



GUIDE DU NAGEUR

LYON 2026



SOMMAIRE

01 - Programme	<i>p.3</i>
02 - Les courses	<i>p.5</i>
02 - Les parcours	<i>p.10</i>
03 - Infos pratiques	<i>p.11</i>
04 - Les navettes	<i>p.12</i>
05 - Tenue et sanitaires	<i>p.17</i>
06 - Consigne	<i>p.18</i>
07 - Sécurité	<i>p.19</i>
08 - Environnement	<i>p.21</i>

PROGRAMME

SAMEDI 5 SEPTEMBRE

14h00	Ouverture Village Nageurs
14h00	Retrait des bonnets de Traversée de Lyon avec et sans palmes Quai Melina Mercouri (Quai Augagneur)
15h30	Retrait des bonnets de participation pour les épreuves de dimanche
16h00	RDV Départ 7km Cité Internationale
16h45	Briefing 7km Traversée de Lyon avec et sans palmes
17h00	Départ 7km Traversée de Lyon avec et sans palmes
19h00	Clôture retrait des bonnets pour les épreuves du dimanche
À partir de 19h00	Podium 7km Parc des Berges Nord
20h00	Fin de la manifestation

PROGRAMME

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

08h00	Retrait bonnets 5km avec et sans palmes Pont Churchill	10h15	Départ du 3km avec et sans palmes
09h00	Retrait des bonnets 3km , 1,1km et challenge par équipe Quai Augagneur	11h30	Départ 3km
09h15	Briefing du 5km avec et sans palmes	11h30	Briefing du 1,1km avec et sans palmes & challenge par équipe Pont Morand
09h30	Départ du 5km avec et sans palmes	11h45	Départ 1,1km avec et sans palmes & challenge par équipe
10h00	Briefing du 3km avec et sans palmes - Quai Augagneur	12h30	Podiums Quai Augagneur
13h00	Fin de la manifestation		

LES COURSES

LES ÉPREUVES 7 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** le samedi 05 septembre à **17h00**, Cité Internationale au niveau de la passerelle de la paix
- **Arrivée** au Parc des Berges Nord face au Musée Confluence

LES ÉPREUVES 5 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** le dimanche 06 septembre à **09h30**, Pont Winston Churchill
- **Arrivée** au Parc des Berges Nord face au Musée Confluence

LES ÉPREUVES 3 KM AVEC ET SANS PALMES :

- **Départ** le dimanche 06 septembre à **10h15**, Quai Augagneur face à l'Hôtel-Dieu
- **Arrivée** Parc des Berges Nord face au Musée Confluence

LES ÉPREUVES 1,1 KM AVEC ET SANS PALMES ET CHALLENGE :

- **Départ** le dimanche 06 septembre à **11h45**, Pont Morand
- **Arrivée** Quai Augagneur face à l'Hôtel-Dieu

7KM TRAVERSÉE DE LYON

**Départ 17h00 : Cité internationale au niveau
de la Passerelle de la Paix**



Arrivée : Parc des Berges



Un briefing est prévu à 16h45 au niveau du départ

**Retrait des dossards à partir de 14h00 au village nageur
(Quai Victor Augagneur)**

Il n'y a pas de navette entre le village nageur et le départ

5KM

Départ 09h30 : Pont Winston Churchill



Arrivée : Parc des Berges



Un briefing est prévu à 09h15 au niveau du départ

Retrait des dossards à partir de 08h00 au niveau du départ et non pas au village nageur !

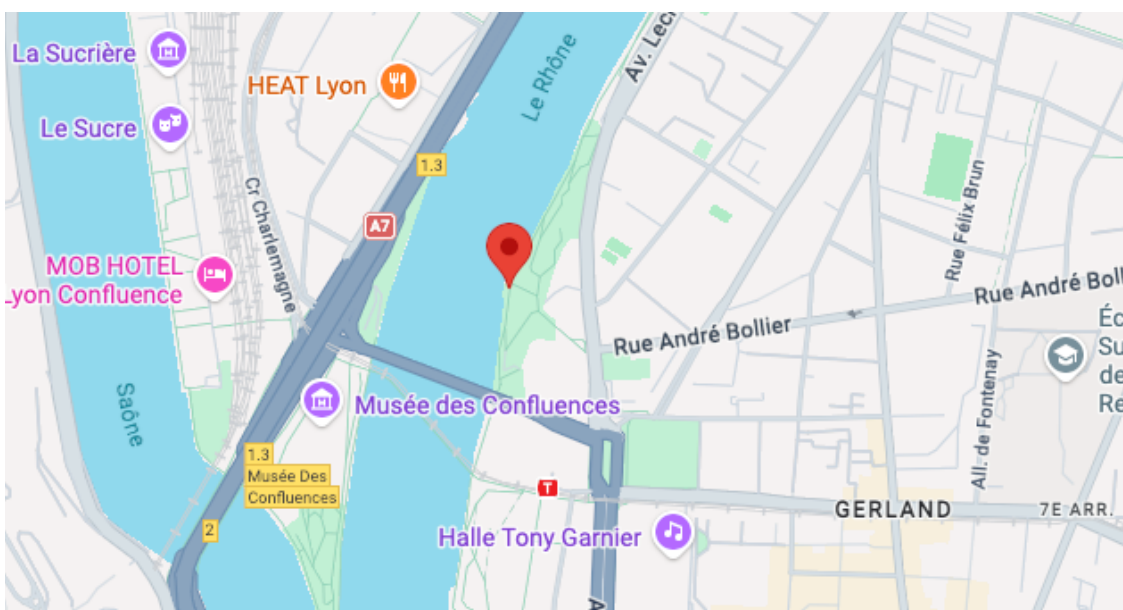
Retrait des dossards possible le samedi à partir de 15h30

3KM

Départ 10h15 : Quai Victor Augagneur face à l'Hôtel-Dieu



Arrivée : Parc des Berges



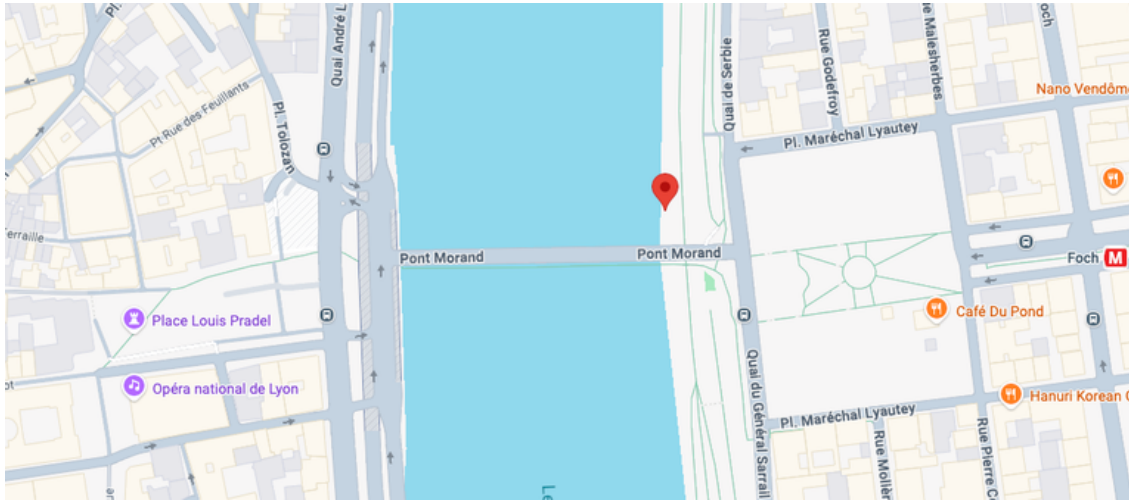
Un briefing est prévu à 10h00 au niveau du départ

Retrait des dossards à partir de 08h30 au niveau du village nageur (Quai Victor Augagneur)

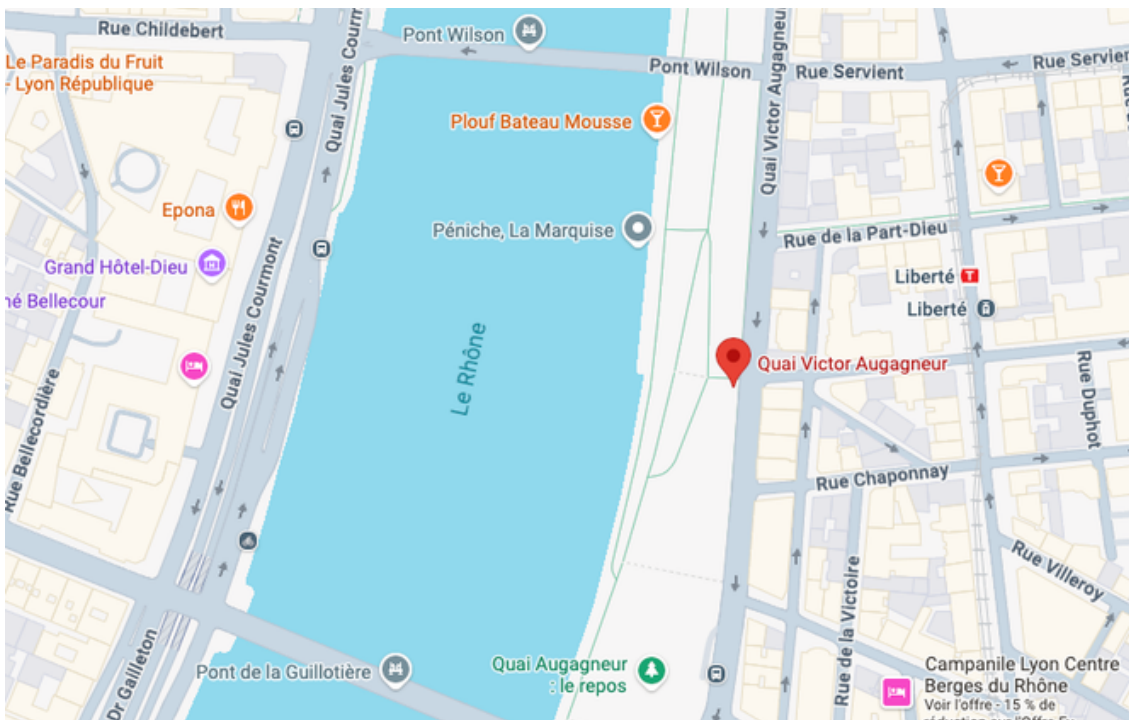
Retrait des dossards possible le samedi à partir de 15h30

1,1KM ET CHALLENGE

Départ 11h45 : Pont Morand



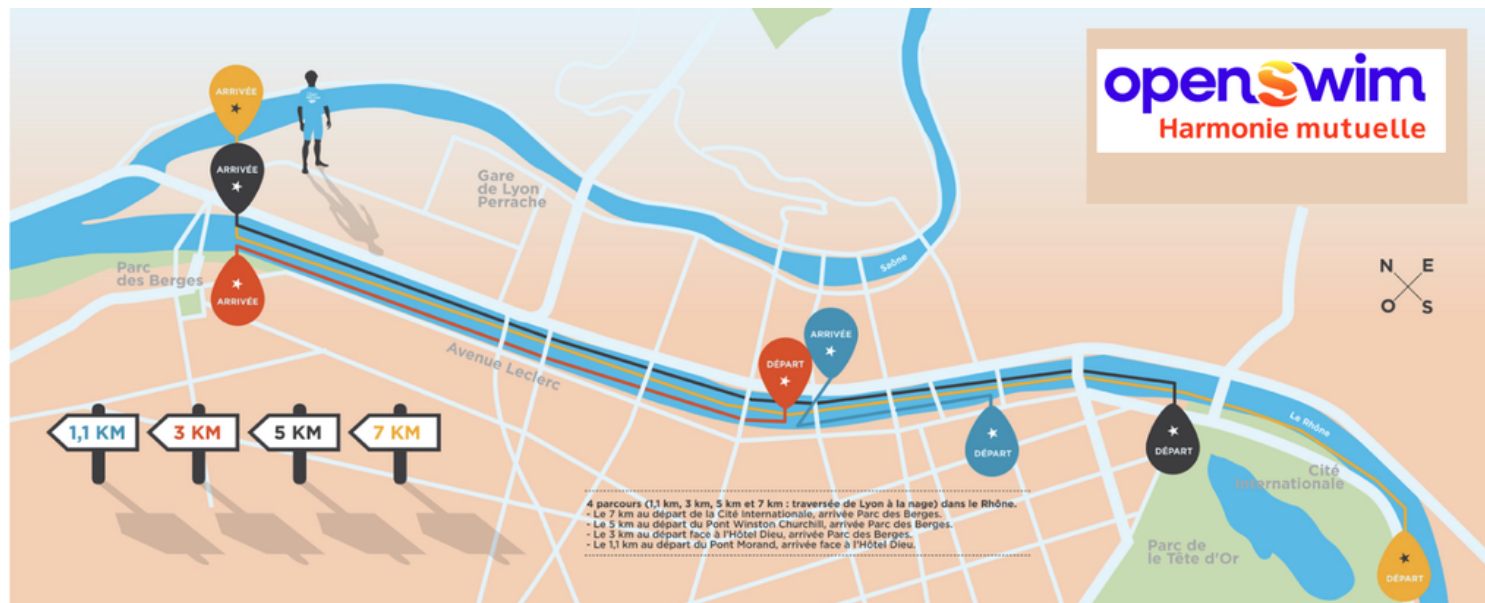
Arrivée : Quai Victor Augagneur face à l'Hôtel-Dieu



Un briefing est prévu à 11h30 au niveau du départ

Retrait des dossards à partir de 09h30 au niveau du village nageur (Quai Victor Augagneur)

LES PARCOURS



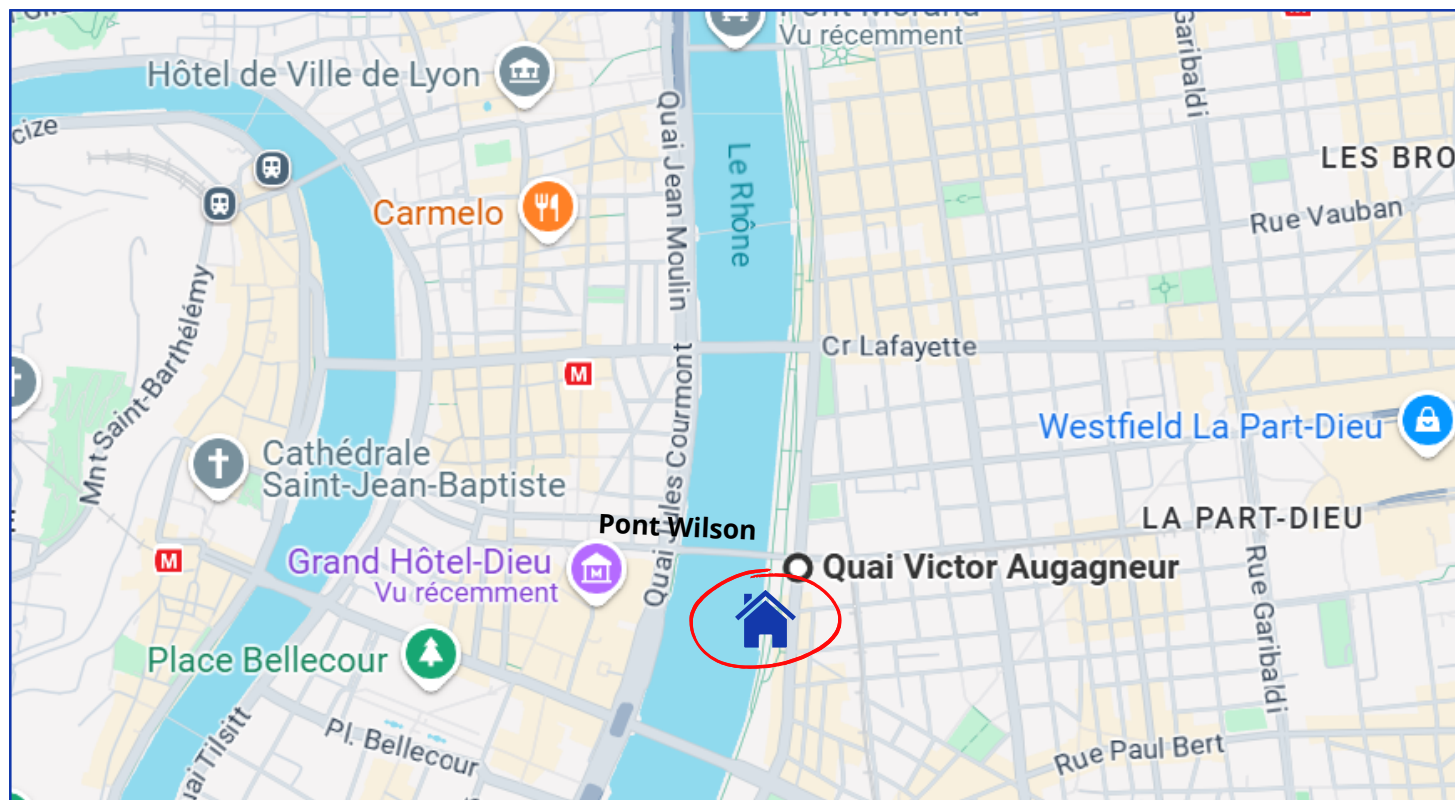
7km Traversée de Lyon : départ **Cité Internationale** et arrivée **Parc des Berges Nord**

5km : départ **Pont Winston Churchill** et arrivée **Parc des Berges**

3km : départ **Quai Augagneur** face à l'**Hôtel-Dieu** et arrivée **Parc des Berges Nord**

1,1km et challenge : départ **Pont Morand** et arrivée **Quai Augagneur** face à l'**Hôtel-Dieu**

INFOS PRATIQUES



VILLAGE NAGEURS samedi et dimanche :

Quai Victor Augagneur

Ouvert le **samedi de 14h00 à 19h00**

et le **dimanche de 09h30 à 13h00**

SANITAIRES et CONSIGNES : Village Nageurs

RAVITAILLEMENT : Village Nageurs

NAVETTES

Des **navettes** seront à votre disposition
le **dimanche matin** pour les **parcours**
5 km et **3 km**.

Elles relieront le **Parc des Berges** au
Quai Augagneur aux horaires suivants :
11h00, 11h15, 12h00 et 12h15

**Départ : 70 avenue Leclerc (à côté du
Novotel Lyon Gerland)**



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.



Pour l'épreuve de 5 km, le retrait des bonnets se fait sur le lieu de départ à partir de 08h00 le 06/09 pour ceux qui ne les ont pas récupérés la veille

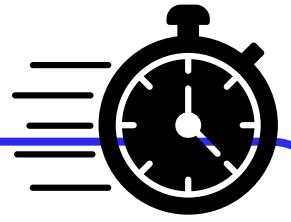


CONSEIL

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



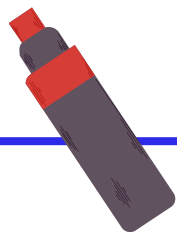
CHRONOMÉTRAGE

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

- Votre puce est **personnelle** et vous sera attribuée le jour de la course (pas de remise de puces la veille des courses du dimanche matin, seul le bonnet est remis).
- 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 au fil de l'eau (rolling start) pour toutes les épreuves.

MARQUAGE

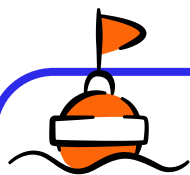
Un numéro de marquage du **numéro de dossard** sur la **peau des nageurs** sera réalisé.



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



INFOS PRATIQUES



SIGNALISATION

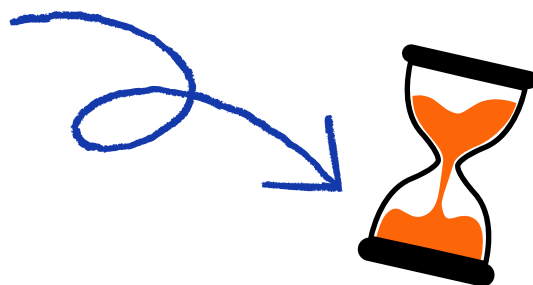
Pour le **1,1 km**, une bouée positionné avant l'arrivée devra être contournée par épaule droite.

Pour les parcours de **3 km**, **5 km** et **7 km**, une bouée de position sera placée à 100 m avant l'arrivée.

Nous vous recommandons de nager rive **gauche du fleuve** tout au long du parcours, ne pas dépasser le centre du fleuve et de pas nager au plus près des péniches et bateaux.

TEMPS IMPOSÉS

Pour votre sécurité et respecter l'arrêté accordé par la Préfecture, **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

7km: 2h30

5km : 2h00

3km : 1h30 mn

1,1km : 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 samedi à partir de 19h45 (arrivée de l'épreuve et dimanche à partir de 12h15 quai Augagneur.

Des classements par **catégorie d'âge** (-18, 18/30, +30, +40, +50 et +60 ans) seront établis pour les **7 km**, **5 km**, **3 km**, **1,1 km**, et le **challenge**. Les **trois premiers de chaque catégorie homme et femme** seront récompensés à l'exception du 7 km (uniquement le premier). Pour les épreuves avec palmes, il n'y a pas de classement par catégorie d'âge.



CONSEIL

Pensez à vérifier votre classement avant la remise des prix. Il est toujours dommage de ne pas être mis à l'honneur ! [Site Yaka Chrono](https://www.yaka-chrono.com)

RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement sera proposé à **tous les nageurs** à l'arrivée

OÙ ME RAVITAILLER ?

Au **Village Nageurs** à l'arrivée de son épreuve



TENUE ET SANITAIRES



DOUCHES ET SANITAIRES :

Une **douche (sous réserve)** sera mise à disposition pour se rincer et des **sanitaires** seront présents à l'arrivée sur le **Village nageurs uniquement quai Augagneur**.

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 World Aquatics, **combinaisons triathlon** ou « **shorty** » **type surf**. Les combinaisons isothermiques en néoprène utilisées par les nageurs doivent être d'une épaisseur maximale de 5 mm, en une seule pièce. 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 **5km**, **1,1km**, **3km** et du **7km**.

Pour le **1,1km avec palmes**, **3km avec palmes** et **5km avec palmes**, les masques, tubas, lunettes, chaussons sont autorisés.

CONSIGNE

OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

Village Nageurs uniquement pour le 1,1km et challenge

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi de **14h00** à **19h00** et dimanche de **09h30** à **13h00**

**Vestiaires uniquement pour le 1,1 km et 3 km
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, valises et vélos ne seront PAS acceptés !



Un système sera mis en place afin de **rapatrier les effets personnels** de petites tailles des nageurs **depuis le départ à l'arrivée** des épreuves auxquelles ils participent .



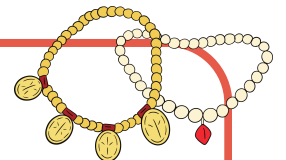
SÉCURITÉ



BONNE CONDUITE

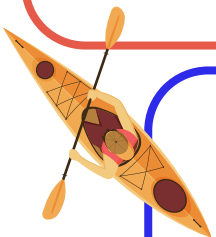
Il est strictement interdit de nuire à la performance des autres nageurs. Nous demandons à chacun de **respecter les valeurs du sport**.

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 Rhône.

Retrouvez les derniers résultats sur le site du gouvernement <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades>

L'Open Swim Harmonie Mutuelle 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 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 !



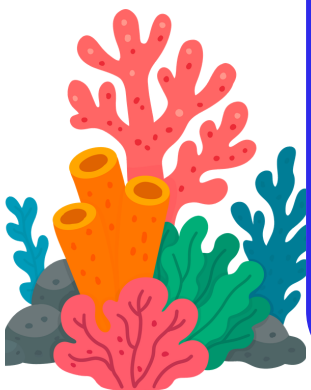
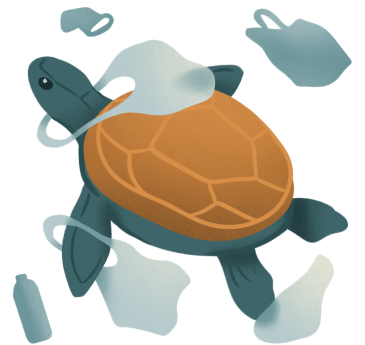
500 000 TONNES de plastiques sont réjetées chaque année dans les mers et océans depuis les rivières et fleuves européens selon le CERM.



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.

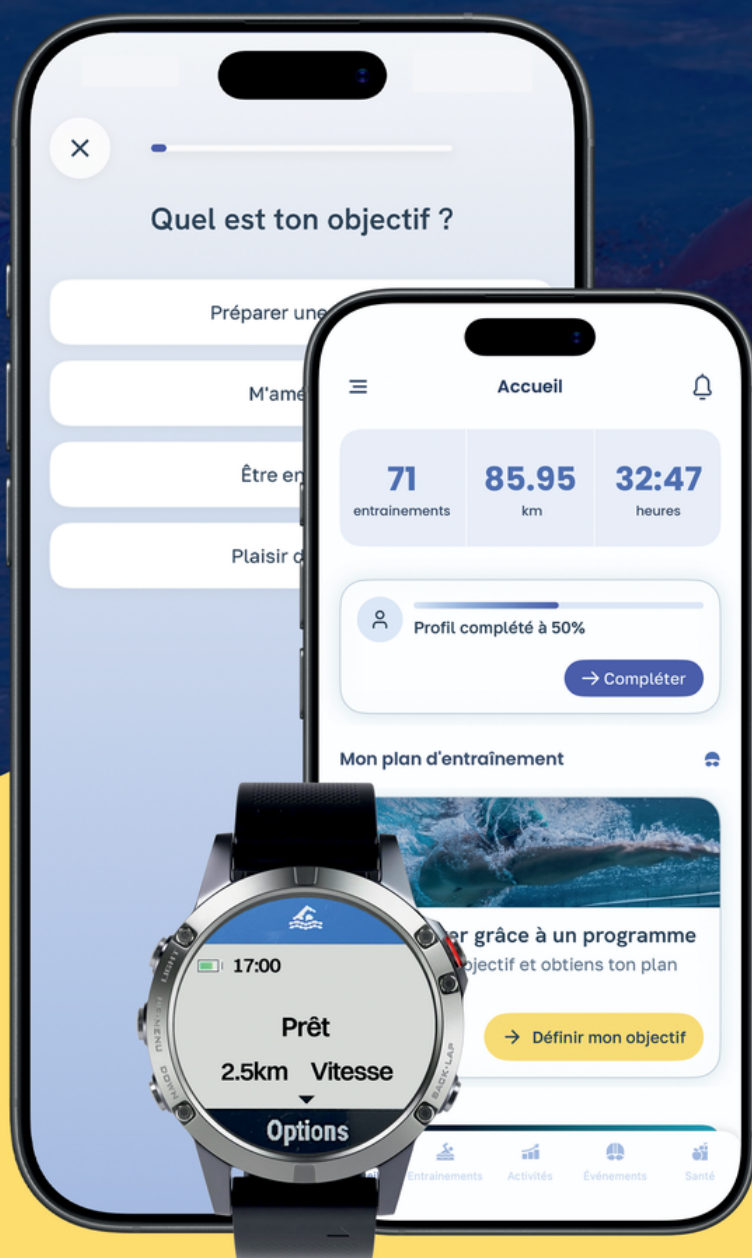


Je respecte mon lieu de pratique, ne laisse pas de déchets derrière moi et adopte la philosophie « **1 session eau libre = 3 déchets ramassés** ».

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

