



2^{ème} Edition du SWIMRUN LTN
13 Juin 2020



Le « swimrun » ou « swim & run » est un sport qui se pratique en pleine nature combinant de la course à pied et de la nage en eau libre.

Il se pratique principalement par équipe de deux mais depuis peu autorisé en solo, et consiste en l'alternance des deux disciplines sur des distances variables.

Le plus souvent, les concurrents nagent avec une combinaison néoprène pour se protéger du froid tout en gardant leurs chaussures aux pieds. Pour la course à pieds, ils conservent la combinaison de natation, parfois en enlevant le haut pour ne pas avoir trop chaud. Ils est conseillé dans notre cas de nager avec des lunettes de natation d'autant que l'étang de Thau possède une eau chargée en sel!

Quelques accessoires existes et sont vivement conseillés pour performer comme:

un Pull-buoy ainsi que



les plaquettes,



qui sont normalement autorisés sur toutes les courses du genre.

• Article 2: Inscriptions

- 2.1: La plateforme d'inscription en ligne est disponible sur le site internet du club: ltn34@com ou sur le site d'ATS: ats-sport.com (lien: https://www.ats-sport.com/epreuve.php?id_epreuve=6572).
- 2.2: L'inscription comprend: Un cadeau (à récupérer lors du retrait des dossards), les ravitaillements, un dossard (chassable à remettre à l'arrivée), l'accès à la course, une puce électronique pour le chronométrage (à remettre à l'arrivée).
- 2.3: L'inscription se fait en équipe de deux personnes ou en solo.
- 2.4: Pour participer en équipe, votre équipe doit être constituée de deux personnes (2 hommes ou 2 femmes ou mixte: 1 homme et 1 femme). L'évènement est ouvert aux personnes nées avant le 12 juin 2004.
 - 2.4.1: Un certificat médical ou une licence FFTRI compétition 2020 est à fournir obligatoirement.
 - 2.4.2: En signant ce règlement, le participant accepte d'être survolé et filmé par un aéronef (drone) durant la totalité de la journée.
 - 2.4.3: En signant ce règlement, le concurrent certifie sur l'honneur avoir une assurance individuelle accident et avoir connaissance des risques inhérents à la pratique de ces activités.
- 2.5: Lors de l'inscription, chaque participant s'engage à renseigner convenablement l'ensemble des informations demandées.
 - 2.5.1: Lors d'une inscription par équipe, en signant le présent règlement, le chef d'équipe s'engage à informer son coéquipier des modalités présentes dans le règlement. Ainsi, le binôme aura connaissance du règlement de la manifestation.
- 2.6: Les personnes ne disposant pas du dossard seront interdites sur le parcours pendant le temps de la course et pourront être exclus de la course par l'organisation, même s'ils accompagnent un participant inscrit.
- 2.7: Chaque participant devra présenter une pièce d'identité, son E-billet (si mis en place sur plate forme) afin de retirer son dossard.
- 2.8: Aucun dossard et pack participant ne sera transmis par courrier.
- 2.9: Annulations: aucune demande d'annulation ne pourra faire l'objet d'un remboursement.

- **Article 3: Le départ**

- 3.1: Un briefing de la course aura lieu le jour de la dite course 10 minutes avant le départ. Les 2 concurrents de chaque équipe ou le concurrent inscrit en « solo », le cas échéant, devront être présents. Il sera notamment rappelé les consignes de sécurité.
- 3.2: Seul le comité de course est habilité à donner le départ.
- 3.3: Toutes personnes ou/et équipes qui se présentera sur la ligne de départ avec plus d'un quart d'heure de retard peut se voir refuser l'accès à la course, à l'appréciation du Comité d'Organisation.

- **Article 4: Les activités**

- 4.1: La course à pied (CAP):
 - 4.1.1: Le parcours de course à pied est balisé. Les participants s'engagent à respecter ce balisage et à ne pas sortir des routes proposées.
 - 4.1.2: Les membres d'une même équipe s'engagent à ne pas être séparés de plus de 15 mètres sous peine de disqualification.
- 4.2: La natation:
 - 4.1.1: Le parcours de natation est balisé d'une rive à une autre. Les participants s'engagent à respecter ce balisage et à ne pas sortir de la trajectoire.
 - 4.1.2: Les membres d'une même équipe s'engagent à ne pas être séparés de plus de 5 mètres sous peine de disqualification.
- 4.3: Autres informations:
 - 4.3.1: Une fois la ligne franchie, les participants devront rendre la puce électronique et le dossard sous peine de facturation supplémentaire.
 - 4.3.2: L'organisation se réserve le droit d'interrompre la course si elle l'estime nécessaire.
 - 4.3.3: Le parcours est tracé en milieu naturel et urbain. La progression se fait à pied et dans l'eau, l'utilisation de tout engin motorisé est interdite.
 - 4.3.4: Les participants s'engagent à respecter l'environnement du parcours. Il est donc interdit de quitter les itinéraires de course, et de jeter des déchets en dehors des zones prévues.
 - 4.3.5: Lorsque l'épreuve emprunte des parcours ouverts à la circulation routière, le règlement de course s'efface devant les obligations du code de la route. Les participants se soumettent impérativement au code de la route.
 - 4.3.6: L'abandon d'un concurrent pendant l'épreuve entraîne l'abandon de son équipe, le cas échéant.
 - 4.3.7: Tout abandon doit être signalé à un des membres de l'organisation.
 - 4.3.8: En cas d'accident, le coéquipier, le cas échéant, doit toujours rester avec le blessé en attendant les secours. L'utilisation du sifflet est exclusivement réservée pour prévenir les secours.
 - 4.3.9: L'organisation se réserve le droit de stopper un participant pendant l'épreuve sur avis de l'équipe médicale ou de la direction de l'évènement.

• Article 5: L'arrivée

- 5.1: Le chronomètre sera arrêté par le comité d'organisation à la ligne d'arrivée. Pour les équipes, la présence simultanée des 2 coureurs de l'équipe sera obligatoire.
- 5.2: Les temps des épreuves sont chronométrés en heures, minutes et secondes.
- 5.3: Le temps de transition entre les différentes épreuves n'est pas décompté, sauf spécification particulière.

• Article 6: Le matériel obligatoire

Tout le matériel utilisé doit être transporté du début à la fin de l'épreuve!

- 6.1: Le matériel obligatoire individuel est:
 - 6.1.1: Le dossard (fourni par l'organisation).
 - 6.1.2: Une paire de lunettes de natation.
 - 6.1.3: La puce électronique pour le chronométrage (fourni par l'organisation).
 - 6.1.4: Un sifflet sans bille, toujours à portée de main.
 - 6.1.5: Une combinaison néoprène adaptée à des T° supérieures ou égales à 12°C si températures de l'eau inférieure à 16°C..Si la température de l'eau est supérieure à 16°, aucune combinaison n'est obligatoire.
- 6.2: Le matériel interdit:
 - 6.2.1: Une combinaison isotherme adaptée à des T° supérieures ou égales à 12°C si températures de l'eau supérieure à 22°C.
 - 6.2.2: Toute aide à la flottabilité supérieure à 100cm x 30cm.
 - 6.2.3: Les palmes et les tubas ne sont pas autorisés.
- 6.3 : Tous les ravitaillements sont gérés par l'organisation. Les participants sont en semi-autonomie liquide et solide.

• Article 7: Divers

- 7.1: L'épreuve est chronométrée.
- 7.2: En fonction du temps final, un classement sera établi. Le temps de chaque coureur/équipe ne sera validé qu'après vérification du comité d'organisation.
- 7.3: Toutes réclamations concernant la course devra être faite par écrit et transmise au comité d'organisation la demi-heure suivant l'affichage des résultats.

- **Article 8: Accord, Assurance et renonciation**

- 8.1: Conformément à la loi, l'organisation souscrit une assurance responsabilité civile organisateur. Cette police garantit les conséquences pécuniaires des dommages corporels et matériels causés aux tiers du fait du déroulement de l'épreuve.
- 8.2: Les participants doivent au moment de l'inscription, être en possession d'une « assurance responsabilité civile » et d'une « assurance accidents corporels » les prémunissant contre les risques inhérents à leur participation à la course SWIMRUN. Tout matériel personnel restera sous la seule responsabilité des participants, même lorsqu'il est déposé dans les consignes. En aucun cas, le participant ne pourra se retourner contre l'association Loupian Tri Nature ou leurs membres pour pertes, vol ou détérioration du matériel. Le matériel prêté par l'organisateur est couvert par la police d'assurance souscrite pour l'évènement.

- **Article 9: Certificat médical**

- 9.1: Le certificat médical est obligatoire. Il peut être rédigé par le praticien sur papier libre ou en utilisant le formulaire **fourni sur [www.-----](#)**. Une licence FFTRI compétition 2020 peut remplacer le certificat médical.
- 9.2: Toute personne qui s'inscrit au SWIMRUN, doit justifier d'un certificat médical de moins de 1 an justifiant la « non contre-indication à la pratique du Swimrun en compétition: efforts prolongés et intenses, alternant de la course à pied et de la natation en eau libre. » ou « la non contre-indication à la pratique du sport en compétition » ou d'une licence FFTRI compétition 2020.
- 9.3: Le certificat médical type **est à télécharger dans l'onglet FAQ du site [www.-----](#)**
- 9.4: En acceptant ce règlement, chaque participant valide le fait d'avoir pris connaissance des différents points de ce règlement et notamment:
 - 9.4.1: Etre responsable de son état de santé,
 - 9.4.2: Etre en possession d'une assurance personnelle couvrant les dommages corporels,
 - 9.4.3: Etre responsable de ses effets personnels,
 - 9.4.4: Ne pas poursuivre l'organisation
- 9.5: Une autorisation parentale est obligatoire pour tous mineur. L'autorisation type **est à télécharger sur le site [www.-----](#)** (le document en question sera disponible le jour de l'inscription).

TABLEAU DES PÉNALITÉS

INFRACTION	DISQUALIFICATION	PÉNALITÉ DE TEMPS (MINI-MAXI)
Abandon de détritrus ou de matériel	X	
Attitude anti sportive, falsification, sabotage	X	
Fausse identification d'un participant pendant la course	X	
Non assistance à personne en danger	X	
Utilisation d'un transport non autorisé	X	
Abandon	X	
Passage au point de contrôle non enregistré	X	
Point de contrôle validé hors temps	X	
Equipement obligatoire manquant	X	
Non respect du parcours en dehors des CP	X	
Dossard non conforme, perte de dossard		5min
Comportement dangereux		Entre 10min et 1heure
Non respect d'une consigne de sécurité		Entre 10min et 1heure
Assistance externe		15min
Oubli de la puce électronique		15min
Attitude irrespectueuse envers un membre de l'organisation		1 heure

Merci à toi d'avoir choisi le SwimRun du LTN comme l'une de tes courses pour cette saison 2020.

L'équipe organisatrice du Loupian Tri Nature te souhaite une bonne course pour cette deuxième édition du SwimRun format S à Bouzigues !

Nous remercions tous les bénévoles qui sont là pour te soutenir et faire en sorte que l'épreuve puisse avoir lieu.

Merci à la commune de Bouzigues pour sa contribution dans cette manifestation Triathlon / SwimRun.

Et un Grand Merci à tous nos partenaires pour leur investissement.

Nos Partenaires

AGATHIS
TRANSACTIONS ET LOCATIONS IMMOBILIÈRES
SUR LE BASSIN DE THAU

Ets. ARCELLA
Atelier & Co
DÉGUSTATION HÛITRES
& COQUILLAGES



DOMAINE DE FARGUEIROI
84230 CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE



RTS
MUSIC-INFO-TRAFIC
HERAULT 106.5

ALAIN AFFLELOU
OPTICIEN
BALARUC LE VIEUX



BALARUC
LES BAINS
source d'énergies

AlgaVita
Spiruline Bio & Solidaire

JPA
SPORT MOTOP

L'atelier de la Tielle
maison *Le Dasse*
Balaruc
Tel. 04 67 36 20 97
www.telledasse-balaruc.fr
SAS LOTOTA - Route de Sète - Plan de la gare - 34548 Balaruc les Bains



Vernière
Naturellement Gazeuse

CAFÉ BEAUSÉJOUR
Chez José
PMU
Tél. 04 67 78 21 31
21, Bd du Rivarolo 34560 POUSSAN

CASINO
Balaruc les bains

Weebike
Share your ride.

HEXIS
ENERGY DRINK

Les Délices Ariane

WÜRTH

JLB FERMETURES
Fourniture, Pose et Dépannage
Menuiserie ALU et PVC
Neuf ou Renovation
Devis Gratuit
JÉRÔME LE BRAY 06 65 51 79 39
jlbfermetures@sfr.fr
340 rue Max Courties 34140 LOUPIAN

Sinéquanone

O'balia
ondes de thermofrêne

SIGNALEDOR RADIO
M.A.S. 34
MONTAGNAC

DECATHLON
Villeneuve les Flériers

le Jardin des Fleurs

Hérault
Département



La Région **Occitanie**
Pyrénées - Méditerranée

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
OCCITANIE

Sète AGGLOPÔLE
méditerranée
ARCHIPEL DE THAU

Hérault Sport
Vivons le sport dans l'Hérault

