

ROAD BOOK SPORTIF

SWIMRUN COTE SUD LANDES

14 au 16 juin 2024

HOSSEGOR – SEIGNOSSE - CAPBRETON



**SWIM
RUN**
Hossegor

CAPBRETON - SEIGNOSSE
CÔTE SUD LANDES

1^{ER} SWIMRUN DES LANDES

6ème EDITION

1 TERRITOIRE

3 COMMUNES

6 COURSES

1 SITE D'EXCEPTION

+ de 1100 COMPETITEURS

LES ENGAGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

Notre engagement environnemental

Continuer à faire du Swimrun Côte Sud Landes, un événement éco-responsable

Pour cela, l'organisation s'est engagée chaque année à :

- établir un diagnostic d'évaluation des actions mises en place avec l'accompagnement de la Water Family → la **charte éco-responsable** permet de visualiser les actions prioritaires que nous avons choisies.
- reverser **1% d'éco-participation** pour chaque inscription à plusieurs associations de protection et sensibilisation à l'environnement ou associations de prévention pour la santé.
- S'entourer de partenaires ayant des valeurs similaires aux nôtres et souhaitant limiter leur impact sur l'environnement ou proposer des initiatives éco-responsables.

Nos engagements 2023

CHARTE ÉCO RESPONSABLE



TRANSPORT

- Incitation au co-voiturage via Blablacar ou Drivy ou REZO Pouce (MACS)
- Mise en place d'un parking vélo
- Incitation au déplacement non polluant



ALIMENTATION

- Partenariat avec des acteurs locaux de la restauration
- Marché des producteurs locaux
- Mise place de rampes à eau sur le village



PRÉVENTION & GESTION DES DÉCHETS

- Ajustement des quantités en fonction du nombre d'inscrits
- Mise en place d'lots multi-tri
- Gestion des stocks et surplus
- Compensation carbon/ H2O : 1% du montant total des inscriptions reversé à plusieurs associations



GESTION DU SITE MISE EN ŒUVRE DE L'ESPACE

- Système de gouvernance avec les différentes parties prenantes
- Respect des caractéristiques et capacités naturelles d'accueil du site
- Balisage spécifique écologique avec peinture et/ou rubalise biodégradable
- Partenariats avec les hébergeurs locaux pour limiter les déplacements polluants
- Utilisation de matériel réutilisable



COMMUNICATION & OBJETS PROMOTIONNELS

- Mise en avant et information sur l'éco-événement : charte, poster, brochure, réseaux sociaux
- Lots locaux et responsables
- Partenariat avec des marques françaises
- Droits et autorisations de diffusion : droits à l'image



FORMATION, ANIMATION & SENSIBILISATION

- Formation de l'ensemble de l'équipe projet sur l'aspect écologique de l'événement en amont
- Animation et éducation autour de la notion de développement durable et respect de l'environnement
- Organisation d'animations gratuites et ouvertes à tous sur la thématique du développement durable, sensibilisation à l'environnement, etc...
- Equipe référente développement durable



INCLUSION

- Aménagement du village pour le rendre accessible à tous
- Organisation de courses swimrun gratuites pour les enfants
- Valorisation et reconnaissance des bénévoles
- Engagement dans une cause solidaire

CHARTE ÉCO-RESPONSABLE RÉALISÉE EN COLLABORATION AVEC WATERFAMILY.ORG



SUR LE VILLAGE

Eco-initiatives sur le village

TRI DES DECHETS

- Un système de tri de déchets sera mis en place sur chacun des ravitaillements ainsi que sur le village
 - Merci de le respecter et de respecter le travail des bénévoles

EAU

- 1 Rampe à eau avec 8 robinets sera mise à votre disposition sur le village
 - =>Merci de venir avec votre gourde / Zéro bouteilles plastique à la vente sur place

REGLEMENT DE COURSE

Règlement de la course

Règlement de la course

https://swimrun-cote-sud-landes.fr/wp-content/uploads/2024/03/REGLEMENT-DE-COURSE-SWIMRUN-2024_040324.pdf

- **POUR RAPPEL**

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription. Les inscrits, participant à leurs propres risques, ne peuvent tenir l'organisation responsable de tout accident pendant la course.

Dossiers incomplets

Tout dossier incomplet verra l'équipe référente interdite de participation.

Retrait des dossards

Vendredi 14 juin

- 15h00 - 17h00 – Retrait des dossards de LA DILETTANTE - *Parc Rosny – Hossegor*
- 17h00 – 20h30 - Retrait des dossards des courses Sauvage et Audacieuse, foodtrucks et buvette - *Parc Rosny – Hossegor*

Samedi 15 juin

- 7h00 – 7h45 - Last Minute – Retrait dossards Sauvage et Audacieuse retardataires - *Parc Rosny – Hossegor*
- 15h00 – 16h30 – Retrait dossards de l'Ambitieuse - *Parc Rosny – Hossegor*
- 16h30 – 18h00 – Retrait des dossards des courses KIDS et RASSURANTE - *Parc Rosny – Hossegor*

Dimanche 16 juin

- 09h00 – 16h30 – Animations village, stands exposants et tests de produits, foodtrucks et buvette - *Parc Rosny – Hossegor*
- 11h00 – 12h00 – Last minutes - Retrait dossards Rassurerante retardataires - *Parc Rosny – Hossegor*
- 16h30 - Fermeture du village Swimrun Côte Sud Landes - *Parc Rosny – Hossegor*

>>> Chaque équipe devra venir retirer son welcome bag, attention il faudra :

- Se munir des pièces d'identité des deux équipiers

Lors du retrait des dossards, il vous sera remis :

- 1 Welcome bag par équipe
- 1 bracelet électronique (puce) à restituer à l'arrivée
- 2 lycras numérotés offerts – **un équipier doit mettre Sitram devant et l'autre Jack's Burgers**
- 2 bonnets – **obligatoire sur chaque section de nage**

Consignes affaires personnelles

Des consignes seront mises à disposition sur place durant votre course
UNIQUEMENT.

>>> *sous le chapiteau ou tente dédiée sur le parking Rosny/Lauwick à Hossegor.*

Briefing de course

Le roadbook fait office de briefing général. Chaque participant s'engage à bien prendre connaissance du roadbook, règlement et parcours.

Toutes les informations utiles et nécessaire sont à retrouver dans ce roadbook et le règlement de course.

Un briefing de course obligatoire sera présenté **15 min** avant chaque départ de course au niveau de la plage.

Les équipes passent ensuite par la zone dédiée pour rejoindre le site départ afin que les bénévoles puissent vérifier le matériel.

Le matériel

Le matériel obligatoire fourni par le swimrunner :

- Un sifflet par participant
- Des chaussures de sport

Le matériel obligatoire fourni par l'organisation

- Deux lycras numérotés - **un équipier doit mettre Sitram devant et l'autre Jack's Burgers**
- Deux bonnets (OBLIGATOIRES pour les sections de nage)
- Une puce électronique par équipe à mettre à la cheville

Matériel autorisé

- plaquettes de main (paddles)
- flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull buoy)
- lunettes de natation
- ravitaillement personnel
- Longe entre les 2 binômes (excepté Dilettante & Rassurante) - **Pour l'Audacieuse et la Sauvage, la corde est interdite sur les sections de nage à l'océan. Elle est autorisée sur les sections de nage en lac (hors départ de course) et course à pied. Pour la Dilettante et Rassurante, la longe est interdite.**

Matériel interdit

- Tout autre matériel est formellement interdit (palmes, masque, tuba, etc)

>>> L'ensemble du matériel choisi au départ par une équipe devra être conservé jusqu'à la fin de la course ainsi que sur chaque section de nage et de course.

Le port de la combinaison

Le port de la combinaison néoprène

- Si la température de l'eau est en-dessous de 18°C, la combinaison est obligatoire pour l'ensemble des swimrunners sur l'ensemble toutes les courses.
- Si la température de l'eau est comprise en 18°C et 24°C, la combinaison sera non obligatoire pour l'ensemble des swimrunners sur l'ensemble des courses hormis pour les mineurs inscrits sur la Rassurerante.
- Si la température de l'eau est au-dessus de 24°C, la combinaison sera interdite pour l'ensemble des swimrunners sur l'ensemble des courses hormis pour les mineurs inscrits sur la Rassurerante.

>>> actuellement la température du lac et de l'océan avoisine les 18°C

Si la température de l'eau est au-dessus de 18°C, la combinaison NE sera PAS OBLIGATOIRE.

Location de combinaison

Location d'une combinaison néoprène

Notre partenaire **Foulée Bayonne** vous propose de louer votre combinaison pour la course.

- Nous vous conseillons de prendre contact rapidement avec le magasin pour vous assurer d'avoir votre taille.
>>> 05.59.59.57.91 - 85 avenue de la Légion Tchèque, 64100 Bayonne
>>> une carte d'identité vous sera demandée pour toute réservation
- Un stand sur place sera disponible avec quelques combinaisons (mais peut-être pas toutes les tailles)

L'organisation proposera également à la location quelques combinaisons sous réserve de disponibilités de tailles.

Les parcours

Les parcours :

- L'organisation se réserve le droit de modifier les parcours.
- Le parcours de la course sera balisé et fléché dans son intégralité par des moyens visibles facilement (signaleurs, bouées, fléchage, rubalise, fanions, banderoles),
- Les entrées d'eau seront signalées par **1 oriflamme blanche à contourner avant la mise à l'eau (la garder à l'intérieur)**
- Les sorties d'eau seront signalées par **2 oriflammes roses dans lesquelles l'équipe doit passer**
- **Les sections de nage sont signalisées par une bouée qu'il faudra contourner**
- Le parcours doit être suivi dans sa totalité par les équipes sous peine de disqualification.
- En cas d'erreur de parcours, l'équipe est seule responsable.
- **Les sections de nage à l'océan comme au lac sont obligatoires, le participant s'engage en connaissance de cause à ce type d'épreuve. Une section de nage non-effectuée entraîne la disqualification de l'équipe. Les sauveteurs de l'organisation se réservent le droit d'arrêter une équipe s'ils estiment que le niveau de nage à l'océan n'est pas requis.**

Dispositif de sécurité sur les parcours

Dispositif de sécurité sur les courses :

- Un poste de secours sera situé plage du Parc/parc Rosny tout au long de l'événement
- Des équipes secouristes volantes seront réparties sur l'ensemble des parcours.
- Deux équipes médicales volantes (Audacieuse et Sauvage) et une équipe (Rassurante et Kids) avec un médecin urgentiste et un infirmier assurée par l'AMUS seront positionnées sur les parcours de chaque course.
- Des équipes « serre-file » fermeront la marche de l'ensemble des courses et resteront derrière la dernière équipe.
- La sécurité aquatique sera répartie tout au long du parcours.

En cas de besoin/aide sur les courses de nage en eau libre des parcours swimrun :

- Les participants devront lever un bras pour signaler leur demande d'aide aux personnes responsables de la sécurité aquatique situées sur le parcours.

Règles de course

REGLES DE COURSES

- Les distances maximales autorisées entre les 2 équipiers sont de **10m sur terre et de 10m dans l'eau**. Le binôme doit passer la ligne d'arrivée ensemble. Tout manquement à ce règlement est sujet à disqualification.
- Importance de respecter la signalisation mise en place (bouées – signaleurs - oriflammes)
- Aux abords des entrées et sorties de canal, les escaliers permettant l'accès aux zones de nage dans le canal doivent être empruntés avec précaution. Sauter du bord et sauter des escaliers est strictement interdit. Des bénévoles seront sur place afin d'aider les swimrunners aux entrées et sorties d'eau.
- En cas de besoin/aide sur les parcours de nage, les swimrunners devront passer un coup de sifflet et lever un bras pour signaler leur demande d'aide aux personnes responsables de la sécurité aquatique.
- La longe est strictement interdite sur les sections de nage océan.

Barrières horaires (Cut-off)

POUR RAPPEL SUR L'AUDACIEUSE ET LA SAUVAGE

- Pour la Sauvage, le cut off final est à 12h00 à l'escalier 28 du canal (marée haute à 12h29). Les participants devront se signaler aux bénévoles situés au départ de la dernière section de nage – Arrêt total de la course et des équipes à 13h00.
- Pour l'Audacieuse, le cut off final est à 12h00 à l'escalier 29 du canal (marée haute à 12h29). Les participants devront se signaler aux bénévoles situés au départ de la dernière section de nage – Arrêt total de la course et des équipes à 13h00.

>>> Si une équipe (Audacieuse ou Sauvage) **force le passage ou a des propos non respectueux** envers les bénévoles au cut off, la puce sera retirée, et cela entraînera une disqualification de l'équipe.

Motifs de disqualifications

LES MOTIFS DE DISQUALIFICATIONS

- Absence de lycra (dossard) et/ ou de bracelet (puce électronique) pendant toute la durée de la compétition.
- Ne pas respecter les distances autorisées entre les équipiers d'une même équipe.
- Les concurrents ne sont pas autorisés à utiliser des méthodes déloyales pour obtenir des avantages, (utilisation de matériel interdit, d'un quelconque moyen de transport durant l'épreuve...)
- Absence d'un article de l'équipement obligatoire durant la course.
- Non-assistance à un concurrent en difficulté.
- Refus de se faire examiner par les médecins durant l'épreuve.
- Comportement dangereux d'un concurrent.
- Abandon de détritrus ou déchets en dehors des zones prévues.
- Participants qui ne suivent pas le parcours balisé ou qui omettent de passer par un poste de contrôle.
- Non-respect des autres participants, l'organisation, les spectateurs et les personnes vivant dans la zone de course.
- L'aide matérielle ou humaine extérieure à l'organisation.
- Les sentiers et les alentours des postes de ravitaillements doivent être aussi propres après le passage des concurrents qu'avant leur passage.
>>> Vous devez vous restaurer sur place et jeter les détritrus si besoin dans les cartons-poubelles positionnés aux abords du ravitaillement.

Résultats des courses

Les résultats des courses seront disponibles en temps réel :

- Via le site internet sur <https://swimrun-cote-sud-landes.fr> dans un onglet dédié aux résultats

>>> Aucun affichage papier ne sera mis en place !

LE SITE DE L'ÉVÉNEMENT

Comment venir ?

- **De Bordeaux - durée environ 1h45**
 - prendre l'A63 en direction de Bayonne puis sortie 8 (Bénesse Marenne)
 - Poursuivre sur la D28 en direction d'Hossegor centre
 - Et continuer sur l'Avenue du Touring Club jusqu'à l'avenue Rosny

- **De Pau – durée environ 1h30**
 - Prendre l'A64 en direction de Bayonne puis sortie 6 (Peyrehorade)
 - Poursuivre sur la D33 en direction de Seignosse/Hossegor centre
 - Traverser Angresse, puis Soorts-Hossegor et continuer tout droit jusqu'au lac

- **De Bayonne - durée environ 30 min**
 - Prendre l'A63 en direction de Bordeaux puis sortie 8 (Bénesse Marenne)
 - Poursuivre sur la D28 en direction d'Hossegor centre
 - Et continuer sur l'Avenue du Touring Club jusqu'à l'avenue Rosny

Où dormir

Hébergements partenaires

A l'occasion du Swimrun Côte Sud Landes, nous vous avons sélectionné les offres de nos hébergeurs partenaires sur les trois communes.

A retrouver : <https://swimrun-cote-sud-landes.fr/se-loger/>

Où se garer ?

ATTENTION LE DIMANCHE EST JOUR DE MARCHÉ, VEILLEZ A ANTICIPER VOTRE VENUE ET VOTRE STATIONNEMENT

- Pour vous garer en voiture durant l'événement :

Parkings payants :

- Parking avenue Brémontier
- Parking de l'Office de Tourisme (ATTENTION : dimanche jour de marché)
- Parking de l'Etiquette
- Parking de la mairie

Parkings gratuits :

- Parking de l'école
- Parking face au stade municipal/Hossegor Tennis Club
- Parking du Casino d'Hossegor
- Parking de la plage des Chênes lièges

Parking à vélo

- les allées du parc Rosny (allée gauche proche du mur maison) proposent un parking à vélos
>>> merci de vous garer aux endroits spécifiques et non contre les clôtures de maison. **Interdiction de stationnement de vélos côté parking Lauwick**

Sanitaires

SANITAIRES SUR LE VILLAGE

- 1 toilette publique + 1 douche publique
- 3 toilettes seront disponibles sur le village

SANITAIRES DANS LA VILLE

- Toilettes publiques aux halles de la Mairie d'Hossegor

Zone dédiée à la récupération Soins & Massages

Sur le village, nous vous offrons une zone dédiée à votre récupération :

- Des stagiaires en ostéopathie, une masseuse et une podologue seront disponibles sur place durant tout le week-end (**samedi et dimanche de 9h00 à 18h00**)
- Vous pourrez les retrouver avant ou après vos courses gratuitement. N'oubliez pas de les remercier ! ;-)

LES COURSES

Les ravitaillements

Les points de ravitaillement :

- Plage des Chênes Lièges
- Plage du Parc
- Arrivée

Ravitaillement en extra Audacieuse :

- Plage des Estagnots
- Point d'eau à Notre-Dame
- Point d'eau au Super Hossegor

Ravitaillement pour la Rassurante :

- Point d'eau au fond du lac

Les bouées des sections de nage

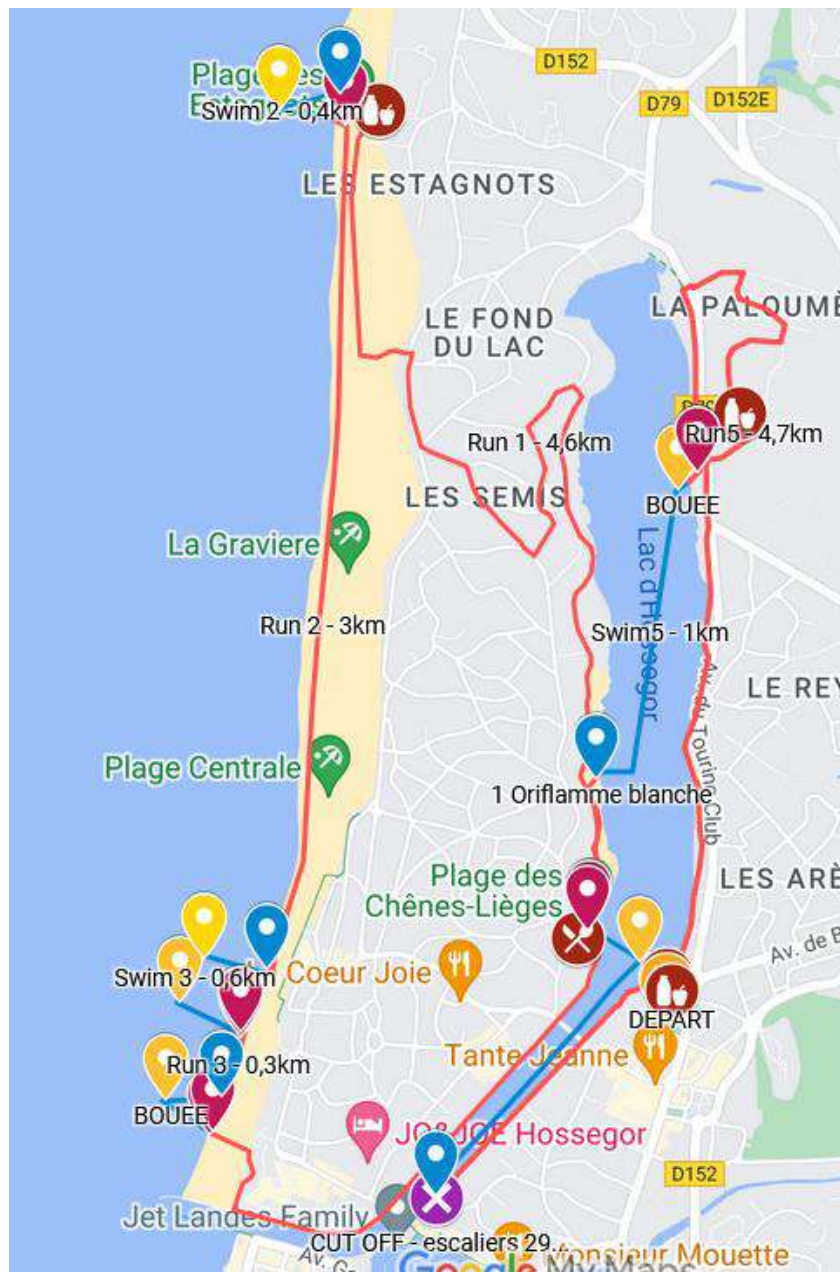
Les bouées des sections de nage pour Audacieuse et Sauvage

- Partie nage à l'océan - Hossegor et Seignosse
Les bouées sont à contourner **de la droite vers la gauche (nord au sud) – changements par rapport aux éditions précédentes**
- Partie nage au lac - Hossegor
Les bouées sont à contourner de la gauche vers la droite

Les bouées des sections de nage pour la Rassurante

- Partie nage au lac – Hossegor
Les bouées sont à contourner de la gauche vers la droite

L'Audacieuse



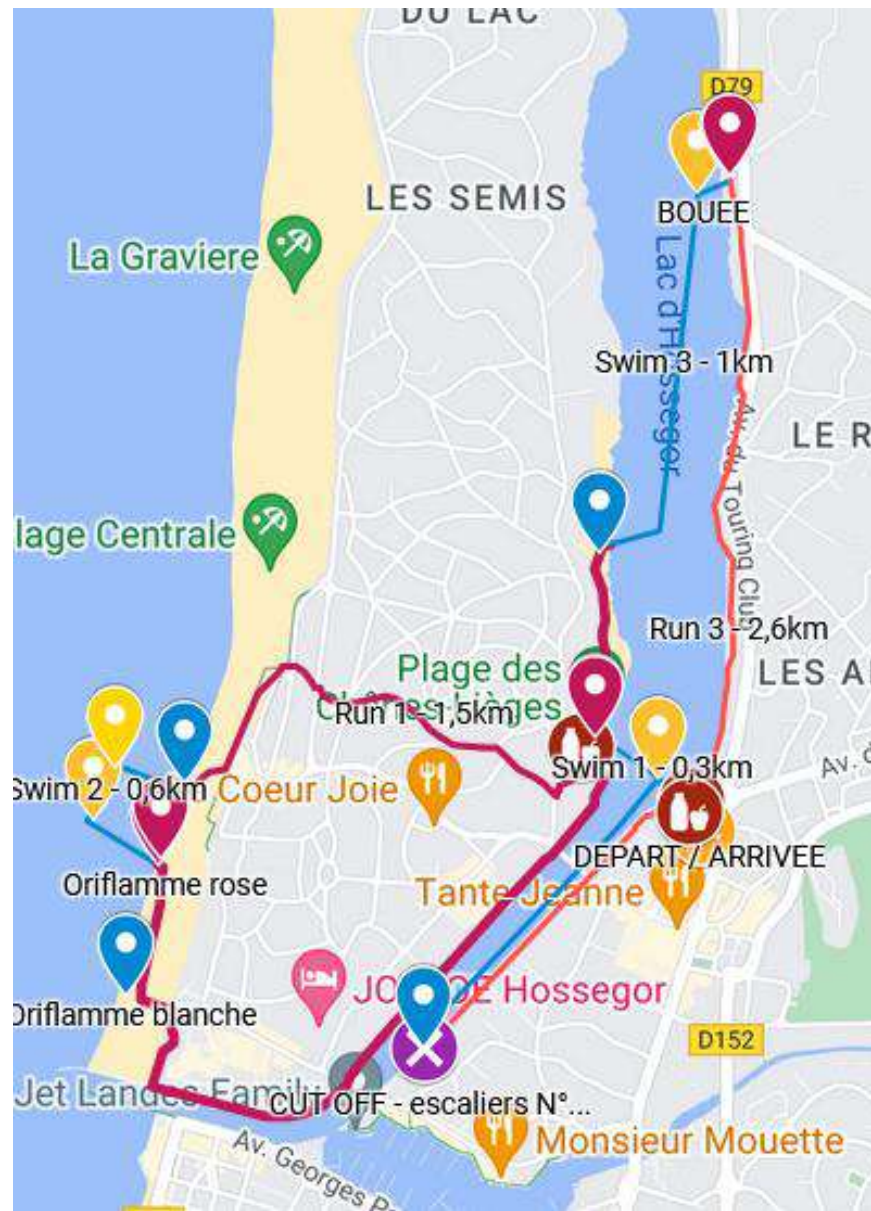
>>> Le détails des distances est indiqué sur chaque section à gauche de votre carte lorsque vous la visualisez.

Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

- Des postes de signaleurs ont été étudiés au points stratégiques pour assurer le maximum de sécurité aux participants. Certains axes seront renforcés pas des agents de la Police Municipale et Gendarmerie.
- De la signalétique indiquera aussi la route à suivre.
- Ce dispositif ne remplace en aucun cas l'étude personnelle du parcours et des différentes sections de nage et de course à pied.

Visualiser le parcours : https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1Onh6j_obdVne-S8AvpK3RwYWer6jJd7N&usp=sharing

La Sauvage



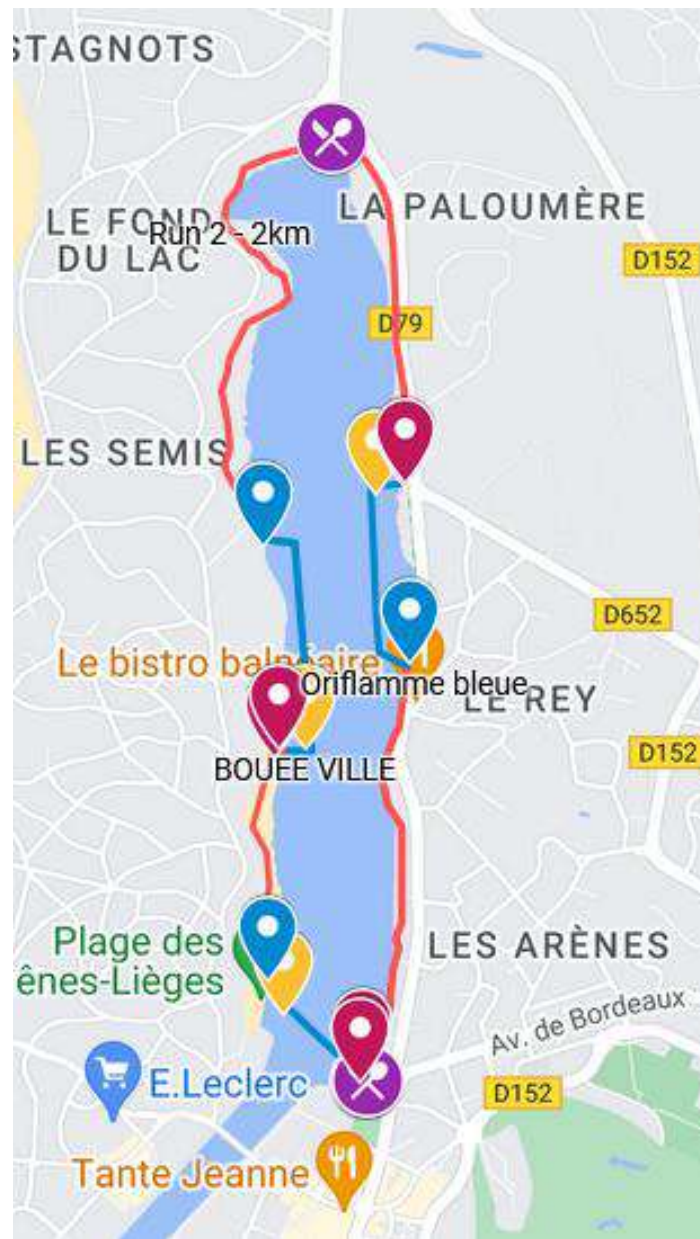
>>> Le détails des distances est indiqué sur chaque section à gauche de votre carte lorsque vous la visualisez.

Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

- Des postes de signaleurs ont été étudiés au points stratégiques pour assurer le maximum de sécurité aux participants. Certains axes seront renforcés pas des agents de la Police Municipale et Gendarmerie.
- De la signalétique indiquera aussi la route à suivre.
- Ce dispositif ne remplace en aucun cas l'étude personnelle du parcours et des différentes sections de nage et de course à pied.

Visualiser le parcours : https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1G_rRiBFUxR7VRITaoSx-QBIPgW4LhAhl&usp=sharing

La Rassurante



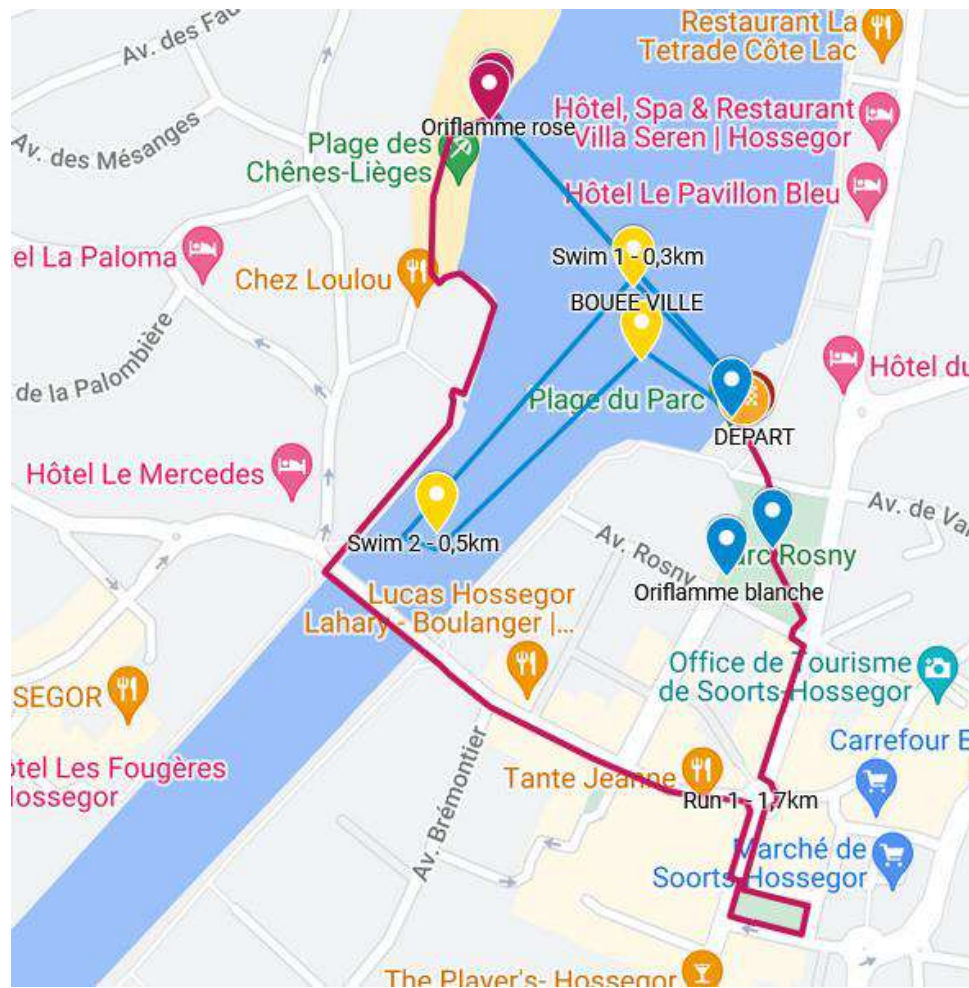
>>> Le détails des distances est indiqué sur chaque section à gauche de votre carte lorsque vous la visualisez.

Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

- Des postes de signaleurs ont été étudiés au points stratégiques pour assurer le maximum de sécurité aux participants. Certains axes seront renforcés pas des agents de la Police Municipale et Gendarmerie.
- De la signalétique indiquera aussi la route à suivre.
- Ce dispositif ne remplace en aucun cas l'étude personnelle du parcours et des différentes sections de nage et de course à pied.

Visualiser le parcours : https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1HAEIRrBgY-z3RFNaXjfCVbDo_g6hKn5g&usp=sharing

La Dilettante



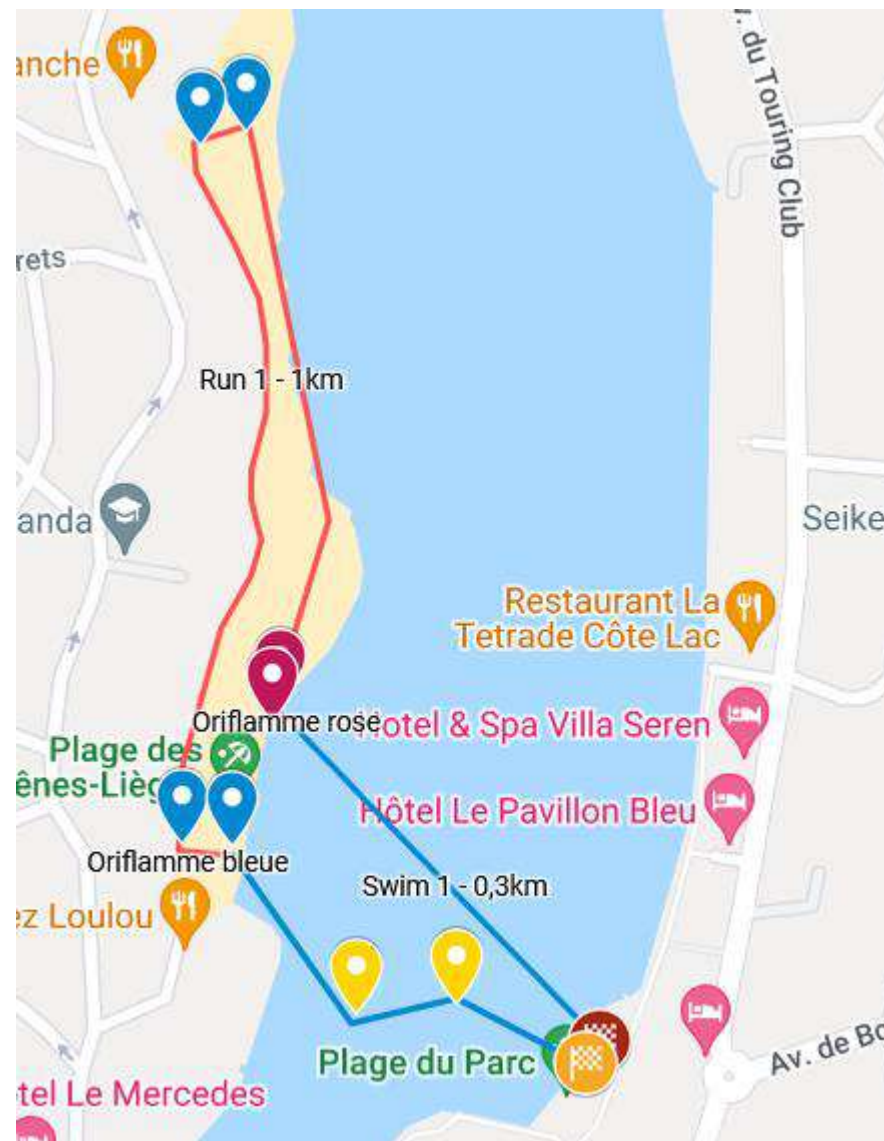
>>> Le détails des distances est indiqué sur chaque section à gauche de votre carte lorsque vous la visualisez.

Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

- Des postes de signaleurs ont été étudiés au points stratégiques pour assurer le maximum de sécurité aux participants. Certains axes seront renforcés pas des agents de la Police Municipale et Gendarmerie.
- De la signalétique indiquera aussi la route à suivre.
- Ce dispositif ne remplace en aucun cas l'étude personnelle du parcours et des différentes sections de nage et de course à pied.

Visualiser le parcours : <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1-Ne6yGEgDiAxTDNleX-wAETvbeE-xhE&usp=sharing>

La Kids



>>> Le détails des distances est indiqué sur chaque section à gauche de votre carte lorsque vous la visualisez.

Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

- Des postes de signaleurs ont été étudiés au points stratégiques pour assurer le maximum de sécurité aux participants. Certains axes seront renforcés pas des agents de la Police Municipale et Gendarmerie.
- De la signalétique indiquera aussi la route à suivre.
- Ce dispositif ne remplace en aucun cas l'étude personnelle du parcours et des différentes sections de nage et de course à pied.

Visualiser le parcours :

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=11nLmwDoYSJduZKlpjomoUZyKPSqPBAV2&usp=sharing>

LE PROGRAMME DU WEEK-END

3 jours d'animations

Durant 3 jours, le Swimrun Côte Sud Landes proposera un village d'animations avec :

- **des stands partenaires exposants** qui vous présenteront leurs produits et nouveautés.
- **les offices de tourisme** qui vous présenteront la destination et le territoire Côte Sud Landes.
- **Des foodtrucks** qui vous présenteront leurs spécialités et vous feront déguster leurs produits.



Le programme du week-end

Retrouver l'ensemble du programme du week-end sur :
<https://swimrun-cote-sud-landes.fr/programme/>

Offrir votre plus
beau sourire aux
bénévoles

MERCI À NOS 170 BÉNÉVOLES PRÉSENTS POUR VOUS TOUT AU
LONG DU WEEKEND

>>> MERCI DE LEUR OFFRIR VOTRE PLUS BEAU SOURIRE AINSI QU'À
L'ENSEMBLE DE NOS PARTENAIRES FIDÈLES DEPUIS LE DÉBUT DE
CETTE BELLE AVENTURE !

LES PARTENAIRES QUI
NOUS SOUTIENNENT
POUR FAIRE DU SWIMRUN
COTE SUD LANDES 2024
UNE BELLE EDITION

Nos partenaires

NOS PARTENAIRES MAJEURS



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

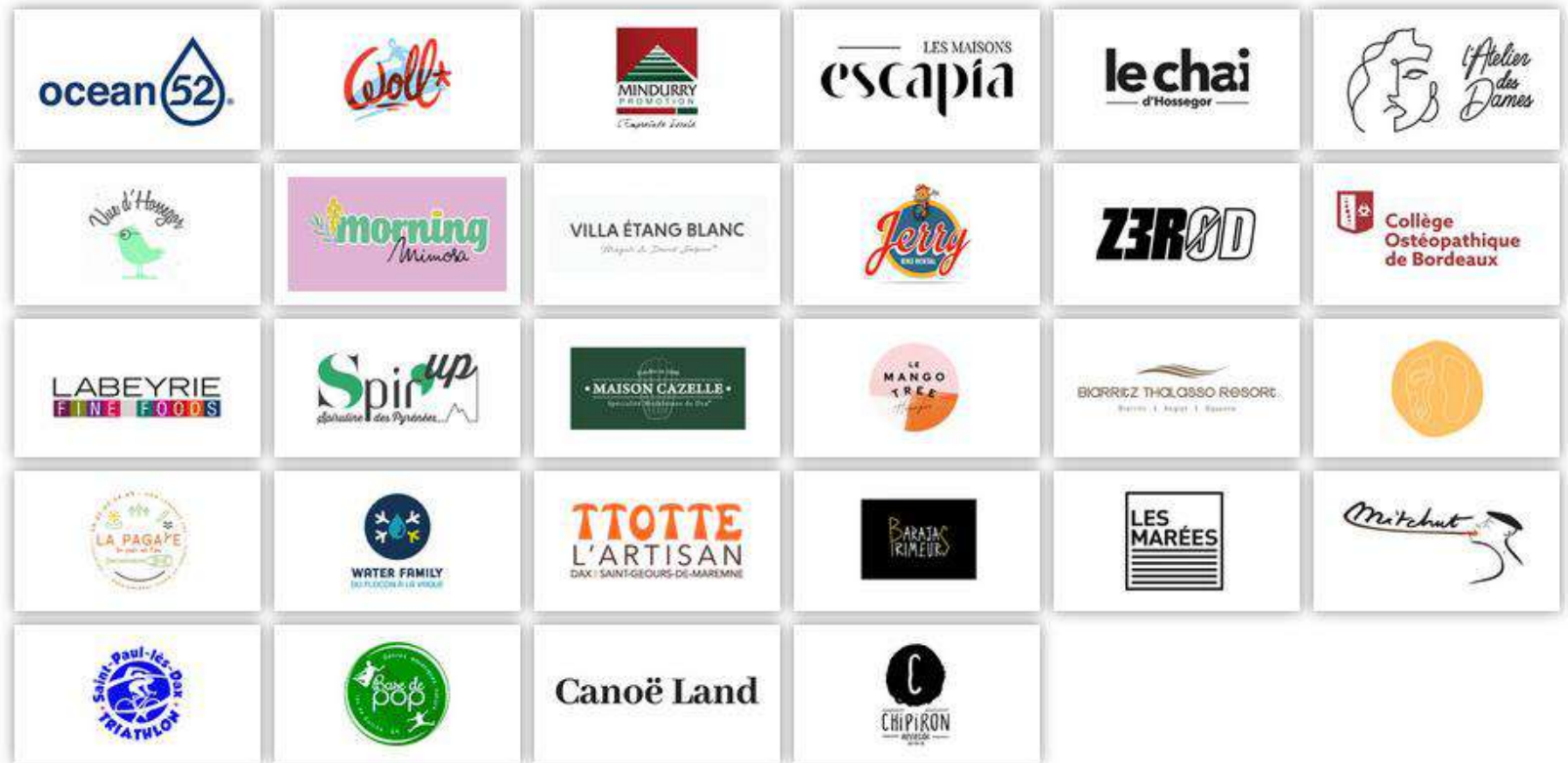


NOS PARTENAIRES OFFICIELS



Nos partenaires

NOS AUTRES SOUTIENS



Nos partenaires

NOS PARTENAIRES VILLAGE



Nos partenaires

NOS PARTENAIRES HÉBERGEMENT



Suivez-nous en live

L'événement arrive à grands pas, n'hésitez pas à taguer le Swimrun Côtes Sud Landes.

Pour nous taguer :

Facebook : @swimruncotesudlandes

Instagram : @swimrun_cotesudlandes

#swimruncotesudlandes