GUIDE DU NAGEUR

COUPE DE NOËL PARIS

NAGE EN EAU FROIDE

13 DÉCEMBRE 2026



SOMMAIRE

3 - PROGRAMME

4 - INFOS PRATIQUES

7 - TENUE ET SANITAIRES

8 - CONSIGNE

9 - SÉCURITÉ

11 - ENVIRONNEMENT

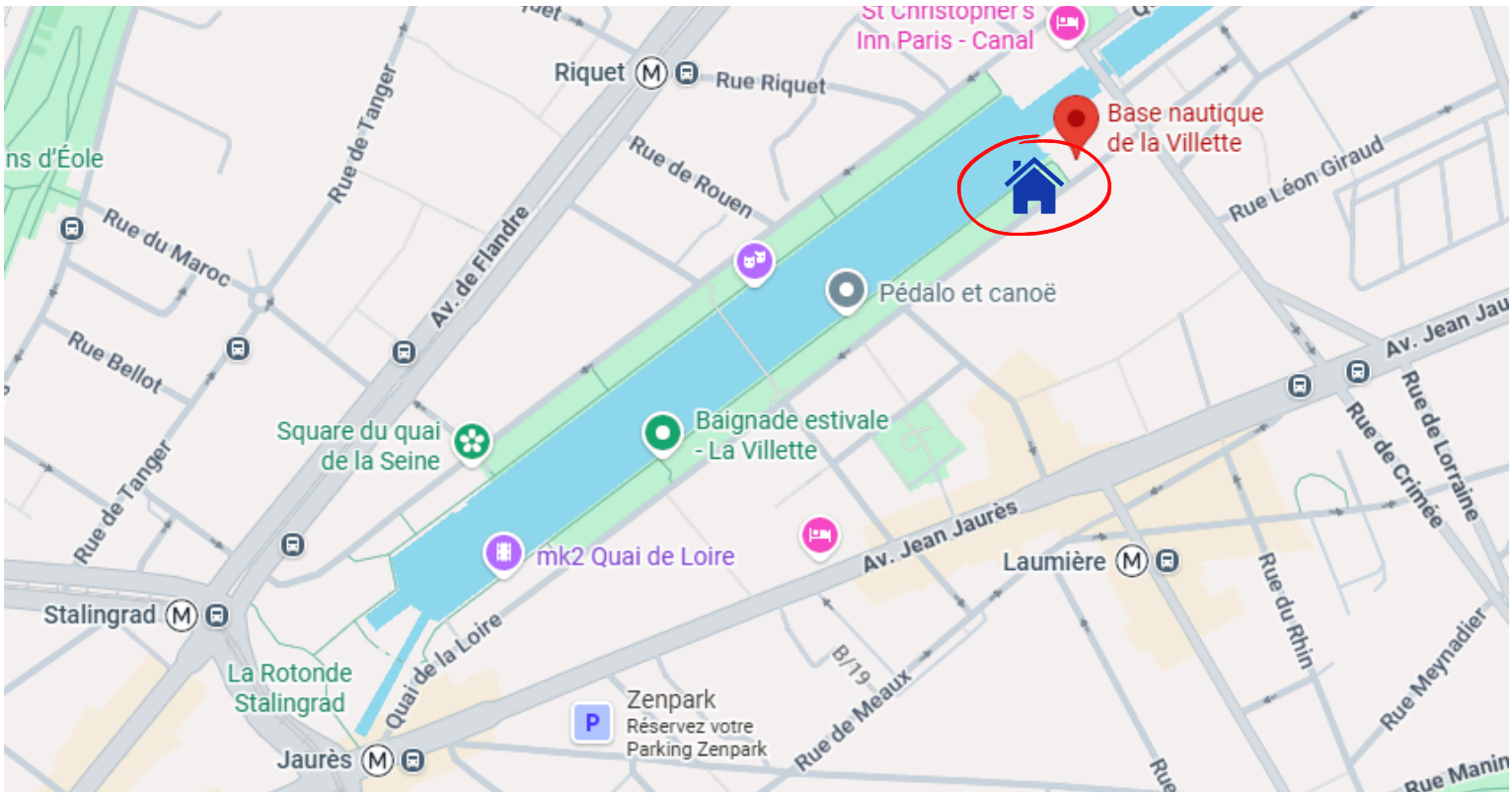
PROGRAMME

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

100 M EN EAU FROIDE

A partir de 13H00	**Ouverture Village Nageurs Bassin de la Villette Quai de Loire**
13h50	Briefing des **passages individuels**
A partir de 14h00	Départ des **passages individuels**
14h50	Briefing des **passages en équipes**
A partir de 15h00	Départ des **passages en équipes**
16h00	Fin des passages et remise des récompenses
17h00	**Fin de la manifestation**

INFOS PRATIQUES



Adresse Village Nageurs Paris :

Bassin de la Villette Quai de Loire, Esplanade Eric Tabarly - base nautique de la Villette au niveau du 41.

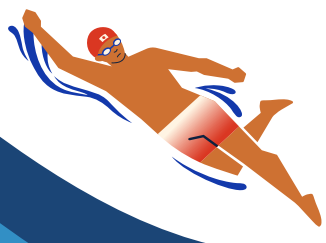
Le village est ouvert de 13h00 à 17h00

Village accessible par ligne 5 - Métro Laumière

ligne 7 - Métro Riquet

Ravitaillement : Village Nageurs

Douches et sanitaires : Base nautique de la Villette



INFOS PRATIQUES

OÙ VENIR S'IDENTIFIER AVANT LA COUPE DE NOËL ?

Les participants doivent obligatoirement s'identifier au **Village Nageurs** pour **récupérer leur bracelet pour accéder à la base nautique !**

Je n'oublie donc pas ma **CARTE D'IDENTITÉ !**

CONSEIL

Arriver tôt sur le Village et **anticiper le retrait de son bracelet** : c'est la garantie de limiter son attente pour l'accès aux vestiaires et de ne pas rater son départ.
Merci de bien vouloir respecter les horaires déterminés !

TEMPÉRATURE DE L'EAU

La température de l'eau vous sera communiquée **quelques jours** avant la Coupe de Noël.

SIGNALISATION

Le respect de la zone d'évolution (100 m) dédiée à l'événement est obligatoire. Elle sera délimitée par des **bouées jaunes** positionnées tous les **25 mètres** le long du parcours.

INFOS PRATIQUES

ÉQUIPEMENT





N'oubliez pas d'apporter votre **serviette, poncho ou peignoir** pour patienter avant votre nage en eau froide, ainsi que vos **claquettes** pour la sortie de l'eau.
Nous vous remettrons vos affaires personnelles directement à l'arrivée.



RÉCOMPENSES

Seront récompensés les participants avec les déguisements les plus originaux. Et si vous, ou votre équipe, aviez celui qui a tapé dans l'oeil du jury ? **Rendez-vous sur le Village Nageurs** à partir de 16h00**.**

Cette épreuve est organisée pour le plaisir et la découverte de l'eau froide. Elle n'est pas chronométrée et sans classement au temps. Cependant un jury sera constitué pour établir un classement des 3 premiers en fonction de l'originalité des costumes des participants.



RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement sera proposé à **tous les nageurs** à l'arrivée, avec des boissons chaudes !

OÙ ME RAVITAILLER ?

Au **Village Nageurs**



TENUE ET SANITAIRES



DOUCHES ET SANITAIRES :

Des **douches, vestiaires chauffés et sanitaires** seront mis uniquement à la disposition des participants dans la base nautique de la Ville de Paris.

L'Agence Régionale de Santé (ARS) recommande de prendre une douche après l'épreuve pour se prémunir contre tous risques de contaminations bactériennes.



TENUES AUTORISÉES :

Sont autorisés : Tous **types de maillot de bain** et **combinaisons** dans la limite que ces derniers ne **mettent pas en danger le nageur**. Les **déguisements** conçus ou portés par les participants ne devront **pas le gêner** ou **le mettre en danger**. La sécurité nautique évaluera avant le départ de la conformité du déguisement. Les bouées spéciales natation en eau libre ou autres sont autorisées.





CONSIGNE



OÙ TROUVER LA CONSIGNE ?

A l'intérieur de la base nautique de la Villette

HORAIRES D'OUVERTURE :

Samedi **de 13h30 à 16h30**



Il y a bien des 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



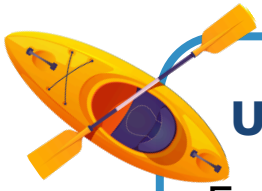
BONNE CONDUITE

Il sera demandé aux nageurs de respecter les consignes de sécurité lors des briefings, et nous vous informons qu'il sera formellement interdit de plonger pour la mise à l'eau.

BIJOUX

Nous vous conseillons de retirer vos bijoux avant de vous mettre à l'eau pour éviter de les perdre.





UN PROBLÈME PENDANT L'ÉPREUVE ?

En cas de problème lié au froid ou autre pendant votre évolution dans le bassin, vous devrez **lever un bras pour le signaler** ! Des équipes de secours nautiques et terrestres seront présentes pour vous assister au besoin.

SÉCURITÉ

UNE QUESTION SUR LA QUALITÉ DE L'EAU ?

Des prélèvements sont réalisés régulièrement chaque année par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et certifient la qualité de l'eau de baignade dans le canal de l'Ourcq et le bassin de la Villette. Un prélévement sera effectué spécialement avant l'épreuve. Retrouvez les derniers résultats sur le site du gouvernement http://baignades.sante.gouv.fr/baignades

La Coupe de Noël Harmonie Mutuelle Paris sera annulée 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 !

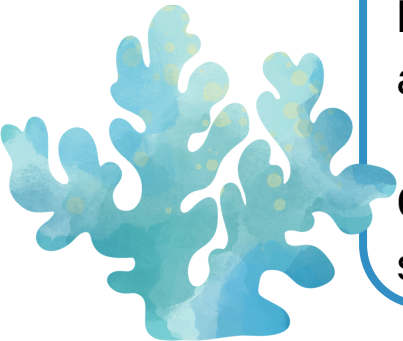




... ET SUR LA FLORE

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

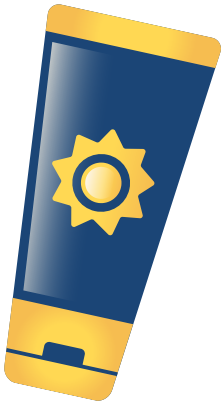
J'arrête d'utiliser des bouteilles en plastique et j'adopte une **gourde**.





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** ».



200 NAGEURS SE JETTERONT À L'EAU DÉGUISÉS LE 13 DÉCEMBRE 2026

INSCRIPTIONS
OPEN-SWIM.COM

VILLE DE PARIS

Harmonie Mutuelle
GROUPE VYV

Les Ourcq polaires

PLAQ
MANUFACTURE DE CHOCOLAT

Paris swim

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX !!!

@ open_swim_events

https://open-swim.com/fr/

Open Swim Harmonie Mutuelle

SSO Active Open Swim

@ open_swim_events

openSwim Harmonie Mutuelle

