

PARIS

DOUARNENEZ

NYON

MADINE

LYON

TOULOUSE

STRASBOURG

AGDE

18 & 19 juillet

25 juillet

1^{er} août

8 août

30 août

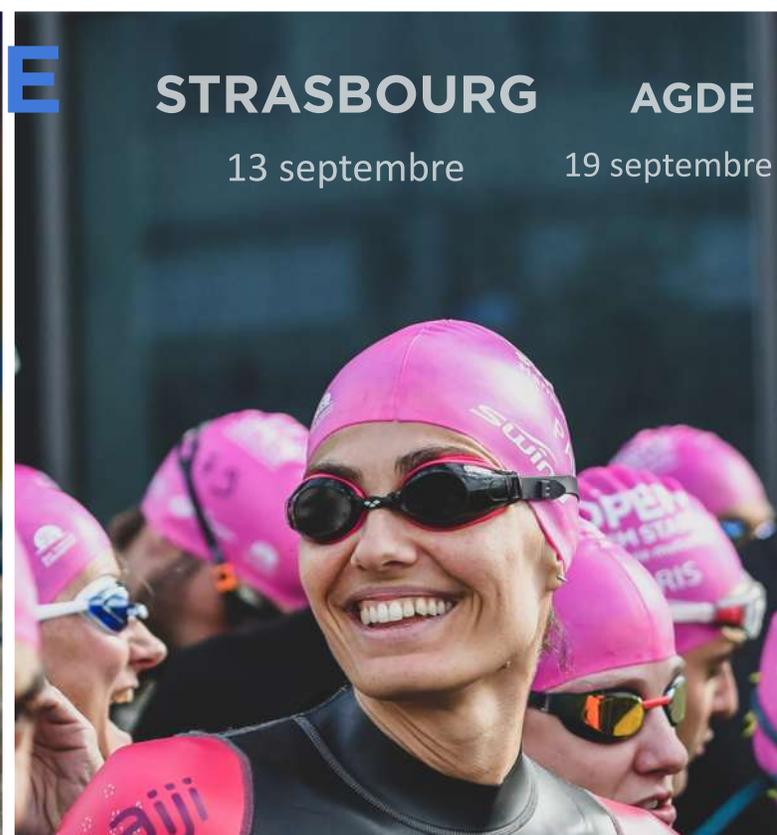
6 septembre

13 septembre

19 septembre



Guide du Nageur 2020



OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle





Sommaire

- 01 RETRAIT DU BONNET
- 02 HORAIRES DES COURSES
- 03 MESURES SANITAIRES
- 04 CHRONOMÉTRAGE ET MARQUAGE
- 05 PARCOURS
- 06 L'EAU, RESSOURCE MENACÉE
- 07 PRÉSERVER L'EAU, C'EST SIMPLE
- 08 LOUEZ VOTRE COMBINAISON
- 09 TENUES, VESTIAIRES ET SANITAIRES
- 10 SÉCURITÉ

5 SEPT.

Dès 14h00
et jusqu'à 18h00
pour toutes les
courses

6 SEPT.
5 KM / 5 KM PALMES

Dès 8h00 et
jusqu'à 9h15
uniquement

6 SEPT.
2,5 KM

Dès 8h00 et
jusqu'à 9h15
uniquement

6 SEPT.
1 KM

Dès 9h45 et
jusqu'à 11h15
uniquement

Quand ?



Lors du retrait de mon bonnet, je n'oublie pas ma carte d'identité et mon justificatif de licence ou certificat médical si je ne l'ai pas encore fourni.

Les horaires ont été déterminés pour faciliter le retrait de votre bonnet de participation et limiter votre temps d'attente. Nous vous demandons de bien vouloir les respecter.

Où ?

Samedi 5 et dimanche 6 sept.

Uniquement sur le site de départ des courses sur l'île du Ramier, **Club de l'Emulation Nautique**, 22 allée Alfred Mayssonnie à Toulouse.

ASTUCE

Retirer son bonnet le jour précédant sa course c'est la garantie de limiter son attente le jour J et de minimiser les contacts.

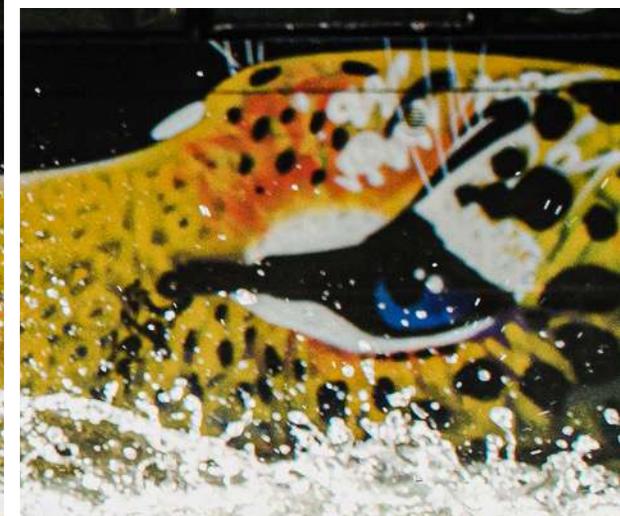
Comment ?

Privilégiez le covoiturage ou les transports en commun avec Tisséo, partenaire de l'Open Swim Stars Toulouse



Vers le départ des courses : Bus 31, arrêt Île du Ramier
Tramway T1 et T2, arrêt Île du Ramier

Vers le village Nageurs : Bus L7, L9, 12, 14, 44, arrêt Pont Neuf



#HarmonieSwim


Harmonie mutuelle

#AvançonsCollectif

Harmonie Mutuelle
1^{ère} Mutuelle Santé de France

Harmonie Mutuelle, engagée pour une pratique sportive

accessible à tous au service de votre santé

Dimanche 6 sept.

08h00

Ouverture du Village
et Accueil des nageurs

2,5 km, 5 km
et 5 km Palmes
9h45
Briefing



2,5 km, 5 km
et 5 km Palmes
A partir de 11h30
Podiums



1 km
11h45
Briefing



2,5 km, 5 km
et 5 km Palmes
10h00
Début des départs au fil de l'eau

Temps limite
2h15 maximum pour le 5 km
1h30 maximum pour le 2,5 km

1 km
12h00
Début des départs
au fil de l'eau

Temps limite
30 minutes maximum

1 km
A partir de
12h30
Podiums

Temps de parcours



N'arrivez pas au dernier moment !
Laissez-vous du temps pour retirer
votre pack nageur, déposer vos affaires
aux consignes, repérer le parcours et
vous échauffer. Profitez de l'ambiance
et discutez avec les autres nageurs,
vous ferez certainement de belles
rencontres !

Pour votre sécurité et par souci d'organisation et de respect des arrêtés de navigation, **nous fixons des barrières horaires pour réaliser les diverses épreuves** (voir ci-dessus). Les concurrents pourront être sortis de l'eau et mis hors course s'ils ne respectent pas les temps imposés, ou si leur sécurité est mise en danger.

ORGANISATION DES OPEN SWIM STARS 2020

Parcours du nageur avec respect
du dispositif de distanciation
physique

Arrivée sur
le site de
l'événement

1

Retrait du
pack nageur
sur convocation

2

Zone de consigne n°1
Dépose de ses
effets personnels

3

Départ individuel
en contre la montre
toutes les
10 secondes

4

Arrivée de
sa course avec
douche pour rinçage

5

Ravitaillement
avec rations
préparées

6

Zone de consigne n°2
Retrait de ses effets
personnels

7

Sortie de la zone
réservée aux
nageurs

8

MESURES SPÉCIFIQUES

NAGEURS

Horaire de convocation
individualisé par épreuve

Distanciation physique minimale de
1 mètre tout au long du parcours

Mise à disposition de gel hydro-
alcoolique aux différents points d'accueil

Absence de zone vestiaire :
les participants doivent se présenter
en tenue

Port du masque recommandé jusqu'à la
zone de consigne

Aucun marquage du numéro sur la peau.
Obligation de porter le bonnet
numéroté et la puce chronométrique
remis par l'organisation.

Sens de circulation unique

ORGANISATEUR ET BÉNÉVOLES

Port du masque pour l'ensemble
du personnel accueillant

Distanciation à plus de 5 mètres des
différents postes d'accueil nageurs

* Dispositif susceptible d'être adapté selon le site de l'épreuve Open Swim Stars



Le chronométrage : comment ça marche ?

- ❖ 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**.
- ❖ Pour obtenir votre temps final, il sera **impératif de taper la plaque située sous l'arche avec la main équipée de la puce**.
- ❖ Le bracelet devra impérativement être **rendu à l'issue de la course**, à votre sortie de l'eau.
- ❖ Les nageurs partiront simultanément **au fil de l'eau, les uns après les autres** pour toutes les épreuves.



Le marquage : une spécificité de l'eau libre

- ❖ Dans le cadre du dispositif sanitaire mis en place sur l'événement et consécutif à l'épidémie de COVID-19, **exceptionnellement, aucun marquage du numéro de dossard sur la peau des nageurs ne sera réalisé**.
- ❖ Tous les nageurs devront porter **obligatoirement** le bonnet numéroté et la puce fournis par l'organisation.

O5 PARCOURS

- ❖ Les parcours, virages et éventuels dangers seront matérialisés par des **bouées rouges**.
- ❖ Elles devront obligatoirement être passées avec l'**épaule gauche** en dehors de la première bouée des courses de 5 et 2,5 km qui devra être passée avec l'**épaule droite**.
- ❖ Les parcours des courses de 2,5 et 5 km s'effectuent avec une remontée de la Garonne, respectivement de 750 et 2000 m. La course de 1 km est en ligne droite.
- ❖ L'arrivée est jugée **sous l'arche**, au niveau du **village nageurs, Place de la Daurade**.
- ❖ **Les départs** des épreuves seront donnés de la **pointe de l'Île du Ramier**, au niveau du ponton du Club de l'Emulation Nautique. Ils s'effectueront **au fil de l'eau, en mode contre la montre**.

Remise des récompenses

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

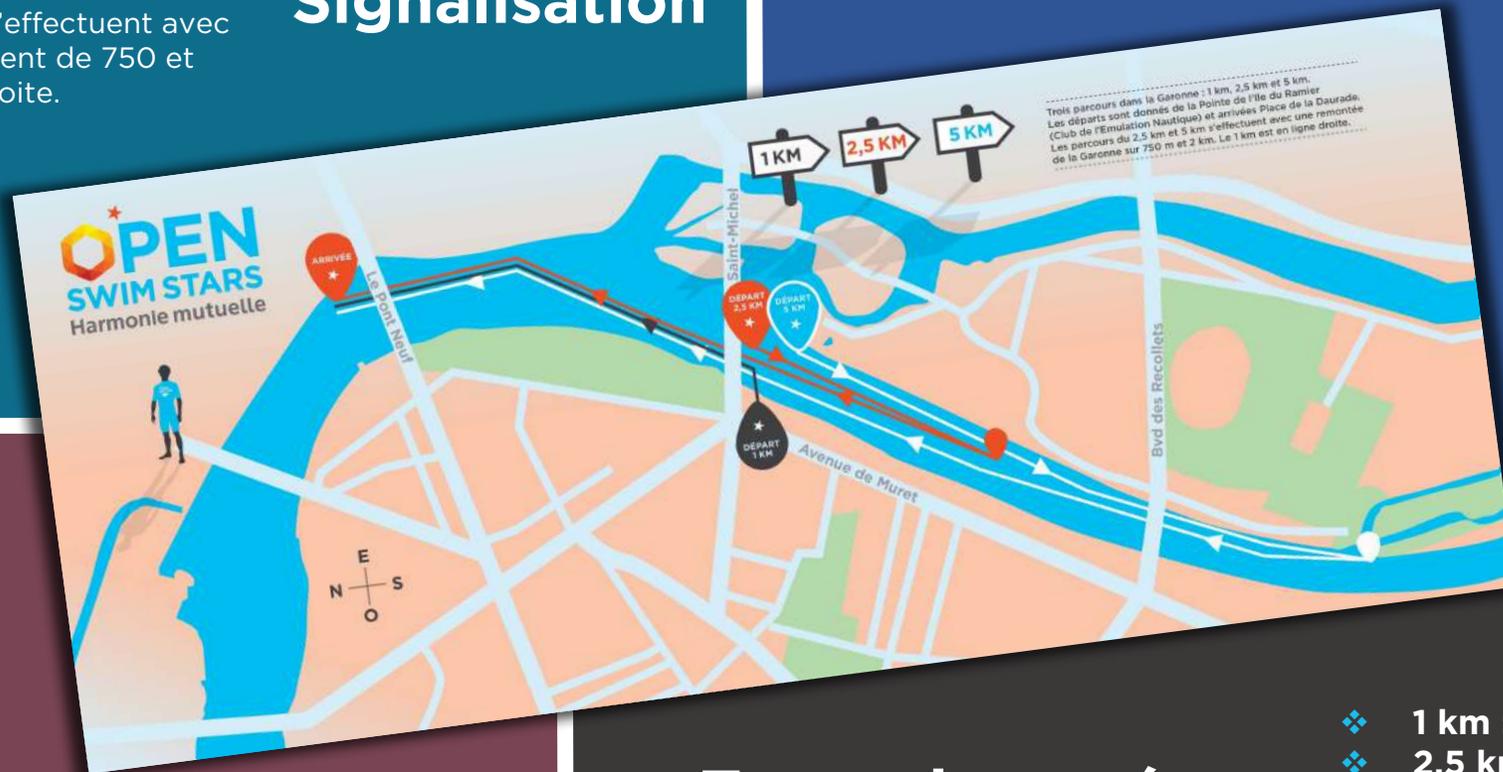
Rendez-vous sur le **Village Nageurs**, Place de la Daurade, à partir de :

- ❖ **11h30 pour les 2,5 et 5 km.**
- ❖ **12h30 pour le 1 km**

Important - Des classements par catégories d'âge (-18, +30, +40, +50 et +60 ans) seront établis pour les différentes courses. Nous vous invitons à vérifier que vous n'êtes pas classé dans votre catégorie avant la remise des prix.



Signalisation



Ravitaillement

Un ravitaillement sera proposé à tous les nageurs, à l'issue de leur épreuve, au niveau de l'arrivée.



Temps imposés

- ❖ **1 km : 30 min**
- ❖ **2,5 km : 1h30**
- ❖ **5 km : 2h15**



Pour votre sécurité et pour respecter les arrêtés de navigation accordés, **nous fixons des barrières horaires pour réaliser les diverses épreuves**. Les concurrents pourront être sortis de l'eau et mis hors course s'ils ne respectent pas les temps imposés, ou si leur sécurité est mise en danger.

L'EAU ET LA NATURE : L'ADN DE L'EAU LIBRE

Il convient donc d'en prendre soin.
D'autant que les écosystèmes, comme
l'homme, ont besoin d'eau de bonne
qualité pour être en bonne santé.



-4%

d'eau dans
le corps
entraînent

L'EAU, RESSOURCE INDISPENSABLE...

Une eau de qualité assure la
survie de l'homme et de toutes
espèces animales ou végétales
sur Terre. Dans le cas
contraire, ils sont malades ou
meurent.

-20%

de capacités
physiques et
intellectuelles



0,03%

de l'eau sur Terre
est disponible
pour l'homme

POURTANT LA
PÉNURIE D'EAU
AFFECTE 4
PERSONNES SUR 10
DANS LE MONDE...

... et nous continuons à
épuiser nos ressources en
les surexploitant, en les
polluant et en les gaspillant.

... MAIS POURTANT MENACÉE !

**CETTE EAU EST EN
GRANDE PARTIE
GASPILLÉE**

4 000 L

d'eau invisible
utilisée dans le cycle
de vie des objets et
aliments que nous
consommons

150 L

consommés
à la maison

4 150 L

d'eau consommée par
jour et par européen
et plus de 200g de
pollution rejetés

**ATTENTION
À LA FAÇON DONT NOUS
CONSOMMONS**



07 PRÉSERVER L'EAU C'EST SIMPLE

AGISSONS ENSEMBLE !

dans une démarche responsable

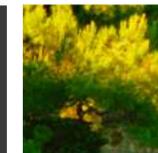
Pour minimiser l'impact de nos modes de vie sur l'environnement, nous vous invitons à **adopter** à nos côtés **quelques bonnes pratiques** quotidiennes et **éco-gestes simples** dans le cadre de votre pratique de la natation eau libre et de votre participation à l'Open Swim Stars.



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 ou j'utilise les transports en commun ou le covoiturage.



J'incite mes accompagnants aux déplacements non polluants le long du parcours (marche, vélo, rollers...).



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 ».

Je privilégie l'eau du robinet et celle disponible sur le village nageurs.

Boire l'eau du robinet, c'est réduire l'emballage de 7kg par an et par foyer !



WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE

S'INSCRIRE À UN OPEN SWIM STARS, C'EST AUSSI SOUTENIR LA WATER FAMILY

association reconnue d'intérêt général qui œuvre à sensibiliser à la préservation de l'eau et de notre santé.

POUR CHAQUE INSCRIPTION, 1€ LEUR EST REVERSÉ.



OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle



1.

Rendez-vous sur
<https://thesportsrom.com.shop>

2.

Réservez votre
combinaison en ligne
(Attention : stock limité)

3.

Récupérez la combi*
sur le stand **Sailfish**
le jour de la course
muni d'une pièce
d'identité

4.

Retournez le
matériel
à l'arrivée une fois
votre course
terminée

Sailfish, équipementier
premium triathlon et eau libre,
vous accompagne lors de
votre participation à l'Open
Swim Stars.



Réservez votre
combinaison dès
maintenant !

La récupération de votre combinaison ne pourra être effectuée que le **samedi 5 sept. (14h00-18h00)** ou le **jour de votre course**, à partir de **8h00**, au **départ des courses**, sur l'Île du Ramier, **uniquement**. Veillez à arriver suffisamment tôt pour ne pas manquer le départ de votre course.



Tenue du nageur

Sont autorisés : les maillots de bain, shorts de bain, combinaisons de

natation/triathlon (5 mm d'épaisseur max. Obligatoire si l'eau est inférieure à 16°, et vivement déconseillée si la température était trop élevée) et **les bouées eau libre**. Les combinaisons de plongée, masques, palmes, tubas, pull-buoy et plaquettes ne sont pas autorisés.

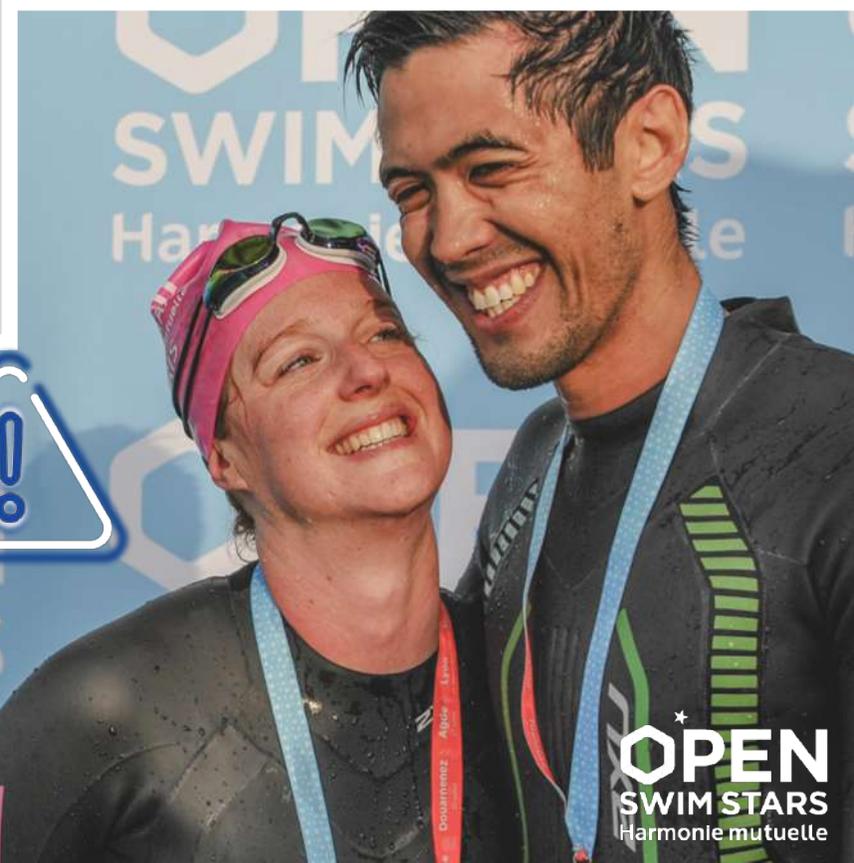
Une consigne à votre disposition

Transfert des sacs vers l'arrivée

Le **dimanche 6 septembre**, un système de transfert sera mis en place afin d'acheminer les effets personnels des nageurs depuis le départ des épreuves jusqu'au Village Nageurs, Place de la Daurade.

A l'issu des courses, les consignes seront accessibles aux participants jusqu'à 13h00.

A noter : l'espace de stockage sur le village étant restreint, seuls les sacs de petite taille seront acceptés, **dans la limite d'un sac par nageur**. Nous vous remercions donc de **veiller à sa taille**.



Douches et sanitaires

Des douches et sanitaires sont à disposition des nageurs sur le Village Nageurs, à l'arrivée des épreuves, Place de la Daurade.

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



Les nageurs devront obligatoirement porter le bonnet fourni par l'organisation pendant toute la durée de l'épreuve.

Seuls les bonnets numérotés remis par l'organisation sont autorisés.



AIDE EXTÉRIEURE



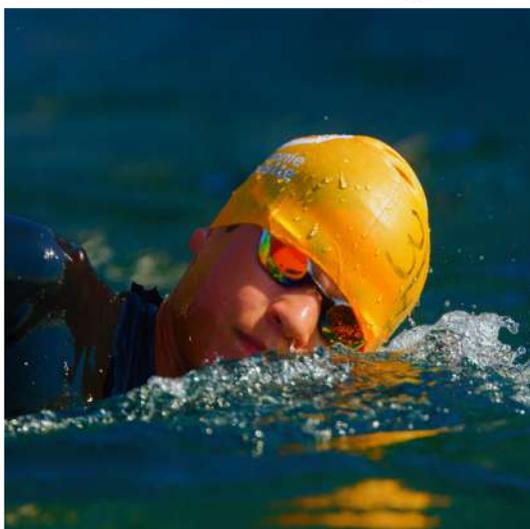
Toute aide matérielle ou physique, depuis le départ de la course jusqu'à l'arrivée **est interdite** sous peine de disqualification. Il est seulement autorisé de s'accrocher temporairement sur un point fixe ou une embarcation de sécurité en cas de difficulté.

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 durant les épreuves.



BONNES CONDUITES



QUALITÉ DE L'EAU

❖ Des **prélèvements d'eau** ont été réalisés **par un laboratoire agréé** les semaines/jours précédents et soumis à l'Agence Régionale de Santé (ARS).

❖ Nous nous engageons à respecter les **normes européennes** en matière de qualité d'eau de baignade le jour de l'événement. L'Open Swim Stars sera annulé ou les parcours modifiés si le niveau bactériologique n'était pas conforme. Les derniers résultats des tests de qualité d'eau datant de quatre jours avant la course seront disponibles sur demande.



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

❖ 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.

❖ En cas de **plaies/blessures non cicatrisées**, il est fortement déconseillé de nager.

❖ 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.