



GUIDE DU NAGEUR LACANAU 2025



SOMMAIRE

3 - Programme

4 - Les courses

5 - Infos pratiques

10 - Tenue et sanitaires

11 - Consigne

12 - Sécurité

14 - Environnement

PROGRAMME

SAMEDI 17 MAI

11h00	Ouverture Village Nageurs	15h45	Briefing 1km et 2km
12h30	Clôture retrait des bonnets Traversée du Lac	16h00	Départ 1km et 2km
13h45	Briefing Traversée du Lac	16h30	Clôture retrait des bonnets 500m et relais
14h00	Départ Traversée du Lac	16h45	Briefing 500m et relais
15h30	Clôture retrait des bonnets 1km et 2km	17h00	Départ 500m et relais
18h00	Fin de la manifestation		

LES COURSES

LA TRAVERSÉE DU LAC AVEC OU SANS PALMES :

Départ à 14h00, Plage du Port de Lacanau Ville
Arrivée Plage de la Grande Escoure

LA COURSE 2 KM :

Départ à 16h00, Plage de la Grande Escoure
Arrivée Plage de la Grande Escoure
Le parcours est une boucle de 1km à effectuer 2 fois

LA COURSE 1 KM :

Départ à 16h00, Plage de la Grande Escoure
Arrivée Plage de la Grande Escoure

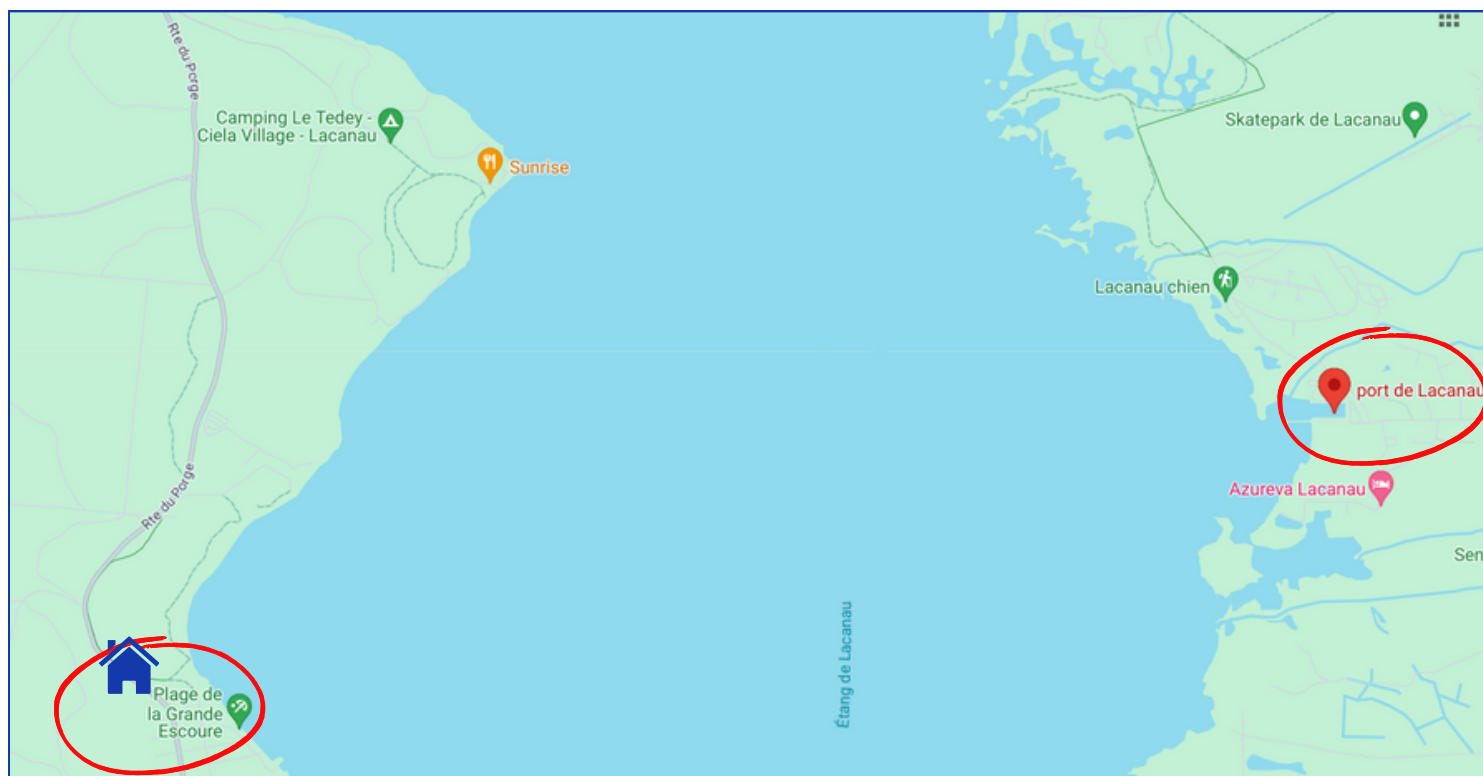
LA COURSE 500 M :

Départ à 17h00, Plage de la Grande Escoure
Arrivée Plage de la Grande Escoure

LE RELAIS 4X500 M :

Départ à 17h00, Plage de la Grande Escoure
Arrivée Plage de la Grande Escoure

INFOS PRATIQUES



 **VILLAGE NAGEURS : Plage de la Grande Escoure, Allée du Club de Voile**
Ouvert de **11h00 à 18h00**

SANITAIRES et CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs



DEPART TRAVERSEE DU LAC : Plage du Port de Lacanau Ville, Avenue du Lac

Une **navette** permettra de se rendre de la Plage de la Grande Escoure jusqu'au lieu de départ de la course !

DEPART AUTRES EPREUVES : Plage de la Grande Escoure, Allée du Club de Voile

INFOS PRATIQUES



TRAVERSÉE DU LAC

Pour la **Traversée du Lac avec ou sans palmes**, un système de navette sera mis en place pour vous emmener de la **Plage de la Grande Escoure** jusqu'au lieu de départ de la course !



HORAIRES DE DEPART DES NAVETTES

Les navettes effectueront deux trajets depuis la **Plage de la Grande Escoure** jusqu'au lieu de départ de la course :

- **12h45**
- **13h15**

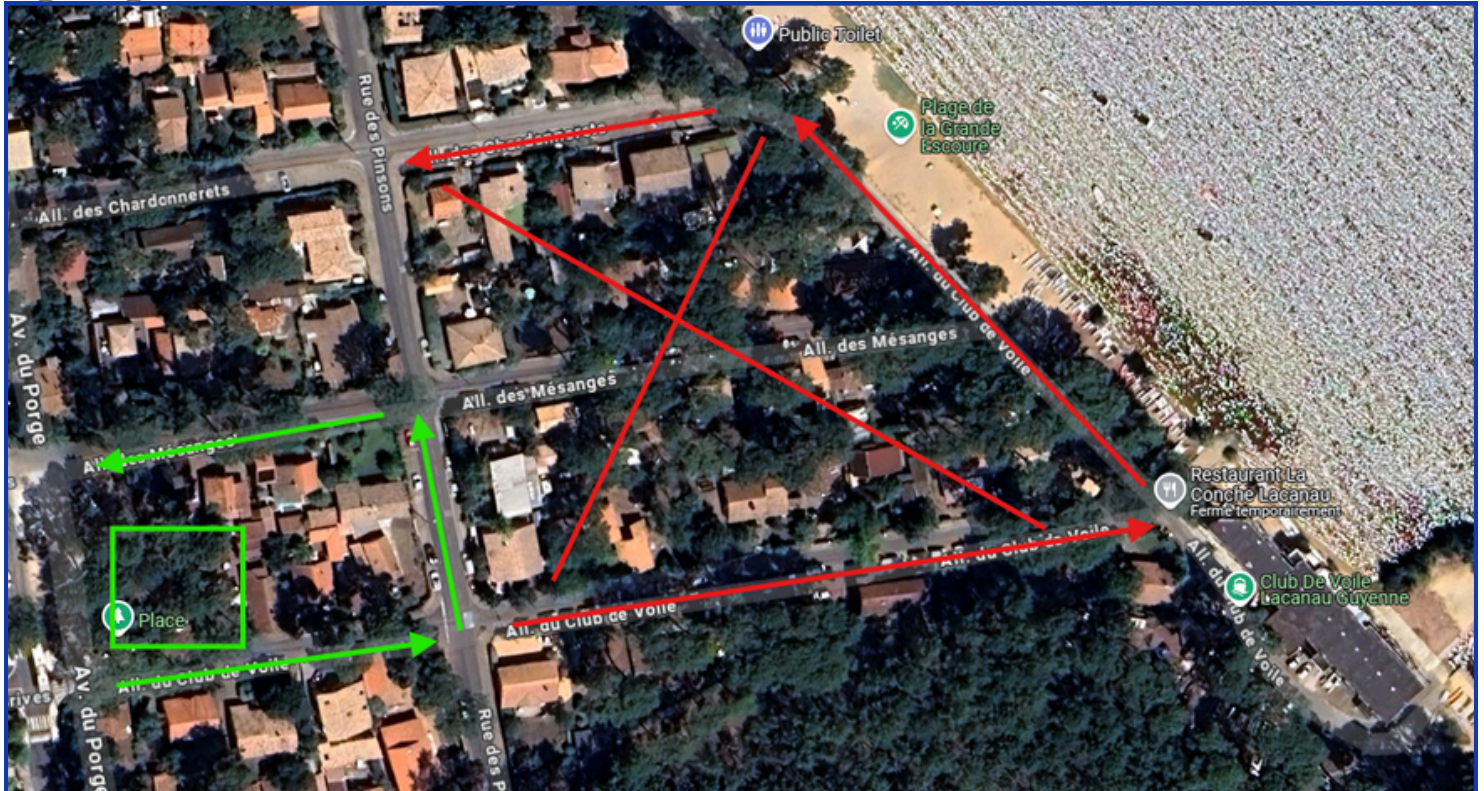
CONSEIL



Merci de privilégier les trajets en navette plutôt qu'avec votre propre véhicule !

INFOS PRATIQUES

PARKING VOITURES



OÙ VOUS GARER ?

Si vous venez en voiture, vous pouvez vous garer **sur toutes les zones vertes** :

- Le carré vert sur la carte est un **parking**
- Les flèches vertes représentent les **rues où vous pouvez vous garer**
- **Vous ne pouvez pas vous garer sur les zones en rouge !!!**

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



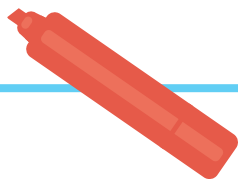
CHRONOMÉTRAGE

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

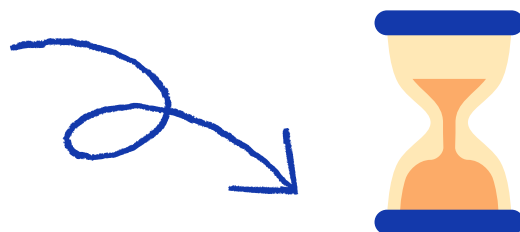
Pour la **Traversée du lac** vous serez encadré par des kayaks et des bateaux qui vous protégeront et vous indiqueront la ligne à suivre.

Au milieu du parcours vous trouverez une bouée avec un bateau.

Sur les autres courses, des bouées seront présentes sur le parcours. Les nageurs devront obligatoirement les passer **avec l'épaule droite**.

TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter l'arrêté accordé par la Préfecture de la Gironde, **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

Traversée du Lac : 2h00

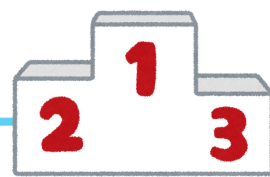
2 km : 1h30

1 km : 40 mn

500 m : 30 mn

Le relais 4x500 m : 1h00

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 de la Grande Escoure à partir de 17h00.

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

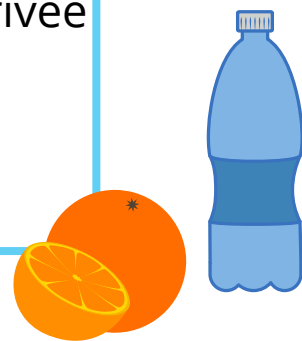
Vérifiez votre classement avant la remise des prix. Il est toujours dommage de ne pas être mis à l'honneur !

RAVITAILLEMENT

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

OÙ ME RAVITAILLER ?

Au **Village Nageurs** sur la plage de la Grande Escoure

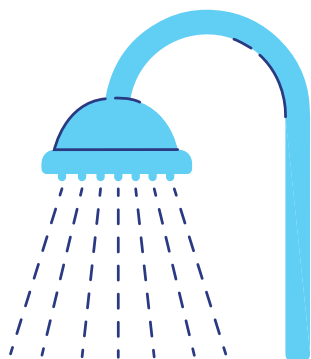


TENUE ET SANITAIRES

DOUCHES ET SANITAIRES :

Une **douche** sera mise à disposition pour se rincer et des **sanitaires** seront présents à l'arrivée sur le **Village nageurs** sur la plage de la Grande Escoure.

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



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 **relais**, **1 km**, **2 km**, **500 m**.

Seules les bouées de sécurité spéciales natation eau libre sont autorisées et **obligatoires pour la traversée** !

CONSIGNE

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

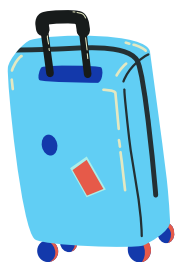
Village Nageurs sur la plage de la Grande Escoure

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **11h00 à 18h00**



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 la Traversée du Lac, 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



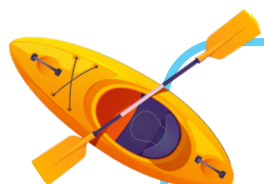
BONNE CONDUITE

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.

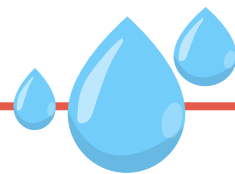


UN PROBLÈME PENDANT LA COURSE ?

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

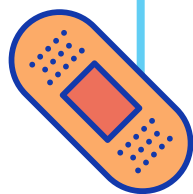
UNE QUESTION SUR LA QUALITÉ DE L'EAU ?



Des prélèvements d'eau sont réalisés chaque année par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et certifient la qualité d'eau de baignade dans le lac de Lacanau. 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 !

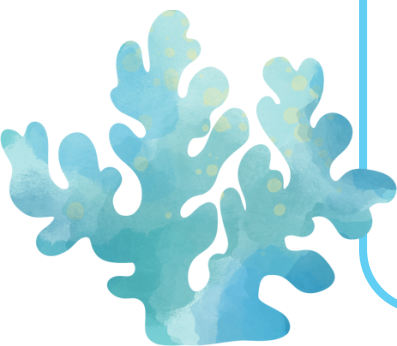
Ces plastiques impactent aussi la reproduction de certaines espèces comme les saumons et les truites !



... 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 !



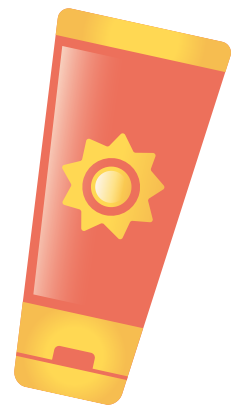
ENVIRONNEMENT

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

