

05 – 06 SEPT. 2026 • Plage de Bonnegrâce

Guide de Préparation

Votre plan d'entraînement sur 6 semaines, votre checklist matériel et le déroulé du jour J pour arriver serein au départ — du Swim 200 au Rouv'Eau Libre.

Étape EDF Aqua Challenge

Coupe de France FFN

Site Natura 2000

Eau 21–23 °C en septembre

DATES

05 – 06 septembre 2026

ORGANISATION

AS Cachalots Six-Fours

LIEU

Plage de Bonnegrâce, Six-Fours-les-Plages

SITE OFFICIEL

six-foursswimcup.com

SIX SEMAINES AVANT LE DÉPART

Le plan d'entraînement

Trois séances hebdomadaires suffisent. Adaptez les volumes à votre course : la **Colonne A** est dédiée aux épreuves de l'anse (200 m à 1 km), et la **Colonne B** aux distances majeures (2 à 5 km).

SEM.	OBJECTIF DE LA SEMAINE	COLONNE A (200 M À 1 KM)	COLONNE B (2 À 5 KM)
S-6	Reprise et régularité	3 × (4 × 50 m) allure aisée	3 × (6 × 100 m) allure aisée
S-5	Volume progressif	2 × (4 × 100 m) + nage continue 15 min	4 × 200 m + nage continue 25 min
S-4	Technique & respiration	Éducatifs + respiration 3 temps, 300 m	100-200-300-200-100, respiration bilatérale
S-3	Spécifique eau libre	1 sortie mer : 20 min près du bord	1 sortie mer : 40 min, repérage tête haute toutes les 6-8 coulées
S-2	Allure de course	2 × 400 m à allure cible, départs de bouée	2 × 800 m à allure cible + virages
S-1	Affûtage	2 séances courtes et faciles, étirements	Volume divisé par deux, sommeil prioritaire

Note de structure — une séance type comprend systématiquement un échauffement de 200 à 400 m, le corps de séance détaillé ci-dessus, et un retour au calme de 100 à 200 m.

CONSEILS DE PRÉPARATION

Bien préparer son eau libre

CONSEIL CLÉ

Compétence n°1 de l'eau libre

Les deux sorties en mer (S-3 et S-2) sont les plus importantes du plan. Nagez impérativement accompagné, parallèlement au rivage, et entraînez le repérage : levez les yeux vers un point fixe sans casser le rythme de nage.

MÉTÉO & MER

Conditions attendues à Six-Fours en septembre

Une eau oscillant entre 21 et 23 °C, avec une mer généralement calme le matin. La combinaison néoprène est officiellement autorisée sur toutes les épreuves Open.

RIEN D'OUBLIÉ

La checklist matériel

● Indispensable

- ✓ Maillot de bain de course (impérativement testé à l'entraînement) et bonnet (un bonnet officiel est fourni par l'organisation).
- ✓ Deux paires de lunettes : une claire (temps couvert/ombre) et une teintée (soleil rasant du matin).
- ✓ Certificat médical de non contre-indication en cours de validité (et autorisation parentale signée pour les mineurs).
- ✓ Pièce d'identité officielle et confirmation d'inscription FFN accessible sur le téléphone.

● Fortement conseillé

- ✓ Combinaison néoprène si vous êtes sensible au froid (autorisée sur l'ensemble des épreuves Open).
- ✓ Crème anti-frottements (cou, aisselles) et crème solaire haute protection résistante à l'eau.
- ✓ Sandales pour la plage, serviette de bain et vêtements chauds pour l'après-course.
- ✓ Boisson et collation pour la phase d'attente (un ravitaillement complet est prévu pendant et après la course).

● Pour le Swim 5 — Rouv'Eau Libre

- ✓ Petit sac pour la navette : vos effets voyagent avec vous et sont consignés au village (bracelet Tyvek d'identification fourni).
- ✓ La bouée Restube de sécurité est fournie gracieusement par l'organisation ; son port est obligatoire tout au long du parcours.
- ✓ Soyez présent au retrait des puces dès l'ouverture : la navette Croix du Sud V part à 7h30 précises et n'attendra pas les retardataires.

HEURE PAR HEURE

Le jour J

H-2**Arrivée au village**

Village ouvert dès 6h30 sur la plage de Bonnegrâce. Présentez-vous pour le retrait de votre puce chronométrique et de votre bonnet, le marquage officiel sur la peau, et le dépôt de vos affaires personnelles au vestiaire. Prenez un petit-déjeuner léger au moins 2 heures avant l'heure de votre départ.

H-45 min**Briefing obligatoire**

Le briefing technique est obligatoire pour tous les nageurs : présentation du parcours exact, positionnement des bouées, consignes de sécurité cruciales et point météo sur les conditions du jour. C'est le moment idéal pour poser vos dernières questions aux officiels de course.

H-20 min**Échauffement**

Commencez par des exercices de mobilité des épaules au sec (bras tendus, rotations progressives), puis, si la direction de course le permet, effectuez 5 minutes d'immersion dans l'eau pour caler votre respiration et assurer votre habitude thermique.

Départ**Les 400 premiers mètres**

Placez-vous stratégiquement sur le côté de la ligne s'il s'agit de votre première course en eau libre : le départ groupé est le seul moment agité de l'épreuve. Partez environ 10 % moins vite que votre allure cible pour trouver votre espace propre, puis installez sereinement votre rythme. Repérez la bouée suivante toutes les 6 à 8 coulées.

**En cas de difficulté**

Ne paniquez pas. Mettez-vous simplement sur le dos pour flotter et levez un bras bien haut : les équipes de sécurité en kayak et paddle vous rejoindront en quelques instants. S'arrêter n'est jamais un échec ; la direction de course suit rigoureusement chaque nageur par géolocalisation.

Arrivée**Récupération**

Dirigez-vous vers le stand de ravitaillement, enfiler vos vêtements chauds sans attendre pour éviter le refroidissement, puis récupérez vos effets personnels à la consigne. Votre médaille de finisher EDF Aqua Challenge ainsi que vos photos souvenirs vous attendent au village. Les résultats complets seront publiés en ligne dès la fin de l'épreuve.

Mentions légales importantes — ce guide de préparation est fourni exclusivement à titre indicatif et informatif pour le confort des participants ; il ne remplace en aucun cas un avis médical personnalisé. Consultez impérativement votre médecin traitant avant toute reprise d'une activité sportive intense ou participation à une compétition. Les horaires détaillés et spécifiques à chaque épreuve sont consultables en temps réel sur le site officiel : six-foursswimcup.com.