

**openSwim**  
Harmonie mutuelle

# **GUIDE DU NAGEUR**

## **LA BAULE 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.5</i>  |
| <b>04 - Tenue et sanitaires</b> | <i>p.10</i> |
| <b>05 - Consigne</b>            | <i>p.11</i> |
| <b>06 - Sécurité</b>            | <i>p.12</i> |
| <b>07 - Environnement</b>       | <i>p.14</i> |

# PROGRAMME

## SAMEDI 22 AOÛT

|       |                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 10h00 | Ouverture Village Nageurs                                                     |
| 12h30 | Clôture retrait des bonnets <b>5km</b> et <b>2,5km</b> avec et sans palmes    |
| 12h45 | Briefing <b>5km</b> et <b>2,5km</b> avec et sans palmes                       |
| 13h00 | Départ <b>5km</b> et <b>2,5km</b> avec et sans palmes                         |
| 14h30 | Clôture retrait des bonnets <b>1km</b> , <b>500m</b> avec et sans palmes      |
| 14h45 | Briefing <b>1km</b> , <b>500m</b> et <b>relais 4x500m</b> avec et sans palmes |
| 15h00 | Départ <b>1km</b> , <b>500m</b> et <b>relais 4x500m</b> avec et sans palmes   |
| 17h00 | Fin de la manifestation                                                       |

# LES COURSES

## LA COURSE 5 KM ET 5 KM AVEC PALMES :

- **Départ** à **13h00** Plage Drevet, Esplanade François André
- **Arrivée** Plage Drevet

## LA COURSE 2,5 KM ET 2,5 KM AVEC PALMES

- **Départ** à **13h00**, Plage Drevet, Esplanade François André
- **Arrivée** Plage Drevet

## LA COURSE 1 KM ET 1 KM AVEC PALMES:

- **Départ** à **15h00**, Plage Drevet, Esplanade François André
- **Arrivée** Plage Drevet

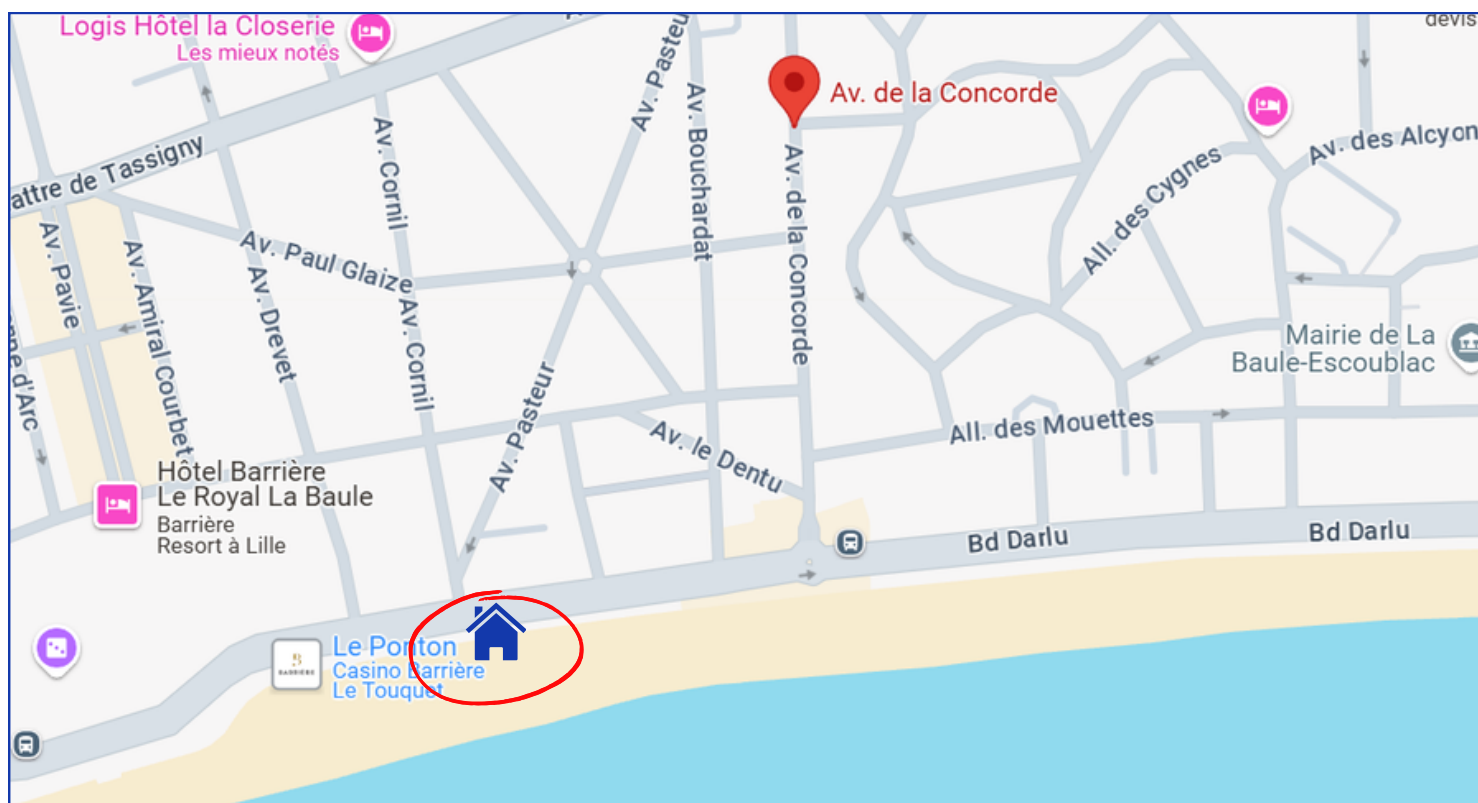
## LA COURSE 500 M :

- **Départ** à **15h00**, Plage Drevet, Esplanade François André
- **Arrivée** Plage Drevet

## LA COURSE RELAIS 4X500 M :

- **Départ** à **15h00**, Plage Drevet, Esplanade François André
- **Arrivée** Plage Drevet

# INFOS PRATIQUES



**VILLAGE NAGEURS : Plage de la Baule,**  
Plage Drevet, Esplanade François André  
Ouvert de **10h00 à 17h00**

**SANITAIRES et CONSIGNES :** Village Nageurs

**RAVITAILLEMENT :** Village Nageurs

Tous les départs et les arrivées se font sur la Plage Drevet,  
Esplanade François André



**Le lieu du village nageurs ne se fait pas au même  
endroit que ces dernières années !**

# 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**

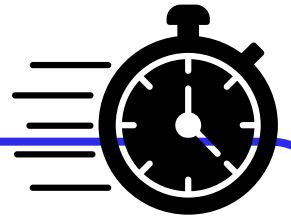
## CONSEIL



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



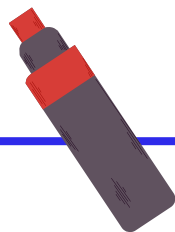
## CHRONOMÉTRAGE

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

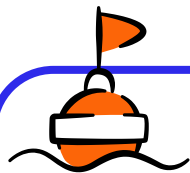
Un numéro de marquage du **numéro de dossard** sur la **peau des nageurs** sera réalisé.



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



# INFOS PRATIQUES

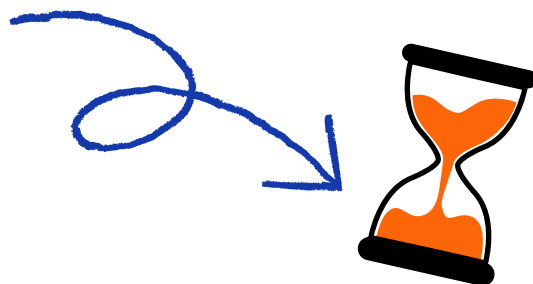


## SIGNALISATION

Sur les autres courses, des bouées seront présentes sur le parcours. Les nageurs devront obligatoirement les **passer avec l'épaule gauche**.

## TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter l'arrêté accordé par la Préfecture de la Loire-Atlantique, **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 km** : 40 mn

**500 m** : 30 mn

# 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 Plage Drevet - Esplanade François André.**

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** positionné sur la plage



# TENUE ET SANITAIRES

## DOUCHES ET SANITAIRES :

Des **sanitaires** sont mis à disposition des participants à proximité du **Village nageurs**.

Les **douches** sont temporairement indisponibles en raison des restrictions d'eau.

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**, **relais 4x500m** et **5 km**.

Seules les bouées de sécurité spéciales natation eau libre sont autorisées.

# CONSIGNE

## OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

**Village Nageurs** sur la Plage Drevet, Esplanade François André

## HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **10h00** 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 !**



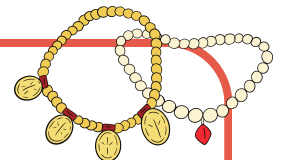
# SÉCURITÉ



## BONNE CONDUITE

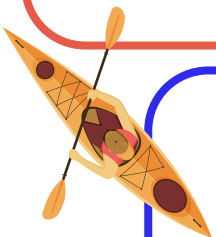
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

**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 l'océan Atlantique. Retrouvez les derniers résultats sur le site du gouvernement <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades>

L'OpenSwim Harmonie Mutuelle La Baule 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 !



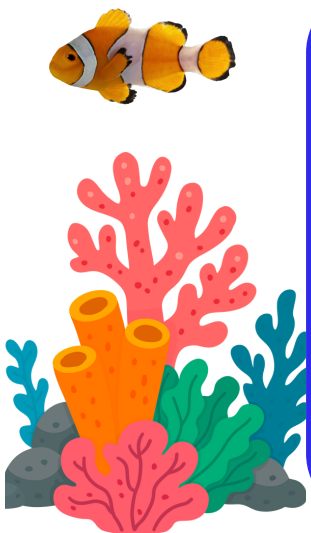
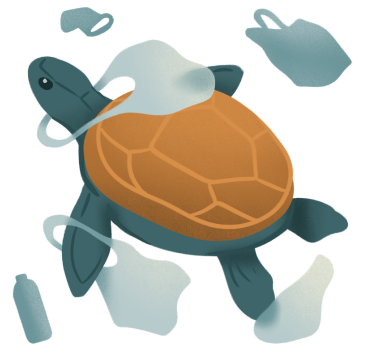
**500 000 TONNES** de plastiques sont rejetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



### 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.

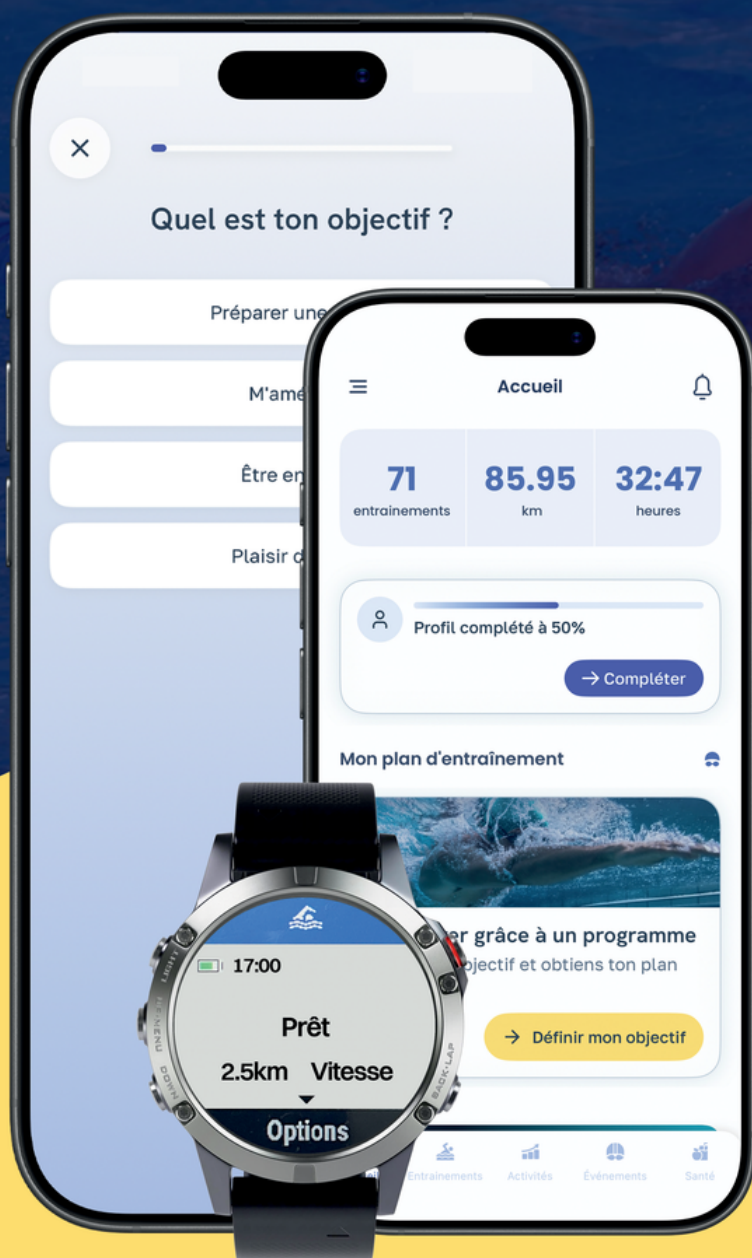


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

# 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

