

PARIS

18-19 juillet

DOUARNENEZ

25 juillet

NYON

1^{er} août

MADINE

8 août

LYON

30 août

TOULOUSE

6 septembre

STRASBOURG

13 septembre

AGDE

20 septembre



Guide du Nageur 2020



OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle



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

Quand ?

12 SEPT.

Dès 14h00
et jusqu'à 18h00

13 SEPT.

Dès 8h00 et
jusqu'à 9h00



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 : Office des Sports de Strasbourg
19 rue des Couples à Strasbourg

Dimanche : Village nageurs
Plage du Lac du Baggersee, à proximité du 1
rue de la Tour-Haute à Illkirch-Graffenstaden

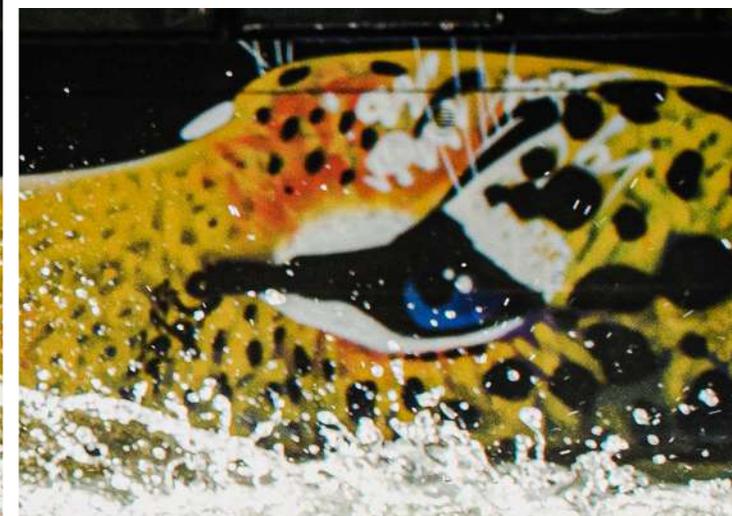
ASTUCE

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

Comment ?

En privilégiant les transports en commun !

Tram A ou E, arrêts Hohwart ou Baggersee
Bus 40, arrêts Bourgogne ou Weeber



#HarmonieSwim


SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Harmonie Mutuelle
1^{ère} Mutuelle Santé de France

Harmonie Mutuelle, engagée pour une pratique sportive

accessible à tous au service de votre santé



2,6 km
9h45
Briefing



2,6 km
10h00

Début des départs par vague

*Temps limite
1h30 maximum*



2,6 km
10h00

Arrivée des premiers nageurs



2,6 km
A partir de 11h00
Podiums

08h00

Ouverture du Village
et Accueil des nageurs

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 une barrière horaire pour réaliser l'épreuve** (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 **à la cheville**.
- ❖ 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 positionnée sur la plage** (arrivée dite « à l'australienne »).
- ❖ Le bracelet devra impérativement être **rendu à l'issue de la course**, à votre sortie de l'eau.
- ❖ Les nageurs partiront **par vague, à intervalles de temps régulier**.



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 droite** (sauf cas particuliers qui seraient précisés lors du briefing).
- ❖ L'arrivée est jugée **sous l'arche**, sur la plage, au niveau du village nageurs (sortie de l'eau dite « à l'australienne »).
- ❖ **Le départ** de l'épreuve sera donné depuis la plage du Lac de Baggersee. Ils s'effectueront **par vague, à intervalles de temps régulier**.

Signalisation



Remise des récompenses

Vous êtes sur le podium et/ou souhaitez assister à la remise des récompenses ? **Rendez-vous sur la plage du lac du Baggersee**, le dimanche 13 septembre **à partir de 11h00**.



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.

Ravitaillement

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



Temps imposés

❖ 2,6 km : 1h30



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

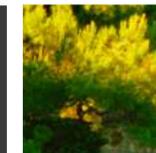
Pour minimiser l'impact de nos modes de vie sur l'environnement, nous vous invitons à **adopter** à nos côtés **quelques bonnes pratiques** quotidiennes et **éco-gestes simples** dans le cadre de votre pratique de la natation eau libre et de votre participation à l'Open Swim Stars.



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 12 sept. (14h00-18h00)** à l'Office des Sports de Strasbourg, ou le **jour de votre course**, à partir de **8h00** au **départ uniquement**. Veuillez 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.

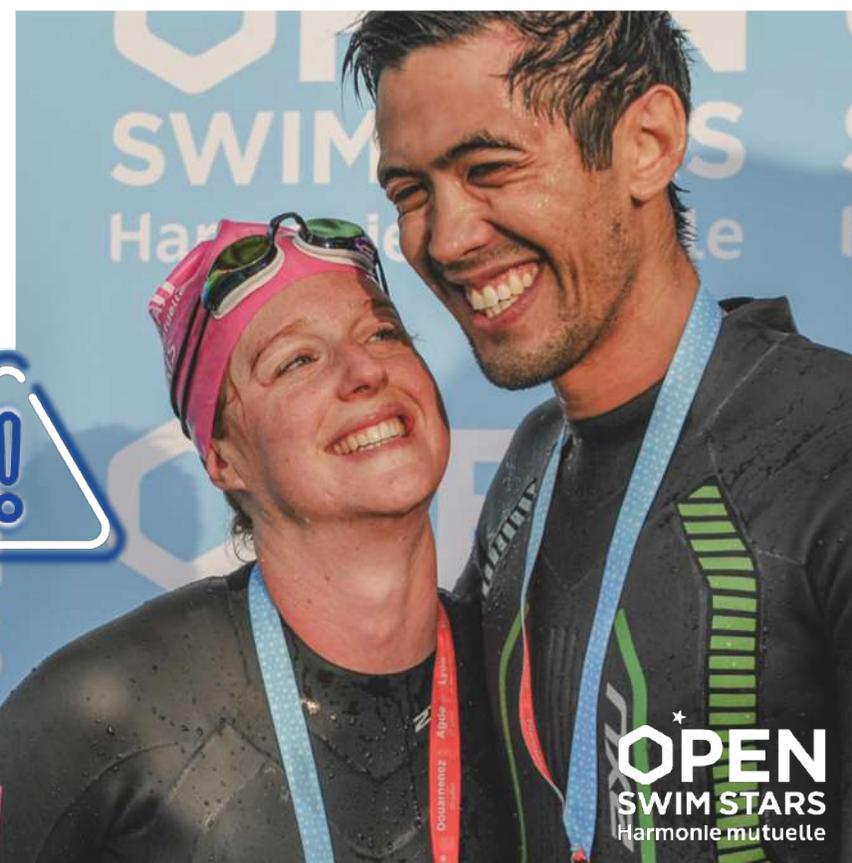
Une consigne à votre disposition sur le village

Horaires d'ouverture

❖ Dimanche 13 septembre de 9h00 à 12h00

La consigne est située sur le Village Nageurs, sur la plage du Lac du Baggersee.

A noter : l'espace de stockage sur le village étant restreint, nous vous remercions de **veiller à la taille de votre sac**.



Douches et sanitaires

Des douches et sanitaires seront à disposition à l'arrivée sur la plage du lac du Baggersee.

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



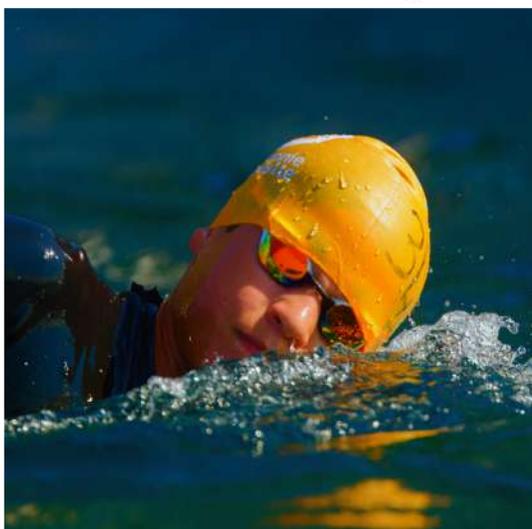
Toute aide matérielle ou physique, depuis le départ de la course jusqu'à l'arrivée **est interdite** sous peine de disqualification. Il est seulement autorisé de s'accrocher temporairement sur un point fixe ou une embarcation de sécurité en cas de difficulté.

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** sont réalisés chaque année **par l'Agence Régionale de Santé (ARS)** et certifient la qualité d'eau de baignade dans la Baie de Douarnenez. Retrouvez les derniers résultats sur le site du gouvernement :

<http://baignades.sante.gouv.fr/baignades>

❖ 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.



❖ 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.