



Ne pas jeter sur la voie publique



# DÉFI DU LAC BLEU

MORILLON  
74 - HAUTE-SAVOIE



15 ET 16 MARS  
2025

+ SOIRÉE  
TARTIFLETTE



## NATATION en EAU LIBRE ET GLACÉE

50 m - 100 m - 150 m - 250 m - 500 m - 700 m - 1 000 m  
relais 4 x 50 m - 4 x 150 m

initiations à la baignade en eau froide  
et atelier respiration

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



**Pour sa seconde édition**, l'équipe du club nautique des scouts de la région de Cluses est heureuse de vous accueillir au bord du lac bleu à Morillon. Au programme : deux jours de compétition durant lesquels vous pourrez vous mesurer, seul ou en équipe, sur des distances allant de 50 à 1 000 mètres.

Vous êtes nombreux cette année à avoir choisi de participer à plusieurs courses, et nous vous en félicitons ! C'est pourquoi le programme a été légèrement rallongé.

Au bord du lac, vous pourrez vous restaurer à la buvette tenue par le CNSR Cluses. Des animations et divers stands d'exposants seront également installés autour du lac n'hésitez pas à leur rendre visite !

Le samedi soir, nous vous proposons une soirée tartiflette, karaoké pour vous inscrire rendez-vous sur la page Internet, du défi du lac **avant le 11/03**

*Repas complet : Kir d'accueil, Tartiflette cuisinée sur place, salade verte, tarte aux pommes et café*

*Samedi soir à partir de 19 h*

*Tarif : 25 € / 15 € (enfant < 10 ans)*



#### Règlement important :

- Chaque nageur devra être muni d'une ceinture.
- Les accréditations seront remises après vérification du dossier médical, à la salle de Verchaix.
- Pour les courses de 500 m, 700 m et 1000 m, le contrôle médical est obligatoire. Chaque nageur doit être accompagné d'un chaperon identifié, portant un gilet jaune, qui le suivra sur la berge avec ses affaires personnelles (chaussures, vêtements, etc.).
- Le départ sera donné conformément aux règles de la nage hivernale.

Explication  
vidéo parcours



Procédure de  
départ



#### Programme du samedi 15 mars :

- **7h30 - 9h00** : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- **9h00 - 9h45** : Briefing des participants
- **10h00** : Début des épreuves
- **12h00** : Remise des prix pour les épreuves du matin
- **14h00** : Départ des relais
- **15h00** : Podium des relais
- **17h15 - 18h15** : Conférence
- **18h30 - 19h15** : Épreuve nocturne — bouée de nage avec lumière obligatoire
- **19h30** : Début de la soirée festive

#### Catégories

18/30 ans

31/40 ans

41/50 ans

51/60 ans

+60 ans

#### Programme du dimanche 16 mars :

- **7h30 - 9h00** : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- **9h00 - 9h45** : Briefing des participants
- **10h00** : Début des épreuves
- **13h00** : Remise des prix pour les épreuves de 150 m, 500 m et 700 m
- **17h30** : Départ des relais
- **18h00** : Podium des relais et de l'épreuve des 1000 m

#### Nocturne — 18h30 à 19h15, départ depuis la plage

La baignade nocturne est réservée uniquement aux nageurs accrédités participant au défi du lac bleu. Chaque nageur devra obligatoirement être muni d'une bouée lumineuse afin de rester bien visible sur le plan d'eau.

Veuillez noter qu'il ne sera pas possible d'accéder aux saunas ou aux spas. Pensez à surveiller votre temps passé dans l'eau en fonction de vos capacités.

Cette animation n'est pas une compétition, mais un moment de convivialité et de partage. Restez attentifs pour éviter d'éventuelles collisions entre nageurs.

Profitez bien de cette expérience unique !

*Nous avons fait de notre mieux pour planifier cette compétition. Cependant, les horaires sont susceptibles d'être ajustés en fonction du déroulement de la journée.*

Retrouvez tous les  
résultats en live  
sur le live FFN

