

openSwim

GUIDE DU NAGEUR

PRANGINS 2026



SOMMAIRE

01 - Programme	<i>p.3</i>
02 - Les courses	<i>p.5</i>
03 - Les parcours	<i>p.6</i>
04 - Infos pratiques	<i>p.7</i>
05 - Tenue et sanitaires	<i>p.12</i>
06 - Consigne	<i>p.13</i>
07 - Sécurité	<i>p.14</i>
08 - Environnement	<i>p.16</i>

PROGRAMME

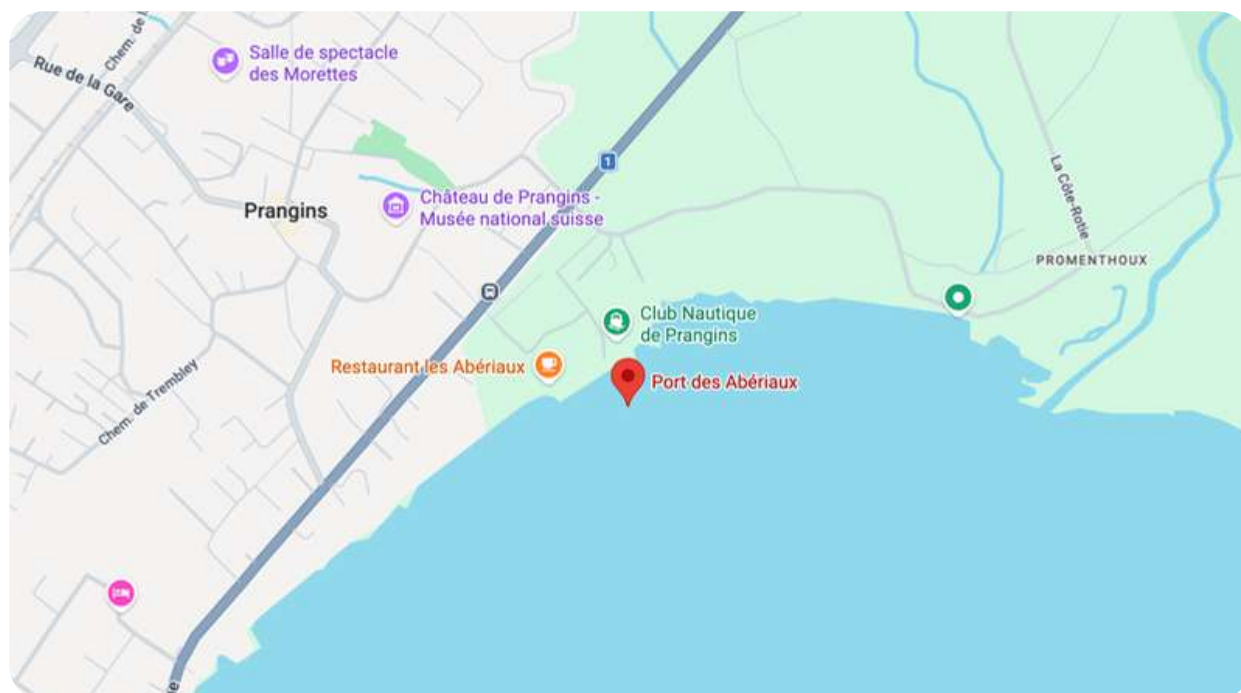
SAMEDI 25 JUILLET

16h00

Retrait des bonnets de participation
- Prangins port

19h00

Fin du retrait des bonnets de
participation - Prangins port



PROGRAMME

DIMANCHE 26 JUILLET

07h30	Retrait des bonnets du 2,5 KM & 5 KM	11h15	Départ du 1,250 KM
08h45	Briefing du 2,5 KM & 5 KM	12h00	Briefing du 500 m & relais 4x500 m
09h00	Départ du 2,5 KM & 5 KM	12h15	Départ du 500 m & relais 4x500 m
09h15	Retrait des bonnets du 1,250 KM, 500 m & relais 4x500 m	12h45	Briefing du 400 m famille
10h45	Retrait des bonnets du 400 m famille	13h00	Départ du 400 m famille
11h00	Briefing du 1,250 KM	13h30	Fin de l'évènement

LES COURSES

LA COURSE 5 KM :

Départ à **09h00, Plage de Promenthoux**

Arrivée Plage de Promenthoux

LA COURSE 2,5 KM :

Départ à **09h00, Plage de Promenthoux**

Arrivée Plage de Promenthoux

LA COURSE 1,25 KM :

Départ à **11h15, Plage de Promenthoux**

Arrivée Plage de Promenthoux

LA COURSE 500 M & LE RELAIS 4X500 M :

Départ à **12h15, Plage de Promenthoux**

Arrivée Plage de Promenthoux

LA COURSE FAMILLE 400 M :

Départ à **13h00, Plage de Promenthoux**

Arrivée Plage de Promenthoux

LES PARCOURS



Pour le 5 km, le 2,5 km et le 1,25 km le parcours s'effectue sur une boucle de 1250 mètres.

Pour le 5 km il faut faire 4 fois la boucle et 2 fois pour le 2,5 km.

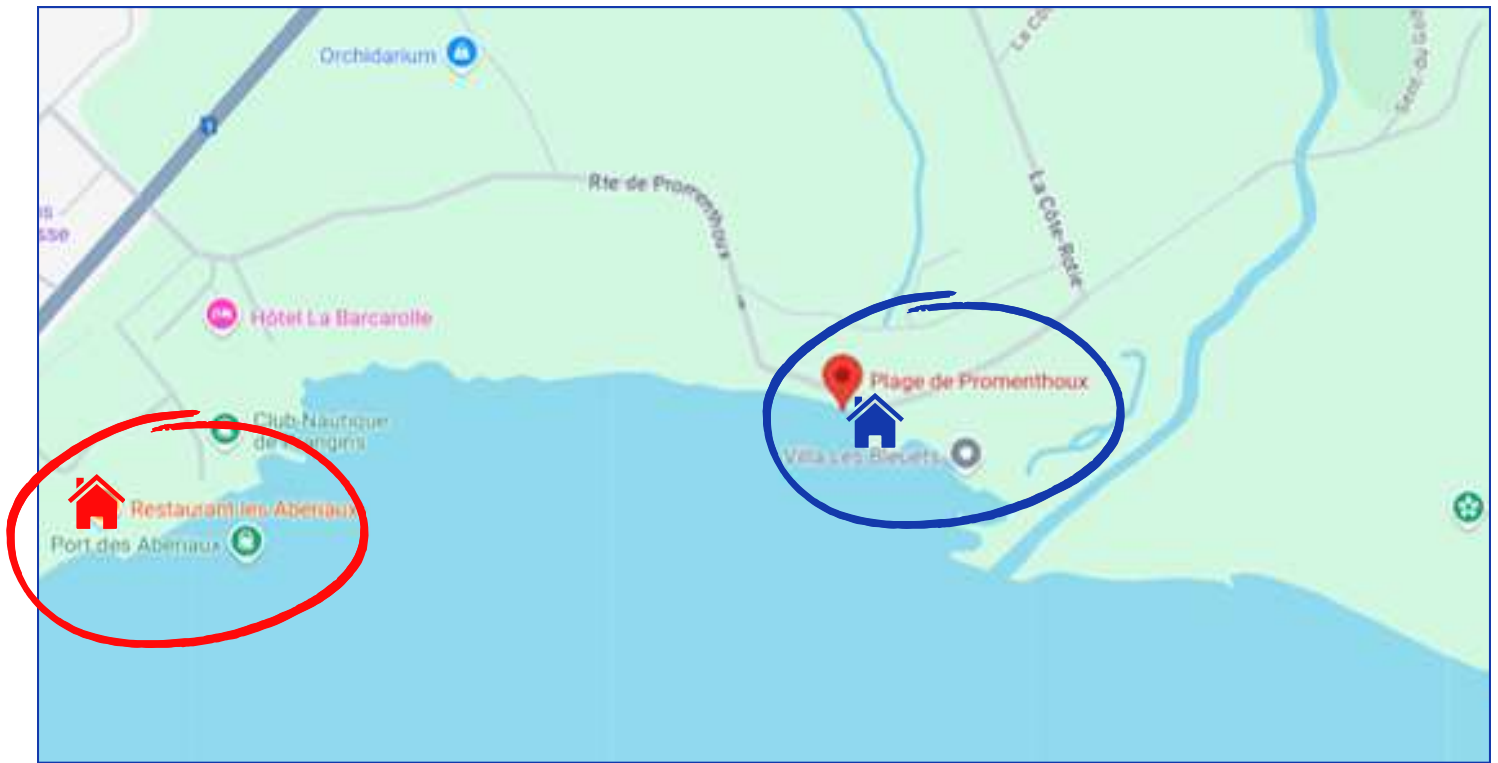
Le relais 4x500 m et le 500 m se font sur une boucle de 500 m.

Et le 400m Famille s'effectuera sur une boucle de 400 m.

Tous les départs et arrivées se font sur la plage de Promenthoux



INFOS PRATIQUES



RETRAIT DES BONNETS LE 25/07 : Port des Abériaux

Ouvert de **16h00 à 19h00**



VILLAGE NAGEURS : Plage de Promenthoux

Ouvert de **07h30 à 13h30**

SANITAIRES et CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs

INFOS PRATIQUES



OÙ RÉCUPÉRER MON BONNET ET MA PUCE ?

Je peux récupérer mon bonnet au **port des Abériaux le samedi 25 juillet de 16h00 à 19h00**. Et le dimanche au **Village Nageurs**, je récupère ma puce et mon bonnet !



DOCUMENTS ESSENTIELS

Lors du retrait de mon bonnet, je n'oublie pas :

- Ma **PIÈCE D'IDENTITE**

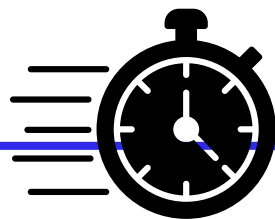


CONSEIL

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



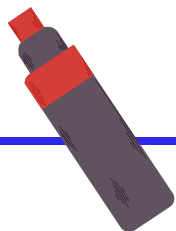
CHRONOMÉTRAGE

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

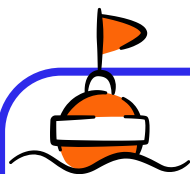
Un numéro de marquage **de votre dossard** sera réalisé sur votre **main** ou **épaule**.



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



INFOS PRATIQUES

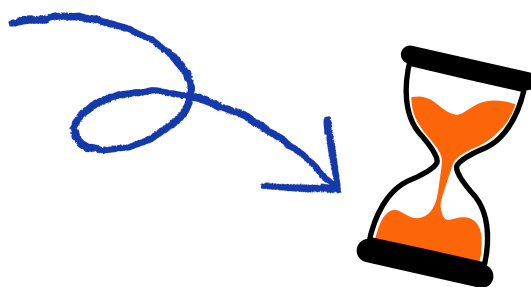


SIGNALISATION

Les bouées de position seront présentes sur le parcours pour toutes les épreuves. Elles devront obligatoirement être passées **côté épaule gauche**.

TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité, **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 : 2h30

2,5 km : 1h30

1,25 km : 1h00

500 m : 30 min

Famille 400 m : pas de limite

Le relai 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 Promenthoux.

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 Promenthoux



TENUE ET SANITAIRES



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 Promenthoux.

TENUES AUTORISÉES :

Sont autorisés : les **maillots de bain**, **shorts de bain**, **combinaisons de natation/triathlon** (5 mm d'épaisseur maximum, obligatoire si l'eau est inférieure à 16°, et interdite si la température est supérieure ou égale à 25 degrés) et les **bouées eau libre**.



Les aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, et aides à la flottaison sont interdits pour les épreuves du **5 km**, **relais**, **1,25 km**, **2,5 km**, **Famille 400 m** et **500 m**.

CONSIGNE

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

Village Nageurs sur la plage de Promenthoux

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **07h30** 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 !



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

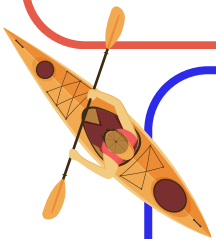
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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 et certifient la qualité d'eau de baignade dans le Lac Léman.

L'OpenSwim 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, forte fièvre ou problème de peau 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.

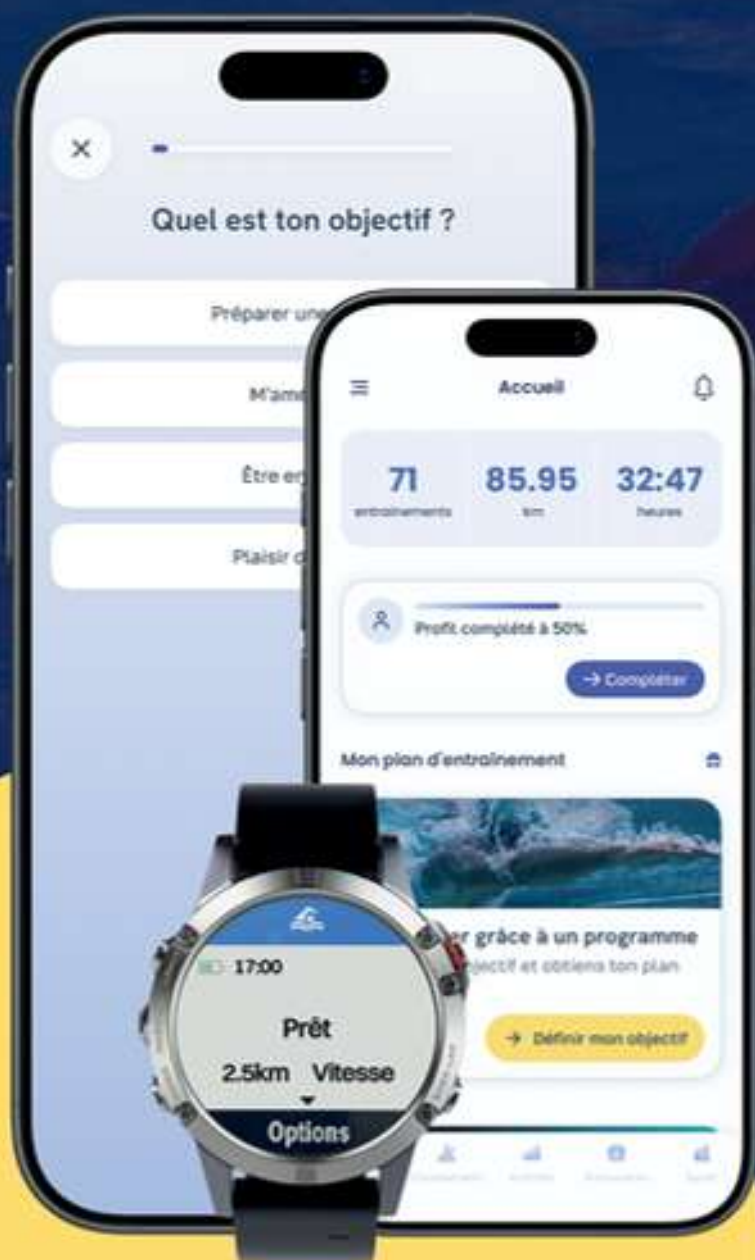


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

openswim

Harmonie Mutuelle

TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

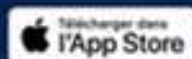


1 Définis ton objectif de distance, de temps ou de course

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

