



11 janvier 2020 à la plage de la Cure d'Air, à Morges

Programme

Organisé par le Morges-Natation en collaboration avec les Partenaires et Sponsors



Message du Comité d'Organisation

C'est avec une joie immense que nous fêtons notre 5^e édition ce 11 janvier. La passion qui nous anime d'année en année est partagée par un nombre sans cesse croissant de givrés dans l'arc Lémanique. La nage en eau froide devient petit à petit un sport populaire et nous sommes fiers d'y apporter notre modeste contribution.

Cette année nous sommes heureux d'avoir atteint notre objectif de 220 participants. Avec cette 5^e édition cela marque une étape importante pour la Coupe des Glaces. D'année en année nous nous efforçons de vous offrir une manifestation conviviale, à dimension humaine, et à l'écoute des participants.

D'avance, merci à tous les bénévoles sans lesquels cette manifestation ne serait pas possible. Leur engagement et leur bonne humeur sont encore une fois au rendez-vous pour votre plus grand plaisir, et le nôtre.

Merci également aux sponsors et aux partenaires qui ont se sont engagés auprès de nous afin de garantir la qualité des prestations que nous offrons aux nageurs.

Enfin, nous tenons à remercier vivement la commune de Morges, le FC Forward et le Club Nautique Morgien pour leur soutien indéfectible depuis la 1^e édition en 2016, ainsi que l'Arsenal de Morges et la PC de Morges pour tout le matériel qu'ils nous mettent à disposition.

C'est avec impatience que nous vous attendons nombreux pour l'ouverture de cette 5^e édition de la Coupe des Glaces.

Le Comité d'Organisation

Comité d'Organisation: Éléna Gazzini, Éloyse Sandoz, Gabriella Cuanoud, Isabelle Fellrath, Florent Roggo, Michel Friedrich, Rafael Corvalan, Vincent Rey

Sécurité assurée par: Samaritains de Morges, Jean-Luc Mathey (Sécurité en eau, Scub'H2O), Sauvetage de Morges

Sponsors et partenaires de la Coupe des Glaces

Les entreprises suivantes sont des sponsors ou des partenaires importants de la Coupe des Glaces. Nous les en remercions très vivement car c'est grâce à elles que nous sommes en mesure de vous offrir cette année plus de prestations:

cablex

en réseau pour le futur



Jotterand Sols

Parquets-Moquettes-PVC-Linos-Ponçage



www.jotterandsols.ch





MIGROS



Daniela Samorè
Master en Education Physique
Diplôme de Shiatsu

Infos: www.gym-shiatsu.ch
Rdv: danisamo@yahoo.com
+41.76.434.97.23
Av. de Marcellin, 52 Morges

CLEANTEC
ENTRETIENS SARL
Nettoyages - Entretien - Conciergeries

Ch. de Pierrefleur 60
CH-1004 Lausanne

Tél: 079 173 51 50
Fax: 021 647 23 87
E-mail: cte.sarl@bluewin.ch



Informations sur l'événement

La page de la coupe des glaces se trouve à l'adresse:

www.morges-natation.ch/cdg

La Coupe des Glaces a également [une page Facebook @coupedesglaces](#) que nous utilisons pour communiquer des informations importantes comme des mises à jour du programme ou les conditions météo. Pensez à *liker* la page pour recevoir ces informations régulièrement.

Le règlement de l'événement se trouve en lien dans [la page de la Coupe des Glaces](#).

Annulation de l'événement

L'événement est tributaire des conditions météorologiques et notamment des vents, des courants et de la houle. Celles-ci seront étudiées de près par le Comité d'Organisation et le chef-plongeur les jours précédant l'événement. Nous publierons un message d'information sur [la page Facebook @coupedesglaces de l'événement](#) vers 7h45 le jour de la Coupe.

En cas de décision d'annulation de l'événement, nous utiliserons les canaux d'information suivants, le samedi 13 janvier dès 8h00:

- E-mail aux participants, à l'adresse qu'ils auront indiquée lors de l'inscription
- Message sur la page web de l'événement
- Message sur la page Facebook de l'événement

Transport

La Coupe des Glaces vous encourage à utiliser les transports en commun pour accéder à la manifestation.

Train

Arrêt Morges, puis 11 minutes à pied jusqu'à la plage de la Cure d'air (<http://bit.ly/CdG2020-Gare-Plage>)

Voiture

Un parking public payant est à disposition à la Promenade du Général Guisan à Morges, à côté des terrains de football.

Plan général

Le plan de localisation est accessible ici: <http://bit.ly/CdG2020-Plan>. Il permet de situer géographiquement l'événement mais montre aussi les emplacements importants comme les vestiaires, la chambre d'appels etc.

Contact

Vous souhaitez nous contacter? Le plus simple et le plus rapide est de nous écrire via le bouton "Envoyer un message" de [la page Facebook](#).

Horaires et Séries

Les catégories Chronos nagent de 10:00 à 10:50 environ. La 1^e série part à 10:00, et les suivantes s'enchaînent à la cadence d'environ 7 minutes. Il est impératif que les nageurs se présentent à la chambre d'appel (voir plan général) 15 minutes avant l'heure de départ de leur série.

La catégorie Glaçons nage d'environ 11:30 à 13:30. La 1^e série de cette catégorie part à environ 11:30, et les suivantes s'enchaînent à la cadence d'environ 8 minutes.

Les séries seront accessibles sur la page web de la manifestation dans la semaine qui précède la manifestation (www.morges-natation.ch/cdg).

Nous vous remercions de bien vouloir respecter l'encadrement et les consignes des bénévoles, pour des raisons de sécurité de la manifestation.

L'horaire général approximatif est le suivant, il pourra varier d'une quinzaine de minutes mais en aucun cas nous avancerons les horaires définis ci-dessous:

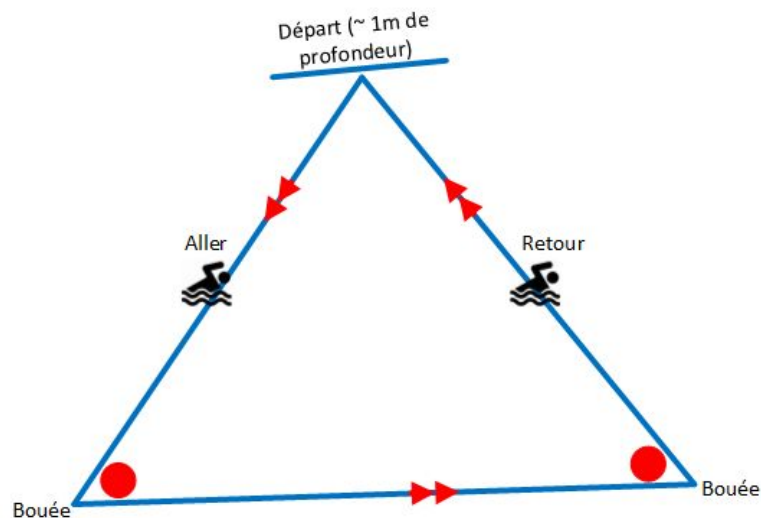
- 9:45 Mot d'ouverture du Comité d'Organisation
- 9:45 La première série se présente en chambre d'appel
- 10:00 Départ de la première série catégories Chronos
- 10:45 Fin des séries des catégories Chronos
- 11:10 Remise des récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie Chrono
- 11:30 Départ de la 1^e série de la catégorie Glaçons
- 13:30 Fin des séries
- 13:30 Mot de clôture du Comité d'Organisation

- 14:00 Fin de la manifestation

Parcours

Le parcours prévu est triangulaire. Il est décrit et représenté par un dessin ci-dessous. La forme et le sens du parcours pourront être modifiés le jour de l'événement en fonction des courants et du vent. Dans ce cas nous en informerons les participants à la chambre d'appel.

La ligne de départ se situe dans l'eau peu profonde (environ 1m). Pour vous évitez d'enjamber la ligne de départ, celle-ci sera située à environ 40cm au dessus du plan d'eau. Les nageurs doivent alors toucher ladite ligne de départ jusqu'au signal de départ. Deux bouées situées à environ 40m du départ seront disposées. Les participants nageront tout d'abord vers la bouée située à leur droite puis passeront derrière les bouées avant de revenir à la ligne d'arrivée qui est la même que celle de départ.



Représentation du parcours

(les flèches indiquent le sens du parcours prévu à ce jour)

Vestiaires, douches, toilettes

Les Participants se changent dans les vestiaires du FC Forward Morges (voir panneaux de signalisation sur place). L'Organisateur prévoit des vestiaires hommes et femmes chauffés, WC et douches chaudes dans le bâtiment du FC Forward Morges adjacent. Les non Participants n'ont pas accès aux vestiaires. Les vestiaires et WC sont généreusement mis à disposition de la manifestation par la Municipalité et le FC Forward Morges. Les Participants sont priés de respecter les lieux, en maintenir la propreté, et de penser aux suivants.

Nous vous conseillons fortement de prendre quelque chose pour ne pas marcher pieds nus entre les vestiaires et la plage. Les cailloux ou la boue peuvent rendre ce trajet désagréable, surtout au retour avec les pieds sensibles à cause du froid. Pensez également à vous couvrir, surtout au retour où le vent froid pourrait avoir un effet nuisible sur votre peau mouillée.

Boissons et alimentation

Un stand de nourritures et de boissons se tiendra sur la plage pour que vous et les visiteurs puissiez vous restaurer. Soupe chaude, thé et pâtisseries maison vous y seront notamment proposés.

Les participants seront équipés en chambre d'appel d'un bracelet leur permettant d'obtenir gratuitement au stand alimentation :

- une soupe chaude ;
- un sandwich ;
- une portion de raclette ;
- du thé chaud à volonté ;
- un prix souvenir de commémoration du 5^e anniversaire.

Photos

Tout au long du meeting ainsi qu'après sa fin, nous publierons des photos et des messages sur les réseaux sociaux. Pour recevoir toutes ces informations, le plus simple est de "Liker" [notre page Facebook @coupedesglaces](#).

Par ailleurs, un photographe immortalisera les participants afin que ces derniers puissent récupérer une photo souvenir offerte par notre partenaire. Le stand photo se trouvera à la plage même. N'hésitez pas à passer chercher votre photo à la plage après vous avoir changé.

Sécurité de l'événement

Nous comptons sur l'appui de 4 samaritains-secouristes, 4 plongeurs et de 3 membres du SISL. Un bateau du SISL et 3 paddles nous permettent de combiner sécurité rapprochée avec intervention rapide.

Tout nageur ne se sentant pas bien avant ou après la course est prié de se rendre au poste samaritain ou de s'approcher d'un bénévole pour toute assistance. Si un nageur devait faire un malaise dans l'eau, il sera immédiatement pris en charge par les plongeurs avant d'être amené au poste samaritain.

Nous souhaitons une excellente course à tous !