

ROAD N° 01
BOOK 2026



10 MAI 2026

GORGES DU VERDON

**SWIM
RUNMAN**



**GUIDE DU
SWIMRUNNER**

Programme, parcours, ravitaillements, matériel obligatoire, barrières horaires et bien plus encore...

Le roadbook de donne toutes les informations indispensables pour vivre le meilleur de SWIMRUNMAN.

« SWIMRUNMAN FRANCE SERIES VOUS ACCUEILLE DANS DES LIEUX ET DES PAYSAGES EXCEPTIONNELS.

NOS COURSES VOUS PERMETTENT DE REJOINDRE NOTRE UNIVERS ET DE PARTICIPER À UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE UNIQUE, AU CŒUR D'ÉLÉMENTS BRUTS ET VITAUX : LA TERRE ET L'EAU.

UNE EXPÉRIENCE QUI VOUS AMÈNERA À UN RETOUR AUX FONDAMENTAUX, LÀ OÙ VOUS NE FEREZ QU'UN AVEC LA NATURE.

SWIMRUNMAN VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE. »

LAURA ET NICOLAS
DIRECTEURS DES COURSES SWIMRUNMAN FRANCE SERIES

SOMMAIRE



04

PRÉSENTATION

07

PROGRAMMATION

10

DOSSARDS

13

ACCÈS &
HÉBERGEMENTS

15

BALISAGE &
RÈGLEMENT

21

COURSES

28

SÉCURITÉ

31

ÉCO-RESPONSABLE

34

INFOS PRATIQUES

36

PARTENAIRES &
REMERCIEMENTS

39

BÉNÉVOLES

PRÉSENTATION



SWIMRUNMAN FRANCE SERIES



NOS VALEURS

PARTAGE

Solidarité, mixité, bienveillance,
entraide, pas d'esprit de
compétition féroce

NATURE

Éveil et respect de
l'environnement.
Découverte de lieux incroyables

DÉFI

SWIMRUNMAN, un défi physique
et mental réel et puissant



PROGRAMME



SAMEDI 09 MAI 2026

LIEU : PLACE SAINTE-ANNE, 83630 LES SALLES SUR VERDON

- 15h00 : Ouverture du village SWIMRUNMAN
- 15h00 – 18h30 : Retrait des dossards
- 17h00 – 18h00 : Courses KIDS SWIMRUNMAN
- 18h00 - 18h30 : ANALYSE DES PARCOURS : conseils d'athlètes de premiers rangs et des directeurs de course

DIMANCHE 10 MAI 2026

LIEU : PLACE SAINTE-ANNE, 83630 LES SALLES SUR VERDON

- 05h00 : Ouverture du village départ
- 05h00 – 7h30 : Retrait des dossards
- 05h30 : Ouverture SAS départ ULTRA + contrôle du matériel obligatoire
- 05h50 : Fermeture SAS départ ULTRA + rappel des consignes de sécurité
- **06h00 : Départ ULTRA SWIMRUNMAN**
- 07h00 : Ouverture SAS départ HALF + contrôle du matériel obligatoire
- 07h20 : Fermeture SAS départ HALF + rappel des consignes de sécurité
- **07h30 : Départ HALF SWIMRUNMAN**
- 07h40 : Ouverture SAS départ CLASSIC + contrôle du matériel obligatoire
- 07h50 : Fermeture SAS départ CLASSIC + rappel des consignes de sécurité
- **08h00 : Départ CLASSIC SWIMRUNMAN**
- 08h10 : Ouverture SAS départ SPRINT + contrôle du matériel obligatoire
- 08h20 : Fermeture SAS départ SPRINT + rappel des consignes de sécurité
- **08h30 : Départ SPRINT et RELAIS SWIMRUNMAN**
- 9h30 – 20h00 : Ravitaillement fin de course
- 13h30 : Remise des prix **SPRINT ET RELAIS***
- 14h30 : Remise des prix **CLASSIC***
- 15h30 : Remise des prix **HALF***
- 16h30 : Remise des prix **ULTRA***

**(horaires sous réserves des timings des arrivées)*

LES ANIMATIONS



COURSE KIDS

À partir de **17h00**, le **samedi 09 mai**, inscriptions **gratuites**.

Pour les enfants âgés **de 6 à 15 ans**. Plusieurs parcours allant de **1200m à 2720m**.

On compte sur toi pour venir encourager la future génération !

LE VILLAGE SWIMRUNMAN

Nos partenaires seront sur le village **SWIMRUNMAN** pour te proposer plusieurs animations et produits utiles pour le SwimRun.

Sois curieux et viens faire un tour sur les **différents stands partenaires**.

Samedi après la course KIDS, ne manque pas la **Masterclass** ! Des athlètes sont là pour donner leurs **conseils** et **répondre aux questions**, pour encore mieux préparer ta course !

DOSSARDS



RETRAIT DES DOSSARDS

LIEU DE RETRAIT

Nous te donnons rendez-vous
au coeur du village des
Salles-sur Verdon :

Place Sainte-Anne
83 630 Les Salles sur Verdon

- **Samedi 09 mai 2026** de
15h00 à 18h30
- **Dimanche 10 mai 2026** de
5h00 à 7h30

**ATTENTION, AUCUN
DOSSARD NE SERA
DISTRIBUÉ EN
DEHORS DES HEURES
PRÉVUES**

PIECES OBLIGATOIRES

Tu peux également retirer le
dossard d'un ami, en te
munissant de **sa carte**
d'identité et de son **E-BILLET**

Le **E-BILLET** (qui te sera
envoyé par mail). *Merci de
privilégier la version digitale à
la version papier.*

QUE CONTIENT MON INSCRIPTION ?

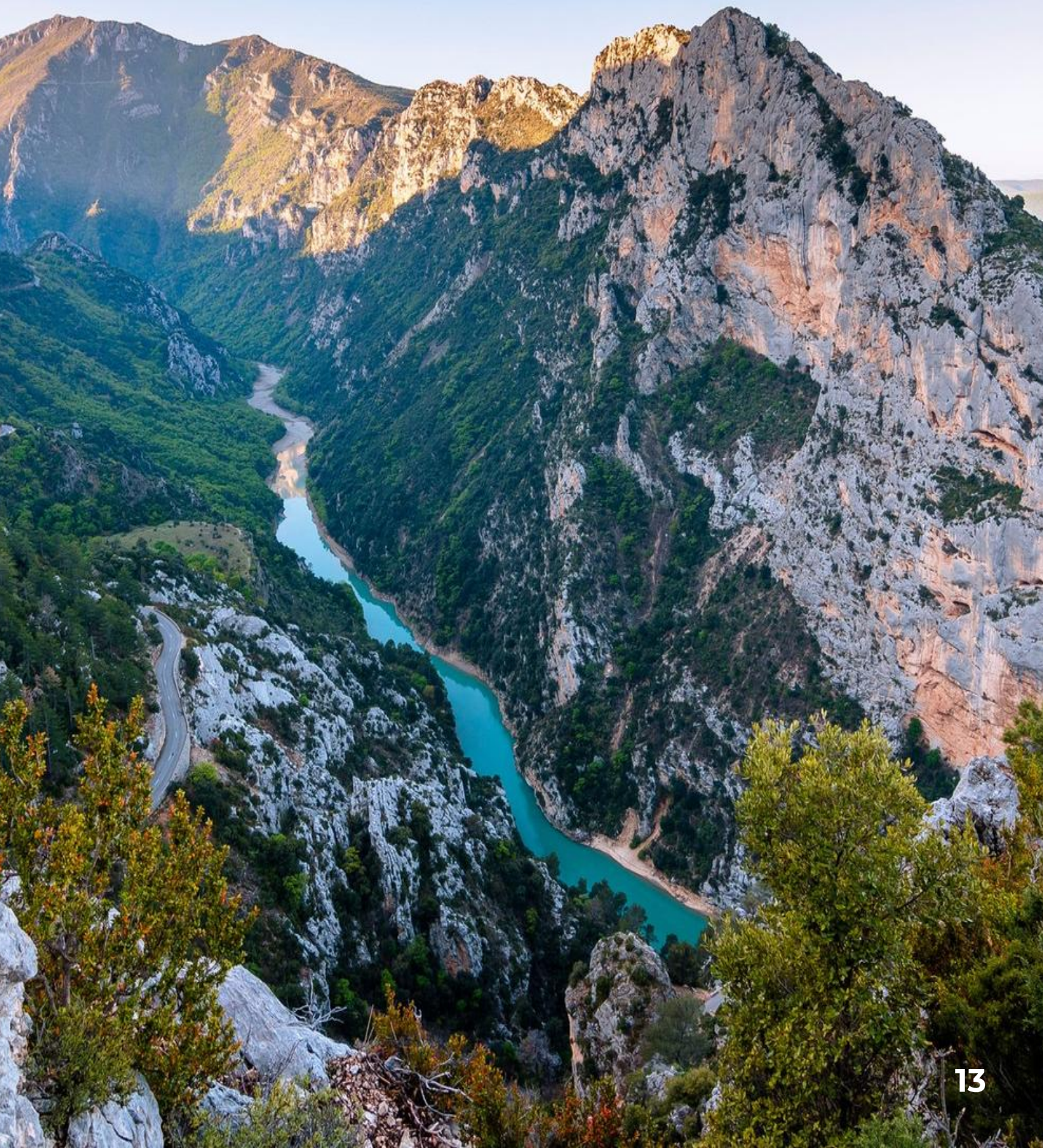
- Le **T-shirt** de l'événement
- Un **dossard chasuble** - à porter obligatoirement et visible. À rendre à la fin de la course (option d'achat possible)
- Un **bracelet puce** à mettre à la cheville (une par équipe) et à rendre à la fin de la course
- **Ravitaillements** sur le parcours
- **Ravitaillement d'arrivée** avec des produits locaux
- Une **médaille FINISHER**

LISTE DES INSCRITS

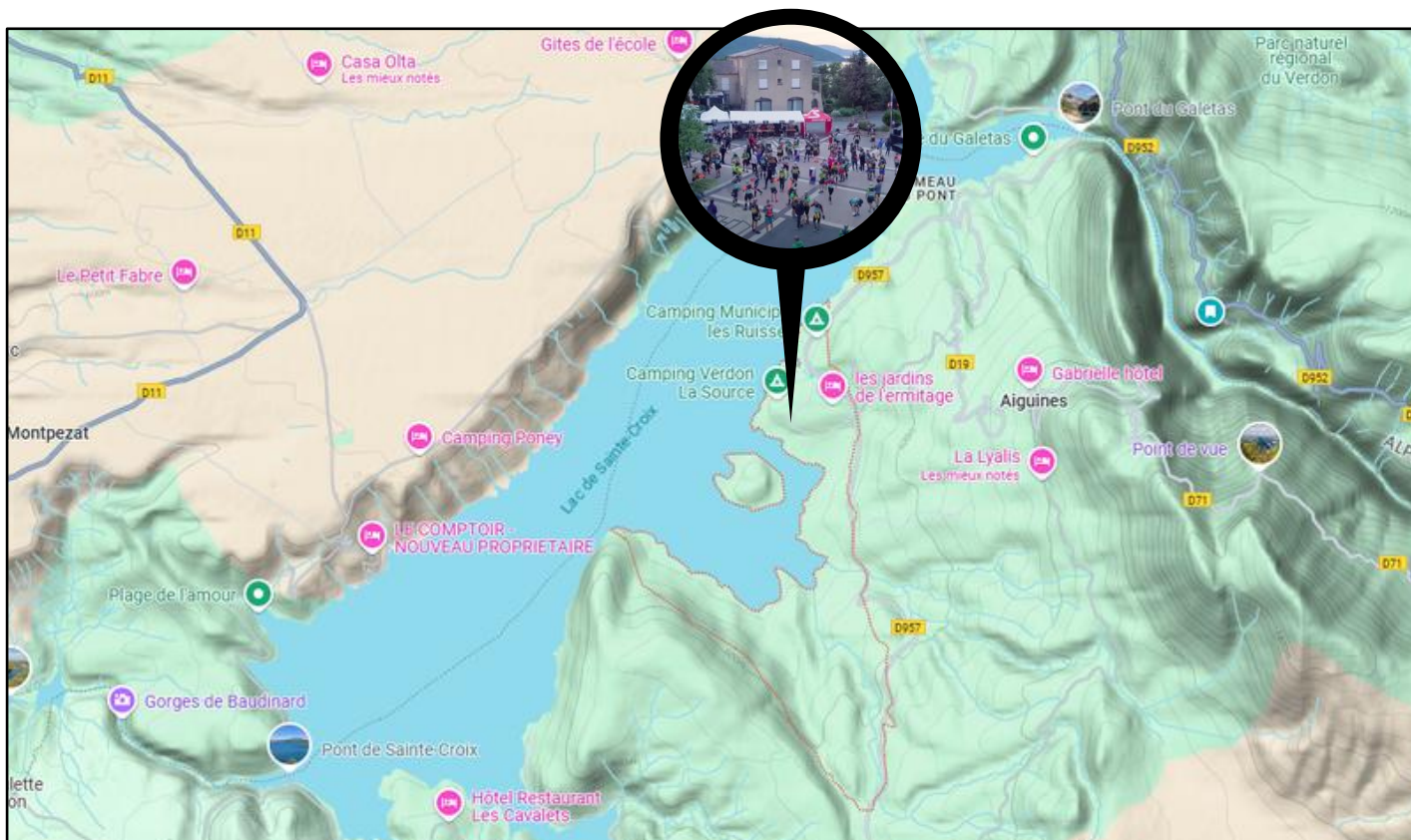
Elle est consultable sur notre site internet : **[VOIR LA LISTE DES INSCRITS](#)**



ACCÈS & HÉBERGEMENTS



ACCÈS VILLAGE



[Consulter sur Google Maps en un clic.](#)

Le village est situé aux Salles sur Verdon, sur la Place Saint-Anne. Plusieurs parkings seront mis à disposition, ils sont indiqués par des fléchages dès votre arrivée aux alentours du village.

HÉBERGEMENT

Tu cherches un pied-à-terre idéal pour profiter pleinement de ta venue dans les Gorges du Verdon ? Retrouve ci-dessous **la liste des hébergements** des six communes partenaires de l'événement :

[Liste des hébergements](#)

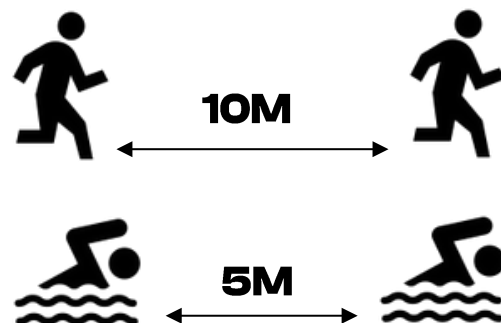
BALISAGE & RÈGLEMENT



RÈGLES DE SÉCURITÉ

DISTANCES DE SÉCURITÉ

Distance maximum de 10 mètres en course à pied et 5 mètres en natation pour les équipes.



Restez solidaires, entraidez-vous, attendez-vous.

Ne jamais laisser seul son co-équipier.

AVEC VOTRE BINÔME

Interdiction de prendre le départ attaché à votre **binôme**.

Mais possibilité de vous attacher après le premier km du RUN 1 ou à l'entrée du SWIM 1.

Respectez le code la route (attention la circulation est ouverte) - Restez vigilants.

Toujours porter assistance à une équipe en difficulté.

BALISAGE RÈGLEMENT

BALISAGE AQUATIQUE

Chaque **entrée de SWIM** est matérialisée par des panneaux, avec une flèche indiquant **la direction** de la sortie d'eau.

Des **flammes orange SWIMRUNMAN** sont placées aux sorties d'eau pour vous guider.

L'orientation en natation fait partie de la course, **pas de balisage avec des bouées**. Des bateaux et des kayaks seront là si vous déviez de la trajectoire.

Il est recommandé d'**étudier le parcours** et les directions à prendre en natation en amont de la course.

Aucun saut de plusieurs mètres de haut n'est à faire pour les entrées d'eau.

TEMPÉRATURE DE L'EAU

Lac de Sainte Croix : **14°C - 16°C**
Gorges du Verdon : **11°C - 12°C**

BALISAGE PÉDESTRE

Il faudra suivre les **FLECHES ET LES RUBALISES**



Nous mettons tout en œuvre pour vous guider au mieux, mais il est également important de **savoir vous orienter** et d'**identifier les intersections clés** de votre parcours : ça fait partie de l'aventure !

L'ensemble des tracés de course à pied est de type trail, **attention où vous mettez les pieds** avec la fatigue, notamment en descente ; certaines sont très **techniques**.

Attention sur les traversées de route : le code de la route fait foi.

INFORMATIONS BALISAGE

Le fléchage du parcours est assuré par des **professionnels du balisage responsable et durable**.

Sachez que nous mettons tout en œuvre pour éviter les problèmes le jour J mais **le risque 0 n'existe pas**, et il est possible que des personnes malintentionnées **enlèvent le balisage**.

Notre conseil : **allez au plus simple**, les intersections sont renforcées en balisage.

Si vous ne voyez **pas de balisage** pendant plusieurs centaines de mètres, c'est qu'**il y a un souci**. Faites demi-tour.

Les traces GPX de nos parcours sont disponibles sur notre site internet, nous vous conseillons de les importer dans vos montres.

MATÉRIELS OBLIGATOIRES

FOURNIS PAR L'ORGANISATION







- 1 Dossard chasuble de l'épreuve
- 2 Bonnet de l'épreuve
- 3 Puce de chronométrage

NON FOURNIS PAR L'ORGANISATION

- 1 Combinaison néoprène adaptée à des T° supérieures ou égales à 12°C
- 2 Gobelet pliable (achat possible sur place)
- 3 Couverture de survie (achat possible sur place)
- 4 Sifflet sans bille (achat possible sur place)

BARRIÈRES HORAIRES

CUT OFF*

1	Km 10,4		02H40	HALF ULTRA
2	Km 15,0		03H45	
3	Km 28,9		06H45	
4	Km 38,1		08H10	
5	Km 44,9		09H30	
6	Km 51,6		11H25	

Il n'y a pas de barrières horaires sur les formats **SPRINT** et **CLASSIC**.

Base de calcul des barrières:

- Allure RUN de **9' /km** (6,6km/h)
- Allure SWIM de **3' /100m** (12' au 400m)

Excepté le **RUN 6** (14,5km / 850D+) où l'allure est basée sur 12min/km (5km/h).

En vous inscrivant, les barrières sont clairement indiquées.

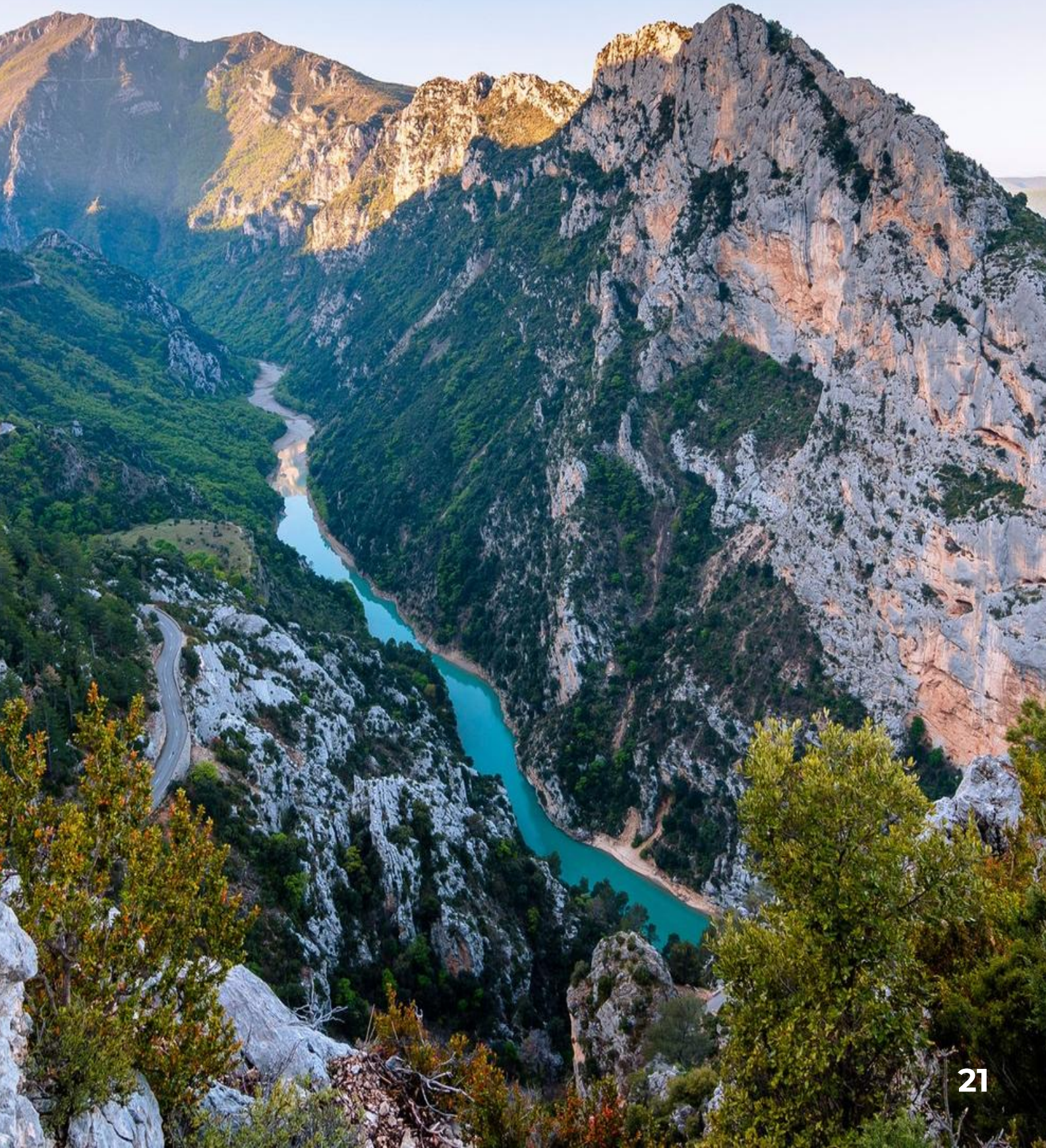
Merci de les respecter le jour de la course, même si vous vous sentez encore frais.

Il est possible que votre coéquipier ne le soit pas ou vice-versa : vous êtes une équipe, donc **indissociables et inséparables**.

Nous récupérons vos dossards et vos puces et nous vous ramenons dans les meilleurs délais au village arrivée.



COURSES



ULTRA

60,0 KM







SWIM - **9,90 km**
 RUN - **50,10 Km**
 DÉNIVELÉ - **1858m D+**
 DÉPART - **6H00**

ÖTILLÖ
 SWIMRUN MERIT RACE

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
La Cadeno	10.4	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Route La Palud	15.0	LIQUIDE
Colle de l'olivier	25.6	SOLIDE + LIQUIDE
Galetas	28.9	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Aiguines	33.3	SOLIDE + LIQUIDE
Les Bastides	38.1	SOLIDE + LIQUIDE
Bauduen #01	44.9	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Bauduen #02	51.6	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
ARRIVÉE	60	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

1	Km 10,4		02H40
2	Km 15,0		03H45
3	Km 28,9		06H45
4	Km 38,1		08H10
5	Km 44,9		09H30
6	Km 51,6		11H25

HALF

42,80 KM







SWIM – **7,30 km**
 RUN – **35,50 Km**
 DÉNIVELÉ – **1390m D+**
 DÉPART – **7H30**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
La Cadeno	10.4	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Route La Palud	15.0	LIQUIDE
Colle de l'Olivier	25.6	SOLIDE + LIQUIDE
Galetas	28.9	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Aiguines	33.3	SOLIDE + LIQUIDE
Les Bastides	81.21	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVÉE	42.8	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

1	Km 10,4		02H40
2	Km 15,0		03H45
3	Km 28.9		06H45
4	Km 38,1		08H10

CLASSIC

25,40 KM

SWIM – **5,50 km**
 RUN – **19,90 Km**
 DÉNIVELÉ – **609m D+**
 DÉPART – **8H00**



RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
La Cadeno	6.70	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Galetas	11.5	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Aiguines	15.9	SOLIDE + LIQUIDE
Les Bastides	20.7	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVÉE	25.4	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

Pas de barrires horaires pour le parcours **CLASSIC**

SPRINT

13,50 KM



SWIM – **1,80 km**
RUN – **11,70 Km**
DÉNIVELÉ – **230m D+**
DÉPART – **8H30**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Village 1	4,50	LIQUIDE
Village 2	9,00	LIQUIDE
ARRIVÉE	13,50	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

Pas de barrièrs horaires pour le parcours **FORMAT SPRINT**

SPRINT RELAIS

13,50 KM

SWIM – **1,80 km**
 RUN – **11,70 Km**
 DÉNIVELÉ – **230m D+**
 DÉPART – **8H30**



RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Village 1	4,50	LIQUIDE
Village 2	9,00	LIQUIDE
ARRIVÉE	13,50	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

Pas de barrires horaires
 pour le parcours **FORMAT SPRINT RELAIS**

NOUVEAUTÉ RELAIS

Constituez votre équipe de 3 athlètes
 pour vivre le format **SPRINT RELAIS**.

Chaque athlète va courir **deux boucles**
 de SwimRun avec chacun de ses
 compagnons.

La boucle de 4,5km est à faire
3 fois en DUO.

LES RAVITAILLEMENTS ET LES QUALIFICATIONS

MENU SUR LE PARCOURS

RAVITAILLEMENT SOLIDE ET LIQUIDE

- Eau, St Yorre, eau pétillantes, Cola, sirop
- Bananes, oranges, abricots secs, chocolat noir, chocolat au lait, pain d'épices, ...

RAVITAILLEMENT SOLIDE ET LIQUIDE - CHAUD

Des boissons chaudes (thé, café ou soupe) enrichissent des ravitaillements stratégiques du CLASSIC, HALF et de l'ULTRA.

MENU À L'ARRIVÉE

RAVITAILLEMENT FINAL

Pour le buffet de fin de course, on met à l'honneur **les saveurs locales** avec de la charcuterie, du fromage, du pain et bien d'autres délices issus des **producteurs de la région !**

QUALIF' ÖTILLÖ
SWIMRUN MERIT RACE

Deux courses de notre circuit vous permettent de cumuler des points pour les **Championnats du Monde** :

ULTRA : Gorges du Verdon
VERTICAL : Grands Lacs de Laffrey

SÉCURITÉ



ABANDON

Sauf en cas de blessure, un coureur ne peut abandonner qu'à un **point de contrôle** (entrées / sorties d'eau ou ravitaillements).

Le **responsable de course est alors prévenu** : il invalide votre dossard et organise le retour au village.

Si vous abandonnez entre deux points **sans urgence médicale**, rejoignez par vos propres moyens le point de contrôle le plus proche.

SECOURS

La **FFSS** assurera les secours avec médicalisation.

Un poste de secours au **départ-arrivée**.

SWIM : 10 bateaux + 8 kayaks sont répartis sur le lac. En cas de problème, merci d'utiliser votre sifflet et/ou de vous manifester par des mouvements de bras.

RUN : des ambulances et véhicules légers sont en mouvement.

Des secouristes sont en soutien sur les parties les plus techniques.



ATTITUDE

Solidarité entre binômes

Les athlètes doivent porter une assistance mutuelle au sein du binôme, et auprès des autres binômes.

Ne jamais laisser un athlète seul

Une personne blessée doit immédiatement être enveloppée dans sa couverture de survie et mise sous la surveillance de son binôme ou d'un autre athlète.

INTERVENTION

Demandez de l'aide uniquement auprès des secours mis en place par l'organisation.

Les personnes placées aux ravitaillements et aux entrées/sorties d'eau sont vos meilleurs relais vers les équipes de la FFSS.

Faire intervenir d'autres organismes de secours peut ralentir fortement votre prise en charge.



ÉCO RESPONSABLE



ÊTRE RESPONSABLE

- DE PLASTIQUE, + D'AUTONOMIE

Depuis 2019, nous **réduisons l'usage du plastique** en encourageant l'autonomie sur les ravitaillements avec des **gobelets pliables** (obligatoires).

ATTENTION, AUCUN GOBELET NE SERA FOURNI LORS DES RAVITAILLEMENTS !

N'envisagez pas non plus de boire directement aux récipients.

GESTION DES DÉCHETS

Le parcours se situe dans **un cadre naturel** exceptionnel, et nous sommes conscient de la chance que nous avons.

Protégeons-le !

Des **poubelles** sont mises à disposition sur les ravitaillements. Merci **de respecter le tri et de ne rien jeter le long du parcours.**

Bacs jaunes : tous les emballages

Bac vert : le verre

Bio-seaux et composteurs : les restes alimentaires

COLLECTE DE VÊTEMENTS ET MATÉRIELS DE SPORT



RETROUVEZ NOUS :

Place Ste Anne le 10 Mai aux Salles sur Verdon de 15h à 18h30.

Vêtements, chaussures, matériels de running...

Organisée par le service développement durable de la CCLGV, en partenariat avec le SWIMRUNMAN au profit des écoles du territoire.

CUP ET FLASQUES DES GRANDES MARQUES

Cup et flasques des grandes marques : **90%-99% de pétrole dans les composants plastiques.**

Regarder les composants qui figurent sur vos flasques et cups, tous ces composants contiennent beaucoup de pétrole :

- Polyéthylène : Pehd et Pebd
- Polypropylène
- Polychlorure
- Polystyrène
- Polyethy Théréphtalate
- Résines
- Polyuréthane

ECO RUN CUP

Entre **0,3% et 1% de pétrole.** Pour une éco cup de **30cl** :

- **94% de silice (sable)**
- **1% de pétrole**
- **3% de pigment naturel**
- 3% de platine (minéral)**

INFOS PRATIQUES



CONSIGNES CLÉS

Le dimanche matin, il sera possible de **déposer vos clés** d'hôtel ou de voiture à la tente consigne. Attention nous **ne prenons pas en charge les sacs** et / ou autres affaires.

SUIVI LIVE ET RÉSULTATS

La course sera à suivre **en direct sur notre site** (temps de passage intermédiaire)
Rendez-vous le jour J sur **swimrunman.fr**

Dès la ligne d'arrivée franchie, ton résultat sera **directement affiché** en temps réel sur notre site internet : **swimrunman.fr**

PHOTOS

Les photographes de **FOTOP** seront présents pour immortaliser la course.
Les photos seront ensuite **disponibles en ligne** où vous pourrez les **commander**.

SPECTATEURS

Sur le village, une grande carte sera affichée où vous trouverez **les endroits stratégiques** pour voir passer les coureurs.

Si les conditions climatiques sont bonnes, vous pouvez également **aller sur l'eau** les encourager.

Nous vous proposons de contacter **SURFCENTER** aux Salles-sur-Verdon pour **réserver une embarcation** :

Demandez Damien : damien@surfcenter.fr - 06 44 64 53 81

EQUIPEMENT – METEO EXCEPTIONNELLE

En cas de conditions météo exceptionnelles, prévoir une tenue textile (non-néoprène) pour s'adapter aux orages ou aux très fortes chaleurs.

PARTENAIRES & REMERCIEMENTS



NOS PARTENAIRES

FOURNISSEURS OFFICIEL

The logo for ZOGGS, featuring the brand name in a bold, italicized, sans-serif font with a registered trademark symbol.

Spécialiste de SwimRun

Zoggs s'adresse à tous les nageurs, quel que soit **leur niveau** ou **leur discipline**.

La marque offre des équipements de qualité qui permettent à chacun de nager en **toute confiance** et de **profiter pleinement de chaque instant**.

COMMUNE D'ACCEUIL



COMMUNE LES
SALLES SUR
VERDON

Michel BLAIN
Maire des Salles Sur Verdon

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Renaud MUSELIER



Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, Président délégué de Régions de France

“SWIMRUNMAN refait escale en région Sud ! Les eaux du lac de Sainte-Croix et les reliefs des gorges du Verdon sont la toile de fond idéale pour cette étape qui s’annonce une nouvelle fois mémorable. De la terre à la mer, le swimrun est une discipline ancrée dans la nature, et ici, dans la plus belle des régions, notre nature est splendide ! Bravo aux organisateurs du SWIMRUNMAN et bonne chance à tous les athlètes engagés.”



BÉNÉVOLES



LES BÉNÉVOLES



UN GRAND MERCIAUX BÉNÉVOLES !

Le **SWIMRUNMAN Gorges du Verdon** ne pourrait pas exister sans l'engagement et la passion de **nos bénévoles**.

Grâce à eux, chaque édition est une **aventure exceptionnelle** où entraide, sécurité et bonne humeur sont au rendez-vous.

Un immense **MERCI** à celles et ceux qui donnent de leur temps pour faire de cet événement **un moment inoubliable !**

Merci à l'**Amicale de Bénévoles** qui s'occupe de mobiliser et piloter les bénévoles sur place !

ENVIE DE REJOINDRE L'AVENTURE ?

Viens **partager cette expérience unique** avec nous en t'inscrivant ici :

[*En savoir plus sur les bénévoles*](#)

ROAD N° 01
BOOK 2026

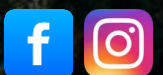


10 MAI 2026

SAUVAGE

PAR NATURE

SUIVEZ-NOUS !



INFORMATIONS:
contact@swimrunman.fr

WWW.SWIMRUNMAN.FR