

# GUIDE DU NAGEUR

OPEN SWIM  
STARS  
AGDE 2024

5ÈME ÉDITION

18/19 MAI 2024



# **SOMMAIRE**

**1- PROGRAMME ET HORAIRES**

**2- INFORMATIONS PRATIQUES**

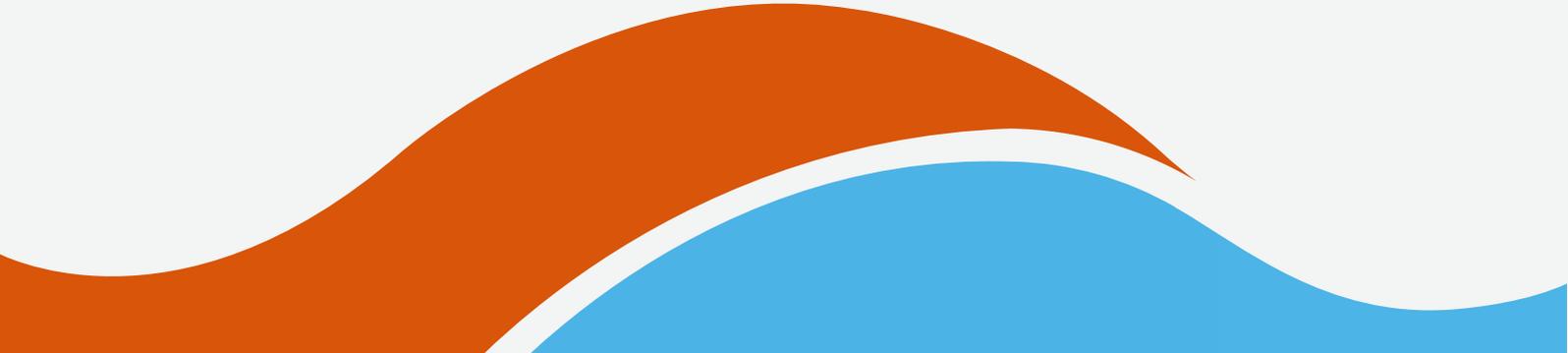
**3- INFORMATIONS SUR LES COURSES**

**4- PARCOURS**

**5- TENUES, VESTIAIRES ET SANITAIRES**

**6- SÉCURITÉ**

**7- L'EAU, RESSOURCE MENACÉE,  
COMMENT LA PRÉSERVER ?**



# PROGRAMME ET HORAIRES

## SAMEDI 18 MAI

<b>10H00</b>	Ouverture du village nageur	<b>17h00</b>	Départ <b>2,6 KM</b>
<b>14h30</b>	Clôture retrait des bonnets <b>5,2 KM</b>	<b>17h30</b>	Clôture retrait des bonnets <b>1 KM</b>
<b>15h45</b>	Briefing <b>5,2 KM</b>	<b>17h45</b>	Briefing <b>1 KM</b>
<b>16h00</b>	Départ <b>5,2 KM</b> Clôture retrait des bonnets <b>2,6 KM</b>	<b>18h00</b>	Départ <b>1 KM</b>
<b>16h45</b>	Briefing <b>2,6 KM</b>	<b>19h00</b>	Fin de la première journée

# PROGRAMME ET HORAIRES

## DIMANCHE 19 MAI

**09h00**

Rendez-vous Plage du  
Port Cap d'Agde

**09h45**

Briefing **Randonnée**

**10h00**

Départ **Randonnée**

**12h30**

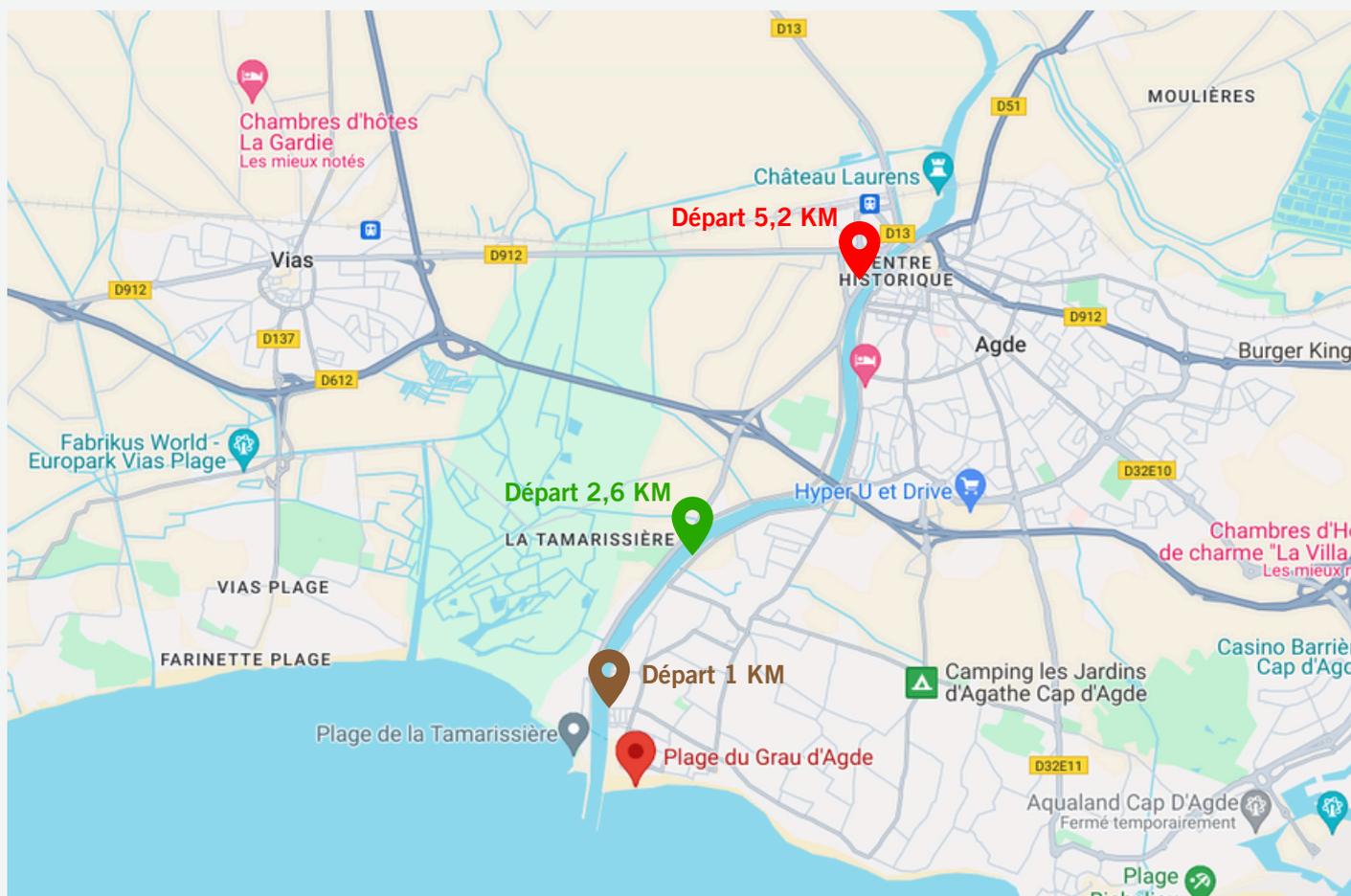
Fin de la manifestation

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.**

# Informations pratiques

## Où retirer son bonnet ?



### Village nageurs sur la plage du Grau d'Agde, Boulevard Front de Mer



**Cap'bus** : ligne 2, arrêt Mairie du Grau

**Stationnement** : parking gratuit à proximité de la plage, boulevard Front de Mer ou dans le centre.

#### ASTUCE !

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

# Informations sur les courses

## Les différentes courses

### Le 5,2 km (avec et sans palmes) :

Départ face à la Cathédrale Saint-Etienne d'Agde, Quai du Commandant Réveille. Vous devez retirer votre bonnet plage du Grau d'Agde à partir de 10h sur le Village. **Attention, aucun retrait de bonnets n'est autorisé sur le lieu du départ de la course.** Un départ en navette est prévu à 14h45 & à 15h15 à l'arrêt de bus Mairie du Grau pour les nageurs des 5,2 km.

### Le 2,6 km (avec et sans palmes) :

Départ à partir de la cale de mise à l'eau des bateaux située face au Parking du Camping de la Pépinière, route du Grau (20 minutes à pied depuis le village nageurs). Vous devez retirer votre bonnet plage du Grau d'Agde à partir de 10h sur le Village. **Attention, aucun retrait de bonnets n'est autorisé sur le lieu du départ de la course.**

### Le 1 km (avec et sans palmes) :

À la fin de la zone piétonne, quai Commandant Méric au niveau de la rue Jacques Béziat. L'emplacement sera indiqué par une oriflamme. Vous devez retirer votre bonnet plage du Grau d'Agde à partir de 10h sur le Village nageurs et jusqu'à 17h00. **Attention, aucun retrait de bonnets n'est autorisé sur le lieu du départ de la course.**

### Randonnée "Du cap au Grau" :

Le départ de la Randonnée "Rando du Cap au Grau" aura lieu de la plage du Cap d'Agde au niveau du port du Cap d'Agde Parking Grand Large P4 à partir de 10 heures. **Retrait de bonnets sur place avant le départ.** Un départ en navette est prévu à 9h du Grau D'Agde, lieu d'arrivée de la randonnée.

# Informations sur les courses



## CHRONOMÉTRAGE

Tous les nageurs devront porter un bracelet équipé d'une puce à fixer à la cheville.

- 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.
  - 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.



## MARQUAGE

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 fournie par l'organisation



# Informations sur les courses



## SIGNALISATION

Une seule bouée de position sera présente sur le parcours après le passage de l'embouchure de l'Hérault sur la gauche pour toutes les épreuves. Elle devra obligatoirement être passée **coté épaule gauche**.

Attention pour des raisons de sécurité toutes les épreuves **devront impérativement être nagées du côté de la rive gauche de l'Hérault**.

L'arrivée sera jugée sur la plage du Grau d'Agde avec une sortie dite « **à l'australienne** ».



## TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter l'arrêté accordé par la Préfecture de l'Hérault, **des barrières horaires sont fixés pour réaliser chaque épreuve**. Les concurrents pourront donc être sortis de l'eau s'ils ne respectent pas les temps imposés

**5,2 km** : 2h30

**2,6 km** : 1h30

**1 km** : 40 mn

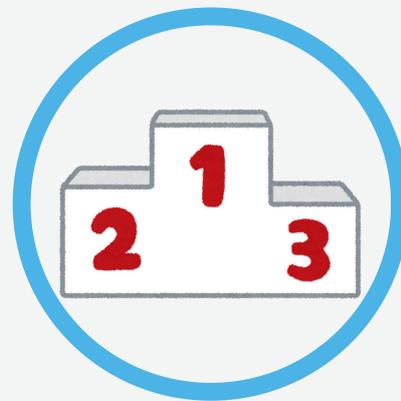
**Randonnée** : Pas de temps

# Informations sur les courses



## RAVITAILLEMENT

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



## PODIUMS

Vous êtes sur le podium et/ou souhaitez assister à la remise des récompenses ? **Rendez-vous sur le Village Nageurs sur la plage du Grau d'Agde** à partir de 18h00.

**Important** - Des classements par catégorie d'âge (-18, +30, +40, +50 et +60 ans) seront établis pour les différentes courses (sauf les épreuves avec palmes ou seul un classement toutes catégories sera effectué). Seul le premier de chaque catégorie homme et femme sera récompensé. Nous vous invitons donc à vérifier votre classement avant la remise des prix. Il est toujours dommage de ne pas être mis à l'honneur !

# Tenues, vestiaires et sanitaires



Des douches (sous réserve) et sanitaires seront présents à l'arrivée sur la plage du Grau d'Agde.

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

**Sont autorisés :** les maillots de bain, shorts de bain, combinaisons de natation/triathlon (5 mm d'épaisseur maximum et 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 autorisées** (voir règlement pour épreuves avec palmes.)



# Tenues, vestiaires et sanitaires

Un service de consignes sera à votre disposition sur le village-nageur

## Horaires d'ouverture :

Samedi de 10h00 à 19h00

La consigne est située sur le Village Nageurs / Plage du Grau d'Agde, Boulevard du Front de Mer.

Seuls les sacs et valises de petites tailles seront acceptés, dans **la limite d'un sac par nageur**. Nous vous remercions donc de **veiller à sa taille**.



**Pour le 5,2 km & le 2,6 km**

Un système complémentaire sera mis en place afin de rapatrier les effets personnels des nageurs depuis le départ des épreuves jusqu'au village nageurs.

**Attention les gros sacs et valises ne seront pas acceptés**

**!!!**

# Sécurité

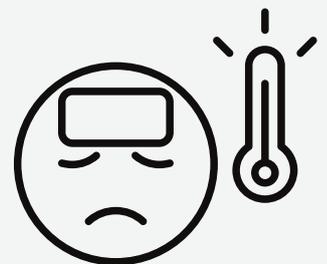
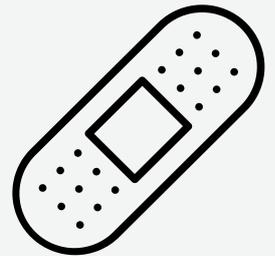
## Bonne conduite

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.



# Sécurité

## 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 le fleuve Hérault. 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 extérieur

**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.

# L'eau, une ressource menacée...

**L'eau et la nature = l'ADN de la natation en eau libre !**

## **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 1ère cause de mortalité à l'échelle mondiale.

D'ici à 2050, 40 % de la population mondiale sera confrontée à des pénuries d'eau

# ... comment la préserver ?

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** ».



@ Open\_swim\_stars



<https://openswimstars.com/>



Open Swim Stars  
Harmonie Mutuelle – La  
France à la nage



SSO Active Open Swim Stars



agde  
Archipel de vie

SHOKZ

