MayCourtNage

14 juin 2025

14H

Argentré

Course de swimrun

Sans chrono, sans classement

< 100 participants

1 commune traversée

Guide Technique

Détail des parcours

lavalswimrun@gmail.com
06 45 55 11 57

Dernière mise à jour : 28/04/2025

Cette manifestation sportive n'est pas soumise à déclaration à la préfecture ou en mairie

TABLEAU DE SYNTHÈSE DES MANIFESTATIONS SE DÉROULANT SUR LA VOIE PUBLIQUE ET/OU COMPORTANT LA PARTICIPATION DE VTM

Type de manifestation	Nb de pratiquants ?	Nb de communes traversées ?	Auprès de qui ?	Avis fédération	Régime	Délais avant la date de la manifestation
Sans VTM						
Manifestation sans chronométrage, sans classement et sans horaire fixé à l'avance	<100	**Pas de déclaration**				
	≥100	1	Mairie	Non	Déclaration	1 mois
		>1	Préfecture			
Manifestation avec classement, chronométrage ou horaire fixé à l'avance	>1	1	Mairie	Oui	Déclaration	2 mois
		>1	Préfecture	Oui		
		Plusieurs départements	Préfectures traversées	Oui		3 mois
		≥20 départements	Préfectures traversées + ministère de l'intérieur	Oui		
Avec VTM						

Source : www.sports.gouv.fr/

› Article R331-6

Version en vigueur depuis le 14 août 2017

Modifié par Décret n°2017-1279 du 9 août 2017 - art. 3

Sont soumises à déclaration les manifestations sportives qui se déroulent en totalité ou en partie sur une voie publique ou ouverte à la circulation publique ou sur ses dépendances et qui :

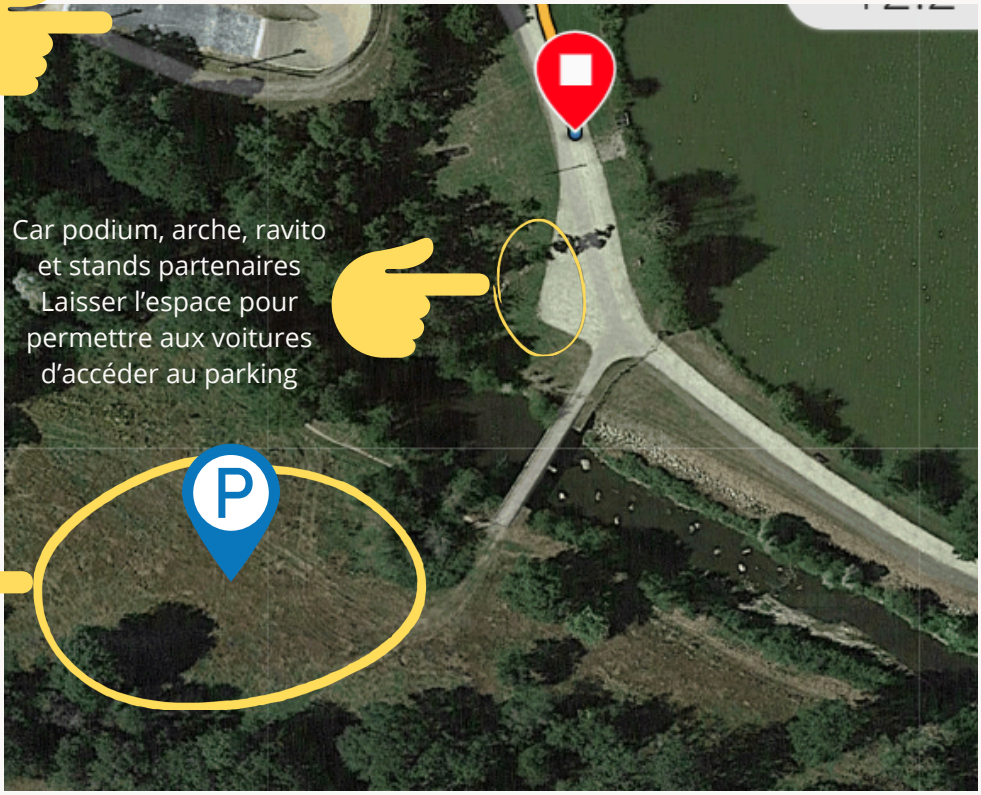
1° Soit constituent des épreuves, courses ou compétitions comportant un chronométrage, un classement, en fonction notamment soit de la plus grande vitesse réalisée soit d'une moyenne imposée, ou un horaire fixé à l'avance ;

2° Soit constituent des manifestations sans classement, sans chronométrage et sans horaire fixé à l'avance comptant plus de cent participants.

Laval Swim&run

Le podium et le “village compétition” seront sur la partie de l’étang au niveau de la gendarmerie (places de parking des camping car)

Terrain de BMX



Parking compétiteurs, prévoir une tonte, faire passer les véhicules sur le pont pour traverser la Jouanne et parking sur la droite, sur l’herbe

NB : Ce jour à Argentré :

- Mariage salle de l’Escapade
- Porte ouvertes BMX
- Tournoi de foot

PARCOURS S
LA MIGNONNE

NB : Les parcours M est identique au parcours S jusqu'au RUN5. Le point d'entrée dans l'eau NAT5 est différent pour le S et pour le M.

Le point d'entrée NAT5 du se fait En haut du plan d'eau, entre le banc et la chaîne, côté Jouanne

Sur ce parcours complet (incluant le S), les emplacements des signaleurs sont inscrits.

Légende :

signaleur sur chemin pédestre **signaleur sur voie publique** **Traversée de voie publique**

Surveillance sur l'eau (paddle et/ou kayak) **Bouée**

RUN1- Tour du plan d'eau en partant de la salle "L'escapade" - lieu de départ et d'arrivée - le carpodium y sera installé. Arrivée plage pour la partie NAT1.

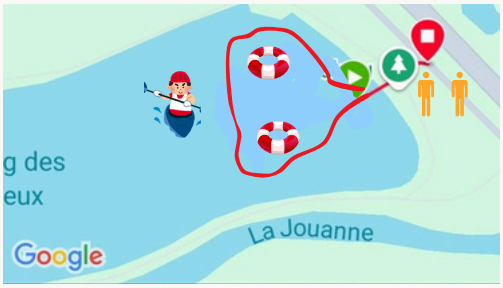
01

0,6km

NAT1- Un aller-retour depuis la plage, prendre chaque bouée par l'extérieur et retourner sur la plage

02

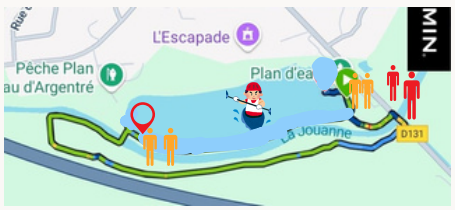
220m



RUN2- Sortir plage, aire de jeux côté terrain de boules, se diriger vers la Jouanne après l'aire de jeux, remonter vers la route au niveau du pont. Arrivée directe sur le pont, prendre le pont et prendre chemin pédestre sur la droite (pas de traversée de route), arrivée sur le haut du plan d'eau, mise à l'eau (entre le banc et la barrière)

03

1,2 km



NAT2- Une traversée. Sortie berge d'en face. Viser les 2 bouées une à une, les coutourner par l'extérieur et viser la berge. Sortie niveau aire de jeux, côté gendarmerie

04

200m

RUN3- Sortie de l'eau par l'aire de jeux côté gendarmerie. Passer par le car podium, petit pont (vers le parking) et sur la droite, longer la Jouanne, chemin pédestre/ forêt, après le passage du pont (au-dessus de la Jouanne, poursuivre tout droit, tourner ensuite à droite, traverser de nouveau un ruisseau en passant un petit pont, et a**rrivée dans le lotissement par la rue du lac**. Tourner à gauche **rue froide**, puis à droite, petit passage de chemin pédestre pour arriver dans le **lotissement des Terrasses**, poursuivre à droite jusqu'à la r**ue de sports**. Quitter rapidement la rue des sports pour poursuivre **rue de la Vallée**, puis **à gauche rue de la Jouanne, direction le Courti**l. Juste avant le Pont, prendre à droite, **petit chemin pédestre et suivre la Jouanne**. Ne pas prendre la D131, mais **marcher dans la Jouanne en passant sous le pont**; Sortir de la Jouanne au niveau de l'aire de Jeux, et rejoindre la plage pour Nat 3 (cf détail pages en annexe)

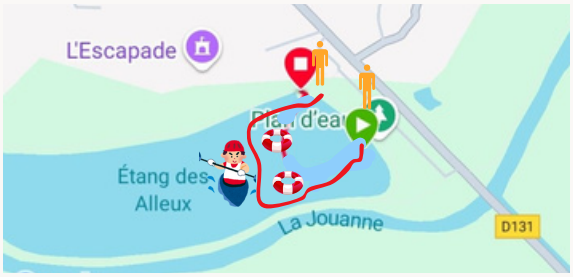
05

2,9 km

NAT3- Départ plage, arrivée par le "quai" des pédalos. Prévoir un bénévole pour aider à la remontée

06

180m



RUN4- 1/2 tour d'étang côté salle de l'Escapade. Entrée d'eau par l'aire de jeux côté gendarmerie

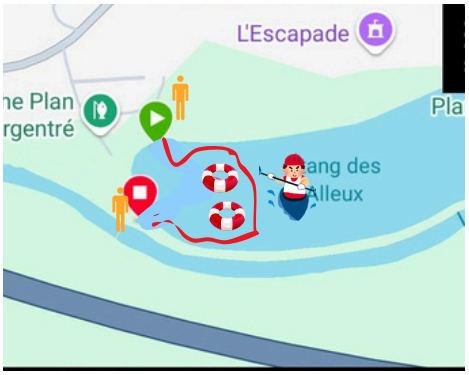
07

0,4 km

NAT4- traversée inverse NAT2. Sortie berge d'en face. Viser la 1ère bouée, la prendre par l'extérieur, idem 2ème bouée puis se diriger vers la berge. Sortur par l'aire de jeux côté gendarmerie

08

200m



RUN5- Remontée vers le chemin pédestre au dessus du plan d'eau (sens inverse du RUN2), sortie du chemin, prendre à gauche, **passage sur le pont (trottoir) puis juste après le pont, redescendre vers la jouanne**. **Marcher dans la Jouanne sous le pont**, remonter après le passage du pont et longer la Jouanne. Sortie du chemin, prendre à droite, passer le pont, suivre la **route du Courtil**, **traverser le Moulin de la Roche**, puis **petit chemin sur la droite qui mène jusqu'au Roquet de Patience**. Retourner le plan d'eau par la **rue des sports**, **rue de la Vallée**, **Le Gravier**, petit chemin pédestre du Gravier et arrivée sur la D131, traversée sur le passage piétons. Se diriger vers la plage Fin du RUN 5 pour le M, entrée NAT5 par la plage et pour le S poursuivre en longeant le plan d'eau vers le point d'entrée d'eau (côté Jouanne)

09

3,8 km

NAT5- Une traversée. Sortie berge d'en face. Viser les 2 bouées une à une, les coutourner par l'extérieur et viser la berge. Sortie niveau aire de jeux, côté gendarmerie

10

200m

RUN 6- SORTIR ET COURIR JUSQU'A L'ARCHE- CARPODIUM (100m)

0,1km

FIN PARCOURS S

10 km

1km de nage

9 km de run

5 portions de natation

6 portions de runs

PARCOURS M
LE BÔ M

NB : Le parcours M est identique au parcours S jusqu'au RUN5. Le point d'entrée dans l'eau NAT5 est différent pour le S et pour le M.

Le point d'entrée NAT5 du M se fait depuis la plage du plan d'eau

Sur ce parcours complet (incluant le S), les emplacements des signaleurs sont inscrits.
Légende :

signaleur sur chemin pédestre **signaleur sur voie publique** **Traversée de voie publique**

Surveillance sur l'eau (paddle et/ou kayak)

RUN1- Tour du plan d'eau en partant de la salle "L'escapade" - lieu de départ et d'arrivée - le carpodium y sera installé. Arrivée plage pour la partie NAT1.

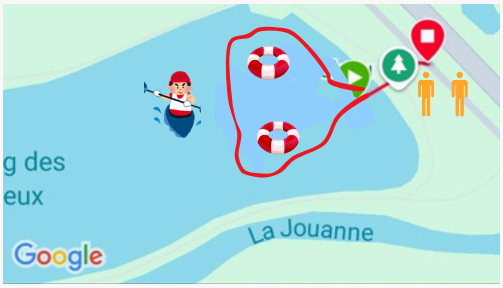
01

0,6km

NAT1- Un aller-retour depuis la plage, prendre chaque bouée par l'extérieur et retourner sur la plage

02

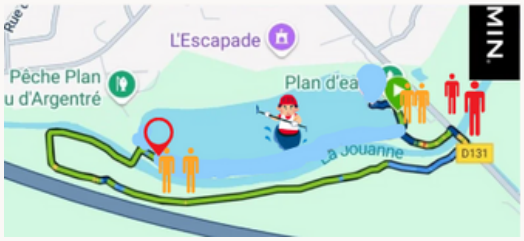
220m



RUN2- Sortir plage, aire de jeux côté terrain de boules, se diriger vers la Jouanne après l'aire de jeux, remonter vers la route au niveau du pont. Arrivée directe sur le pont, prendre le pont et prendre chemin pédestre sur la droite (pas de traversée de route), arrivée sur le haut du plan d'eau, mise à l'eau (entre le banc et la barrière)

03

1,2 km



NAT2- Une traversée. Sortie berge d'en face. Viser les 2 bouées une à une, les coutourner par l'extérieur et viser la berge. Sortie niveau aire de jeux, côté gendarmerie

04

200m

RUN3- Sortie de l'eau par l'aire de jeux côté gendarmerie. Passer par le car podium, petit pont (vers le parking) et sur la droite, longer la Jouanne, chemin pédestre/ forêt, après le passage du pont (au-dessus de la Jouanne, poursuivre tout droit, tourner ensuite à droite, traverser de nouveau un ruisseau en passant un petit pont, et a**rrivée dans le lotissement par la rue du lac**. Tourner à gauche **rue froide**, puis à droite, petit passage de chemin pédestre pour arriver dans le **lotissement des Terrasses**, poursuivre à droite jusqu'à la r**ue de sports**. Quitter rapidement la rue des sports pour poursuivre **rue de la Vallée**, puis **à gauche rue de la Jouanne, direction le Courti**l. Juste avant le Pont, prendre à droite, **petit chemin pédestre et suivre la Jouanne**. Ne pas prendre la D131, mais **marcher dans la Jouanne en passant sous le pont**; Sortir de la Jouanne au niveau de l'aire de Jeux, et rejoindre la plage pour Nat 3 (cf détail pages en annexe)

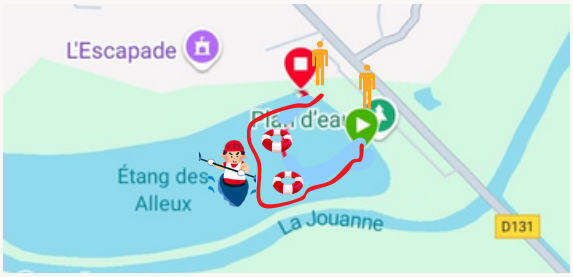
05

2,9 km

NAT3- Départ plage, arrivée par le "quai" des pédalos. Prévoir un bénévole pour aider à la remontée

06

180m



RUN4- 1/2 tour d'étang côté salle de l'Escapade. Entrée d'eau par l'aire de jeux côté gendarmerie

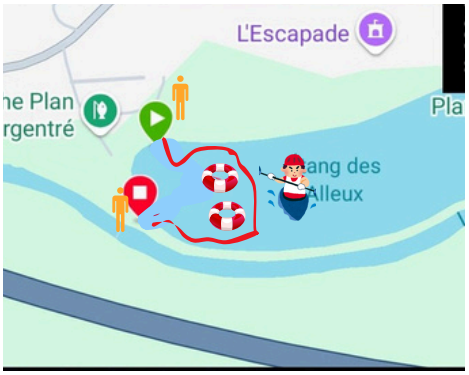
07

0,4 km

NAT4- traversée inverse NAT2. Sortie berge d'en face. Viser la 1ère bouée, la prendre par l'extérieur, idem 2ème bouée puis se diriger vers la berge. Sortur par l'aire de jeux côté gendarmerie

08

200m



RUN5- Remontée vers le chemin pédestre au dessus du plan d'eau (sens inverse du RUN2), sortie du chemin, prendre à gauche, **passage sur le pont (trottoir) puis juste après le pont, redescendre vers la jouanne**. **Marcher dans la Jouanne sous le pont**, remonter après le passage du pont et longer la Jouanne. Sortie du chemin, prendre à droite, passer le pont, suivre la **route du Courtil**, **traverser le Moulin de la Roche**, puis **petit chemin sur la droite qui mène jusqu'au Roquet de Patience**. Retourner le plan d'eau par la **rue des sports**, **rue de la Vallée**, **Le Gravier**, petit chemin pédestre du Gravier et arrivée sur la D131, traversée sur le passage piétons. Se diriger vers la plage Fin du RUN 5 pour le M, entrée NAT5 par la plage et pour le S poursuivre en longeant le plan d'eau vers le point d'entrée d'eau (côté Jouanne)

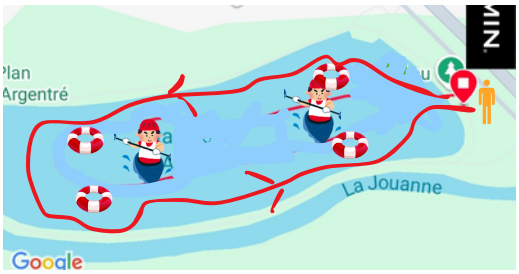
09

3,2 km

NAT5- Un aller retour depuis la plage, en visant les bouées,les prendre par l'extérieur, au plus proche du bord, pour respecter la distance à nager

10

1000m



RUN6- Reprendre le tour de l'étang côté Jouanne, et aller dans la forêt. . Traverser la route du Bas Mont Roux puis poursuivre sur le chemin pédestre jusqu'à la D32. Traversée de la D32. Lotissement : rue des Fauvettes, rue des Roitelets. Entre le N°5 et le N°7, prendre le petit chemin pédestre. Traverser l'allée qui mène au Château pour poursuivre sur le chemin pédestre "chemin des Marzelles", puis tourner à droite pour retrouver les lotissements, rue de la cardinière, rue du bocage, rue des tilleuls, petit chemin pédestre pour retrouver la D32. Traversée D32, traversée rue de Bel Air. Prendre la rue des sports, la rue de la Vallée, rue de la jouanne et arrivée sur le plan d'eau pour NAT6 à partir de la plage (cf détail du parcours en annexe)

11

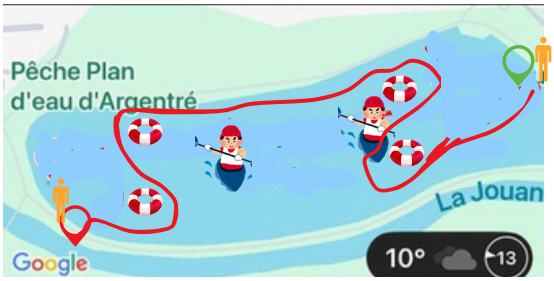
5,2 km

CF PLACEMENT PRECIS DES BENEVOLES SUR LE PLAN EN ANNEXE

NAT6- Traversée de l'étang depuis la plage jusqu'en face en suivant le circuit des 4 bouées pour nager les bonnes distances, sortie par l'aire de jeux, côté gendarmerie.

12

600m



RUN7- Sortie haut du plan d'eau côté Jouanne, entre la banc et la barrière-chaîne. Traverser la Jouanne et **prendre à droite, chemin en forêt**. Longer la Jouanne, après la montée, redescendre et prendre à droite la **passerelle sous le pont d'autoroute**. Arrivée **La Haute Place. quitte le chemin pédestre et prendre la route "La Haute Place"**. A l'intersection, prendre à droite, **route "Maritourne"**, tourner à gauche lotissement, **rue des genêts puis tourner à gauche rue du Lac**. **Reprendre le chemin pédestre à gauche** (sens inverse RUN3), passer le pont pour se diriger vers le plan d'eau, **au 2ème petit pont, prendre le chemin pédestre pour contourner le parking des compétiteurs et arriver par le pont au niveau de l'entrée d'eau côté Jouanne,** entre le banc et la chaîne.

13

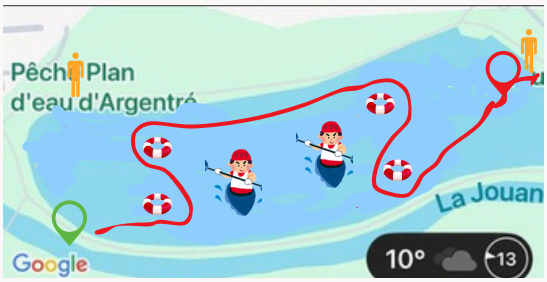
3km

CF PLACEMENT PRECIS DES BENEVOLES SUR LE PLAN EN ANNEXE

NAT7- Traversée de l'étang côté Jouanne, entre le banc et la barrière, traversée de l'étang vers la plage en coutournant les bouées vers l'extérieur pour respecter la distance à nager

14

600m



RUN8- Sortir de la plage, ½ tour du plan d'eau côté salle de l'escapade, arrivée arche- carpodium

15

0,6 km

FIN PARCOURS M

20 km

3km de nage

17 km de run

7 portions de natation

8 portions de runs

Détail Run 3

Pas de traversée de voie - les compétiteurs passeront sous le pont par la Jouanne. il faudra prévoir des bénévoles en entrée et en sortie de rivière et peut-être un système de cordage pour s'y accrocher sur la trajet en rivière

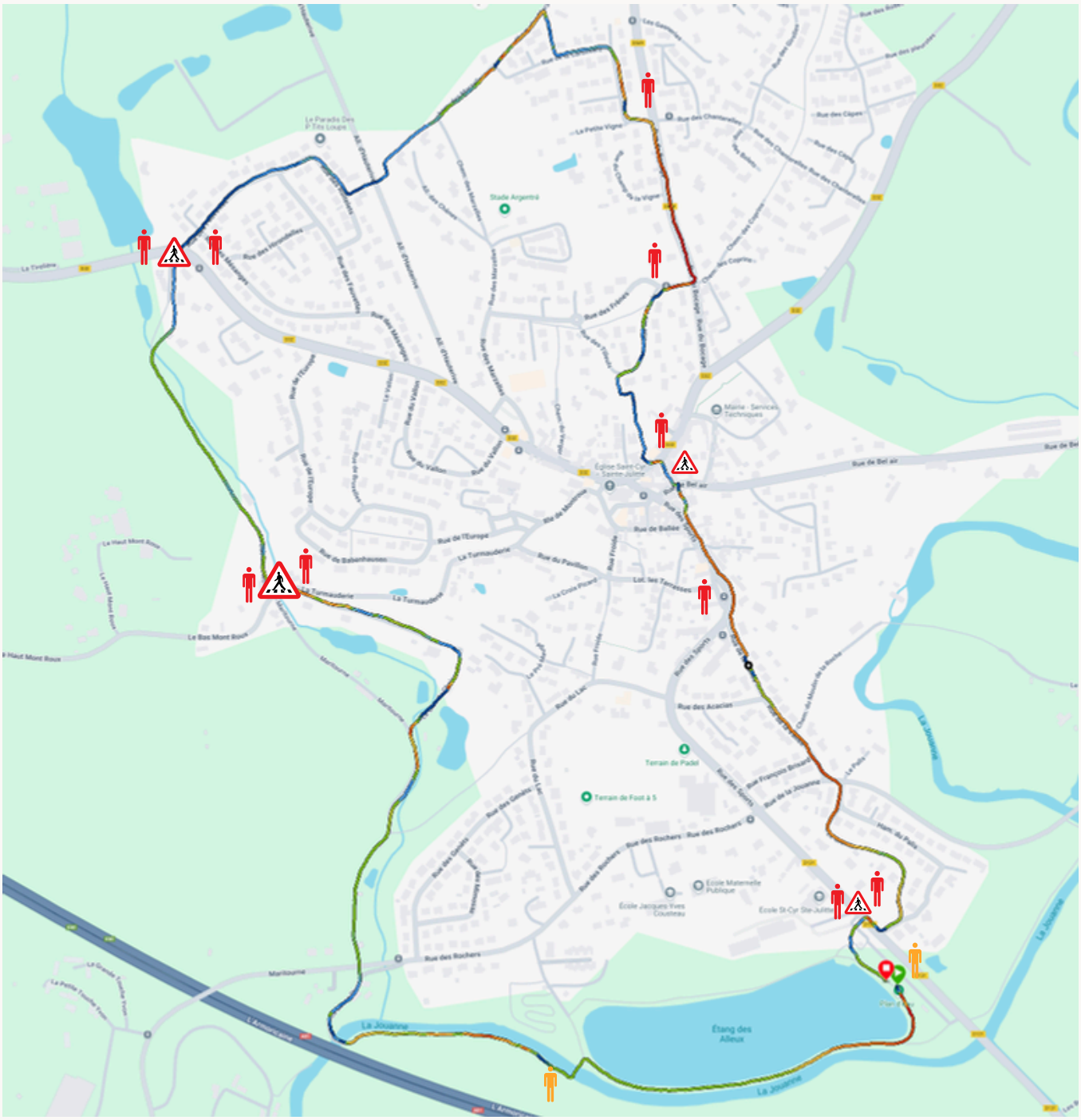
RUN3- Sortie de l'eau par l'aire de jeux côté gendarmerie. Passer par le car podium, petit pont (vers le parking) et sur la droite, longer la Jouanne, chemin pédestre/ forêt, après le passage du pont (au-dessus de la Jouanne, poursuivre tout droit, tourner ensuite à droite, traverser de nouveau un ruisseau en passant un petit pont, et arrivée dans le lotissement par la rue du lac. Tourner à gauche rue froide, puis à droite, petit passage de chemin pédestre pour arriver dans le lotissement des Terrasses, poursuivre à droite jusqu'à la rue de sports. Quitter rapidement la rue des sports pour poursuivre rue de la VAllée, puis à gauche rue de la Jouanne, direction le Courtil. Juste avant le Pont, prendre à droite, petit chemin pédestre et suivre la Jouanne. Ne pas prendre la D131, mais marcher dans la Jouanne en passant sous le pont; Sortir de la Jouanne au niveau de l'aire de Jeux, et rejoindre la plage pour Nat 3 (cf détail pages en annexe)

Détail Run 5

(arrivée différente pour le S et le M)

Remontée vers le chemin pédestre au dessus du plan d'eau (sens inverse du RUN2), sortie du chemin, prendre à gauche, **passage sur le pont (trottoir) puis juste après le pont, redescendre vers la jouanne**. **Marcher dans la Jouanne sous le pont**, remonter après le passage du pont et longer la Jouanne. Sortie du chemin, prendre à droite, passer le pont, suivre la **route du Courtil**, **traverser le Moulin de la Roche**, puis **petit chemin sur la droite qui mène jusqu'au Roquet de Patience**. Retourner le plan d'eau par la **rue des sports**, **rue de la Vallée**, **Le Gravier**, petit chemin pédestre du Gravier et arrivée sur la D131, traversée sur le passage piétons. Se diriger vers la plage Fin du RUN 5 pour le M, entrée NAT5 par la plage et pour le S poursuivre en longeant le plan d'eau vers le point d'entrée d'eau (côté Jouanne)

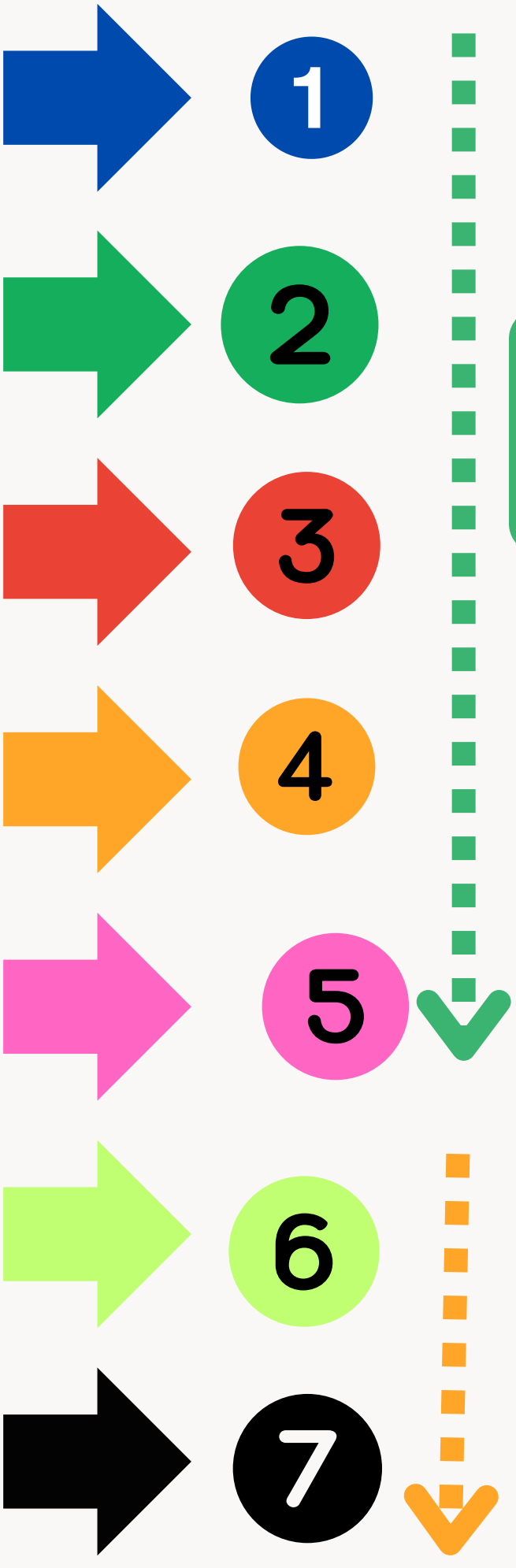
Détail Run 6



RUN6- Reprendre le tour de l'étang côté Jouanne, et aller dans la forêt. . Traverser la route du Bas Mont Roux puis poursuivre sur le chemin pédestre jusqu'à la D32. Traversée de la D32. Lotissement : rue des Fauvettes, rue des Roitelets. Entre le N°5 et le N°7, prendre le petit chemin pédestre. Traverser l'allée qui mène au Château pour poursuivre sur le chemin pédestre "chemin des Marzelles", puis tourner à droite pour retrouver les lotissements, rue de la cardinière, rue du bocage, rue des tilleuls, petit chemin pédestre pour retrouver la D32. Traversée D32, traversée rue de Bel Air. Prendre la rue des sports, rue de la Vallée, Le Gravier, petit chemin pédestre du Gravier et arrivée sur la D131, traversée sur le passage piétons. Se diriger vers la plage (même arrivée que Run 5 à partir de la rue des sports)

Détail Run 7

RUN7- Sortie haut du plan d'eau côté Jouanne, entre la banc et la barrière-chaîne. Traverser la Jouanne et **prendre à droite, chemin en forêt**. Longer la Jouanne, après la montée, redescendre et prendre à droite la **passerelle sous le pont d'autoroute**. Arrivée **La Haute Place. quitte le chemin pédestre et prendre la route "La Haute Place"**. A l'intersection, prendre à droite, **route "Maritourne"**, tourner à gauche lotissement, **rue des genêts puis tourner à gauche rue du Lac**. **Reprendre le chemin pédestre à gauche** (sens inverse RUN3), passer le pont pour se diriger vers le plan d'eau, **au 2ème petit pont, prendre le chemin pédestre pour contourner le parking des compétiteurs et arriver par le pont au niveau de l'entrée d'eau côté Jouanne,** entre le banc et la chaîne.


1
2
3
4
5
6
7
PARCOURS S ET M
FIN PARCOURS M