



GUIDE DU NAGEUR

AT OPEN SWIM
STARS
BAULE 2024

06 ET 07 JUILLET 2024



SOMMAIRE

1- PROGRAMME ET HORAIRES

2- INFORMATIONS PRATIQUES

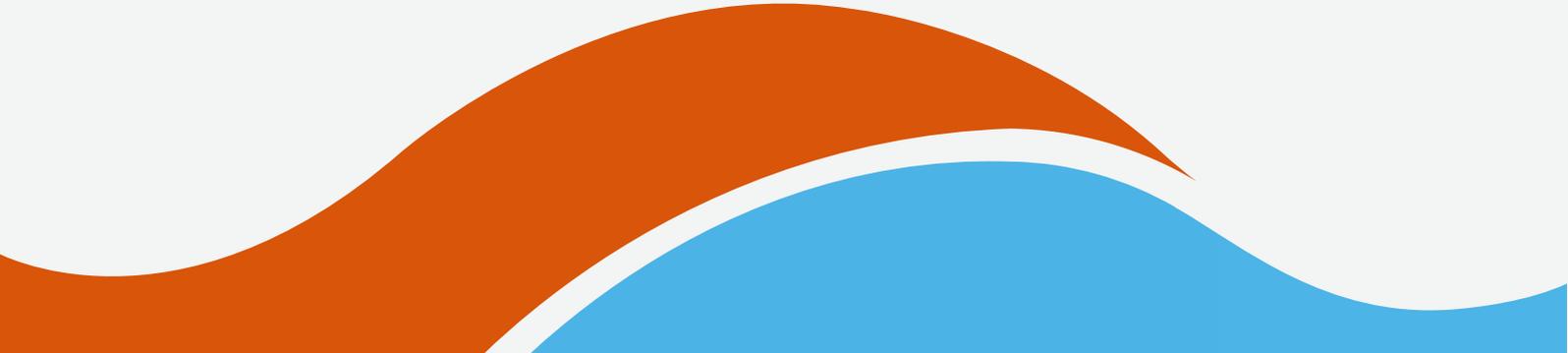
3- INFORMATIONS SUR LES COURSES

4- PARCOURS

5- TENUES, VESTIAIRES ET SANITAIRES

6- SÉCURITÉ

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



PROGRAMME ET HORAIRES

SAMEDI 06 JUILLET

14h00

Ouverture du village nageurs
Plage Lajarrige

**À partir de
14h00**

Retrait des bonnets pour
toutes les courses du
dimanche

14h00-16h00

Séance de découverte à la
natation en eau libre au
niveau du village nageur

18h30

Fin de la première journée

PROGRAMME ET HORAIRES

DIMANCHE 07 JUILLET

07h30

Ouverture du village
nageurs
Plage Lajarrige

9h15

Briefing **5km** et **2,5km**, Avec
et sans palmes

11h15

Briefing **500m**,
Relais et **1km**,
Avec et sans
palmes

9h30

Départ **5km** et **2,5km**, Avec
et sans palmes

11h30

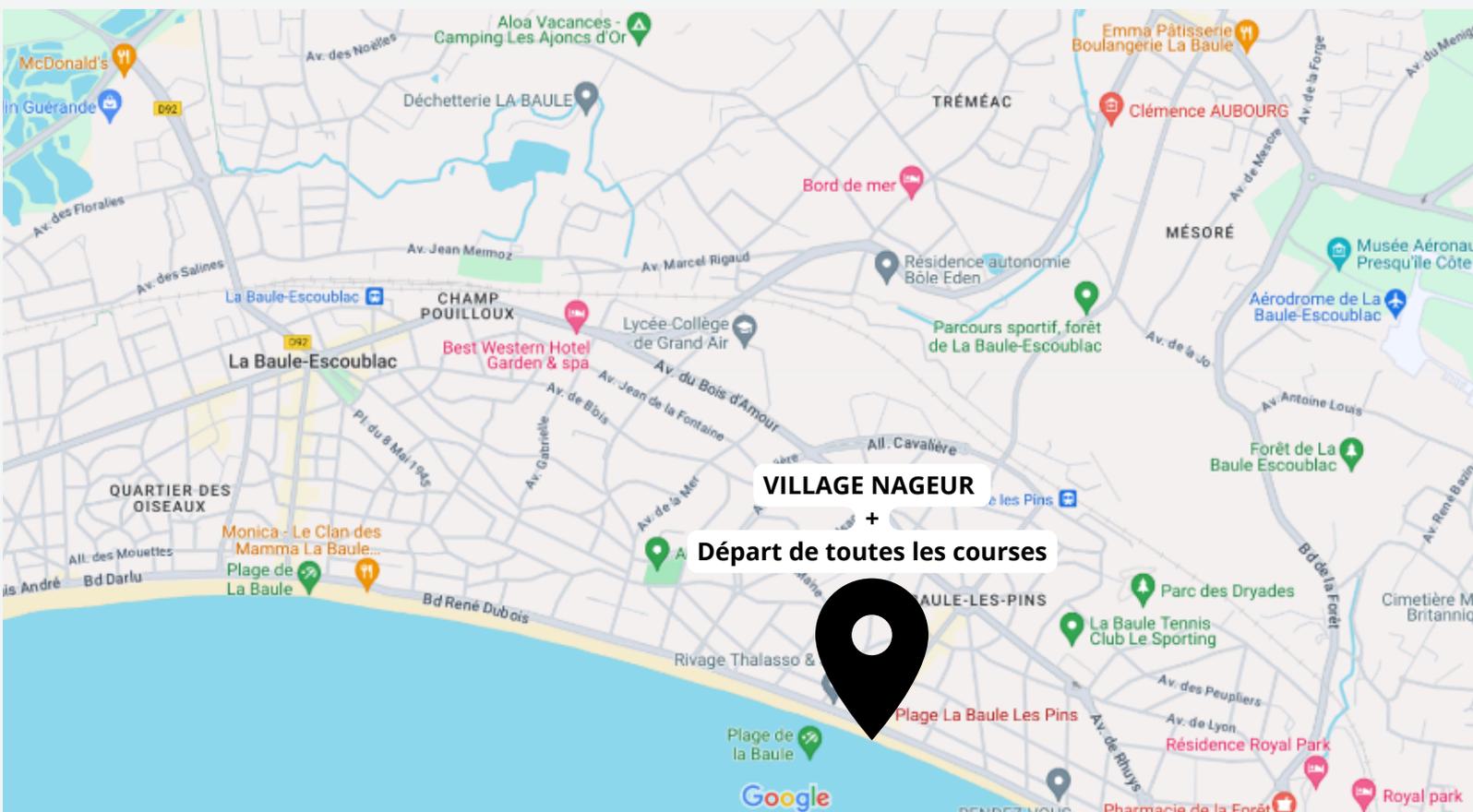
Briefing **500m**,
Relais et **1km**,
Avec et sans
palmes

13h00

**Fin de la
manifestation**

Informations pratiques

Où retirer son bonnet ?



**Village-nageurs - Plage La Baule Lajarrige ,
au niveau du 36 avenue boulevard de l'océan, 44500, La
Baule-Esblouac**

ASTUCE !

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

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 sur les courses

Les différentes courses

Le 5 km et le 2,5 km, avec et sans palmes :

Retrait des bonnets le samedi 06 juillet de 14h00 à 18h00 et le dimanche 07 juillet de 8h à 9h sur le village nageurs plage Lajarrige. Attention !! Il faudra récupérer dans tous les cas sa puce chronométrique le dimanche matin sur le village, mais vous n'aurez pas à refaire la queue.

Le 1 km, le 500 m et le relais 4x500, avec et sans palmes:

Retrait des bonnets le samedi 06 juillet de 14h00 à 18h00 et le dimanche 07 juillet de 8h à 11h sur le village nageurs plage Lajarrige. Attention !! Il faudra récupérer dans tous les cas sa puce chronométrique le dimanche matin sur le village, mais vous n'aurez pas à refaire la queue.

Séance de découverte de la natation en eau libre sur inscription préalable :

ENEZ DÉCOUVRIR LA NATATION EN EAU LIBRE LORS DES 4 SESSIONS DECOUVERTES GRATUITES DE 14H00 À 16H00, LE SAMEDI 6 JUILLET PLAGE LAJARRIGE (dans l'axe de l'avenue Lajarrige). CHAQUE SESSION D'UNE DURÉE DE 30 MINUTES EST ENCADRÉE PAR NOS 2 COACHS SPÉCIALISTES DE LA NATATION EN EAU LIBRE. INSCRIPTIONS VIA LE QR CODE. ATTENTION PLACES LIMITÉES À 20 NAGEURS MAXIMUM PAR SESSION.



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.
- Le bracelet devra impérativement être rendu à l'issue de la course, à votre sortie de l'eau.



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

Les parcours, virages et éventuels dangers seront matérialisés par des **bouées rouges**.

Les bouées de position devront obligatoirement être passées avec **l'épaule gauche**.

L'arrivée est jugée sous l'arche, sur la plage (arrivée dites "**à l'australienne**")



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 ou si leur sécurité est mise en danger.

5 km : 2h30

2,5 km : 1h30

4x500 m : 1h

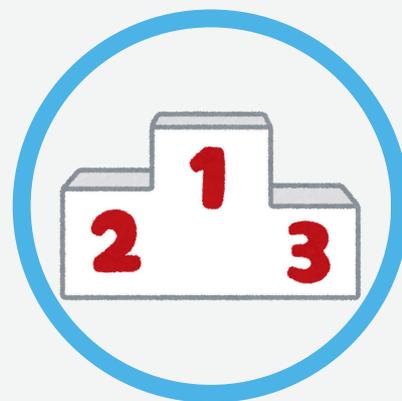
1 km et 500 m : 40 min

Informations sur les courses



RAVITAILLEMENT

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

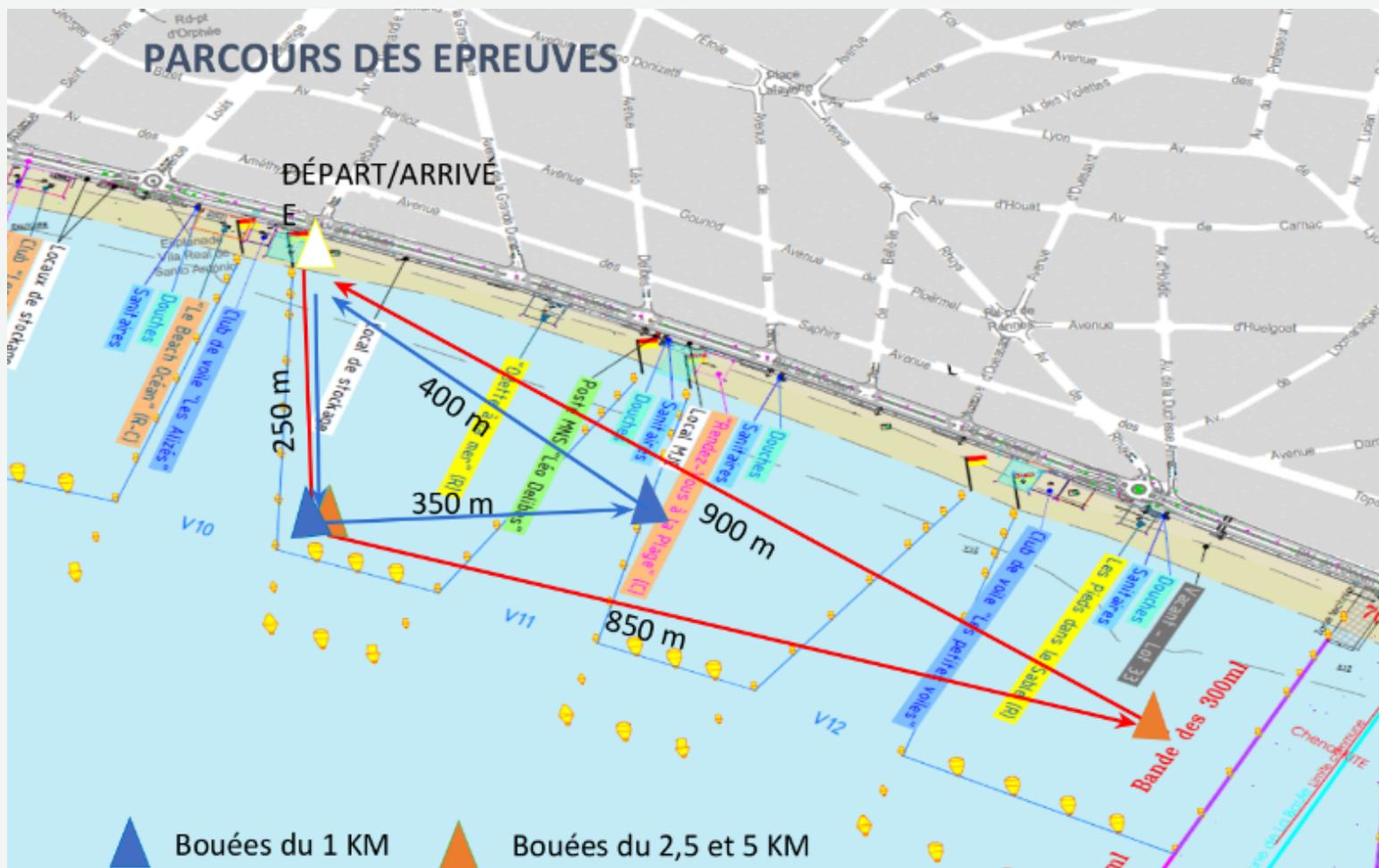


PODIUMS

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

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

NOUVEAU PARCOURS 2024

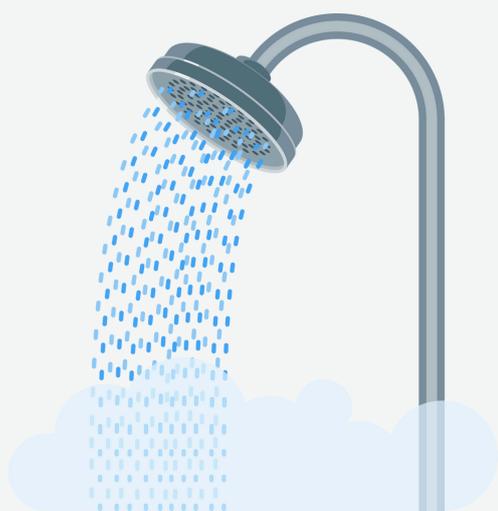


Pour le 5 km : 2 tours du tracé 2 km et un tour du 1 km

Pour le 2,5 km : 1 tour du tracé 2 km et 1 tour du tracé 500 m

Pour les autres épreuves :
1 tour du tracé correspondant

Tenues, vestiaires et sanitaires



Des douches (sous réserve) et sanitaires seront présents à l'arrivée sur le village nageurs.

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°, 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**



Tenues, vestiaires et sanitaires

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

Horaires d'ouverture :

Samedi de 14h00 à 16h30 (**Pour les participants aux sessions découvertes uniquement !!!!**)

Dimanche de 08h00 à 13h00

La consigne est situé ur le Village Nageurs / Plage Lajarrige

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**.



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

Sécurité

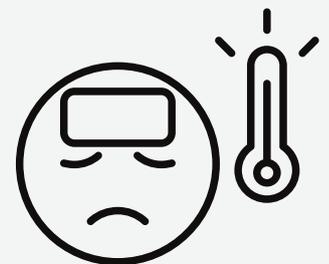
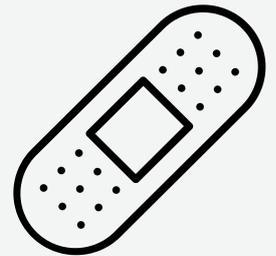
Bonne conduite

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. 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

