



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 2026 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





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.



Thau Swim Night

Thau Swim Trek Edition 2026 RoadBook

Le premier Trek en eau libre

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

**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



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

Bonnets
Jaked
Couleur
Silver





ThauSwimTrek Expérience 15 Km

2 étapes vendredi 15 mai 2026

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



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

Bonnets
Jaked
Couleur
Vert

Jaked®
more than skin



ThauSwimTrek Expérience 11 Km

2 étapes samedi 16 mai 2026

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



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

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

Jaked®
more than skin



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

Jaked
more than skin



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

Jaked
more than skin



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

Jaked®
more than skin



**Etape 1
La Mézoise**

**Vendredi
15 mai 2026**

Départ 8h00

**Parcours:
Marseillan – Mèze**

Distance: 10 Km



**Thau Swim Trek
Edition 2026
RoadBook**

Le premier Trek en eau libre

**Départ de la navette de
Mèze pour Marseillan:**

7h10

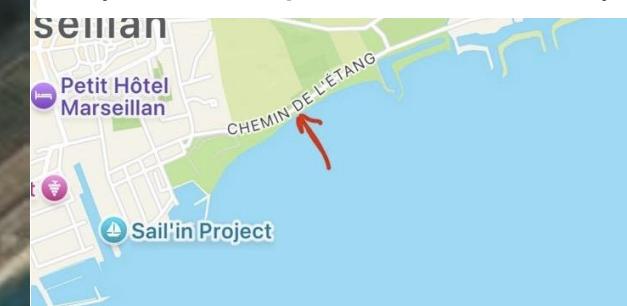
Briefing avant départ:

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)





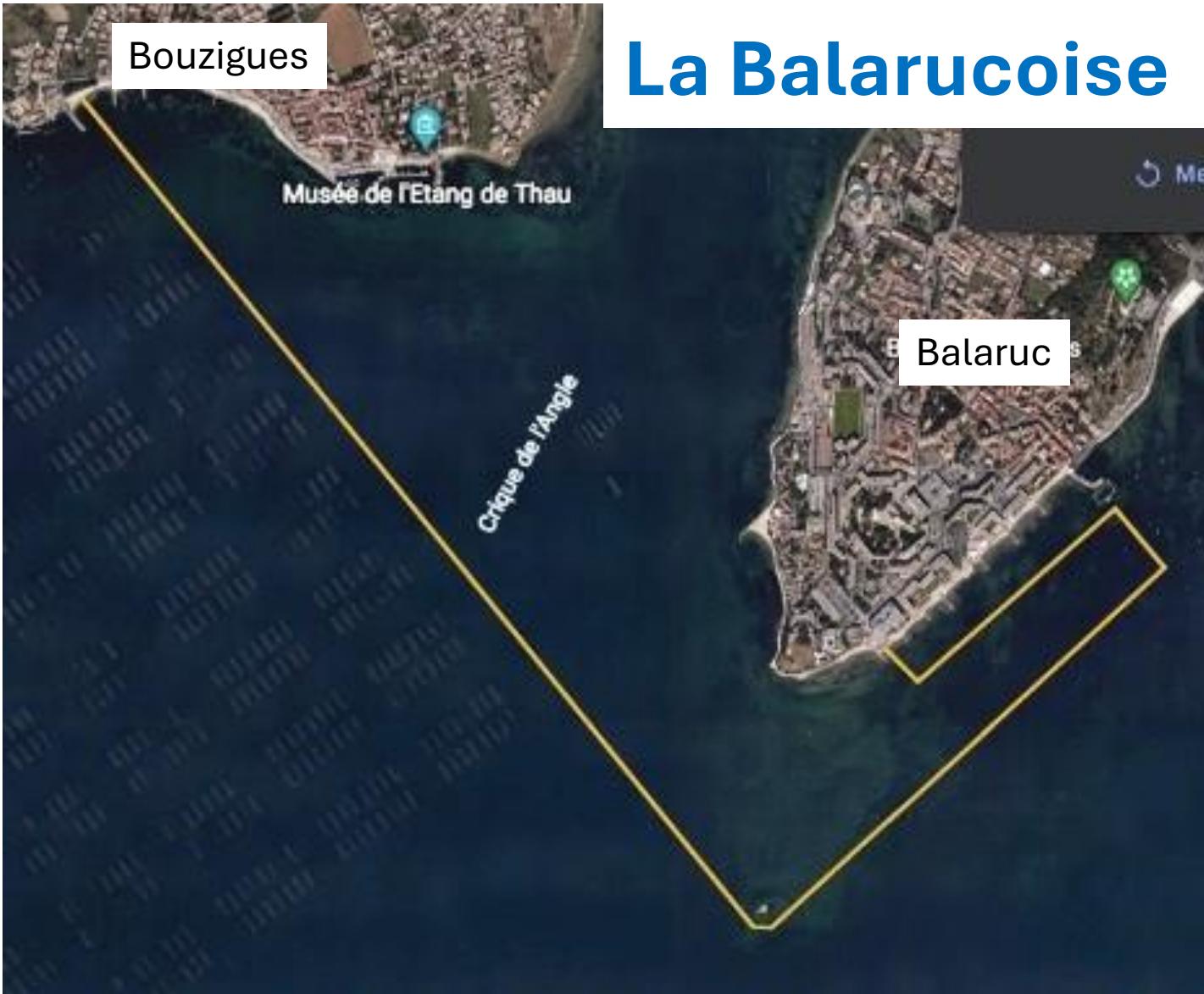
Etape 3 La Balarucoise

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

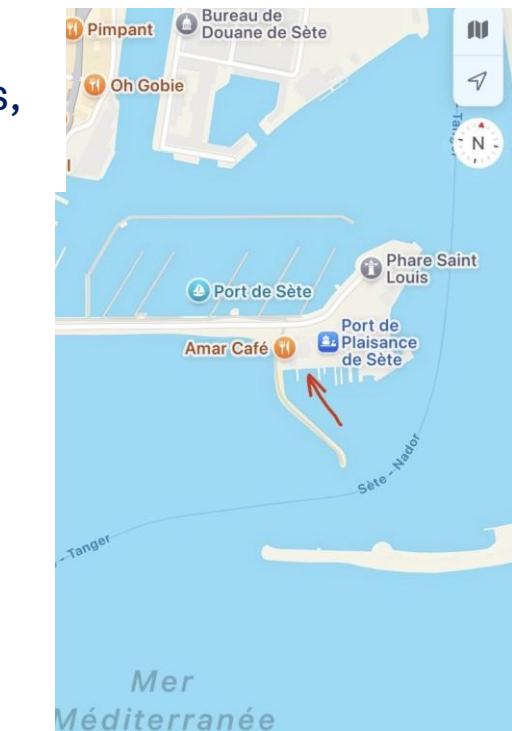


Point de départ:
Balaruc les Bains
Plage de la
promenade
des bains
derrière les Thermes)



Parcours La Sétoise

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



Pour les combinés:

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

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





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 canoë



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 canoë 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**

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



Attention:

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

Informations sur

www.thauswimtrek.com

Instagram



thau_swim_trek



Merci et à très vite dans l'étang de Thau