkiJk3FUNFBTRFIwOTA5WEpGSkgxRjhSWTdMTkw0WC4u



01. Horaire des courses et retrait des bonnets

MESUREZ VOTRE EMPREINTE CARBONE AVEC **WEEZTR**

Dans le cadre de son engagement éco-responsable, les Open Swim Stars vous invitent à renseigner votre mode de déplacement à travers ce court questionnaire qui vous prendra moins de 30 secondes !

<https://weeztr.com/green-up-sondage-event/open-swim-stars-1>

Scan le QR code ci-dessous avec ton smartphone, ça ne te prendra que quelques minutes !

Aide l'Open Swim Stars et découvre ton empreinte carbone !



WEEZTR.COM

weeztr
OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

01. Horaire des courses et retrait des bonnets



10H00

13H00

13H45

14H00



Lors du retrait de mon bonnet, 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.

01. Horaire des courses et retrait des bonnets



02. Chronométrage & Marquage



Le Chronométrage – Comment ça marche ?

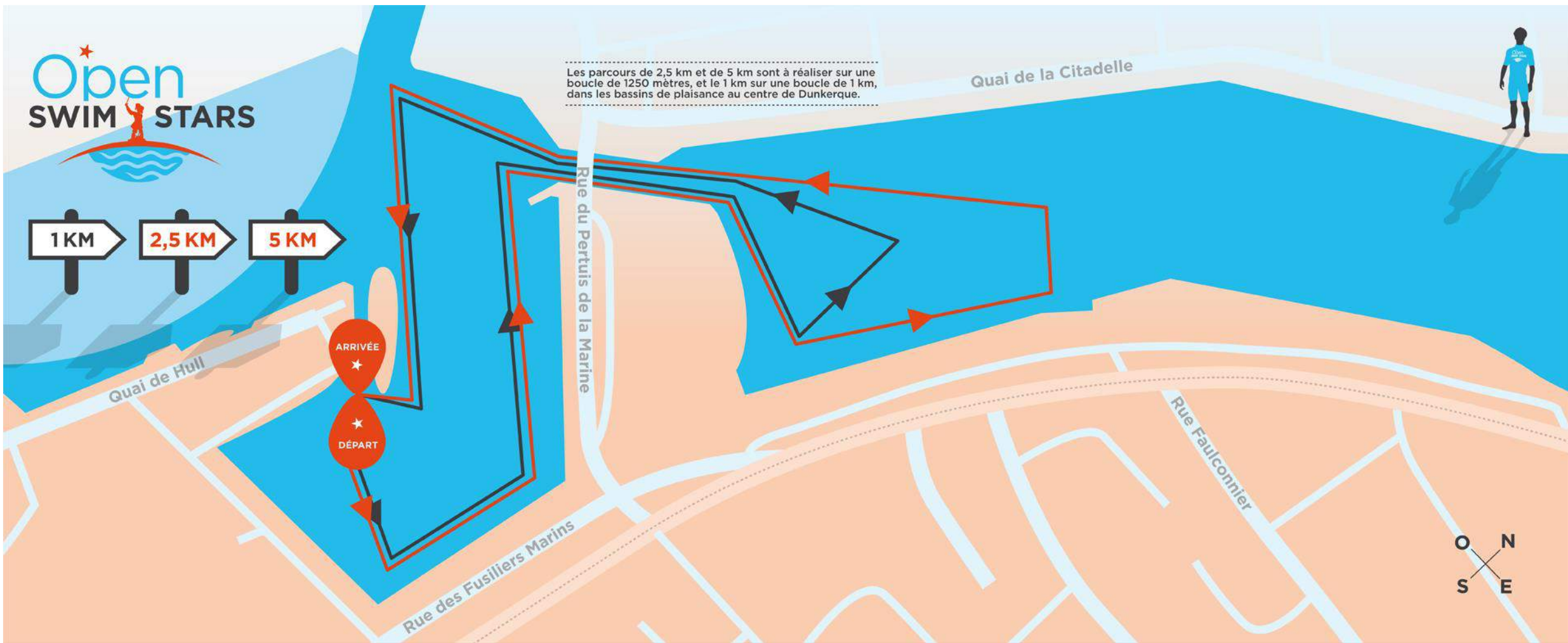
- Tous les nageurs devront porter un bracelet équipé d'une puce à fixer au poignet.
- Votre puce est personnelle et vous sera attribuée le jour de la course.
 - Pour obtenir votre temps final, il sera impératif de franchir l'arche d'arrivée positionnée sur la plage (arrivée dite « à l'australienne »).
 - Le bracelet devra impérativement être rendu à l'issue de la course, à votre sortie de l'eau.
 - Les nageurs partiront simultanément au fil de l'eau, les uns après les autres pour toutes les épreuves.

Le marquage - une spécificité de l'eau libre

- Un numéro de marquage du numéro de dossard sur la peau des nageurs sera réalisé.
- Tous les nageurs devront porter obligatoirement le bonnet numéroté et la puce fournis par l'organisation.



03. Parcours



03. Parcours

SIGNALISATION

- Les parcours et virages seront matérialisés par des **bouées rouges**.
- Elles devront obligatoirement être passées avec **l'épaule gauche**
- L'arrivée est jugée sous l'arche, sur l'eau au niveau du village nageurs, à la base nautique.

TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter les arrêtés de navigation accordés, **nous fixons des barrières horaires pour réaliser chaque épreuve**. Les concurrents pourront donc être sortis de l'eau s'ils ne respectent pas les temps imposés

5 km : 2h30
2,5 km : 1h30
1 km : 45 mn.

PODIUM

Vous êtes sur le podium et/ou souhaitez assister à la remise des récompenses ?

Rendez-vous sur le Village Nageurs aux horaires suivants : **16h00 pour le 2,5 km, 16h30 pour le 5 km, 17h15 pour le 1km, 17h30 pour le relai.**

Important - Des classements par catégorie d'âge (-18, +30, +40, +50 et +60 ans) seront établis pour les différentes courses. Nous vous invitons à vérifier votre classement dans votre catégorie avant la remise des prix. Les nageurs âgés de 18 à 30 ans sont classés dans la catégorie « Scratch ».

RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement sera proposé à tous les nageurs à l'arrivée sur le village nageurs.

Une gourde Arena sera offerte à chaque nageur.

04. L'eau, ressource menacée ?



L'eau et la nature : L'ADN de l'eau libre

Il convient donc d'en prendre soin. Les écosystèmes, comme l'Homme, ont besoin d'eau de bonne qualité pour être en bonne santé.

L'eau, ressource indispensable ...

Une eau de qualité assure la survie de l'Homme et de toutes espèces animales ou végétales sur Terre. Dans le cas contraire, ils sont malades ou meurent.

... mais pourtant menacée !

1 % d'eau douce est disponible sur Terre.

4,150 L d'eau sont consommés par jour et par Européen et plus de 200 g de pollutions rejetés.

... et nous continuons à épuiser nos ressources en les surexploitant, en les polluant et en les gaspillant.

Une pénurie qui s'accélère !

+ de 2 milliards de personnes n'ont pas accès à l'eau potable directement chez eux.

C'est la **1^{ère} cause de mortalité** à l'échelle mondiale. D'ici **2050, 40 % de la population** mondiale sera confrontée à des pénuries d'eau



04. Préserver l'eau, c'est simple

Pour minimiser l'impact de nos modes de vie sur l'environnement, nous vous invitons à **adopter** à nos côtés **quelques bonnes pratiques** quotidiennes et **écogestes simples** dans le cadre de votre pratique de la natation en eau libre.

J'arrête d'utiliser des bouteilles en plastique et j'adopte une gourde. Une gourde sera offerte à chaque nageur.



Pour me rendre sur l'événement, je privilégie si possible les mobilités douces, les transports en commun ou le covoiturage.



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 ».

05. Préserver l'eau, c'est simple



AGISSONS

ENSEMBLE !

S'inscrire à un Open Swim Stars, c'est aussi soutenir DK Clean'Up ! Pour chaque inscription, 1 € leur est reversé. DK Clean'up est une association qui œuvre à sensibiliser à l'état de notre environnement et de nos océans en organisant notamment des ramassages de déchets sur les plages, dans les ports et les rues de Dunkerque.

06. Tenues, vestiaires & sanitaires



Douches et sanitaires

Des douches et sanitaires seront à disposition à l'arrivée.

L'Agence Régionale de Santé (ARS) recommande de **prendre une douche rapidement après votre épreuve** pour se prémunir contre tous risques de contaminations bactériennes.

Tenue du nageur

Sont autorisés : les maillots de bain, shorts de bain, combinaisons de natation/triathlon (5 mm d'épaisseur max. obligatoire si l'eau est inférieure à 16°, et vivement déconseillée si la température était trop élevée) et les bouées eau libre. Les combinaisons de plongée, masques, palmes, tubas, pull-buoy et plaquettes ne sont pas autorisés.



06. Tenues, vestiaires & sanitaires

Une consigne à votre disposition sur le village

Horaires d'ouverture

Samedi de 10h00 à 17h30

La consigne est située sur le Village Nageurs /Base nautique, entre le Quai de Hull et le Quai de l'Estacade.

A noter : seuls les sacs de petite taille seront acceptés, dans la limite d'un sac par nageur. Nous vous remercions donc de veiller à sa taille.



07. Sécurité



Bonne conduite

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.



Qualité de l'eau

Des **prélèvements d'eau** sont réalisés chaque année **par l'Agence Régionale de Santé (ARS)** et certifient la qualité d'eau de baignade dans les bassins de plaisance du port de Dunkerque. Retrouvez les derniers résultats sur le site du [gouvernement http://baignades.sante.gouv.fr/baignades](http://baignades.sante.gouv.fr/baignades) L'Open Swim Stars Harmonie Mutuelle sera annulé ou les parcours modifiés si le niveau bactériologique n'était pas conforme



Aide extérieure

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 kayak vous accompagneront et assisteront pendant l'épreuve.

Retrouvez-nous sur :



open_swim_stars



*Open Swim Stars Harmonie
Mutuelle - La France à la nage*



openswimstars.com



Open Swim Stars

OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

