

# ANJOU SIMRUN 2026 : Plongez dans l'aventure !

Préparez-vous à vivre une expérience sportive unique au cœur d'Angers.

Le dimanche 3 mai 2026, le SCO Angers Triathlon vous invite à découvrir le swimrun dans le cadre exceptionnel du Lac de Maine et de ses environs.

Une journée où la course à pied et la natation s'entremêlent pour créer un défi sportif accessible, technique et convivial.

**SCO  
ANGERS  
TRIATHLON**

# ANJOU SWIMRUN

HYUNDAI OCÉANE AUTO

ANGERS - LAC DE MAINE

**3 MAI 2026**

SWIMRUN S	SWIMRUN M	SWIMRUN L
SOLO OU DUO	SOLO OU DUO	SOLO OU DUO
SWIM 1 KM RUN 6 KM	SWIM 2 KM RUN 13 KM	SWIM 4,5 KM RUN 21,5 KM

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

Angers FEDERATION FRANÇAISE DE TRIATHLON Nestenn BOUTI CYCLE Credit Mutuel running conseil #LADALLE ANGEVINE VORG anjou RÉGION PAYS DE LA LOIRE lem HYUNDAI OCÉANE AUTOMOBILES

# SCO Angers Triathlon :

## Un organisateur passionné



### Un club angevin de référence

Le SCO Angers Triathlon est un acteur majeur de la promotion du triathlon et des disciplines enchaînées dans la région angevine. Reconnu pour son expertise dans l'organisation d'événements sportifs locaux et nationaux, le club met un point d'honneur à créer des expériences accessibles et conviviales.

**Notre mission :** offrir à chaque participant, quel que soit son niveau, une aventure sportive mémorable dans un cadre sécurisé et stimulant.

Rassembler et inspirer !



# LE SWIMRUN

## Qu'est-ce que le SWIMRUN ?

Le **SWIMRUN** est une discipline unique qui enchaîne natation et course à pied de manière répétée, avec un minimum de trois segments. Les participants évoluent principalement **en binôme**, dans l'esprit de solidarité et d'entraide qui caractérise cette épreuve.

Discipline officielle inscrite auprès de la **Fédération Française de Triathlon depuis 2017**, le swimrun trouve ses origines en Suède en 2002, né d'un pari audacieux entre amis : *la dernière équipe à rejoindre Sandham, à 70 km, en courant sur les îles et en nageant entre elles, paiera l'hôtel et le dîner !*



## L'ANJOU SWIMRUN

Créé en 2017 par des passionnés de disciplines enchaînées réunis au sein de l'association **AquaSport**, l'Anjou Swimrun se déroule au **Lac de Maine** début mai. Le SCO Angers Triathlon a repris le flambeau depuis 2024, à la demande des fondateurs.

Pourquoi en mai ? Pour se rapprocher de la version originale suédoise, avec des eaux un peu plus fraîches qu'en été, pour une expérience authentique et stimulante.





# L'événement : Dimanche 3 mai 2026 au Lac de Maine, Angers



## Parcours variés et adaptés

Des circuits soigneusement tracés autour du Lac de Maine et jusqu'au coeur d'Angers pour satisfaire tous les niveaux, des débutants aux athlètes confirmés. Chaque tracé valorise la beauté verdoyante des sites traversés, la nature dans la ville, au plus près du patrimoine..



## Ambiance festive et inclusive

Une atmosphère sportive et conviviale où jeunes cadets, familles et sportifs aguerris se retrouvent. L'esprit d'équipe et le dépassement de soi sont au rendez-vous, en duo ou en solo.



# Pour qui ? Tous les publics sont invités

## Jeunes cadets

À partir de la catégorie cadet, les jeunes sportifs peuvent s'initier au swimrun dans un cadre sécurisé et stimulant.

## Débutants curieux

Vous n'avez jamais fait de swimrun ? Le format Sprint est fait pour vous ! Une belle porte d'entrée vers cette discipline complète.

## Sportifs réguliers

Coueurs et nageurs habitués à l'entraînement trouveront leur bonheur avec les formats Medium et Long.

## Compétiteurs aguerris

Les athlètes confirmés peuvent viser la performance et se mesurer à d'autres passionnés sur le format Long.

---

## L'esprit Anjou Swimrun

Nous encourageons la **découverte** et le **dépassement de soi** dans une ambiance conviviale. Ici, chacun progresse à son rythme, soutenu par des bénévoles bienveillants qui favorisent l'échange, la belle humeur et la cohésion.



# Les Forces en action

Une équipe engagée pour vous faire vivre une expérience Swimrun unique

 Organisation  
**SCO Angers Triathlon**

 Coordination  
**La coprésidence du club et la  
Commission Organisations 2026**

 Animation live  
**Sophie DELAUNEY · Ludovic BOUGET**

 DJ Set  
**Simon GOULAY**

 Identité visuelle  
**LEM Agency**



 Chronométrie & résultats  
**IPITOS**

 Inscriptions  
**NJUKO**

 Sécurité & secours  
**UDSP49 · BNSSA**

 Gestion des Bbénévoles  
**VORG**

**près de 100 BÉNÉVOLES ENGAGÉS!!**



## 💧 Qualité de l'eau

Des analyses seront réalisées par le laboratoire Inovalys le lundi précédant l'épreuve.

📢 Résultats disponibles sur nos réseaux et affichés au retrait des chasubles..

## 🌡️ Température de l'eau

Un relevé officiel sera effectué le matin de la course.

## 📏 Réglementation & encadrement

En l'absence d'arbitres de la Ligue de Triathlon des Pays de la Loire, l'organisateur veille au respect des règles fédérales et sportives.

## 🚩 Balisage du parcours

Mise en place la veille par nos bénévoles (rubalise ASR, piquets en bois, fléchage, numéros de postes des bénévoles).

🔄 Débalisage après le passage du dernier concurrent.

## ♻️ Respect de l'environnement

Merci de déposer vos déchets uniquement dans les zones prévues pendant l'épreuve.



# Un programme bien rythmé

## **Matinée : Accueil et préparation**

Dès 10h00, les participants sont accueillis sur le site. Retrait des chasubles, briefing technique et consignes de sécurité.

Échauffement pour bien préparer le corps à l'effort.

## **Après-midi : Courses et animation**

Pendant toute la durée des épreuves, l'animation bat son plein. Musique, encouragements des bénévoles et sécurité assurée à chaque point stratégique des parcours.

1

2

3

4

## **11h00 : Départs échelonnés**

Les départs sont donnés toutes les 15' par format : 11h00 format L, 11h15 format M puis 11h30 format S pour garantir fluidité et sécurité.

## **Fin de journée : Arrivées et podiums**

Chaque finisher est accueilli en héros. Ravitaillement post-course, podiums et moments de convivialité pour partager les émotions de la journée avec ses proches.



# Trois formats pour tous les profils

L'Anjou Swimrun 2026 propose trois distances pensées pour répondre aux attentes de chaque participant. Qu'ils soient débutant, sportif régulier ou compétiteur endurci, les Angevins et Ligériens trouveront leur défi. A réaliser en duo ou en solo.

**Départ 11h30**

**Swimrun format S**

**7 km**

6 km + 1 km

**Idéal pour :** les débutants, les cadets et ceux qui souhaitent découvrir la discipline dans un format accessible et ludique.

**Départ 11h15**

**Swimrun format M**

**15 km**

13 km + 2 km

**Idéal pour :** les coureurs réguliers et les nageurs confirmés qui cherchent un défi intermédiaire exigeant une bonne condition physique.

**Départ 11h00**

**Swimrun format L**

**26 km**

21,5 km + 4,5 km

**Idéal pour :** les athlètes endurants et confirmés prêts à repousser leurs limites dans un format exigeant et technique.



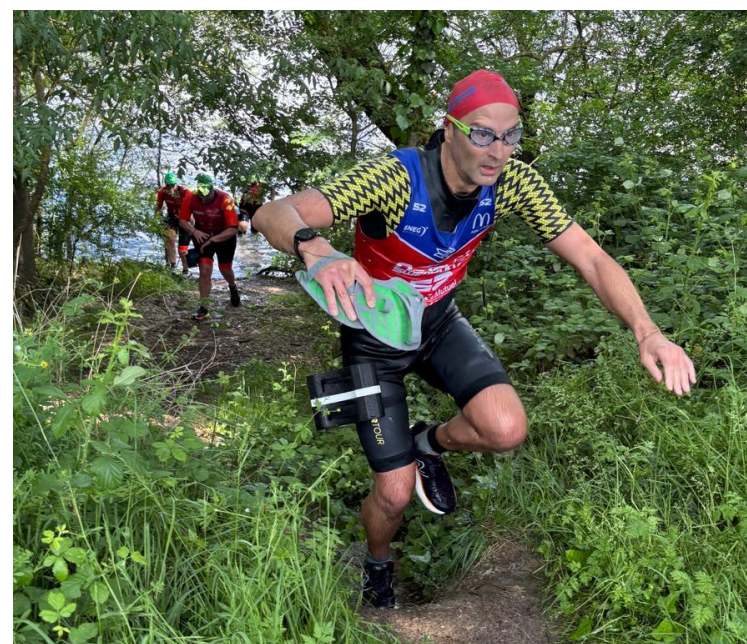
# Des parcours techniques et ludiques

## Une aventure multi-terrains

Les parcours de l'Anjou Swimrun sont conçus pour offrir une expérience riche et variée. Les swimrunners enchaîneront course à pied et natation au milieu de nos joyaux patrimoniaux, naturels ou architecturaux., avec des transitions fluides et stratégiques.

- Sentiers en sous-bois et chemins de terre
- Plages en herbe ou rochers pour les entrées et sorties d'eau
- Zones boisées offrant ombre et fraîcheur si besoin
- Eaux rafraîchissantes du Lac de Maine et de la Maine
- Aux pieds du Château et de la Cathédrale

Des **points de ravitaillement stratégiques** sont installés tout au long des parcours M et L (4 zones). Les concurrents profiteront également de **points de vue spectaculaires** sur le lac, la ville et ses environs.



# FORMAT S



## Distance totale : 7 km

<https://www.openrunner.com/route-details/22959515>

### 6 km

Course à pied  
4 segments

Plus longue : 2 520 m

### 1 km

Natation  
3 segments

Plus longue : 340 m

### 27m

Dénivelé positif

Un parcours roulant  
Un ravitaillement à l'arrivée

### Public visé

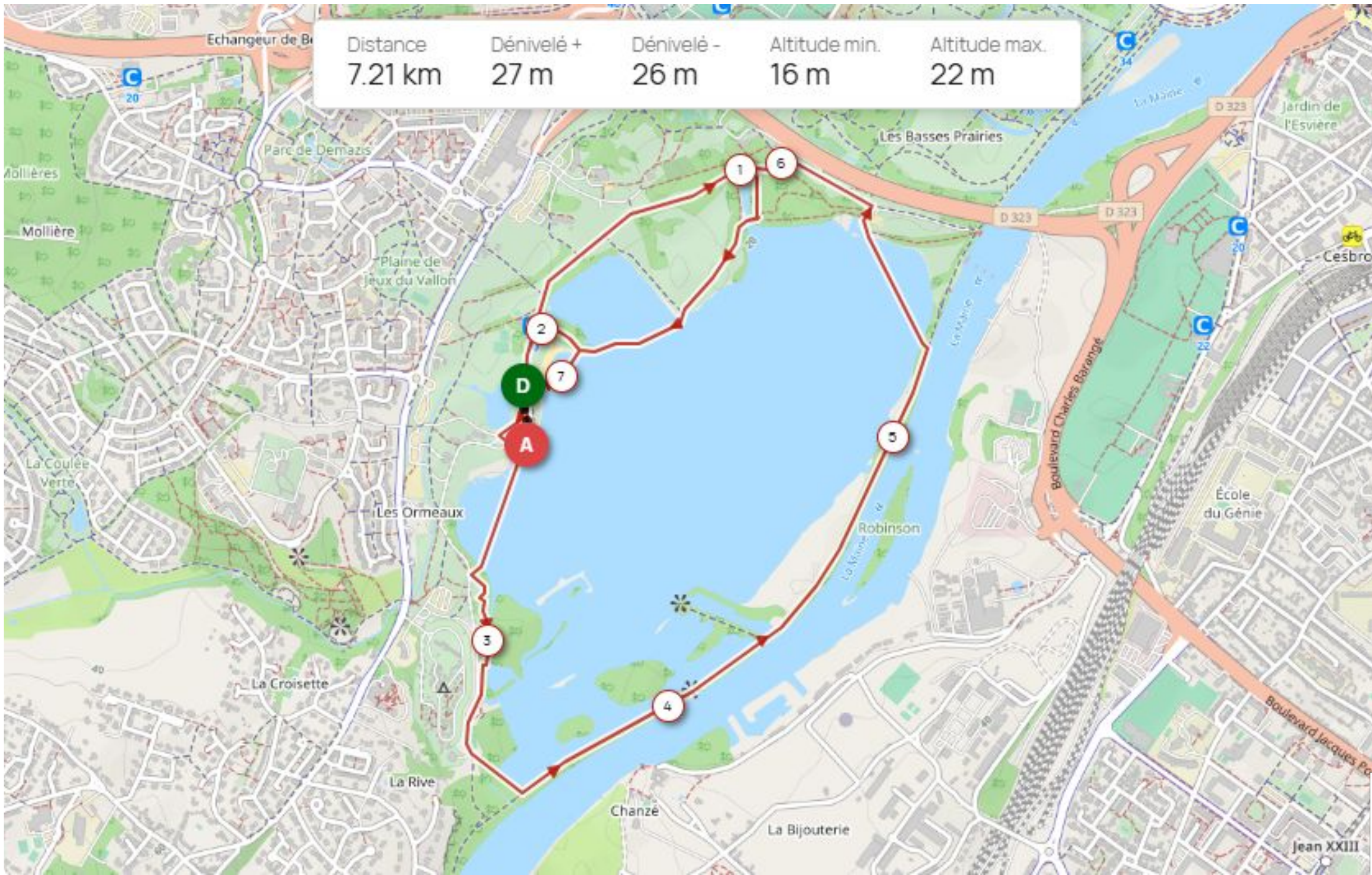
À partir de la catégorie **cadet**

- 75 équipes et 25 solo
- Licenciés et non-licenciés FFTri
- Format idéal pour découvrir le swimrun

FORMAT S		
	PORTIONS	TOTAL
Càp	2400	2400
Nat	300	2700
Càp	2520	5220
Nat	340	5560
Càp	1290	6850
Nat	160	7010
Càp	140	7150



Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
7.21 km	27 m	26 m	16 m	22 m



# FORMAT M

FORMAT M		
	PORTIONS	TOTAL
Càp	2400	2400
Nat	300	2700
Càp	1390	4090
Nat	140	4230
Càp	1190	5420
Nat	250	5670
Càp	1170	6840
Nat	140	6980
Càp	2000	8980
Nat	260	9240
Càp	2130	11370
Nat	270	11640
Càp	1750	13390
Nat	370	13760
Càp	1150	14910
Nat	720	15630
Càp	130	15760



R

R

R

3 points de ravito sur le parcours

## Distance totale : 15 km

<https://www.openrunner.com/route-details/23031473>

### 13km

Course à pied

7 segments

Plus longue : 2 400 m

### 2km

Natation

6 segments

Plus longue : 730 m

### 71m

Dénivelé positif

Un défi équilibré et stimulant

## Public visé

À partir de la catégorie **junior**

- 100 équipes et 75 solo
- Licenciés et non-licenciés FFTri
- Pour les passionnés en quête d'aventure



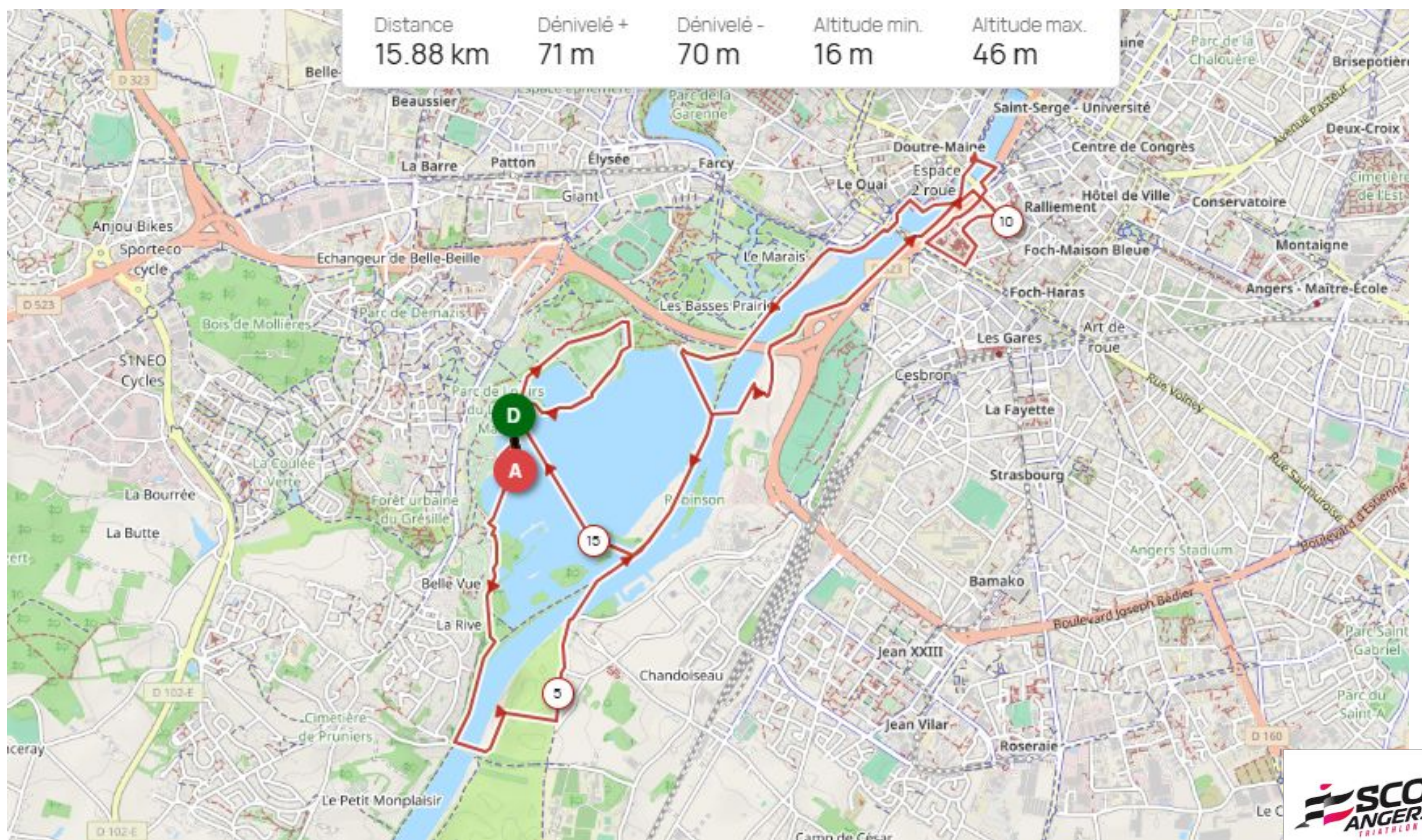
Distance  
**15.88 km**

Dénivelé +  
**71 m**

Dénivelé -  
**70 m**

Altitude min.  
**16 m**

Altitude max.  
**46 m**



# FORMAT L

FORMAT L		
	PORTIONS	TOTAL
Càp	1800	1800
Nat	400	2200
Càp	1200	3400
Nat	740	4140
Càp	320	4460
Nat	310	4770
Càp	1620	6390
Nat	180	6570
Càp	3310	9880
Nat	180	10060
Càp	1125	11185
Nat	250	11435
Càp	1200	12635
Nat	150	12785
Càp	1960	14745
Nat	190	14935
Càp	760	15695
Nat	180	15875
Càp	3260	19135
Nat	210	19345
Càp	2800	22145
Nat	280	22425
Càp	3030	25455
Nat	730	26185
Càp	130	26315

R



R

R

R

R

5 points de ravito sur le parcours

## Distance totale : 26 km

<https://www.openrunner.com/route-details/23007766>

### 21,5km

Course à pied

11 segments

Plus longue : 3 310 m

### 4,5km

Natation

10 segments

Plus longue : 730m

### 141m

Dénivelé positif

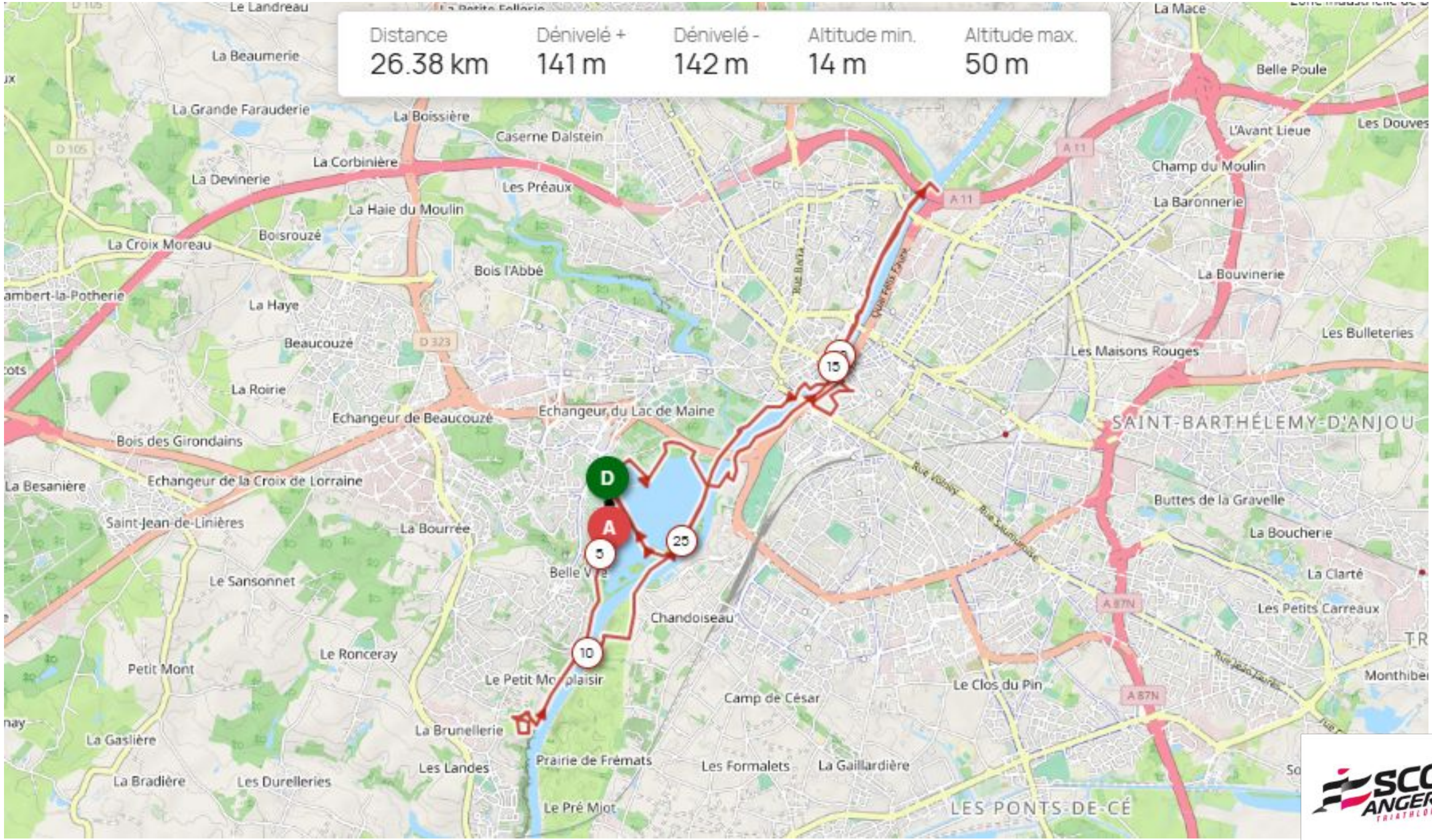
## Public visé

À partir de la catégorie **senior**

- 50 équipes en binôme et 40 solos
- Licenciés et non-licenciés FFTri
- Un véritable défi pour athlètes aguerris



Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
26.38 km	141 m	142 m	14 m	50 m



# RAPPEL DU



## Matériel OBLIGATOIRE

- Une combinaison néoprène
- Le bonnet fourni par l'organisation (récupéré à l'arrivée)
- La chasuble numérotée fournie par l'organisation (récupérée à l'arrivée)
- La puce prêtée par le chronométrateur Ipitos (récupérée à l'arrivée)
- Au moins un sifflet par binôme
- Le gobelet souple offert à utiliser pour le ravitaillement
- Chaussures de trail ou de swimrun

## Matériel OPTIONNEL

- Un 2e bonnet silicone ou cagoule néoprène
- Maillot de bain ou trifonction sous la combi
- Gants néoprène
- Plaquettes et pull-buoy
- Longe, manchons, jambières...

**Le règlement intérieur est disponible en ligne ! Consultez-le avant votre inscription pour connaître tous les détails.**

# INFOS PRATIQUES

 **Stationnement véhicules** : parkings à l'entrée du parc de loisirs.  
 Accès interdit à la Pyramide (hors secours)

 **Stationnement vélos** : arceaux disponibles à proximité du village  
 Pensez à votre antivol.

 **Sanitaires** : à disposition près de la baignade & de la guinguette.

 **Vestiaires** : barnums installés dans le village (travaux à la Pyramide).

 **Tableau à clés** : dépôt possible à la tente bénévoles (zone dossards).

***Anticipez, profitez... et concentrez-vous sur votre course !***



## VILLAGE ANJOU SIMRUN

-  Arche départ
-  Arche arrivée
-  Buvette/restauration
-  Ravito arrivée
-  Retrait des chasubles
-  Vestiaires
-  Podium
-  Ipitos

# Prestataires et partenaires engagés

## Partenariats locaux solides

Nous collaborons avec des acteurs locaux pour la logistique, la sécurité et la restauration. Des partenaires de confiance qui partagent nos valeurs de qualité et de convivialité.

## Services dédiés aux participants

Vestiaires sous barnum, douches en extérieur (travaux à la Pyramide) , consignes pour vos clés de voiture. Votre confort est notre priorité.

## Soutien du territoire angevin

L'événement bénéficie du soutien actif des acteurs du sport et des institutions locales. Ensemble, nous faisons rayonner Angers et sa région à travers le swimrun.



Grâce à ses **partenaires engagés**, l'Anjou Swimrun 2026 garantit une expérience fluide, sécurisée et mémorable pour tous les participants.





# Témoignages et retours d'expérience

## Participants 2025

*"Un parcours exigeant mais accessible, avec une organisation impeccable. J'ai adoré les parcours !"*

— Marie, 32 ans, format Court

## SCO Angers Triathlon

*"Un événement qui fait rayonner notre club et notre région. Voir autant de sourires et d'énergie positive nous motive à faire encore mieux chaque année."*

— L'équipe organisatrice

## Bénévoles et partenaires

*"Une aventure humaine et sportive unique. Participer à l'organisation, c'est contribuer à quelque chose de plus grand que soi."*

— Franck, bénévole depuis 2 ans

Ces témoignages reflètent l'esprit de l'Anjou Swimrun : un événement où **passion, effort** et **convivialité** se rejoignent pour créer des souvenirs inoubliables.



# ILS NOUS ACCOMPAGNENT DANS NOTRE ORGANISATION

---



## CLUB PARTENAIRES :

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





**DIMANCHE**

**11H**

**SWIMRUN L**

**SOLO OU DUO**

SWIM - 4,5KM  
RUN 21,5KM

**11H15**

**SWIMRUN M**

**SOLO OU DUO**

SWIM - 2KM  
RUN 13KM

**11H30**

**SWIMRUN S**

**SOLO OU DUO**

SWIM - 1KM  
RUN 6KM

# Plongez dans l'Anjou Swimrun 2026 !



**Finalisez votre préparation**

Pour vivre une expérience inoubliable



**Découvrez le swimrun**

Vivez le plaisir d'enchaîner course et natation dans un cadre naturel



**Partagez notre passion**

Ensemble, vibrons, osons, partageons !

**Rendez-vous le dimanche 3 mai 2026 au Lac de Maine !**

**Nos organisations – SCO Angers Triathlon**

