

2025



Programme samedi 20 septembre 2025

A Paris (précision à venir)

- **10h30 à 18h00** : Récupération des dossards du **parcours Loisirs et SUP**
Compétition 15 KM HORS LOCATIONS et dépose des embarcations personnelles

➤

A Sèvres

- **10h30 à 18h** : Récupération des dossards et dépose des bateaux du **parcours**
Compétition 26km et des **bateaux de LOCATIONS** **parcours Loisirs 15KM**
- Stationnement remorque sur la pelouse selon les indications des bénévoles sur place
- **ANIMATIONS** de 14h à 18h (essai de bateaux...etc)

Attention pour entrer sur la pelouse des remorques du parking Nord vous aurez besoin d'une **contremarque**, disponible en fin de ce document. **Vérifiez bien les horaires indiqués dessus. Vous ne pourrez pas passer en dehors de ceux-ci.**

Programme dimanche 21 septembre 2025

A Sèvres

- **Attention pas de rentrée de véhicule sur la pelouse après 8h du matin.** Il ne servira à rien de discuter avec les agents sur le terrain, ils ne vous laisseront pas passer.
- **6h30 à 7h15** : petit déjeuner pour les compétiteurs 26km
- **A partir de 7h00** : navettes devant la Cristallerie de Sèvres (**tickets à 7€ en vente sur la boutique en ligne, pas de vente sur place**)



- **7h00** : Début de la mise à l'eau des grands bateaux et bateaux individuels
- EMBARQUEMENT autorisé jusqu'à 7H45

8h00 : Départ du Parcours Compétition 26km

Attention pour entrer sur la pelouse des remorques du parking Nord vous aurez besoin d'une **contremarque**, disponible en fin de ce document. **Vérifiez bien les horaires indiqués dessus. Vous ne pourrez pas passer en dehors de ceux-ci.**

DEPART dans Paris (précision à venir)

- **7h15** : Récupération des SUP par leur propriétaire et des bateaux de location
- **7h30** : Mise à l'eau des bateaux personnels, des bateaux de location et des SUP en **respectant les SAS d'embarquement** figurant sur votre enveloppe de dossard et votre bracelet **SAS 1 : 7h15, SAS 2 : 7h45, SAS 3 : 8h15**
- EMBARQUEMENT autorisé jusqu'à 8h45
- *Si vous ne respectez pas votre SAS, votre embarquement ne sera possible seulement après que l'ensemble des participant.e.s aient pu embarquer.*

9h00 : Départ du Parcours Loisirs et SUP Compétition 15km

ARRIVEE A SEVRES

- 10h30** : Arrivée des premières embarcations
11h - 14h : Distribution des repas
12h30 : Podium et remise des prix

Attention pas de rentrée de véhicule sur la pelouse après 8h du matin. Il ne servira à rien de discuter avec les agents sur le terrain, ils ne vous laisseront pas passer.

Accès, dépose des bateaux personnels, retrait des dossards - Samedi 20 septembre 2025 de 10h30 à 18h00

Dépose des bateaux au départ Loisir et Compétition Jeunes et SUP 15km - Port de Paris (précision à venir)

- **Aucun accès véhicule ou stationnement possible le dimanche 21 septembre** avant le départ de la course => **dépose impérative de tous les bateaux samedi 20 septembre entre 10h30 et 18h00.**
- Seuls les SUP pourront être amenés directement au départ le dimanche 21 septembre.
- **Avoir les noms et prénoms des personnes qui navigueront dans les bateaux déposés.**
- Se référer au plan d'accès, et être accompagné d'assez de main d'œuvre pour le déchargement des bateaux.
- Vous devez venir **recupérer votre dossard** entre 10h30 et 18h00 à Paris (précision à venir). **PAS DE DISTRIBUTION LE DIMANCHE MATIN**

Dépose des bateaux au départ Compétition 26km - Parc Nautique de l'Île de Monsieur à Sèvres

Attention pour entrer sur la pelouse des remorques du parking Nord vous aurez besoin d'une **contremarque**, disponible en fin de ce document. **Vérifiez bien les horaires indiqués dessus. Vous ne pourrez pas passer en dehors de ceux-ci.**

Pour les véhicules avec remorque (privilégiez les coordonnées GPS) :

Parc Nautique Départemental de l'Île de Monsieur

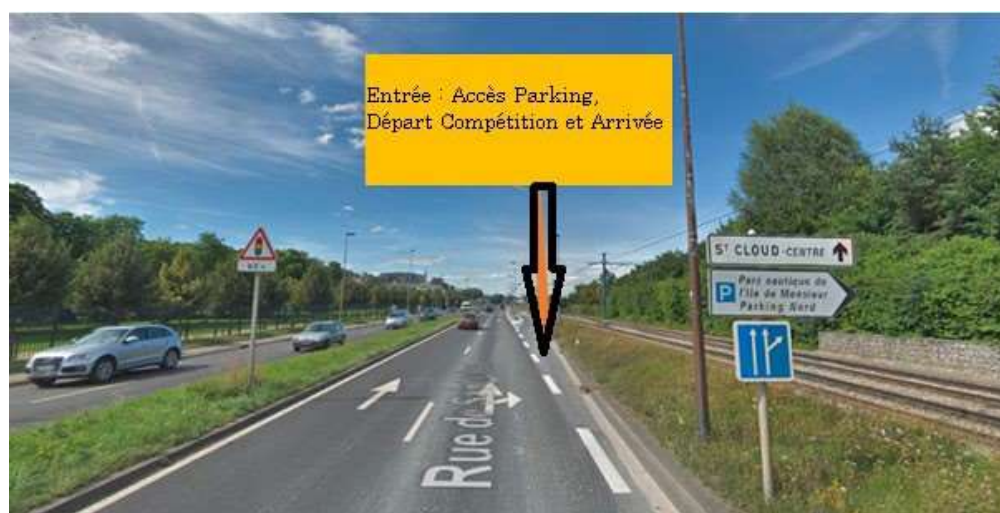
PARKING NORD

4 rue de Saint Cloud

92310 Sèvres

Coordonnées GPS :

48.834319 2.222383



Pour les autres véhicules sans remorque (privilégiez les coordonnées GPS) :

Parc Nautique Départemental de l'Île de Monsieur

PARKING SUD

4 rue de Saint Cloud

92310 Sèvres

Coordonnées GPS :

48.828202 2.225214



Dépose impérative de tous les bateaux samedi 20 septembre entre 10h30 et 18h00.

- Avoir les noms et prénoms des personnes qui navigueront dans les bateaux déposés.
- Se référer au plan d'accès, et être accompagné d'assez de main d'œuvre pour le déchargement des bateaux.
- Votre **dossard est à récupérer sur la base nautique** samedi entre 10h30 et 18h00. **Pas de distribution le dimanche matin.**
- **Attention pour entrer sur la pelouse des remorques du parking Nord vous aurez besoin d'une contremarque, disponible en fin de ce document. Vérifiez bien les horaires indiqués dessus. Vous ne pourrez pas passer en dehors de ceux-ci.**

Récupération des bateaux de location - Dimanche 21 septembre à partir de 7h00

Vous avez loué une embarcation, ce que vous devez savoir :

- Elle sera acheminée par l'organisation sur le lieu de départ
- Vous devez venir **récupérer votre dossard** entre **10h30 et 18h** à Sèvres à l'Île de Monsieur **le samedi 20 septembre**
- Vous devrez déposer une **caution de 400€** au moment du retrait de votre dossard, **sous forme de chèque**

- Cette caution vous sera rendue après récupération du bateau à l'arrivée au Parc Nautique de l'Île de Monsieur à Sèvres
- **Vous récupèrerez votre bateau le dimanche 21 septembre** au Port de Paris (précision à venir) à partir de 7h15 en fonction de votre SAS pour l'embarquement du parcours Loisir 15km.
- **Munissez-vous du coupon qui vous sera remis contre le dépôt de la caution, sans lui, vous ne pourrez pas récupérer votre bateau.**
- Gilets de sauvetage, et pagaies sont fournis, ainsi qu'un bidon étanche par kayak de type « Sit On Top »

Arrivée à Sèvres

- Au débarquement à Sèvres, dirigez-vous avec votre bateau **vers les panneaux « retour de bateaux de locations »**, localisée à droite des pontons quand vous êtes dos à la Seine, si vous ne trouvez pas, n'hésitez pas à vous faire aider par un bénévole.
- Votre caution vous sera rendue à la tente retour de cautions après que vous aurez eu rendu bateau - pagaies - gilets et bidon.

Départ et embarquement

Parcours Loisir et Compétition Jeunes et SUP 15km - Port de Paris (précision à venir)

A partir de 7h30 : Mise à l'eau des bateaux
8h45 : Fin de l'embarquement
9h00 : Départ

- Aucun stationnement possible sur le site de départ.
- Prévoir des **vêtements chauds** pour attendre le départ sur l'eau ou à terre.
- **Si les participants sont en retard lors de la phase d'embarquement, il leur sera impossible de prendre le départ.**

Parcours Compétition 26km – Parc Nautique de l'Île de Monsieur

A partir de 7h00 : Mise à l'eau des bateaux
7h45 : Fin de l'embarquement
8h : Départ

- Prévoir des **vêtements chauds** pour attendre le départ sur l'eau ou à terre.
- **Si les participants sont en retard lors de la phase d'embarquement, il leur sera impossible de prendre le départ.**

Équipement à prévoir pour tous les parcours

- Pensez à prendre de l'eau et des barres de céréales pendant votre descente.
- N'hésitez pas à adapter votre tenue à la météo : un coupe-vent vous sera utile, ainsi qu'un vêtement technique. Il peut faire frais en attendant le départ.
- **Des chaussures fermées sont obligatoires pour tous ainsi qu'un gilet d'aide à la flottabilité (50N) aux normes CE (ISO 12402-5)**

Conseils utiles

Matériel

Le choix du matériel est décisif. Si vous participez à une traversée de ce type pour la première fois, ou si vous êtes débutant, privilégiez un bateau stable qui vous permettra de participer à l'épreuve en diminuant les risques de dessalage.

Tenue vestimentaire

Elle doit être chaude car le parcours est long, de 2h à 3h30. Pour les adeptes des bateaux de randonnée et des canoës 9 places, préférez la combinaison en néoprène type « Long-John » avec un coupe-vent, de bonnes chaussures de sport et des chaussettes en néoprène. N'utilisez pas de bottes ou de cuissardes, très dangereuses en cas de dessalage. **Le port du gilet de sauvetage et de chaussures fermées est obligatoire.**

Sacs de pointe et déflecteurs

En fonction des conditions (vent, courant, niveaux...) la Seine peut devenir un fleuve agité, notamment à Paris où elle est entièrement canalisée. Aux perturbations naturelles peuvent s'ajouter les vagues des bateaux à moteur de l'organisation ou de la SNSM qui accompagnent les participants. Il est donc recommandé de préparer et choisir son embarcation en conséquence. **Il est notamment très recommandé de munir les bateaux de course en ligne de sacs de pointe et de déflecteurs afin de se prémunir des vagues éventuelles.**

Alimentation

Elle doit être pensée quelques jours avant l'épreuve. Mangez des glucides lents, pâtes, riz... la veille, en buvant de l'eau en quantité suffisante. Le jour de l'épreuve, apportez de quoi consommer pendant la course : fruits secs, barres de céréales, ainsi que de l'eau, 1 litre par personne.

Environnement

Respectez l'environnement, **ne jetez rien dans la Seine** (les peaux de banane, d'orange... notamment, mettent des mois à se décomposer dans l'eau).
À propos de ne pas jeter n'importe quoi à l'eau, **ne vous baignez pas.**

ACCES VEHICULES

Sèvres

RAPPEL REGLES ACCES

SAMEDI 20/09 10-20H : ENTREE SORTIE VEHICULE

SAMEDI 20/09 20H-MINUIT : UNIQUEMENT SORTIE VEHICULE

DIMANCHE 21/09 6H-8H : ENTREE SORTIE VEHICULE

DIMANCHE 21/09 APRES 8H : UNIQUEMENT SORTIE VEHICULE