

LE MAG

SWIMRUN FRANCE

N°2

PORTRAIT

LE FAR OUEST

LES SWIMRUNNERS DU BOUT DU MONDE

COURSE DU MOIS

CÔTE VERMEILLE

LE CASSE-TÊTE DE LA COMBINAISON

ANALYSE

NAGER EN MER

À QUOI DOIS-JE PENSER ?

MATERIEL

BOUÉES

LAQUELLE CHOISIR ?

AILLEURS

AU ROYAUME-UNI

OÙ ET COMMENT PRATIQUE-T-ON ?

SOMMAIRE

ÉDITO 2



LA COURSE DU MOIS

CÔTE VERMEILLE

LA HOULE, L'EAU FROIDE ET LE CASSE-TÊTE 3
DE LA COMBINAISON

PORTRAIT



LE FAR OUEST

À LA CONQUÊTE DU SWIMRUN BRETON 5

AILLEURS

GRANDE-BRETAGNE

LE SWIMRUN OUTRE-MANCHE 7

MATERIEL

BOUÉES

COMMENT FAIRE SON CHOIX ? 8



CONSEILS

SORTIR EN MER

BIEN SE PRÉPARER 9

SONDAGE

LES DESSOUS DU SWIMRUN 10



CALENDRIER

JUILLET/AOÛT 10

ÉDITO

C'est l'histoire de quatre garçons, non pas dans le vent mais attablés dans un bar d'Utö de l'archipel de Stockholm. Comme tous mâles, ils aiment mesurer leur valeur à l'aune d'une aventure hors du commun. La traversée de l'archipel est née grâce aux vapeurs d'alcool et à une carte imprimée sur une serviette de table. Seule contrainte: être une équipe de deux, en autonomie complète, qui transporte son matériel de A à Z, à pied ou dans l'eau. Confrontées à une nature sauvage et parfois périlleuse, ces règles volontairement minimalistes forcent l'inventivité, l'adaptabilité, la solidarité du binôme.

De cet acte fondateur, les quatre suédois n'auraient pu prévoir qu'une discipline, baptisée swimrun quelques années plus tard, deviendrait un sport au caractère bien trempé dont la source prend forme grâce à l'expérience, l'autonomie, la créativité des pratiquants en terme d'équipement et de partage d'expérience.

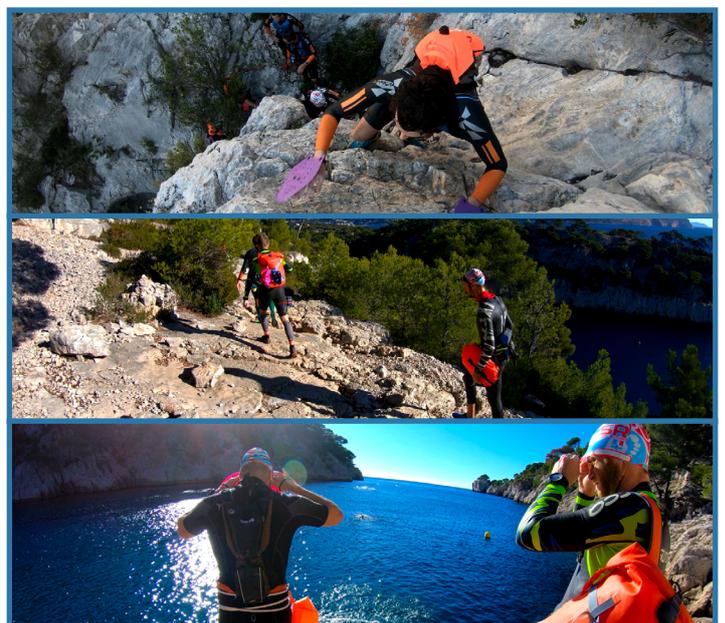
Le swimrun profite à fond de l'approche collaborative des réseaux sociaux, en dehors des institutions publiques. Via les groupes Facebook, Instagram, le savoir est partagé, commenté entre pratiquants à grand renfort d'images, de vidéos et d'articles. Le swimrun n'appartient plus à la bande des quatre depuis longtemps, néanmoins ses règles d'origines, flexibles comme des roseaux, ont permis au sport de se développer, de s'adapter continuellement au moyen d'un processus participatif.

« Ce n'est pas la plus forte ni la plus intelligente des espèces qui survivra mais celle qui est la plus apte à changer... », disait Charles Darwin. A l'instar d'un organisme au pool génétique riche, capable de s'adapter à l'environnement, les swimrunners sont tels les gènes d'expression de cette jeune discipline, toujours en mutation.

Disposons nous d'assez de temps avant l'inéluctable inflation de règles, qui, pour des raisons d'aversion aux risques et de volonté de tout contrôler, nous vouent à une asepsisation néfaste de notre sport ?

Cela dépend grandement de notre volonté, de notre soif de liberté et de grands espaces entre terre et mer. Nous avons notre destin entre les plaquettes.

JEAN-MARIE GUEYE



PHOTOS UNE: BANYULS IMAGES / ÉDITO: AKUNAMATATA

CÔTE VERMEILLE: LA HOULE, L'EAU FRAÎCHE ET LE CASSE-TÊTE DE LA COMBINAISON

On redoutait la chaleur, c'est finalement la houle et l'eau fraîche qui ont été les causes de plusieurs abandons sur les longues distances du **swimrun Côte Vermeille**, qui s'est couru le 23 juin dernier, entre Cerbère et Argelès-sur-Mer. Sur la Moyenne et la Courte, les rochers se sont parfois invités au bal. Retour sur une édition exigeante pour les binômes.

Une édition record! Malgré seulement trois ans d'existence, le swimrun Côte Vermeille peut déjà employer le mot.

Record d'affluence d'abord. La courte, remplie en 33 heures, la moyenne, en 6 heures et la longue en 5 jours (1 mois, 15 jours et 3 mois en 2017). 150 binômes n'ont pas quitté la liste d'attente. Toutes les courses étaient complètes, à l'exception de l'Ultra, sur laquelle il y avait encore de la place pour 7 binômes.

Record d'abandons ensuite. Environ 30% sur l'Ultra, contre 20% l'an dernier. La mer houleuse et fraîche a eu raison des estomacs fragiles et des organismes peu résistants aux écarts de température. Une dizaine de binômes a été disqualifiée sur barrière horaire au clocher Saint Vincent. « On a arrêté parce que la limite était 19h30 à Saint Vincent et ils étaient encore dans la montagne à 19h », précise Sylvain Rousselat, l'un des deux organisateurs de la course. Deux ou trois ont mal géré leur effort et ont abandonné dans la Madeloc. Sur les autres formats, les abandons sont quasi-inexistants.

Temps records, enfin. L'Ultra remporté en 8h38 (-1h18 par rapport à 2017) par Gregory Verschuere et Sylvain Goulesque! La Longue en 6h10 (-0h31), par Fransesc De Lanzuze Gimeno et Santi Pellejero Gacia.

La plus dure. De mémoire d'organisateur, c'est aussi l'édition la plus dure à tous points de vue. Les coureurs ont dû dompter la houle pour pouvoir s'orien-



La Longue
Photo: JP Stievenazzo

ter et parvenir à sortir de l'eau, gérer la différence de température importante entre l'air et l'eau. Les organisateurs, eux, ont dû batailler pour empêcher leurs bouées de dériver ou encore gérer le mal de mer des coureurs autant que celui des kayakistes. « On avait eu des conditions de mer idéales l'année passée et là du coup, on a été un peu borderline toute la journée. On a longtemps hésité à fermer certaines natations, par exemple », raconte Sylvain. « On avait 13 zodiacs mais avec des conditions de mer comme ça il faut qu'on essaye d'en trouver plus. Sur des conditions optimales comme l'année passée, les kayaks suffisent largement. Il y a eu tout autant de monde sur l'eau cette année mais il fallait plus d'embarcations. »

Malgré les complications météorologiques, Sylvain a trouvé les courses beaucoup plus structurées que l'an passé. « On a eu beaucoup plus de monde en bénévoles, beaucoup plus de personnes sur le village, le briefing n'est pas encore parfait mais ça n'a rien à voir avec les 2 premières années. »

Handisport. La pratique handisport s'est affirmée sur l'évènement: 15 personnes handicapées ont participé (10 sur les courses enfants, 5 sur les courses adultes). Sylvain s'en réjouit: « C'était juste magique. Vers 16 heures, 35 éducateurs sont arrivés ensemble avec 4 personnes au milieu et ça a commencé à monter, monter... les gens applaudissaient. Il y en avait un en fauteuil qui ne pouvait pas du tout se mobiliser sur ses jambes. Il était assis et il bougeait dans



La Longue



L'Ultra



La Moyenne



La Courte



Les bénévoles

LA COURSE DU MOIS



Le moment fort de la journée d'après Sylvain Rousselat: l'arrivée du groupe handisport de l'association Couriers 66
Photo: Couriers 66



L'Ultra



La Moyenne



La Longue



L'Ultra

tous les sens, tu voyais qu'il était trop content. Et ça c'était le meilleur moment de la journée ! »

Avant la course. Prendra, prendra pas la combi ? Plutôt trifonction ou jammer néoprène ? Bob ou pas bob ? Ces questions ont animé le forum Swimrun France durant la semaine d'avant-course du swimrun Côte Vermeille. À la veille du départ, certains n'avaient toujours pas résolu l'équation.

« Tu mets quoi demain ? » La question était encore sur toutes les lèvres des coureurs présents au briefing le vendredi soir.

Sur l'épreuve, on a finalement vu de tout. Certaines personnes ayant opté pour la trifonction étaient tremblantes, particulièrement à la sortie des longues

natations sur l'Ultra. En revanche, cela a semblé être un bon choix sur la Courte, les contraintes liées aux changements de température étant beaucoup moins importantes du fait de la faible distance parcourue et du temps de course réduit.

Durant les longues sessions trail, le haut des combinaisons tombait et les bobs couvraient de nombreuses têtes.

La chaleur n'a pas été aussi suffoquante que l'année précédente. Le soleil de plomb était accompagné d'une légère brise par moment. À cela s'ajoutait, pour les longues distances, la possibilité de s'arroser grâce à une bouteille d'eau par binôme dans la montée de la Madeloc. Une initiative appréciée par de nombreux participants.

Certaines personnes ont réclamé de

la Biafine et de la crème solaire sur les ravitaillements. D'autres ont réclamé plus de variété au niveau de la nourriture et une vraie restauration à l'arrivée. Les organisateurs ont entendu toutes ces remarques et tenteront de satisfaire celles qu'ils trouvent raisonnables pour l'édition 2019.

Une chose est sûre, il tient à garder l'aspect convivial de leurs courses. Ironman, très peu pour eux. Ils vont même jusqu'à refuser les sportifs de haut niveau qui souhaitent être payés pour venir sur la course. « Un moment de partage et d'échange où les gens sont mis dans le dur et où justement tout le côté binôme prend son sens... » C'est cette définition à laquelle ils tiennent.

AUORE DUPONT

VOS RETOURS



LES PLUS

- + La beauté du site
- + La bouteille dans la montée de la Madeloc
- + La gentillesse des bénévoles



LES MOINS

- Monotonie des ravitaillements
- L'attente du binôme au bord de l'eau
- Des bouées prises par la gauche



Arrivée de deux binômes hommes et femmes sur l'Ultra
Photo: Akunamatata



La communauté du Far Ouest
Photo: Swimrunners du Far Ouest

LE FAR OUEST, À LA CONQUÊTE DU SWIMRUN BRETON

Les swimrunners du far ouest... Un nom qui prend tout son sens, sur ces terres à l'apparence hostile, ciselées par les hautes marées, aux frontières de la Manche et de l'océan Atlantique. Presque-mer ou presqu'île, la Bretagne semblait destinée à être bénie par la fée swimrun dès le berceau. Pays des Abers, côte des Légendes, pays du Léon... autant de noms aux consonances mystérieuses dont elle seule a le secret et qui forment le terrain de jeu du Far Ouest. En créant, début avril, leur association 100% swimrun, les deux cousins, Joel Caer et Matthieu Kerleroux ont voulu formaliser et donner un coup de phare à leur vision du sport dans l'extrême nord finistérien.

« Le phare c'est haut, ça voit très loin, ça veut dire qu'on se projette et ça permet d'éclairer autour de soi. Et le far avec un « F » c'est un gâteau typique de Bretagne qui, pour nous, est synonyme de partage », précise Joel. Chacune de leurs sessions swimrun se termine de la même manière: autour d'un far breton. C'est la tradition.

En Bretagne, le partage et la solidarité font aussi partie de la tradition. Deux valeurs que Joel et Matthieu ont placées au centre de l'association au même titre que la convivialité, la simplicité, la liberté et la préservation du milieu naturel. Le mot « valeur » est présent dans presque chacune de leurs phrases et pour eux, c'est ce qui fait la particularité du swimrun. Ils sont inscrits dans un club de triathlon et ne se reconnaissent pas dans l'approche ultra-compétitive du sport. « Je fais partie d'un club de triathlon mais je ne fais pas de vélo », raconte Matthieu. « Concrètement c'est parce qu'il y a du swimrun et que le swimrun dépend de la FFTRI. Ça me permet de progresser et d'être avec des gens qui ont un bon état d'esprit que je partage. Aujourd'hui je pense qu'il y a un décalage entre swimrun et triathlon par rapport à certaines valeurs et je serais plutôt favorable à créer une fédération de swimrun correspondant aux valeurs des swimrunners. »

« Le Far, c'est synonyme de partage. »

Ces deux allergiques aux normes et aux codes du triathlon ont donc naturellement mis sur pied leur association de swimrun. « On a créé les swimrunners du Far Ouest pour garder la notion de liberté. On ne dépend d'aucune fédération: ni de la FFTRI, ni de la fédération d'athlétisme ou de natation. Par contre, on travaille en partenariat avec des clubs qui en font partie », nuance Matthieu. L'idée est de ne pas se fermer à ce qui se fait ailleurs, mais de s'affranchir des contraintes d'une fédération. Un statut qui leur permet aussi de donner bénévolement des coups de main ou d'en recevoir sur leurs événements.

Leur ambition est de donner la possibilité de pratiquer le swimrun à tous ceux qui le souhaitent. « Contrairement au triathlon où on est en compétition par rapport à l'autre, le swimrun permet davantage d'être en compétition par rapport à soi-même, avec l'aide d'un autre », poursuit Matthieu. Dans cet esprit, ils ont établi une échelle de difficulté composée de 5 niveaux pour leurs sorties (voir encadré p.6). Le niveau 1 s'adresse aux débutants et le niveau 5 aux experts.

« On a mis en place cette échelle suite à une sortie où on a eu deux gros problèmes qui auraient pu être dramatiques. On a eu notamment une hypothermie sur une île d'où il fallait revenir alors qu'il y avait des courants », raconte Joel. Grâce au niveau 1, ils font découvrir le swimrun à des novices au cours de sessions courtes et proches de la côte. Quant aux adeptes de sorties longues et de sensations fortes, ils trouvent leur bonheur dans les sessions de niveau 5, qui vont au-delà de 4 heures.

« Il y a beaucoup de curieux qui n'osent pas venir et c'est pour ça que le niveau 1 est très important. On a pour objectif d'amener les gens à découvrir le swimrun. On ne va pas faire une école de swimrun mais on souhaite encadrer. On a l'occasion parfois de faire des sorties niveau 1 où il y a beaucoup

PORTRAIT

de féminines qui craignent de venir parmi le groupe », précise Joel. Une de leurs adhérentes voudrait d'ailleurs former un groupe de filles de niveau 1. Pour Joel, l'association est aussi un moyen de créer une synergie dans le groupe pour en faire une équipe. « Aujourd'hui Facebook c'est un groupe, une association, c'est une équipe. Il y a plus de ciment dans une équipe que dans un groupe. » Ils sont une petite quarantaine à se retrouver régulièrement et à s'être connus pas l'intermédiaire du swimrun.

Avec cette équipe, il veulent élargir le groupe en créant notamment le raid swimrun Trans-Finistère Nord*. Le but: faire découvrir leur coin de pays en swimrun a des passionnés et sans esprit de compétition. Un parcours de 100 kilomètres, limité à 60 participants. Joel avoue être conscient que « dans le groupe, il n'y aura peut-être que 25% des personnes qui feront les 100 kilomètres mais certains vont les faire et jamais ils n'auraient imaginé en être capable. C'est aussi ça le swimrun quelque part. » Une modique participation est demandée pour « payer les merguez et le ravitaillement ». « Ça répond aussi à quelque chose qui fait débat dans le milieu du swimrun et du triathlon aujourd'hui, qui est le prix des inscriptions. Là, l'objectif est que ça reste accessible à n'importe qui, dans la convivialité. »

Pour eux, l'accueil semble être une deuxième nature. En plein hiver, au mois de mars dernier, ils ont emmené des swimrunners du Centre Bretagne faire une balade sur leurs côtes. La neige s'était invitée au programme et il ne faisait pas plus d'un degré. « À la fin de la sortie, ils sont venus à la maison pour se doucher, on a mangé le far autour d'un chocolat chaud et ils sont rentrés », raconte Matthieu. « On se reçoit régulièrement chez les uns et les autres après une course quand le temps est vraiment trop dégueulasse. »

« Une association, c'est une équipe. »



Les swimrunners du Far Ouest avec Matthieu, au centre et Joel, à droite
Photo: Swimrunners du Far Ouest

Échelle de difficulté des Swimrunners du Far Ouest

Niveau 1

DEBUTANT

Sorties découverte du SR - Pas de prise de risques - Niveau natation débutant à moyen
Session Swim et Run adaptée - **Durée 1H30**

Niveau 2

FACILE

Pratiquant occasionnel - Nageur et coureur Moyen - Session Swim courte distance - Mer calme
Durée 1H30-2H00

Niveau 3

MOYEN

Pratiquant régulier du SR - Sortie Fun (Rochers- îles... -). Bonne condition de mer.
Distances entre les sessions Session Swim pouvant être plus longues.
Longe fortement conseillée
Durée Supérieure à 2h00

Niveau 4

CONFIRME

Pratiquant régulier du SR
Conditions de sortie en mer pouvant être compliquées (Site de la sortie, Vagues - courant -T°C...)
Sortie pouvant être Rock and Roll !! Longe Obligatoire
Durée : Supérieure à 2H00

Niveau 5 :

EXPERT

Pratiquant confirmé du SR : Niveau 4 avec **une durée supérieure à 4H00**
Endurance exigée - longue distance

Le spot Far Ouest

Brignogan-plage, Côte des légendes

Pour la beauté des paysages. Très rocheux et un peu rock'n roll.

Très différent à marée haute et à marée basse.



Le traditionnel partage du Far de fin de session
Photo: Swimrunners du Far Ouest

La pratique sur les côtes finistériennes les oblige à être particulièrement vigilants par rapport aux conditions météorologiques. « Si on a des vents d'Ouest ou de Nord, Nord-Est, ça va être complètement différent. Il y aura plus ou moins de houle », décrit Joel. Suivant les marées et leur coefficient, le paysage peut changer radicalement. Les risques de courants sont toujours présents et les sources de dangers sont donc nombreuses. « D'où l'intérêt de faire du swimrun au moins en duo ou d'être en groupe. » Au Far Ouest, la pratique en solo n'a pas sa place. C'est une question de sécurité.

AURORE DUPONT et JEAN-MARIE GUEYE

*Trans-Finistère Nord: Du ven. 27 au dim. 29 juillet.
100 km (85 Run - 15 Swim). Pays des Abers, côte des légendes, Léon. 60 participants. 30€/swimrunner.
Plus d'info: [Les swimrunners du Far Ouest](#) sur Facebook.



Épreuve Breca Buttermere 2017
Photo: Wildman Media

LE SWIMRUN OUTRE-MANCHE

PROPOS RECUEILLIS PAR
FRANÇOIS-XAVIER LI

Avec plus de 12 000 kilomètres de côtes et 40 000 lacs, les îles Britanniques offrent un terrain de jeu unique pour le swimrun. Les deux principaux organisateurs de courses, Ben de Rivaz ([Breca Swimrun](#)) et Chloe Rafferty ([Love Swimrun](#)), nous éclairent sur le swimrun au Royaume-Uni.

Quelle est l'ampleur du swimrun au Royaume-Uni? Quand cela a-t-il commencé?

Ben de Rivaz: Avec Breca, nous avons été parmi les premiers à organiser une course. Nous avons commencé en 2015, avec seulement 14 équipes pour notre événement dans le Lake District (Breca Buttermere, dans le Nord-Ouest de l'Angleterre). En 2017, 434 équipes prenaient le départ et cette année, nous avons 10 courses au calendrier.

Chloe Rafferty: La popularité du swimrun s'accroît rapidement depuis 2015. De nouvelles courses apparaissent et de plus en plus de gens savent ce que c'est. Avec l'introduction de certains « sprints » et l'épreuve d'Ötillö Isles of Scilly, des milliers de personnes ont participé à des swimruns en 2018 et ça continue de grossir.

Qui pratique?

CR: Il y a de tout. Certains ont un gros bagage de triathlète et apprécient le nouveau challenge que représente le swimrun et le peu de règles officielles. D'autres sont juste coureurs ou nageurs et sont attirés par la liberté et le côté aventure. Certains sont sérieux et s'entraînent beaucoup. D'autres veulent juste s'amuser.

Des «spots swimrun» ?

BdR: Des îles anglo-normandes à la région montagneuse des Highlands en Écosse, il est possible de pratiquer. Ces lieux emblématiques attirent les swimrunners de tout le pays.

CR: Ce n'est pas facile de trouver un bon endroit pour de longs swimruns. Beaucoup de plans d'eau sont des réservoirs où il est interdit de nager. Les courses se déroulent donc dans des lieux sauvages et là où il y a de belles côtes comme au Pays de Galles, en Écosse, en Cornouailles ou dans le Lake District.

Est-ce un sport médiatisé?

BdR: Nous avons une poignée de journalistes des médias nationaux sur nos courses, mais on ne peut pas dire que le swimrun touche le grand public.

Le swimrun est-il un sport à part entière ?

CR: Oui, les gens abordent les courses plus sérieusement. Le swimrun n'est plus vu comme une nouveauté. Le fait que des marques sérieuses de combinaisons et de triathlon développent du matériel spécifique en est une preuve.

Quel futur pour le swimrun au Royaume-Uni ?

BdR: Il y a une popularité grandissante dans les clubs de

triathlon. Ils se déplacent en groupe sur les courses. Peut-être verra-t-on bientôt des clubs de swimrun apparaître. Des camps spécifiques d'entraînement existent déjà.

Si vous deviez conseiller une course...

CR: Pour une course longue, sauvage et épique, je conseille Breca. Pour ceux qui aiment nager, « Loch Lomond » de Swimrun UK est le bon choix. Pour une course courte, drôle et amicale dans un lieu plein d'histoire, il faut faire notre course de Llanberis.

BdR: J'encourage tout le monde à visiter au moins une fois le Lake District, à grimper ses collines et nager dans ses lacs. Trop de touristes visitent les lacs sans s'aventurer dans la partie « montagneuse » du parc national qui fait partie de son histoire et de sa culture. L'île de Jersey est aussi un bel endroit et plus proche des côtes françaises que des côtes britanniques. Certains disent que Breca Jersey est la plus dure de nos courses.

PHOTOS BRECA: WILDMAN MEDIA / LOVE SWIMRUN: LOVESWIMRUN



Breca-Coniston, Lake District



Breca-Jersey



Love Swimrun Llanberis



Love Swimrun Llanberis

BOUÉES: COMMENT FAIRE SON CHOIX?

TEST RÉALISÉ PAR FRANÇOIS-XAVIER LI

Les vacances sont enfin là et avec elles, les grands départs direction le soleil et souvent, la mer. Quoi de plus naturel pour un swimrunner d'avoir envie d'aller tester l'élément? Pendant une sortie en mer ou même en lac, la sécurité doit toujours être la priorité. Pour cela, il existe un outil: la bouée, élément essentiel de la panoplie du swimrunner prudent.



Fonctions

Les bouées peuvent remplir trois fonctions : **augmenter la visibilité, offrir un point de support en cas de problème et garder des objets au sec**. Le choix de la bonne bouée dépend des objectifs recherchés. Avant tout un nageur est très peu visible, la tête dépassant à peine de quelques centimètres de l'eau, surtout si la mer est formée. **Une bouée accroît substantiellement la chance d'être vu**. L'été est là et les nombreux plaisanciers plus ou moins prudents peuvent heurter les nageurs. Il est aussi utile d'être **visible du bord pour qu'un passant ou sauveteur puisse nous suivre**. Une bouée de couleur vive **identifie et sécurise** le swimrunner. Il a été montré que le vert fluo est la couleur la plus visible en mer. De plus, en cas de souci technique ou de santé, par exemple une crampe, il peut s'accrocher à une bouée pour se reposer ou attendre. En été, on nage souvent sans combinaison néoprène et la flottabilité est diminuée. Enfin on veut parfois **transporter un téléphone, des clés de voiture, ou encore à boire et à manger** : les bouées servent alors de sac de transport.

Plusieurs modèles de bouées existent correspondant à des utilisations différentes.

Transport

Plusieurs solutions possibles. Dégonflée une bouée reste en place coincée dans l'élastique du pull buoy ou d'une ceinture. Une petite bouée **ne prend que 15 secondes pour être dégonflée** et rangée. Gonflées on peut les mettre en bandoulière ou dans le dos. A noter, certaines sont munies de bretelles (Swimsafe, Frendo, Wolffwear) ce qui facilite le portage; **attention cependant à ne pas trop les charger**, elles sont conçues pour une marche d'approche lente, pas pour une course à pied rapide. Enfin Helixot offre un vrai sac à dos étanche mais un peu plus lourd.



Bouées simples

Les **plus légères** et les **moins chères**. Elles **permettent de courir et nager en conditions proches de la course tout en procurant une sécurité essentielle**. Les New Wave Swim Buoy sont particulièrement appréciées pour leur légèreté et leur durabilité. A noter, le concept unique de Restube : la bouée est pliée dans une ceinture et se gonfle instantanément en cas de souci, grâce à une cartouche de CO2. On peut aussi nager avec la bouée en permanence, mais elle devient plus difficile à transporter.



Bouées à compartiment

Elles comportent une **poche qui se ferme en roulant le matériau sur lui-même** (New Wave Swim Buoy, Colting, Head, Swimsafe, Frendo). **La friction entre les couches roulées procure l'étanchéité** qui peut varier selon la qualité, mais surtout les précautions prises par l'utilisateur. Pour les objets électroniques, il est conseillé de les mettre dans une pochette étanche avant de les placer dans la bouée.



Volume

Pour une utilisation standard à la journée, inutile de choisir un volume énorme. **15 litres suffisent pour stocker un peu d'eau et de la nourriture**. Si on veut y mettre une combinaison en course à pied ou des chaussures en nageant, opter pour 20 litres.



BIEN PREPARER SA SORTIE EN MER

Maintenant que vous avez choisi votre bouée, il est temps de passer aux choses sérieuses. La grande bleue n'attend plus que vous... mais ses dangers ne sont pas loin. Loïc Branda, champion de France de nage en eau libre, est responsable de la « section eau libre » de l'Olympique Nice natation avec Alexandre Bermond. Ensemble, ils organisent plusieurs courses en Méditerranée. Ils connaissent bien ses dangers et les règles à respecter pour les éviter. Voici leurs conseils.

Première règle: une sortie en mer ne s'improvise pas. « Toujours se renseigner sur la météo marine et sur les marées, y compris les coefficients », c'est ce que Loïc et Alexandre soulignent en premier. Pour cela, ils conseillent de consulter des sites spécialisés comme Windguru. Deuxième règle de base: ne jamais partir seul. Ils recommandent de « toujours prévenir une tierce personne du parcours et des horaires (heure de départ et heure probable d'arrivée) et ne pas hésiter à parler aux surveillants de baignade et MNS (maîtres nageurs sauveteurs). »



Analyser. Le froid, les courants, les vagues sont des facteurs de désorientation importants et perdre ses moyens est vite arrivé. D'où la nécessité d'une bonne analyse du sens de la houle et des vagues sur les rochers ou sur les plages. « On va nager plus lentement et avoir plus de difficultés pour se repérer en nageant contre les vagues », soulignent-ils. « Il faut en tenir compte dans le choix du parcours. Il faut privilégier les entrées d'eau houleuses et les sorties d'eau plus calmes avec toujours les chaussures en avant pour se protéger. Il est plus facile de sauter dans des vagues que d'en sortir. Il y a un risque de se faire dresser contre les roches. »



Apprendre à lire. En mer, comme sur la route, il y a une signalisation à connaître. « Il faut apprendre à lire une carte marine pour identifier les bouées, les marées, les entrées de port, les chenaux maritimes réservés aux navires à éviter. Également les zones de récupération d'eau par les canadiers ! Il faut prendre soin de vérifier la présence ou non de méduses (surtout en Méditerranée) et des baïnes en Atlantique », précisent-ils. Des paramètres bien connus des locaux, mais pas toujours évident à appréhender pour les novices pour qui la mer se résume aux vacances.



Gérer la température. La combinaison, meilleure alliée du swimrunner, est fortement conseillée lorsque l'eau est inférieure à 21°C. Ils précisent que « l'organisme n'est pas habitué aux longs efforts à cette température et à moins d'être très expérimenté en la matière, cela peut être une source de danger potentiel. » Au-delà de cette température, si vous choisissez de ne pas enfiler votre combinaison, testez d'abord sur des distances raisonnables.



Rester visible. Dresscode à respecter: le fluo. La tête est le seul élément du corps d'un nageur visible hors de l'eau, ce qui le rend difficile à repérer depuis un bateau. Les deux nageurs conseillent donc de s'équiper à l'aide d'un bonnet et d'une [bouée de couleur vive](#). Ils sont « essentiels pour plus de visibilité et pour les phases de repos. »



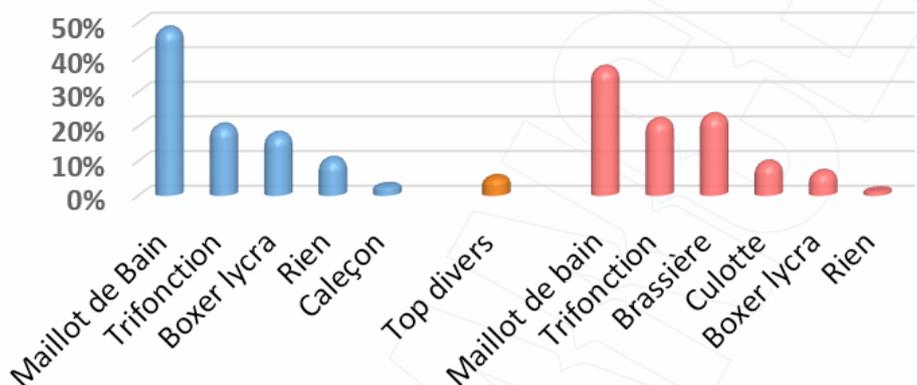
La longe. Loïc et Alexandre ont fait d'elle un équipement obligatoire au même titre que la bouée sur l'un de leurs événements (le Swimrun The Riviera). Pour eux, la longe est « un élément indispensable pour pouvoir aider ou ramener son binôme sur terre suite à un problème d'hypothermie ou d'hypoglycémie. »

Vous voilà prêt à affronter la Méditerranée et ses dangers. N'oubliez pas vos lunettes! Sans elles, vous n'irez pas bien loin.

AUORE DUPONT
PHOTOS: AKUNAMATATA

LES DESSOUS DU SWIMRUN

Que porter sous une combinaison de swimrun? Cette question peut être embarrassante, mais mérite d'être posée car nous y sommes tous et toutes confrontés. **L'absence de point de frottements et le soutien** sont les deux principales qualités qui déterminent le choix de l'équipement. Les participants du forum Swimrun France nous ont dévoilé leurs dessous.



Hommes. Le **maillot de bain** remporte haut la main la bataille avec **48%** des voix. Cela peut sembler évident, après tout on va nager, mais en fait cela peut être un choix surprenant. En effet les coutures qui sont là pour maintenir le maillot en nageant peuvent former des **bourrelets susceptibles de provoquer des frottements**. Le **boxer lycra** semble plus adapté bien que moins utilisé, pour autant qu'il soit suffisamment long pour ne pas remonter et former, là encore, des bourrelets. Le matériau permet de ne pas absorber d'eau. La **trifonction**, habit d'une pièce couvrant cuisses et torse, permettant aux triathlètes d'enchaîner natation, vélo et course à pied, remporte un franc succès. Cependant, la protection pour le vélo, non seulement inutile en swimrun, peut se gorger d'eau. Dans la catégorie "unisexé", les hauts de types divers sont cités mais faiblement. On peut se demander si les réponses auraient été différentes avec une question orientée sur le torse

Femmes. **37% privilégient le maillot.** Il aurait été intéressant de préciser si nous avons plutôt à faire à des maillots une ou deux pièces, le confort n'étant pas le même. Le **maillot une pièce réduit les frottements liés aux bourrelets**, il peut être gainant et assurer un bon maintien. Le deux pièces se rapproche davantage de la solution brassière, culotte ou boxer, tout en assurant moins de maintien. Vous êtes **23% à opter pour la brassière**, mais seulement 17% mettent un boxer ou une culotte. Mais que font les 6 autres pourcents? Tout comme chez les hommes, la **trifonction** a son public, bien que la protection pour le vélo puisse être une gêne. Les souris et autres hauts neutres à mettre sous la combi ne semblent pas très plébiscités. Il faut dire que nous ne nageons pas souvent dans les mêmes eaux que les suédois!

FRANÇOIS-XAVIER LI et AURORE DUPONT

CALENDRIER

JUILLET/AOÛT

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

	1 juillet RHEINSBERG	Rheinsberg, Allemagne	16.5km (2.5 / 14) Sprint 8.05km (1.05 / 7)
	1 juillet AUTHIEMAN	Berck, France	Authieman 33.5km (5.5 / 28) La Madelon 24.5km (3.5 / 21) Lestran 13.5km (1.5 / 12)
	5 juillet VANSBRO	Vansbro, Suède	18km (3 / 15) SR relay 18km (3 / 15)
	7 juillet VENICE	Venice, Italie	13km (3 / 10)
	7/8 juillet ÖTILLÖ ENGADIN	Silvaplana, Suisse	45,730km (5.925 / 39.805) Sprint 16.885km (2.685 / 14.2)
	7/8 juillet BRECA GOWER	Rhossili, Royaume-Uni	42km (5 / 37) Sprint 17.2km (2.2 / 15)
	8 juillet SWIMRUN AQUATERRA	Bort-les-Orgues, France	L 22km (3 / 19) XS 4.66km (0.66 / 4)
	8 juillet BOKENÅS	Uddevalla, Suède	12km (2 / 10)
	8 juillet TATIHOUGUE	Saint-Vaast-La-Hougue, France	Elite 12.8km (2.5 / 10.3) Découverte 4.4km (0.6 / 3.8)
	14 juillet KALMAR	Kalmar, Suède	21.6km (3.7 / 17.9)
	14 juillet HÖGA KUSTEN	Örnsköldsvik, Suède	Original 36.7km (6.7 / 30) Sprint 15.2km (3.2 / 12)
	14 juillet SJÖ TILL SJÖ	Växjö, Suède	Summer Night Relay 33km (3 / 30)
	14 juillet ÅSTOL RUNT	Åstol, Suède	9.2km (2.2 / 7)
	14 Juillet KMENNOGORSK	Kmennogorsk, Russie	42km (6 / 36)
	15 juillet TRAKAI	Vilnius, Lituanie	L 32.03km (3.77 / 28.26) M 20.65km (2.12 / 18.53) Super Sprint 6.3km (0.76 / 5.54)
	15 juillet FRITTON LAKE SUMMER	Lake Fritton, Royaume-Uni	10km (1.8 / 8.2)
	21 juillet ISLAND CHALLENGE	Karlshman, Suède	20km (4 / 16)
	21 juillet OVADA	Ovada, Italie	5km (1 / 4)
	21 juillet PORKKALA	Porkkala, Finlande	28km (4 / 24) Sprint 13km (3 / 10)
	21 juillet MARSEILLE URBAN	Marseille, France	20km (4 / 16)

	22 juillet XTERRA SWIMRUN	Lac de Joux, Suisse	13.6km (11.1 / 2.5)
	22 juillet HAMBURG URBAN CHALLENGE	Hambourg, Allemagne	14.9km (1.9 / 13)
	27 juillet WET ROCK RACE	Göteborg, Suède	10.5km (0.5 / 10)
	28 juillet KRISTIANSAND	Kristiansand, Norvège	15km (2.25 / 12.75)
	28 juillet LAKE-TO-LAKE	Saint-Petersbourg, Russie	37 37km (5 / 32) 23 22.5km (3.5 / 19) Fun 11km (0.5 / 10.5)
	28 juillet UDDEVALLA	Uddevalla, Suède	12.35km (2.3 / 10.05)
	28 juillet MINNESOTA	Cuyuna State Park, USA	26.07km (5.6 / 20.47)
	29 juillet LAKE SEVAN	Sevan Lake, Arménie	18.75km (2.5 / 16.25)
	29 juillet BOLOGNA	Bologna, Italie	24.5km (4.5 / 20)
	29 juillet FARLEDEN	Arkösund, Suède	15km (3 / 12) Inomskärs 9km (1 / 8)
	29 juillet CANAQUA SPORTS SUDBURY	Long Lake Road, Sudbury, Canada	19.5km (4.5 / 15)
	30 juillet REAPER	Åkersberga, Suède	32.5km (7.5 / 25)
	4 août ROCKMAN	Stavanger, Norvège	38km (6 / 32) Short 20.5km (3 / 17.5) 13.8km (3.3 / 10.5)
	4 août KARLSTAD	Karlstad, Suède	Sprint 8km (1.7 / 6.3) 46km (9 / 37)
	4 août LOFTAHAMMAR ENDURANCE DAY	Västervik, Suède	Hasselö Challenge 30km (5 / 25)
	4 août NYKÖPING	Nyköping, Suède	6km (0.4 / 5.6)
	4 août SNOWDONIA LLYN I LLYN	Llanberis, Royaume-Uni	44km (8 / 36) Short 15km (3 / 12) 23.1km (4.2 / 18.9)
	4 août THE RIVIERA RACE	Båstad, Suède	Sprint 15.4km (2.8 / 12.6) Super sprint 7.7km (1.4 / 6.3) 39.5km (5.7 / 33.8)
	4 août ÖLOPPET	Göteborg, Suède	Sprint 22.5km (2.5 / 20)
	4 août ROCKMAN KVITSØY	Kvitsøy, Norvège	
	4 août VÄSBY	Väsby, Suède	
	5 août SKÄRGÅRDSUTMANINGEN	Söderhamn, Suède	23km (5 / 18) Short (lilla) 13.43km (2.88 / 10.55)
	5 août KATRINEHOLM	Katrineholm, Suède	
	5 août SAINT JOHN	Saint John, Rockwood Park, USA	
	8 août UTRURIA	Lazio, Italie	7.7km (1.2 / 6.5)
	11 août BORNHOLM	Rønne, Danemark	31km (6 / 25) Sprint 18km (3 / 15)
	11 août JUNISKÄR	Sundsvall, Suède	18km (4 / 14)
	11 août KARLSKRONA	Karlskrona, Suède	11.5km (1 / 10.5) Relay 11.5km (1 / 10.5)
	11 août KINEKULLE	Lidköping, Suède	11.1km (1.77 / 9.33) Short 4.4km (0.6 / 3.8)
	11 août MARSTRAND OPEN WATER (MOW)	Marstrand, Suède	54km (10 / 44) Sprint 15km (2 / 13) Easy sprint 4.9km (0.7 / 4.2)
	11 août STORA STÖTEN	Falun, Suède	22km (3 / 19) Sprint 6.85km (0.75 / 6.1)
	11/12 août ÅNGALOPPET	Nyköping, Suède	22km (2 / 20) Sprint 11.5km (1 / 10.5) Family 3.3km (0.3 / 3)
	11/12 août BRECA BUTTERMERE	Buttermere, Royaume-Uni	44km (6 / 38) Sprint 17km (4 / 13)
	12 août CASCO BAY ISLANDS	Portland, USA	35.5km (9.7 / 25.8) Short 13.6km (3.2 / 10.4)
	12 août ANDORRA	Andorra la Vella, Espagne	
	12 août JÄRVESTA JÄRVEEN	Espoo, Finlande	13km (2.5 / 10.5)
	18 août 10 ISLAND (TIS)	Göteborg, Suède	16.8km (2.2 / 14.6)
	18 août GARDEN STATE	New York, USA	Elite 17.5km (2.6 / 14.9) Sport 8.85km (1.3 / 7.55)
	18 août MOOSE2GOOSE	Saltsjöbaden, Suède	11.8km (0.8 / 11) Junior 2km (0.1 / 1.9)
	18 août TO THE WORLDS END	Tönsberg, Norvège	58km (8 / 50)
	18 août VUOKSA	Vuoksa, Russie	
	19 août KOPPARNÄS	Kopparnäs, Finlande	
	19 août BUSINESS INSIDER	Loch Lubnaig, Royaume-Uni	12km (1 / 11)
	19 août QUÉBEC	Québec, Canada	21km (2.5 / 18.5) Découverte 5km (0.5 / 4.5)
	25 août IMMELN (SNAPPHANEN)	Immeln, Suède	31.4km (3.4 / 28) 11.2km (1.2 / 10)
	25 août SIGGE TUNA	Sigtuna, Suède	14km (2 / 12)
	25 août TJOLÖHOLM	Tjolöholms slott, Suède	21km (6 / 15)
	25 août SAIMAA	Puumala, Finlande	Long 18.8km (1.8 / 17) Short 9.7km (0.7 / 9)
	25 août DASLAND	Håverud, Suède	34.13km (3.95 / 30.18)
	25 août GO SWIMRUN	Wióry, Pologne	Wióry 33.2km (5.2 / 28) Sprint ?
	26 août HELLS HOP	Hebrides, Royaume-Uni	41.5km (8.5 / 33)
	26 août TRÖSKELRÄNNET	Gävle, Suède	12km (3 / 9)
	26 août GRENOBLE	Laffrey, France	Half 34.5km (4.5 / 30) 20 20km (3.8 / 16.2) 10 10km (2.35 / 7.65)
	26 août MATEMALE	Lac Matemale, France	M 19km (3.7 / 15.3) S 10.35km (2.35 / 8)