

GUIDE DU NAGEUR

AGDE 2026



SOMMAIRE

01 - Programme	<i>p.3</i>
02 - Les courses	<i>p.4</i>
03 - Infos pratiques	<i>p.5</i>
04 - Tenue et sanitaires	<i>p.11</i>
05 - Consigne	<i>p.12</i>
06 - Sécurité	<i>p.13</i>
07 - Environnement	<i>p.15</i>

PROGRAMME

SAMEDI 20 JUIN

10h00	Ouverture Village Nageurs	17h30	Clôture retrait des bonnets 1,3km avec et sans palmes
14h30	Clôture retrait des bonnets 5,5km avec et sans palmes	17h45	Briefing 1,3km avec et sans palmes
15h45	Briefing 5,5km avec et sans palmes	18h00	Départ 1,3km avec et sans palmes
16h00	Départ 5,5km avec et sans palmes	18h05	Clôture retrait des bonnets 500 m
16h30	Clôture retrait des bonnets 3km avec et sans palmes	18h15	Briefing du 500m
16h45	Briefing 3km avec et sans palmes	18h30	Départ du 500m
17h00	Départ 3km avec et sans palmes	19h00	Fin de la manifestation

LES COURSES

LA COURSE 5,5 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 3 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 1,3 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**

LA COURSE 500 M :

Départ à **18h30**, depuis le **village nageur Plage du Grau d'Agde**

Arrivée Plage du Grau d'Agde

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

INFOS PRATIQUES



DEPART 5,5KM :

Cathédrale St Etienne d'Agde

DEPART 3KM :

Ponton du parking du Camping de la Pépinière

DEPART 1,3KM :

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

DEPART 500m :

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 **10h00 à 19h00**

SANITAIRES et CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs

INFOS PRATIQUES

5,5 KM DESCENTE DE L'HÉRAULT

Pour le **5,5km**, un système de navette est mis en place pour vous emmener jusqu'au lieu de départ de la course !



HORAIRES DE DEPART DES NAVETTES

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

- **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.



Le bonnet est à retirer au Village Nageurs

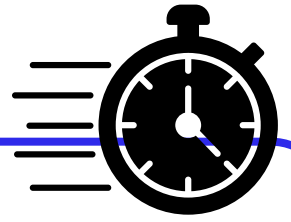
CONSEIL



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



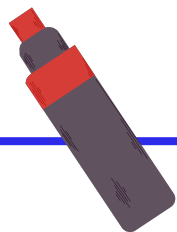
CHRONOMÉTRAGE

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

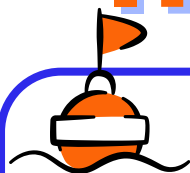
Un numéro de marquage du **numéro de dossard** sur la **peau des nageurs** sera réalisé.



Tous les nageurs devront porter **OBLIGATOIREMENT** le bonnet numéroté et la puce fournie par l'organisation.



INFOS PRATIQUES



SIGNALISATION

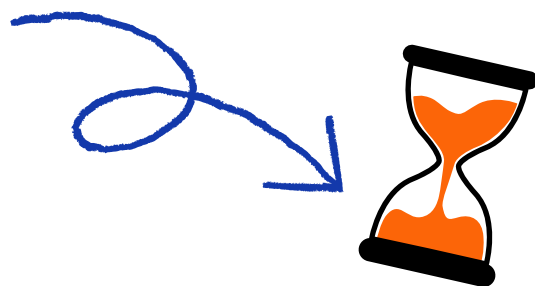
Deux bouées de position seront présentes sur le parcours après le passage de l'embouchure de l'Hérault pour toutes les épreuves. Elles devront obligatoirement être passées **côté épaule gauche**.

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

5,5 km : 2h30

3 km : 1h30

1,3 km : 1h00

500 m : 30 min

INFOS PRATIQUES



PODIUM

Remises des lots et médailles à partir de 19h au restaurant les Ondines

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

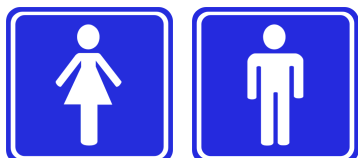
Un ravitaillement sera proposé à **tous les nageurs** à l'arrivée

OÙ ME RAVITAILLER ?

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



TENUE ET SANITAIRES



SANITAIRES :

Des **sanitaires** seront présents à proximité du **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 **1,3 km**, **3 km**, **5,5 km** et **500 m**.

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 **10h00** 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 5,5km et le 3km, un système complémentaire sera mis en place afin de rapatrier les effets personnels des nageurs depuis le départ des épreuves jusqu'au Village Nageurs.



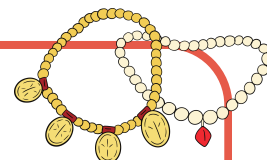
SÉCURITÉ



BONNE CONDUITE

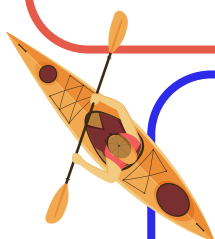
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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 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'OpenSwim Harmonie Mutuelle sera annulé si le niveau bactériologique de l'eau 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 !



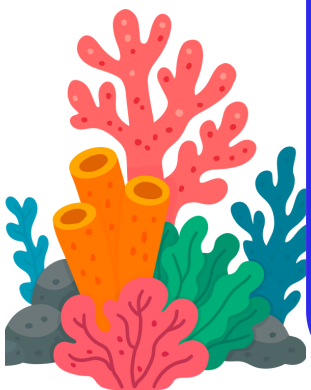
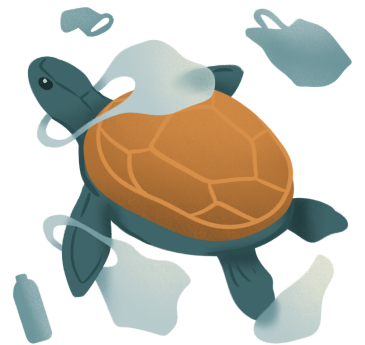
500 000 TONNES de plastiques sont réjetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



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.

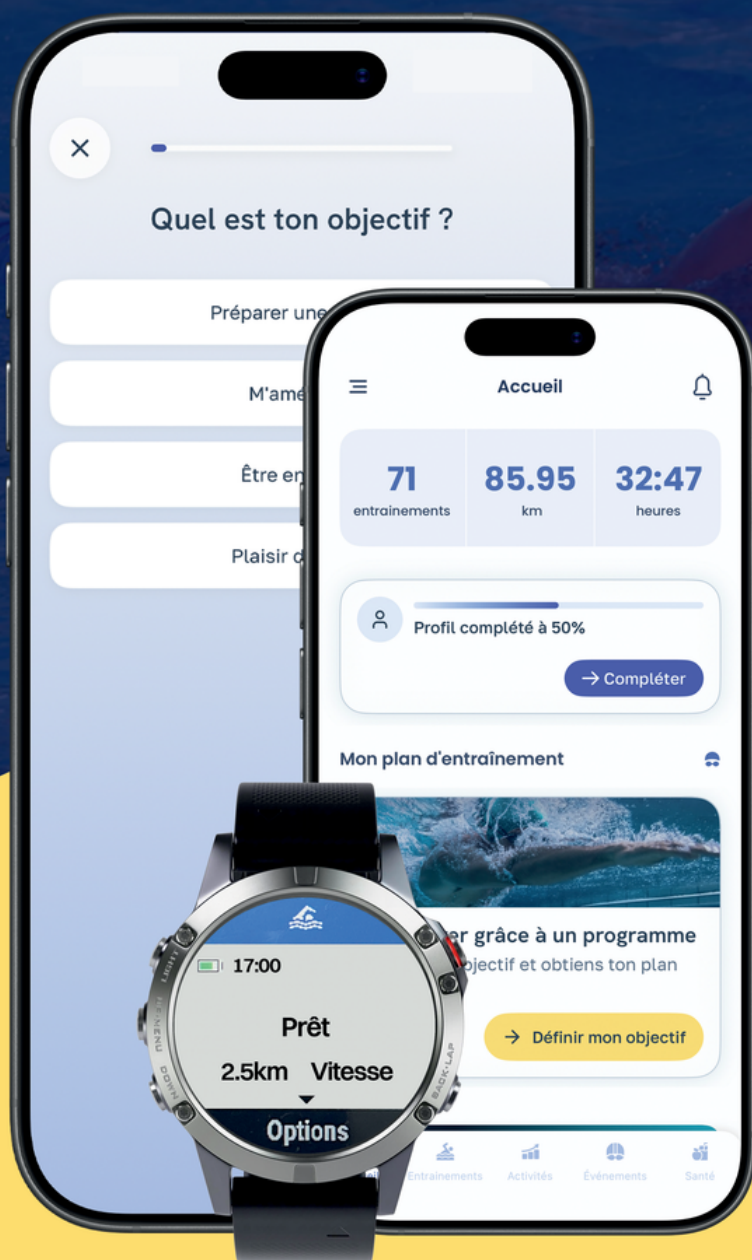


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

openswim

Harmonie Mutuelle

TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ



1 Définis ton objectif de distance, de temps ou de course

2 Suis un plan personnalisé, selon ton objectif, ton niveau et ta progression

3 Synchronise tes séances directement sur ta Garmin, Suunto ou Apple Watch

TÉLÉCHARGE OPENSWIM SUR
L'APP STORE OU GOOGLE PLAY



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/OpenSwimHarmonieMutuelle)



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



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



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

openswim
Harmonie mutuelle

