

ROAD N° 02
BOOK 2026



21 JUIN 2026

LAC DE VASSIVIÈRE

**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

15

BALISAGE &
RÈGLEMENT

24

COURSES

32

SÉCURITÉ

35

ÉCO-RESPONSABLE

37

INFOS PRATIQUES

39

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

An aerial photograph of a resort complex. The scene is dominated by a large, dark blue lake that winds through the landscape. In the center, there is a cluster of buildings, including a prominent white building with a red roof and a small tower. The surrounding area is lush with green grass and dense forests. A red circular structure is visible on a small patch of land near the water's edge. The overall atmosphere is serene and scenic.

SAMEDI 20 JUIN 2026

LIEU : ÎLE DE VASSIVIÈRE

- 15h00 : Ouverture du village SWIMRUNMAN
- 15h00 – 18h30 : Retrait des dossards
- **16h45 – 17h30 : KIDS SWIMRUNMAN**
- 17h30 - 18h00 : Briefing obligatoire NIGHT et NIGHT & DAY
- 18h00 – 18h30 : Analyse des parcours en présence de top athlètes
- 19h00 : Fermeture du village
- 21h00 : Réouverture du village pour la course nocturne
- 21h15 : Ouverture SAS de départ NIGHT et NIGHT & DAY + contrôle du matériel obligatoire
- 21h40 : Fermeture SAS de départ NIGHT et NIGHT & DAY
- 21h45 : Rappel des consignes de sécurité NIGHT et NIGHT & DAY
- **22h00 : Départ de la NIGHT et de la NIGHT & DAY**
- 23h45 : Remise des prix de la NIGHT uniquement

DIMANCHE 21 JUIN 2026

LIEU : ÎLE DE VASSIVIÈRE

- 07h30 : Ouverture du village SWIMRUNMAN
 - 07h30 – 9h00 : Retrait des dossards
 - 08h00 : Ouverture SAS de départ HALF + contrôle du matériel obligatoire
 - 08h15 : Fermeture SAS de départ HALF + rappel consignes de sécurité
 - **08h30 : Départ HALF SWIMRUNMAN**
 - 09h00: Ouverture SAS de départ CLASSIC + contrôle du matériel obligatoire
 - 09h15 : Fermeture SAS de départ CLASSIC + rappel consignes de sécurité
 - **09h30 : Départ CLASSIC SWIMRUNMAN**
 - 09h32 : Ouverture SAS de départ NIGHT & DAY et SPRINT
+ contrôle du matériel obligatoire
 - 09h45 : Fermeture SAS de départ NIGHT & DAY et SPRINT
+ rappel consignes de sécurité
 - **10h00 : Départ NIGHT & DAY et SPRINT SWIMRUNMAN**
 - 09h32 : Ouverture SAS de départ EXPERIENCE + contrôle du matériel obligatoire
 - 09h40 : Fermeture SAS de départ EXPERIENCE + rappel consignes de sécurité
 - **10h45 : Départ EXPERIENCE SWIMRUNMAN**
 - 13h00 - 14h00 : Remise des prix de toutes les courses*
- *(horaires sous réserves des timings des arrivées)

LES ANIMATIONS



COURSE KIDS

À partir de **16h45**, le **samedi 20 juin**, 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 **l'Analyse des parcours** !

Des athlètes sont là pour donner leurs **conseils** et **répondre aux questions**, pour encore mieux préparer ta course !

DOSSARDS

An aerial photograph of a large, scenic estate situated on a peninsula or near a large lake. The landscape is lush with green grass and dense forests. In the center, there is a large green field, possibly a golf course or sports field, with a tennis court nearby. Several buildings, including a prominent one with a steeple, are scattered across the property. The water is dark blue, and the sky is clear.

RETRAIT DES DOSSARDS

LIEU DE RETRAIT

Nous te donnons rendez-vous
sur l'Île de Vassivière au pied
du château.

- **Samedi 20 juin 2026** de
15h00 à 18h30
- **Dimanche 21 juin 2026** de
7h30 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

An aerial photograph of a lakeside resort. The scene is dominated by a large, dark blue lake that winds through the landscape. In the center, there is a large green field with a white tennis court and a red tennis court. To the right of the field, there is a cluster of buildings, including a large clubhouse with a red roof and a smaller building with a steeple. The surrounding area is lush with green trees and grass. The word "ACCÈS" is overlaid in large, white, bold letters across the top of the image.

ACCÈS VILLAGE



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

Le village est situé sur l'Île de Vassivière, au pied du château.
Deux parkings seront mis à disposition, ils sont indiqués par des fléchages. Comptez une marche de 1km pour accéder au village depuis les parkings.

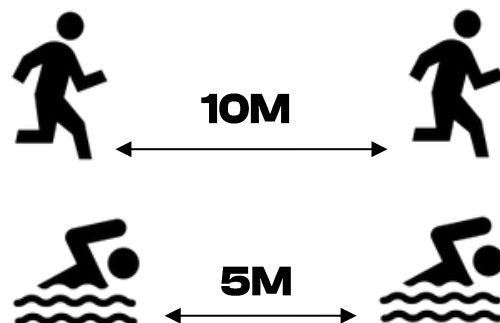
BALISAGE & RÈGLEMENT

An aerial photograph of a scenic landscape featuring a large, dark blue lake. In the foreground, a dense forest of green trees borders the water. Beyond the forest, a well-maintained green golf course is visible, with several buildings and a small red-roofed structure. The background shows more of the lake and surrounding green hills under a clear sky.

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 du lac de Vassivière est comprise entre 16°C et 18°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** 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)

BALISAGE RÈGLEMENT NIGHT



BALISAGE AQUATIQUE

Chaque **entrée de SWIM** est matérialisée par flambeaux. Un panneau SWIMRUNMAN vous indique la direction de nage à suivre.

Un **flash lumineux** et des **flammes orange SWIMRUNMAN éclairées** sont placées aux sorties d'eau pour vous guider.

Toutes les natations se font en ligne droite, pas de virage.

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

BALISAGE TERRESTRE

Des flèches et rubalises fluorescentes sont positionnées tout au long du parcours. Vous devez impérativement activer vos lampes frontales dès la sortie du SWIM.

LONGE

- La longe est obligatoire pendant les SWIMS.
- La longe est interdite sur le premier RUN.

BOUÉE ET LED

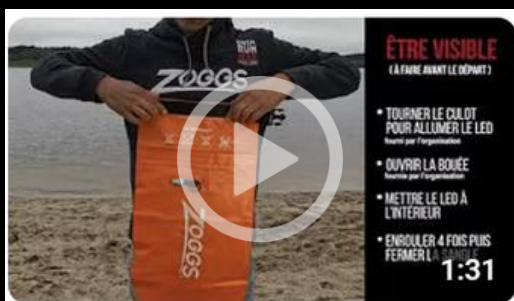
Le LED lumineux doit être placé dans la bouée de sécurité avant le départ de la course nocturne et ne doit jamais être éteint.

La bouée de sécurité sert à vous positionner pour faciliter l'intervention des secours. À aucun moment, la bouée et le LED ne doivent être enlevés ou manipulés.

Pour faciliter votre effort, nous vous conseillons de fixer l'anse de la bouée à votre ceinture.

LAMPE FRONTALE

Il est obligatoire d'éteindre vos lampes frontales avant de les ranger dans le sac congélation zippé (fourni par l'organisation). Le sac doit être rangé dans votre combinaison. Pas dans la bouée de sécurité.



**VISIONNAGE DE LA
VIDÉO OBLIGATOIRE**

[Cliquer ici](#)

MATÉRIELS OBLIGATOIRES NIGHT

FOURNIS PAR L'ORGANISATION






- 1 Dossard chasuble de l'épreuve
- 2 Bonnet de l'épreuve
- 3 Puce de chronométrage
- 4 LED
- 5 Bouée de sécurité
- 6 Sac congélation zippé

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)
- 5 Lampe frontale

BARRIÈRES HORAIRES

CUT OFF*

1	Km 11,3		02H05	HALF
2	Km 17,5		03H40	
3	Km 26,3		05H40	
1	Km 8,3		1H50	CLASSIC
2	Km 17,1		03H40	

*Barrières horaires

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

Base de calcul des barrières:

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

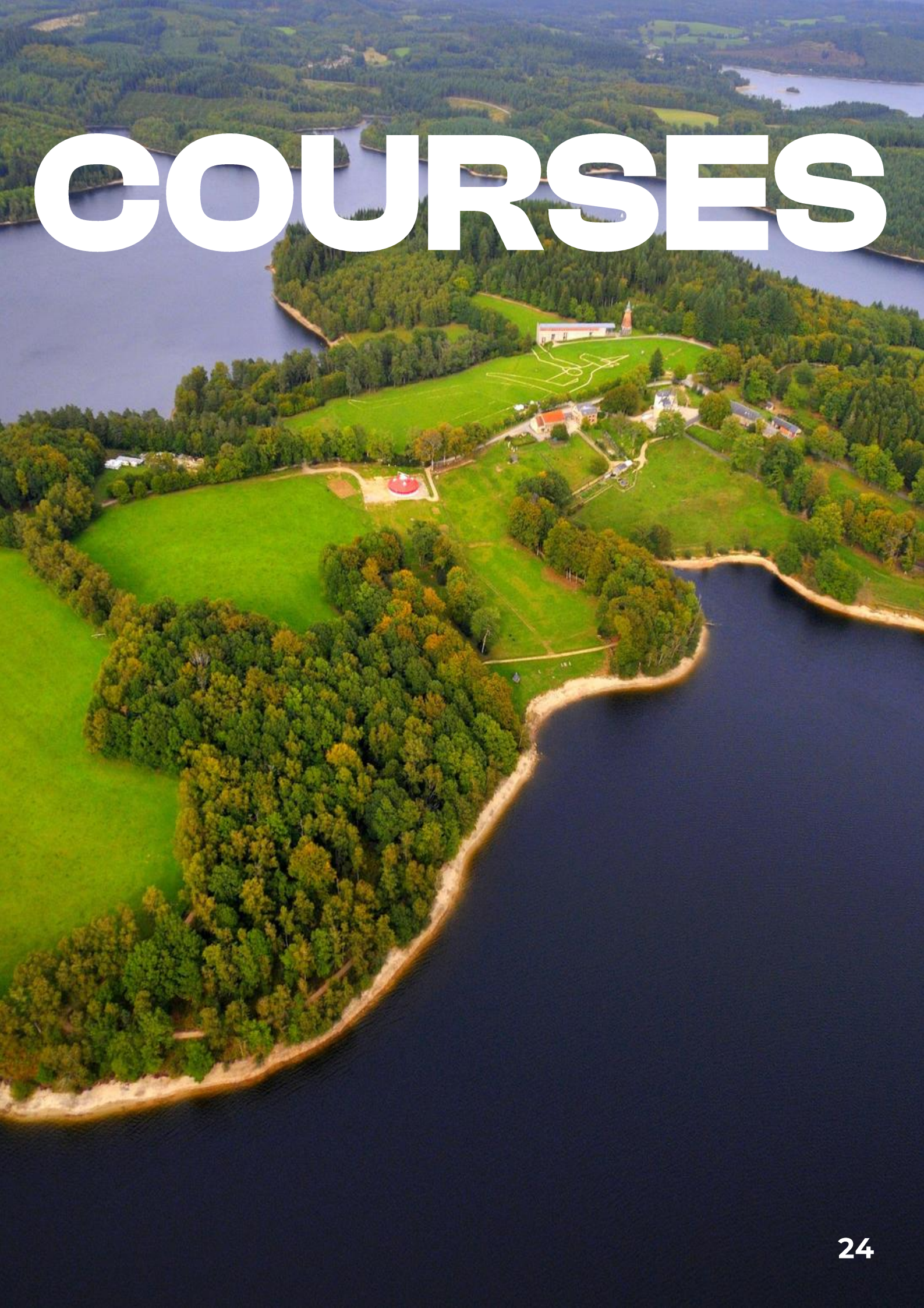
En vous inscrivant, les barrières sont clairement indiquées.

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

HALF

37,20 KM




SWIM – **6,80 km**
 RUN – **30,40 Km**
 DÉNIVELÉ – **445m D+**
 DÉPART – **8H30**



RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Bois & Nature	11,00	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Plage Broussas	17,30	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Parking sud	26,10	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
ARRIVÉE	37,20	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

- 1** Km 11,0  02H10
- 2** Km 17,3  04H00
- 3** Km 26,1  05H45

CLASSIC

23,00 KM

SWIM – **4,30 km**
 RUN – **18,90 km**
 DÉNIVELÉ – **310m D+**
 DÉPART – **9H30**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Plage de Broussas	8,10	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
Parking sud Lac	16,90	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
ARRIVÉE	23,00	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

- 1** Km 8,1  01H40
- 2** Km 16,9  03H25

NIGHT


13,70 KM

SWIM – **3,20 km**
 RUN – **10,00 km**
 DÉNIVELÉ – **166m D+**
 DÉPART – **22H00**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Château	7,20	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
ARRIVÉE	13,70	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

- 1** Km 7,2  01H15
- 2** Km 10,8  01H55

La course en duo se déroule à la frontale et avec des bouées lumineuses, sans éclairage artificiel hors zones clés.

Une boucle d'environ 6,5km à faire deux fois dans la nuit.

NIGHT&DAY

13,70 KM x2





SWIM – **3,20 km**
 RUN – **10,00 km**
 DÉNIVELÉ – **155m D+**
 DÉPART – **22H00**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Château	7,20	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
ARRIVÉE	13,70	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

- 1** Km 7,2  01H15
- 2** Km 10,8  01H55

La course en duo se déroule à la frontale et avec des bouées lumineuses, sans éclairage artificiel hors zones clés.

Une boucle d'environ 6,5km à faire deux fois dans la nuit. Le lendemain, les athlètes reprennent le départ pour la course **SPRINT**.

SPRINT

13,7 KM

SWIM – **2,40 km**
RUN – **11,30 km**
DÉNIVELÉ – **133m D+**
DÉPART – **10H00**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Parking Sud Lac	7,60	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD
ARRIVÉE	13,70	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

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

EXPERIENCE

8,30 KM



SWIM - **1,60 km**
 RUN - **6,70 km**
 DÉNIVELÉ - **197m D+**
 DÉPART - **10H45**

RAVITAILLEMENTS

SITE	KM	RAVITAILLEMENT
Centre International d'Art et du Paysage	2,70	SOLIDE + LIQUIDE
	6,30	SOLIDE + LIQUIDE
ARRIVÉE	8,30	SOLIDE + LIQUIDE + CHAUD

CUT OFF

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

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.

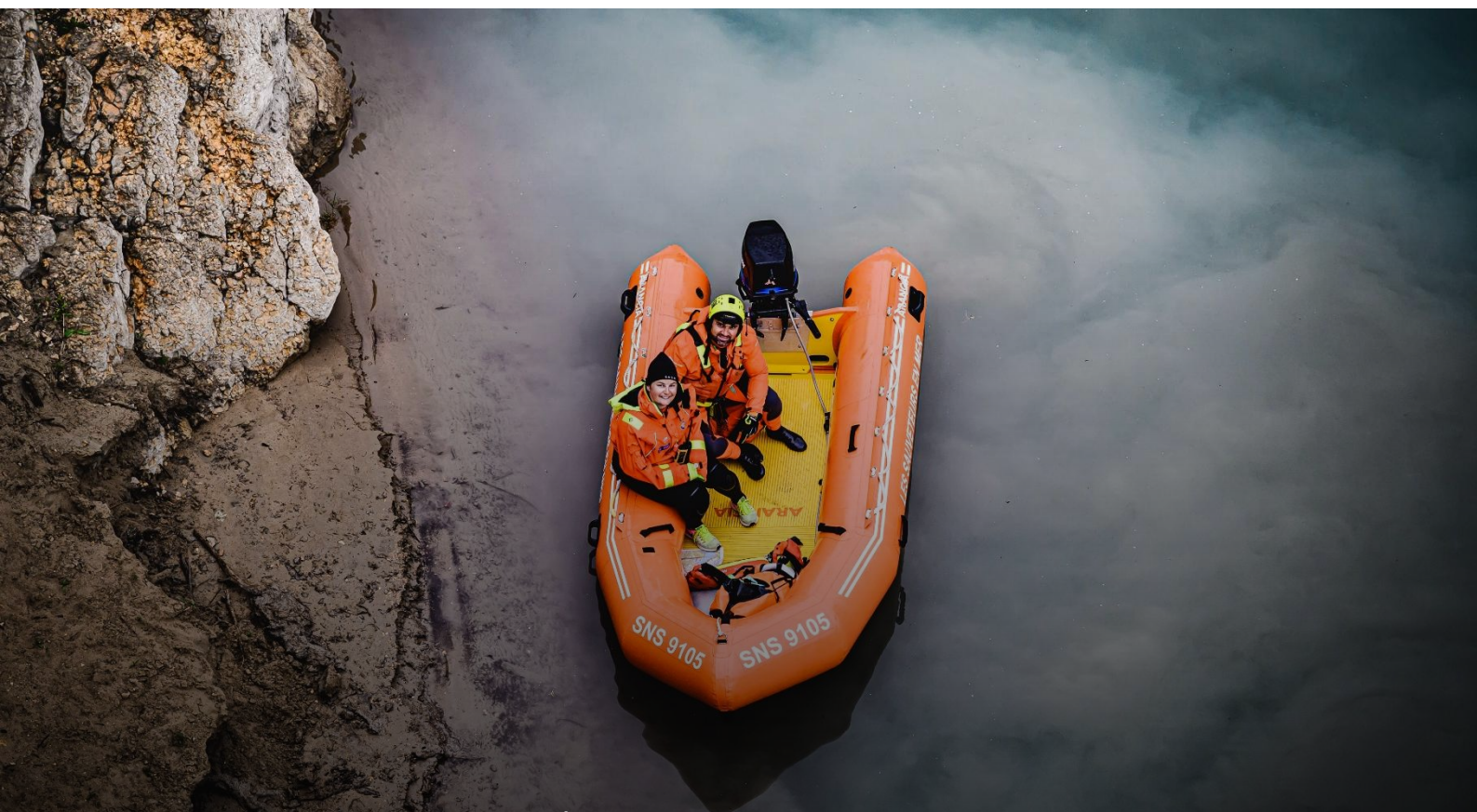
Si vous abandonnez entre deux points **sans urgence médicale**, rejoignez par vos propres moyens le point de contrôle le plus proche.

SECOURS

La **SNSM87** assurera les secours avec médicalisation.

SWIM : 8 bateaux + 6 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

An aerial photograph of a lush green campus situated on a peninsula or near a large body of water. The campus features several buildings, a large green field with white markings, and a dense forest. The text 'ÉCO RESPONSABLE' is overlaid in large, white, bold letters at the top of the image.

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



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 Canoë Kayak Eymoutiers.
Base de location situé sur la plage de Broussas et d'Auphelle au Lac de Vassivière.
Locations de Canoë / Kayak et Paddle.

Demandez Thibault : ckeymoutiers@gmail.fr
06 75 61 15 81

An aerial photograph of a large estate or resort. The scene is dominated by a large, dark blue lake that winds through the property. In the center, there is a large green field with white markings, possibly a sports field or golf course. To the right of the field, there is a complex of buildings, including a prominent white building with a red roof and a small tower. The estate is surrounded by dense green forests and rolling hills. The overall atmosphere is serene and luxurious.

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



BÉNÉVOLES

An aerial photograph of a lakeside community. The scene is dominated by lush green fields and dense forests. A large body of water, likely a lake or reservoir, surrounds the land. In the center, there is a cluster of buildings, including a prominent church with a steeple and a larger building with a red roof. A red-roofed structure is visible on a small peninsula. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

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*](#)

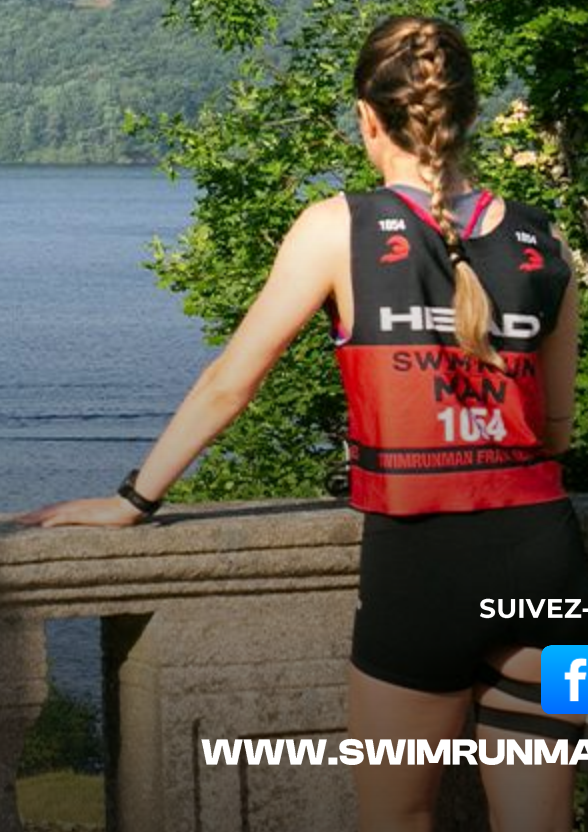
ROAD N° 02
BOOK 2026



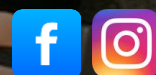
21 JUN 2026

SAUVAGE

PAR NATURE



SUIVEZ-NOUS !



INFORMATIONS:
contact@swimrunman.fr

WWW.SWIMRUNMAN.FR