

# ANJOU SWIMRUN

SAMEDI 3 MAI 2025  
LIVRET DES ENGAGÉS

LAC DE MAINE

Challenge régional Ligue

 **HYUNDAI**  
OCÉANE AUTOMOBILES

 **SCO**  
ANGERS  
TRIATHLON



# SWIMRUN

Le SWIMRUN est une épreuve enchaînant des parcours de natation et course à pied répétés, d'un minimum de trois segments.

Les participants effectuent la course principalement en binôme.

C'est une discipline inscrite auprès de la Fédération Française de Triathlon depuis 2017.

L'idée du Swimrun est apparue en Suède en 2002 à l'occasion d'un pari entre amis :

*La dernière équipe arrivée à Sandham, village située 70 km plus au nord, en courant sur les différentes îles et en nageant entre elle, paiera l'hôtel et le dîner pour les autres*

# ANJOU SWIMRUN

L'ANJOU SWIMRUN est une manifestation créée en 2017 par des amis passionnés par les disciplines enchaînées, réunis au sein de l'association AquaSport. Elle se déroule au lac de Maine, début mai, avec l'idée de se rapprocher de la version originale, dans des eaux un peu plus fraîches qu'en période estivale. Depuis 2024, l'organisation a été transférée au SCO Angers Triathlon. Cette année, une 3ème distance a été ajoutée : un format sprint pour permettre au plus grand nombre de découvrir la discipline. Les trois formats sont à réaliser en duo ou en solo.



3 MAI 2025

SCO  
ANGERS  
TRIATHLON

# ANJOU SWIMRUN HYUNDAI

LAC DE MAINE  
ANGERS

**S** Swim 1,4km  
Run 5,8km

**M** Swim 2,4 km  
Run 12,1km

**L** Swim 3,8km  
Run 24,8km

Inscriptions : [www.sco-angers-triathlon.fr](http://www.sco-angers-triathlon.fr)



## SAMEDI 3 MAI 2025

**11h00-12h45 : Retrait des chasubles/puces/lots**

**13h00 : SwimRun Long - 28 km** (à partir de senior)

24 km de càp et 4km de natation

11 portions de course à pied (3 430m pour la plus longue)

10 portions de natation (750m pour la plus longue)

**13h15 : SwimRun Court - 14 km** (à partir de junior)

12km de càp et 2,8km de natation

9 portions de course à pied (2 030m pour la plus longue)

8 portions de natation (782m pour la plus longue)

**13h30 : SwimRun Sprint - 7 km** (à partir de cadet)

5,7km de càp et 1,4km de natation

4 portions de course à pied (1 850m pour la plus longue)

3 portions de natation (730m pour la plus longue)

**17h00** : remise des récompenses

Épreuves labellisées FFTri

En solo et binômes

SCO  
ANGERS  
TRIATHLON

Club organisateur : **SCO ANGERS TRIATHLON** avec des étudiants L1 de l'IFEPSA

Coordinateurs Club : Ludovic BOUGET  
: Christelle OLIVE-MARCHESI  
secondés par Clément HECTOR, alternant communication

Référent pédagogique IFEPSA : Thomas NIORT

Animateur : Nicolas LEROY

DJ : Simon      Graphisme : LEM AGENCY

Chronométrie : CHRONOS METRON

Inscription en ligne : NJUKO

Secours : UDSP49 et bénévoles BNSSA

Gestion Bénévoles : VORG.fr

**près de 100 BÉNÉVOLES ENGAGÉS!!**



Des analyses d'eau seront effectuées par le laboratoire Inovalys le lundi précédent l'épreuve (Maine et Mayenne). Les résultats seront communiqués sur les réseaux et affichés au retrait des dossards.

Un relevé de température de l'eau sera effectué le matin de l'épreuve.

Il n'y a pas d'arbitres de la Ligue de Triathlon des Pays de la Loire : l'organisateur garantira le bon respect des règles fédérales et sportives.

Un balisage sera effectué la veille par les bénévoles et le débalisage après le passage du dernier concurrent (rubalise ASR, piquets en bois et flèche directionnelle).

Les déchets sont à déposer dans les zones dédiées pendant la course.

>> [Règlement intérieur en ligne sur notre site](#)



## ANJOU SWIMRUN DURABLE

Notre organisation est sensibilisée au sport, sensibilisée à notre environnement.

Plusieurs actions vont être mises en place avec le soutien de nos partenaires sur cette édition 2025 :

Avec notre partenaire majeur [Hyundai-Océane Automobiles](#), l'association [Zéro Déchets Angers](#) et [Team River Clean 49](#), des **marches Clean Up** seront réalisées a priori et a posteriori de l'événement, ouvertes à tous (QR Code).

Nos ravitos de courses et d'arrivée seront zéro déchets boisson grâce au **prêt d'ecocup** par [Angers Loire Métropole](#).

Dans le village, une **exposition Sport Nature** sera présentée par la [Maison de l'Environnement](#), située au Lac de Maine, et un **stand de récupération de vieux vêtements de sport** pour l'association [Supporterre](#) sera animé par deux étudiants de l'IFEPSA.

Anjou Swim Run by Hyundai -  
Marches collectes déchets



LA MAISON  
DE L'ENVIRONNEMENT  
D'ANGERS



# FORMAT SPRINT



**Distance totale 7 km**

<https://www.openrunner.com/route-details/21102781>

- > Distance course à pied = 5,7 km
- > Distance natation = 1.400 m
- > 4 segments de courses à pied (plus longue : 1.850 m)
- > 3 segments de natations (plus longue 730 m)
- > 103 m de dénivelé positif

## Public

- > à partir de la catégorie cadet
- > 75 équipes et 25 solo
- > licenciés et non-licenciés FFTri



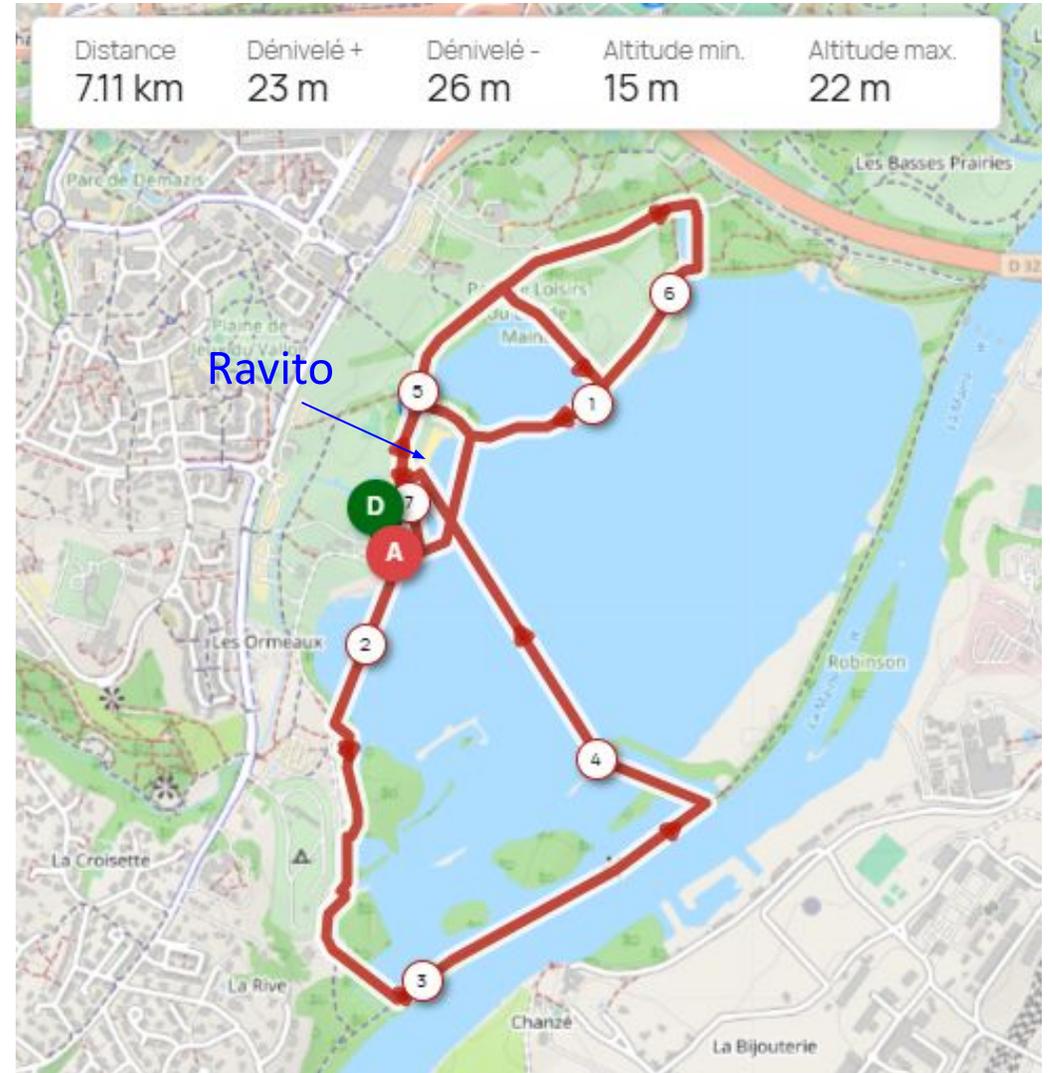


RAV1

Total :

FORMAT S	
Par portion	Distance cumulée (m)
1 840	1 840
330	2 170
1 840	4 010
730	4 740
1 850	6 590
300	6 890
250	7 140
<b>Total :</b>	<b>7 140</b>
NAT	1 360
CAP	5 780





Ravito sur la plage, après la 2ème natation



## FORMAT M - COURT

Distance totale 14 km

<https://www.openrunner.com/route-details/21103691>

- > Distance course à pied = 12 km
- > Distance natation = 2 900 m
- > 9 segments de courses à pied (plus longue : 2 030 m)
- > 8 segments de natations (plus longue 730 m)
- > 103 m de dénivelé positif

### Public

- > à partir de la catégorie junior
- > 120 équipes et 50 solo
- > licenciés et non-licenciés FFTri

**SUPPORT DU CHALLENGE RÉGIONAL**





RAV1

RAV2

Total :

### FORMAT M

Par portion	Distance cumulée (m)
1 880	1 880
350	2 230
1 250	3 480
730	4 210
300	4 510
320	4 830
1 400	6 230
160	6 390
1 630	8 020
280	8 300
920	9 220
290	9 510
2 030	11 540
370	11 910
1 650	13 560
470	14 030
830	14 860

14 860

NAT	2 970
CAP	11 890





Ravito 1 sur la plage, après la 2ème natation  
Ravito 2 sur le port, face au château, après la 7e natation



## FORMAT LONG

**Distance totale 28km**

<https://www.openrunner.com/route-details/21104105>

- > Distance course à pied = 24 km
- > Distance natation = 4 000 m
- > 14 segments de courses à pied (plus longue : 3 430 m)
- > 13 segments de natations (plus longue 730 m)
- > 219 m de dénivelé positif

### Public

- > à partir de la catégorie senior
- > 50 équipes en binôme et 30 solos
- > licenciés et non-licenciés FFTri





RAV1

RAV2

RAV3

RAV4

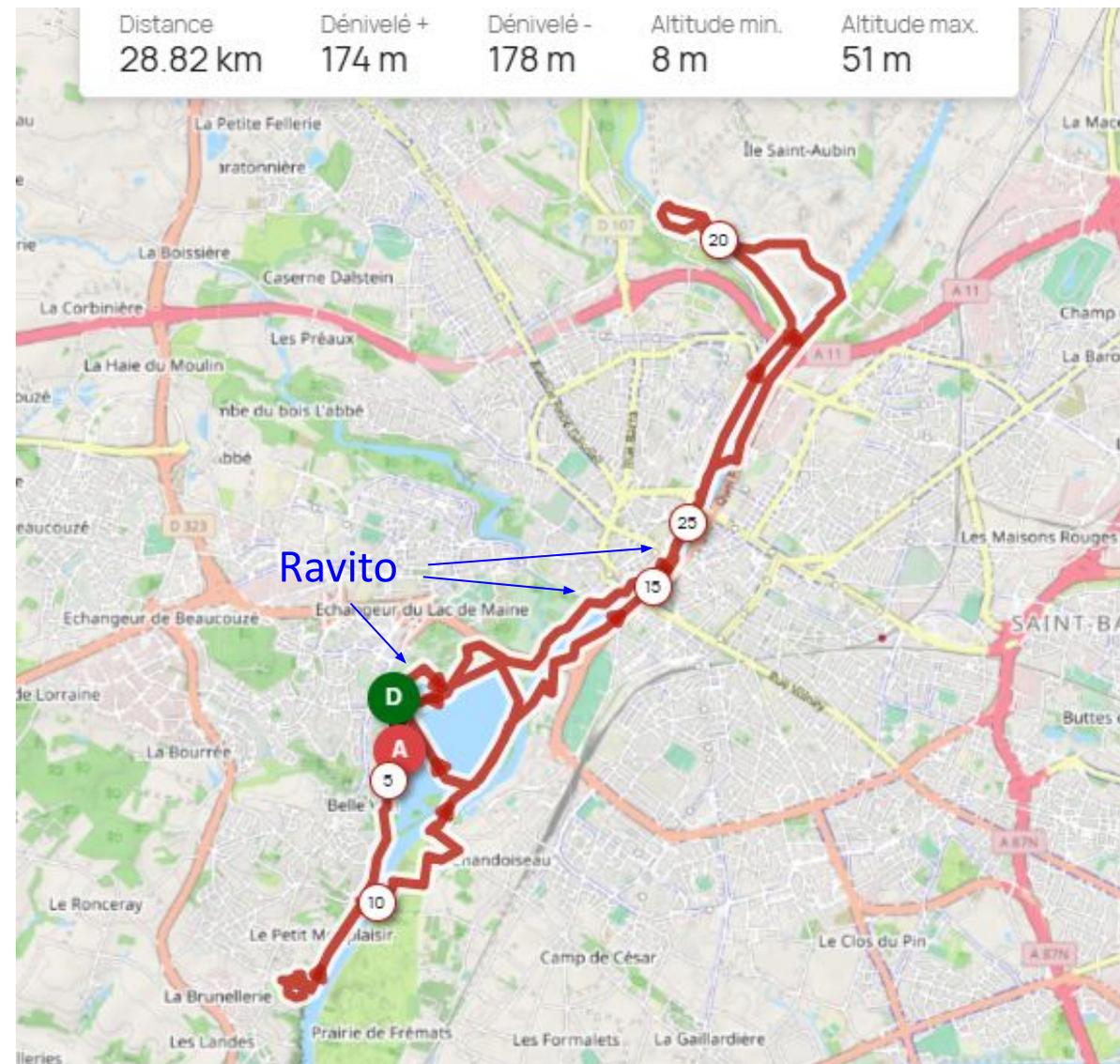
Total :

### FORMAT L

Par portion	Distance cumulée (m)
1 880	1 880
350	2 230
1 250	3 480
730	4 210
300	4 510
320	4 830
1 620	6 450
180	6 630
3 240	9 870
170	10 040
1 610	11 650
280	11 930
930	12 860
290	13 150
2 030	15 180
250	15 430
3 130	18 560
120	18 680
2 000	20 680
80	20 760
3 430	24 190
200	24 390
890	25 280
600	25 880
1 650	27 530
500	28 030
820	28 850

28 850

NAT 4 070  
CAP 24 780



Ravito 1 sur la plage, après la 2ème natation  
 Ravito 2&3 cale de la Rochefoucauld, après la 8e et avant la 11e nat  
 Ravito 4 sur le port, face au château, après la 11e natation





# RAPPEL DU MATÉRIEL

## OBLIGATOIRE :

Une combinaison de type Néoprène

Le bonnet fourni par l'organisation

Un sifflet (au moins un sifflet par binôme)

Format M/L : l'éco Cup fournie par l'organisateur pour vous ravitailler en boisson aux ravitos

Chaussures de trail ou de swimrun

## OPTIONNEL :

Une 2e bonnet en silicone ou une cagoule en néoprène

Un maillot de bain ou trifonction sous la combi

Des gants néoprène

Des plaquettes

Un pull-buoy

Une longe

Des manchons

Des jambières ...



# INFOS UTILES CONCURRENTS

## STATIONNEMENT

### Stationnement des véhicules :

Concurrents et bénévoles sont invités à se stationner sur les parkings à l'entrée du parc de loisirs. Pas de véhicule admis aux abords de la Pyramide si ce n'est celui des Secours.

### Stationnement des vélos :

Le Lac de Maine propose plusieurs emplacements pour attacher les vélos (prévoir son anti vol).

## TABLEAU À CLÉS

Les concurrents pourront laisser leur clé de voiture à la tente des Bénévoles (près du retrait des dossards)

## SANITAIRES

Les vestiaires, avec douches et toilettes, situés dans la Pyramide, seront mis à disposition des concurrents par la Direction du parc de Loisirs du Lac de Maine. D'autres sanitaires sont également disponibles en face de la baignade du Lac de Maine et de la guinguette.



# LE VILLAGE ANJOU SWIMRUN 2025

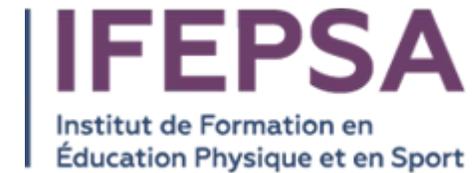


**Vous trouverez dans le village :**

- > le barnum pour le retrait du matériel (chasubles, puces, lots, eco-cup, bonnets)
- > les lignes de départ et d'arrivée
- > le ravitaillement à l'arrivée
- > une buvette pour les supporters et les sportifs avant/après course (la CB est acceptée à partir de 5€)
- > le podium pour les récompenses
- > la banderole Anjou Swimrun pour la photo-souvenir prise après le passage de l'arrivée

# ILS NOUS ACCOMPAGNENT DANS NOTRE ORGANISATION

---



## CLUB PARTENAIRES :

Novéo Travaux, Appro Utilitaires, L'Accordeur, BDO, Welko, Kominov, Atoll Opticiens, Stonart, Sombat, Super U Andard, Batiplaf, Marolleau Couvertures

## SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX

---

Site internet : [SCO Angers Triathlon – Votre club de Triathlon et des disciplines enchainées](#)



SCO Angers Triathlon



@anjouswimrun et @sco\_angers\_triathlon



[anjouswimrun@gmail.com](mailto:anjouswimrun@gmail.com)

ou [contact@sco-angers-triathlon.fr](mailto:contact@sco-angers-triathlon.fr)



# BELLE PRÉPARATION

 **HYUNDAI**  
OCÉANE AUTOMOBILES

*HÂTE DE VOUS  
ACCUEILLIR  
CE SAMEDI  
3 MAI 2025 !*



 **SCO**  
**ANGERS**  
TRIATHLON