



# GUIDE DU NAGEUR

## PARIS 2026



# SOMMAIRE

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>01 - Programme</b>           | <i>p.3</i>  |
| <b>02 - Les courses</b>         | <i>p.5</i>  |
| <b>03 - Infos pratiques</b>     | <i>p.6</i>  |
| <b>04 - Tenue et sanitaires</b> | <i>p.15</i> |
| <b>05 - Consigne</b>            | <i>p.16</i> |
| <b>06 - Sécurité</b>            | <i>p.17</i> |
| <b>07 - Environnement</b>       | <i>p.19</i> |

# PROGRAMME

## SAMEDI 11 JUILLET

|               |                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 10H00         | Ouverture Village Nageurs Bassin de Pantin                                 |
| 11h30         | Clôture retrait des bonnets <b>5km</b> avec et sans palmes                 |
| 12h45         | Briefing <b>5km</b> avec et sans palmes - Pont de la route d'Aulnay, Bondy |
| 13h00         | Départ <b>5km</b> avec et sans palmes - Pont de la route d'Aulnay, Bondy   |
| 13h00         | Clôture retrait des bonnets <b>500m</b> et <b>relais 4 x 500m</b>          |
| 13h15         | Briefing <b>500m</b> et <b>relais 4 x 500m</b>                             |
| 13h30         | Départ <b>500m</b> et <b>relais</b> Bassin de Pantin                       |
| 15h00         | Remise de récompenses de la journée                                        |
| 13h00 à 15h00 | Retrait des bonnets des épreuves du dimanche 12 juillet                    |

# PROGRAMME

**DIMANCHE 12 JUILLET**

**2 KM PALMES, 2 KM ET 1 KM**

|       |                                                       |       |                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 08h00 | Ouverture du village nageurs                          | 10h45 | Fin du retrait des bonnets du <b>1 KM</b>                         |
| 09H00 | Fin du retrait des bonnets du <b>2 KM</b> avec palmes | 11h00 | Briefing du <b>1 KM</b>                                           |
| 09h30 | Départ du <b>2 KM</b> avec palmes                     | 11h15 | Départ du <b>1 KM</b>                                             |
| 10h00 | Briefing du <b>2 KM</b>                               | 12h00 | Remise des médailles du <b>2 KM</b> avec palmes et du <b>1 KM</b> |
| 10h15 | Départ du <b>2 KM</b> (1ère vague)                    | 12h30 | Départ du <b>2 KM</b> (2ème vague)                                |
| 12h30 | Fin de la manifestation                               |       |                                                                   |

# LES COURSES

## LA COURSE 5 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** le **samedi 11 juillet** à **13h00**, Pont de la route d'Aulnay, Bondy
- **Arrivée** Bassin de Pantin

## LA COURSE 500 M :

- **Départ** le **samedi 11 juillet** à **13h30**, Bassin de Pantin
- **Arrivée** Bassin de Pantin

## LE RELAIS 4X500 M :

- **Départ** le **samedi 11 juillet** à **13h30**, Bassin de Pantin
- **Arrivée** Bassin de Pantin

## LA COURSE 2 KM AVEC PALMES :

- **Départ** le **dimanche 12 juillet** à **09h30**, Quai de Grenelle
- **Arrivée** Quai de Grenelle

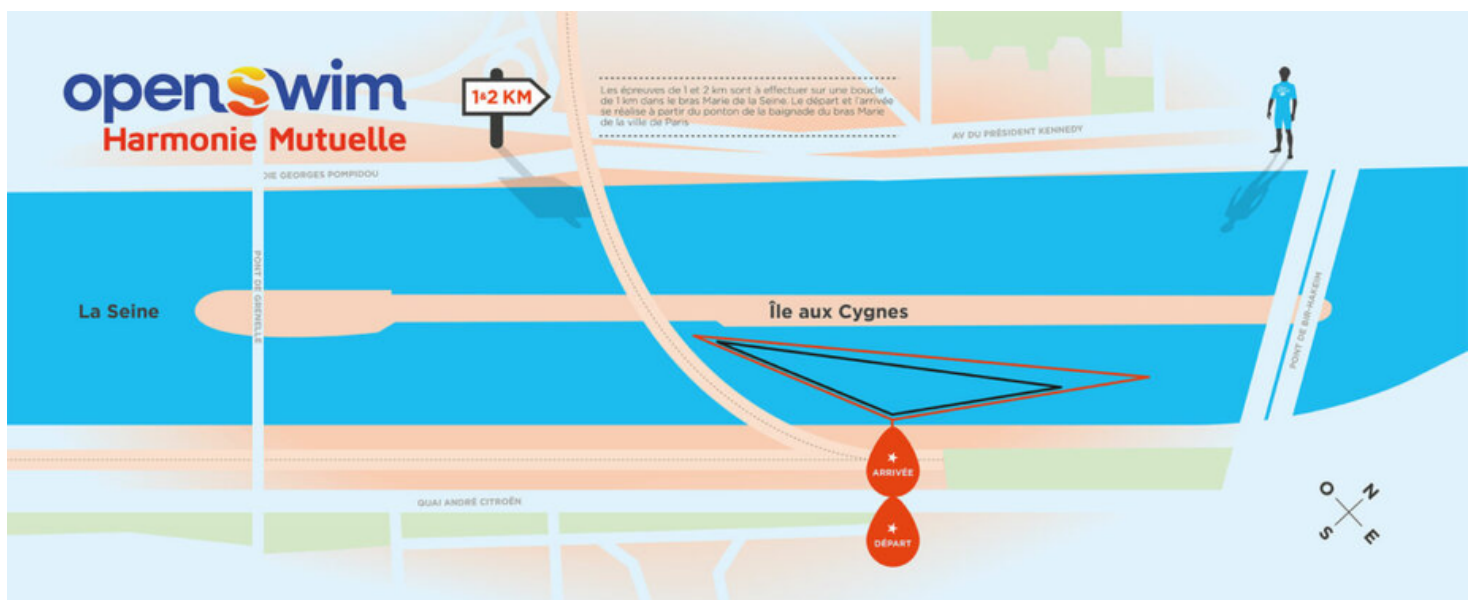
## LA COURSE 2 KM (1ÈRE ET 2ÈME VAGUE) :

- **Départ** le **dimanche 12 juillet** à  
**10h15 1ère vague**, Quai de Grenelle  
**12h30 2ème vague**, Quai de Grenelle
- **Arrivée** Quai de Grenelle

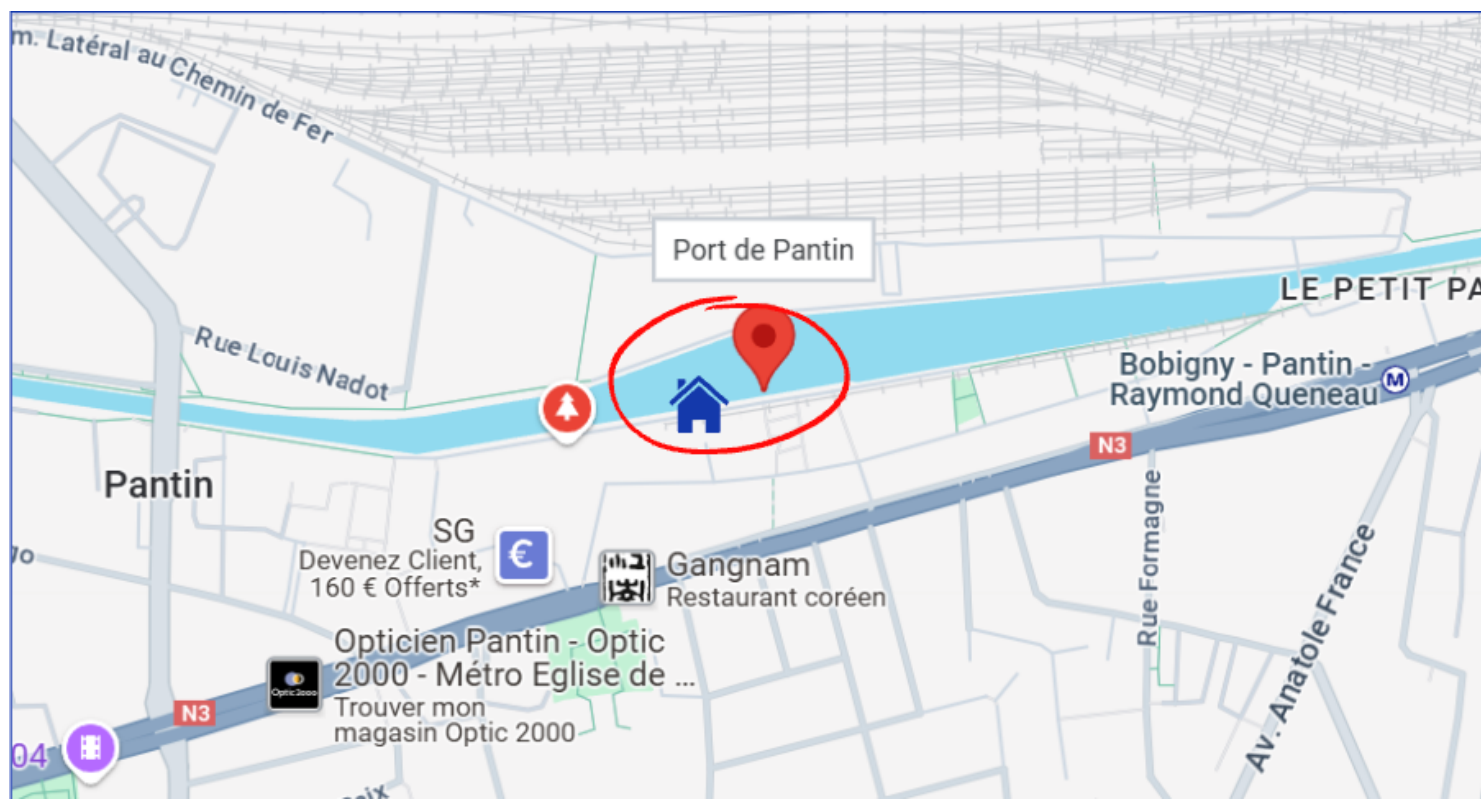
## LA COURSE 1 KM :

- **Départ** le **dimanche 12 juillet** à **11h30**, Quai de Grenelle
- **Arrivée** Quai de Grenelle

# INFOS PRATIQUES



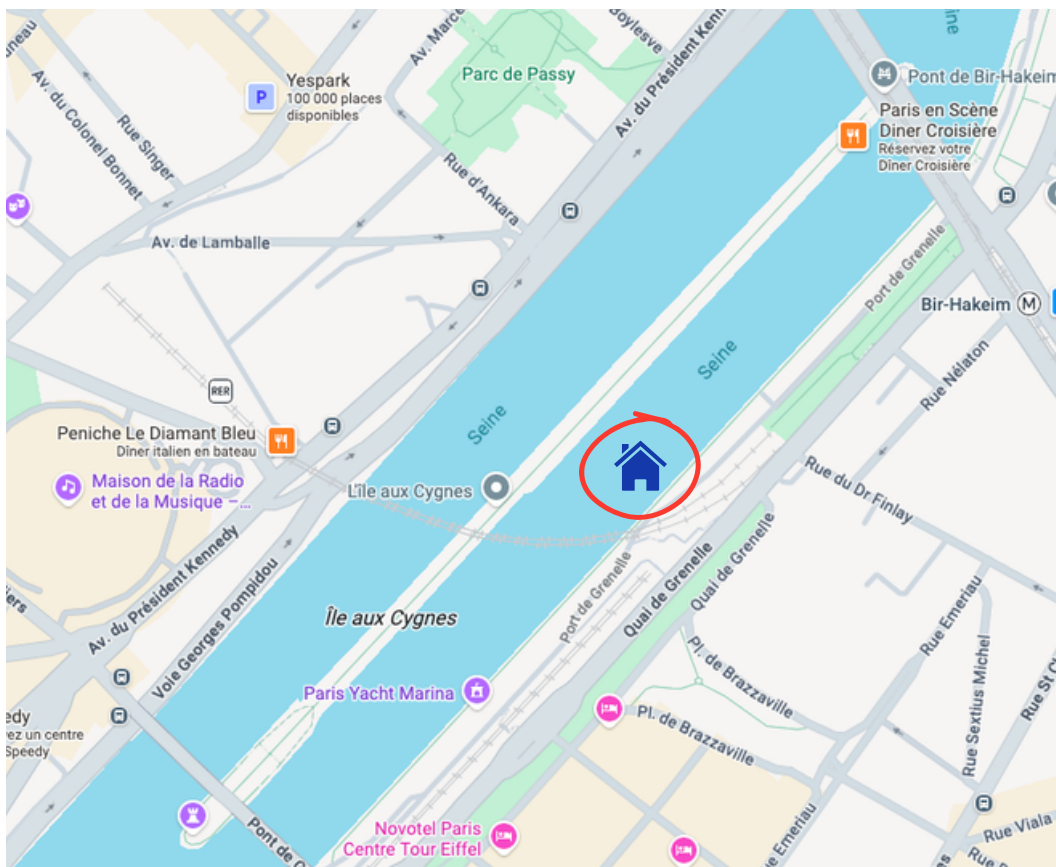
# INFOS PRATIQUES



 **Adresse Village Nageurs Pantin : Bassin de Pantin**, place de la Pointe devant le bar restaurant Dock B

**Accessible par le métro Eglise de Pantin Ligne 5**  
Ouvert de **10h00 à 15h00**

# INFOS PRATIQUES



**Adresse Village Nageurs Paris : Quai de Grenelle**, au niveau du **site de baignade**, Le village est ouvert de 08h00 à 14h00

**Ravitaillement :** Village Nageurs  
**Douches et sanitaires :** Village Nageurs

# INFOS PRATIQUES



## NAVETTE 5 KM

Pour la **course de 5 km**, un système de navette sera mis en place pour vous emmener du village nageur jusqu'au lieu du départ de la course) !



### HORAIRES DE DEPART DES NAVETTES

Les navettes effectueront deux trajets depuis le village nageur jusqu'au lieu de départ de la course :

- **11h50**
- **12h30**



### CONSEIL

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

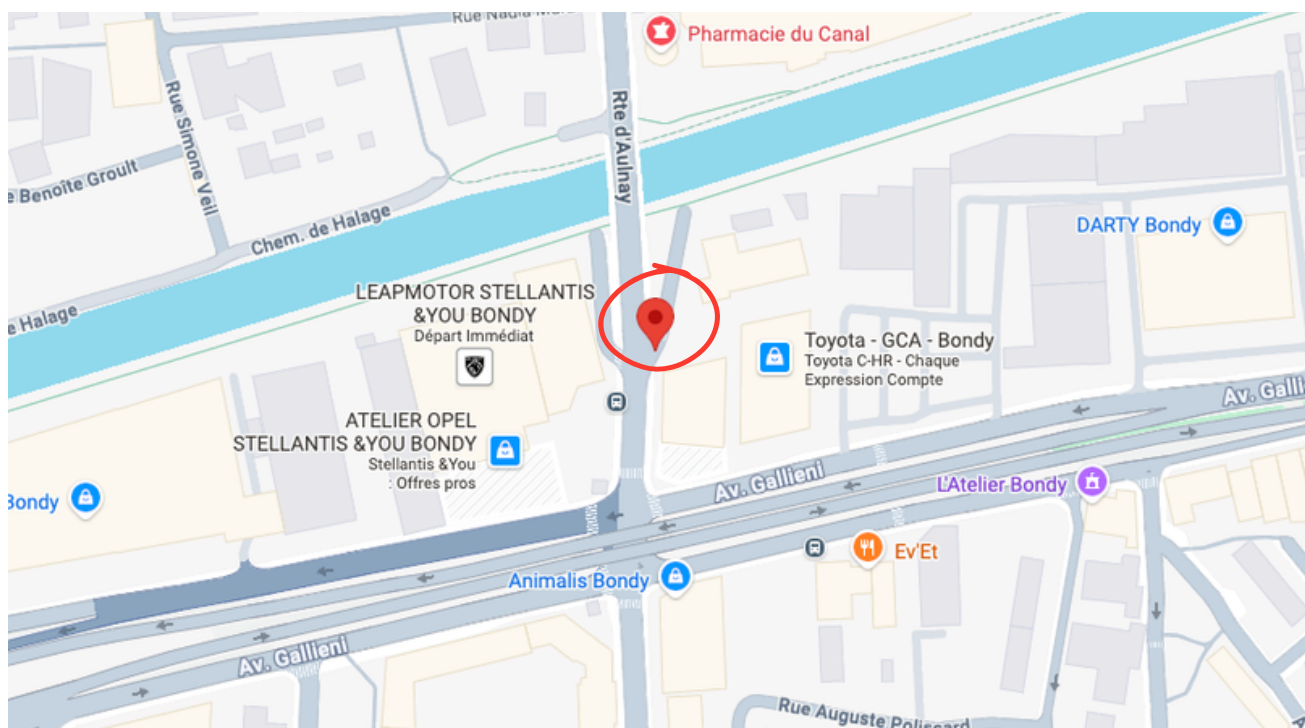
# INFOS PRATIQUES

**Départ** : 156 Av. Jean Lolive, 93500 Pantin

**Horaires** : **11h50** et **12h30**



**Arrivée** : 8 Rte d'Aulnay, 93140 Bondy



# 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 départ des 5 km avec et sans palmes. Celui-ci est à retirer au Village Nageurs à Pantin impérativement**

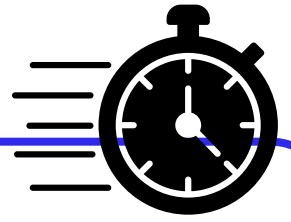


## CONSEIL

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



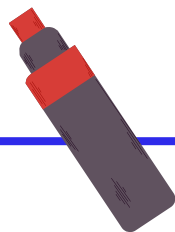
## CHRONOMÉTRAGE

Tous les nageurs devront porter un bracelet équipé d'une puce à fixer au poignet droit 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

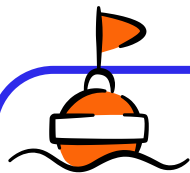
Un numéro de marquage du **numéro de dossard** sur la **peau des nageurs** sera réalisé.



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



# INFOS PRATIQUES

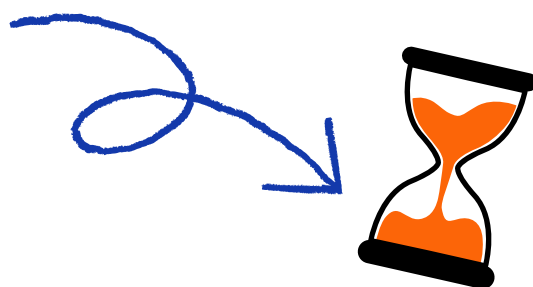


## SIGNALISATION

Les parcours sont matérialisés par des bouées de virage de couleur rouge et elles sont à respecter pour réaliser la totalité de la distance !

## TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter l'arrêté accordé par la Préfecture de Paris, **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 km : 2h00**

**2 km : 1h00**

**2 km palmes : 45mn**

**1 km : 45mn**

**500 m : 30mn**

**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** samedi à partir de **15h00** et dimanche à partir de **12h00**.

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**



# 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**.

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**, **combinaisons natation** certifiées FINA, **combinaisons triathlon** ou « **shorty** » **type surf** sont autorisés. Les combinaisons isothermiques en néoprène utilisées par les nageurs doivent être d'une **épaisseur maximale de 5 mm**, en **une seule pièce**, sauf pour le **2 km palmes** et **5 km palmes** où les combinaisons **deux pièces** sont autorisées. Les **combinaisons de plongée sous-marine** ne sont **pas autorisées**. Les bouées spéciales natation en eau libre sont autorisées.



Les aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, et aides à la flottaison sont interdits pour les épreuves du **relais**, **5km**, **1 km**, **2 km**, **500 m**.

Pour le **2km avec palmes** et **5km avec palmes**, les masques, tubas, lunettes, chaussons sont autorisés.

# CONSIGNE

## OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

**Village Nageurs**

## HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **10h00 à 15h00** - Bassin de Pantin

Dimanche de **08h00 à 14h00** - Quai de Grenelle



**Il y a des vestiaires pour se changer mais ils ne sont pas très grands !!!**

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 !**



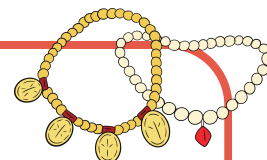
# SÉCURITÉ



## BONNE CONDUITE

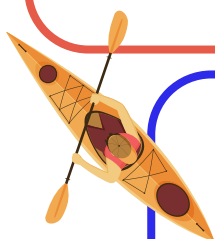
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

**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 canal de l'Ourcq et dans la Seine. 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 !



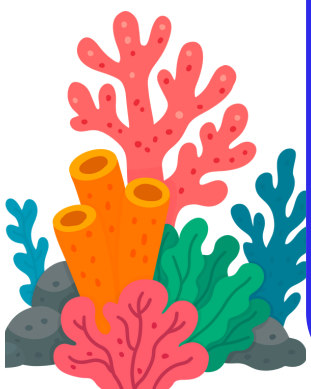
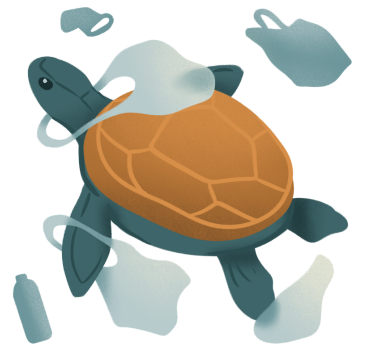
**500 000 TONNES** de plastiques sont réjetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



### 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.

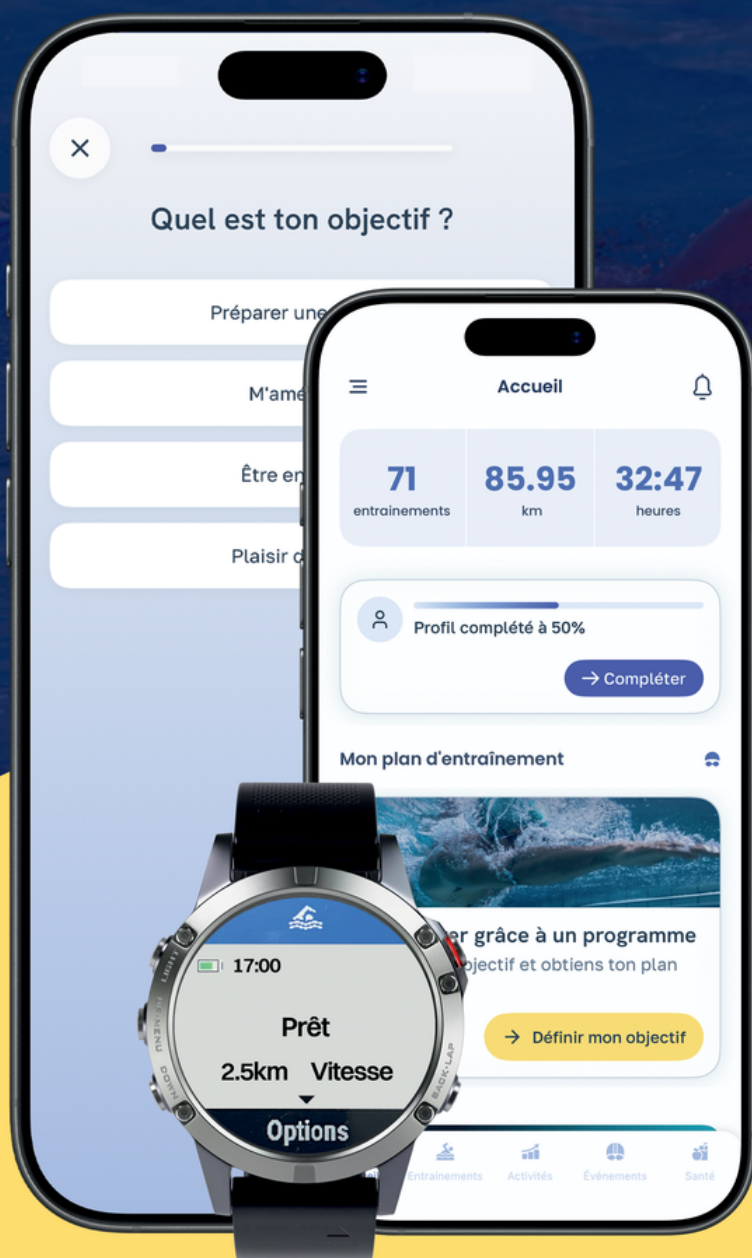


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

# 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

