



GUIDE DU NAGEUR AGDE 2025



SOMMAIRE

3 - Programme

4 - Les courses

5 - Infos pratiques

11 - Tenue et sanitaires

12 - Consigne

13 - Sécurité

15 - Environnement

PROGRAMME

SAMEDI 24 MAI

12h00	Ouverture Village Nageurs	16h45	Briefing 2,6km
14h30	Clôture retrait des bonnets 5,2km	17h00	Départ 2,6km
15h45	Briefing 5,2km	17h30	Clôture retrait des bonnets 1km
16h00	Départ 5,2km	17h45	Briefing 1km
16h30	Clôture retrait des bonnets 2,6km	18h00	Départ 1km
19h00	Fin de la manifestation		

LES COURSES

LA COURSE 5,2 KM AVEC ET SANS PALMES :

Départ à 16h00, en face de la **Cathédrale St Etienne d'Agde**

Arrivée Plage du Grau d'Agde

Bonnet à récupérer **Plage du Grau d'Agde**

LA COURSE 2,6 KM AVEC ET SANS PALMES :

Départ à 17h00, depuis le **Ponton du Parking du Camping la Pépinière**

Arrivée Plage du Grau d'Agde

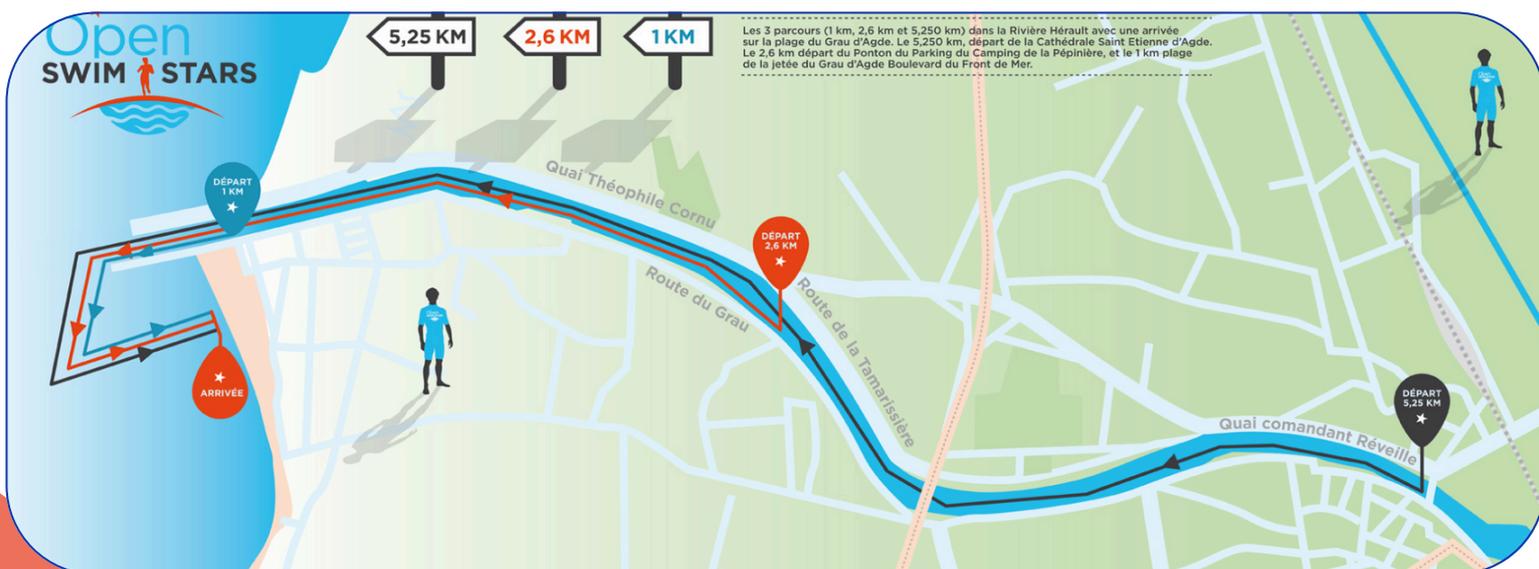
Bonnet à récupérer **Plage du Grau d'Agde**

LA COURSE 1 KM AVEC ET SANS PALMES :

Départ à 18h00, depuis la **jetée de la Plage du Grau d'Agde**

Arrivée Plage du Grau d'Agde

Bonnet à récupérer **Plage du Grau d'Agde**



INFOS PRATIQUES



DEPART 5,2KM :

Cathédrale St Etienne d'Agde

DEPART 2,6KM :

Ponton du parking du Camping de la Pépinière

DEPART 1KM :

Jetée de la Plage du Grau d'Agde, Front de Mer

VILLAGE NAGEURS: Plage du Grau d'Agde, Boulevard du Front de Mer

Ouvert de **12h00 à 19h00**

SANITAIRES et CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs

INFOS PRATIQUES

5,2 KM DESCENTE DE L'HÉRAULT

Pour le **5,2km avec ou sans palmes**, un système de navette est mis en place pour vous emmener de la Mairie du Grau jusqu'au lieu de départ de la course !



HORAIRES DE DEPART DES NAVETTES

Les navettes effectueront deux trajets depuis l'**arrêt de bus Mairie du Grau** jusqu'au lieu de départ de la course du **5,2km** :

- **15h00**
- **15h30**

PARKING ET ACCÈS EN BUS

STATIONNEMENT

Parking gratuit à proximité de la plage, boulevard Front de Mer ou dans le centre.

ACCES EN BUS

Cap'bus : ligne 2, arrêt Maire du Grau

INFOS PRATIQUES



OÙ RÉCUPÉRER MON BONNET ET MA PUCE ?

Je peux récupérer mon bonnet et ma puce au **Village Nageurs** !
Je n'oublie pas d'aller faire marquer mon numéro de dossard !



DOCUMENTS ESSENTIELS

Lors du retrait de mon bonnet, je n'oublie pas :

- Ma **CARTE D'IDENTITE**
- Mon **justificatif de licence** ou **certificat médical** si je ne l'ai pas encore fourni.



Aucun retrait de bonnet n'est autorisé sur le lieu de la course, celui-ci est à retirer au Village Nageurs



CONSEIL

Arriver tôt sur le Village et **anticiper le retrait de son bonnet** : c'est la garantie de limiter son attente !

Merci de bien vouloir respecter les horaires déterminés !

INFOS PRATIQUES



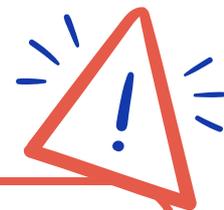
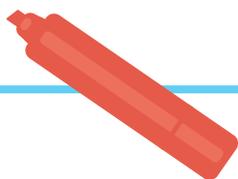
CHRONOMÉTRAGE

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 être rendu à l'issue de la course**, à votre sortie de l'eau.
- Les nageurs partiront simultanément dans l'eau 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.



INFOS PRATIQUES



SIGNALISATION

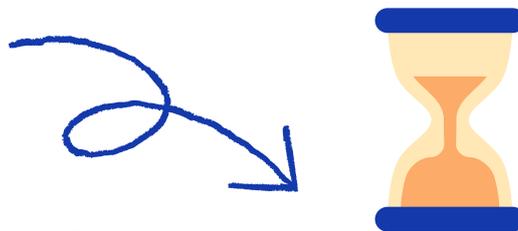
Une seule bouée de position sera présente sur le parcours avant le passage de l'embouchure de l'Hérault pour toutes les épreuves. Elle devra obligatoirement être passée **côté épaule gauche**.

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 ou si leur sécurité est mise en danger



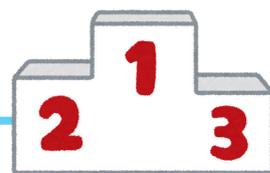
BARRIÈRES HORAIRES

5,2 km : 2h30

2,6 km : 1h30

1 km : 40 mn

INFOS PRATIQUES



PODIUM

Vous, ou votre équipe, 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 18h30.

Des classements par **catégorie d'âge** (-18, 18-30, +30, +40, +50 et +60 ans) seront établis pour les différentes courses. **Seul le premier de chaque catégorie homme et femme sera récompensé.**



CONSEIL

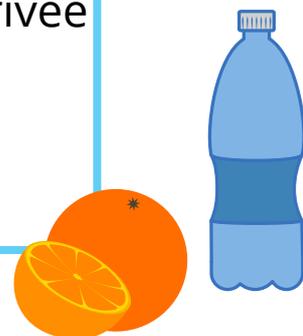
Vérifiez votre classement avant la remise des prix. Il est toujours dommage de ne pas être mis à l'honneur !

RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement sera proposé à **tous les nageurs** à l'arrivée

OÙ ME RAVITAILLER ?

Au **Village Nageurs** sur la plage du Grau d'Agde



TENUE ET SANITAIRES



SANITAIRES :

Des **sanitaires** seront présents à l'arrivée sur le **Village nageurs** sur la plage du Grau d'Agde.

TENUES AUTORISÉES :

Sont autorisés : les **maillots de bain**, **shorts de bain**, **combinaisons de natation/triathlon** (5mm 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 aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, et aides à la flottaison sont interdits pour les épreuves du **1 km**, **2,6 km**, **5,2 km**.

Seules les bouées de sécurité spéciales natation eau libre sont autorisées.

CONSIGNE

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

Village Nageurs sur la plage du Grau d'Agde

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **12h00** à **19h00**



Il n'y a PAS de vestiaires pour se changer !!!



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.

Les gros sacs et valises ne seront PAS acceptés !

Pour le 5,2km et 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.



SÉCURITÉ



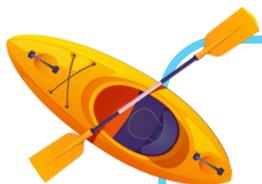
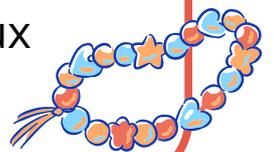
BONNE CONDUITE

Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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.

ONGLES ET BIJOUX

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 pour éviter de les perdre.



UN PROBLÈME PENDANT LA COURSE ?

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 pendant l'épreuve.

SÉCURITÉ

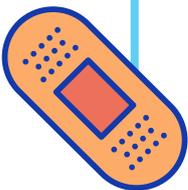
UNE QUESTION SUR LA QUALITÉ DE L'EAU ?

Des prélèvements d'eau sont réalisés chaque année par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et certifient la qualité d'eau de baignade dans la mer Méditerranée et dans le fleuve Hérault. Retrouvez les derniers résultats sur le site du gouvernement <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades>

L'Open Swim Harmonie Mutuelle sera annulé ou les parcours modifiés si le niveau bactériologique n'était pas conforme.

BLESSÉ.E OU MALADE AVANT LA COURSE ?

En cas de maladie et/ou de plaies/blessures non cicatrisées, il est fortement déconseillé de nager.



MALADE APRÈS LA COURSE ?

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.



ENVIRONNEMENT

LES MILIEUX AQUATIQUES ETOUFFENT SOUS LE PLASTIQUE !

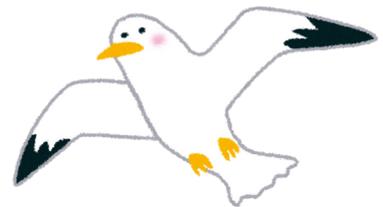
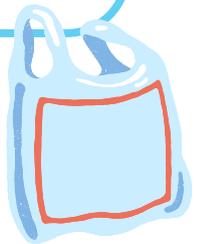


500 000 TONNES de plastiques sont réjetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.

CELA A UN IMPACT SUR LA FAUNE...

A cause des plastiques rejetés les tortues, dauphins, phoques, poissons, oiseaux... risquent de les ingérer, de se blesser et/ou de mourir !

Ces plastiques impactent aussi la reproduction de certaines espèces comme les saumons et les truites !



... ET SUR LA FLORE

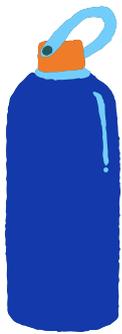
Les plastiques présents dans les mers, rivières... empêchent le développement des algues, coraux et herbiers marins et perturbent ainsi les chaînes alimentaires !

Ce sont donc tous les écosystèmes aquatiques qui sont en péril !



ENVIRONNEMENT

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** ».

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX !!!



@ open_swim_events



<https://openswimstars.com/>



Open Swim Harmonie
Mutuelle



SSO Active Open Swim

