



STRASBOURG

Guide Nageurs

6^{ème} édition – 10.09.2023

Open Swim Stars Harmonie Mutuelle





Harmonie Mutuelle
Première Mutuelle Santé de France

Partenaire N°1
des Open Swim Stars

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

#HarmonieSwim #AvançonsCollectif



01. Horaire des courses et retrait des bonnets

Où retirer le bonnet de participation ?

- Le samedi 9 septembre de 11h00 à 16h00 sur le Village nageurs situé **Place de la Liberté de Penser et d'Expression, 25 Presqu'île André-Malraux, 67100 Strasbourg**, sur le parvis de la **Médiathèque André Malraux**.
- Le dimanche 10 septembre à partir de 8h00 sur le Village nageurs, même endroit.



Comment accéder au Village nageurs ?



En tramway : arrêt Winston Churchill sur la ligne de Tram C et E et 6 min de marche/ arrêt Etoile Bourse ligne A et D et 9 min de marche

En bus : arrêt Etoile Bourse Ligne L1, 14 et 24

Astuce

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



Le 2,5 km et le 3,5 km

Retrait des bonnets le samedi 9 septembre de 11h00 à 16h00 et le dimanche 10 septembre de 8h00 à 9h00 sur le Village nageurs
Le départ du 2,5 km et du 3,5 km sera donné à 9h30.

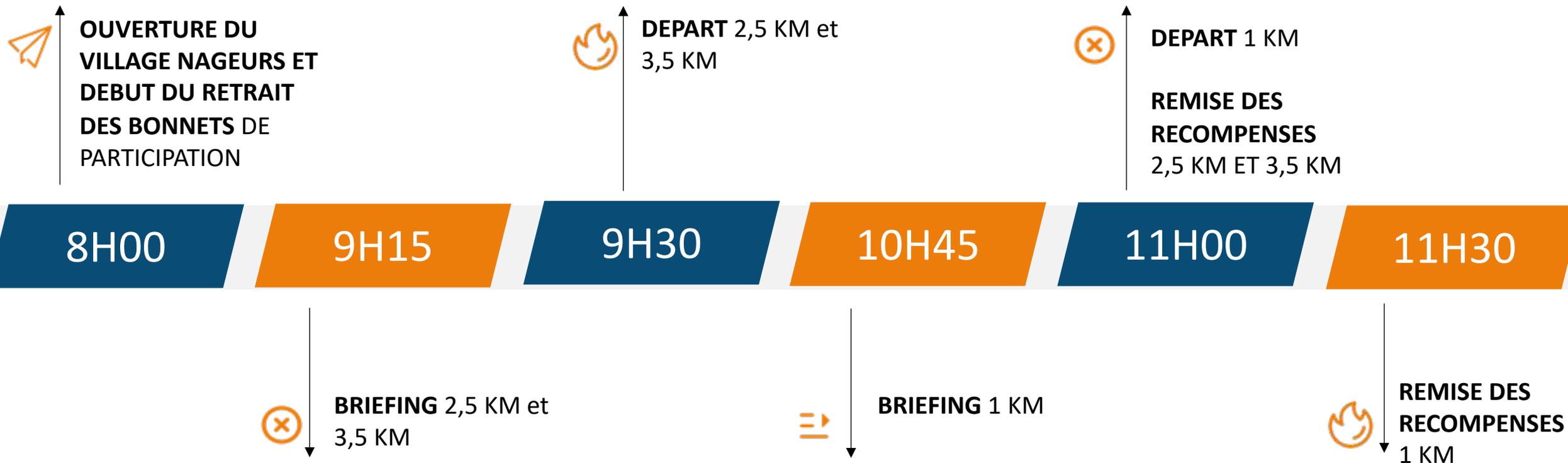
Le 1 km

Retrait des bonnets le samedi 9 septembre de 11h00 à 16h00 et le dimanche 10 septembre de 8h00 à 10h30 au Village nageurs
Le départ du 1 km sera donné à 11h00.



1. Horaire des courses

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE



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.

02. Chronométrage & Marquage



Le Chronométrage – Comment ça marche ?

Tous les nageurs devront porter un bracelet équipé d'une puce à fixer au poignet.

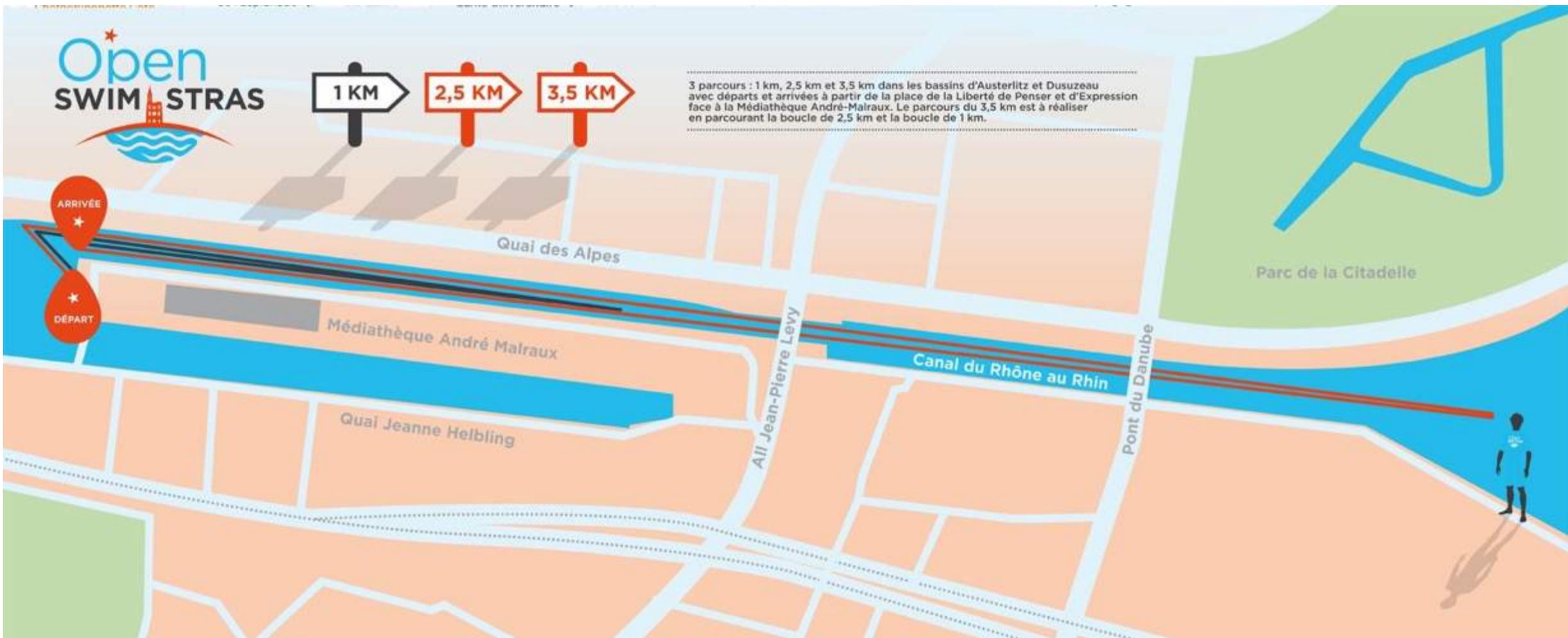
- Votre puce est personnelle et vous sera attribuée le jour de la course.
- Pour obtenir votre temps final, il sera impératif de franchir l'arche d'arrivée située dans le bassin.
- Le bracelet devra impérativement être rendu à l'issue de la course, à votre sortie de l'eau.

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, virages et éventuels dangers seront matérialisés par des **bouées rouges**.
- Les bouées de position devront obligatoirement être passées avec **l'épaule droite**.
- L'arrivée est jugée sous l'arche dans le bassin.

TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter les arrêts 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

1 km : 45 min

2,5 km : 1h30

3,5 km : 1h45

Remise des récompenses

Vous êtes sur le podium et/ou souhaitez assister à la remise des récompenses ? **Rendez-vous sur le Village Nageurs** à l'issue de votre course.

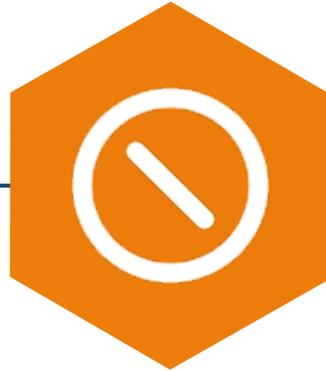
Important - Des classements par catégorie d'âge (-18, +30, +40, +50 et +60 ans) seront établis pour les différentes courses. Nous vous invitons à vérifier votre classement dans votre catégorie avant la remise des prix.

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.

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



05. Préserver l'environnement , 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.



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 ».

06. Tenues, vestiaires & sanitaires



Douches et sanitaires

Des douches et sanitaires seront à votre disposition

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 est à votre disposition sur le village

Horaires d'ouverture

Dimanche de 8h00 à 12h00

La consigne est située sur le Village Nageurs. Vos effets personnels seront surveillés pendant la durée des épreuves.

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.

Retrouvez les derniers résultats sur le site du gouvernement

<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



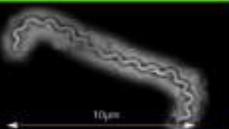
Aide extérieure

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.

07. Sécurité

Leptospirose La bactérie



Elle peut survivre plusieurs mois en dehors de son milieu ambiant humide.

Où se trouve la bactérie ?

- dans l'eau douce (rivières, lacs, étangs, fontaines, puits, etc.)
- dans les eaux stagnantes (marais, rizières, etc.)
- dans les eaux de pluie (égouts, canalisations, etc.)

Comment prévenir l'eau de votre organisation ?

- en évitant tout contact avec une eau douce contaminée*
- surtout pas les irrigations (soin, bétail, etc...)
- par la prise en précaution de l'eau (éviter les irrigations, rizières, etc...)

* La bactérie est plus résistante en eau stagnante et dans des conditions climatiques défavorables.

Leptospirose Les origines de la contamination



Pour en savoir plus

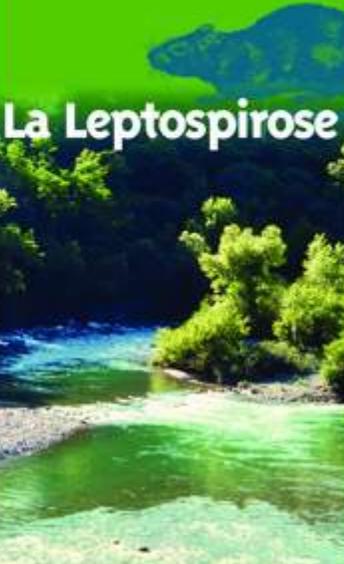
sur INTERNET :

- www.invs.sciensano.be
- la rubrique "Animaux" dans les dossiers édités par notre département ;
- www.psa.be

Oniris
INRS
CHRU

Ministère des Affaires sociales et de la Santé
Direction générale de la Santé
14 av. Duquesnoy - 75007 Paris
Tél. : 01 40 50 50 50 - Fax : 01 40 50 40 50
www.sante.gouv.fr

La Leptospirose



Leptospirose La maladie

- La leptospirose est une maladie grave, parfois mortelle, dont on observe plusieurs centaines de cas par an en France.
- Elle est due à des bactéries, les leptospires, répandus dans le monde entier, et dont il existe plusieurs variétés**.
- On la contracte en général lors d'une activité en relation avec l'eau douce ou avec des animaux contaminés.

Quels sont les signes de la maladie ?

Ils apparaissent 7 à 2 semaines en moyenne après la contamination, il s'agit :

- d'une fièvre élevée (en général > 39°)
- d'apparition brutale :
- de douleurs musculaires, articulaires, abdominales et de forts maux de tête.

La maladie peut s'aggraver 4 à 5 jours après les premiers signes et s'étendre aux reins, au foie, aux yeux, aux poumons...

Si l'un de ces signes apparaît quelques jours après une activité à risque,

- il ne faut pas se dire : ça passera tout seul... ;
- il faut consulter rapidement un médecin, en lui signalant l'activité à risque (publique ou traitement excise, d'autant plus efficace qu'il est donné tôt).

** La leptospirose est plus résistante en eau stagnante et dans des conditions climatiques défavorables.

Leptospirose Les activités à risque

Ce sont celles qui favorisent le contact de l'homme :

EN POPULATION GÉNÉRALE	EN MILIEU PROFESSIONNEL
<ul style="list-style-type: none"> • avec un environnement contaminé par des urines d'animaux, en particulier l'eau douce, stagnante ou vive : 	<ul style="list-style-type: none"> • éleveurs ; • employés de stations d'épuration, d'entretien de canaux, biefs, voies navigables et rivières ; • pisciculture en eau douce.
<ul style="list-style-type: none"> • randonnée ; • canoë-kayak, rafting ; • autres sports de nature ; • vélo. 	<ul style="list-style-type: none"> • plongeurs ; • gardes-chasse ; • gardes-pêche ; • employés d'abattoirs ; • vétérinaires ; • employés des abattoirs.
<p>Où directement avec ces animaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • chasseurs ; • propriétaires d'animaux de compagnie (principalement de rongeurs, chats, chiens, chevaux, vaches) ; 	

Leptospirose Les mesures de prévention

Mesures générales de lutte

- limiter la pollution des rivières ;
- par la décontamination en milieu urbain ;
- par le contrôle de leurs populations en milieu rural.

Mesures individuelles de protection

Équipements de protection contre l'eau et les urines d'animaux :

- gants, bottes, chaussures ;
- combinaison anti-déchirure de protection ;
- vêtements longs et appropriés.

En cas de pluie :

- éviter absolument l'eau potable et au service ;
- désinfecter avec une solution antiseptique ;
- protéger le bétail avec un pansement imperméable ;
- RAS-FAIT PNE ;
- éviter aussi tout contact possible, même baignade.

Et la vaccination ?

- elle n'est efficace que contre une seule variété de leptospires ;
- elle est justifiée dans les conditions d'exposition répétées en milieu professionnel ;
- son indication doit être prise par le médecin du travail après consultation du médecin du risque ;
- elle ne dispense en aucun cas de tout l'équipement de protection.



Retrouvez-nous sur :



[open_swim_stars](#)



openswimstars.com



Open Swim Stars Harmonie Mutuelle –
La France à la nage



Open Swim Stars



Strasbourg.eu
eurométropole

