

**18 janvier 2025 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

Ce samedi 18 janvier 2025 aura lieu la 9<sup>ème</sup> édition de la Coupe des Glaces. Et quelle édition ! Ce samedi s'élanceront environ 230 nageurs en catégories « Chrono » et « Déguisé », dans le lac Léman.

Un immense merci à vous tous chers nageurs, les nouveaux et les fidèles, pour votre confiance et votre soutien. Nous nous réjouissons d'avance de vous accueillir sur cette jolie plage de la Cure d'Air que nous aimons tant.

Un énorme merci en avance à tous les bénévoles sans qui cette manifestation ne serait pas possible. Votre engagement et votre bonne humeur sont encore une fois au rendez-vous pour le plus grand plaisir des participants, des spectateurs, et le nôtre. Merci beaucoup !

Nous remercions également nos sponsors et nos partenaires qui se sont engagés auprès de la manifestation 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<sup>ère</sup> édition en 2016, ainsi que l'Arsenal de Morges et la PC de Morges pour tout le matériel qu'ils nous mettent à disposition.

La Coupe des Glaces est un événement régional. Nous mettons toute notre énergie pour vous apporter de la qualité et de la convivialité. C'est pour cette raison que nous tenons à vous informer que la soupe servie aux participants est préparée avec amour sur place, le matin même, avec des légumes bio de la région. Les participants recevront également un délicieux thé offert par la Maison du vrac. Et, comme chaque année, les participants repartiront avec un joli souvenir se voulant au plus près des valeurs de la Coupe des Glaces. Nous espérons vivement que tout ceci sera à votre goût !

C'est avec impatience que nous vous attendons nombreux pour l'ouverture de cette 9<sup>ème</sup> édition de la Coupe des Glaces. A plouf !

Le Comité d'Organisation

**Comité d'Organisation** : Gabriella Cuanoud, Michel Friedrich, Caroline Leiter, Florent Roggo, Eloyse Sandoz.

**Sécurité assurée par** : Samaritains de Morges, Philippe Moana À Hauriki (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 vivement car c'est grâce à elles que nous sommes en mesure de vous offrir de telles prestations :







# RAIFFEISEN



**Des magasins à découvrir !**  
Votre partenaire professionnel LANDI à Lonay :  
pour les boissons, le jardin, les animaux, le  
ménage, l'outillage, les vêtements de travail et  
de loisirs.  
**Chemin d'Etraz 1, 1027 Lonay**  
Tél. 058 434 22 62, [maglonay@landilacote.ch](mailto:maglonay@landilacote.ch)



### Informations sur l'événement

La page de la coupe des glaces se trouve à l'adresse : [www.morges-natation.ch/cdg](http://www.morges-natation.ch/cdg)

La Coupe des Glaces a également [une page Facebook @coupedesglaces](#) , ainsi qu'une page [compte instagram @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](#) et sur la page [compte instagram @coupedesglaces](#) vers **8h00 le jour de la Coupe**.

En cas de décision d'annulation de l'événement, nous utiliserons les canaux d'information suivants, le samedi 18 janvier 2025 dès 8h30 :

- 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 les pages Facebook et Instagram de l'événement

### Transports

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

#### Train

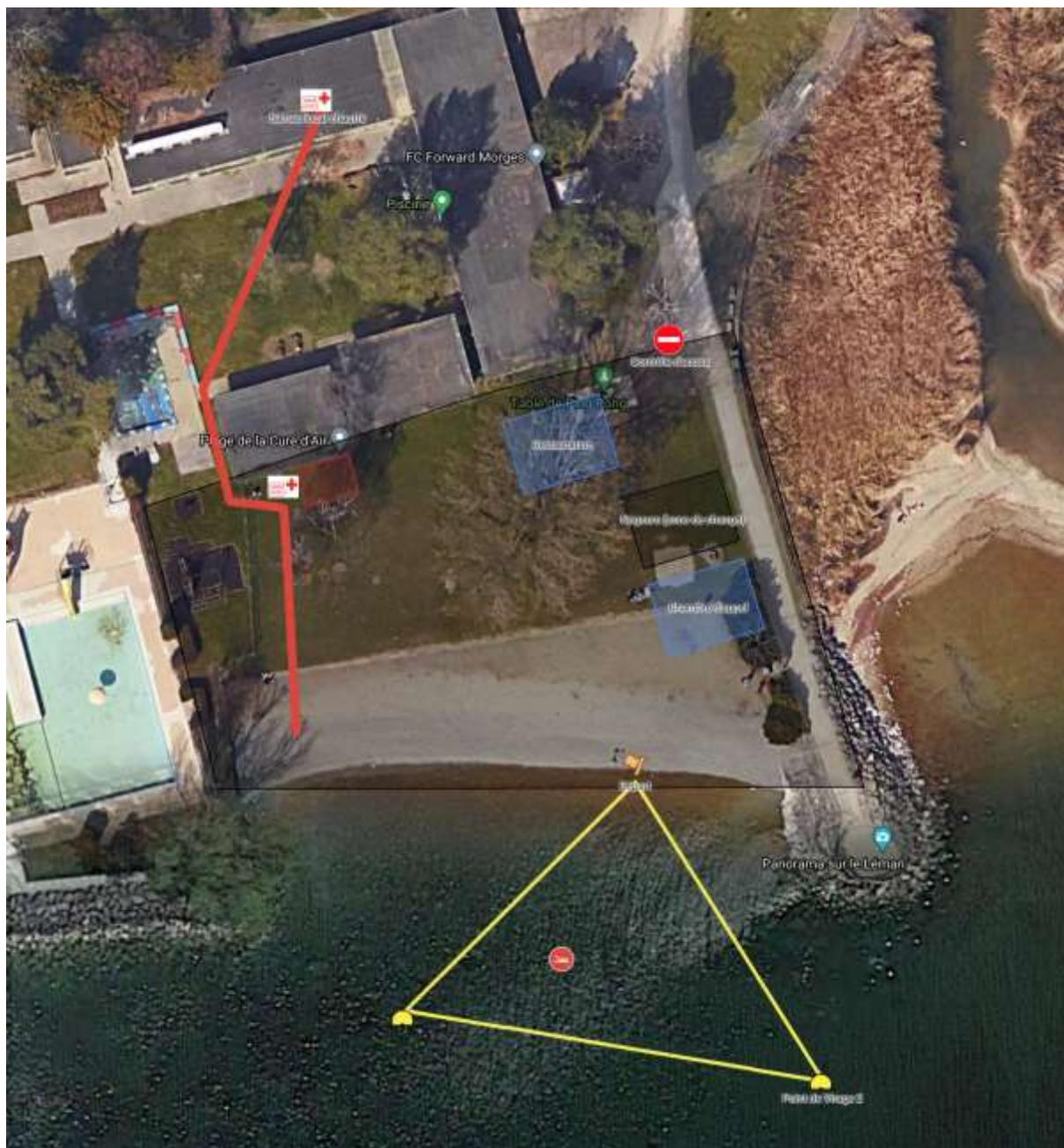
Arrêt Morges, puis 11 minutes à pied jusqu'à la plage de la Cure d'air (<http://bit.ly/CdG2020-Gare-Plage>)

#### 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: <https://bit.ly/3GxCmUz>. 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](#). Autrement, vous pouvez aussi utiliser le formulaire de contact mis en lien dans [notre page web](#).

### Horaires et Séries

Les catégories Chronos nagent de 10h00 à 10h30 environ. La 1<sup>e</sup> série part à 10h00, 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) 10 minutes avant l'heure de départ de leur série.

La chambre d'appel se situe sur la plage, venez donc couverts !

La catégorie Glaçons nage d'environ 11h10 à 13h30. La 1<sup>e</sup> série de cette catégorie part à environ 11h10, 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](http://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.

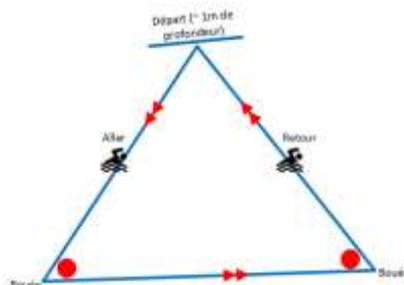
L'horaire général approximatif est le suivant, il pourra varier d'une **quinzaine de minutes** mais en aucun cas nous avancerons les horaires définis ci-dessous :

- 9h45 Mot d'ouverture du Comité d'Organisation
- 9h45 La première série se présente en chambre d'appel
- 10h00 Départ de la première série catégories Chronos
- 10h30 Fin des séries des catégories Chronos
- 10h50 Remise des récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie Chrono
- 11h10 Départ de la 1<sup>e</sup> série de la catégorie Glaçons
- 13h30 Fin des séries
- 13h50 Remise des récompenses catégorie Glaçons
- 14h00 Mot de clôture du Comité d'Organisation et 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 éviter 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 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 maintenant 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 proposés.

## 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 "Like" [notre page Facebook @coupedesglaces](#) ou de suivre le [compte instagram @coupedesglaces](#).

## 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 serait immédiatement pris en charge par les plongeurs avant d'être amené au poste samaritain.

***Nous vous souhaitons une excellente course !***