

SWIM *run* MAGAZINE

n°6

la panoplie du *Swimrunner*

INITIATIVE

La FFTRI et les Swimrun

COURSES

Tour d'horizon sur les épreuves 2017

SHOPPING

La vitrine du Père Noël

DECOUVERTE

La déferlante Swimrun
touche la côte tahitienne !

photo @CR

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

Ligue Côte d'Azur
de Triathlon

La FFTRI

et les *SwimRun*



Une réunion de travail était organisée en septembre dernier au siège de la FFTRI, le point zéro d'un projet fédérateur autour du Swimrun avant d'avancer encore et de se rapprocher un peu plus des acteurs de terrain. Swimrun magazine a rencontré Jean-Michel BUNIET, vice président de la FFTRI en charge du développement. Il nous en dit un peu plus sur le dessein fédéral.



Jacvan

Jacvan et droits-réservés



Le Swimrun est une discipline nouvelle

Le Swimrun est une discipline nouvelle non encore structurée fédéralement mais dont la pratique évolue rapidement. Il convient donc de tenir compte de cette évolution vers les jeunes notamment pour un proche avenir et plus particulièrement pour ce public, il est prudent de prendre des précautions.

Apportons quelques précisions rapides et succinctes sur le fonctionnement du sport français : Il existe 2 types de fédérations, les fédérations délégataires et les fédérations affinitaires.

- Les fédérations délégataires assument une délégation pour des sports définis. Ces délégations accordées sur demande pour 4 ans renouvelable au 1er janvier qui suit les Jeux Olympiques d'été, soit cette fois au 01/01/2017 jusqu'au 31/12/2020. Elles assurent alors une mission de service public.
- Les délégations affinitaires qui sont des fédérations reconnues par l'Etat mais qui n'assument pas de délégation. Il s'agit ici de fédérations multisports (FSGT-UFOLEP-UGSEL-UNSS-etc...)

Le rôle premier des fédérations délégataires est de préciser les conditions sécuritaires de la pratique



Jean-Michel BUNIET

des sports qui leur sont délégués. Cette obligation se traduit au travers de la rédaction de RTS (Règles Techniques de Sécurité).

Afin d'accorder des autorisations au déroulement des épreuves les pouvoirs publics s'appuient :
 - soit sur une fédération délégataire et de ses RTS
 - soit sur le code du sport en général ou sur les règlements des disciplines connexes (trail, natation...) lorsque ce sport n'est pas délégué.

Ce deuxième cas est périlleux car les textes sont multiples et peuvent comme tout texte de loi être sujet à interprétation. Lorsque qu'un sport est délégué, les règles sont écrites et publiées et donc cernées en cohérence avec la logique interne de l'activité.

contribuer au développement du Swimrun

Nous avons déjà réuni le 19 septembre dernier au ministère divers acteurs ou spécialistes du Swimrun dont Swimrun France ou Swimrun magazine entre autres. Cette réunion avait pour objectif de faire un tour de table collégial et d'établir un point zéro avant d'avancer encore et de se rapprocher un peu plus des acteurs de terrain. Ce qui se fera prochainement.

La F.F.TRI. comptait à son calendrier annuel 2016 le tiers des Swimruns couru en France et sur lequel au travers de nos autorisations fédérales nos ligues régionales devaient émettre des avis sur des règles sécuritaires qu'elles ne maîtrisaient pas totalement. Il nous est donc apparu nécessaire de définir ces règles et c'est à cela que nous travaillons actuellement pour dans un premier temps avoir une référence interne à la fédération.

Le projet actuel compte environ 6 pages et les sujets traités sont avant uniquement :

- Les conditions d'accès Catégorie d'âge/distance
- La sécurité et les secours à mettre en place et en œuvre sur une manifestation
- Les obligations sécuritaires des concurrents (matériels et moyens)
- Les contrôles anti-dopage

Aucune règle de course n'en fait partie.

Ce document sera prochainement proposé pour débat et amendement au cours d'un colloque que nous organiserons au ministère des sports et où seront invités tous les organisateurs connus pour la saison 2017 ainsi que des acteurs actuels de la F.F.TRI

Il nous a semblé aussi que ce texte pouvait être un support fédérateur pour tous les SwimRuns

de France et donc notre volonté est de le mettre prochainement à disposition de tous.

Si nous voulons faciliter les demandes d'autorisation auprès des préfetures, il faut que ces textes soient reconnus par les ministères et pour cela nous avons demandé, comme pour les Raids, la délégation des Swimruns pour cette olympiade 2017/2020. Ces textes seraient donc, si cette délégation est accordée, le support sur lequel s'appuieront les ligues régionales pour donner leur avis motivé aux préfetures.

A noter que tous les dossiers devraient recevoir cet avis qu'ils soient sous couvert de la F.F.TRI. ou non, car la délégation n'oblige pas un organisateur à adhérer à la F.F.TRI. ni à un athlète de s'y licencier. Car la F.F.TRI. n'a pas pour vocation ou objectif ni pourvoir d'obliger tous les SwimRuns et swimrunners à être adhérents auprès d'elle.

Le but de la F.F.TRI. est ici uniquement de préciser les conditions sécuritaires de la pratique et de contribuer au développement du Swimrun.

Dernière précision, l'organisation du sport français précise que seule une fédération délégataire peut décerner des titres de Champion de France. C'est ce qui arrivera rapidement si cette délégation nous est accordée !



La déferlante Swimrun



*touche la côte
tahitienne !*



Jacvan et organisation

organisation





un départ commun pour une course «fun»



Dimanche 20 novembre, 8h30, côte Est de Tahiti... Le mercure annonce déjà 30°, le ciel est bleu et le soleil chauffe déjà bien la peau... la température de l'eau frôle les 28°... des conditions idéales pour découvrir cette nouvelle activité au «fenua», le «Swimrun». Bien loin des conditions climatiques de l'Ôtillo qui a vu naître la discipline avec des températures bien plus fraîches et un soleil qui s'il

répond présent est loin de réchauffer la peau... Deux formats étaient proposés, avec un parcours «découverte» et un parcours «aito» («guerrier» en tahitien), un départ commun pour une course «fun» mais éprouvante pour les organismes ! 40 équipes, composées de licenciés triathlon, natation, athlétisme ou de sportifs «loisirs», étaient sur la ligne de départ, les pieds dans le



sable, le dos tourné vers l'horizon et le regard vers le 1er objectif, une course de 1 km sur le sable noir et doux de la Pointe Vénus à Mahina. Quand les concurrents s'élançaient, la plage était encore vide avec quelques surfeurs seulement, curieux de voir ce qui allait se tramer ! Les équipes partageaient sur des rythmes différents, entre envie d'en

Des conditions différentes de la Suède

découdre et appréhension de l'inconnu... La course lancée, c'était parti pour plus d'une heure d'effort intense sous un soleil de plomb ! Des conditions différentes de la Suède mais pas forcément plus facile quand on a du mal à encaisser la chaleur.

Rapidement, les meilleurs se détachaient avec des techniques de transitions et du matériel différents : des pulls, des palmes, des plaquettes, chacun son

style, chacun sa méthode, mais tout le monde avait bien travaillé sa technique en amont ! L'envie de bien faire sur cette première à Tahiti !

Une partie natation de 800m continuait de creuser les écarts, puis un passage à gué lançait la seconde partie, avec une course à pied de 4,5 km, et notamment la montée du col du Tahara'a.

En haut de celui-ci, tous les concurrents pouvaient profiter d'une des plus belles vues de l'île, chacun



les concurrents pouvaient profiter d'une des plus belles vues de l'île



DECOUVERTE



la baie de Matavai
rafraichissait les corps
bouillonnant

à sa manière : soit en courant le plus vite possible, soit en trottinant ou en marchant afin de récupérer et savourer ces instants fabuleux que nous offrent la nature et le sport !

L'enchaînement avec une « petite » natation de 500m dans la baie de Matavai rafraîchissait les corps bouillonnant après 1 heure d'effort sous

une chaleur écrasante et un taux d'humidité qui approchait les 90% ! Et c'était reparti pour une course de 2 km...avec à nouveau le Tahara'a !

Dernière mise à l'eau à l'embouchure d'une petite rivière qui donnait accès à un petit coin de plage où arrivent quelques rouleaux... il fallait être



vigilant et trouver le bon moment pour plonger sous la vague !

1 km plus tard et une natation plus au large que les autres, nos «Aitos» terminaient par 1 km de course à pied avant de franchir la ligne d'arrivée, épuisés mais heureux d'avoir terminé cette belle course !

Les meilleurs triathlètes, coureurs et nageurs de Tahiti étaient engagés, et tous ont fait le même

SWIMRUN Estérel

Saint-Raphaël

L'île mystérieuse



*Un week end magique au coeur de l'Estérel
Swimrun by night 4 km
Swimrun Estérel 23 km*

17&18
mars
2017

Ouverture des inscriptions le 05 décembre 2016

swimrunesterel.com

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY



HUUB FRANCE
PARTENAIRE DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS SWIMRUN



AMPHIBIA
519€



WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER

© photo AKUNA MATATA

DECOUVERTE

une épreuve éprouvante physiquement

bilan : une épreuve éprouvante physiquement à cause des changements inhabituels et répétés entre position horizontale et verticale, mais qui correspond parfaitement à la mentalité sportive polynésienne...du «fun», du plaisir, le tout avec un peu de folie !!!

Le Cercle des Nageurs de Polynésie (section triathlon) est fier d'avoir organisé cette 1ère

édition qui va donner un nouvel élan aux sports à disciplines enchaînées !

Nature, partage, respect, entraide, tout est rassemblé pour que ce nouveau concept se pérennise à Tahiti et dans ses îles... et pourquoi pas la mise en place d'un circuit de plusieurs dates pour 2017 !

la mentalité sportive
polynésienne...du
«fun», du plaisir, le
tout avec un peu de
folie !!!



JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

15 : [Torpedo Swimrun](#)
22 : [California Swimrun Challenge](#)

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

18 : [Swimrun Estérel Saint Raphaël](#)
25 : [Breca Wanaka long - short](#)

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

01 : [Frogman Queenscliff - Tadpole / ÖTILLÖ Hvar sprint](#)
02 : [ÖTILLÖ Hvar](#)
15 : [Morocco swimrun Atlas](#)
22 : [Frogman Melbourne Long - Tadpole](#)
23 : [Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon - sprint - short / California Swimrun Championship / Angers](#)
29 : [Gravity Salagou Long - Court / Bin swimrun](#)
30 : [Riviera Swimrun](#)

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

06 : [Swimrun Australia](#)
07 : [Borensberg - sprint](#)
13 : [Amphiman Lleh long - mid - short / Gravi découverte ile de France](#)
20 : [Swimrun du Jura - Lac de Vouglans](#)
21 : [SwimRun Triton Experts - Découvertes / Amphibianman / Sjö till Sjö Sala](#)
28 : [Utö Swimrun](#)

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

04 : [Conero swimrun](#)
11 : [Borås swimrun - sprint](#)
12 : [Elba swimrun](#)
17 : [Isles of Scilly Swimrun / Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S](#)
18 : [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L / 50turen Swimrun - sprint](#)
24 : [Love SwimRun Llanberis / Swimrun côte Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte](#)
25 : [SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint / Idro swimrun](#)
26 : [Saint Quentin Swimrun / Swimrun Gironde M - XS / Swimrun de Vaulx-en-Velin](#)
27 : [Swimrun Xterra Québec](#)
29 : [Copenhagen Urban swimrun](#)

Retrouvez nous sur notre page facebook :
Swimrun Magazine Europe

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

01 : [Midnight Sun swimrun \(long - short\) / Kustjagaren](#)
02 : [Swimrun Trakai Elite - Middle - Light](#)
05 : [Vansbro - SR relay](#)
08 : [Swimrun de Crozon / Swimrun urbain de marseille](#)
09 : [Swimrun d'Ose / Marseille swimrun urbain / Swimrun Venice / Engadin](#)
15 : [Höga Kusten Swimrun Original - Light / Kalmar Swimrun - Sprint / Rockman](#)
17 : [Verano swimrun - short](#)
23 : [Porkkala - sprint](#)
29 : [Breca Buttemere - sprint / Wetrockrace / Lake-to-Lake 37 - 23 - Run](#)
31 : [Farleden](#)

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01 : [Sevan swimrun](#)
03 : [Beach swimrun](#)
05 : [Lilla Skärgårdsutmaningen - long - short / Öloppet - sprint / Led - Lofthamar endurance day / Snowdonia Llyn i Llyn - Short / The Riviera Race - Sprint - Super Sprint](#)
06 : [Karlstad swimrun - sprint](#)
07 : [Swimrun Bologna](#)
08 : [Stockholm Archipelago Ultrawimrun Challenge](#)
12 : [Nordslingen / Ångloppet sprint - family](#)
13 : [Ångloppet / Idre / MarstrandOpenWater Swimrun / MOW Sprint - MOW Easy Sprint / Stora stöten long - short / Karlskrona Swimrun - sprint](#)
14 : [Casco Bay Islands](#)
16 : [Sjö till sjö](#)
19 : [10 Islands swimrun / To the worlds end / Breca Gower](#)
22 : [Xterra swimrun](#)
26 : [Hell's Hop / Imeln](#)
27 : [Swimrun Cheers / Hälsodagen nu - sprint](#)
29 : [Lake Swimrun](#)

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

03 : [Loch Lomond Long - Sprint](#)
04 : [Ötillö](#)
09 : [Emeraude Swimrun / Breca Jersey - sprint](#)
10 : [Aquatic Runner / Xterra swimrun Denmark](#)
11 : [Swimrun d'Alsace - Kids](#)
17 : [Åland Swimrun](#)
20 : [California Swim Run](#)
24 : [Talloires Ô Féminin / Solvalla Swimrun - Solvalla Sprint Swimrun](#)
30 : [Loch gu Loch](#)

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01 : [Koster / Epic Landus Long - Short / Swimrun Groix](#)
07 : [Allgäu Swimrun](#)
09 : [Galway Bay](#)
10 : [Hokey Cokey](#)
14 : [Amphiman De Schorre - Sprint / Gravity swimrun](#)
15 : [Swimrun les Glénans](#)
23 : [1000 Lakes swimrun / Swimrun Cote d'Azur](#)
29 : [Swimrun Marnaton](#)

Date à déterminer, fin octobre 2017
[Marnaton Cap de Creus swimrun / Otillio 1000 lacs](#)

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

20 : [Neda el Món Swim Run Barcelona Coast](#)

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10 : [Mornington Frogman Long - Sprint - Tadpole](#)

Le calendrier sera mis à jour régulièrement avec les infos que nous recevrons des organisateurs et sera mis dans le mag tous les mois

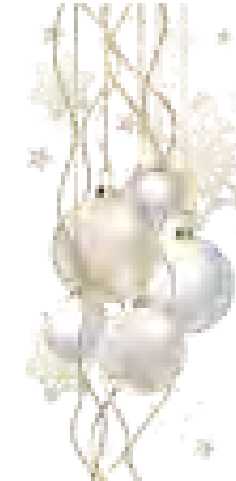
@SwimrunFrance et Organisateurs



Tour d'horizon

*de quelques
épreuves...*

Ce mois-ci Swimrun-magazine vous propose un petit tour d'horizons de quelques épreuves qui ont d'ores et déjà inscrit leur date dans le calendrier. Une présentation qui vous retrouverez régulièrement au fil des numéros et que nous étofferons pour vous donner toujours plus d'infos pour savoir où pratiquer !





SWIMRUN ESTEREL

18 mars 2017

Au cœur du massif de l'Esterel et les pieds dans l'eau, la ville de Saint Raphaël vous convie à venir vous enivrer des senteurs des pins, des bruyères et des romarins. Joyau incontournable de la Côte d'Azur ce massif montagneux de faible altitude, composé de roches volcaniques qui lui donne sa coloration rougeâtre, s'est imposé comme le site unique et magique pour cette 1ère édition du swimrun Esterel. Véritable belvédère qui domine la baie d'Agay avec en toile de fond l'île d'or. Le parcours d'une beauté majestueuse vous permettra courir sur le sentier du littoral d'un panorama exceptionnel longeant la grande bleue dans une nature encore préservée et de nager dans les eaux bleu azur de la mer Méditerranée. Vous pourrez aussi admirer la vue du sémaphore du Dramont, et traverser à la nage la magnifique baie d'agay avec l'île d'or en point de mire baignée d'un soleil éclatant.

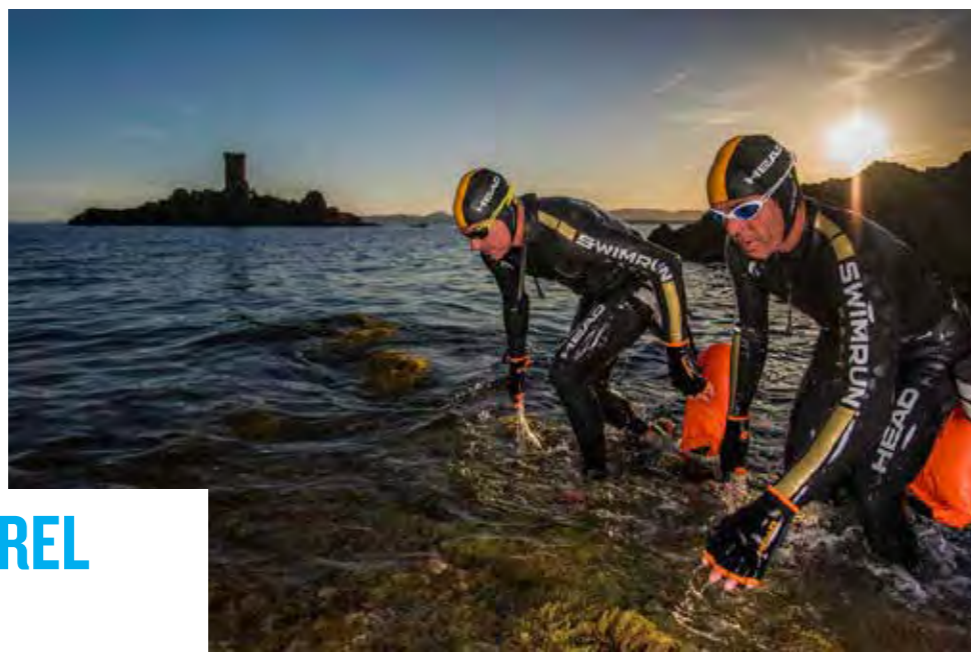
Une course magique par équipe de 2 personnes, dans un lieu aux couleurs sublimes, alternant nage en mer et course à pied. Plages, sentiers du littoral, rochers rouges, garrigue et pinèdes...Vous en prendrez plein les yeux.

Serez vous prêt à affronter le seul Swimrun en France en Hiver avec une eau aux alentours de 13-14 degrés ?

Distance : Swimrun by night : 4 km + distance 23 km

Plus d'infos sur :

www.swimrunesterel.com



Swimrun Esterel

MOROCCO SWIMRUN

15 avril 2017

Le SWIMRUN arrive au Maroc sous le nom de Morocco SWIMRUN « Atlas » !

L'évènement aura lieu dans le lac de Bin El Ouidane au mois d'Avril 2017. Le Lac de Bin El Ouidane se trouve à 3heures en voiture de Marrakech et de Casablanca.

L'organisation propose un package complet incluant 2 nuitées en hotel + transfert aéroport x 2 + la Course au prix total de 700 euros par Binôme.

TOTAL NATATION : 11,650KM
TOTAL COURSE A PIED : 25,965 KM
TOTAL SWIMRUN DISTANCE : 37,675KM

<http://www.moroccoswimrun.com/>



Swimrun bin-el-ouidane-maroc





Swimrun Breca

SWIMRUN ANJOU

23 avril 2017

Première édition pour ce swimrun. La discipline pose ses valises dans la ville d'Angers et proposera deux parcours.

Parcours S : Distance totale = 13 184 m

Distance course à pied = 10 738 m

Distance natation = 2 446 m

Parcours M : Distance totale = 26 010 m

Distance course à pied = 21 747 m

Distance natation = 4 263 m

Plus d'infos sur :

<http://www.angersswimrun.onlinetri.com/>

GRAVITY RACE LAC DU SALAGOU

29 avril 2017

Cette année il y en aura pour tout le monde ! Nous vous proposons deux parcours dans les terres rouges du Lac du Salagou et ses eaux cuivrées :

Gravi'Long : 42km dont 4,2km de natation.

Gravi'Court : 22 km dont 1,5km de natation.

Gravi'Long : 170€ par équipe

Gravi'Court : 80€ par équipe

<http://www.gravity-race.com/>



HEAD est le 1^{er} fabricant à avoir développé des combinaisons dédiées à la pratique du **SWIMRUN** !

► Découvrez nos produits sur <http://swim-eu.head.com/fr/men/open-water.html>





Swimrun NICE METROPOLE



SWIMRUN «THE RIVIERA» NICE METROPOLE

30 avril 2017

Le projet est né de la passion d'une équipe pour le sport outdoor, l'amour de la région et la rigueur du sport de haut niveau.

La deuxième édition partira de Nice, plage militaire la réserve et l'arrivée se fera à Cap d'Ail plage de la Marquet.

Distance totale : 26 km / 5.8 km de natation / 20.2 km de course à pied à travers le sentier du littoral

ou le sentier des douaniers. Au total, 15 transitions sont prévues, 8 parcours de natation compris entre 400 et 1000 m et 8 parcours de course à pied (de 800 à 6000 m).

www.swimruntheriviera.com/

<https://th-th.facebook.com/Swimrun-the-Riviera-Nice-Monaco>

GRAVI DECOUVERTE ILE DE FRANCE

13 mai 2017

La Gravi'découverte a lieu sur la Base de Loisir de Jablines-Annet, situé à 30min de Paris.

Gravi'Court : duo + solo

Une boucle de 13,5km dont 2km de natation (5 transitions).

Gravi'Long : duo + solo

La boucle du Gravi'Court à effectuer deux fois / 27km dont 4km de natation (10 transitions).

Gravi'Jeune : duo de 14 à 18ans.

Parcours de 6km dont 800m de natation (4 transitions).

Les tarifs d'inscriptions sont fixés Gravi'Court

Duo : 50€ par équipe

Gravi'Court Solo : 30€

Gravi'Long Duo : 90€ par équipe

Gravi'Long Solo : 50€

Gravi'Jeunes : 25€ par équipe

<http://www.gravity-race.com/>

SWIMRUN DU JURA – LAC DE VOUGLANS : 20 mai 2017

C'est LA nouveauté 2017 !

Le choix d'intégrer cette épreuve au challenge Oxyrace est venu naturellement. L'engouement couplé aux valeurs de liberté, d'effort, de dépassement de soi et de solidarité de ce type d'épreuves correspond parfaitement aux valeurs de ce challenge.

L'équipe d'organisation a choisi un lieu exceptionnel totalement naturel et préservé pour cette épreuve de swimrun : le Lac de Vouglans.

Il est le 3ème lac artificiel de France avec une distance de 35 km. Les sentiers de randonnées qui longent ce lac donnent ainsi un cadre idéal pour la pratique du swimrun.

Venez courir sur des rives boisées qui plongent dans une immense étendue émeraude !

C'est aussi une nature sauvage et préservée. Votre séjour sera un moment de dépaysement total ou vous nagez dans une eau transparente aux couleurs caraïbes.

Ce swimrun propose 3 formats de course s'adressant ainsi à un public large : du débutant qui souhaite découvrir cette nouvelle discipline au swimrunner le plus accompli en passant par une distance moyenne. Le format le plus long vous plongera dans une aventure proche de l'épreuve reine et de référence qui est L'Ôtillo.

A vous de choisir le partenaire qui vous accompagnera pour relever ce nouveau défi sportif.

Plus d'infos sur :

<http://www.oxyrace.fr/>

SWIMRUN VASSIVIERE

17 et 18 juin 2017

Ce Swimrun se déroulera autour du lac de Vassivière (Limousin, France) au sein du « Parc Naturel Régional des milles vaches » le weekend du 17 et 18 juin.

Une épreuve solidaire : Créée en 2008, l'association Sang Pour Sang Sport est basée à Lyon. Elle organise des événements sportifs au profit de la lutte contre la maladie du lymphôme auprès de jeunes adultes au Centre Léon Bérard et à l'hôpital Lyon Sud. L'année dernière l'ensemble des bénéfices a été reversé à l'association.

Pour satisfaire un large public, trois formats d'épreuve sont proposés :

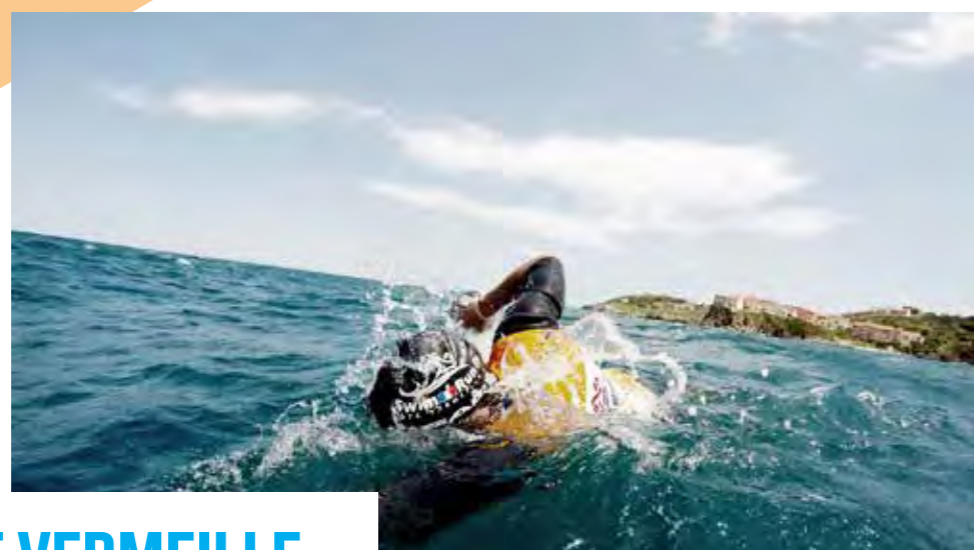
Format S : 8,6 km de course + 1,3 km de natation à partir de 50€

Format M : 17,7 km de course + 2,8 km de natation à partir de 70€

Format L : 35,4 km de course + 5,6 km de natation à partir de 70€

<http://swimrun-sangpoursangsport.jimdo.com>





Swimrun Vermeille

SWIMRUN CÔTE VERMEILLE

24 juin 2017

Entre Pyrénées et Méditerranée, en binôme, venez braver la Côte Vermeille.

Vous traverserez le territoire du Sud au Nord, en alternant successivement des phases de natation et de course à pied.

Au départ de la ligne frontalière Franco-Espagnol, votre périple vous fera traverser jusqu'à 5 communes, chacune riche d'un fort patrimoine historique et d'une variété topographique incroyable.

Tracé entre sentiers littoraux, chemins de vignes et singles du massif des Albères, ce parcours sur mesure vous fera découvrir les trésors exceptionnels de la côte Vermeille. Il vous proposera une VARIÉTÉ DE PAYSAGES UNIQUE EN FRANCE !

4 COURSES au cœur de l'un des plus beaux écrans naturels de France : la Côte Vermeille, pépite des Pyrénées-Orientales.

4 formats de course :

La courte : 12,7 km (2,13 km de natation et 10,57 km de course à pied) / prix : 35€/personne soit 70€ par équipe

La moyenne : 25,5 km (4,15 km de natation et 21,35 km de course à pied) / prix : 65€/personne soit 130€ par équipe

La longue : 44,2 km (6,32 km de natation et 37,08 km de course à pied) / prix : 105€/personne soit 210€ par équipe

L'ultra : 60 km (8,75 km de natation et 51,25 km de course à pied) / prix : 145€/personne soit 290€ par équipe

Plus d'infos sur :

<http://www.swimruncotevermeille.com/>

SWIMRUN URBAIN DE MARSEILLE

Un swimrun 100% urbain, 100% marseillais !

8 juillet 2017

Ce swimrun est une première à Marseille. Il est organisé dans le cadre du triathlon de Marseille qui, à l'occasion de Marseille Provence Capitale Européenne du Sport, a souhaité proposer une nouvelle épreuve : le swimrun urbain. Une belle occasion de montrer que Marseille intra-Muros est un terrain de jeu incroyable pour cette discipline qui mérite d'être encore plus connue !

L'épreuve dénote dans le paysage des swimruns et on peut le qualifier de hors norme.

Il est 100% urbain et la partie course à pied a toutes les caractéristiques d'un trail : elle est très technique avec du dénivelé, des montées et descentes d'escaliers, des passages de digues en rochers et même des mono traces... !

L'épreuve s'adresse à la fois aux binômes, dans la pure tradition de cette discipline mais également aux individuels, ce qui est rare !

La natation est importante avec plus de 20% du parcours avec différentes expositions au vent

ce qui pourra la rendre agitée. Les bons nageurs apprécieront !

Et enfin : pour ceux qui se lancent dans la discipline, pas besoin d'investir dans une combinaison : la mer à Marseille à cette époque est entre 20 et 22° ! Mais sous le décor de carte postale le tracé est très exigeant et « pique les jambes ». Mieux vaut arriver préparé pour le faire dans de bonnes conditions et profiter des magnifiques points de vue sur le Château d'If, les Iles du Frioul et le Phare du Planier sinon la montée à la bonne Mère peut vite devenir un véritable chemin de croix !

Distance : 20 km au total : 16 km de course à pied et 4 km de natation (20 %)

10 sections de course à pied (11 km pour la plus longue)

9 sections de natation (1000m pour la plus longue)

Site internet :

www.triathlondemarseille.com





Swimrun Breca

BRECA BUTTERMERE LE SWIMRUN ORIGINAL MADE IN ENGLAND

29 juillet 2017

Breca Buttermere est une aventure swimrun dans une partie encore très sauvage du Royaume-Uni, le Western Fells, la région des lacs.

Situé dans les vallées de Buttermere et Borrowdale, le parcours abrite d'anciennes routes, des chutes d'eau, des crêtes et des traversées de l'île avec des vues parmi les plus spectaculaires du Lake District National Park.

Rejoignez-nous le 29 juillet 2017 pour la troisième édition avec un parcours modifié et deux nouveaux lacs - Loweswater et Derwentwater.

LONGUE DISTANCE : Course à pied : 42km | Natation: 6 km | Transitions: 18 | Longueur totale: 48km

SPRINT : Course à pied 17km | Natation: 3km | Transitions: 8 | Longueur totale: 20km

Coût: £ 150 par personne sur le format LD, £ 100 par personne sur format sprint
Par équipes de deux seulement

Website:

www.brecaswimrun.com/breca-buttermere

BRECA GOWER

Samedi 19 août 2017

Découvrez la péninsule Gower du Pays de Galles comme jamais auparavant. Course contre la marée lors de la partie natation !

Une expérience inoubliable.

Course à pied: 40km | Natation: 6km | Transitions:

18 | Total: 46km

Prix : £ 125 par personne (limité à 50 équipes de deux).

Site Web:

www.brecaswimrun.com/breca-gower

SWIMRUN EMMERAUDE

9 septembre 2017

Pionnier de ce type d'épreuve en France, la première édition de l'Emeraude Swim Run avait réuni 65 binômes en septembre 2015. Le circuit suit le mythique sentier des douaniers et les tronçons de natation vous font plonger dans les magnifiques eaux bretonnes de la Côte d'Emeraude. Un parcours qui fait passer les participants par les plages de Lancieux, Saint-Briac-sur-Mer et Saint-Lunaire (1h au nord de Rennes). Un décor à couper le souffle qui a fait de ce format de course inédit un immense succès.

roses numérotés des coureurs et au son des cornemuses et des bombardes, le spectacle était encore une fois magnifique. Au total, les 512 swimrunners ont avalé 4,6 km de natation (7 tronçons) et 18,4 km de course à pied (8 tronçons). Cette édition fut particulièrement intense, les impressionnantes vagues sur les tronçons de natation rajoutant du piment à la course.

Cette épreuve fait déjà partie des incontournables de la discipline en France.

Quatre fois plus d'athlètes s'était ainsi donné rendez-vous pour l'édition 2016. Avec les dossards

Distance totale : 23km - natation : 4,6km (7 tronçons de 600m à 900m) - course à pied : 18,4km (8 tronçons de 1,1km à 3,6km)



Swimrun EMMERAUDE





BRECA JERSEY

9 septembre 2017

Breca Jersey est la première course swimrun des îles Anglo-Normandes autour de la superbe côte de Jersey.

Les concurrents auront l'océan comme terrain incroyable et nageront à travers les baies emblématiques de l'île. Les équipes s'affronteront dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de l'île dans une bataille contre les marées implacables de 40 pieds de Jersey. Étant parmi les plus hauts du monde, les marées présentent un parcours en constante évolution et un défi unique dans le monde de swimrun. Le travail d'équipe

Deuxième édition en 2017 pour ce swimrun en terre allemande. Au programme, pas de changements, 7 sections de course à pied pour un total de 23,5



Swimrun Allgau

sera essentiel pour les paires à surmonter ces eaux tourbillonnantes de l'océan et les transitions rocheuses techniques.

Longue distance : course à pied : 45km | Natation: 6km | Transitions: 16 | Longueur totale: 51km
 Sprint - Course à pied : 13km | Nager: 4km | Transitions: 10 | Longueur totale: 17km

Tarif : £ 150 par personne pour le longue distance, £ 100 par personne sur le sprint

Équipes de deux seulement

ALLGÄU

7 octobre 2017

km (560 m de dénivelé positif) et 6 sections de natation pour un total de 3,5 km de natation.

GRAVITY RACE LAC D'ANNECY

14 octobre 2017

De Veyrier-du-Lac à Saint Jorrioz, la Gravity Race vous permettra de courir dans les plus beaux sentiers montagnards et de nager dans les eaux cristallines du lac d'Annecy . Vous pourrez ainsi gravir le Mont Veyrier, dévaler les pentes du Roc de Chère et traverser le Lac d'Annecy avec comme

paysage les cimes enneigées et le soleil au zenith. 39 km de course dont 5,4 km de natation

Prix : 200€/équipe

<http://www.gravity-race.com/>

SWIMRUN COTE D'AZUR

Octobre 2017 (date à déterminer)

Départ et arrivée de la ville de Beaulieu sur mer avec traversée des communes de Saint-Jean Cap Ferrat et Villefranche sur Mer.

23KM (4KMS SWIM / 19KMS RUN)
 EQUIPE DE 2PERSONNES

<http://www.swimruncotedazur.fr/>



Swimrun Côte d'Azur





O'XYRACE

SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

20 MAI 2017

COURTE

14 km (2km nage/12km trail)
D +270m

MOYENNE

30 km (4km nage/26km trail)
D +730m

LONGUE

47 km (6km nage/41km trail)
D +1000m

WWW.OXYRACE.FR

Crédit et images: Espoir Corps Pro et H. P. - Les photos sur l'arête pittoresque



LA CAGOULE ou BONNET

pour le confort, la protection thermique et une meilleure visibilité

LA COMBINAISON

élément clé de la panoplie pour sa protection thermique mais aussi pour sa flottaison grâce à plusieurs épaisseurs de néoprène stratégiquement positionnées :

plus épais sur les cuisses et le buste et extrêmement élastiques et fines au niveau des épaules. Double glissière avant/arrière pour l'effeuiller pendant les longues sections de course à pied

LE MASQUE ou LES LUNETTES

indispensable pour la nage en milieu naturel, forme et traitement miroir à la discrétion de l'athlète

LE « PULL BUOY »

pour augmenter la flottaison des membres inférieurs, il compense le poids des chaussures et permet de nager sans utiliser les jambes

la panoplie du **Swimrunner**

LES GANTS ou PLAQUETTES

procurent une plus grande "sensation" et propulsion dans l'eau.

Les gants permettent de se renforcer musculairement.

Les plaquettes sont quant à elles très prisées en compétition car augmentent la propulsion

LA BOUÉE

très utile pendant les entraînements en milieu naturel, permet de se signaler et ainsi être vu des embarcations

LES CHAUSSURES

modèle avec semelle extérieure antidérapante type trail. Il sera possible de faire quelques petits trous pour faciliter l'expulsion de l'eau lors des sessions de course

photo @CR

LA HOTTE SWIMRUN

du père Noël

A chaque discipline son matériel. Découvrez notre sélection de produits spécifiques à la discipline swimrun dans la Hotte du Père Noël...



3

125€

INOV-8

<http://inov-8.fr/>



4

HEAD

www.head.com/fr/sports/swimming/

499.95€



1. SWIMRUN BASE : La combinaison a une base en néoprène de 2mm extrêmement extensible qui fournit une grande mobilité et assure une grande liberté de mouvements dans la zone des hanches notamment pendant la course à pied. Panneaux en 4mm sur la poitrine et au niveau des cuisses qui augmentent la flottaison notamment pour compenser le poids des chaussures.

Revêtement GLIDESKIN pour un minimum de résistance et une meilleure glisse dans l'eau. Double glissière avant-arrière, s'ouvre facilement pour les parties de course à pied. 2 poches sont stratégiquement placées sur le ventre pour placer des gels, vivres... Un empiècement en nylon est placé entre les jambes pour limiter les frictions pendant les déplacements hors de l'eau. Des boucles en nylon sont positionnées devant et derrière pour accrocher tous les accessoires nécessaires. Un petit sifflet de sécurité est accroché à la glissière avant.

2. HUAKA 2 : Conçue pour répondre aux exigences de nos athlètes en quête de légèreté, de Speed et d'amorti ultra-performant, la HUAKA permet une foulée extrêmement efficace et légère. Ce modèle intègre la semelle intermédiaire ultra-moderne en RMAT®, qui garantit une longévité exceptionnelle. Également dotée d'une tige SpeedFrame sans couture, la Huaka est idéale pour battre votre record de vitesse sur route ou sur sentiers. Bien que ce produit n'est pas spécifique Swimrun, son poids ultra-léger et sa tige sans coutures qui facilite l'évacuation de l'eau en font un bon compromis.

3. Amphibia : Les adeptes du Swim and Run ne pourront pas passer à côté de la combinaison amphibia, dédiée à cette discipline. Une combinaison adaptée pour la natation et la course à pied ! Le zip avant fait la différence avec les combinaisons néoprène de triathlon et la rend adaptée pour la course à pied. Le col en V et une ouverture maximale permettent une grande aération et supprime l'effet de compression étouffant lorsqu'on sort de l'eau pour courir. 2 poches intérieures avec fermeture velcro pour les gels. 1 large poche intérieure arrière pour glisser un GPS, Flexibilité supplémentaire pour les hanches, et de la résistance à l'usure à l'intérieur des quads et les fessiers. La combinaison est livrée en version longue, mais a été préparée pour une découpe, qui est habituellement fait au-dessus des coudes et des genoux.

4. X-Talon 200 : Chaussure de trail ultra-légère avec une accroche hors-normes pour tous les terrains techniques. La dernière évolution de la gamme X-Talon, pensé pour être efficace pour le trail comme pour la course d'obstacles ou SwimRun, grâce à une tige qui évacue très rapidement la boue et/ou l'eau. Technologies : Technologie DWR (Durable Water Repellant) : tissu avec des capacités déperlantes pour garder le pied au sec en évacuant plus facilement l'eau et évite les contraintes de respirabilité et de souplesse d'une membrane complètement imperméable. Rope-Tech™ : Renforts placés stratégiquement sur la semelle pour augmenter la résistance de la chaussure lors des montées et descentes de corde (mud-race / courses d'obstacles).

519€

HUUB

www.huubfrance.com

140€

HOKA ONE ONE

www.hokaoneone.eu/fr



2

1

329€

MAKO

www.mako-sport.fr



124,95€

SKECHERS

www.fr.skechers.com

215€

SALOMON

www.salomon.com/fr



100€
(au lieu de 154€)

VIVOBAREFOOT

www.vivobarefoot.com/fr



9

85€

Z3R0D

www.z3r0d.com



5. Land and sea : Pour développer son produit swim-run, la marque a fait appel à des pratiquants expérimentés afin de trouver le bon équilibre entre confort, performance et durabilité. Des zones anti frottements ont été placés entre les jambes, sous les bras, et sur les fesses ; des panneaux Run-Stretch sur l'aine. La coupe Ultra-Stretch shoulders a été placée au niveau des épaules. Maintien d'un bon niveau de flottaison aux endroits stratégiques tels que les cuisses, et le corps. Protection thermique. Zips avant ET arrière, pour toutes les possibilités d'ouverture pendant la course à pied (plus d'autonomie et d'aisance à l'enfilage par rapport à une combinaison avec un seul zip avant). Une grande poche sur les lombaires pour y mettre les produits nutrition ou autres et une petite poche interne à l'avant pour le GPS/ sifflet. Disponible en modèle hommes et femmes avec coupe spécifique.

6. S-LAB XA AMPHIB : Une seule chaussure sur la terre et dans l'eau. À la croisée de deux mondes. Conçue avec et pour les meilleurs athlètes de swimrun, la S-LAB XA AMPHIB est aussi efficace mouillée que sèche. La performance ne doit rien au hasard. Système d'évacuation de l'eau et adhérence sans faille. Poids : 215 gr

7. GOrtrail : La plaque de dispersion des pressions au niveau de l'avant-pied Dupont® Hytrell® procure une protection contre les chocs et assure un retour d'énergie. La semelle extérieure antidérapante multi-surfaces est crantée avec une géométrie agressive et composée de caoutchouc durable, offrant une excellente adhérence sur une pluralité de sentiers et dans toutes les conditions. Lamorti 5GENTM procure du confort et plus de réactivité. Les renforts d'oeillet de laçage et les lacets à faible étirement assurent une coupe élancée et un maintien stable. Protection imperméable Skechers H2GO. Son dessus quasiment sans couture et son revêtement imprimé en 3D allient sécurité, confort et respirabilité. Le renfort moulé du talon et la sangle de soutien interne garantissent un maintien stable et sûr. La zone de contact entre le sol et la voûte plantaire stimule l'efficacité à chaque foulée. Poids : 272 gr

8. Primus Trail SG : Chaussure de trail parfaitement adaptée à la pratique du Swimrun : - Chaussant à la fois large et proche du pied, notamment au niveau du coup de pied avec une précision de serrage / - Poids ultra-léger et tige très souple qui n'absorbe pratiquement pas l'eau / - Séchage rapide / - Accroche tout terrain / - Chaussure proche du sol pour une meilleure proprioception et des appuis plus sûrs en sortant de l'eau. Poids: 250g (taille 42)

9. Neojammer Train : C'est l'outil d'entraînement natation nouvelle génération pour les triathlètes à la recherche d'un rapport qualité-prix imbattable ! Entièrement réalisé en néoprène Yamamoto 38, sa composition présente un panneau principal en néoprène skin de 3mm d'épaisseur sur l'avant et les cuisses, complété par du jersey de 2mm d'épaisseur à l'arrière. Il vous procurera un gain hydrodynamique notable. Disponible du XS au XL.

Compex®

Your intelligent training partner

SP 8.0

GOLD EDITION

SÉRIE LIMITÉE
30 ANS
5 ANS DE GARANTIE



1349€*
TTC



**4 BANDES
ÉLASTIQUES**



**6 SACHETS
D'ÉLECTRODES
SUPPLÉMENTAIRES**



**1 POCHETTE SOUPLE
DE TRANSPORT**



**1 PACK STYLET
POINT MOTEUR**



**5 ANS DE
GARANTIE**



SWISS TECHNOLOGY

WWW.COMPEX.INFO

*prix public conseillé.
Dans la limite des stocks disponibles.