

Links



Le Défi du Lac Bleu

Les 15 et 16 Mars 2025

Pressbook

Le Défi du Lac Bleu en quelques chiffres



25

+ de 70M

+ de 596k €

retombées
dans les médias

Audience /
Tirage

d'équivalence
publicitaire

Ce reporting médias du Défi du Lac bleu concerne les reportages TV, radios, presse écrite et web réalisés :

- suite à la venue de journalistes sur place
- suite à la reprise des informations, des images & photos envoyées via les 2 communiqués de presse.

La veille média n'inclue pas toutes les retombées « papier » du Dauphiné Libéré.

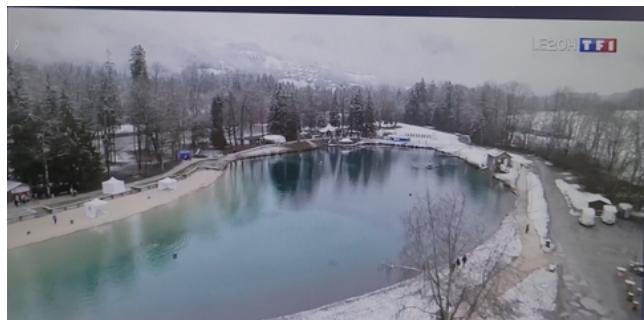
A noter qu'en l'absence d'outils de veille média (Luqi, Onclusive...), celle-ci n'est pas exhaustive. Toutes les retombées ont fait l'objet d'une veille constante et manuelle de la part des équipes de Links Communication.



TV

16/03/25 - Le 20H TF1
Téléspectateurs potentiels : 7 000 000
Équivalence publicitaire : 365 400 €

Durée : 3 min 23 s



Durée : 2 min 51 s



Durée : 2 min 26 s



Durée : 2 min 8 s



16/03/25 à 6H - BFM.TV
Téléspectateurs potentiels : -
Équivalence publicitaire : 32 000 €

Durée : 1 min 55 s



Durée : 1 min 33 s





11/03/25 - TV8 Mont-Blanc
Téléspectateurs potentiels : 500 000
Équivalence publicitaire : 1 126 €

Durée : 2 min 49 s





Radio



17/03/25 - France Bleu Pays de Savoie
Auditeurs potentiels : 185 558
Équivalence publicitaire : 876,30 €

Durée : 3 min 27 s

Défi du Lac Bleu à Morillon en Haute-Savoie : ils nagent dans une eau à 6,7 degrés, "c'est une expérience énorme !"



Diffusion du 17 mars 2025



07/03/25 - Radio Giffre

Auditeurs potentiels : 5 000
Équivalence publicitaire : 3 147 €

Durée : 19 min 40 s

www.radiogiffre.com

100.9

AGENDA PODCASTS IMMO-EMPLOI QUI SOMMES-NOUS ?

Rechercher...

Défi de nage en eau froide du Lac Bleu de Morillon les samedi 15 et dimanche 16 mars 2025. Interview Alexandre FUZEAU, docteur et auteur « Docteur Ice ». Conférence le 15 mars 2025 à Morillon à 17h.

11 MARS 2025

0:22 / 19:40

Culture
Education et santé
Environnement
Événement touristique



07/03/25 - Radio Giffre

Auditeurs potentiels : 5 000

Équivalence publicitaire : 2 300 €

Durée : 14 min 23 s

Défi de nage en eau froide du Lac Bleu de Morillon les samedi 15 et dimanche 16 mars 2025. Interview Arnaud FRESNEL, organisateur de l'évènement et directeur technique du Club de Natation de Cluses.

⌚ 7 MARS 2025

|| 0:01 / 14:22





14/03/25 - Octopus.saooti.com
Auditeurs potentiels : 1000
Équivalence publicitaire : 543€

Durée : 2 min 43 s

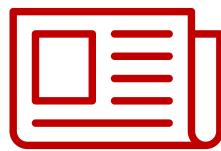
The screenshot shows a news article from the SAO OTI website. The header features the SAO OTI logo and navigation links for "Épisodes", "Émissions", and a menu icon. The main title is "L'info locale de Haute-Savoie à votre oreille". Below the title is a blurred background image of a snowy landscape. The article details are as follows:

- Date: 14 mars 2025
- Title: Morillon : relevez le défi de la nage en eau froide au lac Bleu
- Description: Samedi 15 et dimanche 16 mars, le défi du lac Bleu revient à Morillon pour sa deuxième édition. Deux jours consacrés à la nage en eau froide pour que tout le monde puisse s'initier, se perfectionner ou simplement assister à la compétition.
- Information: Emission : L'info locale de Haute-Savoie à votre oreille
- Information: Animé par : Groupe LE MESSAGER
- Information: Produit par : Groupe Le Messager
- Duration: 2 minutes, 43 secondes

At the bottom, there is a video player showing a thumbnail of a snowy lake, a progress bar at 02:43, and social sharing icons. A "Rubriques" section lists categories: Chablais, Genevois, Faucigny, Annecy.

**Annonce de l'événement dans
plusieurs journaux d'actu radio suite à
nos relances :
notamment, Radio plus, ODS Radio et
RCF Haute-Savoie**





Presse écrite

16

Actu locale Bassin clusien - Arve et Giffre

Le Dauphiné Libéré
Jeudi 13 mars 2025

Morillon

Plus de 200 nageurs mouilleront le maillot au Défi du lac Bleu

Au plan d'eau de Morillon, la 2^e édition du Défi du lac Bleu se déroulera ces samedi 15 et dimanche 16 mars. Plus de deux cents nageurs sont attendus pour plonger en eau froide.

La 2^e édition du Défi du lac Bleu se déroulera ces samedi 15 et dimanche 16 mars sur le plan d'eau morillonnais, grâce au partenariat entre le Club de natation des scouts de la région de Cluses (CNSRC), l'association Haut-Giffre tourisme et la Fédération française de natation.

Testées l'an dernier, ces épreuves de nage en eau froide avaient accueilli une centaine d'inconditionnels de cette discipline saisissante, dont le nombre d'adeptes ne cesse de progresser.

De France et de l'étranger

« Pour cette édition 2025, nous comptons sur la présence de plus de deux cents compétiteurs provenant de toute la France et d'une dizaine de pays », confient les organisateurs. Ces spécialistes du crawl et de la brasse s'affronteront et tenteront de se surpasser dans une eau dont la température doit être comprise entre 5 et 10 degrés pour pouvoir homologuer les chronométrages et les records.

Tes plus aguerris ne manqueront pas de s'aligner ce dimanche à 10 heures au départ de l'Extrême et ses 1 000 mètres de longueur au compteur. C'est dire si les spectateurs seront in-



Le lac Bleu de Morillon connaîtra une belle effervescence ces samedi 15 et dimanche 16 mars, avec l'organisation de la 2^e édition de la compétition de nage en eau froide à laquelle le public est invité pour découvrir la pratique.

Archives photo Le DL/O.L.

vités à encourager ces valeureux nageurs pas frileux pour un sou.

Quels sont les bienfaits de nager en eau froide ?

Car point de combinaison en néoprène pour tracer son sillage au beau milieu du lac Bleu ; seuls le maillot et le bonnet sont de rigueur. Mais il en faudrait beaucoup plus aux licenciés du CNSRC et aux fidèles de la pratique immersives générée au quotidien pour renoncer à ces grands bains de jeunesse.

Les incrédules seront bien inspirés de se rendre à la confé-

rence animée par Alexandre Fuzen, alias Icy Doc (samedi à 17 h 30). Ce médecin généraliste, et champion de nage en eau glacée, saura les convaincre des bienfaits de cette discipline sportive sur l'organisme, et sera à même de délivrer de précieux conseils pour se jeter à l'eau.

Des séances d'initiation encadrées par des professionnels permettront peut-être aux moins timides d'oser mouiller le maillot. Tout ici est artisan de conviction, de motivation, de respiration, de concentration et de relaxation. Tant une série de "ions" chauds bouillants.

• Olivier Lestier

Demandez le programme

► Les différentes épreuves individuelles et les challenges par équipes auront lieu samedi et dimanche de 10 h à 12 h et de 15 h 30 à 17 h.

► Pour les podiums, le rendez-vous est donné à 12 h 30 et à 17 h 30.

► L'initiation à la baignade en eau froide se déroulera samedi et dimanche de 14 h à 15 h.

► La conférence sur la nage en eau glacée, ce sera samedi à 17 h 30.

► La soirée tartiflette et karaoqué se déroulera samedi dès 19 heures.

• O.L.

Infos sur www.defilbleu.fr et www.haut-giffre.fr.



Le public est invité à s'initier à la nage en eau froide.

Archives photo Le DL/O.L.

Cluses • Un grand concours de pétanque ouvert à tous ce vendredi

L'Association sportive et culturelle de l'école de Messy (Assem) organise un grand concours de pétanque en doublette formée, ouvert à tous, ce vendredi 14 mars au stade Pierre-David (85, rue de la Garetté à Cluses). Pour participer, il faudra se munir de ses boules de pétanque et s'inscrire sur place dès 18 heures (12 €). Les parties débuteront à 19 heures. Un service de buvette et petite restauration sera assuré sur place.

Magland • Travaux sur la RD 1205 : une circulation alternée jusqu'au 14 mars à La Grangeat

En raison de travaux, des perturbations de circulation seront à prévoir jusqu'à ce vendredi 14 mars sur la RD 2205 à Magland, au lieu-dit La Grangeat (cela a débuté ce mercredi 12 mars). Ces travaux nécessitent la mise en place d'une circulation alternée par feux tricolores, sur toute la longueur du chantier, durant ces prochains jours, de 9 h à 16 h. Des difficultés de circulation seront à prévoir.

Thyez • Une modification de virage au rond-point de la rue des Grands Champs

Les véhicules voulant aller rue des Grands Champs depuis l'avenue des Vallées avaient des difficultés à tourner à droite en empruntant le rond-point, la route arrière droite risquant de toucher une bordure du trottoir. Depuis jeudi dernier, l'entreprise Colas rectifie la courbe en déplaçant les bordures de trottoir sur une dizaine de mètres, pour gagner près d'un mètre au niveau de la largeur de voie. Le chantier s'acheverait ce jeudi 15 mars. La circulation est déviée temporairement.



Deux opérateurs procèdent aux changement et déplacement de bordures en béton, permettant de gagner près de 1 mètre sur la largeur de la voie. Photo Le DL/D.X.

Mieussy • Le carnaval de l'association des Petits montagnards c'est samedi

Le carnaval de l'association Les petits montagnards aura lieu ce samedi 15 mars dès 15 heures, depuis la salle des fêtes, avec jeux et masquillages pour enfants. Vers 17 heures, défilé dans le village, accompagné du groupe de musiciens Orchestre chansonnier à géométrie variable et à vocation voyageuse. Le circuit se terminera à la salle des fêtes par le concours de déguisements et de chars, suivie de l'embarcadère de M. Carnaval. Puis, il y aura une soirée-concert avec le groupe Les oiseaux de trottoir, accompagné de restauration rapide sur place. Chaque association, hameau, entreprise ou groupe d'amis pourront se fabriquer un char pour se joindre aux festivités et participer au défilé ainsi qu'un concours. Il se peut que le mot "char" puisse vous faire peur mais cela peut aller de la broquette décorée à une remorque tractée (sans moteur) ou encore à un chariot déguisé. Libre à vous de laisser parler votre imagination.



En 2024, le char du village de Saint-Denis.
Archives photo Le DL/Marie-Thérèse Bellegarde

10

Votre région Montagne & Stations

Le Dauphiné Libéré
Dimanche 9 mars 2025

La question pas si bête

Sur les pistes de ski

Quelles bêtes ont fait ces traces dans la neige ?

Tous les jours, pendant les vacances d'hiver, nous répondons à une interrogation sur le ski, la neige ou les stations, avec l'aide de spécialistes. Aujourd'hui, séance d'observation de ces animaux qui ne dorment pas l'hiver.

Il faut avoir un œil de lynx pour les apercevoir. Face au soleil, deux bouquetins se reposent sur ce versant déneigé de la réserve naturelle de la Baillietaz, au-dessus de Val d'Isère. Leur pelage se confond avec l'herbe séchée. C'est grâce au télescope d'André Previtali, garde animatrice du Parc national de la Vanoise (PNV) et il a suivi Tarentaise, que l'on voit ces deux mûles. « On les reconnaît bien avec leurs imposantes cornes qui peuvent peser jusqu'à 10 kilos ! », souligne cette passionnée de la faune locale.

Pourquoi des panneaux jaunes au bord des pistes ?

Les femelles sont plus loin. « Ce sont des étagnes et pas la bouquetin comme certains les appellent », corrige Audrey Previtali. Armée de ses jumelles, la garde animatrice inspecte chaque millimètre carré de la réserve à la recherche de ces bêtes qui ne dorment pas l'hiver. C'est sur le versant



Des traces de lièvre variable et de l'envol d'un tétras lyre dans le Parc national de la Vanoise. Photos Parc national de la Vanoise/Isia Mocci et Marie-Geneviève Bourgeois

adret, le côté ensoleillé d'une vallée, qu'il faut chercher. « Bouquetins, étagnes, chamois et éterkous (NDLR : le petit du chamois) passent tout l'hiver sur la face sud car c'est là où la neige fond en premier », explique Mylène Hermann, garde monitrice du PNV de la Vanoise.

La faune hivernale est bien plus diverse que les seuls caprinés. Vous l'avez sûrement remarqué lorsque vous skiez à Val d'Isère, aux Arcs ou aux Menuires : des panneaux jaunes balisent certaines pistes pour interdire le hors-piste, généralement en forêt. Il s'agit

de zones protégées où vit le tétras lyre, aussi appelé « poule sauvage » ou « coq de montagne ». Fin avril, avant l'ouverture des remontées mécaniques, les tétras lyres mâles parading sur les pistes de ski. Et ça roucoule fort ! », s'amuse Mylène Hermann.

Danger dans le ciel

Plus en amont, les pentes dénudées de tout arbre sont le territoire d'une « autre poule », le lagopède alpin. La garde monitrice du PNV s'inquiète de la disparition prochaine de cet animal en raison du réchauffement climatique : « Chaque année, le lagopède monte toujours plus haut ». Mais les sommets, eux, ne s'allongent pas.

Les yeux rivés sur le ciel, ce sont d'autres oiseaux qui focalisent l'attention de la garde monitrice. Un aigle royal vient de passer au-dessus de la réserve naturelle de la Baillietaz. Probablement à la recherche de proies comme des lièvres, des herminettes ou de petits campagnols des neiges qui laissent leurs traces dans la poudreuse. Au mois d'avril, ces rapaces font des marmottes leur festin. « Les aigles ont des serres très puissantes

► Sur le web

Retrouver toutes nos questions pas si bêtes en scannant ce QR code.



comme des prénoms qui viennent appuyer contre la queue de leurs proies », raconte Mylène Hermann.

Retour sur terre, en station, où il n'est pas rare non plus de voir passer des renards. Mais pour la garde monitrice du PNV, aucune différence n'existe entre le renard des villages et le renard des neiges. « Le soir, ils sont dans les rues et la nuit, les mêmes se baladent sur les massifs », observe Mylène Hermann.

Tous ces animaux sont surveillés de près par le Parc. Le braconnage et le réchauffement climatique en sont les principales menaces. Car comme le rappelle Mylène Hermann, « le grand prédateur de ces animaux est l'homme ». Tâche à nous de les observer avec les yeux.

• Garis Gentet

Bessans / Les Mondiaux de para-ski nordique adapté jusqu'au 13 mars

La station de Haute Maurienne accueille cette semaine les championnats du monde de para-ski nordique adapté. Une trentaine d'athlètes seront présents, des fondeurs ayant une



Les épreuves se dérouleront au stade international de biathlon Le Correlet.
Archives photo Le DL/G.D.

puis place à quatre jours d'épreuves en classique de lundi à jeudi sur le site du Correlet. Par cette compétition, les organisateurs souhaitent prouver que les athlètes présents ont toute leur place pour participer aux Jeux paralympiques d'hiver de 2030.

Compétition.

Pour les spectateurs l'accès est gratuit, rendez-vous du lundi 10 au jeudi 13 mars, entre 9 heures et 10 h 30 sur le site du Correlet à Bessans. Infos : tél. 04 79 05 99 06 et <https://www.bessans.com/>

Morillon / Défi du lac Bleu : frileux s'abstenir

Le Défi du lac Bleu propose différentes épreuves de nage en eau froide. Au choix, des parcours de 50, 100, 150, 250, 500, 700 ou 1 000 mètres à accomplir en maillot de bain, dans une eau à quelques degrés. Deux relais sont également proposés, par équipe de quatre, avec soit 45 mètres de nage par personne, soit 150 mètres. Deux ateliers sont proposés au grand public : une initiation à l'immersion ou à l'apnée en



Des initiations sont proposées au public.
Archives photo Le DL/Quentin Michel

eau froide, et un atelier de respiration bien-être.

Compétition. Samedi 15 et dimanche 16 mars au lac Bleu à Morillon. Planning des épreuves et inscriptions sur <http://defilacbleu.fr>

LE SPÉCIALISTE DU MARKETING SPORTIF

INFO EXPRESS

LANCERMENT DE L'INSTITUT SPORTS ECOLOGIE : UN NOUVEL ACTEUR POUR UN SPORT ÉCOSRESPONSABLE

Face aux enjeux environnementaux croissants, l'Institut Sports Ecologie est là pour accompagner les acteurs du sport dans leur transition écologique. L'institut Sports Ecologie a en effet pour vocation d'aider clubs, fédérations, collectivités, entreprises et organisateurs d'événements à intégrer l'écosponsabilité dans leurs pratiques. Grâce à un catalogue de formations et au service Conseil, l'ISE ambitionne de faire du sport un levier de transformation environnementale et sociétale. L'ISE propose un catalogue de formations couvrant les grandes thématiques de l'écosponsabilité dans le sport : diriger la structure sportive vers la transition écologique ; football et environnement : impacts, enjeux et solutions ; éco-event : organiser un événement sportif écosponsable ; nos clubs à décher : gestion des déchets dans le sport. Organisme est certifié Qualiopi. Outre la formation, l'Institut dispense également du conseil et réalise différents types d'interventions : conférences, teambuilding, cours, ateliers. L'Institut vise ainsi à monter aux acteurs du sport tous les avantages d'intégrer des pratiques durables dans leur fonctionnement. «Nous privons nos ressources, réduire nos dépenses et accroître à des financements dédiés sont autant de leviers pour assurer la pérennité des structures», explique Rastat. C'est aussi un moyen de fidéliser équipes et partenaires autour d'un projet porteur de sens, en renforçant la cohésion et en développant de nouvelles compétences. Enfin, s'adapter aux nouvelles réglementations et aux attentes du public devient une nécessité pour un sport plus écosponsable et attractif.

PRIMONIAL ET SÉBASTIEN ROQUES ANNONCENT LA FIN DE LEUR PARTENARIAT DE SPONSORING

Primordial et Sébastien Roques, vainqueurs de La Trans Jacques Vabre Normandie Le Havre 2001 et 3^e de la Route du Rhum 2002, annoncent dans commun la fin de leur partenariat de sponsoring. Depuis 2019, Sébastien Roques était pour sponsor titre Primordial, société de conseils patrimoniaux, qui fait dorénavant partie du groupe Crystal, leader indépendant en gestion de patrimoine.

2^e ÉDITION DU DÉFI DU LAC BLEU LES 15 & 16 MARS 2025



Autrefois perçue comme une pratique exotique, la nage en eau froide s'inscrit désormais parmi les nouvelles tendances sportives. Porté par un engouement grandissant et des recherches scientifiques attestant de ses bienfaits sur la santé, ce sport attire un nombre croissant d'adeptes, en quête de bien-être et de dépassement de soi. Face à cette dynamique, le Club de Nation des Scouts de la Région de Cluses (CNSR Cluses) a lancé une section dédiée à cette discipline, et porte depuis 2 ans le Défi du Lac Bleu qui se déroule dans un site palieré à 700 m d'altitude. Le Lac Bleu a la particularité d'être alimenté par une source naturelle qui lui confère son eau translu-

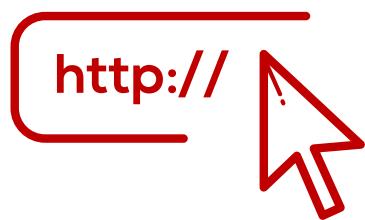
cide. Il est devenu leur «coeur d'entraînement quotidien». Les 15 et 16 mars 2025 dans ce bel espace situé Morillon, en Haute-Savoie, plus de 200 nageurs provenant de toute la France mais également d'une dizaine de pays dont le Japon et la Russie, s'affronteront et dépasseront leurs limites sur des distances adaptées à tous les niveaux dans ces eaux froides. Et pour les spectateurs qui souhaitent tester l'aventure, tout est prévu, via des initiations encadrées par des professionnels de la discipline, les autres pourront quant à eux, participer aux conférences et animations prévues autour des épreuves !

GC PRODUCTIONS REMONCE À ORGANISER LES 3 JOURS CYCLISTES DE GRENOBLE

Guy Chauvel a officiellement annoncé que sa société GC Productions cessait d'organiser les 3 Jours Cyclistes de Grenoble, le 10-11-12 mars 2025 à Bresson (38). Les 3 Jours, devenus 3 Jours de Grenoble, ont marqué l'histoire du cyclisme sur piste entre 1971 et 2014 et su les succès de champions comme Eddy Merckx, Francesco Moser, Charly Mottet, Bernard Thévenet, Laurent Fignon ou Patrick Sercu. Après deux ans de pause, les équipes de GC Productions avec notamment Bernard Thévenet, chef de piste, Philippe Baunier, responsable des jeunes et Daniel Manginat, sponsor, avaient relayé l'initiative avec succès en 2023 et 2024. «Il y a deux ans, avec mon épouse et la soutien de mes partenaires, nous avons lancé les 3 Jours cyclistes de Grenoble après une coupure de neuf ans», explique Guy Chauvel. Nous voulions faire revivre, ensemble et avec les athlètes, la piste du Palais des Sports avec un événement qui a long-

temps fait partie du patrimoine sportif et culturel de la ville et du cyclisme. Rendre tous, nous avions au cœur de partager ce plaisir, cette fierté, avec tous les passionnés de sport.

Le succès des éditions 2023 et 2024 a été à la hauteur de nos espérances. Quant on regarde dans le rétro, nous pouvons être heureux et fier de ce travail accompli. Malgré cela, nous avons pris la décision, à contrecoeur, de ne plus organiser les 3 Jours. Le sport de haut niveau n'est pas un spectacle comme un autre. Il demande nécessairement la mise à disposition d'infrastructures répondant à un certain nombre de standards, pour que le spectacle soit beau tout en préservant la sécurité des athlètes. Le Palais des Sports de Grenoble n'offre plus, du point de vue de GC Productions, le niveau de standard suffisant pour que les 3 Jours se tiennent dans de bonnes conditions.»



Site web



17/03/25 - France bleu.fr

Audience : 185 558

Équivalence publicitaire : 876,30 €

Lundi 17 mars
Aute des Patriotes

Télévision

Radio

L'actu chez moi

En ce moment : Le confinement, il y a 5 ans ▾ Affaire Bétharram ▾ Procès Le Scouarnec ▾ Thématisques ▾ Services ▾ Radio musicale

RENDEZ-VOUS D'ACTUALITÉS

Défi du Lac Bleu à Morillon en Haute-Savoie : ils nagent dans une eau à 6,7 degrés, "c'est une expérience énorme !"



Diffusion du 17 mars 2020

À retrouver dans l'émission



L'INFO D'ICI, ICI PAYS DE SAVOIE

ici Pays de Savoie



Morillon

De Philippe Peyre

Lundi 17 mars 2020 à 7h31 - M6 6 pour le lundi 17 mars 2020 à 9h25

Par ici Pays de Savoie



Le week-end des 15 et 16 mars, c'était la deuxième édition du défi du Lac Bleu à Morillon en Haute-Savoie. 210 courageux nageurs ont nagé dans une eau translucide à 6,7 degrés. Reportage.



200 personnes ont participé à la deuxième édition du défi du Lac Bleu à Morillon (Haute-Savoie) ces 15 et 16 mars 2020. - Henry Menguy

Une température de quatre degrés et une eau à moins de sept degrés, pas de quoi rebuter les participants au défi du Lac Bleu ! C'était justement le challenge ce week-end des 15 et 16 mars. Pour la deuxième année de suite, plus de 200 personnes de huit nationalités différentes ont participé à cette compétition de natation en eau glacée. Du 50 au 1.000m, en équipe ou individuel. Un défi aussi givré que bon pour la santé. "Ça stimule le système immunitaire, ça euphorise, ça permet d'être mieux, de lutter contre les rhumatismes, la dépression...", assure le docteur Alexandre Tuzseau, médecin généraliste et référent de la Fédération française de natation (FFN) pour la nage en eau glace. "IceDoc" pour les intimes. En revanche, attention, il précise que c'est contre-indiqué pour les personnes qui ont des problèmes cardiaques.

ici Pays de Savoie a suivi Marie-Lou, 21 ans, du club de natation de Cluses, qui a participé au 50m nage libre. De son plongeon jusqu'au jacuzzi de récompense, elle nous a partagé ses sensations !

Votre radio

Actu, musique et bonne humeur...
Écoutez en direct la radio qui vous ressemble !

ici Pays de Savoie
En direct : Actu locale, musique et bonne humeur

Nous contacter

Vous avez une question, une remarque, un témoignage ?

ici Pays de Savoie

Contacter ma radio

Newsletter

Retrouvez chaque soir l'essentiel de l'actualité du jour autour de chez vous.

Radio locale (obligatoire)

ici Pays de Savoie

Adresse e-mail (obligatoire)

Saisissez votre adresse e-mail

Exemple : nom@email.com

En cliquant sur "Meilleurer", j'accepte que les données recueillies par Radio France soient destinées à l'envoi par courrier électronique de contenus et d'informations relatifs aux programmes. [Plus d'informations](#).

Meilleurer

23/02/25 - Le Dauphiné libérée
Audience : 18 933 140
Équivalence publicitaire : 5 251€

Durée : 1 min 58 s



La 1^{re} édition du Défilé des lacs Bleus se déroulera ces samedis 13 et dimanche 14 mars sur le plan d'eau montréalais, grâce au partenariat entre le Club de navigation des petits radeaux de Chomedey (CNRSC), l'Association Haïti-Côte maritime et la Fédération française de navigation.

100

- #### • Demand for government

Toutefois l'au-delà des théories de langage nous semble essentiellement accessible sous la forme d'un conditionnement de cette discipline naissante, dont le nombre d'adhérents ne cesse de progresser.

By François Gérard

- « Pour cette édition 2020, nous comprenons tout la présence de plus de deux-centes compétiteurs provenant de toute la France et d'une dizaine de pays », confient les organisateurs. Ces spécialistes du cross et de la traînée s'affirment et tentent de se surpasser dans une mise en scène qui promet de faire croire entre autres à un défilé pour pouvoir homologuer les chronométrages et les parcours.

Les plus agressifs ne manquent pas de s'éligner en diagonale à 100 heures au départ de l'Étoilefane et les 1 000 mètres de longueur ne comptent. C'est dire si les spectateurs seront invités à encourager ces valeureux bateleurs aux 100m sous un arc.

Quels sont les bénéfices de nager en eau froide ?

Cet point de combinaison en intégration pour tracer son village au beau milieu du lac Bleu ; aussi le maillot et le bateau sont de rigueur. Mais il faut beaucoup plus aux brevets du CHC et aux habiletés de la pratique latérale grâce au quotidien pour renouer avec ces années d'isolement de l'essence.

Les entraîneurs savent bien imprimer de ce rendez-vous à la conférence annuelle pour Alexandre Poulin, alias le Dr-Doc (surnom à la rigueur). Ce malade de glace, artiste et champion de magie en son glaçon, saura les entraîneurs des établissements de cette division/groupe apprécier l'organisation, au cours de laquelle les différences entre membres connaissent leurs meilleures heures.

[HOME](#) [MÉTRO](#) [MONDE](#) [LOISIRS](#) [BOUTIQUE](#) [MÉDIA](#) [Mon groupe de médias](#)

LE DAUPHINE

Actualité • Départements • Sports • Météo • Services-société • Aspects • Santé • □

[Accès à nos services et newsletters](#)

[RSS](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

Immersion avec les nageurs en eau froide à Morillon : « Liberté, bien-être, convivialité »

Le nage en eau froide gagne en popularité. Elle connaît de nombreux bienfaits pour la santé. Selon les pratiquants, c'est juste une habitude à prendre. Mais quid de l'apéritif hivernal que l'on se jette à l'eau ? On a rencontré l'expérimenté.

Dernière mise à jour le 04/02/2023 à 14:21 | Modifié le 04/02/2023 à 14:21 | Par [Olivier Pesset](#) | Photos : [Olivier Pesset](#)



Coupe internationale depuis six ans d'affilée, avec les meilleures conditions sur les lieux du bain. Photo : O. Pesset

Olivier Pesset | Le Dauphiné Libéré qui clair de lumières sur une saison dédiée à l'eau. Une rive impénétrable sur les montagnes savoyardes. Toutes les conditions sont réunies pour une bonne pratique conviviale autour du lac Bleu, à Morillon. Ce ne sera pas pour cette fois. Il va faire froid, c'est une baignade qui nous attend. Et bien que l'eau soit par ailleurs merveilleuse, la motivation pour s'immerger dans une eau à 10 °C n'a rien d'autre...

Alors quoi ?

« Se baigner dans une eau à 10 degrés à Morillon... on a testé pour vous la super hiverne ! »

Olivier Pesset, le groupe de nageurs, qui est un véritable entrepreneur à l'école de bain Chrysalis. C'est Arnaud Pesset qui nous reçoit, entraîneur principal et responsable de la section de nage en eau froide du club de natation de Challes. Il a aussi obtenu un grand succès. On lui a posé la question : pourquoi s'immerger en hiver ? Le fait, c'est déjà de pratiquer une activité physique. En plus, on contracte des bienfaits sur le mental, sur le physique et sur le système immunitaire. « Un moyen de nous connecter avec le grand bain ? Et en plus, il faut dire : « C'est quand même exceptionnel un cadre comme celui de la station du Giffre ! »

« L'impression de se sentir léger »

Il prévient toutefois que « la pratique est contre-indiquée aux épileptiques, aux personnes diabétiques et à celles qui ont subi de lourdes opérations ou sont atteintes de maladies cardio-vasculaires. Nos adhérents devront d'ailleurs fournir un certificat de non-contra-indication pour la nage hivernale, ainsi qu'un électrocardiogramme ».

Ne courant aucun risque, on va décider de nous lancer. Alors on se rassied à l'aise, quelques instants, qui, lorsque le bain débute, profitent de leur clame d'endorphines. Car c'est l'un des effets que provoque cette activité : « L'impression de se sentir léger, témoigne un de ces sportifs des basses températures. Bon... Peut-être aussi le froid peut également ça faire, qui sait ? De là à participer au défi du lac Bleu, les 15 et 16 mars, rien n'est moins sûr... »



À plaisir, les coulisses. « On gèle complètement la respiration, c'est à dire, c'est d'avoir une inspiration longue pour contrôler son système sympathique et parasympathique », explique Arnaud, qui sera à nouveau pour l'hiverne. Pour lui, la nage en eau froide se résume en trois mots : « Liberté, bien-être, convivialité ». « Un peu de plaisir au cœur avant le grand sac. L'enjeu souvent du nageur nage pour sa pratique est tel qu'il finit par oublier le plaisir de faire. Une baignade aussi offre le courage qu'il nous manque pour sortir à peine vêtu du poste de secours châtel, en affirmant : « Je ne pourrai plus m'en passer ! ». Arnaud, dont la satisfaction à l'idée de se jeter à l'eau ne semble pas faillir (bien au contraire) invite à prendre le bain, en même temps que l'on contracte à réguler notre respiration. Après cinq grandes bouchées d'air, c'est parti.

On arrive dans cette eau à 6 °C, ressent -12 °C. Le froid saisit les jambes, on ressent l'instant de survie qui rendrait nous exténués au plus vite de cette immersion. Après quelques instants, on commence graduellement à s'accoutumer. Ça marche bien, « maintenant il va falloir s'agripper », encourage Arnaud, d'une voix qui frise le respect. Parfait, on s'accoutumera jusqu'à avoir chaud. Maintenant, reste la rire-dépens. Le rythme cardiaque s'accélère et l'en comprend davantage l'importance des exercices d'assaut sur la respiration. Évidemment, le corps s'habite petit à petit à cet inconfort. Mais si l'on réussit encore cette espèce de reflexe puissant qui évacue tout faire sortir du lac. « On sente combien de temps on plonge ? » lâche-t-on l'air de rien. « On ne sait pas tarder à sortir », débarque l'entraîneur. Alléluia ! Évidemment, on sort plus vite que l'on est entré.

Il reste toutefois un dernier effort à fournir : faire des friandises pour se réchauffer. Un chocolat chaud et une couverture sur les épaules auront été tout aussi efficaces pour obéir à l'usage de nos mains et de nos pieds engourdis. Mais quitte à joindre les sportives, autant le faire jusqu'au bout.

On peut également aider et changer dans le poste-de-sauvetage, même si il reste assez difficile d'ouvrir nos chaussures avec les doigts acérifiés, ou valser dans ces cages de l'entraîneur qui subissent toute notre admiration, ainsi que notre arge gardien Arnaud. Heureusement d'avoir relevé le défi, on pouvait le chauffage de la toilette au maximum pour la suite du tour.



Ain, Savoie et Haute-Savoie : les sorties à ne pas manquer ce week-end

Malgré le retour d'un temps plus hivernal, vous souhaitez profiter du week-end qui se profile pour sortir pris de chez vous ? Nous avons déniché quelques idées de sorties à ne pas manquer, du samedi 15 au dimanche 18 mars, dans l'Ain et les deux Savoie.



Arlois vous offre froid(e) (c'est à dire froid), association des Jeux Olympiques de Grenoble 1968, depuis ce week-end.



Odile Bouillet, Co-fondatrice de l'Arlois

Le dernier week-end de l'hiver sera le mieux, avec, pour faire de votre séjour une envie de profiter de ces deux jours pour faire une escapade ou une sortie, près de chez vous ? Nous avons concocté une petite sélection de sorties à ne pas manquer dans l'Ain et les deux Savoie pour les journées du samedi 15 et dimanche 16 mars 2025, et j'espère vous avez du mal à faire votre choix !

Ain

Le gastronomie sera à l'honneur ce week-end du côté de Poligny-Morez. Aols aux patins d'Hiver, le salon Mer et Vigne réunit pour une 20^e édition, jusqu'au dimanche 17 mars 2025. Plus de 70 exposants, parmi lesquels des producteurs, élévateurs,栽培者栽培者 et représentants culturels de nos régions, seront de la partie pour faire découvrir au public leurs produits, leurs savoir-faire. Si vous souhaitez nous rencontrer sur le salon, n'oubliez que notre espace dédié sera ouvert pour servir les convives, en continu.

À l'opposé, alors un temps convivial et culturel qui est proposé ce samedi 17 mars 2025. Le festival Illustration de Vesoul en revient de 14 heures à 18 heures. Un moment d'échange avec des auteurs locaux, organisé dès cette Pierre Jiquier. Parmi les auteurs présents : Haryssa Rachet, Christian Giner, mais également Emilie Valentin. Cette dernière, également réalisatrice et écrivaine, illustrera, illustrera la bande dessinée « Marie Durand », coécrite avec Rebecca Harmsen autour des figures féminines qui ont révolutionné le monde de la musique. Ces trois surprises sont au rendez-vous de ce festival.

Savoie

Le festival de jazz à Chambéry a rendez-vous avec le festival « Chambéry en Jazz ». Ce deuxième festival est organisé par l'Orchestre

☰ |  Le journal |  Nos vidéos |

leMessenger

[Se connecter](#) [S'inscrire](#)

À la une Annecy Châtel Ecogogy Géopolis Santé Décolatage Économie Frontières Lifestyle La Boutique Carrément

Accueil > Ecogogy

Morillon : relevez le défi de la nage en eau froide au lac Bleu

Samedi 15 et dimanche 16 mars, le défi du lac Bleu revient à Morillon pour sa deuxième édition. Deux jours consacrés à la nage en eau froide pour que tout le monde puisse s'initier, se perfectionner ou simplement assister à la compétition.

 Abonné Article réservé aux abonnés

Cet article est réservé aux abonnés

Pour accéder gratuitement à cet article

 Je crée mon compte

Je regarde la vidéo

Je découvre les abonnements

Déjà un compte ? Je me connecte


Livourne - Bastia
Circuit France 1H [Découvrir](#)


Figurine Pop! Pokémons - Luxray - N° 956 Funko-
Prévu en 3 - Prévu en 2
Circuit France 1H [Découvrir](#)


Novakid: Anglais avec:
un natif
Novakid - Anglais Pour
Enfants
Novakid 1H [Découvrir gratuit](#)

[Télécharger](#)

Continuer l'article


Nouvelle T03
Une citadine pratique, suréquipée et à prix
abordable. Voir conditions sur ...
Lepeps.com/Sponsoriel [Découvrir](#)


JOURS GRIFFÉS PEUGEOT : PORTES
OUVERTES 13-17 MARS
Profitez d'offres de loyat exceptionnelles, de 4
ans d'assurance et de jusqu'à 8 ans de garantie ...
Lepeps.com/Sponsoriel [Découvrir](#)



RADIO
MONT BLANC

07/03/25 - Radio Mont-Blanc

Audience : 20 894

Équivalence publicitaire : 1000 €

Bienvenue au Club : le club de natation de Cluses nage aussi en eau froide

Publié par La Rédaction | 06 mars 2025 à 09h07 - Mis à jour le 06 mars 2025 à 10h04

Actualité - Radio - Actus - Une Vidéo - Podcasts - Eco Trépied - Top 100 - Départez-Vous - Bianchi & Vous - Espace Professionnel



Les adeptes de nage hivernale s'entraînent 3 fois par semaine au lac bleu de Morillon.

Le [Club Nautique des Saisies de la Haute-Savoie](#) compte cette saison environ 200 licenciés.



ESPACE MÉDIAS TÉLÉCARME
Nouvel espace professionnel
pour les médias et les entreprises
Meetings, formations, salles,
conférence de presse, hôtel, hôtel

Il pour les nageurs qui nagent pas froid sur place, le club dispense notamment dans section dédiée à la nage hivernale, c'est-à-dire une eau inférieure à 10 degrés (comme nous passons en dessous des 5 degrés, cela devient de la nage en eau glace). Cela arrive au sein du club, une quarantaine de personnes pratiquent cette discipline accessible uniquement aux majeurs qui doivent faire un électrocardiogramme et un certificat médical de non contre-indication à la pratique.



Arnaud Pinenel est le directeur technique et entraîneur principal du club, un groupe composé du grand-père et le père d'Aude trois fois par semaine.

Une compétition dédiée à la nage hivernale est également organisée le 25 et 26 mars. [La 26e édition du Lac Bleu de Morillon](#) sera de retour pour une 24e édition et proposera par le biais d'un concours des records de la Haute-Savoie en partenariat avec la Fédération Française de Natation.



100 nageurs de toute la France sont attendus à cet événement pour nager du 50 au 1000 mètres, en courant par des relais.
Et nage d'un défi en temps accessible à tout type de nageurs.

Demandez les inscriptions pour prendre part à la compétition toutefois nous devons nous inscrire à la nage en eau froide et deux types de nages (50m et 1000m) pour être en mesure de faire partie de l'équipe de cette 26ème édition du Lac Bleu, à Morillon, les 25 et 26 mars 2025.

Vous suivez la audience en live
Accès
Vidéo sur le site

DIRECT COMPTER

Accueil Vébradios Podcasts Infos Concours Bon Plans Emploi Horoscope Vidéos

Morillon : des courses dans une eau à 6° ce week-end !

10h00, 2025

C'est le programme du Défi du lac bleu.

Morillon accueille un week-end de nage en eau froide samedi et dimanche.

60 mètres à l'ion de nage

Des épreuves de natation dans une eau à 6°. C'est ce qui attend les participants au Défi du Lac Bleu à Morillon ce week-end. Il y a 200 compétiteurs attendus pour 9 épreuves qui vont de 50 mètres à l'épreuve 1000 mètres.

L'occasion de découvrir cette pratique particulière qu'est la nage en eau froide, autour de nombreuses animations. Rendez-vous samedi et dimanche à Morillon.

Le Défi du lac bleu, 15 et 16 Mars 2025

Regardez sur YouTube

Programme du samedi 15 mars :

- > 08h30 - 09h00 : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- > 09h00 - 09h15 : Briefing des participants
- > 10h00 : Début des épreuves
- > 12h00 : Remise des prix pour les épreuves du matin
- > 14h00 : Départ des relais
- > 16h00 : Podium des relais
- > 17h15 - 18h15 : Conférence
- > 18h00 - 18h15 : Épreuve nocturne — bouée de nage avec lumière obligatoire
- > 18h30 : Début de la soirée festive

Programme du dimanche 16 mars :

- > 08h30 - 09h00 : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- > 09h00 - 09h15 : Briefing des participants
- > 10h00 : Remise des prix pour les épreuves de 100 m, 500 m et 700 m
- > 12h00 : Départ des relais
- > 16h00 : Podium des relais et de l'épreuve des 1000 m

Partager :

Facebook Twitter Email

En direct sur La Radio Plus

Les dernières news

Savoie : le ministre de la Santé en déplacement autour de l'accès aux soins en montagne

Un bateau en Savoie

Tricot clandestin, machines à sous et cocaïne : la belle découverte des policiers de Grenoble

Le corbeau se joue du Rivier mais il n'est revenu que maintenant

Savoie: bientôt un second tube pour le Tunnel du Fréjus

Le tunnel va donc progressivement fermer ce mois-ci afin pour des travaux

La Roche sur Foron: un mouvement citoyen se prépare pour 2026

La Roche-sur-Foron prépare un plan pour la construction de nos programmes

16,8 millions d'euros de budget pour la vallée de Chamonix


L'actualité dans votre quotidien
Midi-Pyrénées

EN DIRECT
1 COMPTE
A PROPOS

[ACCUEIL](#)
[WEBCAM](#)
[PODCASTS](#)
[INFO](#)
[FRÉQUENCES](#)
[BONS PLANS](#)
[CONCOURS](#)
[EMPLOI](#)
[PODCASTS](#)
[HOROSCOPE](#)
[VÉGÉ](#)

De la natation en eau froide en Haute-Savoie ce week-end

10 Mars 2015



Morillon accueille le Défi du Lac Bleu samedi et dimanche.

Plusieurs distances sont proposées aux participants tout au long du week-end.

56 nageurs à l'heure de nage

Ces épreuves de natation dans une eau à 6°. C'est ce qui attend les participants au Défi du Lac Bleu à Morillon ce week-end. Il y a 200 compétiteurs attendus pour 9 épreuves qui vont de 50 mètres à l'extrême 1000 mètres.

L'occasion de découvrir cette pratique particulière qui est la nage en eau froide, autour de nombreuses animations. Rendez-vous samedi et dimanche à Morillon.

Le Défi du lac Bleu, 15-16 Mars 2015



Regardez sur [YouTube](#)

Programme du samedi 15 mars :

- Th30 - Rh00 : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- Rh00 - Rh45 : Briefing des participants
- Rh00 : Début des épreuves
- Rh00 : Remise des prix pour les épreuves du matin
- Rh00 : Départ des relais
- Rh00 : Podium des relais
- Rh15 - Rh15 : Conférence
- Rh00 - Rh15 : Épreuve nocturne — bouée de nage avec lumières obligatoire
- Rh00 : Défilé de la soirée festive

Programme du dimanche 16 mars :

- Th30 - Rh00 : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- Rh00 - Rh45 : Briefing des participants
- Rh00 : Début des épreuves
- Rh00 : Remise des prix pour les épreuves de 100 m, 500 m et 700 m
- Rh00 : Départ des relais
- Rh00 : Podium des relais et de l'épreuve des 1000 m

En direct sur ODS Radio



Contactez-nous !

04 50 52 15 15

Message direct

Dernières infos



Un "refus d'exercer ses pouvoirs de police" ? Des riverains attaquent la mairie d'Annecy

Ce n'est pas mieux lors d'une manifestation d'Anseycy et Macocaud de l'ancien Aviva



Qui a laissé sa voiture sur le rond-point ? Une drôle d'enquête pour les gendarmes près d'Annecy

Samedi matin, les gendarmes ont reçu un appel assez troublant.



Municipales à Annecy : Antoine Armand s'éloigne de la Fédération Renaissance, une candidature en approche ?

Ce vendredi, la Fédération Renaissance va perdre son président.



Fermeture du Tunnel du Fréjus ce week-end

L'ouvrage franco-italien de l'autoroute A4 sera fermé entre samedi soir 22h et lundi matin 5h



Référencement en ligne

Nous avons référencé votre événement sur 8 sites internet, représentant une audience potentielle de 685 000 personnes.



Unidivers
UNITÉ ET DIVERSITÉ !



L'Officiel des événements

DÉFI DU LAC BLEU - 2NDE ÉDITION

MORILLON **NEIGE** **SPORT**

Bénéficier du 2 second vendredi sous la neige en eau froide, un défi aquatique qui éveille les sens dans lequel les meilleurs nageurs sont invités à se mesurer pour remporter leurs titres. Nageurs experts ou novices, cet événement est fait pour vous !

À NE PAS MANQUER

ROCK PISTES **60 MARS 2025**
MC SOLAR **LES LINDAKEYTS / ROCK THE PISTES FESTIVAL** **MONTREUX** **EN SAISON**

TOULOUSE

PerrineFM **LE TOP DES MUSIQUE**

INFORMATIONS PRATIQUES

Quand ?
Du samedi 17 au dimanche 18 mars 2025.

Quel temps fera-t-il ?
L'écran bleu

PLANETEKIOSQUE

Sorties et infos locales

Animations, fêtes Arts et culture Concerts, musique Jeune public Manifest, commerces Manifest, sports Santé, Caritatif Spectacles

Qui ? Quoi ? **Où ? Choisissez une ville** **Choisissez une rubrique** **OK**

> Agenda > Natations sportives > Sport nautique, aquatique > Défi du Lac Bleu

Sport nautique, aquatique

Défi du Lac Bleu

Le Défi du Lac Bleu à Morillon les 15 et 16 mars 2025, c'est une compétition de nage en eau froide avec plus de 200 compétiteurs, dans une eau translucide à 6 °C.

Au-delà de la compétition, c'est surtout l'occasion pour vous d'en apprendre davantage sur cette pratique qui se développe de plus en plus grâce aux initiations et ateliers de respiration organisées tout au long du week-end.

Les bienfaits de la nage en eau froide sont nombreux et appréciés par ses adeptes. Parmi eux, on compte le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la circulation sanguine ou encore la réduction du stress.

Pendant 2h, les initiations vous invitent à découvrir le baignade en eau froide à la fois dynamique, ou vous aurez l'opportunité de pratiquer l'immersion progressive dans l'eau de 6°C tout au long de la journée. Ainsi, une fois l'initiation en place, direction les eaux translucides du Lac Bleu pour l'immersion progressive dans l'eau froide.

Le samedi 15 mars à 10h et 14h, le dimanche 16 mars à 10h

Tarif : 5€ par pers.

Inscription : <https://defilacbleu.fr/>

mars 2025

Proposez un événement

Autres agendas

Sport nautique, aquatique sur Morillon
Les manifestations sur Morillon

Actu

Les bourses aux skis 2024/2025 en Rhône-Alpes

Juste la fin de l'hiver faites le plein de bonnes affaires !
Preparez l'été et vos vacances à la montagne avec les bourses aux skis et profitez de la neige à petit prix !

Animations, fêtes, farnes

Petites Annonces Haute-Savoie

Apprenez à nager avec l'immersion progressive sous l'eau sans respirer avec ces séances - début
Apprenez à nager avec l'immersion progressive sous l'eau comme une véritable natation - début
Initiation natation carrière - 100m nageurs nageant carrière individuels. Intervalle 0,25 secondes - nage en eau froide - patrouille
Eau de protection EPE (eau de protection bouchée eau)

JDS Morillon

Rechercher Agenda Spectre Match

Défi du lac Bleu

De 15/03/2025 à 16/03/2025
Défi du Lac Bleu | Morillon
5 € par pers.

Le Défi du Lac Bleu, à Morillon, les 15 et 16 mars 2025, c'est une compétition de nage en eau froide avec plus de 200 compétiteurs, dans une eau translucide à 6 °C, lors de 9 épreuves qui vont du 50 m à l'extrême 1000 m.

Au-delà de la compétition, c'est surtout l'occasion pour vous d'en apprendre davantage sur cette pratique qui se développe de plus en plus grâce aux initiations et ateliers de respiration organisées tout au long du week-end.

Les bienfaits de la nage en eau froide sont nombreux et appréciés par ses adeptes. Parmi eux, on compte le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la circulation sanguine ou encore la réduction du stress.

Pendant 2h, les initiations vous invitent à découvrir le baignade en eau froide à la fois dynamique, ou vous aurez l'opportunité de pratiquer l'immersion progressive dans l'eau de 6°C tout au long de la journée. Ainsi, une fois l'initiation en place, direction les eaux translucides du Lac Bleu pour l'immersion progressive dans l'eau froide.

Le samedi 15 mars à 10h et 14h, le dimanche 16 mars à 10h

Tarif : 5€ par pers.

Inscription : <https://defilacbleu.fr/>

Renseignements

Où :
Défi du Lac Bleu
74440 Morillon

Contact :
www.defilacbleu.fr

Dates et horaires :

- Samedi 15 Mars 2025
- Dimanche 16 Mars 2025

Tarifs :
5 € par pers.

Unidivers

UNIVERSITÉS CULTURE SOCIÉTÉ ENVIRONNEMENT SANTÉ ASSESSEUR

Défi du Lac Bleu – morillon Morillon

Défi du Lac Bleu – morillon Morillon samedi 15 mars 2025.

DÉFI DU LAC BLEU MORILLON 15 ET 16 MARS 2025

ROTATION EN EAU LIBRE ET GLACÉE

90 m - 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 1000 m
niveau : 4 x 50 m - 4 x 200 m
initiations à la baignade en eau froide et atelier respiration

www.defilacbleu.fr

Défi du Lac Bleu morillon 15-16 mars à 14 pers personnes.
Le Défi du Lac Bleu à Morillon, c'est une compétition de nage en eau froide avec plus de 200 compétiteurs, dans une eau translucide à 6 °C, lors de 9 épreuves qui vont du 50 m à l'extrême 1000 m.

Acclimaté de l'immersion, c'est surtout l'occasion pour vous d'en apprendre davantage sur cette pratique qui se développe de plus en plus grâce aux initiations et ateliers de respiration organisées tout au long du week-end.

Les bienfaits de la nage en eau froide sont nombreux et appréciés par ses adeptes. Parmi eux, on compte le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la circulation sanguine ou encore la réduction du stress.

Pendant 2h, les initiations vous invitent à découvrir le baignade en eau froide à la fois dynamique, ou vous aurez l'opportunité de pratiquer l'immersion progressive dans l'eau froide sous l'eau. Une première partie de 30 min est consacrée à un travail de respiration (2h), les initiations vous invitent à découvrir la technique de la nage en eau froide sous l'eau. Ainsi, une fois l'initiation en place, direction les eaux translucides du Lac Bleu pour l'immersion progressive dans l'eau froide.

Le samedi 15 mars à 10h et 14h, le dimanche 16 mars à 10h

Tarif : 5€ par pers.

Inscription : <https://defilacbleu.fr/>

adresse Morillon 74440 Morillon 74440 Haute-Savoie