



# Thau Swim Trek

Edition 2026

## RoadBook

Le premier Trek en eau libre

**Le présent Road Book  
(littéralement  
« carnet de route »)  
vous donne toutes les  
indications  
qui vont vous  
permettre de vivre  
une expérience  
inoubliable.**







# Thau Swim Trek <sup>2026</sup> le RoadBook

**Thau Swim Trek**

**Edition 2026**

**RoadBook**

Le premier Trek en eau libre



Bienvenue et bonne lecture attentive !

**Laurent & toute l'équipe d'organisation**  
**THAU SWIM TREK**





# Présentation

Week end de l'ascension 2026 :  
Jeudi 14, Vendredi 15, Samedi 17 mai 2026

## Thau Swim Trek Edition 2026 RoadBook

Le premier Trek en eau libre

Principe du Thau Swim Trek 2026 : à jamais le premier

Trek en Eau Libre de France (et même en Europe?)

- Animations le jeudi 14 mai 2026: Thau Swim Night
- 2 étapes par jour les vendredi 15 et samedi 16 mai 2026
- Parcours identiques à 2024

5 courses et 4 étapes :

- Le Thau Swim Trek Combiné (4 étapes en 2 jours)
- Le combiné Expérience 15 Km du vendredi 15 mai: les 2 étapes du vendredi
- Le combiné Expérience du samedi 11 Km du 16 mai : les 2 étapes du samedi
- La Mézoise: l'étape 1 de 10 Km du vendredi 15 mai en course « seule » avec classement
- La Bouzigaude: l'étape 2 de 5 km du vendredi 15 mai en course « seule » avec classement
- La Balarucoise: l'étape 3 de 5 km du samedi 16 mai en course « seule » avec classement
- La Sétoise: l'étape 4 de 6 km du samedi 16 mai en course « seule » avec classement





# Thau Swim Night

## Thau Swim Trek Edition 2026 RoadBook

Le premier Trek en eau libre

**Le Thau Swim Trek**  
vous propose  
**le jeudi 14 mai 2026**  
une première  
expérience de nage  
en eau libre nocturne.

Un moment convivial  
partagé avec les  
organisateurs autour  
d'un apéro de  
bienvenue.



**Jeudi 14 mai 2026**  
**18h00** : remise des dossards  
à la Place des Mouettes  
**19h30** : Apéro de Bienvenue  
**21h00** : session nocturne 2 km

Inscription sur place:  
- **Gratuite** pour les participants  
à l'une des épreuves du  
Thau Swim Trek.  
- **5 euros** pour les autres



# Combiné Thau Swim Trek

## 4 étapes 15 et 16 mai 2026

**Thau Swim Trek**  
**Edition 2026**  
**RoadBook**  
Le premier Trek en eau libre

**Vous êtes inscrits  
à toutes les Etapes: 1, 2, 3 et 4**

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **vendredi 15 mai, de 6h00 à 7h00:**

- Mèze: voir le plan. Plage du Taurus, rue de la Méditerranée  
(à côté de la station SNSM et du Tennis club)

Remise des prix du Combiné:

- **Samedi 16 mai à 17h30**
- Catégories: voir règlement de course



## Bonnets

**Jaked**  
Couleur  
**Silver**







# ThauSwimTrek Expérience 15 Km

## 2 étapes vendredi 15 mai 2026

**Thau Swim Trek**

**Edition 2026**

**RoadBook**

Le premier Trek en eau libre

## **Vous êtes inscrits aux 2 Etapes: 1 et 2**

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **vendredi 15 mai, de 6h00 à 7h00:**

- Mèze: voir le plan. Plage du Taurus, rue de la Méditerranée  
(à côté de la station SNSM et du Tennis club)

Remise des prix du Thau Swim Trek Expérience 15 Km:

- **Vendredi 15 mai à 17h30**
- Catégories: voir règlement de course



## **Bonnets**

**Jaked  
Couleur  
Vert**





# ThauSwimTrek Expérience 11 Km

## 2 étapes samedi 16 mai 2026

**Thau Swim Trek**  
Edition 2026  
**RoadBook**  
Le premier Trek en eau libre

**Vous êtes inscrits  
aux 2 Etapes: 3 et 4**

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **samedi 16 mai, de 7h00 à 8h00:**

- Sète: voir le plan. Au bout du môle St. Louis, dans la base nautique

Remise des prix du Thau Swim Trek Expérience 11 Km :

- **Samedi 16 mai à 17h30**
- Catégories: voir règlement de course



## Bonnets

**Jaked**  
Couleur  
**Bleu**





# La Mèzoise

## Vendredi 15 mai matin 10 Km

Thau Swim Trek

Edition 2026

RoadBook

Le premier Trek en eau libre

## Vous êtes inscrits à L'étape 1

### Marseillan - Mèze

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **vendredi 15 mai, de 6h00 à 7h00:**

- Méze: voir le plan. Plage du Taurus, rue de la Méditerranée  
(à côté de la station SNSM et du Tennis club)

Remise des prix de l'étape 1:

- **Vendredi 15 mai à 12h30**
- Catégories: voir règlement de course



## Bonnets

**Jaked**  
Couleur  
**Orange**







# La Bouzigaude

## Vendredi 15 mai après-midi 5 Km

**Thau Swim Trek**  
**Edition 2026**  
**RoadBook**  
Le premier Trek en eau libre

## Vous êtes inscrits à L'étape 2

### Mèze - Bouzigues

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **vendredi 15 mai, de 13h00 à 14h00:**

- Bouzigues: voir le plan. Plage de la Trémie avenue Louis Tudesq (à côté de la Côte Bleue)

Remise des prix de l'étape 2:

- **Vendredi 15 mai à 17h30**
- Catégories: voir règlement de course



## Bonnets

**Jaked**  
Couleur  
**Corail**





# La Balarucoise

## Samedi matin 5 Km

Thau Swim Trek

Edition 2026

RoadBook

Le premier Trek en eau libre

## Vous êtes inscrits à L'étape 3

Bouzigues - Balaruc

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **samedi 16 mai, de 7h00 à 8h00:**

Balaruc les Bains: Plage de la promenade des bains  
( derrière les Thermes )

Remise des prix de l'étape 3:

- **Samedi 16 mai à 12h30**
- Catégories: voir règlement de course



## Bonnets

Jaked  
Couleur  
Rouge







# La Sétoise

## Samedi 16 après-midi 6 Km

**Thau Swim Trek**  
**Edition 2026**  
**RoadBook**  
Le premier Trek en eau libre

### **Vous êtes inscrits à L'étape 4** **Balaruc - Sète**

Horaires généraux, parcours et lieux: voir les étapes individuelles.

Remise des dossards: **samedi 16 mai, de 13h00 à 13h30:**

- Sète: voir le plan. Au bout du môle St. Louis, dans la base nautique

Remise des prix de l'étape 4:

- **Samedi 16 mai à 17h30**
- Catégories: voir règlement de course



## Bonnets

**Jaked**  
Couleur  
**Rose**





## Etape 1 La Mézoise

Vendredi  
15 mai 2026

Départ 8h00

Parcours:  
Marseillan – Mèze

Distance: 10 Km

# Parcours La Mèzoise



## Thau Swim Trek Edition 2026 RoadBook

Le premier Trek en eau libre

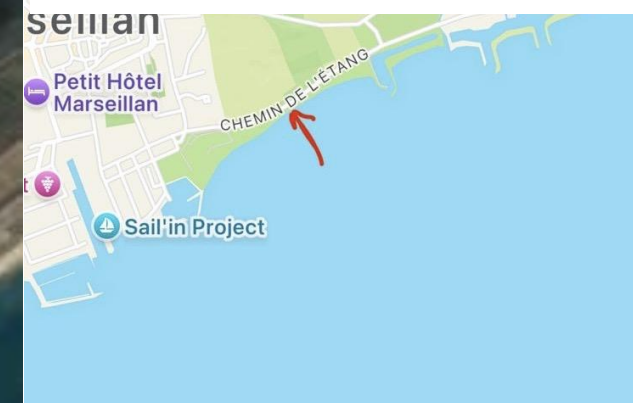
Départ de la navette de  
Mèze pour Marseillan:

**7h10**

Briefing avant départ:

**7h50**

Point de départ:  
Marseillan:  
Chemin de l'étang  
( entre le port et Tabarka )







## Etape 2 La Bouzigaude

Vendredi  
15 mai 2026

Départ 14h30

Parcours:  
Mèze - Bouzigues

Distance: 5 Km

# Parcours La Bouzigaude



## Thau Swim Trek Edition 2026 RoadBook

Le premier Trek en eau libre

Départ de la navette de  
Bouzigues pour Mèze:

**14h00**

Briefing avant départ:

**14h20**

Point de départ: Mèze  
Plage du Taurus, rue de la  
Méditerranée  
(à côté de la station SNSM  
et du Tennis club)





## **Etape 3 La Balarucoise**

**Samedi  
16 mai 2026**

**Départ 9h00**

**Parcours:  
Bouzigues - Balaruc**

**Distance: 5 Km**

# **Parcours La Balarucoise**



## **Thau Swim Trek** **Edition 2026** **RoadBook**

Le premier Trek en eau libre

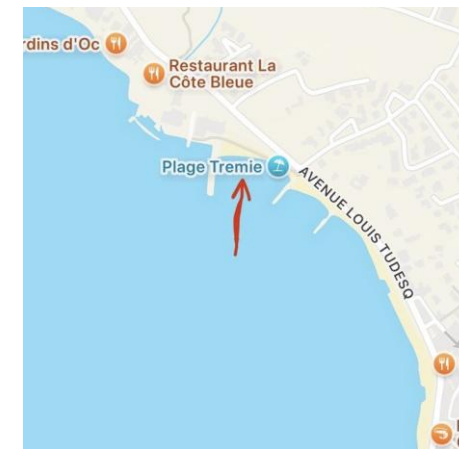
**Départ de la navette de  
Balaruc pour Bouzigues:**

**8h15**

**Briefing avant départ:**

**8h45**

Point de départ:  
Bouzigues Plage de la  
Trémie avenue Louis  
Tudesq  
( à côté de la Côte Bleue )







## Etape 4 La Sétoise

**Samedi  
16 mai 2026**

**Départ 14h30**

**Parcours:  
Balaruc - Sète**

**Distance: 6 Km**



# Parcours La Sétoise

Point de départ:  
Balaruc les Bains  
Plage de la  
promenade  
des bains  
(derrière les Thermes)

Point d'arrivée: Sète  
Au bout du môle St. Louis,  
dans la base nautique

## Thau Swim Trek Edition 2026 RoadBook

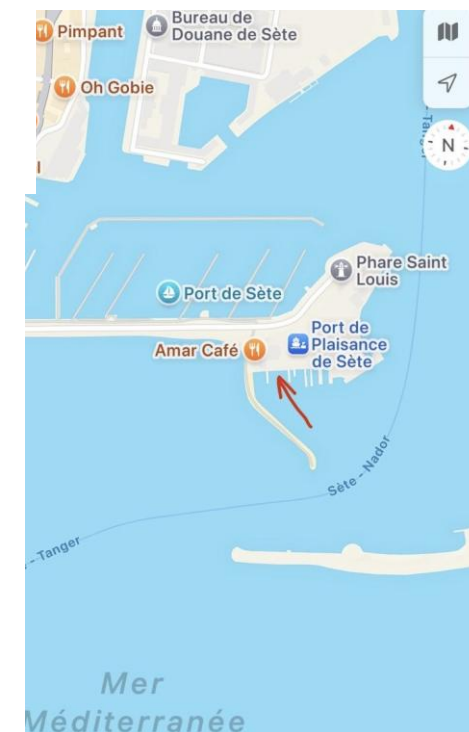
Le premier Trek en eau libre

Départ de la navette de  
Sète pour Balaruc:

**13h45**

Briefing avant départ:

**14h20**





# Remise des prix du Thau Swim Trek et Pasta Party

Sète:

Au bout du môle St. Louis,  
dans la base nautique

- 18h00 : remise des prix  
Thau Swim Trek
- 19h00 :  
Apéro et pasta party



**Thau Swim Trek**  
**Edition 2026**  
**RoadBook**

Le premier Trek en eau libre



# Consignes



**Thau Swim Trek**

**Edition 2026**

**RoadBook**

Le premier Trek en eau libre

## Pour chaque course:

Une consigne est proposée à chaque départ:  
Placez vos affaires dans un sac de taille moyenne,  
(type sac à dos 45 litres environ)

Accrochez la plaque fournie par l'organisation

Et confiez-le à l'équipe d'organisation jusqu'à l'arrivée





# Ravitaillements

**Thau Swim Trek**

**Edition 2026**

**RoadBook**

Le premier Trek en eau libre

## Pour chaque course:

Un ravitaillement basique, solide et liquide est proposé en fin de course: Fruits, gâteaux secs, jus de fruit, coca, eau..

## Sur la Mézoise 10 Km:

Un ravitaillement solide et liquide est proposé à mi-course

## Pour les combinés:

Prévoyez votre propre ravitaillement adapté à vos besoins entre les 2 courses du jour.





# Navettes



## Thau Swim Trek

Edition 2026

### RoadBook

Le premier Trek en eau libre

Des navettes vous sont proposées pour vous transporter de l'arrivée au point de départ de chaque étape.

Les horaires sont définis plus haut dans le Roadbook.

Il nous reste à choisir le modèle!

Mais rassurer la navette sera la plus verte possible!



# Environnement



## Thau Swim Trek

Edition 2026

## RoadBook

Le premier Trek en eau libre

Les sites qui accueillent le Thau Swim Trek  
Constituent des terrains de jeux exceptionnels.

Le Thau Swim Trek s'engage à préserver la biodiversité  
Et promouvoir l'activité locale.

### OBJECTIFS DU THAU SWIM TREK

- Contribuer à conserver et à diffuser  
les valeurs de préservation des milieux naturels
- Rendre compatible notre manifestation sportive  
avec la conservation du patrimoine en supprimant  
les impacts potentiels sur la biodiversité
- Garantir un événement de qualité pour les sportifs  
et une expérience dans les espaces naturels à valeur ajoutée
- Sensibiliser les participants à l'importance de la protection  
de la nature et des usages, pour une organisation  
ET des athlètes exemplaires et responsables.





# Défi caritatif

## DYS MILLE COUPS DE BRAS

26 Km à la nage en tractant un enfant dans un canoé



En 2024, Fred, Arnaud et Loïc ont réalisé une grande première au cours des 4 jours « Thau Swim Trek » : tracter chacun à la nage un canoé embarquant un enfant en situation de handicap de l'association DYS MILLE PAS.

Nous avons ainsi traversé l'étang de Thau en 4 étapes

- Marseillan – Meze : 10 Km en 3h et 6 minutes
- Meze – Bouzigues : 5 Km en 1h et 53 minutes
- Bouzigues – Balaruc les Bains : 5 Km en 1h et 31 minutes
- Balaruc les Bains – Sète : 6 km en 2h et 5 minutes

En 2025 nous avons recommencé mais en 1 seule étape sur 1 journée!

toujours en tractant des enfants et accompagnés cette fois de 10 amis nageurs qui ont contribué à la collecte de fonds.

Grace à leur générosité, leurs actions et au soutien des partenaires et des amis, Ils ont embarqué les enfants de l'association Les Dys Mille Pas et leurs parents Et versé plus de 20 euro aux associations Les Dys Mille Pas et Les Invincibles.







# Défi caritatif

## DYS MILLE COUPS DE BRAS

26 Km à la nage en tractant un enfant dans un canoé



Comme chaque année, nous souhaitons un défi toujours plus inclusif.

Nous accueillerons donc 2 pirogues 5 places qui nous accompagneront sur le parcours.

Ces pirogues WOO conçues et fabriquées à Anglet, Pays Basque ont été financées par le défi YENO 2023 et léguées à l'association Courant Nature pour ses activités sport – santé.

Ces pirogues à balancier très stables et pilotés par des habitués permettront d'embarquer d'autres enfants malades AINSI que leurs parents et des adultes en situation de handicap.

Ainsi Anne-Laure, Evelyne et Julie, fondatrices de la société HASC rejoindront le défi DYS MILLE COUPS DE BRAS 2026 !

HASC est une agence de conseil fondée en 2017 par ces trois femmes en situation de handicap.

C'est une entreprise de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) agréée Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale (ESUS).

Ce nouveau défi permettra à nouveau de financer les actions 2026 de l'association « Les Dys Mille Pas » et de l'association « Les Invincibles » d'Olivier Goy, John Scala et Ludovic Besombes .

Participez, faites un don déductible des impôts en scannant le QR Code!







**Retrouvez toutes les informations  
sur les réseaux sociaux  
Et sur [www.thauswimtrek.com](http://www.thauswimtrek.com)**

# **Thau Swim Trek**

**Edition 2026**

## **RoadBook**

Le premier Trek en eau libre

## **Informations sur**

[www.thauswimtrek.com](http://www.thauswimtrek.com)

**Instagram**



**thau\_swim\_trek**

**Attention:**  
Les horaires peuvent être  
soumis à modifications  
en fonction  
des conditions météo.  
Surveillez  
les réseaux sociaux,  
écoutez les briefings



An aerial photograph of a triathlon race in Étang de Thau. In the foreground, a group of swimmers is visible, marked by orange and pink buoys. Several kayakers in yellow and orange kayaks are also present. In the background, a small motorboat moves across the water, leaving a white wake. The lake is surrounded by a dense network of wooden pilings and structures. In the far distance, a town is visible on a hill under a clear blue sky.

Merci et à très vite dans l'étang de Thau