

openSwim
Harmonie mutuelle

GUIDE DU NAGEUR CASSIS-CAP NAÏO 2026



SOMMAIRE

01 - Programme	<i>p.3</i>
02 - Les courses	<i>p.4</i>
03 - Infos pratiques	<i>p.5</i>
04 - Tenues autorisées	<i>p.10</i>
05 - Consigne	<i>p.11</i>
06 - Sécurité	<i>p.12</i>
07 - Environnement	<i>p.14</i>

PROGRAMME

SAMEDI 7 JUIN

7h00	Ouverture Village Nageurs	11h00	Départ 1km et 2km avec et sans palmes
7h45	Briefing 10km avec et sans palmes	11h30	Remise médailles du 10km, 5km et 3,5km
8h00	Départ 10km avec et sans palmes	11h45	Briefing 500m et relais 4 x 500m
8h45	Briefing 3,5km et 5km avec et sans palmes	12h00	Départ 500m et 4 x 500m
9h00	Départ 3,5km et 5km avec et sans palmes	12h15	Remise médailles du 1 et 2km
10h45	Briefing 1km et 2km avec et sans palmes	12h30	Remise médailles du 500 m et relais
13h00	Fin de la manifestation		

LES COURSES

LA COURSE 10 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** à **08h00**, Plage de la Grande Mer
- **Arrivée** Plage de la Grande Mer

LA COURSE 5 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** à **09h00**, Plage de la Grande Mer
- **Arrivée** Plage de la Grande Mer

LA COURSE 3,5 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** à **09h00**, Plage de la Grande Mer
- **Arrivée** Plage de la Grande Mer

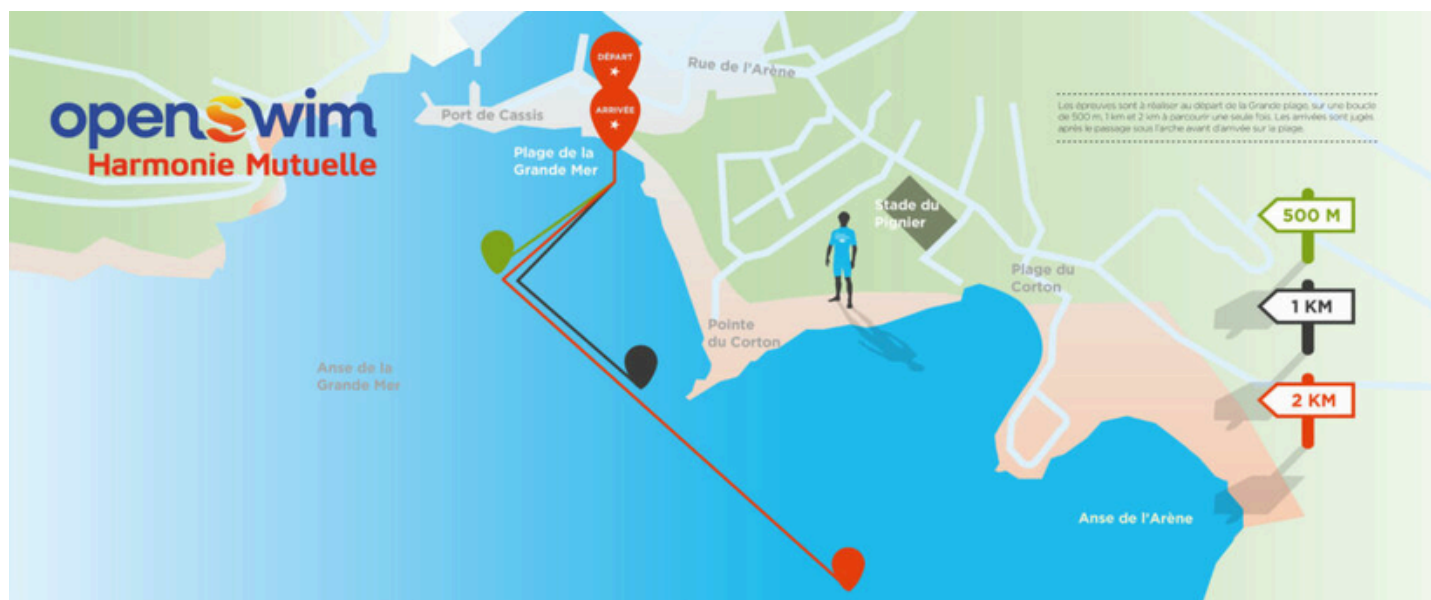
LA COURSE 1 KM ET 2 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** à **11h00**, Plage de la Grande Mer
- **Arrivée** Plage de la Grande Mer

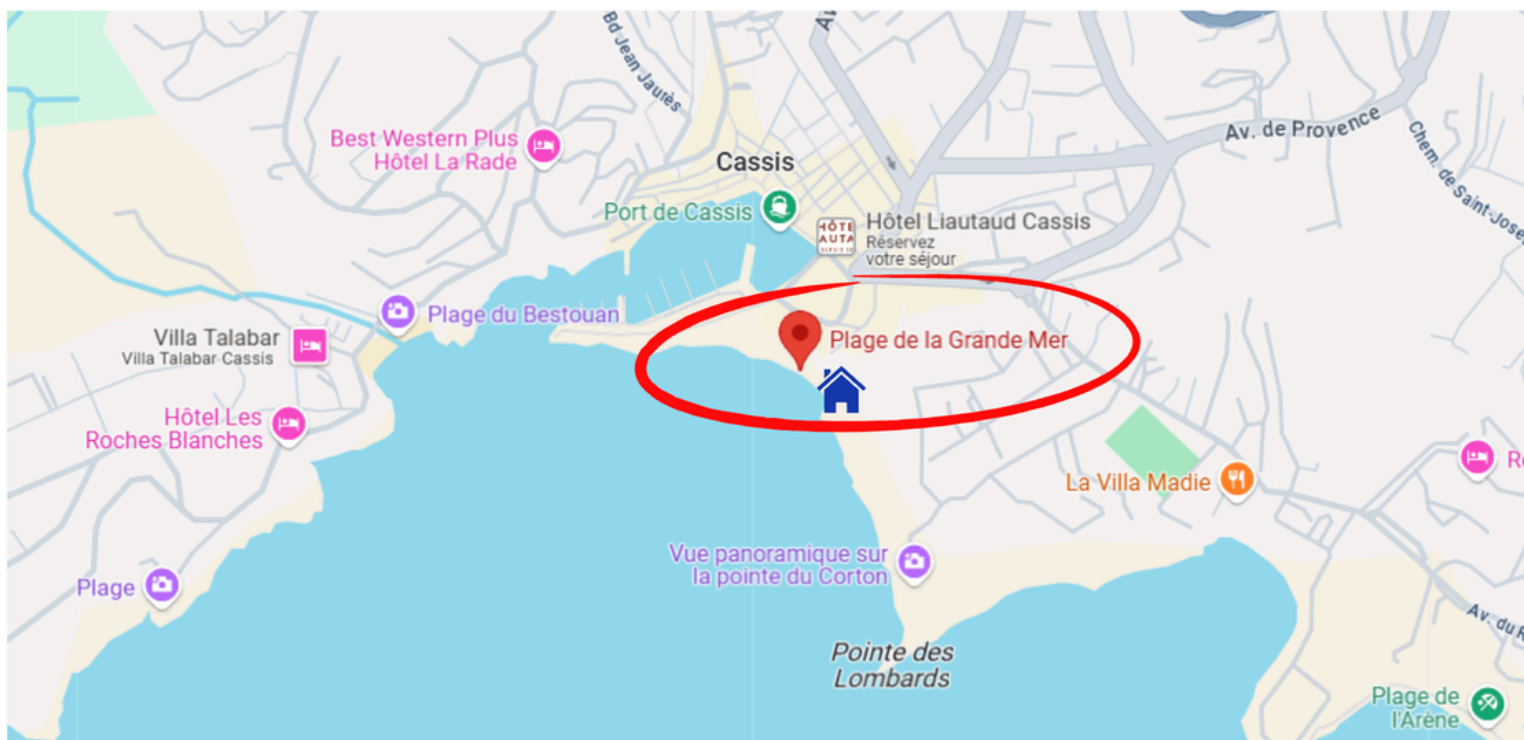
LA COURSE 500 M ET RELAIS 4 X 500 M :

- **Départ** à **12h00**, Plage de la Grande Mer
- **Arrivée** Plage de la Grande Mer

INFOS PRATIQUES



INFOS PRATIQUES



VILLAGE NAGEURS : au niveau de la place à côté de la
Plage de la Grande Mer

Ouvert de 07h00 à 14h00

CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs

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 sur ma main ou l'épaule !

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.



Les bonnets de participation sont à retirer uniquement au Village Nageurs situé sur le parvis de la Plage de la Grande Mer

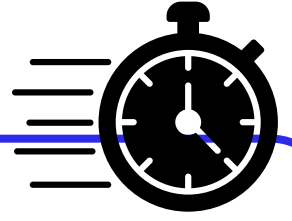
CONSEIL



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



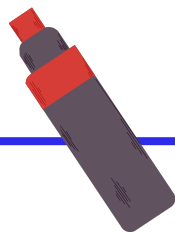
CHRONOMÉTRAGE

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

- 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



PODIUMS

Rendez-vous sur le parvis de la Plage de la Grande Mer à 11h30 pour le 10 km, 5 km et 3,5 km et **à partir de 12h15** pour le 1 km, 2 km, 500 m et relais !

Le Trophée Cap Naïo sera remis au club FFN ou FFESSM ayant le plus de nageurs arrivés toutes courses confondues. Les 2^e et 3^e clubs seront récompensés.



Classement Hommes et Femmes toutes catégories pour les épreuves sans palmes (scratch) (10 km, 5 km et 3,5 km, 2 km, 1 km et 500 m sans palmes) et avec palmes Bi et Mono (10 km, 5 km, 3,5 km et 2 km palmes) :

Classement des épreuves par catégories avec palmes pour le 5 km et 3,5 km uniquement en :

- Bi-palmes : 1er, 2e et 3e nageur : Jeunes- Séniors et Vétérans
- Monopalme : 1er, 2e et 3e nageur : Jeunes- Séniors et Vétérans
- Sans palmes : 1er, 2e et 3e nageur : Jeunes- Séniors et Vétérans

Il y a également une récompense pour le plus jeune et le doyen de Cap Naïo 2026.



REMARQUE

Il n'y aura qu'un seul classement quel que soit le type de palmes utilisées pour le 1 km et 2 km !

TENUES AUTORISÉES

L'Agence Régionale de Santé (ARS) recommande de prendre une douche 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 sans palmes.

CONSIGNE

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

Village Nageurs sur la Plage de la Grande Mer

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **7h00** à **13h30**



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 !

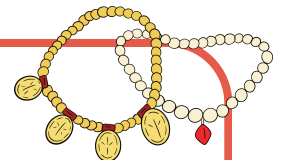
SÉCURITÉ



BONNE CONDUITE

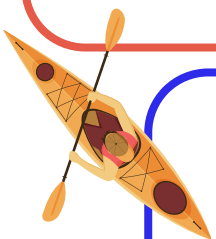
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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 bactériologiques de la qualité de l'eau au niveau de la plage de la Grande Mer sont réalisés chaque année par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et certifient de l'excellente qualité de l'eau de baignade à Cassis : <https://baignades.sante.gouv.fr/baignades/homeMap.do#a>



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 ?

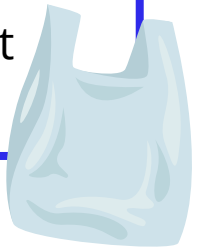
En cas de diarrhées ou forte fièvre les jours qui suivent la course, indiquez à votre médecin que vous avez participé à une épreuve de natation en milieu naturel.

ENVIRONNEMENT

LES MILIEUX AQUATIQUES ETOUFFENT SOUS LE PLASTIQUE !



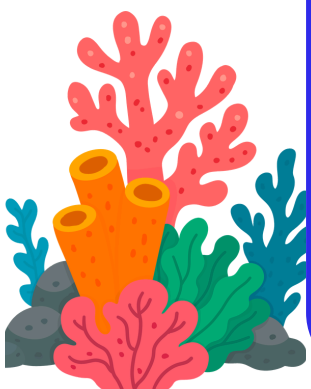
500 000 TONNES de plastiques sont rejetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



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://www.instagram.com/@Open_swim_events)



[Open Swim Harmonie
Mutuelle](https://www.facebook.com/Open_Swim_Harmonie_Mutuelle)



[open_swim_events](https://www.tiktok.com/open_swim_events)



<https://open-swim.com/fr/>



[OpenSwim](https://www.linkedin.com/company/OpenSwim)

openswim
Harmonie mutuelle

