Guide du Nageur 2019

STRASBOURG / 19 mai

ÈZE – NICE

PARIS

MADINE

DOUARNENEZ

AGDE

LYON

TOULOUSE

DUNKERQUE

OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

#HarmonieSwim

OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Harmonie Mutuelle

1ère Mutuelle Santé de France

Harmonie Mutuelle, engagée pour une pratique sportive

accessible à tous au service de votre santé

Sommaire

01 Retrait des bonnets

02 Horaires des courses

03 Mon parcours sur le village

04 Chronométrage et marquage

05 Parcours

06 L'eau, élément essentiel et vital

07 Préserver l'eau, c'est simple

08 Tenues, vestiaires & sanitaires

09 Sécurité

10 Louez votre combinaison

OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

RETRAIT DES BONNETS

Quand ?

18 MAI

Dès 14h00

et jusqu'à 19h00 quelle que soit votre course

19 MAI

Dès 8h00

. **2,6 km** : jusqu'à 9h00
. **400 m** : jusqu'à 10h00

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, Strasbourg.

Dimanche : Village nageurs – Ponton du Quai des Bateliers (en face de l'embarcadère Batorama), Strasbourg.

Comment ?

Privilégiez les transports en commun :

Bus 14 et 24 arrêt Ancienne Douane, et bus N1, N2 et N3 arrêt Corbeau.
Tramway lignes A et D, arrêt Porte de l'hôpital.

PRÊT À DEVENIR UNE #SWIMSTAR ?

OPEN SWIM STARS Harmonie mutuelle

HORAIRES DES COURSES

2,6 km - 9h15
Briefing des nageurs

400 m - 10h45
Briefing des nageurs

08h00

2,6 km - 9h30
Départ
Temps imposé
1h30 maximum

2,6 km - 10h00
Arrivée des 1ers nageurs

400 m - 11h00
Départ

2,6 km - 11h30
Podiums

Dimanche 19 mai

Ouverture du Village
et Accueil des nageurs

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 aussi de l'ambiance et discutez avec les autres nageurs, vous ferez certainement de belles rencontres !

REMISE DES RÉCOMPENSES

Vous êtes sur le podium et/ou vous souhaitez assister à la remise des récompenses ? Rendez-vous Quai des Bateliers (*village départ*) à partir de 11h30.

REVENIR AU VILLAGE DÉPART

Nous ne prévoyons pas de navettes pour les nageurs qui souhaiteraient revenir au Quai des Bateliers (village départ) après leur course. Si c'est votre cas, vous pourrez utiliser les transports en commun : tramway E ou le bus 30 *(référez-vous à la page 5).*

OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Mon parcours sur le Village

1. **JE RETIRE MON BONNET ET MON PACK NAGEUR**
Le port du bonnet est obligatoire et seuls les bonnets numérotés remis par l'organisation sont autorisés

2. **JE ME METS EN TENUE**

3. **JE DEPOSE MES AFFAIRES À LA CONSIGNE**
Je veille à la taille de mon sac l'espace de stockage sur le village est restreint

4. **JE RECUPERE MA PUCE CHRONOMETRIQUE**
Je la mets au poignet et je la rends à l'issue de la course à la sortie de l'eau

5. **JE ME FAIS MARQUER**
Le marquage est obligatoire pour tous les nageurs afin de pouvoir procéder à leur identification

6. **JE ME PREPARE A NAGER ET A SUIVRE LE BRIEF**

OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Chronométrage et Marquage

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 d'arrivée **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 départs des épreuves se feront au fil de l'eau**, c'est-à-dire avec une entrée progressive dans l'eau des nageurs. *(Pas de départ en masse des participants)*

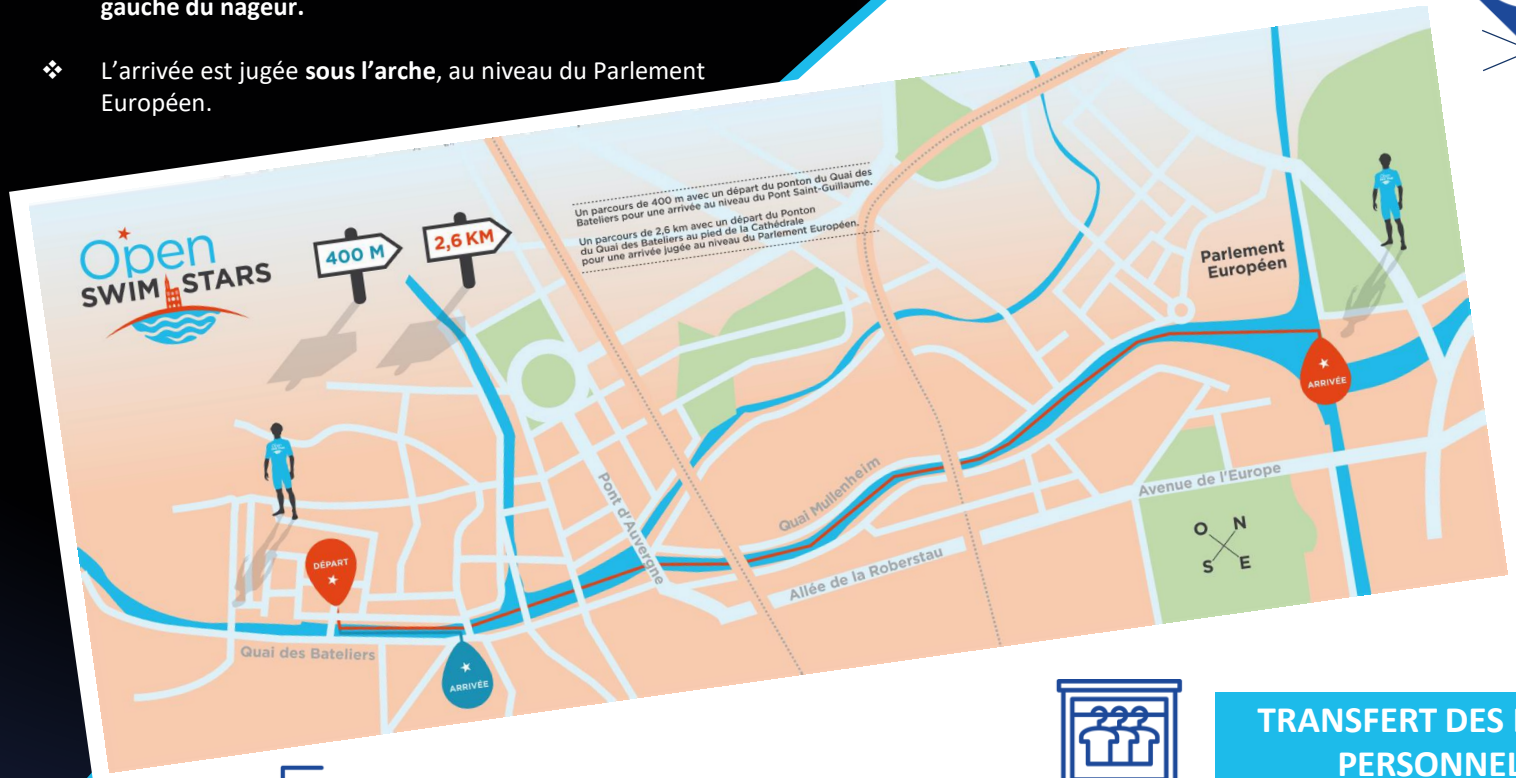
Le marquage : une spécificité de l'eau libre

- Lors de la récupération de la puce, chaque nageur sera marqué de son numéro **sur l'épaule ou la main** si le nageur porte une combinaison à manches longues.
- Il est obligatoire pour tous les nageurs de **passer au marquage**, afin, en cas de problème, de pouvoir procéder à leur identification.

PARCOURS

SIGNALISATION DU PARCOURS

- Les parcours, virages et éventuels dangers seront matérialisés par **des bouées rouges**.
- Elles devront obligatoirement être passées avec l'épaule **gauche du nageur.**
- L'arrivée est jugée **sous l'arche**, au niveau du Parlement Européen.



RETOUR AU VILLAGE

Aucune navette n'est mise en place depuis l'arrivée vers le village départ.

Privilégions les transports en commun :

- **Tramway E :** monter à l'arrêt Parlement Européen, descendre à l'arrêt Gallia (12 min à pied du village).
- **Bus 30 :** monter à l'arrêt Robertsau Boecklin, descendre à l'arrêt Krutenau (6 min à pied du village).

RAVITAILLEMENT

- Pour la course de 2,6 km, un ravitaillement sera **proposé à tous les nageurs à l'arrivée,** dans le gymnase AGR.

TRANSFERT DES EFFETS PERSONNELS

Les effets personnels des nageurs de la course de 2,6 km seront **acheminés depuis le départ vers l'arrivée,** et remis dans le gymnase AGR (rue Pierre de Coubertin).

L'EAU, ÉLÉMENT ESSENTIEL ET VITAL

L'eau et la nature constituent l'ADN de la discipline. 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.

L'EAU, RESSOURCE INDISPENSABLE…

Elle assure la survie de l'homme et de toute espèce animale ou végétale sur Terre.

-4 % d'eau dans le corps entraîne **-20 %** de capacités physiques et intellectuelles

Le corps humain est composé à 65% d'eau. Elle assure de nombreuses fonctions vitales. Les écosystèmes et la biodiversité qui la composent ont eux aussi besoin d'une eau de qualité. Dans le cas contraire, ils sont malades ou meurent.

CETTE EAU EST EN GRANDE PARTIE GASPILLEE

4000 L d'eau invisible utilisée dans le cycle de vie des objets et aliments que nous consommons

4150 L d'eau consommée par jour et par européen et plus de 200g de pollution rejetés

150 L consommés à la maison

… MAIS POURTANT MENACÉE !

0,03 % de l'eau sur Terre est disponible pour l'homme

L'eau douce représente **2,8% de toutes les eaux de notre planète** mais seulement **1,2% de cette ressource est accessible** pour l'Homme. Elle est donc **très rare**.

Nous épuisons nos ressources en les surexploitant, en les polluant et en les gaspillant :

- L'eau est de plus en plus polluée par les activités humaines.
- Les changements climatiques et la hausse des températures entraînent une évaporation plus intense.
- L'augmentation de la population augmente les besoins en eau.
- La consommation excessive et inconsidérée est un fléau. 20% des pertes d'eau en France sont dues aux fuites !

→ **LA PÉNURIE D'EAU AFFECTE 4 PERSONNES SUR 10 DANS LE MONDE**

ATTENTION À LA FAÇON DONT NOUS CONSOMMONS !

OPEN SWIM STARS Harmonie mutuelle

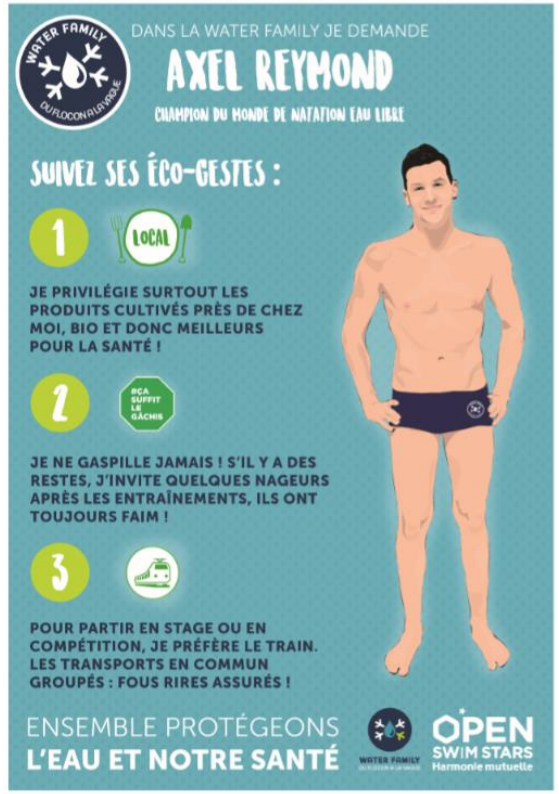
PRÉSERVER L'EAU, C'EST SIMPLE

Nous nous engageons pour vous, et avec vous, dans une démarche responsable pour **minimiser l'impact de notre évènement et de nos modes de vie sur l'environnement**.

AGISSONS ENSEMBLES !

Nous vous invitons à **adopter quelques bonnes pratiques** quotidiennes et **éco-gestes** dans le cadre de votre pratique de la natation eau libre et de votre participation à notre Open Swim Stars :

- ✓ Pour me rendre sur l'Open Swim Stars, je privilégie les mobilités douces quand c'est possible 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 ».
- ✓ J'arrête d'utiliser des bouteilles en plastique et j'adopte une gourde.
- ✓ Je privilégie l'eau du robinet et celle mise à disposition au village nageurs. Boire l'eau du robinet, c'est réduire de 7kg le volume d'emballage par an et par foyer !



WATER FAMILY
DU FLOCON A LA VAGUE

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

Nous soutenons la Water Family, association reconnue d'intérêt général qui œuvre à sensibiliser à la préservation de l'eau et de notre santé par la valorisation des bonnes pratiques.

→ **POUR CHAQUE INSCRIPTION, 1€ LEUR EST REVERSÉ**

TENUES, VESTIAIRES ET SANITAIRES

Une consigne à votre disposition sur le village

Horaires d'ouverture

- Dimanche de 8h00 à 12h00

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

Mais aussi pour les **nageurs de la course de 2,6 km,** un système complémentaire sera mis en place afin de rapatrier vos effets personnels jusqu'à l'arrivée.

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**.

Douches et sanitaires

Des **douches et sanitaires** sont mis à disposition des nageurs à l'arrivée du 2,6 km.

L'Agence Régionale de Santé (ARS) recommande de prendre une douche rapidement après votre épreuve.

Tenue du nageur

Sont autorisés : les maillots de bain, shorts de bain et combinaisons de natation/triathlon (5 mm d'épaisseur max - Obligatoire si l'eau est inférieure à 16°).
Les combinaisons de plongée, plaquettes, palmes et tubas ne sont pas autorisés.

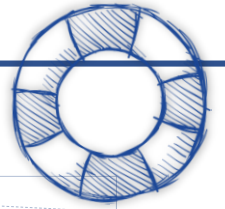
SÉCURITÉ

AIDE EXTRERIEURE

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.



QUALITÉ DE L'EAU

- Des **prélèvements d'eau ont été réalisés par un laboratoire agréé** au cours des dernières semaines et soumis à l'Agence Régionale de la Santé (ARS).
- Nous nous engageons à **respecter les normes européennes en matière de qualité d'eau de baignade** le jour de l'événement. Les derniers résultats des tests de qualité d'eau datant de quatre jours avant la course pourront vous être communiqués sur demande de votre part.

VIGIPIRATE

Le village nageurs est réservé aux participants. En raison des mesures **Vigipirate**, les sacs seront contrôlés à l'entrée. Les accompagnants n'auront pas accès aux services réservés.

BONNES CONDUITES

- 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.

OPEN SWIM STARS Harmonie mutuelle

LOUEZ VOTRE COMBINAISON AVEC SAILFISH

sailfish
Made to make you faster

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

Louez et réservez votre combinaison dès maintenant !

COMMENT LOUER UNE COMBINAISON?

- Rendez-vous sur la plateforme de réservation : *http://www.njuko.net/ossstras/select_competition*
- Renseignez les informations nécessaires et procédez au règlement de la location.

OÙ RÉCUPÉRER MA COMBINAISON ?

Le jour J : rendez-vous sur le village départ sur le stand de notre partenaire Sailfish muni d'une pièce d'identité.

OPEN SWIM STARS Harmonie mutuelle

RETROUVEZ-NOUS SUR :

Facebook.com/OpenSwimStars

Instagram.com/open_swim_stars

Twitter.com/OpenSwimStars