

GUIDE ATHLÈTE





8^e ÉDITION

ORGANISATION DE LA COURSE

Samedi 18 Avril 2026

Briefing Bénévoles :

16 h 00 à 17 h 00 à la Piscine Territoriale St Jean

Briefing Athlètes :

17 h 30 Point de vue devant l'Agence Territoriale de l'Environnement (près du Phare de Gustavia)

→ Retrait des chasubles de course et bonnets

Dimanche 19 Avril 2026

SWIMRUN format M - 14.25 Km

⚠ RV avancé en raison des travaux Route de Colombier et de la mise en place d'une déviation

4 h 45 RDV Nikki Beach : vérification du matériel (identique à l'arrivée)

Bag drop/consigne : Dépôt sac course numéroté uniquement

5 h 00 Transport en bus des équipes vers Départ Flamands (2 rotations)

6 h 00 Départ de l'épreuve Plage Flamands

7 h 45 Arrivée des premiers Baie St Jean Nikki Beach

8 h 35 Cut-off intermédiaires à la sortie de l'eau Nikki Beach

9 h 00 Barrière Horaire : Temps Limite 3 h 00, arrêt de la course.

9 h 15 Collation Nikki Beach Athlètes et Bénévoles

9 h 45 Remise des récompenses

- Début des inscriptions vendredi 20 mars à 08 h 00 (**épreuve réservée +18ans**)



8^e ÉDITION

- Clôture des inscriptions vendredi 17 avril 2026 à 00 h 00
- Licence Triathlon 2026 ou prise d'une « Licence expérience » obligatoire pour les non-licenciés (lien disponible dans la billetterie).
- Frais d'inscription : 70€ par équipe (+10€/pers Licence expérience pour non-licenciés)

L'inscription comprend : Bonnet, transport des athlètes à Flamands, ravitaillement course, cadeaux participants, chronométrage et collation à l'arrivée

Classement : Hommes, Femmes, Mixte

PARCOURS :

Course à Pied : 11,4 Km

Natation : 2850m

Départ : Flamands

- 1 CAP 400m** sur la plage de Flamands
- 1 NAT 600m** Plage de Flamands → Plage de la petite Anse
- 2 CAP 3km** Petite Anse Flamands → Plage de Corossol
- 2 NAT 650 m** Corossol → Public
- 3 CAP 2.5km** Public → La Pointe Gustavia
- 3 NAT 1000m** La Pointe → Shell Beach
- 4 CAP 2.8km** Shell Beach → Phare → Baie St Jean (Pearl Beach)
- 4 NAT 600m** Pearl Beach → Nikki Beach
- 5 CAP 2.7km** Nikki Beach St Jean → Nikki Beach

Arrivée Nikki Beach



8^e ÉDITION

Équipement personnel à prévoir obligatoirement pour chaque équipier et qui devra être porté durant toute la course :

Pull Buoy ou jambières, chaussures running, Trifonction (ou tenue adaptée aux deux disciplines), lunettes et bonnet de course

Plaquettes autorisées

Palmes et tubas Interdits

Attention longe de 3m conseillée par sécurité pour tous les binômes sur les sections natation

Fournis par l'organisation : Bonnet de bain.

Sont prêtés : sifflet et chasuble de course à remettre à l'organisation à l'arrivée

Règlement de course :

- Savoir nager en eau libre.

Le SwimRun est une discipline qui demande un certain niveau d'entraînement et une bonne condition physique. Chaque concurrent qui participe à la compétition le fait sous sa propre responsabilité.

- Les équipes de 2 doivent effectuer l'intégralité du parcours ensemble.
- L'écart maximum entre équipiers est de 10 m
- Toute aide extérieure est interdite sauf danger immédiat
- Sifflet obligatoire
- Le matériel utilisé au départ doit être porté durant toute la course. L'abandon de matériel (plaquettes, pull-buoy etc.) pourra entraîner une pénalité.
- Toute équipe abandonnant la course doit prévenir un membre de l'organisation.
- L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'interrompre la course en cas de conditions météo ou de sécurité défavorables.



8^e ÉDITION

- **ECO-RESPONSABILITE** : Une mise hors course (disqualification) sera prononcée si les concurrents jettent au sol toutes formes de déchets.

- Le torse nu est interdit. Une tenue similaire (même couleur) entre les équipiers est vivement conseillée afin d'identifier correctement les partenaires d'une même équipe.

Postes de ravitaillement :

Sur chaque sortie natation + Phare Gustavia :

- Eau
- Coca
- Bananes
- Oranges

Emplacement des poubelles :

- Entrée Corossol
- Sortie glissière de Public
- Centre-Médico-Social
- Sortie de la plage Grand Galet (Shell Beach)
- Sortie de la plage de Nikki Beach

Bonne course à tous et amusez-vous bien !!!