



(c) : Pole prod



# 9<sup>è</sup> SWIMRUN CÔTE VERMEILLE



**SAMEDI 15 JUN 2024**

ARGELES . COLLIOURE . PORT-VENDRES . BANYULS . CERBERE

## SOMMAIRE

<b>INFOS PRATIQUES</b>	<b>2</b>
<b>PROGRAMME DE L'ÉPREUVE</b>	<b>3</b>
• HORAIRES ET LIEUX - NATURE DU BINÔME - PACK FINISHER	
<b>RETRAIT DES DOSSARDS</b>	<b>5</b>
• ACCES - BRIEFING - CERTIFICAT MEDICAL	
<b>MATERIEL OBLIGATOIRE</b>	<b>6</b>
• REMISE DES DOSSARDS	
• CONTROLE DU MATERIEL OBLIGATOIRE	
<b>ECO-REPSONSABILITE</b>	<b>8</b>
<b>REGLEMENT</b>	<b>9</b>
<b>PARCOURS</b>	<b>11</b>
• CARTE DETAILLEE - TRACE GPX – BALISAGE	
• PROFIL ET SECTION KILOMETRIQUE	
<b>RAVITAILLEMENTS</b>	<b>14</b>
<b>PARTENAIRES</b>	<b>15</b>
• NOS PARTENAIRES – DEVENIR PARTENAIRE	



Organisé par CHALLENGE 02  
[www.swimruncotevermeille.com](http://www.swimruncotevermeille.com)

L'ULTRA Ötillö by ZOGGS. 1ère épreuve labélisée « Ötillö Merit Race » depuis 2017.

Initiateur de la Charte « Je Swimrun Eco-responsable » en France.

1<sup>er</sup> Lauréat du Trophée RSE 2018 des Pyrénées-Orientales.

Événement inscrit dans une démarche « Développement Durable » depuis 2016.



## ZOOM sur l'événement

### PARCOURS

- 1 Territoire unique
- 6 Sites natura 2000
- 1 Parc marin
- 1 Réserve naturelle marine
- 2 Aires marines éducatives
- 5 communes
- 6 épreuves
- 35 nationalités au départ
- 157 pays sur le site internet
- 17 sections de natation
- 18 sections de course à pied
- 63 kilomètres de trace
- 1100 concurrents

### LOGISTIQUE

- 16 Bus
- 17 Embarcations motorisées
- 30 SUP / Kayaks
- 20 Ravitaillements
- 500 Sacs consignés
- 15h30 d'évènement

### SECURITE

- 500 Puces de suivi
- 22 Points de contrôle
- 25 Secouristes
- 300 Bénévoles
- 7 Postes de secours
- 11 Services de secours

### SE LOGER

Faciliter votre venue sur la côte vermeille. Découvrez les larges offres de nos hébergeurs : location meublée, hébergement de plein air, hébergement d'hôtellerie, chambres d'hôtes...

<https://www.swimruncotevermeille.com/seloger>

### RESEAUX SOCIAUX

Ne ratez plus aucune actualité de l'événement, en vous abonnant dès à présent, sur nos réseaux sociaux :

[Site Web](#) - [Facebook](#) - [Instagram](#)  
[Youtube Channel](#)

**SUIVEZ-NOUS**



## SAMEDI 15 JUIN

Horaire	Quoi	Lieu
8:40 – 9:10	Retrait des dossards	<a href="#">Plage du Racou</a> – Poste de secours – Avenue Torre d'en Sorre – 66700 Argelès sur mer Précision : Situé au pied du Poste de secours.
9:15	Appel Zone de départ	
<b>9:30</b>	<b>Départ de la course</b>	
9:50 – 10:40	Ligne d'arrivée	<a href="#">Esplanade Charles Trenet</a> – Avenue des Platanes, Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
----	Remise des prix	Chaque finisher se verra récompensé d'une médaille personnalisée. <b>Cette animation ne fera l'objet d'aucun classement.</b>

L'épreuve se réalise par équipe de DEUX :

- > 1 ENFANT + 1 ENFANT ou
- > 1 ENFANT + 1 ADULTE ou
- > 1 ADULTE + 1 ADULTE



### PROJET JO PARIS 2024

Cette épreuve est inscrite dans le projet JO PARIS 2024 et valorise les valeurs de l'Olympisme et du Paralympisme. Elle résulte de la synergie de nombreux organismes des Pyrénées-Orientales : Le Swimrun Côte Vermeille, la SDJES, l'UNSS, l'IME Pollestres, Courires 66 et 21 établissements scolaires : collège et lycée.





**RANDO 66**

Préparez vos randonnées  
en **1 clic** sur [rando66.fr](http://rando66.fr)

TÉLÉCHARGEZ AUSSI L'APPLICATION

Google Play | App Store

**RANDO 66**

PYRENEES ORIENTALES  
le Département

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | [leDepartement66.fr](http://leDepartement66.fr)

# ALL SWIMMERS WELCOME



**ZOGGS**  
WETSUITS

## RETRAIT DES DOSSARDS



où :

[Plage du Racou](#) – Poste de secours – Avenue Torre d'en Sorre – 66700 Argelès sur mer



QUAND :

Samedi : 8:40 – 9:10



CE QUE VOUS DEVEZ PRESENTER :

- Cartes d'identités des membres de l'équipe : Photocopie acceptée
- Certificat médical « organisation » (si non renseigné et validé sur la plateforme d'inscription)



A noter : **Un équipier peut, sur présentation des cartes d'identités de l'ensemble des membres de son équipe, retirer le sac de son équipe.**

## BRIEFING

La lecture attentive de ce guide coureur, qui reprend tous les éléments du briefing, vous permettra allègrement de profiter pleinement de l'évènement sans impondérable.

Enfin, les éléments cruciaux seront affirmés dans le sas de départ le jour de l'épreuve.

## CERTIFICAT MEDICAL



DOCUMENTS A FOURNIR :

Seront **UNIQUEMENT** acceptés :

Pour les majeurs

- Le certificat médical "**ORGANISATION**" **datant de moins d'1 an à la date de l'évènement**. Vous pouvez télécharger le [modèle - article 5](#).
- Une licence fédération française de Triathlon 2024. La licence FFtri 2023 sera refusée.



Pour les mineurs

- Le certificat médical "**ORGANISATION**" datant de moins d'1 an à la date de l'évènement **avec l'accord parental pour les mineurs, dûment rempli, tamponné & signé**. Vous pouvez télécharger le [modèle - article 5](#).



POUR ETRE VALIDÉ :

Le certificat médical « **organisation** » doit :

- Être dûment rempli « en français », signé et tamponné par un médecin
- Daté de moins d'un an à la date de l'épreuve
- Être téléchargé sur votre espace coureur **avant le 31 mai 2024 – 23h59**.

Les participants ne respectant pas ces conditions ne seront pas autorisés à participer à la course.

## REMISE DES DOSSARDS

### FOURNIS PAS L'ORGANISATION

BONNET DE NATATION



Le bonnet **doit être porté** sur la tête pendant toutes les sections de natation

LYCRA DOSSARD



Le dossard doit être **porté correctement à tout instant** afin que vous puissiez être identifié

## CONTRÔLE DU MATERIEL OBLIGATOIRE

Chaque participant doit avoir avec lui tous les éléments énumérés dans la liste de contrôle de l'équipement obligatoire et doit porter tout l'équipement avec lui pendant la durée de la course, même s'il ne l'utilise pas. Tout manquement entraînera la disqualification de l'équipe.

**IMPORTANT** : Pour les coureurs, le contrôle obligatoire de l'équipement sera effectué lors du retrait des dossards. Vous devez vous présenter à la remise des dossards avec tout le matériel nécessaire pour la course.

	Obligatoire	Autorisé	Interdit
BONNET DE NATATION	✓		
LYCRA DOSSARD	✓		
LUNETTES DE NATATION	✓		
CHAUSSURES DE TRAIL	✓		
⚠ Gobelet pliable ⚠	✓		
⚠ Sifflet plastique ⚠	✓		
COMBINAISON	Si < à 18°C	De 18 à 24°C	Si > à 24°C
CREME ANTI-IRRITATION		✓	
PROTECTION SOLAIRE		✓	
PLAQUETTES / PULL BUOY		✓	
PALMES MASQUE TUBA			✗
BOUEES / PNEUMATIQUES			✗



# FOURNISSEUR OFFICIEL DU SPORT

**85** centres de préparation aux Jeux labellisés par Paris 2024

**3** centres d'excellence sportive

**40** nations accueillies par an au CNEA de Font-Romeu (66) pour leur préparation

**200** événements sportifs accueillis chaque année, dont plusieurs grands rendez-vous mondiaux



20  
TERRE  
DE JEUX  
24



CONSTATER  
CONNECTER  
SIGNALER



Flashez et devenez une **sentinelle** des sports et loisirs de nature



leDepartement66.fr



Photos: B. Frankel ©D66

## ECO-RESPONSABILITÉ

Les valeurs du développement durable sont profondément ancrées dans l'ADN de notre course. Conscients que notre Swimrun se déroule dans l'un des plus beaux paysages naturels de France magnifique mais fragile, nous avons à cœur de le préserver et de concourir le plus éco-responsablement possible.

Nous essayons ainsi d'anticiper les principaux impacts de notre course et de les limiter : depuis le tracé, en passant par les transports, l'alimentation, la sécurité, la communication, les déchets jusqu'à la remise des prix !

### Respect des sentiers

- Utilisation des tracés de qualité déjà existants. Pas de hors sentiers afin d'éviter l'érosion et le piétinement prématurés
- Limitation des coureurs.

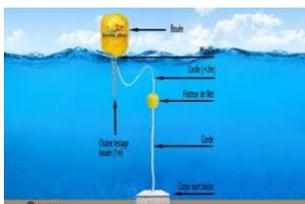
### Balises temporaire et non invasif sur l'ensemble de l'événement

- Marquage au sol à la craie.
- 162 pancartes directionnelles en bois de récupération
- 39 bouées d'ancrage écologique temporaire.

### Navettes et transport de masse

Mise à disposition de 16 navettes, cette initiative nous permet de baisser :

- De 50% les émissions de gaz à effet de serre.
- De 91% le flux routier sur la Côte Vermeille.



### Charte « Je Swimrun Eco-responsable »

- Initiateur de la Charte « Je Swimrun Eco-responsable » en France.

### Ravitaillement & tri-sélectif

- Un système de tri-sélectif est proposé sur les 20 ravitaillements proposés, ce qui constitue une offre visible et adaptée de collecte des déchets.

- Noir : 26 poubelles + 21 conteneurs : Denrées organiques
  - Jaune : 40 poubelles + 48 conteneurs : Gobelets, emballages, cartons, ...
- Suivi et quantification des déchets générés post événement.



### Green team

- Depuis 2018, un collectif de 32 coureurs, dénommé « **Green team** », véritable relai de l'organisation, veille au bon respect de nos valeurs, au sein même des épreuves

### Dotation coureur et remise de prix

- Trophées en bois de Micocouliers réalisés par les résidents, en situation de handicap d'un ESAT.
- T-shirt technique sublimé 100% éco-recyclés à base de bouteilles plastiques.



### Sensibilisation de l'ensemble des parties prenantes aux enjeux du territoire.

- informations faites auprès des coureurs, bénévoles, public, prestataires...

## REGLEMENT DE COURSE

Avant de débiter l'épreuve, il est capital que vous preniez connaissance du règlement que vous trouverez ici, en [version complète](#).

Nous détaillons ci-dessous certains points que nous considérons importants :

- Le dossard (lycra) est propre au binôme et intransmissible, et il doit rester visible et correctement porté durant la totalité de la course. Le bonnet de natation doit être porté sur toutes les sections natation.
- Pour des raisons de sécurité, nous n'autoriserons pas l'encordement sur la première section natation de la Kids, de la Courte, de la Moyenne & de la Longue.
- Sur les chemins partagés avec des véhicules, les coureurs doivent suivre et respecter le code de la route.
- Il est obligatoire de toujours suivre le parcours balisé et de passer par tous les points de contrôles et de ravitaillements indiqués par l'organisation. Le hors sentier est strictement interdit afin d'éviter l'érosion et le piétinement prématuré.
- Un membre de l'organisation de la course pourra arrêter le premier équipier, afin qu'il attende son co-équipier, si la distance entre les deux est jugée trop importante.



- Pour des raisons de sécurité et de durabilité, vous devez amener un sifflet plastique et un gobelet souple par personne. Il est obligatoire de porter l'équipement obligatoire pendant toute l'épreuve. L'organisation peut demander un contrôle du matériel inopiné ; le refus de le faire peut entraîner la disqualification.

**- Les coureurs doivent être irréprochables sur le respect de l'environnement et de l'ensemble des acteurs locaux, sous peine de disqualification immédiate !**

- Il est strictement interdit de jeter des débris, sous peine de disqualification. Dans chaque point de ravitaillement, vous trouverez des poubelles avec un système de tri-sélectif, où vous pourrez vous débarrasser de vos déchets.

- Un coureur qui souhaite abandonner la course doit le faire uniquement dans un point de ravitaillement. Il doit en informer le responsable du point. **Ne jamais quitter l'épreuve sans se signaler et faire invalider son dossard auprès de l'organisation.**

- Si vous avez besoin de vous reposer pendant la course, nous vous demandons de le faire dans l'un de nos postes de ravitaillement.

- Afin d'assurer l'égalité entre les coureurs, quel que soit leur niveau, il est interdit de bénéficier d'une assistance personnelle et d'être accompagné sur tout ou partie de la course par une personne non-inscrite.

- En cas d'accident d'un membre du binôme, son équipier, par voie orale ou à l'aide du sifflet, doit en avertir immédiatement un bénévole ou demander à d'autres coureurs de s'en charger s'il doit rester auprès de la victime, afin de déclencher la chaîne des secours promptement.

**- La responsabilité de l'Organisation est dérogée dès abandon, disqualification pour pointage hors délai, par décision médicale ou autre décision du Directeur de Course.**

# PERFORMANCE EYEWEAR FOR SWIMMERS



PREDATOR FLEX TITANIUM

**PREDATOR**  
BY ZOGGS

## Courez, Plongez ...



VIVEZ  
PYRÉNÉES  
MÉDITERRANÉE !



Ici les Pyrénées se baignent dans la méditerranée



Retrouvez tous les itinéraires et les courses  
sur **Geotrek Pymed** !



**Argelès-sur-Mer**  
#montagnesurmer

# CARTE DÉTAILLÉE – GPX – BALISAGE



Distance 3.8km	
Dénivelé + 46m	
Lieu de départ Plage du Racou	
Jour 15 JUN 2024	
Heure de départ 9:30	
2	Ravitaillements 2 postes
	Zone d'abandon ----
	Barrière horaire ----



TRACE GPX

[Télécharger](#)

[Visualiser](#)

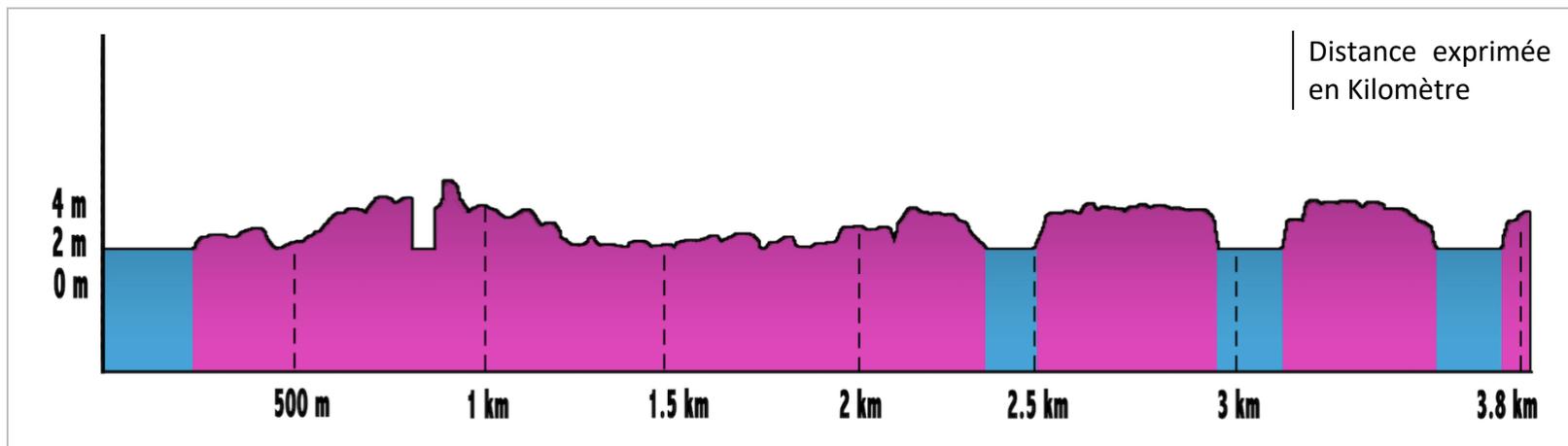
## BALISAGE

La partie aquatique est balisée avec des bouées de régates coniques **orange**.

La partie terrestre est matérialisée au sol par des pastilles et des flèches à la craie **jaune**, affirmée par des pancartes directionnelles en bois de récupération qui indiquent des points nécessitant une attention particulière.

Le parcours que vous trouverez sur le site web est indicatif. Comme il peut subir quelques variations, **le jour de la course, les coureurs doivent IMPÉRATIVEMENT suivre l'itinéraire indiqué par le balisage** mis en place par l'organisation.

# PROFIL & SECTIONS KILOMETRIQUES



**DEPART**  
**ARGELES SUR MER**  
Plage du Racou  
SAMEDI  
9:30

**ARRIVEE**  
**ARGELES SUR MER**  
Esplanade Charles Trenet  
SAMEDI  
Jusqu'à 11:30

ARGELES SUR MER - ARGELES SUR MER

3.8 km / D+ 46m

TOTAL RUN 3.1

TOTAL SWIM 0.7

SWIM 1	0.19
RUN 1	2.00
SWIM 2	0.17
RUN 2	0.45
SWIM 3	0.16
RUN 3	0.50
SWIM 4	0.17
RUN 4	0.15

## PACK FINISHER



## APRÈS COURSE

- Accès aux PHOTOS : [Cliquer ici](#)
- Accès aux VIDÉOS : [Cliquer ici](#)
- Remplir l'ENQUÊTE DE SATISFACTION : [Cliquer ici](#)



De Cerbère à Leucate,  
vous évoluez dans un  
**espace naturel  
PROTÉGÉ** Prenez en soin.



Retrouvez plus d'informations sur le  
**Parc naturel marin du golfe du lion**  
et les gestes à adopter pour le préserver :

[www.parc-marin-golfe-lion.fr](http://www.parc-marin-golfe-lion.fr)  
[parc.naturel.marin.golfedulion.fr](https://parc.naturel.marin.golfedulion.fr)

**ÉCOUTEZ RTL2**

**LE SON POP-ROCK**

**DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES**



LE SON POP-ROCK

**RTL2  
LANGUEDOC-ROUSSILLON  
CORENTIN MAGNIER**

DU LUNDI AU VENDREDI

**12H-16H**

DES CADEAUX, DES BONS PLANS ET TOUTE  
L'ACTUALITÉ POP-ROCK EN DIRECT DE PERPIGNAN

**+ DÈS VOTRE RÉVEIL,  
TOUTE L'INFO DE LA RÉGION  
AVEC RUDI GRAPPE**



**FM  
94.6**  
perpignan.rtl2.fr





## PRODUITS RAVITAILLEMENTS

	Postes		Zones abandon	Barrières horaires	Kms cumulés
1	Cabanes aux cochons	🍴	---	---	2.25
2	<a href="#">Esplanade Charles Trenet</a>	🍴	---	---	3.86

Nature des ravitaillements	🍴	💧
<b>PRODUITS FIXES</b>		
	●	●
	●	
<b>PRODUITS ALEATOIRES</b>		
	●	

## NOS PARTENAIRES PRINCIPAUX



## NOS PARTENAIRES



## ILS NOUS SOUTIENNENT



### DEVENIR PARTENAIRE

Ils nous font confiance !  
 Vous souhaitez intégrer l'équipe **Swimrun Côte Vermeille** lors de la prochaine édition, en qualité de **PARTENAIRE**.  
 Contactez-nous.

<https://www.swimruncotevermeille.com/devenirpartenaire>