

LE MAG

# SWIMRUN FRANCE

N°4

PAGES SPÉCIALES

## ÖTILLÖ

### UNE ÉDITION DE TOUS LES RECORDS

COURSE DU MOIS

## MATEMALE

AU CŒUR DES PYRÉNÉES CATALANES

PORTRAIT

## SWIMRUN AVENTURE

UN PARFUM DE LIBERTÉ

MATÉRIEL

## PLAQUETTES

COMMENT LES UTILISER ?

EXPERTISE

## LA LONGE

DE LONG EN LARGE

AILLEURS

## AU PORTUGAL

TOUS DERRIÈRE UN SEUL HOMME

## SOMMAIRE

### ÉDITO ..... 2



### PAGES SPÉCIALES

#### ÖTILLÖ UN LUNDI AU SOLEIL ..... 3

#### COURSE DU MOIS SWIMRUN MATEMALE À DEUX DOIGTS D'UNE MANCHE ÖTILLÖ ..... 6

### PORTRAIT



#### LE SWIMRUN AVENTURE UN PARFUM DE LIBERTÉ ..... 7

#### AILLEURS PORTUGAL TOUS DERRIÈRE UN SEUL HOMME ..... 9

#### MATÉRIEL LES PLAQUETTES L'AVIS DE STÉFAN SPONER ..... 11

#### EXPERTISE LA LONGE DE LONG EN LARGE ..... 12

#### SONDAGE LA LONGE: QUELLE UTILISATION? ..... 13



#### SEPTEMBRE/OCTOBRE ..... 13

## ÉDITO

**A**u coeur de l'été 2018, nous voici déboussolés par l'annonce du menu solo à la sauce allemande des Mille Lacs qui aura lieu le 29 septembre prochain. On nous avait toujours offert la formule duo classique à la suédoise du resto Ötillö. Le menu est alléchant: une pincée d'engagement, un zeste d'autonomie, une cuillère à soupe d'esprit d'équipe, le tout saupoudré d'une expérience partagée à deux.

C'était rassurant de voir qu'année après année, les valeurs originelles ont su propager la vague swimrun à travers les coeurs et les esprits. Les quelques règles du jeu, si peu nombreuses et flexibles, ont su perpétuer l'esprit fondateur des quatre premiers swimrunners suédois dont l'une des pierres angulaires repose sur le binôme.

Alors bien sûr que le chef a le droit de changer et d'ajouter le menu solo à sa carte, après tout il a un business à faire tourner et il n'est pas le premier à proposer cette formule. Toutefois le pari de voir les nouveaux clients passer du menu solo au duo est loin d'être du tout cuit. Le frein présumé de trouver binôme à son goût effraie l'adepte du sport individuel. En effet, remettre le destin d'une course engagée à un « SwimrunTinder » signale une formidable confiance en soi et surtout en l'autre.

Et n'est ce pas l'essence de ce sport? D'aller peut-être moins vite mais d'aller plus loin dans l'épreuve et dans la relation humaine.

À vouloir diversifier son menu, notre cuisinier fera-t-il toujours recette avec le duo ou le solo deviendra-t-il l'atout de sa carte? Adapter le business aux valeurs ou vice versa ? L'équation n'est pas facile à résoudre.

Mais si jamais on vous demande la différence entre duo et solo: le swimrun c'est comme le sexe, on commence maigre en solitaire puis on passe à la vitesse supérieure en couple.

JEAN-MARIE GUEYE



PHOTOS UNE: ÖTILLÖ - JAKOB EDHOLM / ÉDITO: AKUNAMATATA

# MER D'HUILE SUR L'ÖTILLÖ

Chaque année, début septembre, les binômes qui sont parvenus à décrocher leur place pour le Championnat du monde Ötillö au cours de la saison, s'engagent pour une journée de course à travers l'archipel suédois. Sur les traces du périple originel qui a mené à la création du swimrun, tous ont un même objectif: franchir la ligne d'arrivée de l'Ötillö.



Départ pour plus de 8 heures de course pour la plupart des binômes  
Photo: Jakob Edholm

Lundi 3 septembre, 5h50 du matin. Le silence règne dans l'archipel de Stockholm. Pas pour longtemps, le Championnat du monde de swimrun en format duo va commencer et la horde de compétiteurs va traverser les 65km de course à pied et 10km de natation pour relier Sandham au nord à Utö au sud.

La veille, le bus qui amène les athlètes de Stockholm au centre de conférence à Djurö est silencieux; la concentration se lit déjà sur les visages. Les organisateurs Michael Lemmel et Mats Skott sont là pour accueillir chaque compétiteur et leur transmettre leur passion pour cette aventure qu'ils ont transformée en sport. Tout de suite on est mis dans l'ambiance avec la vérification du matériel de sécurité (combinaison néoprène, sifflet, boussole et bandage de contention) et la remise des chasubles, bonnets, puces et carte. Rien ne manque, tout le monde est prêt.

Au briefing, la météo est l'information la plus attendue. Tous les voyants sont au vert, avec un beau soleil annoncé et surtout très peu de vent. La mer devrait être calme, des conditions idéales pour que le record de l'épreuve

soit battu. Il ne reste plus qu'à essayer de dormir, ce qui n'est jamais facile une veille de course.

**Départ.** 3h45, il fait noir, les yeux sont encore embués, les estomacs noués, la salle de petit déjeuner n'est pas très animée. Tout le monde s'affaire, surtout qu'il faut être prêt à 4h50 pour prendre le ferry qui va emmener les concurrents à Sandham, l'île traditionnelle du départ. Preuve du niveau de préparation, tout le monde embarque à temps et l'opération complexe se passe simplement. Le jour commence à peine à apparaître et révèle une mer absolument calme, un vrai miroir. Quel contraste avec l'an dernier où le vent avait levé une mer hachée ! À peine débarqué il faut finir les derniers préparatifs, entrer dans le sas et attendre le départ. Pas de compte à rebours, juste un coup de pistolet et c'est parti. Afin d'éviter la bousculade, la première section de course à pied de 1,2 kilomètre est neutralisée grâce à la présence d'un quad au devant du peloton. La natation constitue le vrai départ de ce périple d'île en île. C'est aussi la traversée la plus longue, mais pas nécessairement la plus difficile. Et cette année les conditions rendent le trajet plutôt

facile. Devant c'est déjà la bagarre pour bien se positionner, alors que derrière on essaie de trouver son rythme, car la journée est longue. Les rochers glissants qui accueillent les nageurs amphibiens font la joie des photographes, mais il ne faut pas s'y tromper: ils ne constituent qu'une partie infime de la portion terrestre de la course. Les forêts et les routes de terre battue représentent un pourcentage bien supérieur.

**Enchaînements.** Sitôt sorti de l'eau il faut enchaîner par une section de course à pied très technique, en bord de mer et à flanc de parois. Il ne faut pas se précipiter car on peut facilement glisser alors que la course est encore très longue. Les sections s'enchaînent jusqu'à Runmarö où 8,75 kilomètres de course à pied attendent les coureurs. C'est aussi là où se trouve la première barrière horaire. Cette année avec la météo clémente et l'amélioration du niveau, le passage s'est fait aisément.

Les équipes se passent et se passent au gré des points forts et points faibles, les nageurs glissant rapidement dans l'eau lisse, les coureurs rattrapant leur déficit entre les rochers et racines qui jonchent les sentiers forestiers.

## PAGES SPÉCIALES ÖTILLÖ

Normalement le Pig swim est un des juges de paix de la course. Séparant les îles de Mörtö Klobb et Kvinnoholmen, les 1400 mètres de natation sont exposés aux vents et courants. Mais cette année la mer est miraculeusement calme et tout le monde passe sans encombre cette portion souvent redoutée. Pour certains, c'est un soulagement, pour d'autres une occasion manquée de faire la différence. Il faudra faire avec et s'adapter aux conditions du terrain et à la météo.

**Gérer.** La fatigue commence à s'accumuler quand, au kilomètre 47, on arrive sur l'île d'Ornö et sa fameuse section de 19,7 kilomètres de course à pied. Il faut avoir bien géré son effort pour couvrir cette section atypique de la course. Le premier quart est un trail peu technique. Puis on rejoint des routes en



terre battue ou les coureurs peuvent faire parler la poudre et accélérer. D'autant plus que la seule portion de route goudronnée les attend. La gagne se joue généralement là, pas toujours en creusant de gros écarts, mais parfois en obligeant les concurrents à se mettre dans le rouge pour suivre le rythme, ce qui se paie souvent un peu plus tard. Pour les concurrents qui visent plus modestement de finir, la dernière barrière horaire se situe au bout de l'île. Le quasi-semi marathon est donc le sésame pour terminer la course.

Quand on arrive par une petite descente technique à cette fameuse barrière horaire, il reste encore un quart de la course, mais tout le monde a le sourire: à moins d'un gros souci de santé tout le monde va finir la course. Les sections de natation sont très courtes

(moins de 350 mètres) mais les portions terrestres sont techniques et la progression lente. Les derniers arrivent à la nuit tombée et des serre-files sont là pour les accompagner jusqu'au bout de leur aventure. On arrive enfin sur Utö et la fin est proche. Il faut quand même courir 3,7 kilomètres. Ce n'est pas grand chose en temps normal, mais avec la fatigue, les longues lignes droites semblent interminables. Certains puisent dans leurs dernières réserves pour gagner ou faire un temps. D'autres s'accrochent pour éviter les crampes, contrôler les douleurs et la fatigue. D'autres enfin prennent leur temps, savourant la fin d'une longue journée. Ils sont finishers de l'Ötillö, quelque chose qu'ils n'oublieront jamais.

**FRANÇOIS-XAVIER LI**

PHOTOS: ÖTILLÖ - PIERRE MANGEZ / FRANÇOIS-XAVIER LI



## ÖTILLÖ EN CHIFFRES



**65 km**

**25 sections** (la plus longue: **19,7 km** sur Ornö)



**9,525 km**

**23 sections** (la plus longue et la première: **1,750 km**)



**4 barrières horaires** strictement appliquées pour des raisons de sécurité et de logistique



**9 ravitaillements**, sans compter ceux que les locaux organisent spontanément devant chez eux



**81 équipes hommes**



**50 équipes mixtes**



**25 équipes femmes**



**43 Français** toutes catégories confondues



# RÉSULTATS: UNE PLUIE DE RECORDS

## Hommes

1. Fredrik Axegård et Alex Flores (SWE), Team Sport Office, **7:39:25 (nouveau record)**
2. Jonas Ekman Fischer et Lars Ekman (SWE), Sailfish Team Bröderna Bäver, 7:42:07
3. Oscar Olsson (SWE) et Adriel Young (AUS), Team Ark Swimrun-HUUB, 7:44:20

## Mixte

1. Martin Flinta (SWE) et Helena Erbenova Karaskova (CZE), Thule Crew/Wolffwear Swimrun, **8:16:15 (nouveau record)**
2. Sam Clark (NZL) et Marika Wagner (SWE), Apollo Sports, 8:30:19
3. Thomas Schreven (NED) et Jasmina Glad-Schreven (FIN), Say no! to doping, 8:36:29

## Femmes

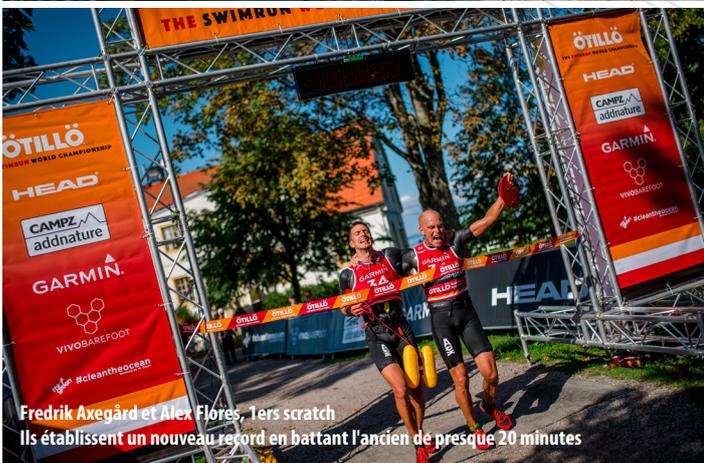
1. Kristin Larsson et Annika Ericsson (SWE), Team Outdoor Experten, **8:56:26 (nouveau record)**
2. Fanny Danckwardt et Desirée Andersson (SWE), Team Envol, 9:00:15
3. Charlotte Eriksson et Renée Huuva (SWE), Yo Running Club, 9:07:11



Kristin Larsson et Annika Ericsson, 1ères femmes  
Elles battent leur propre record de plus d'une heure



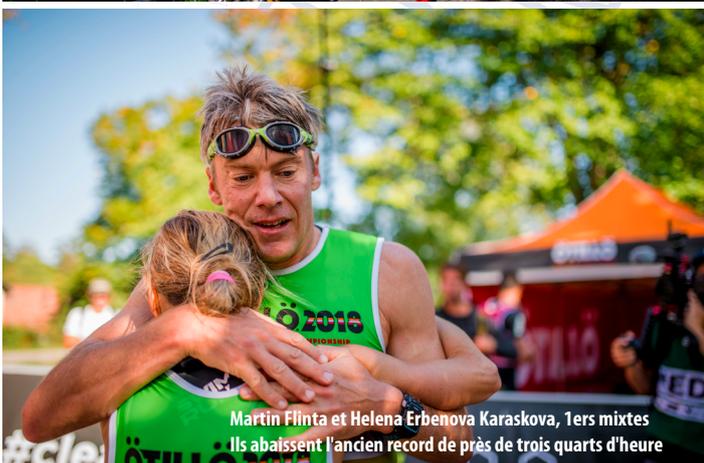
Séquence émotion à l'arrivée



Fredrik Axegård et Alex Flores, 1ers scratch  
Ils établissent un nouveau record en battant l'ancien de presque 20 minutes



Séquence émotion à l'arrivée



Martin Flinta et Helena Erbenova Karaskova, 1ers mixtes  
Ils abaissent l'ancien record de près de trois quarts d'heure



Séquence émotion à l'arrivée

# SWIMRUN MATEMALE: CELUI QUI AURAIT PU ÊTRE UNE MANCHE ÖTILLÖ

**N**iché au coeur du parc naturel régional des Pyrénées catalanes, le lac de Matemale a accueilli le swimrun du même nom, le 26 août dernier. Une course à taille humaine, sur des sentiers d'exception auquel les organisateurs d'Ötillö, eux-mêmes, ne sont pas insensibles. Plongée dans les coulisses de la genèse de la course.

Un lac, cerné de montagnes. Il n'en fallait guère plus à l'équipe du swimrun Matemale pour concevoir une épreuve.

Il y a deux ans, le club de triathlon des Angles (communes des Pyrénées orientales, à deux pas du lac de Matemale) stoppe l'organisation de son épreuve de triathlon de montagne. En cause: des difficultés relationnelles avec un organisateur privé. À la recherche, d'une nouvelle course, il se tourne vers le swimrun, plus simple à organiser et qui commence à avoir le vent en poupe: « la discipline est en plein essor et les gens sont demandeurs. On a proposé deux formats, en restant simples parce qu'on est un club de 30 personnes. On n'a pas énormément de bénévoles », relate Jean-Vincent Carbou, coach du club.

**Deux formats.** Le format S (10 km) est relativement plat et s'adresse aux débutants, tandis que le M accumule davantage de dénivelé (300 m D+) et des sections trail plus engagées pour les confirmés.

Jean-Vincent a lui-même fait le tracé sur carte, qu'il a ensuite reconnu sur le terrain avec les membres du club. Il rêve d'un parcours plus grand pour pouvoir profiter des merveilles qu'offre le lieu, mais la taille du club limite les ambitions, même si la demande est là.

Ils n'étaient d'ailleurs pas les seuls à s'intéresser aux sentiers de Matemale. Nicolas Remires, qui travaille avec l'or-



Le lac de Matemale depuis la station des Angles  
Photo: Les Angles Infos

ganisation Ötillö, était venu il y a deux ans. Jean-Vincent raconte: « Il a essayé de repérer un parcours en vue de planifier une épreuve qualificative beaucoup plus longue avec d'autres lacs d'altitude. Mais il a été confronté à des problèmes d'autorisation de franchissement des lacs et de dates. Ici on est un peu restreints, notamment pour les températures. Il est possible de nager de fin juin à mi-septembre environ. » Des dates incompatibles avec le calendrier Ötillö. « Il y a aussi une société espagnole qui voulait organiser une épreuve dans le coin donc on s'est lancés avant qu'il ne soit trop tard ».

40 euros pour le S, 70 pour le M. Nous sommes loin des sommes exorbitantes qui ouvrent les portes de certaines courses.

**Haut niveau.** Très proche du centre d'entraînement de Font Romeu, l'épreuve attire certains sportifs de haut niveau qui veulent se changer les idées: « Des fédérations qui étaient en stage sur Font Romeu sont venues s'essayer au swimrun: l'équipe de France de pentathlon moderne, le biathlète Aristide Bègue et l'équipe de France de patinage de vitesse par exemple. Ça les sort d'un entraînement classique tout en faisant un travail d'endurance. Ils ont vraiment apprécié le côté ludique de l'épreuve. »

Une contrainte cependant: les variations de niveau du lac dues aux orages,

aux chutes de neige ou encore à l'exploitation du barrage EDF qui lâche plus ou moins d'eau selon les besoins en électricité. « L'année dernière il manquait plus d'1,50 mètres d'eau, du coup on s'est retrouvés avec des zones un peu vaseuses. Il faut s'adapter au dernier moment aux conditions du lac. Cette année on en avait trop. Normalement fin août, l'eau est à près d'un mètre du niveau maximum, là on était à 10 cm à peine. On a été obligés de prendre les chemins larges car le lac recouvrait les sentiers de l'an dernier », explique-t-il. Autre souci: les herbes hautes. Il a fait chaud cette année et elles sont montées. « Quand on nageait, on se retrouvait embourbés. On a placé des bouées pour que les nageurs soient le moins embêtés possible. »

En dépit de ces quelques contraintes, les 45 binômes de cette deuxième édition ont été gâtés par dame météo: grand soleil, 19 degrés dans l'eau et 10 sous l'arche de départ. Des conditions exceptionnelles pour profiter du terrain de jeu qu'offrent les eaux de Matemale.

AUORE DUBONT

EN BREF

S 10 km 7,8 2,2

M 19,1 km 16,6 2,5





# LE SWIMRUN AVENTURE, UN PARFUM DE LIBERTÉ

Sylvain Scoccia, en combi intégrale, sac étanche sur le dos, prêt à l'aventure

La relative jeunesse du swimrun en tant que sport, une quinzaine d'années environ, est une chance pour celles et ceux qui veulent innover dans leur propre pratique. La référence en longue distance du swimrun, à savoir l'Ötillö, est une compétition d'un jour extrêmement exigeante et longue (75 km). Il n'a pas fallu longtemps pour que certains swimrunners aillent bien au delà du format d'une compétition d'un jour, à l'image de Sylvain Scoccia, qui en a fait un art de vivre depuis près de deux années.

Avant de plonger corps et âme dans le swimrun, il fut un touche à tout dans les sports d'endurance: trail, triathlon, escalade, kayak, raid multisport, plongée sous marine. Il a un CV aussi impressionnant que varié sur des aventures de plusieurs jours: GR20 à pied, traversée des alpes en kayak et à vélo, traversée du Mercantour.... Ayant participé à l'édition 2016 du Swimrun Rockman 2016 (Norvège), il ne lui a pas fallu longtemps pour en assimiler les valeurs et les retranscrire à sa façon.

Pour Sylvain, le swimrun aventure c'est avant tout un format ... non calibré, plus long qu'une compétition certes, mais surtout où l'autonomie (avec les bivouacs), l'imprévu et la découverte jouent une part très importante.

Malgré les distances impressionnantes que certains pionniers du swimrun aventure couvrent allègrement, Sylvain maintient que le swimrun aventure s'adapte à tout le monde. « Chacun fera son aventure, c'est un sport de plein air où l'on aime la nature et le partagé avec les autres », martèle t-il. Il ajoute: « Découvrir et partir la journée, et le lendemain repartir sur une autre aventure, la répétition des choses toujours dans des lieux différents me convient bien ».

Les différences du swimrun aventure avec la compétition sont assez marquées en terme de contraintes physiologiques, d'autonomie alimentaire, d'équipement et de sécurité. Sylvain conseille d'être le plus possible à un rythme d'endurance afin de garder la capacité d'enchaîner les jours. Sur l'autonomie alimentaire et l'équipement, il ajoute: « L'an dernier nous sommes partis sur 9 jours, nos sacs pesaient 16 kilos, en autonomie il faut trouver son eau, tu n'as pas de ravitaillement ! ».

Coté sécurité, les sacs étanches ont aussi évolué: « Ils arborent des couleurs voyantes à l'instar des bouées des plongeurs », précise Sylvain. Lors de traversées rendues dangereuses par le trafic maritime, en amont, il prévoit de se faire accompagner par des kayaks ou zodiacs. Toutefois, le maître mot pour lui reste l'adaptation aux conditions et aux lieux. Les contraintes alimentaires ou sécuritaires d'un swimrun aventure en Méditerranée ne sont pas les mêmes qu'en montagne par exemple.

« Dans le format aventure, la prise de risque est calculée. Il faut prendre des risques dans la vie c'est important, ça te fait avancer », insiste Sylvain. Il y a quelque chose de philosophique ici. Sous couvert d'une découverte de la nature, se niche en fait la découverte de soi même.

L'inflation de jours ou de kilométrage, qui parfois caractérise le swimrun aventure des pionniers de la discipline, est moins une histoire de compétition qu'une volonté de suivre un parcours en pleine nature qui fait sens. Sylvain propose bénévolement une activité swimrun aventure découverte ouverte à tous\*. Reste qu'il lui est difficile d'anticiper les attentes des néo swimrunners-aventuriers tant le concept est vaste.

**« Nous sommes partis sur 9 jours, nos sacs pesaient 16 kilos... »**

## PORTRAIT

« Je me suis rendu compte que tout le monde n'était pas capable de faire ce swimrun aventure découverte dans la formule que moi j'avais décidé. En réduisant les distances et en adaptant la sécurité et le matériel à des gens moins préparés physiquement, on peut le faire sur une journée. Comme tous les sports, le swimrun aventure peut s'adapter à tous types de personnes, même si je préfère une formule un tout petit peu plus engagée. » Sylvain souligne que si une condition physique à minima est nécessaire, ce n'est pas l'essence de la pratique qui réside dans l'imprévu, la découverte à la fois des autres, de soi-même et de l'environnement: « le sport ça t'apporte des valeurs, mais le swimrun aventure ça t'apporte une façon de vivre parce que c'est une philosophie », dit-il.

La genèse d'un défi tel que le swimrun aventure entre Théoule sur mer et Marseille ne s'est pas faite en un jour. D'après Sylvain, c'est un long processus de maturation qui a pris plusieurs années. Avec dans sa besace déjà une traversée entre Cannes et Marseille en kayak en autonomie sur plusieurs jours, l'idée d'un parcours similaire mêlant course à pied et nage a fait son chemin. De la concomitance d'un passé de multisport, d'un esprit précurseur et d'une côte méditerranéenne propice à l'outdoor, a émergé l'idée d'une aventure sur plusieurs jours en autonomie, basée sur deux piliers que sont le trail et la natation. C'est seulement en discutant de ce projet avec un ami que Sylvain apprend l'existence du swimrun en Suède. Aurait-il tout de même créé son propre « swimrun » entre Théoule et Marseille ? Nul ne peut l'affirmer. Une fois cette nouvelle « voie » swimrun aventure en Méditerranée ouverte, Sylvain s'attache désormais à découvrir d'autres lieux où « son » swimrun aventure fait sens. Ainsi en haute montagne depuis Saint Étienne de Tinée au refuge du Rabuons ou vers le mont Ténibre dans le Mercantour, il apprend à nager dans les lacs à plus de 2500 mètres d'altitude, à se retrouver à 3000 mètres en combinaison néoprène, le tout en autonomie sur un ou deux

« Le swimrun aventure, ça t'apporte une façon de vivre. »



Le sac de l'aventurier en swimrun

## LES PIONNIERS ET LEURS PÉRIPLÉS

2016

**Niklas Karlsson:** traversée de l'archipel de Stockholm (Arholma à Landsort, 265 km)

**Simon Börjeson et Rasmus Rengstran:** raliement de la Suède à la Finlande en passant par la mer Baltique (320 km)

2017

**Sylvain Scoccia, Julien Galmach, Hervé Lancien:** liaison Théoule-sur-Mer Marseille (9 jours, 240 km)



Le matériel utile



Le bivouac

jours (40 km dont 2 km de natation par jour). Sylvain, avec les ciotadens Jennyfer et David, a descendu les gorges du Verdon en mode swimrun (26 km, presque 10h en immersion dans de l'eau glaciale). Il pousse le concept de swimrun aventure dans le symbolique en partant de la source de la rivière Siagne (Alpes maritime) jusqu'à la mer. Il va même parfois mêler le culturel au sport en suivant le chemin du sel (Hyères).

Quand on lui pose la question de l'avenir du swimrun aventure, Sylvain souffle: « Est-ce que vraiment l'envie de le développer est là ? Je ne sais pas. Il y a des adeptes. Pour développer dans notre société, malheureusement il faut organiser, créer. Chacun organisera avec sa vision des choses. » En tant que pionnier en France, il insiste sur la liberté qu'a chacun de développer son propre swimrun aventure dans le respect de l'environnement et le partage et cite comme exemple la communauté du Far Ouest (voir Le Mag n°2). D'après lui, le swimrun aventure est très proche de l'esprit du raid aventure, qui, à l'instar du swimrun a été déléguée par le ministère de la jeunesse et des sports à la fédération de triathlon pour 4 ans, en 2017. Dans l'optique d'un développement du swimrun aventure par des organisations sportives, il espère qu'il y aura un jour une concertation afin de préserver l'éthique et les valeurs d'aventure bien particulières de cette branche du swimrun.

JEAN-MARIE GUEYE

\*Sur Facebook: Raid swimrun aventure découverte.



40 personnes au rendez-vous le 3 septembre dernier pour un entraînement swimrun

## SWIMRUN PORTUGAL: TOUS DERRIÈRE UN SEUL HOMME

PROPOS RECUEILLIS PAR  
AURORE DUPONT

Ils sont peu nombreux, mais commencent à peser dans la famille swimrun. Les portugais, avec Bruno Safara comme chef de file, développent le sport sur leurs côtes à travers, notamment, un circuit de courses courtes qui a vu le jour en 2017, baptisé sobrement « Swimrun Portugal ». Bruno a accepté de nous éclairer sur les spécificités de son pays.

**Comment le swimrun a-t-il commencé au Portugal ?**

**Bruno Safara:** La première course a eu lieu en juin 2017 avec presque 200 participants. J'avais participé au swimrun Lough Gu Lough (Écosse) en 2016 en binôme et j'ai décidé de promouvoir le sport

dans mon pays où personne ne l'avait encore fait. Depuis, j'ai mis en place un petit circuit, avec des courses autour de 25 km et des sessions d'entraînement tous les mois pour aider les gens qui doutent et leur apporter une première expérience en swimrun sans la pression de la compétition. On fait ça dans plusieurs endroits du pays et c'est énormément de travail logistique.

On essaye aussi de convaincre les autorités locales du bien fondé d'accueillir des épreuves de swimrun. En 2019, j'essaierai de mettre en place des camps de swimrun de plusieurs jours.

**Constates-tu un réel engouement ?**

Au début c'était difficile pour les gens de participer en binôme. Certaines personnes sont peu ouvertes aux nouveaux sports et la contrainte d'être deux n'arrange rien.

En 2017, nous avons commencé par des courses en solo et cette année on a ouvert une compétition spéciale pour les binômes avec un système de points qui motive les gens à courir à deux.

On a toujours le solo pour que les gens testent mais s'ils veulent participer au classement ils doivent être en binômes. Pour l'instant, on a seulement un binôme de femmes, presque 10 équipes mixtes et une majorité d'équipes masculines. On aimerait arriver à une majorité de binômes. Pour le moment, on est à 30% sur nos courses en moyenne (solo et binômes partagent la même course, nldr).

Le budget pour s'équiper peut aussi un frein, surtout au moment d'investir dans une combinaison.

**Y a-t-il une pratique en dehors des entraînement**

**organisés ?**

Peu de gens font du swimrun individuellement. Certains courent, d'autres nagent, mais pas les deux en même temps. Et pas en groupe.

Pour le moment, les gens pratiquent surtout autour de Lisbonne. Le triathlon commence tout juste à se populariser ici, il touche environ 20 000 pratiquants, ce qui n'est pas énorme et nous sommes encore plus marginaux. Les choses vont doucement. Les gens courent beaucoup en revanche.

**Combien de personnes pratiquent au Portugal ?**

Autour de 300 ou 350 personnes et le chiffre est en train de grossir. Tous les jours, j'ai des personnes qui s'intéressent et demandent comment marche ce sport et quand aura lieu le prochain entraînement.

**Qui pratique ?**





Nage dans l'océan



Un entraînement



Zêzere Swimrun



Zêzere Swimrun

Le profil du swimrunner portugais est en fait un mix de trois profils : des gens qui ont une base de triathlète, dont certains ont déjà fait des Ironmans, des gens qui viennent de l'ultratrail, un sport qui devient de plus en plus populaire au Portugal depuis 2014 et des nageurs d'eau libre qui cherchent un nouveau challenge.

### Où pratiquez-vous ? Y a-t-il des spots en particulier ?

Les meilleurs spots au Portugal sont ceux où les courses ont lieu mais je suis toujours à la recherche de nouveaux endroits. Certains sont engagés, sur la côte par exemple, il y a beaucoup de falaises et il faut que je teste d'abord. Le Portugal possède beaucoup de lacs artificiels et naturels le long de la côte et deux lagons au nord, dans les montagnes les plus

hautes du Portugal. La plupart des swimrunners portugais ont seulement participé aux courses estampillées « swimrun Portugal » mais certains commencent à s'inscrire sur des courses Ötillö, Rockman ou d'autres épreuves françaises.

### Qui fait vivre le swimrun ?

Nous n'avons pas encore d'athlètes professionnels en swimrun mais certains triathlètes professionnels qui ont couru cette année pourraient rendre le sport plus populaire à l'avenir.

### D'où viennent les participants à vos courses ?

Pour le moment, nous avons surtout des Portugais, mais on a déjà eu des Français en vacances qui en ont profité pour venir courir et on commence à avoir beaucoup d'espagnols à cause de la proximité. Nous

commençons à travailler avec eux pour promouvoir le sport.

### Y a-t-il un intérêt médiatique ?

Très peu pour le moment. Seulement dans certains magazines. Ici, les gens ne parlent que de football, la culture veut ça. On travaille beaucoup sur les médias sociaux.

### Quel est le futur du swimrun au Portugal ?

Je pense que le swimrun possède toutes les qualités pour avoir du succès au Portugal dans les prochaines années car c'est un sport qui combine des éléments qui sont naturellement et géographiquement présents au Portugal. Les conditions météorologiques et le relief sont idéaux. Nous avons quelques-unes des plus belles plages d'Europe, des rivières, des lacs, du soleil toute l'année et des

températures agréables comparées aux pays nordiques où le mouvement est né. Il n'y a qu'un seul mois où on ne peut pas pratiquer, c'est le mois de janvier. La meilleure période est de mars à décembre. En été, au contraire, certains lacs deviennent tellement chauds qu'il n'y a plus besoin de combinaison, il faut utiliser une tri fonction.

### Quelles sont les valeurs du swimrun portugais ?

Par dessus tout, le sentiment de liberté totale. Il n'y a pas de limites. Nous pouvons aller partout, sauter dans l'eau où nous voulons et suivre les sentiers que nous voulons. Les valeurs clés sont l'amour et le respect de la nature. On ne laisse jamais rien derrière nous, juste quelques empreintes de pas et nous respectons évidemment l'océan.

PHOTOS : SWIMRUN PORTUGAL

Le grand lac d'Alqueva, au sud de Lisbonne, où Bruno organise une épreuve



# PLAQUETTES: L'AVIS DE STEFAN SPONER

**Il est à la fois coach de natation et responsable de Head Swimming International. Stefan Sponer a accepté de répondre à nos questions sur l'utilisation des plaquettes. Elles font partie de la panoplie emblématique du swimrun et sont aussi des outils d'entraînement traditionnels en natation, mais leur usage en eau libre n'est pas aussi évident qu'il n'y paraît.**

**Une question revient régulièrement dans les débats: "est-ce que je dois utiliser des plaquettes?" Qu'en pensez-vous?**

**Stefan Sponer:** Ce n'est pas noir ou blanc. La plupart des gens utilisent des plaquettes parce qu'ils s'entraînent avec, et ça devient une habitude. Si on s'entraîne avec, le mouvement s'adapte à l'équipement. C'est pareil pour le pull buoy. Nager avec des chaussures n'est pas facile. Avec les plaquettes l'idée est d'avoir plus de puissance avec les bras qu'avec les jambes.



**Les plaquettes ont aussi tendance à diminuer la fréquence cardiaque. Mais qu'en est-il de l'endurance ?**

La question est de savoir si on a la capacité technique et l'endurance musculaire pour nager longtemps et correctement avec plaquettes. C'est sûr qu'avec une bonne technique on nage plus vite. Mais il faut pouvoir durer. Avec une mauvaise technique on est plus lent avec plaquettes. Il faut aussi penser aux blessures. D'ailleurs, les nageurs d'élite ne nagent pas 6 kilomètres d'entraînement avec les plaquettes.

**En tant qu'entraîneur de club, que préconisez-vous pour l'entraînement ?**

Il est important de ne pas toujours faire la même chose. On voit souvent les gens faire des longueurs en faisant toujours la même chose et avec un pourcentage trop important en plaquettes. Il faut travailler la technique, le foncier et bien sûr utiliser les plaquettes, mais pas tout le temps. Sur une session de 4000 mètres, je ne nage pas plus que 1500 mètres avec plaquettes. Et avec la bonne plaquette.

**Quelle taille de plaquettes doit-on utiliser ?**

Par défaut il faut utiliser une plaquette plus petite que celle



qu'on pense pouvoir utiliser et changer de type de plaquettes régulièrement. Il ne faut pas consacrer un pourcentage trop important à l'entraînement avec plaquettes. Par exemple, les plaquettes incurvées mettent plus l'accent sur la technique et vous montrent tout de suite si vous votre mouvement est bon ou pas. Les plates font plus travailler la puissance et masquent les erreurs. De même avec des grosses plaquettes on réduit la fréquence, et inversement avec des plaquettes plus petites. Il y a aussi les plaquettes « négatives », en forme d'œuf : on apprend à se servir du bras et pas seulement de la main. En stabilisant l'avant-bras on devient aussi plus efficace quand on est fatigué en course.

**Faut-il adapter l'utilisation des plaquettes en fonction de son niveau en natation ?**

Plus on est lent, moins on devrait utiliser les plaquettes. On peut faire semblant pendant 100 ou 200 mètres mais pas 800 mètres. Cela vient en partie de la technique de respiration. Beaucoup de gens qui viennent d'autre sports que la natation ne savent pas bien respirer en nageant. Pour quelqu'un qui a une haute fréquence et des mouvements courts, il vaut mieux ne pas utiliser de plaquettes car cela ne permet pas de bien exploiter les propriétés des plaquettes. Si vous avez un long mouvement, alors oui utilisez les plaquettes, mais pas trop grosses. Les grandes plaquettes demandent de pouvoir appliquer une force importante. Dès qu'on est fatigué et qu'on ne peut plus appliquer cette pression, on perd beaucoup.



**Doit-on changer de type ou de taille de plaquettes en fonction de la météo, selon que l'eau est calme ou agitée ?**

C'est selon votre mode de pensée. Si vous voulez que vos plaquettes vous rappellent à l'ordre quand votre technique se détériore, alors il vaut mieux utiliser les plaquettes incurvées. Si vous préférez ne pas recevoir d'info sur votre technique, alors les plaquettes plates sont préférables. Les plaquettes peuvent être vos amies si vous le voulez. Quand la mer est agitée, les plaquettes incurvées sont plus difficiles à utiliser. Il ne faut pas non plus juste copier ce que l'élite fait : ce n'est pas parce qu'ils utilisent un équipement particulier que c'est parfait pour tout le monde.

PROPOS RECUEILLIS PAR FRANÇOIS-XAVIER LI  
PHOTOS: AKUNAMATATA/ JAKOB EDHOLM

# LA LONGE, DE LONG EN LARGE

**L'un des objets emblématiques du swimrun, la longe, relie symboliquement et physiquement un binôme. Largement utilisée en raid, la majorité des swimrunners s'en servent, mais son usage peut intimider les débutants. Essayons de démystifier ce petit bout de corde.**

**P**ourquoi utiliser une longe, pourquoi s'encombrer d'un accessoire supplémentaire ? En fait, une longe permet à un binôme de s'entraider en natation et en course à pied.

En natation, on parle rarement à son partenaire, on peut difficilement l'encourager ou l'aider. C'est là que la longe prend tout son sens. Le nageur le plus fort peut tracter le plus faible et transmettre une partie de son énergie. Une longe permet aussi de ne jamais se perdre et de respecter les règles mais aussi d'être plus en sécurité. Certes, on peut constamment regarder si le nageur derrière soi est toujours là, mais cela demande une attention régulière et un léger changement de technique. Autre avantage: le second nageur n'a pas à naviguer et peut se concentrer sur sa technique. Par contre, il doit utiliser une bonne technique et ne pas croiser l'axe longitudinal du corps avec la main, sinon elle s'emmêlera avec la longe. Cela demande un peu de pratique, mais c'est aussi une bonne manière de vérifier la qualité de son mouvement. La mise à l'eau demande aussi un peu d'entraînement et de synchronisation. Attention! Lorsqu'on change de direction ou quand on nage près d'autres équipes de ne pas s'emmêler. Il suffit de suivre des trajectoires lisses et d'accepter de passer derrière un autre binôme qui a choisi, à tort ou à raison, une autre direction. Un peu de bon sens et de respect mutuel devraient suffire (ne nagez pas côte à côte avec une longe !).

En course à pied, les avis sont plus partagés. Comme en natation on peut aussi transmettre une partie de son énergie. Mais l'avantage est moins marqué car sur terre on peut parler, motiver et réguler l'allure plus facilement. Attention dans les parties techniques. En effet le coureur devant peut être en train de sauter en bas d'un rocher au moment précis où le second est en train de négocier un obstacle. Là aussi la pratique et le bon sens s'imposent.

**Réglage.** La longueur de la longe dépend évidemment de la taille des équipiers mais aussi du terrain. Pour profiter au mieux de l'aspiration du premier nageur il faut être le plus près possible de ses pieds. Mais on ne nage pas à une allure parfaitement constante; par exemple lever la tête pour naviguer tend à réduire la vitesse, ou une vague peut ralentir le premier nageur alors que simultanément une autre vague peut faire accélérer le second. Ces différentiels de vitesse peuvent entraîner des coups de plaquettes sur les pieds. Une longe trop courte va aussi forcer le second nageur à raccourcir son mouvement. On recommande donc une distance entre de 20 à 40 centimètres entre la main du second nageur et les pieds du premier. Cela correspond environ à 2,5

mètres, à ajuster en fonction de la taille des partenaires. Essayez à terre et n'hésitez pas à modifier la longueur à l'entraînement pour trouver votre distance optimale. En course à pied on a tendance à raccourcir la longe en partie pour éviter un ballant qui peut devenir gênant. On se retrouve avec des longueurs d'environ 2 mètres.

Les longues sont faites en corde ou sangle non-extensible, en élastique, ou un mélange des deux. L'avantage de l'élastique est d'absorber les à-coups, en particulier en cas de mer agitée, mais aussi pendant les entrées et sorties d'eau. C'est, par contre, plus lourd qu'une corde à résistance équivalente. Un cordage non-extensible permet de transmettre directement une force et crée un lien plus direct, mais sans absorption des chocs. C'est pour marier ces deux avantages qu'on utilise parfois un mélange des deux matières. On voit souvent des cordes de diamètre important mais cela est inutile : un cordage tressé de 3 mm est largement suffisant, ce qui permet de réduire le poids. Attention à ne pas choisir des mousquetons trop petits pour gagner quelques grammes car ils sont difficiles à manipuler avec des doigts rendus malhabiles par le froid. Une longe de couleur vive facilite la navigation du second nageur dans les eaux parfois troubles. Il y a plusieurs longues sur le marché, mais fabriquer son propre équipement fait partie du plaisir du swimrun. On se retrouve avec un matériel personnel, moins cher et adapté à ses goûts.

Si vous n'utilisez pas la longe en course à pied, le coureur le plus rapide peut la porter en la roulant autour de la taille ou en bandoulière, ce qui réduit le nombre de tours à faire.

La formule la plus courante est que chaque équipier porte une ceinture. On attache la longe derrière le premier nageur et devant le second. Parfois, elle se retrouve trop haute sur l'eau, bouge latéralement et peut gêner le nageur tracté. Dans ce cas, on attache la corde devant le tracteur, la longe passant entre les jambes. Ainsi elle est plus basse, mais elle reste aussi toujours entre ses jambes.

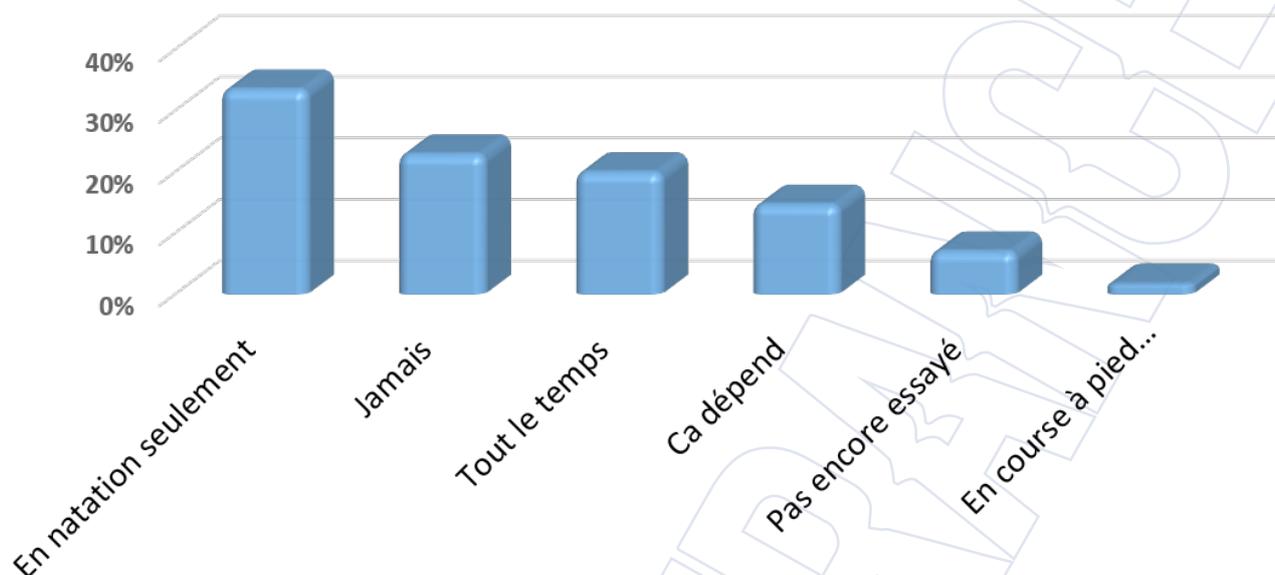
Pendant l'entraînement et les « offs », quand on part en groupe, les binômes sont souvent « fluides » et c'est agréable de changer de partenaire, varier les intensités et allures. On a donc tendance à ne pas utiliser de longe, mais il est recommandé de toujours en prendre une. Premièrement, il est important de maîtriser son usage, y compris en alternant celui qui est devant et celui qui est derrière. Deuxièmement, c'est un élément de sécurité essentiel si un membre du groupe a un souci. Troisièmement, cela permet de lisser les niveaux et garde le groupe plus homogène. On peut d'ailleurs varier les options, par exemple en faisant un trinôme s'il y a de grosses différences de niveaux. S'encorder est la meilleure manière de s'entraider, les montagnards l'on bien compris.

En résumé, la longe est un accessoire qui peut devenir extrêmement utile et sécurisant une fois qu'on la maîtrise.

FRANÇOIS-XAVIER LI  
PHOTOS: AKUNAMATATA



# LA LONGE: QUELLE UTILISATION?



**P**remier enseignement, les réfractaires à la longe (jamais d'utilisation) représentent près d'un quart des swimrunners du forum, on peut y ajouter les 7% qui n'ont pas encore essayé mais qui, pour autant, ne sont pas réfractaire à l'idée. Ce qui signifie qu'une grande majorité, 70% des membres, a vu son utilité.

Dans l'utilisation de la longe, nous observons une tendance lourde sur la partie natation parmi les swimrunners. En effet près de 76% des coureurs l'utilisent systématiquement dans l'eau.

La raison la plus citée pour l'utilisation de la longe est de gommer les hétérogénéités de niveau en terme de vitesse entre coureurs. Mais il y a d'autres arguments en faveur de son utilisation même entre swimrunners de niveau physique équivalent. La fatigue mentale en est un bel exemple : « Notre longe nous sert à nous « reposer » : à chaque section natation ou en fonction de l'envie de chacun on échange, une fois c'est lui devant, une autre fois c'est moi cela permet à celui de derrière de se reposer en prenant l'aspiration de l'autre devant, celui devant se charge de la direction. »

Plus classique et toujours lié à l'orientation, le cas de la perte de vue d'un binôme dans l'eau qui motive l'appariement. Peu de motif de sécurité, type noyade, apparaissent dans les commentaires, faut-il en déduire que les swimrunners ne nagent pas dans des conditions dangereuses, qu'ils se reposent sur le dispositif de sécurité de l'organisation ou alors qu'ils ne perçoivent pas la longe comme un élément sécurisant?

En course à pied, il y a un pourcentage anecdotique (2% du total) qui en ont une utilisation exclusive. Les contraintes d'orientation ou de sécurité ne comptent pas du tout dans ce choix pour les membres du forum, mais l'emploi de la longe est réservé aux défaillances et au lissage de niveau.

L'emploi de la longe s'impose dans le monde du swimrun, que ce soit en natation ou en course à pied. Les raisons évoquées par les sondés sont multiples mais toutefois assez homogènes. À noter qu'une partie non négligeable du groupe utilisateur adapte son recours à la longe en fonction du parcours.

JEAN-MARIE GUEYE

## SEPTEMBRE/OCTOBRE

Pour voir l'ensemble des courses 2018, retrouvez le [calendrier annuel](#) élaboré par Swimrun France et World of swimrun.

	<b>1 septembre VÄSTERÅS</b>	Västerås, Suède	Long 18km (2.5 / 15.5) Short 7.5km (0.8 / 6.7)
	<b>1 septembre ÖTILLÖ FINAL 15</b>	Ornö Värmdö, Suède	16.89km (2.2 / 14.69)
	<b>1 septembre STRÖMFORS</b>	Fredrikshamn, Finlande	30 (5,5/24,5)
	<b>1 septembre LANDESWIMRUN</b>	Marche, Italie	13.1km (1.6 / 11.5)
	<b>2 septembre SWIMRUN BELGIUM</b>	Lac de Robertville, Belgique	L 34km (3.2 / 30.8) M 15km (1.8 / 13.2) S 5.97km (0.75 / 5.22)
	<b>2 septembre LOCH LOMOND INCH BY INCH</b>	Arden, Grande-Bretagne	33km (8 / 25) Sprint 13km (3 / 10)
	<b>2 septembre KORRIGERI</b>	Biarritz, France	19.6km (3.4 / 16.2)
	<b>2 septembre OCCITAN XS</b>	Lac de la Ganguise, France	8km (0.8 / 7.2)
	<b>2 septembre SÖTT &amp; SALT</b>	Halmstad, Suède	14km (3 / 11)
	<b>3 septembre ÖTILLÖ</b>	Sandhamn, Stockholm, Suède	74.5km (9.5 / 65)

## SEPTEMBRE/OCTOBRE

Pour voir l'ensemble des courses 2018, retrouvez le [calendrier annuel](#)  
élaboré par Swimrun France et World of swimrun.

	<b>8 septembre</b> AMPHIBIOUS CHALLENGE	Sheenboro, Québec, Canada	15km (3 / 12)
	<b>8 septembre</b> BLÅKULLA	Oskarshamn, Suède	11km (2.2 / 8.8)
	<b>8 septembre</b> BRECA JERSEY	St Helier, Jersey, Royaume-Uni	51km (6 / 45) Sprint 17km (4 / 13)
	<b>8 septembre</b> HOKEY COKEY	Charlestown, Royaume-Uni	Long 20km (5 / 15) Short 10km (2.5 / 7.5)
	<b>8 septembre</b> CANAQUA SPORTS WELLEND CHALLENGE	Wellend, Canada	9km
	<b>8 septembre</b> SAINT-PARDOUX	Saint-Pardoux, France	M 24km (6 / 18) S 12km (3 / 9)
	<b>8 septembre</b> AUVERGNE	Lac des Fades Besserves, France	L 22.4km (4.2 / 18.2) M 11.2km (2.1 / 9.1) XS 3.2km (0.9 / 2.3)
	<b>8 septembre</b> SWIMRUN ALTO ADIGE	Trentin-Haut-Adige	
	<b>9 septembre</b> SCHWIMRUN	Colmar, France	11.75km (1.75 / 10) Découverte 9.8km (0.6 / 9.2) Kids 2 2.4km (0.4 / 2) Kids 1 1.1km (0.1 / 1)
	<b>9 septembre</b> MUSTARD	Peterborough, Royaume-Uni	21km (4.2 / 16.8) Sprint 10km (1.8 / 8.2)
	<b>15 septembre</b> EMERAUDE	Saint-Briac / Saint-Lunaire, France	23km (4.6 / 18.4)
	<b>15 septembre</b> RHODE ISLAND	Block Island, États-Unis	27.3km (8 / 19.3)
	<b>16 septembre</b> TALLOIRES Ô FÉMININ	Talloires, France	BestTÖF 22.1 (3.8 / 18.3) Classique 13.5 (2 / 11.5) Découverte 5.9km (1.1 / 4.8)
	<b>16 septembre</b> AQUATICRUNNER XTRIM	Venise, Italie	32km (6.3 / 25.7)
	<b>16 septembre</b> AMPHIBIANMAN	Venise, Italie	10km (2 / 8)
	<b>16 septembre</b> RURH URBAN CHALLENGE	Essen, Baldeneysee, Allemagne	17.6km (1.6 / 16)
	<b>16 septembre</b> RATZEBURG INSEL	Ratzeburg, Allemagne	RZ-See 33km (5.2 / 27.8) Sprint 12.5km (2.7 / 9.8) 17.7km (3.2 / 14.5) Sprint 8.8km (1.8 / 6.9)
	<b>16 septembre</b> ZÊZERE	Zêzere, Portugal	Long 51km (10 / 41) Short 14km (2 / 12) Supersprint 3.5km Merit 38.8km (5.8 / 33) Endurance 25km (3.5 / 21.5) Sprint 15km (2.5 / 12.5)
	<b>21/22 septembre</b> ÅLAND	Havsvidden, Mariehamn, Finlande	Hérissou 42km (5 / 37) Pays des lacs 13.5km (1.5 / 12)
	<b>22 septembre</b> SOLVALLA	Solvalla, Esbo, Finlande	
	<b>23 septembre</b> JURASWIMRUN	Lac de Chalain, France	
	<b>23 septembre</b> SPAYCIFIC	Houssay, France	12km (2 / 10)
	<b>23 septembre</b> SWIMRUN SAN JUAN ISLANDS	San Juan Islands, États-Unis	32,9 km (4 / 28,9)
	<b>29 septembre</b> KOSTER	Koster, Suède	24.5km (7 / 17.5)
	<b>29 septembre</b> HOLY ISLAND	Rhoscolyn, Royaume-Uni	18.35km (2.74 / 15.61)
	<b>29 septembre</b> LOCH GU LOCH	Loch Ness, Royaume-Uni	56.5km (7 / 49.5) Sprint 9.5km (1.5 / 8)
	<b>29/30 septembre</b> ÖTILLÖ 1000 LAKES	Mecklenburger Seenplatte, Allemagne	40.9km (7.6 / 33.4) Sprint 14.1km (2.4 / 11.7)
	<b>29 septembre</b> CARCASSONNE	Lac de la Cavayère, France	M 20.1km (3.1 / 17) S 9.9km (1.7 / 8.2)
	<b>30 septembre</b> EPIC LANDUS	Ullibarrí Gamboa, Espagne	Long 35.3km (5.9 / 29.4) Short 20.5km (3 / 17.5)
	<b>30 septembre</b> DÜSSELDORF URBAN CHALLENGE	Düsseldorf, Allemagne	16.7km (1.7 / 15)
	<b>6 octobre</b> AMPHIMAN DE SCHORRE	Anvers, Belgique	21km (1.6 / 19.4) Sprint 10.5km (0.8 / 9.7)
	<b>6 octobre</b> ALLGÄU	Rottachsee, Allemagne	27km (3.5 / 23.5)
	<b>6 octobre</b> CROZON	Brest, France	18km (4 / 14)
	<b>6 octobre</b> BRECA CONISTON	Coniston Water, Royaume-Uni	43km (5 / 38) Sprint 18km (3 / 15)
	<b>7 octobre</b> FRITTON LAKE AUTOMN	Lake Fritton, Royaume-Uni	10km (1.8 / 8.2)
	<b>7 octobre</b> LA GRANDE MOTTE	France, La grande motte	16.8km (3.6 / 13.2)
	<b>13 octobre</b> CÔTE DE BEAUTÉ	Royan, France	27km (6 / 21)
	<b>13 octobre</b> GRAVITY RACE LAC D'ANNECY	Saint-Jorioz, France	Long 41.4km (8 / 33.4) Court 17.7km (3.2 / 14.5)
	<b>13 octobre</b> ROCKMAN PYRÉNÉES	Espagne	
	<b>14 octobre</b> CALIFORNIA FALL CHALLENGE	San Diego, États-Unis	15km (3 / 12)
	<b>20 octobre</b> IGNITE SWIMRUN VIRGINIA	Richmond, VA, États-Unis	18km (3.2 / 14.8)
	<b>20/21 octobre</b> ÖTILLÖ CANNES	France, Cannes	33km (5.5 / 27.5) Sprint 13.2km (2.8 / 10.4)
	<b>27 octobre</b> SCHAUNISLAND	Mallorca, Espagne	28km (4.7 / 23.3)
	<b>27 octobre</b> MARNATON ROSES	Cap de Creus, Espagne	23km (5 / 18) Sprint 2.65km (0.65 / 2)
	<b>28 octobre</b> NORTH CAROLINA	Hanging Rock State Park, États-Unis	26.7km (3 / 23.7)
	<b>28 octobre</b> CÔTE D'AZUR	Beaulieu, France	L 42km (7 / 35) M 26km (5 / 21) S 13.5km (2.5 / 11) XS 7km (1.5 / 5.5)