

openSwim
Harmonie mutuelle

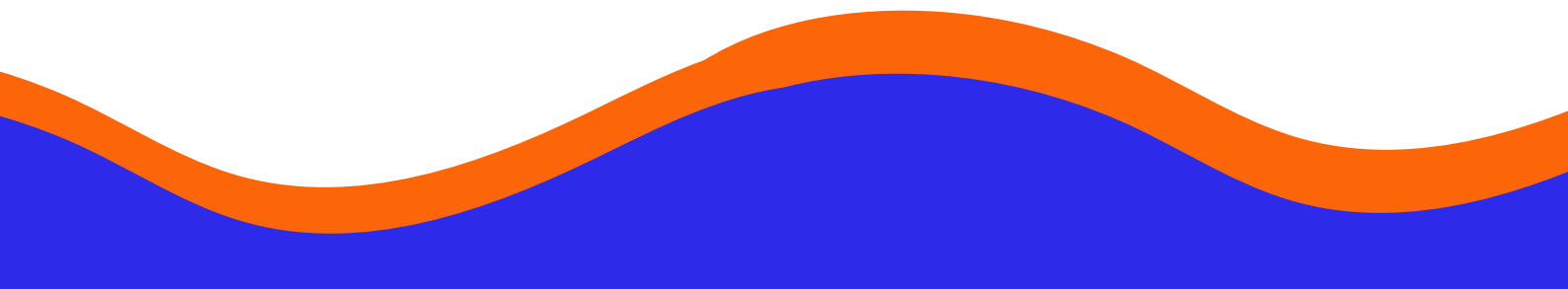
GUIDE DU NAGEUR GÉRARDMER 2026



SOMMAIRE



01 - Programme	<i>p.3</i>
02 - Les courses	<i>p.4</i>
03 - Infos pratiques	<i>p.6</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 29 AOÛT

08h30	Ouverture Village Nageurs	13h45	Briefing 2,5km avec et sans palmes
09h30	Clôture retrait des bonnets Tour du Lac (4,5km)	14h00	Départ 2,5km avec et sans palmes
09h45	Briefing Tour du Lac (4,5km)	15h15	Clôture retrait des bonnets 500m, 1km et relais
10h00	Départ Tour du Lac (4,5km)	15h15	Briefing 500m, 1km et relais avec et sans palmes
13h30	Clôture retrait des bonnets 2,5km	15h30	Départ 500m, 1km et relais avec et sans palmes
17h00	Fin de la manifestation		

LES COURSES

LE TOUR DU LAC :

- **Départ** à **10h00**, Union Nautique
- **Arrivée** à l'Union Nautique

LA COURSE 2,5 KM :

- **Départ** à **14h00**, Union Nautique
- **Arrivée** à l'Union Nautique

LA COURSE 1 KM :

- **Départ** à **15h30**, Union Nautique
- **Arrivée** à l'Union Nautique

LA COURSE 500 M :

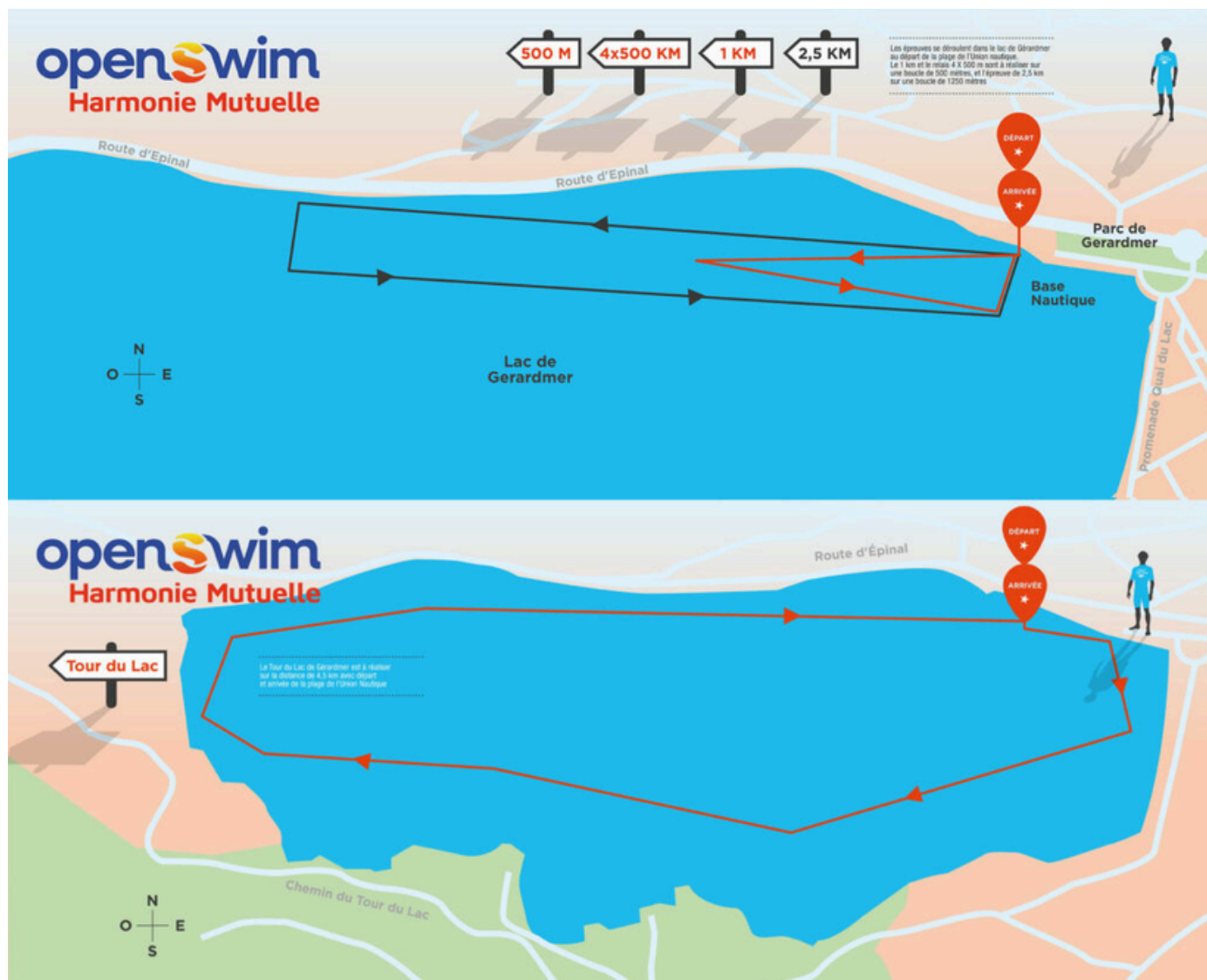
- **Départ** à **15h30**, Union Nautique
- **Arrivée** à l'Union Nautique

LA COURSE DU RELAIS 4X500 M :

- **Départ** à **15h30**, Union Nautique
- **Arrivée** à l'Union Nautique

LES PARCOURS

LE TOUR DU LAC, 2,5KM, 1KM, 500M ET RELAIS



Pour le Tour du Lac le départ et l'arrivée se font au niveau de l'Union Nautique.

Pour le 2,5km, le 1km, le 500m le départ se fait au niveau de l'Union Nautique.

Le 1km, le 500m et le relais se font sur une boucle de 500m.

Le 2,5km se fait sur une boucle de 1250m.

INFOS PRATIQUES



VILLAGE NAGEURS : Union Nautique, 21 Route d'Epinal, 88000, Gérardmer
Ouvert de **08h30 à 17h00**

SANITAIRES et CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs



Tous les départs et arrivées se font à l'Union Nautique

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

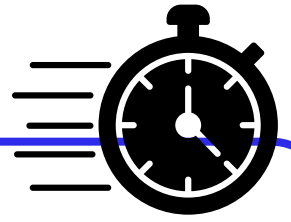
CONSEIL



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



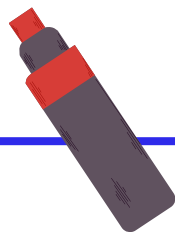
CHRONOMÉTRAGE

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

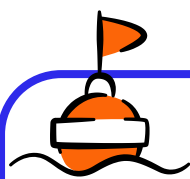
Un numéro de marquage du **numéro de dossard** sur la **peau des nageurs** sera réalisé.



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



INFOS PRATIQUES



SIGNALISATION

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

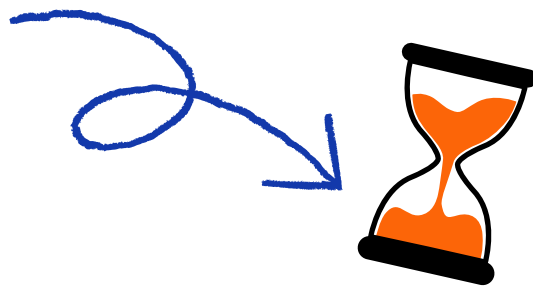
Les bouées de position devront obligatoirement être passées avec **l'épaule droite pour les épreuves du Tour du lac et le 2,5km**.

Les bouées de position devront obligatoirement être passées avec **l'épaule gauche pour le 1km, 500m et relais**

L'arrivée est jugée sous l'arche sur la plage (sortie dite « à l'australienne »).

TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter l'arrêté de la ville de Gérardmer, **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

Tour du Lac : 2h00

2,5 km : 1h30

1 km : 40 mn

500 m : 40 mn

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 à l'Union Nautique à partir de **12h00** pour le Tour du Lac et à partir de **16h30** pour les autres épreuves.

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** à l'Union Nautique



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** à l'Union Nautique.

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 **1 km**, **2,5 km**, **500 m**.

Seules les bouées de sécurité spéciales natation eau libre sont autorisées et « **obligatoires pour le Tour du Lac** » !

CONSIGNE

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

Village Nageurs à l'Union Nautique

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **8h30** à **17h00**



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 !



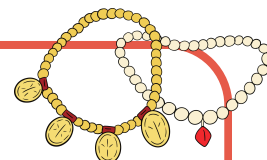
SÉCURITÉ



BONNE CONDUITE

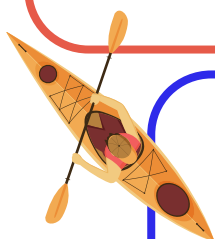
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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 Gérardmer. 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.



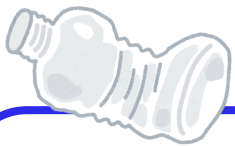
MALADE APRÈS LA COURSE ?

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 !



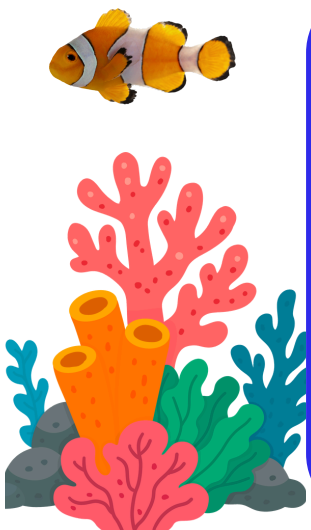
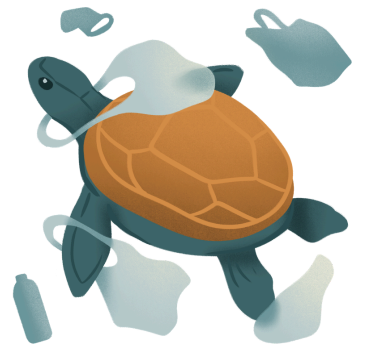
500 000 TONNES de plastiques sont réjetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



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.

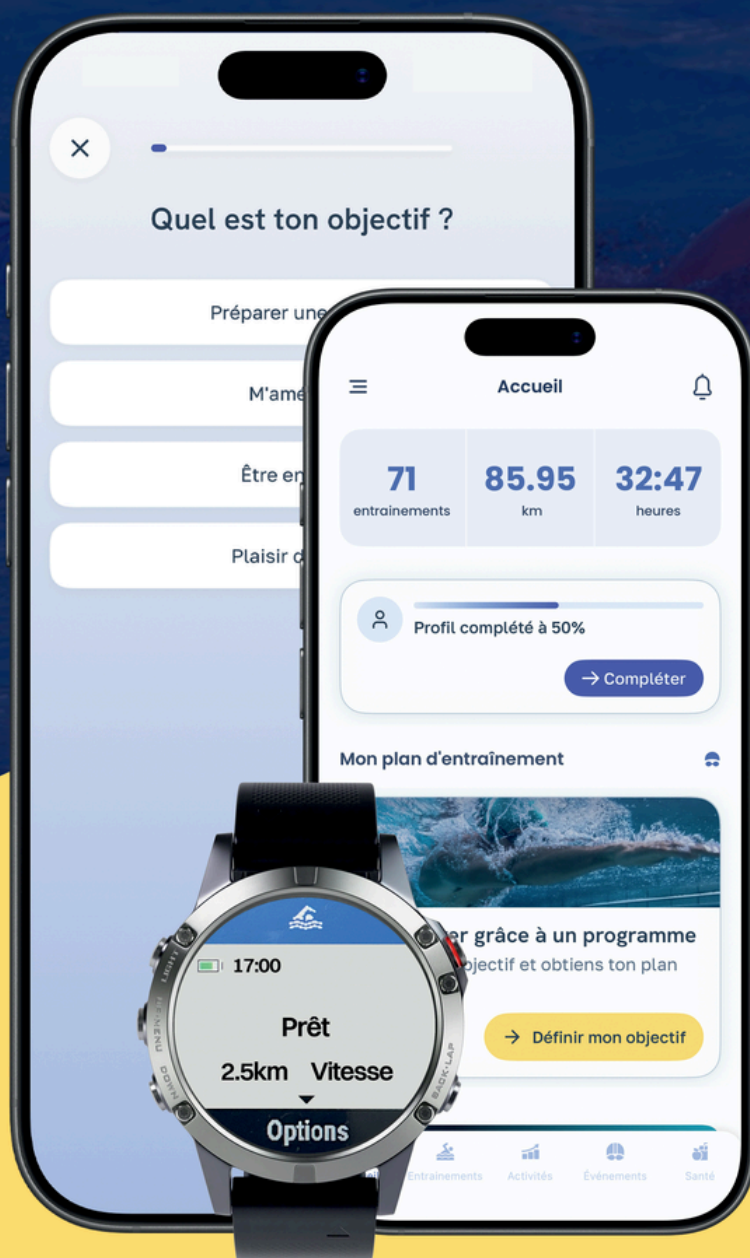


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

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/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

