

# DOSSIER PRESSE

## 2019

EMBRUN

GORGES DU VERDON

GRANDS LACS DE LAFFREY

**SWIM  
RUN  
MAN**  
BY **Z3RØD**

ALCI **4** EVENTS  
Spécialiste de l'événementiel  
Organisation | Création | Gestion



# SOMMAIRE



- PAGE 1 : EDITO DES DIRECTEURS
- PAGE 4 : SWIMRUNMAN™ FRANCE EN CHIFFRES
- PAGE 5 : LES DATES SWIMRUNMAN™ FRANCE 2019
- PAGE 6 : PRÉSENTATION DU SWIMRUNMAN™ GORGES DU VERDON
- PAGE 9 : PRÉSENTATION DU SWIMRUNMAN™ EMBRUN
- PAGE 12 : PRÉSENTATION DU SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY
- PAGE 16 : DES ÉVÉNEMENTS RESPONSABLES
- PAGE 17 : SWIMRUNMAN™ VU DE L'INTÉRIEUR
- PAGE 18 : LES À-CÔTÉS
- PAGE 19 : Z3R0D - PARTENAIRE EN TITRE
- PAGE 20 : CONTACTS PRESSE



## Quelles sont les nouveautés SWIMRUNMAN® FRANCE en 2019 ?

**Bertrand :** Elles sont nombreuses ! Tout d'abord, une troisième étape verra le jour avec le SWIMRUNMAN® EMBRUN, c'est un lieu mythique et un endroit incroyable pour pratiquer le swimrun entre le lac de Serre-Ponçon et le Parc National des Écrins. Il s'inscrit totalement dans la lignée des épreuves SWIMRUNMAN® France déjà existantes, cela fait un bout de temps qu'on y travaille dessus et c'est un vrai plaisir que de pouvoir l'officialiser pour l'année à venir.

**Florent :** On innove également du côté des parcours. Dans les Gorges du Verdon sera organisé le premier ULTRA SWIMRUNMAN® FRANCE, le tracé est tout simplement incroyable, il fait le tour complet du Lac de Sainte-Croix avec un passage dans les Gorges pour une distance totale de plus de 63km. Et le SWIMRUNMAN® GRANDS LACS DE LAFFREY ne sera pas en reste non plus puisqu'on introduit tout simplement une distance inédite à l'échelle mondiale avec le premier VERTICAL SWIMRUNMAN®. Point culminant et arrivée à 2141m à l'issue du Kilomètre Vertical du Grand Serre, le plus direct au monde.

## Et qu'attendez-vous de ces éditions ?

**Bertrand :** Nous avons envie que la fête du swimrun soit encore plus belle à chacune de nos dates. 2 500 à 3 000 swimrunners sont attendus sur nos épreuves en 2019, ils sont de plus en plus nombreux à nous faire confiance et on veut leur rendre avec une qualité d'organisation irréprochable.

**Florent :** Le but est effectivement de confirmer les rendez-vous magnifiques qu'ont été 2017 et 2018, nous mettons l'accent sur l'expérience participant, pour sans cesse l'améliorer et la faire progresser avec les nouvelles tendances, tout en développant un événement eco-responsable. Nous voulons que chaque inscrit, chaque finisher, retienne un souvenir impérissable de son SWIMRUNMAN® FRANCE à lui.

**BERTRAND BOUVIER, 29 ANS**

Directeur SWIMRUNMAN® France  
Ce qu'il préfère dans le swimrun « Les longues traversées de natation qui permettent d'accéder à des sentiers escarpés, voire inexplorés à pied. »  
Son endroit préféré pour pratiquer : Les Gorges du Verdon

**FLORENT LE DERF, 27 ANS**

Directeur SWIMRUNMAN® France  
Ce qu'il préfère dans le swimrun « Les moments simples partagés avec son binôme, le goût de l'effort à deux »  
Son endroit préféré pour pratiquer : Rhône-Alpes

# SWIMRUNMAN™ FRANCE EN CHIFFRES



+12 022

PERSONNES QUI SUIVENT SWIMRUNMAN  
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



FEMMES

26%

HOMMES

74%

**83** DÉPARTEMENTS FRANÇAIS  
REPRÉSENTÉS EN 2018

**12** NATIONALITÉS REPRÉSENTÉS EN 2018

**41** ANS D'ÂGE MOYEN

**6814** KMS PARCOURS EN NATATION EN  
2018 PAR LES CONCURRENTS

**79%** DE FINISHERS  
EN 2018

**24 627** KMS PARCOURS À PIED EN 2018  
PAR LES CONCURRENTS







# LES DATES

## SWIMRUNMAN™ FRANCE 2019



**GORGES DU VERDON**  
26 MAI 2019

CLASSIC | HALF | **ULTRA**



**EMBRUN**  
30 JUIN 2019

SPRINT | CLASSIC | **HALF**



**GRANDS LACS DE LAFFREY**  
25 AOUT 2019

SPRINT | CLASSIC | **VERTICAL**

# PRÉSENTATION SWIMRUNMAN™ GORGES DU VERDON 2019



**Des nouveaux parcours grandioses, un ULTRA SWIMRUNMAN® et 1 400m de natation dans le plus grand canyon d'Europe !**

Suite aux succès sportifs et populaires de ses deux premières éditions, le SWIMRUNMAN® GORGES DU VERDON revient en 2019 pour le plus grand plaisir des amateurs de swimrun et le programme est alléchant. Trois distances seront en effet proposées pour la première fois au départ des Salles-sur-Verdon. En plus des désormais habituels **Format CLASSIC** et **Format HALF** c'est le tout premier **ULTRA SWIMRUNMAN® FRANCE** qui verra le jour l'an prochain, se positionnant comme la véritable distance reine du week-end.

**CLASSIC - 25.60 km**  
12 TRANSITIONS

4.35 km SWIM  
21.25 km RUN (691m D+)

**HALF - 45.35 km**  
20 TRANSITIONS

7.20 km SWIM  
38.15 km RUN (1641m D+)

**ULTRA - 63.54 km**  
34 TRANSITIONS

**NEW**  
11.92 km SWIM  
51.62 km RUN (2115m D+)

**NOUVEAUX  
PARCOURS**

**3450€  
PRIZE MONEY ULTRA**

**2 DÉPARTEMENTS**

**COURSE ENFANT**

**6 COMMUNES TRAVERSÉES**

**1400 M DE NATATION DANS LES GORGES DU VERDON**



# PARCOURS

## SWIMRUNMAN™ GORGES DU VERDON

26.05.2019



**SWIMRUNMAN**  
GORGES DU VERDON

**CLASSIC**  
25KM

[www.swimrunman.fr](http://www.swimrunman.fr)



**SWIMRUNMAN**  
GORGES DU VERDON

**HALF**  
45KM

[www.swimrunman.fr](http://www.swimrunman.fr)



**SWIMRUNMAN**  
GORGES DU VERDON

**ULTRA** NEW  
63KM

[www.swimrunman.fr](http://www.swimrunman.fr)



# PROGRAMME

**SAMEDI 25 MAI 2019**

- 14h00 : Ouverture du village exposant
- 15h00 : Accueil des participants
- 16h00 – 19h00 : Retrait des dossards
- 17h00 – 18h30 : KIDS SWIMRUNMAN
- 19h30 : OBLIGATOIRE – Briefing participants
- 20h30 : Briefing volontaires
- 21h00 : Repas volontaires

**DIMANCHE 26 MAI 2019**

- 5h30: Ouverture du village départ
- 5h45 – 7h00 : Retrait des dossards
- 6h15: Rappel consignes de sécurité ULTRA et HALF
- 6h30: Départ ULTRA SWIMRUNMAN
- 6h30: Départ HALF SWIMRUNMAN
- 7h30: Départ CLASSIC SWIMRUNMAN
- 10h00 : Arrivée des premiers CLASSIC SWIMRUNMAN
- 10h00 – 19h00 : Banquet fin de course
- 11h00: Arrivée des premiers HALF SWIMRUNMAN
- 12h00 : Remise des prix CLASSIC SWIMRUNMAN
- 14h30 : arrivée des premiers ULTRA SWIMRUNMAN
- 15h00 : remise des prix HALF SWIMRUNMAN
- 17h00 : remise des prix ULTRA SWIMRUNMAN

PLACE  
SAINTE-ANNE  
**83630**  
LES SALLES SUR  
VERDON





# PRÉSENTATION SWIMRUNMAN™ EMBRUN 2019



Trois formats de course dans un décor de carte postale !

3000 hectares d'eau à perte de vue. Certains disent même que c'est un bout de la Méditerranée qui semble avoir été posé au coeur des Alpes du Sud. Face à cette vaste étendue d'eau bleu turquoise, qui en fait le deuxième plus grand lac artificiel d'Europe, le temps paraît comme suspendu. C'est un véritable bout de paradis que vous découvrirez au Lac de Serre-Ponçon ; situé à 780m d'altitude, il reflète dans ses eaux les innombrables sommets à plus de 2000m du Parc National des Écrins.

**SPRINT-9.80<sup>NEW</sup>KM**  
10 TRANSITIONS

2.85<sub>KM</sub> SWIM  
6.95<sub>KM</sub> RUN (274<sub>M</sub> D+)

**CLASSIC-22.10<sup>NEW</sup>KM**  
18 TRANSITIONS

4.85<sub>KM</sub> SWIM  
17.25<sub>KM</sub> RUN (743<sub>M</sub> D+)

**HALF-38.05<sup>NEW</sup>KM**  
20 TRANSITIONS

7.10<sub>KM</sub> SWIM  
30.95<sub>KM</sub> RUN (1277<sub>M</sub> D+)

PARCOURS  
INÉDITS

3000€  
PRIZE MONEY HALF

COURSE ENFANT

27%, LA PROPORTION DE  
SWIM SUR LE FORMAT SPRINT

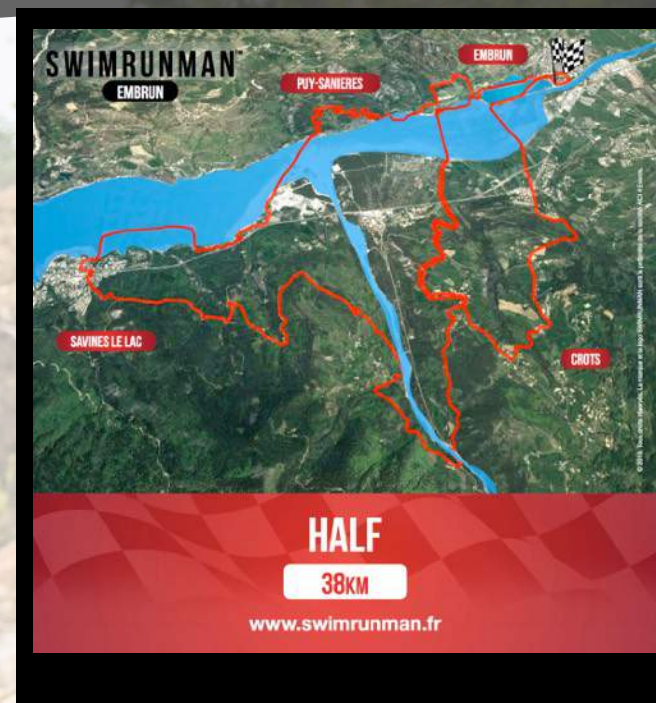
150, LE NOMBRE DE SOMMETS À PLUS DE 3000M DANS LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS



# PARCOURS

## SWIMRUNMAN™ EMBRUN

30.06.2019





# PROGRAMME

**SAMEDI 29 JUIN 2019**

- 14h00 : Ouverture du village exposant
- 15h00 : Accueil des participants
- 16h00 – 19h00 : Retrait des dossards
- 17h00 – 18h30 : KIDS SWIMRUNMAN
- 19h30 : OBLIGATOIRE – Briefing participants
- 20h30 : Briefing volontaires
- 21h00 : Repas volontaires

**DIMANCHE 30 JUIN 2019**

- 5h30: Ouverture du village départ
- 5h45 – 7h00 : Retrait des dossards
- 6h15: Rappel consignes de sécurité HALF et CLASSIC
- 6h30: Départ HALF SWIMRUNMAN
- 6h30: Départ CLASSIC SWIMRUNMAN
- 7h30: Départ SPRINT SWIMRUNMAN
- 9h00 : Arrivée des premiers SPRINT SWIMRUNMAN
- 9h30 : Arrivée des premiers CLASSIC SWIMRUNMAN
- 10h30 : Remise des prix SPRINT SWIMRUNMAN
- 11h30 : Remise des prix CLASSIC SWIMRUNMAN
- 11h00: Arrivée des premiers HALF SWIMRUNMAN
- 13h00 : remise des prix HALF SWIMRUNMAN

PLAN D'EAU

05200

EMBRUN





# PRÉSENTATION SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY 2019



100% de nouveaux parcours et un format VERTICAL inédit au monde !

Le terrain de jeu que réservent les Grands Lacs de Laffrey aux amateurs de swimrun est une pure merveille. A 1000m d'altitude, **au cœur des Alpes** et au pied du massif du Taillefer (2857m), de l'Alpe du Grand Serre (2141m) et avec l'Obiou en toile de fond (2789m), l'enchaînement des lacs est atypique et les sentiers montagneux regorgent de surprises aux portes du **Parc National des Écrins**. En 2019, les formats CLASSIC et SPRINT emprunteront des nouveaux tracés qui tireront profit des atouts naturels de la Région. A ces deux distances, qui sont des « standards » des événements SWIMRUNMAN® FRANCE, une nouveauté tout à fait atypique et unique en son genre fera son apparition : le premier **VERTICAL SWIMRUNMAN®** jamais organisé au monde !

**SPRINT-13.80 km**  
12 TRANSITIONS

2.55 km SWIM  
11.33 km RUN (274m D+)

**CLASSIC-21.65 km**  
14 TRANSITIONS

3.85 km SWIM  
17.80 km RUN (476m D+)

**VERTICAL-30.10 km**  
16 TRANSITIONS

**NEW**  
6.30 km SWIM  
23.80 km RUN (1679m D+)

PREMIER SWIMRUNMAN  
VERTICAL AU MONDE

3000€  
PRIZE MONEY VERTICAL

COURSE ENFANT

51%, LA PENTE MOYENNE  
DU KILOMÈTRE VERTICAL  
EMPRUNTÉ PAR LE  
SWIMRUNMAN VERTICAL

2450 M LA PORTION DE SWIM LA PLUS LONGUE





SWIMRUNMAN™  
GRANDS LACS DE LAFFREY



**SPRINT**

13KM

[www.swimrunman.fr](http://www.swimrunman.fr)

SWIMRUNMAN™  
GRANDS LACS DE LAFFREY

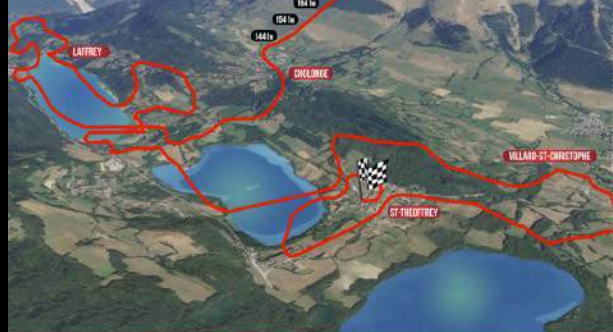


**CLASSIC**

21KM

[www.swimrunman.fr](http://www.swimrunman.fr)

SWIMRUNMAN™  
GRANDS LACS DE LAFFREY



**VERTICAL** NEW

30KM

[www.swimrunman.fr](http://www.swimrunman.fr)



# PROGRAMME

**SAMEDI 24 AOUT 2019**

- 14h00 : Ouverture du village exposant
- 15h00 : Accueil des participants
- 16h00 – 19h00 : Retrait des dossards
- 17h00 – 18h30 : KIDS SWIMRUNMAN
- 19h30 : OBLIGATOIRE – Briefing participants
- 20h30 : Briefing volontaires
- 21h00 : Repas volontaires

**DIMANCHE 25 AOUT 2019**

- 6h00 – 7h45 : retrait des dossards
- 6h45 : Départ des navettes pour le départ du VERTICAL
- 7h15 : Rappel des consignes de sécurité
- 7h30 : Départ VERTICAL SWIMRUNMAN
- 8h15 : Départ des navettes pour le départ du CLASSIC et SPRINT
- 9h15 : Départ CLASSIC SWIMRUNMAN
- 9h15 : Départ SPRINT SWIMRUNMAN
- 11h00 : Arrivée des premiers du SPRINT SWIMRUNMAN
- 12h00 : Arrivée des premiers du CLASSIC SWIMRUNMAN
- 12h15 : Arrivée des premiers du VERTICAL SWIMRUNMAN
- 13h00 : Remise des prix SPRINT SWIMRUNMAN
- 14h00 : Remise des prix CLASSIC SWIMRUNMAN
- 14h30 : Remise des prix VERTICAL SWIMRUNMAN

PRAIRIE DE LA  
RENCONTRE  
38220  
LAFFREY







[WWW.SWIMRUNMAN.FR](http://WWW.SWIMRUNMAN.FR)





# — DES ÉVÉNEMENTS RESPONSABLES —



« Les sites choisis pour accueillir les événements SWIMRUNMAN® FRANCE constituent des terrains de jeux exceptionnels pour les passionnés et amateurs de swimrun. A la fois terrestres et aquatiques, ces espaces naturels offrent toute la diversité pour pratiquer et mettre en place nos épreuves.

SWIMRUNMAN® FRANCE veut contribuer à la préservation de la biodiversité, et au développement local, en proposant des événements de qualité qui sauront sensibiliser à la fois les participants, les équipes technique et les spectateurs à l'importance de la protection des milieux naturels. Pour cela, nous avons une obligation de zéro impact sur les sites et, pour y parvenir, nous créons des manifestations à taille humaine tout en respectant les périodes et les secteurs les plus sensibles et en réalisant des évaluations post-événement sur notre impact. »

## **OBJECTIFS SWIMRUNMAN™ FRANCE**

- Contribuer à conserver et à diffuser les valeurs de préservation des milieux naturels
- Rendre compatible notre manifestation sportive avec la conservation du patrimoine en supprimant les impacts potentiels sur la biodiversité
- Garantir un événement de qualité pour les sportifs et une expérience dans les espaces naturels à valeur ajoutée
- Sensibiliser les participants à l'importance de la protection de la nature et des usages, pour une organisation ET des athlètes exemplaires et responsables.



# SWIMRUNMAN™ FRANCE VU DE L'INTÉRIEUR

## OPHÉLIE & NELLY, 38 ANS ET 31 ANS, BELGIQUE

« C'était une première pour moi (Ophélie) mais pas pour Nelly qui était déjà venue en 2017. C'est hyper agréable de nager ici dans le lac de Sainte-Croix, les parties de course à pied sont tout de même assez techniques mais on s'attendait un petit peu à ça. On a qu'une envie c'est de revenir l'année prochaine, les émotions vécues tout au long de la journée et tout particulièrement en franchissant la ligne d'arrivée sont vraiment incroyables, on en a eu des frissons... »

## LOUIS, 57 ANS, VAR

« J'ai participé aux épreuves SWIMRUNMAN® FRANCE en 2017 et 2018 sur les formats CLASSIC et HALF et si c'est possible je compte bien revenir l'an prochain pour me mesurer à mon premier ULTRA SWIMRUNMAN®. Les décors sont tellement magnifiques que malgré la fatigue on pense tout de même à lever les yeux pour en profiter et regarder autour de soi. J'espère que sur le format ULTRA j'aurai assez de jus pour en faire de même. »

## ADELINÉ, 33 ANS, MARTINIQUE

« C'est juste magnifique en fait, je ne connaissais pas du tout la Région et les mots qui me viennent à l'esprit sont magique, magnifique, génial... Je ne sais pas ce qu'on pourrait dire d'autre. Je l'ai fait en solo en 2018 et j'ai fait de super rencontres toute la journée, c'est donc fort possible que je revienne avec un binôme rencontré ici aux Gorges du Verdon. »

## AURÉLIE ET ANAIS, 37 ANS ET 32 ANS, RÉGION PARISIENNE

« On a bien souffert, notamment avec de bonnes portions en montée, mais c'était magnifique. Le paysage est vraiment super beau, c'était que du bonheur de partager ça toutes les deux. On devrait reformer notre équipe pour participer à d'autres étapes du circuit SWIMRUNMAN® FRANCE vu qu'on a été conquises par notre première ici à Laffrey. »

## MÉLANIE ET JÉRÉMY, 30 ANS, RÉGION PARISIENNE

« On a fait le SWIMRUNMAN® GORGES DU VERDON en 2017 et comme ça c'était super bien passé on s'était dit qu'on allait réitérer l'expérience sur celui des GRANDS LACS DE LAFFREY en 2018. On apprécie à chaque fois l'organisation et la super ambiance qui règne autour de l'événement. On a juste envie de revenir à chaque fois, les cadres sont supers, en plein milieu naturel, même celui de Laffrey qui n'est pourtant qu'à 30min de Grenoble. »



# LES À-CÔTÉS



## **COURSES ENFANTS - SWIMRUNKIDS**

Organisée la veille de chacun des événements SWIMRUNMAN® FRANCE, les courses SWIMRUNKIDS sont réservées aux enfants de 6 à 14ans sur les abords du village départ/arrivée.

Cette épreuve de swimrun à part entière se déroulera durant le retrait des dossards et sera organisée sur les mêmes infrastructures que les épreuves phares du lendemain. L'occasion unique pour les petites graines de champion de venir nager et courir sur le parcours SWIMRUNMAN® FRANCE et de franchir la même «Finishline» que leurs aînés !

Unique condition : s'inscrire au préalable et retirer son bonnet pour prendre le départ. A l'arrivée un goûter est offert à tous.

Participation gratuite.

## **TESTING - REPÉRAGES DES PARCOURS**

Journée gratuite et ouverte à tous, le testing marque le premier temps fort des événements quelques semaines avant leur date officielle. Elle permet à la communauté SWIMRUNMAN® FRANCE de se retrouver et d'échanger sur les différents thèmes qui touchent la discipline (expérience, matériel, entraînement etc.), et surtout, cela reste une belle occasion pour l'ensemble des participants de repérer les parcours et de réaliser une partie des tracés en compagnie des deux directeurs de course.

Les partenaires 2019 de SWIMRUNMAN® FRANCE seront présents pour conseiller les swimrunners et leur faire tester l'ensemble de leurs gammes (combinaison, accessoires, nutrition, chaussures etc.)

### **Participation gratuite.**

TESTING SWIMRUNMAN® GORGES DU VERDON - SAMEDI 27 AVRIL

TESTING SWIMRUNMAN® EMBRUN - SAMEDI 18 MAI

TESTING SWIMRUNMAN® GRANDS LACS DE LAFFREY - SAMEDI 22 JUIN







## — Z3R0D : PARTENAIRE EN TITRE —

2019 sera la deuxième année consécutive de Z3R0D aux côtés de SWIMRUNMAN® FRANCE et, pour cette seconde collaboration, l'ambition de la marque restera fidèle à ses principes en voulant d'une part continuer à promouvoir le swimrun sur le territoire français et, d'autre part, contribuer à l'essor des événements leaders du swimrun en France.

Équipementier officiel de la Fédération française de Triathlon jusqu'aux Jeux Olympiques de Tokyo, Z3R0D souhaite apporter son expertise et son expérience dans le monde du swimrun.

Z3R0D, qui se décline en zéro déception, zéro DNF, zéro dopage... vise la performance au quotidien, en innovant dans le style et la fonctionnalité. Ils agissent avec équité, loyauté et respect pour proposer des produits de qualité. En tant que petite entreprise, ils considèrent également la proximité avec les clients comme essentielle en allant à leur rencontre sur plusieurs courses et événements.

# ZEROD



# ALCI 4 EVENTS

Spécialiste de l'événementiel  
Organisation | Création | Gestion

**SWIM  
RUN  
MAN**  
BY **Z3R0D**



[WWW.SWIMRUNMAN.FR](http://WWW.SWIMRUNMAN.FR)



SUIVEZ-NOUS  
SUR NOS PAGES

SWIMRUNMAN France by Z3R0D

SWIMRUNMAN Embrun by Z3R0D

SWIMRUNMAN Gorges du Verdon by Z3R0D

SWIMRUNMAN Grands Lacs de Laffrey by ZEROD

Si vous êtes journaliste et que vous souhaitez couvrir la course en étant accrédité, merci de transmettre votre demande à l'adresse suivante :



[presse@alci4events.fr](mailto:presse@alci4events.fr)



06 15 14 60 65



[f.lederf@alci4events.fr](mailto:f.lederf@alci4events.fr)



ALCI 4 Events, 652 rue Jasse de Maurin, 34000 Montpellier  
Copyright © 2018 ALCI 4 Events / SwimRunMan™. Tous droits réservés.

Copyright © 2018. Le logo monogramme Facebook® figurant sur ce support est la propriété de la société Facebook®, Inc.