

openSwim

Harmonie mutuelle

GUIDE DU NAGEUR TRAVERSÉE DE PARIS À LA NAGE 2026



SOMMAIRE

01 - Programme	<i>p.3</i>
02 - Parcours	<i>p.4</i>
03 - Infos pratiques	<i>p.5</i>
04 - Tenue et sanitaires	<i>p.10</i>
05 - Consigne	<i>p.11</i>
06 - Sécurité	<i>p.12</i>
07 - Environnement	<i>p.14</i>

PROGRAMME

SAMEDI 11 JUILLET

18H00 À 20H00

Finalisation des inscriptions +
récupération des bonnets et puces

Bateau Le Petit Bain situé Port de la Gare, Paris 13ème.

DIMANCHE 12 JUILLET

06H15

Briefing de la Traversée de Paris à
la Nage - Port de la Gare

06h30

Départ de la Traversée de Paris à la
Nage - Port de la Gare Paris 13

09h00

Fin de la Traversée de Paris à la
Nage - Quai de Grenelle Paris 15

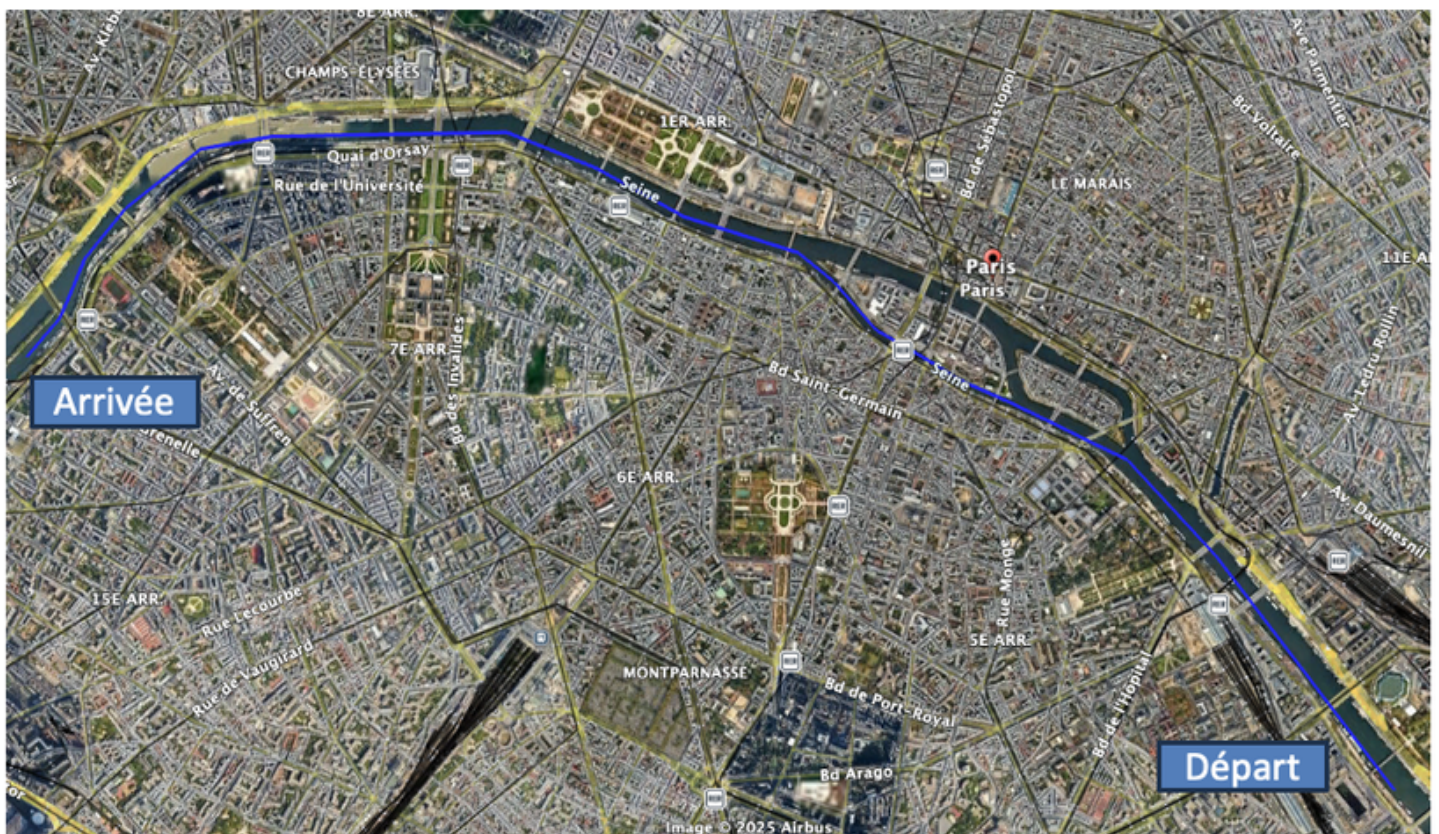
09h00

Remise de récompense de la
Traversée de Paris à la Nage

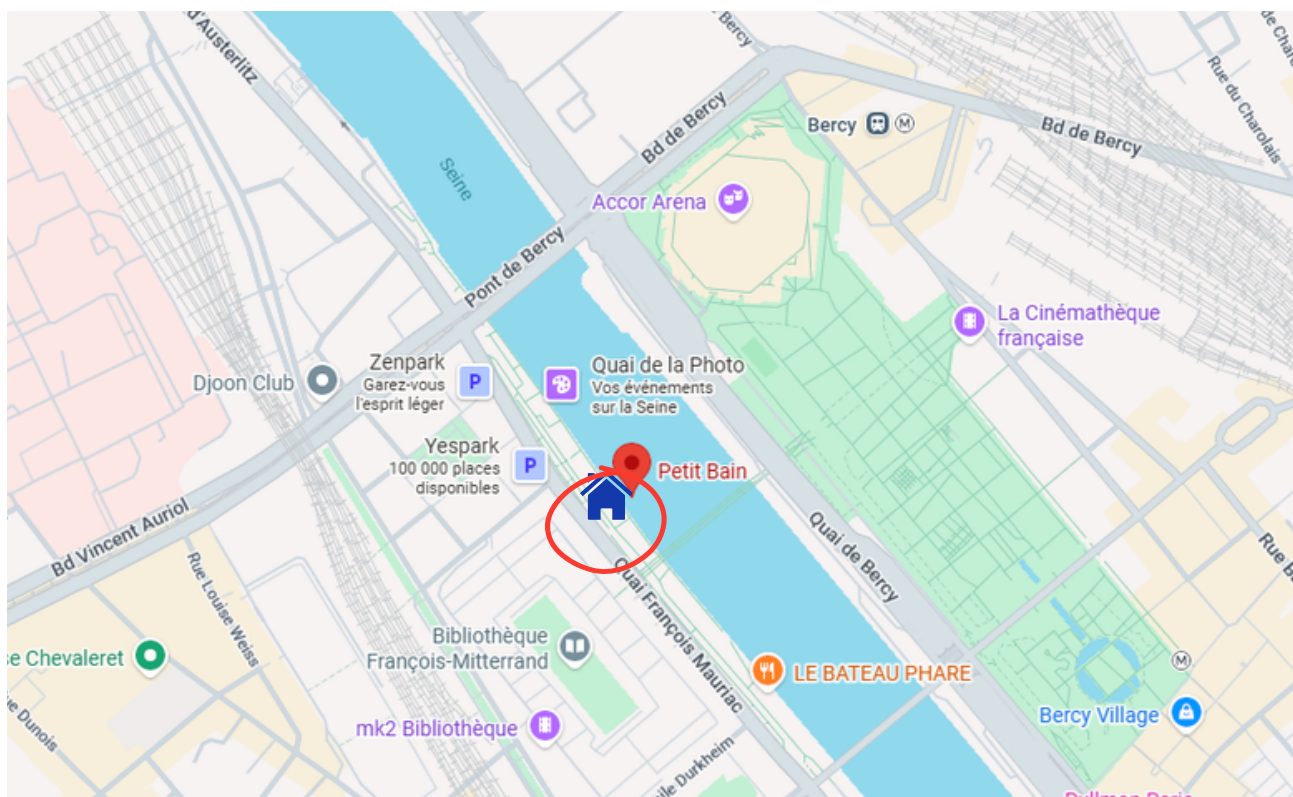
PARCOURS DE LA TRAVERSÉE

DÉPART : PORT DE LA GARE – ESCALE DE LA GARE
PARIS 13 – 06H30

ARRIVÉE : QUAI DE GRENELLE – PARIS 15 – 09H00



INFOS PRATIQUES



 **Adresse : Bateau le Petit Bain**, port de la Gare
Paris 13e

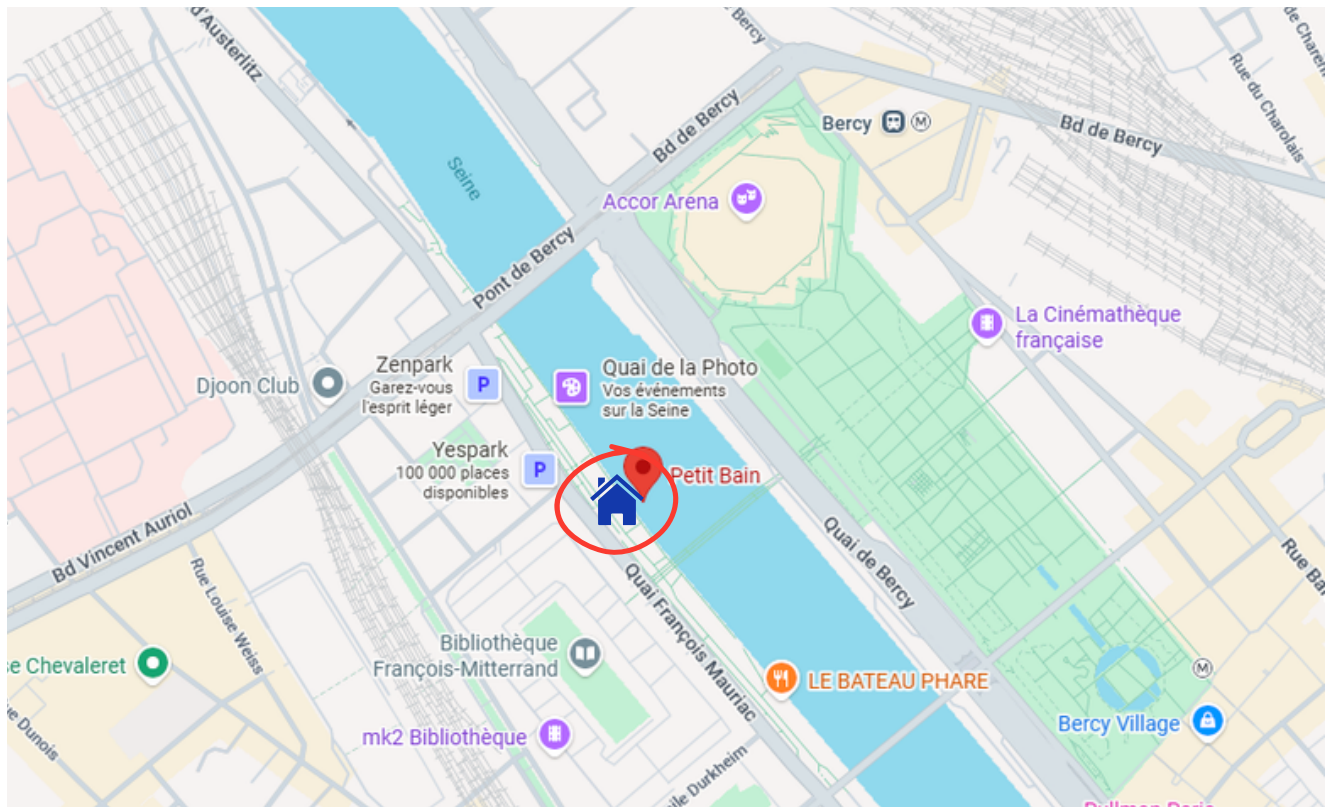
**Accessible par le métro Quai de la Gare Ligne 6
ou métro Bibliothèque F. Mitterrand Ligne 14**

Accueil samedi 11 juillet de **18h00 à 20h00**

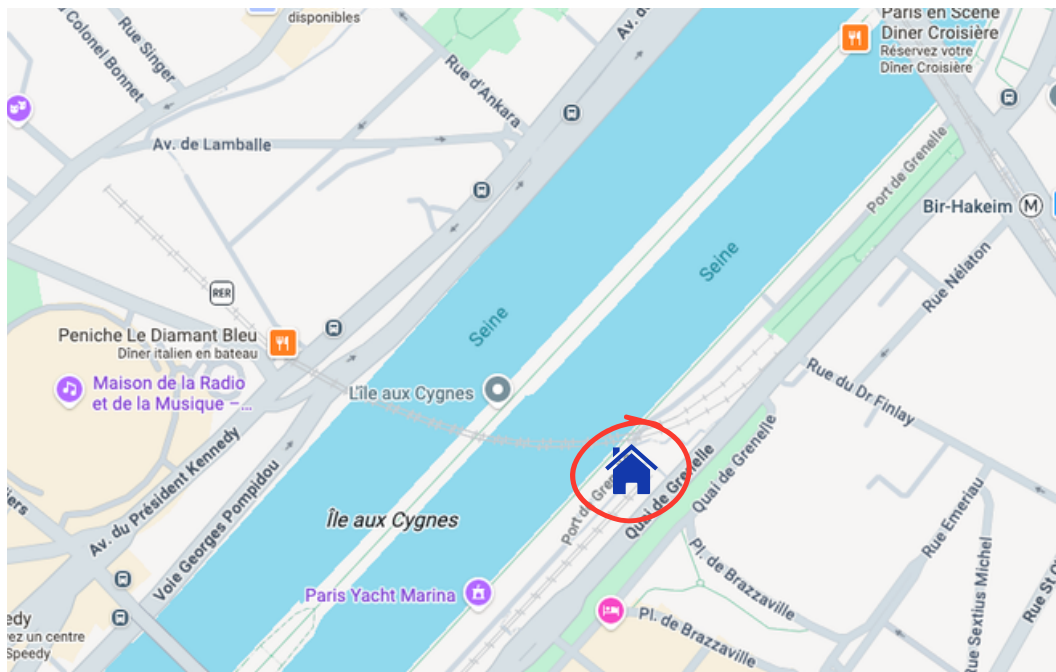
**FINALISATION DES INSCRIPTIONS (PAIEMENT,
REMISE DES BONNETS ET DES PUCES).**

INFOS PRATIQUES

DÉPART :



ARRIVÉE :



INFOS PRATIQUES



OÙ RÉCUPÉRER MON BONNET ET MA PUCE ?

Je peux récupérer mon bonnet et ma puce au **au bateau Le Petit Bain, le samedi !**

DOCUMENTS ESSENTIELS



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

- Ma **CARTE D'IDENTITE**
- Mon **justificatif de licence** ou **certificat médical**.



Aucun retrait de bonnet n'est autorisé sur le lieu de départ de la Traversée le dimanche matin. Celui-ci est à retirer au bateau le Petit Bain le samedi impérativement

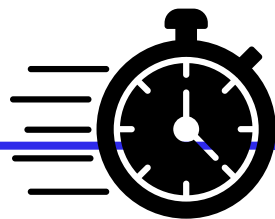
CONSEIL



Arriver tôt 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.

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.



BOUÉE EAU LIBRE

Le port d'une bouée eau libre est **OBLIGATOIRE** pour participer à la Traversée. Possibilité d'achat sur place.

COMBINAISON

La combinaison néoprène est interdite en raison de la température de l'eau supérieur à 25°C.

INFOS PRATIQUES



PODIUM

Vous êtes sur le podium et/ou souhaitez assister à la remise des récompenses ?

Rendez-vous sur le Village Nageurs dimanche après le dernier arrivée, vers **09h00**.

Seuls les 3 premiers femmes et 3 premiers hommes seront récompensés.



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 ainsi qu'au milieu du parcours.

OÙ ME RAVITAILLER ?

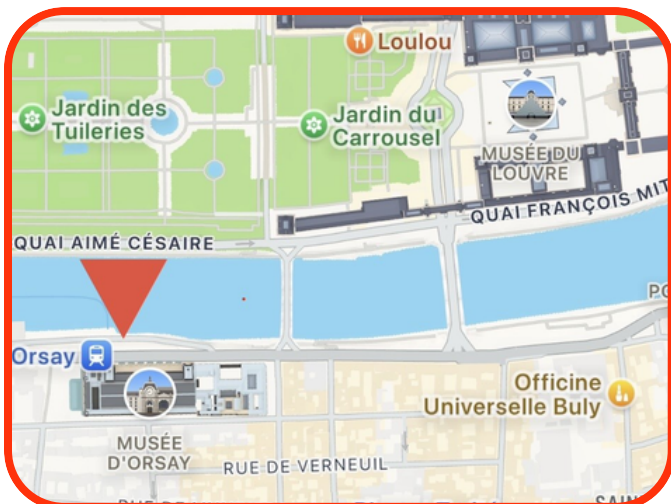
Au **Village Nageurs - Quai de Grenelle**



INFOS PRATIQUES

RAVITAILLEMENT PENDANT LA COURSE

Un bateau sera amarré au niveau du **musée d'Orsay**. De l'eau et des boissons sucrées seront à votre disposition pour vous ravitailler.



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**. La **combinaison sera interdite si la température de l'eau est supérieur à 24°C**. Les bouées spéciales natation en eau libre sont **OBLIGATOIRES**.



Les aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, et aides à la flottaison sont interdits



CONSIGNE

**NOUS RAPATRIONS VOS AFFAIRES À LA
CONSIGNE SITUÉ QUAI DE GRENELLE LIEU
D'ARRIVÉE !**

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

Village Nageurs

HORAIRES D'OUVERTURE :

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 !



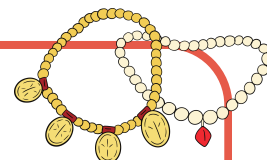
SÉCURITÉ



BONNE CONDUITE

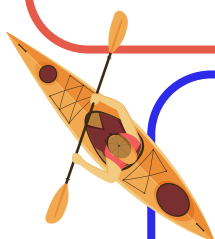
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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 !



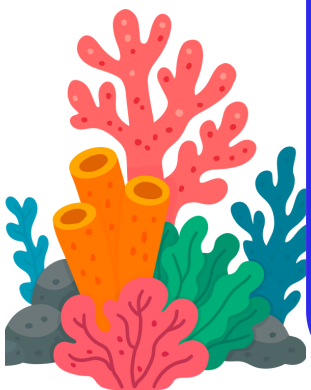
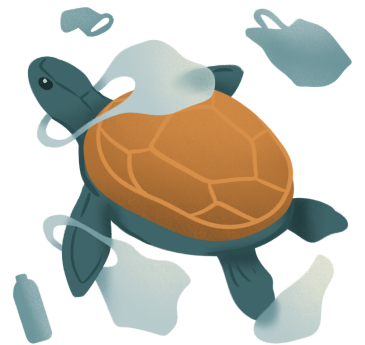
500 000 TONNES de plastiques sont réjetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



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.

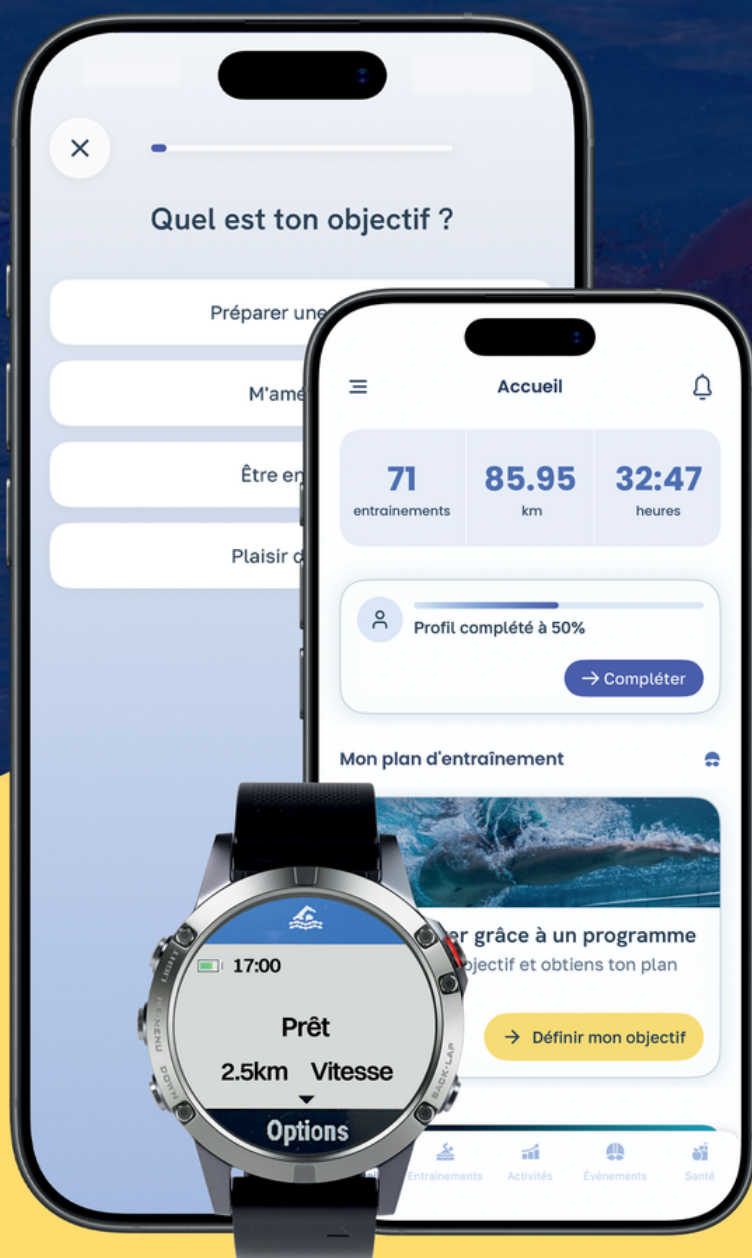


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

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/OpenSwimHarmonieMutuelle)



[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

