

ROAD N° 03
BOOK 2026



22 AOÛT 2026

GRANDS LACS DE LAFFREY

SWIMRUNMAN



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 &
HÉBERGEMENT

16

BALISAGE &
RÈGLEMENT

22

COURSES

30

SÉCURITÉ

33

ÉCO-RESPONSABLE

35

INFOS PRATIQUES

38

PARTENAIRES &
REMERCIEMENTS

41

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 22 AOÛT 2026

LIEU : PRAIRIE DE LA RENCONTRE À LAFFREY

- 15h00 : Ouverture du village exposant
- 15h00 - 18h00 : Retrait des dossards
- **17H00 – 17h45 : KIDS SWIMRUNMAN**
- 18h00 – 18h30 : Analyse des parcours - conseils de course donnés par des athlètes de haut niveau (**présence fortement conseillée**)
- 18h45 : Fermeture du village

DIMANCHE 23 AOÛT 2026

LIEU : PRAIRIE DE LA RENCONTRE À LAFFREY

- 06h00 : Ouverture du village
 - 06h00 – 9h00 : Retrait des dossards
 - 7h10 : Ouverture SAS de départ VERTICAL + Contrôle du matériel obligatoire
 - 7h20 : Fermeture SAS VERTICAL
 - 7h22 : Rappel des consignes de sécurité VERTICAL
 - **7h30 : Départ VERTICAL SWIMRUNMAN**
 - 8h40 : Rappel des consignes de sécurité CLASSIC Championnat de France
 - 8h50 : Ouverture SAS de départ CLASSIC Championnat de France + Contrôle du matériel obligatoire
 - **9h00 : Départ CLASSIC Championnat de France**
 - 9h10 : Rappel des consignes de sécurité CLASSIC Open et SPRINT
 - 9h15 : Ouverture SAS de départ CLASSIC + Contrôle du matériel obligatoire
 - **9h30 : Départ CLASSIC Open SWIMRUNMAN**
 - 9h30 : Ouverture SAS de départ SPRINT + Contrôle du matériel obligatoire
 - **9h45 : Départ SPRINT SWIMRUNMAN**
 - 9h50 : Rappel des consignes de sécurité EXPERIENCE
 - 10h00 : Ouverture SAS de départ EXPERIENCE + Contrôle du matériel obligatoire
 - **10h15 : Départ EXPERIENCE SWIMRUNMAN**
 - 13h00 : Début des remises des prix sur le village SWIMRUNMAN*
- *(horaires sous réserve des timings des arrivées)

LES ANIMATIONS

COURSE KIDS

À partir de **17h00**, le **samedi 22 août**, inscriptions **gratuites**.

Pour les enfants âgés **de 6 à 15 ans**. Plusieurs parcours allant de **800m à 2120m**.

On compte sur toi pour venir encourager la future génération !

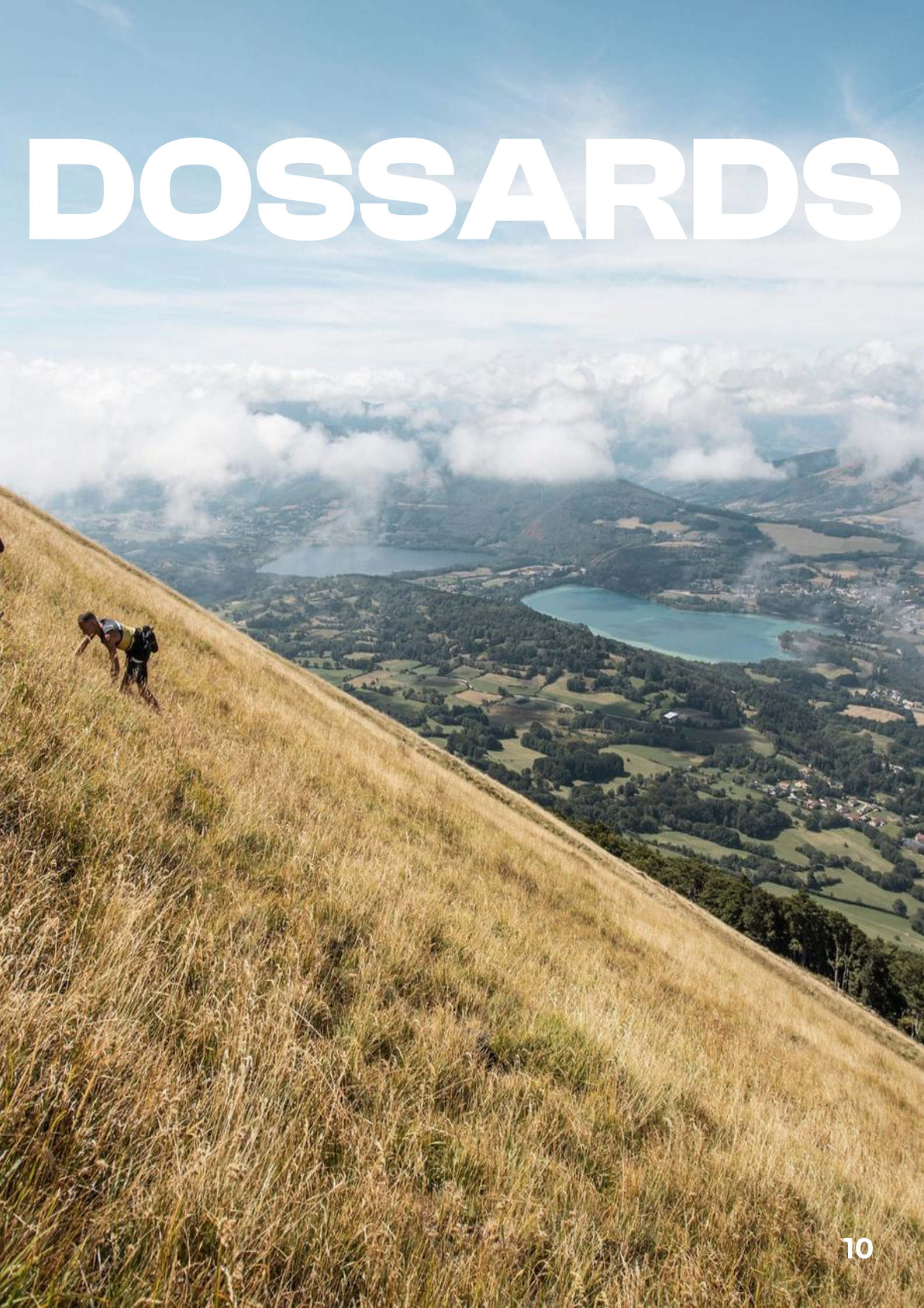
LE VILLAGE SWIMRUNMAN

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 **l'Analyse des parcours** !

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
à la **Prairie de la Rencontre à Laffrey**.

- **Samedi 22 août 2026** de 15h00 à 18h30
- **Dimanche 23 août 2026** de 6h00 à 9h00

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 2 ou 3 jours avant la course). *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

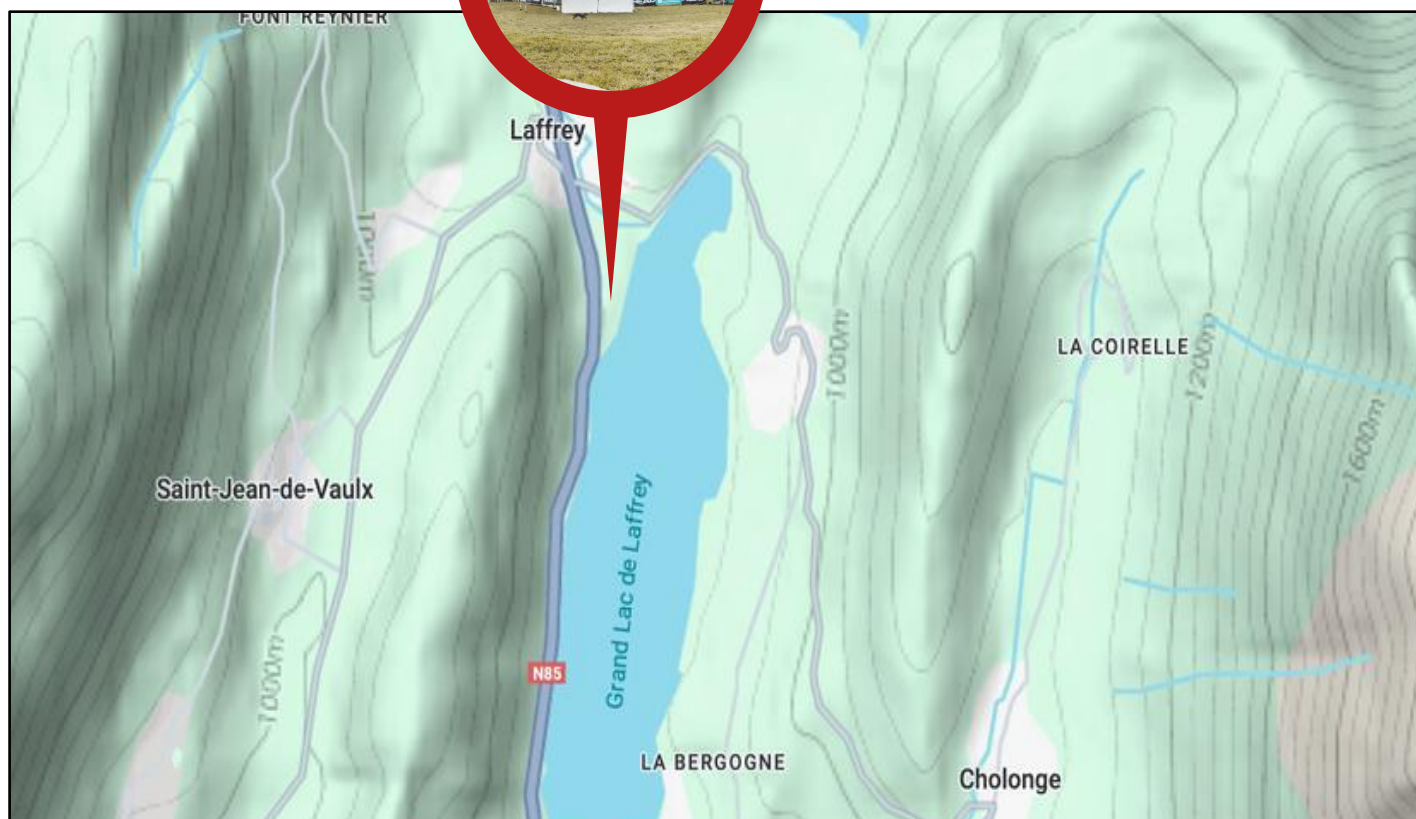
Elle est consultable sur notre site internet : **VOIR LA LISTE DES INSCRITS**



ACCÈS ET HÉBERGEMENT



ACCÈS VILLAGE



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

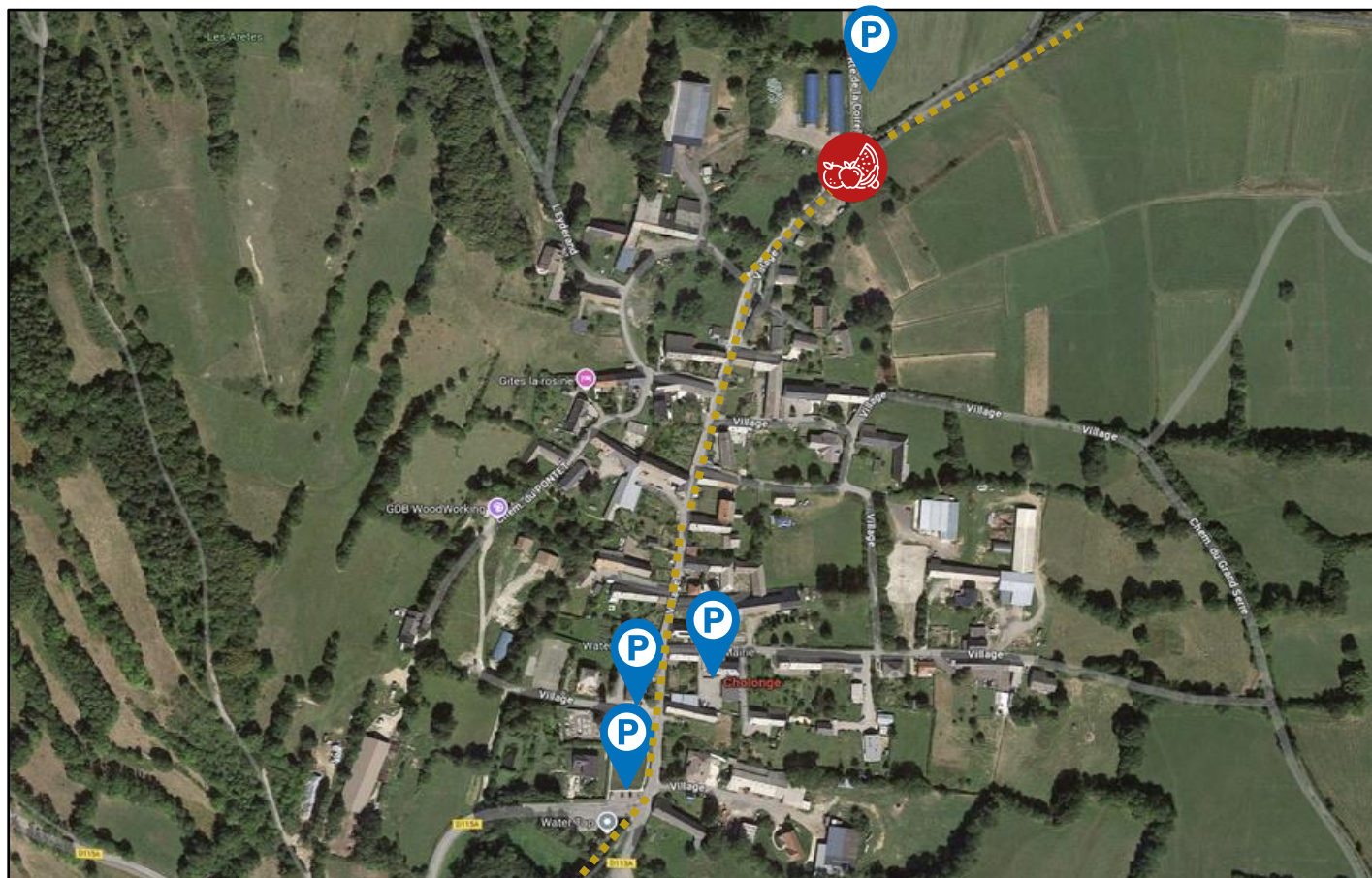
Le village est situé sur La Prairie de la Rencontre à Laffrey.
Différents parkings seront mis à disposition, ils sont indiqués par des fléchages.

HÉBERGEMENT

Vous cherchez un pied-à-terre pour profiter pleinement de votre venue autour du Laffrey ? Retrouvez ci-dessous **la liste des hébergements** :

[Liste des hébergements](#)

OÙ SE GARER POUR LE KV ?



PARKING POUR SUPPORTER



PARCOURS DU FORMAT VERTICAL



RAVITAILLEMENT AU PIED DU KV

Pour les supporters qui souhaitent encourager les athlètes du VERTICAL, différents parking sont à votre disposition au niveau du village de Cholonge.

BALISAGE & RÈGLEMENT

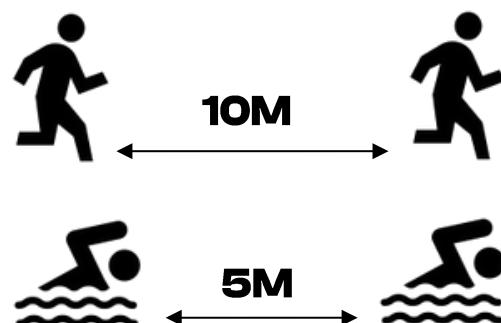


RÈGLES DE SÉCURITÉ



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

A cette saison, la température des Grands Lacs de Laffrey doit avoisiner les 19°C. Chiffre officiel communiqué quelques jours avant le départ.

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** avec **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*

VERTICAL

- | | | | |
|---|----------|---|-------|
| 1 | Km 19,10 |  | 04H20 |
| 2 | Km 25,80 |  | 06h15 |
| 3 | Km 30,10 |  | 06H55 |

CLASSIC

- | | | | |
|---|----------|---|-------|
| 1 | Km 11,10 |  | 02H20 |
|---|----------|---|-------|

*Barrières horaires

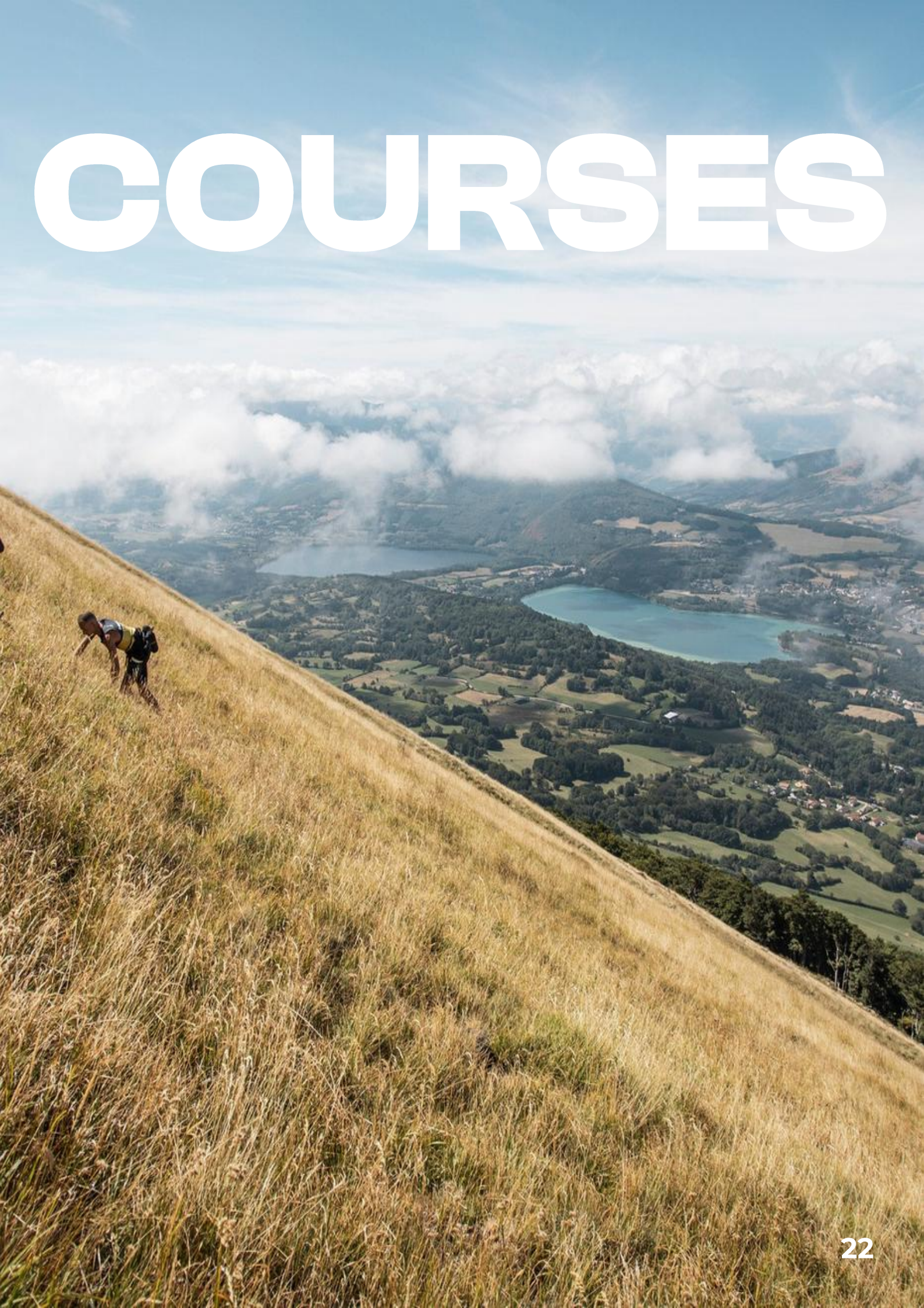
Il n'y a pas de barrières horaires sur les formats **EXPERIENCE** et **SPRINT**.

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



VERTICAL

32,30 KM

SWIM – **6,10 km**
 RUN – **26,20 Km**
 DÉNIVELÉ – **1684m D+**
 DÉPART - **7H30**

ÖTILLÖ
 SWIMRUN MERIT RACE

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
VILLAGE	6,1	SOLIDE + LIQUIDE
PETICHET #1	9,7	SOLIDE + LIQUIDE
PETICHET #2	19,1	SOLIDE + LIQUIDE
PARKING #1	22,5	SOLIDE + LIQUIDE
PARKING #2	25,8	SOLIDE + LIQUIDE
BAS KV	30,1	SOLIDE + LIQUIDE
SOMMET KV	32,3	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

- 1** Km 19,10  04H20
- 2** Km 25,80  06H15
- 3** Km 30,10  06H55

CLASSIC – CHAMPIONNAT DE FRANCE

25,20 KM

SWIM – **3,60 km**
RUN – **21,60 km**
DÉNIVELÉ – **492m D+**
DÉPART – **9H00**



RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
HOTEL DU LAC	5,6	LIQUIDE
PARKING #1	8,2	SOLIDE + LIQUIDE
PETICHET	11,1	SOLIDE + LIQUIDE
PARKING #2	23	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVEE	25,2	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

1 Km 11,10  02H20

CLASSIC – OPEN

25,20 KM



SWIM – **3,60 km**
RUN – **21,60 km**
DÉNIVELÉ – **492m D+**
DÉPART – **9H30**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
HOTEL DU LAC	5,6	LIQUIDE
PARKING #1	8,2	SOLIDE + LIQUIDE
PETICHET	11,1	SOLIDE + LIQUIDE
PARKING #2	23	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVEE	25,2	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

1 Km 11,10  02H20

SPRINT

14,40 KM

SWIM – 2,70 km
RUN – 11,70 km
DÉNIVELÉ – 215m D+
DÉPART – 9H45



RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
PARKING #1	3,2	SOLIDE + LIQUIDE
PETICHET	6,1	SOLIDE + LIQUIDE
PARKING #2	12,2	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVEE	14,4	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

Pas de barrières horaires pour le parcours **SPRINT**.

EXPERIENCE

6,70 KM

SWIM – **1,20 km**
RUN – **5,50 km**
DÉNIVELÉ – **160m D+**
DÉPART – **10H15**



RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
ACCROBRANCHE #1	2,1	SOLIDE + LIQUIDE
ACCROBRANCHE #2	4,3	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVEE	6,7	SOLIDE + LIQUIDE

CUT OFF

Pas de barrières horaires pour le parcours **EXPERIENCE**.

LES QUALIFICATIONS



ÖTILLÖ MERIT RACE

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

- **ULTRA** : Gorges du Verdon
- **VERTICAL** : Grands Lacs de Laffrey



CHAMPIONNAT DE FRANCE

Le format CLASSIC a été retenu pour accueillir la quatrième étape du Championnat de France de Swimrun 2026



LES RAVITAILLEMENTS



MENU SUR LE PARCOURS

RAVITAILLEMENT SOLIDE ET LIQUIDE

- Eau, Coca-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 les ravitaillements classiques pour assurer une bonne performance.

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** !

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.

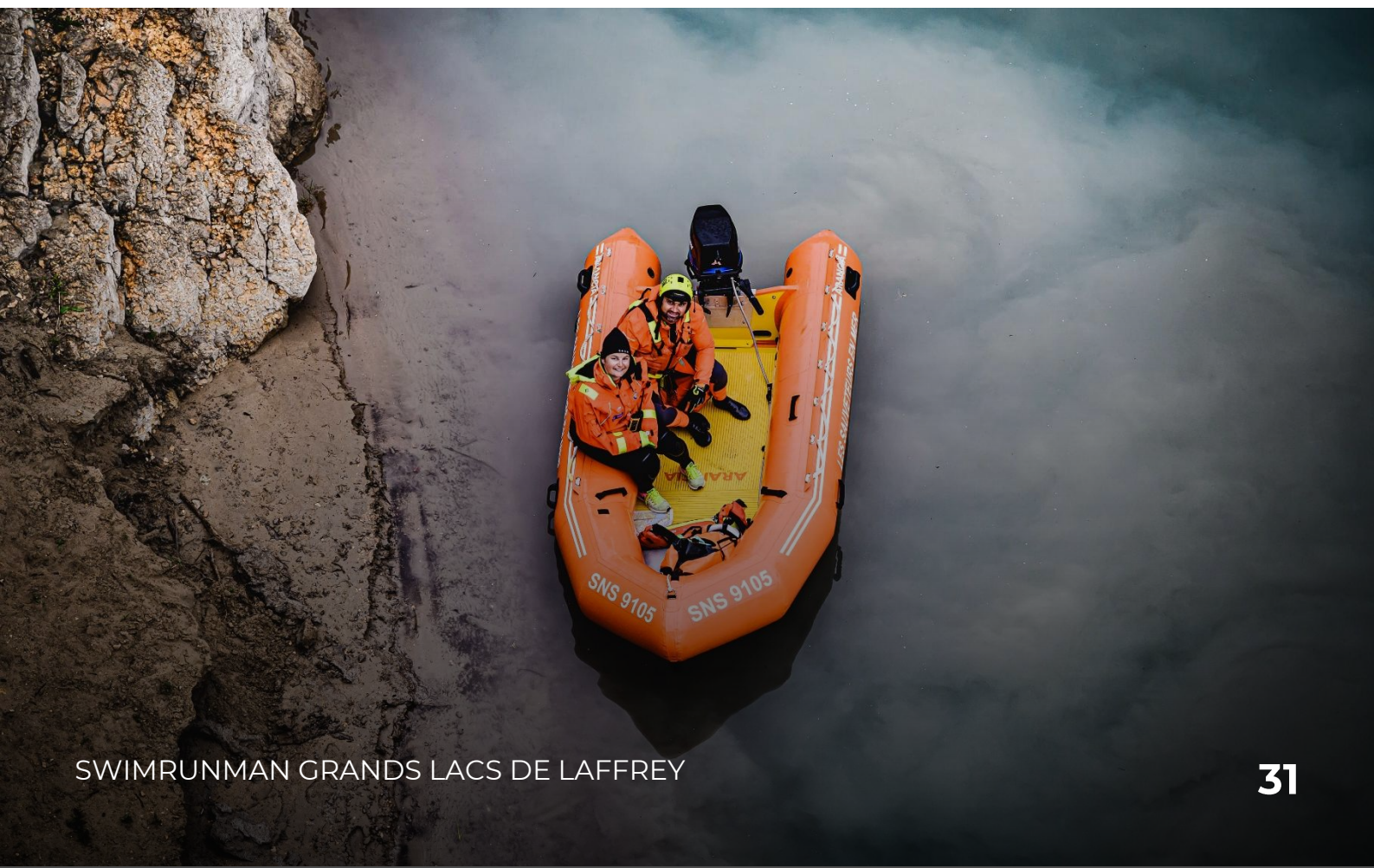
SECOURS

La **FFSS38** assurera les secours avec médicalisation.

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

SWIM : Des bateaux sont répartis sur le lac. En cas de problème, merci d'utiliser votre sifflet et/ou de vous manifester par des mouvements de bras. **Le Club nautique de Laffrey** est aussi présent en kayak sur le lac pour vous guider

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

- DEPLASTIQUE, + 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

INFOS PRATIQUES



LE VERTICAL



CONSIGNES SACS

Vous avez la possibilité de laisser **un sac à dos par équipe** de rechange de **30L max**.

Le dépôt du sac à dos se fait le **samedi jusqu'à 18h30** (tente consigne).

Le sac à dos vous sera remis lors de votre arrivée en haut du km vertical.

ASCENSION

Vous avez le droit d'être accompagné lors la montée du km vertical, mais **aucune aide extérieure** n'est autorisée (matériel, nutrition...) sous peine de disqualification.

Il est formellement interdit de donner son équipement à une personne extérieure.

DESCENTE ET RETOUR

En haut du kilomètre vertical, un **ravitaillement** vous attend. la redescente se fait **à pied par un chemin balisé**.

Merci de ne **jamais sortir de la trace balisée**. Anticipez un temps de descente entre **1h00 et 2h00** - descente technique, prenez votre temps.

Une fois en bas du KV, un **buffet final** vous attend ainsi qu'un véhicule pour vous ramener sur le village si vous le souhaitez.

LIEN [GPX](#)
[DESCENTE](#)

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.
L'ensemble des photos sera ensuite **disponible en ligne** où vous pourrez facilement les **commander**.
Un mail vous sera envoyé pour consulter l'ensemble de vos photos.

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 pouvez également **aller sur l'eau** les encourager.

Nous vous proposons de contacter le Piano du Lac, et le Club Nautique de Cholonge pour la locations de Canoë / Kayak et Paddle.

PARTENAIRES & REMERCIEMENTS



NOS PARTENAIRES

FOURNISSEURS



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**.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE NUTRITION 2026



Nutripure est une marque française, experte en nutrition sportive et compléments alimentaires sport-santé. Leurs formules sont pensées avec des athlètes et des experts de la santé : sans superflus et calibrées pour performer durablement sur des épreuves exigeantes comme le SWIMRUNMAN.

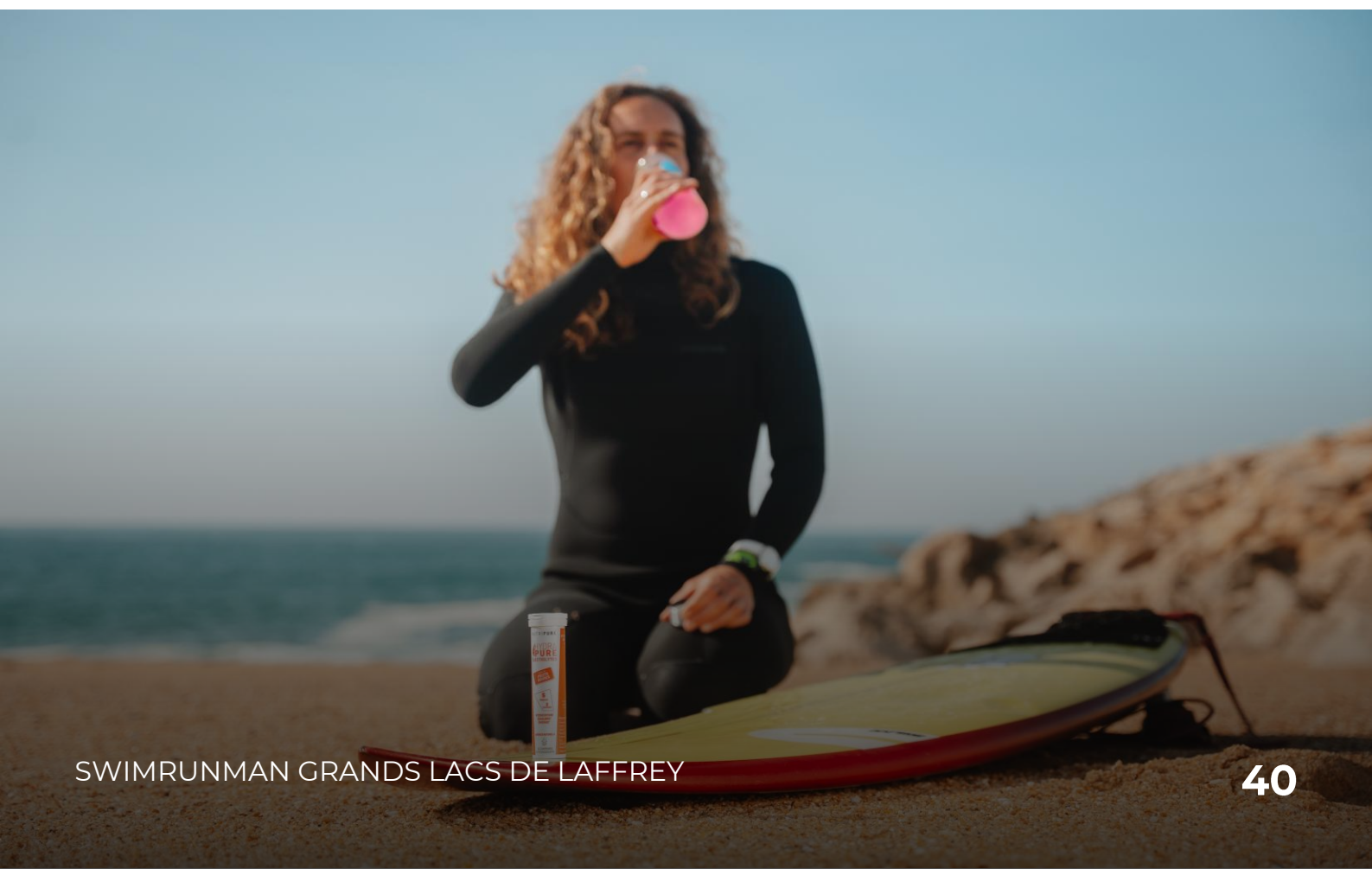
Retrouvez toute l'expertise nutritionnelle de Nutripure dans sa gamme Long Distance, qui offre une complémentarité totale entre les produits avant, pendant et après l'effort pour enchaîner course à pied et natation dans les meilleures conditions.

Pour fêter ce partenariat, Nutripure met en jeu un pack endurance complet pour préparer votre prochaine course !

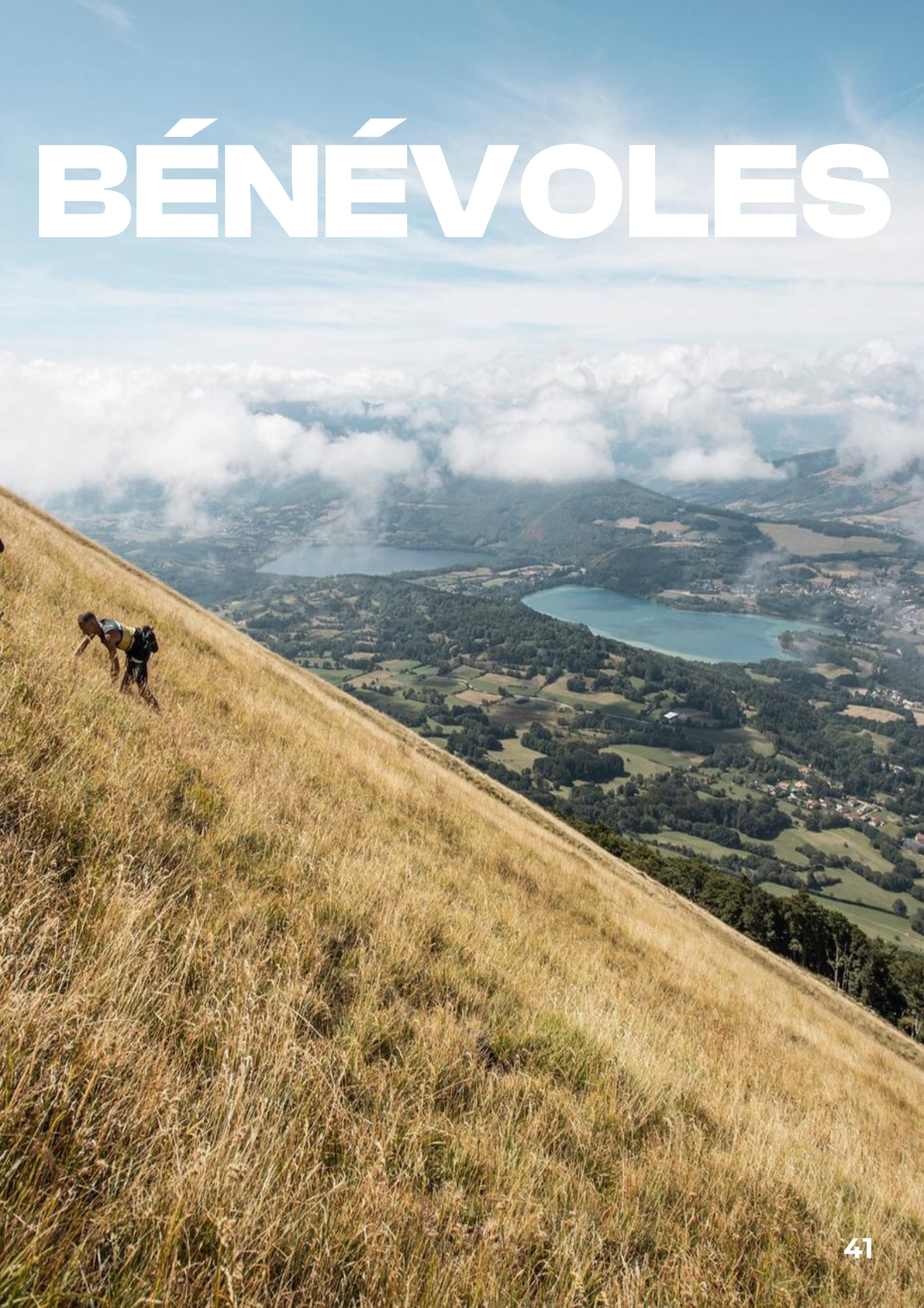
Le lot comprend :

- 3 gels et 3 barres Long Distance (fruits rouges)
- 1 étui HydraPure goût pêche pour l'hydratation
- 1 boisson de récupération Long Distance Recovery
- 1 gourde Nutripure

[**LIEN POUR PARTICIPER**](#)



BÉNÉVOLES



LES BÉNÉVOLES

UN GRAND MERCIAUX BÉNÉVOLES !

Le **SWIMRUNMAN Lac de Vassivière** 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° 03
BOOK 2026

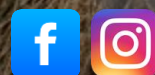


22 AOÛT 2026

SAUVAGE

PAR NATURE

SUIVEZ-NOUS !



INFORMATIONS:
contact@swimrunman.fr

WWW.SWIMRUNMAN.FR