

Links



# Le Défi du Lac Bleu

Les 15 et 16 Mars 2025

Pressbook



# Le Défi du Lac Bleu en quelques chiffres



**25**

retombées  
dans les médias



**+ de 70M**

Audience /  
Tirage



**+ de 596k €**

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.

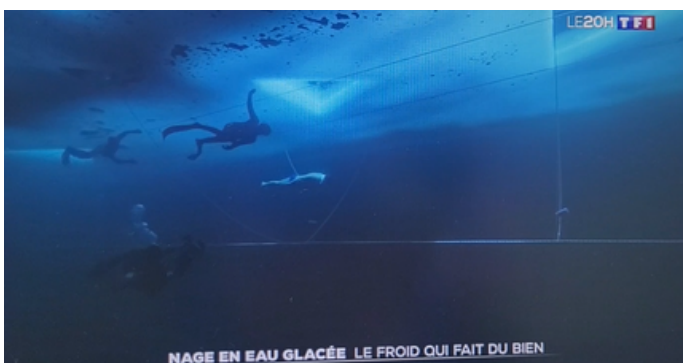


TV



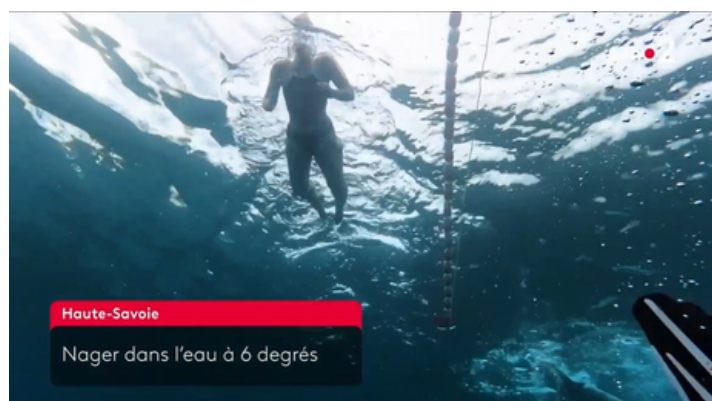
16/03/25 - Le 20H TF1  
Téléspectateurs potentiels : 7 000 000  
Équivalence publicitaire : 365 400 €

**Durée : 3 min 23 s**





Durée : 2 min 51 s





16/03/25 à 9h - BFM.TV  
Téléspectateurs potentiels : 700 000  
Équivalence publicitaire : 40 000€

Durée : 2 min 26 s







16/03/25 à 7H - BFM.TV  
Téléspectateurs potentiels : -  
Équivalence publicitaire : 32 000 €

Durée : 2 min 8 s





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

Durée : 1 min 55 s







16/03/25 à 8H - BFM.TV  
Téléspectateurs potentiels : -  
Équivalence publicitaire : 24 000 €

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**





**07/03/25 - Radio Giffre**  
**Auditeurs potentiels : 5 000**  
**Équivalence publicitaire : 2 300 €**

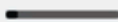
**Durée : 14 min 23 s**

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 the SAO TI website interface. At the top, the SAO TI logo is on the left, and navigation links for 'Épisodes' and 'Émissions' are on the right. The main header features the text 'L'info locale de Haute-Savoie à votre oreille' with a central RSS feed icon. Below this, a podcast episode is highlighted with a thumbnail image of a snowy mountain landscape. The episode title is 'Morillon : relevez le défi de la nage en eau froide au lac Bleu', dated 14 mars 2025, and lasting 2 minutes, 43 seconds. The description mentions the 'défi du lac Bleu' competition. It also lists the host as 'Groupe LE MESSENGER' and the producer as 'Groupe Le Messager'. At the bottom, there are tags for 'Rubriques : Chablais, Genevois, Faucigny, Annecy'.

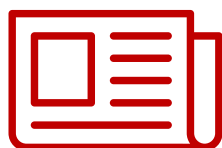


**Annnonce de l'événement dans  
plusieurs journaux d'actu radio suite à  
nos relances :  
notamment, Radio plus, ODS Radio et  
RCF Haute-Savoie**



— Haute-Savoie —





# Presse écrite

## 6 | Votre région Nature & Outdoor

Le Dauphiné Libéré  
Mardi 25 février 2025

Horillon

# « Liberté, bien-être, convivialité » : à la découverte de la nage en eau froide

La nage en eau froide gagne en popularité. Elle aurait de nombreux bienfaits pour la santé, selon les participants. C'est juste une habitude à prendre. Mais quel effet la prise d'eau froide peut-elle avoir sur la santé ? On a tenté l'expérience.

U n ciel bleu dégagé, la baignade en eau froide est une expérience unique. Une eau limpide et fraîche, une eau qui vous rafraîchit. Tout en les conditions sont idéales pour une baignade prolongée. Mais quel effet la prise d'eau froide peut-elle avoir sur la santé ? On a tenté l'expérience.

On rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite. On a rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite.

« L'expérience d'eau froide est très agréable »

Il paraît maintenant que la baignade en eau froide est une expérience unique. Une eau limpide et fraîche, une eau qui vous rafraîchit. Tout en les conditions sont idéales pour une baignade prolongée. Mais quel effet la prise d'eau froide peut-elle avoir sur la santé ? On a tenté l'expérience.

On a rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite.

pression de se sentir léger », témoignent de ces sensations les baigneurs. Mais... Pour être sûr de l'effet de l'eau froide, on a tenté l'expérience. Mais quel effet la prise d'eau froide peut-elle avoir sur la santé ? On a tenté l'expérience.

À présent, les participants ont pu constater la fraîcheur de l'eau. Mais... Pour être sûr de l'effet de l'eau froide, on a tenté l'expérience. Mais quel effet la prise d'eau froide peut-elle avoir sur la santé ? On a tenté l'expérience.

On a rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite.

On a rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite.

On a rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite.



La nage en eau froide fait de plus en plus d'adeptes, avec des bienfaits possibles sur le corps et sur l'humeur. (Photo: G. M.)

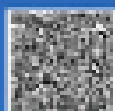
cheval et une couverture en laine. Les participants ont pu constater la fraîcheur de l'eau. Mais... Pour être sûr de l'effet de l'eau froide, on a tenté l'expérience. Mais quel effet la prise d'eau froide peut-elle avoir sur la santé ? On a tenté l'expérience.

On a rejoint le groupe de nageurs, qui ont, semblent-ils, beaucoup de plaisir à l'idée de faire l'expérience. C'est un moment très agréable pour moi, car c'est une expérience que je n'ai jamais faite.

« Quelle belle expérience »

### ► Sur le web

Vous souhaitez en savoir plus sur la nage en eau froide ? Cliquez sur le lien ci-dessous pour accéder à notre site internet.



LE DAUPHINÉ

Pour une campagne digitale

Pour un plan de communication

Pour l'organisation d'événements

Pour un reportage photojournalistique

Vous souhaitez en savoir plus sur la nage en eau froide ? Cliquez sur le lien ci-dessous pour accéder à notre site internet.

CONTACTEZ L'ÉQUIPE EBRÀ MÉDIAS

04 84 10 00 68

04 84 10 00 68



## Morillon

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

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

La 2<sup>e</sup> édition du Défi du lac Bleu se déroulera ces samedi 15 et dimanche 16 mars sur le plan d'eau morillonnais, grâce au partenariat liant 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 chronométrés et les records.

Les plus aguerries 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<sup>e</sup> 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 baigneurs pas frieux 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 immersive givrée 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 Furouan, alias Ice 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 téméraires d'oser mouiller le maillot. Tout ici est affaire de conviction, de motivation, de respiration, de concentration et de relaxation. Tout une série de «-ions» chauds bouillants.

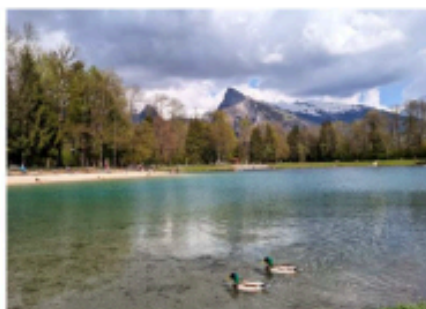
● Olivier Lestien

## 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 karaoké se déroulera samedi dès 19 heures.

● O.L.

Infos sur [www.defilacbleu.fr](http://www.defilacbleu.fr) et [www.haut-giffre.fr](http://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 (Ascem) organise un grand concours de pétanque en doublette formée, ouvert à tous, ce vendredi 14 mars au boudoir Pierre-Devant (85, rue de la Gare 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 1205 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 roue 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 13 mars. La circulation est déviée temporairement.



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

## 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 maquillages 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, suivi de l'embrasement de M. Carnaval. Puis, il y aura une soirée-concert avec le groupe Les oiseaux de trottoir, accompagnée de restauration rapide sur place. Chaque association, hameau, entreprise ou groupe d'amis pourrait se fabriquer un char pour se joindre aux festivités et participer au défilé ainsi qu'au 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 Bellagare

## 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) en Haute Tarentaise, que l'on voit ces deux mâles. « 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 bouquetins comme certains les appellent », corrige André 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/Isa Mooli et Marie-Geneviève Bourgeois

adret, le côté ensoleillé d'une vallée, qu'il faut chercher. « Bouquetins, étagnes, chamois et éterlous (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 Parc national 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 parcourent sur les pistes de ski. Et ça roucoule fort ! », s'amuse Mylène Hermann.

## Danger dans le ciel

Plus en amont, les pentes déneigées de tout arête sont le territoire d'une "autre poule", le lagopède alpin. La garde monitrice du PNV s'efforce de la disparition prochaine de cet animal en raison du réchauf-

fement 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 hermines ou de petits campagnols des neiges qui laissent leurs traces dans la poudreuse. Au mois d'avril, ces rapaces font des merveilles 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 poignards qui viennent appuyer contre la nuque 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 villes 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 ». « Tâchez à nous de les trancher avec les yeux.

■ Garis Genet

## 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

déficience intellectuelle, ou atteintes de troubles du spectre de l'autisme. Six délégations participent, dont la France, l'Italie, le Japon, la Suède, l'Estonie et la Russie sous bannière neutre. Au programme, une cérémonie d'ouverture ce dimanche 9 mars, avec le défilé des nations à 17 heures,



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

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 Carrey 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 <https://defilacbleu.fr>

DANS UNE EAU À 6,7 °C



**NATATION. Règle sa vie**  
Bordeaux. Deux baignades au printemps de week-end au lac de Lac-Bé, à Moulins (Allier). Deux jours pour le 100 m, deux pour le 200 m, deux pour le 400 m, deux pour le 800 m, deux pour le 1 600 m, deux pour le 3 200 m, deux pour le 6 400 m, deux pour le 12 800 m, deux pour le 25 600 m, deux pour le 51 200 m, deux pour le 102 400 m, deux pour le 204 800 m, deux pour le 409 600 m, deux pour le 819 200 m, deux pour le 1 638 400 m, deux pour le 3 276 800 m, deux pour le 6 553 600 m, deux pour le 13 107 200 m, deux pour le 26 214 400 m, deux pour le 52 428 800 m, deux pour le 104 857 600 m, deux pour le 209 715 200 m, deux pour le 419 430 400 m, deux pour le 838 860 800 m, deux pour le 1 677 721 600 m, deux pour le 3 355 443 200 m, deux pour le 6 710 886 400 m, deux pour le 13 421 772 800 m, deux pour le 26 843 545 600 m, deux pour le 53 687 091 200 m, deux pour le 107 374 182 400 m, deux pour le 214 748 364 800 m, deux pour le 429 496 729 600 m, deux pour le 858 993 459 200 m, deux pour le 1 717 986 918 400 m, deux pour le 3 435 973 836 800 m, deux pour le 6 871 947 673 600 m, deux pour le 13 743 895 347 200 m, deux pour le 27 487 790 684 400 m, deux pour le 54 975 581 368 800 m, deux pour le 109 951 162 737 600 m, deux pour le 219 902 325 475 200 m, deux pour le 439 804 650 950 400 m, deux pour le 879 609 301 900 800 m, deux pour le 1 759 218 603 801 600 m, deux pour le 3 518 437 207 603 200 m, deux pour le 7 036 874 415 206 400 m, deux pour le 14 073 748 830 412 800 m, deux pour le 28 147 497 660 825 600 m, deux pour le 56 294 995 321 651 200 m, deux pour le 112 589 990 643 302 400 m, deux pour le 225 179 981 286 604 800 m, deux pour le 450 359 962 573 209 600 m, deux pour le 900 719 925 146 419 200 m, deux pour le 1 801 439 850 292 838 400 m, deux pour le 3 602 879 700 585 676 800 m, deux pour le 7 205 759 401 171 353 600 m, deux pour le 14 411 518 802 342 707 200 m, deux pour le 28 823 037 604 685 414 400 m, deux pour le 57 646 075 209 370 828 800 m, deux pour le 115 292 150 418 741 657 600 m, deux pour le 230 584 300 837 483 315 200 m, deux pour le 461 168 601 674 966 630 400 m, deux pour le 922 337 203 349 933 260 800 m, deux pour le 1 844 674 406 699 866 521 600 m, deux pour le 3 689 348 813 399 733 043 200 m, deux pour le 7 378 697 626 799 466 086 400 m, deux pour le 14 757 395 253 598 932 172 800 m, deux pour le 29 514 790 507 197 864 345 600 m, deux pour le 59 029 581 014 395 728 691 200 m, deux pour le 118 059 162 028 791 457 382 400 m, deux pour le 236 118 324 057 582 914 764 800 m, deux pour le 472 236 648 115 165 829 529 600 m, deux pour le 944 473 296 230 331 659 059 200 m, deux pour le 1 888 946 592 460 663 318 118 400 m, deux pour le 3 777 893 184 921 326 636 236 800 m, deux pour le 7 555 786 369 842 653 272 473 600 m, deux pour le 15 111 572 739 685 306 544 947 200 m, deux pour le 30 223 145 479 370 613 089 894 400 m, deux pour le 60 446 290 958 741 226 179 788 800 m, deux pour le 120 892 581 917 482 452 359 577 600 m, deux pour le 241 785 163 834 964 904 719 155 200 m, deux pour le 483 570 327 669 929 809 438 310 400 m, deux pour le 967 140 655 339 859 618 876 620 800 m, deux pour le 1 934 281 310 679 719 237 753 251 600 m, deux pour le 3 868 562 621 359 438 475 506 503 200 m, deux pour le 7 737 125 242 718 876 951 013 006 400 m, deux pour le 15 474 250 485 437 753 902 026 012 800 m, deux pour le 30 948 500 969 875 507 805 404 024 025 600 m, deux pour le 61 897 001 939 751 015 611 808 048 049 120 000 m, deux pour le 123 794 003 879 502 031 223 616 096 096 240 000 m, deux pour le 247 588 007 759 004 062 447 232 192 192 480 000 m, deux pour le 495 176 015 518 008 124 894 464 384 384 960 000 m, deux pour le 990 352 031 036 016 249 788 928 768 768 920 000 m, deux pour le 1 980 704 062 072 032 499 577 956 153 536 184 000 m, deux pour le 3 961 408 124 144 064 999 115 391 307 072 368 368 368 000 m, deux pour le 7 922 816 248 288 128 999 230 782 614 736 736 736 000 m, deux pour le 15 845 632 496 576 257 999 461 565 228 464 464 464 000 m, deux pour le 31 691 264 993 153 515 999 923 113 051 928 928 928 000 m, deux pour le 63 382 529 986 307 031 999 186 202 376 184 184 184 000 m, deux pour le 126 765 059 972 614 063 999 372 404 752 368 368 368 000 m, deux pour le 253 530 119 945 228 126 999 744 808 150 736 736 736 000 m, deux pour le 507 060 239 890 456 253 999 1 488 160 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 1 014 120 479 780 912 507 999 2 976 320 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 2 028 240 959 561 824 1 014 999 5 952 640 120 606 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 4 056 481 919 123 648 2 028 999 11 905 280 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 8 112 963 838 247 296 4 056 999 23 810 562 482 404 120 606 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 16 225 927 676 494 592 8 112 999 47 621 112 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 32 451 855 352 989 1 184 179 999 95 242 225 928 482 404 120 606 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 64 903 710 705 978 2 368 358 999 190 484 451 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 129 807 421 411 956 4 736 716 999 380 968 903 928 482 404 120 606 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 259 614 842 823 912 9 473 432 999 761 936 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 519 229 685 646 824 18 946 864 999 1 523 872 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 1 038 459 371 292 648 37 893 728 999 3 047 744 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 2 076 918 742 585 296 75 787 456 999 6 095 488 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 4 153 837 485 171 592 151 574 999 12 190 976 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 8 307 674 970 343 1 183 179 999 24 381 952 57 849 792 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 16 615 349 940 686 2 366 358 999 48 763 904 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 33 230 699 881 372 4 732 716 999 97 527 808 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 66 461 399 762 744 9 465 432 999 195 055 612 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 132 922 799 525 488 18 930 864 999 390 110 1 215 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 265 845 599 050 976 37 861 728 999 780 220 2 430 528 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 531 691 198 101 952 75 723 456 999 1 560 440 4 861 056 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 1 063 382 396 203 904 151 446 912 999 3 120 880 9 722 112 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 2 126 764 792 407 808 302 893 824 999 6 241 760 19 444 224 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 4 253 529 584 815 606 605 786 999 12 483 520 38 888 448 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 8 507 059 169 631 1 211 211 999 24 967 040 77 776 896 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 17 014 118 339 262 2 422 422 999 49 934 080 155 552 181 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 34 028 236 678 524 4 844 844 999 99 868 160 311 104 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 68 056 473 357 048 9 689 688 999 199 736 622 208 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 136 112 946 714 096 19 379 376 999 399 472 1 244 416 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 272 225 893 428 192 38 758 752 999 798 944 2 488 832 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 544 451 786 856 384 77 517 504 999 1 597 888 4 977 664 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 1 088 903 573 712 768 155 035 008 999 3 195 776 9 955 328 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 2 177 807 147 424 1 536 310 016 999 6 391 552 19 910 656 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 4 355 614 294 848 3 072 620 032 999 12 783 104 39 821 312 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 8 711 228 589 696 6 145 240 064 999 25 566 208 79 642 624 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 17 422 457 179 392 12 290 480 128 999 51 132 416 159 285 248 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 34 844 914 358 784 24 580 960 256 999 102 264 318 570 496 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 69 689 828 717 568 49 161 920 512 999 204 528 637 152 992 964 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 139 379 657 435 136 98 323 840 1 024 999 409 056 1 274 304 1 963 936 964 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 278 759 314 870 272 196 647 680 2 048 999 818 111 2 548 672 3 927 872 964 964 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 557 518 629 740 544 393 295 360 4 097 999 1 636 222 5 097 344 7 855 744 964 964 964 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 1 115 037 259 480 1 088 588 786 780 8 195 999 3 272 444 10 194 688 15 711 488 964 964 964 964 964 964 964 964 964 964 482 241 120 60 496 30 248 192 15 124 096 7 562 048 3 781 024 1 890 512 945 264 472 632 231 396 316 115 698 158 578 578 28 924 896 14 462 448 7 231 224 3 615 612 1 807 806 964 808 241 202 603 008 301 504 150 736 736 736 000 m, deux pour le 2 230 074 518 960 2 177 176 1 576 560 16 391 99



LE SPÉCIALISTE DU MARKETING SPORTIF

#### INFO EXPRESS

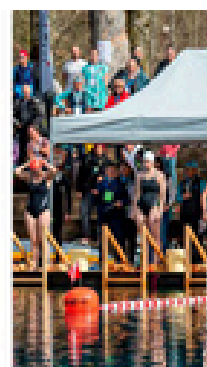
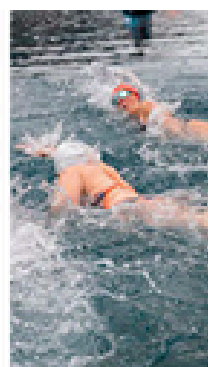
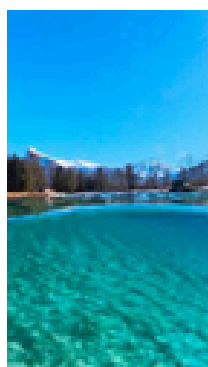
##### LANCÉMENT DE L'INSTITUT SPORTS ÉCOLOGIE : UN NOUVEL ACTEUR POUR UN SPORT ÉCORESponsable

Face aux enjeux environnementaux croissants, l'Institut Sports Écologie voit le jour pour accompagner les acteurs du sport dans leur transition écologique. L'Institut Sports Écologie a en effet pour vocation d'aider clubs, fédérations, collectivités, entreprises et organisateurs d'événements à intégrer l'écocorresponsabilité dans leurs pratiques. Grâce à un catalogue de formations et à la brochure Conseil, l'ISE ambitionne de faire du sport un levier de transformation environnementale et sociale. L'ISE propose un catalogue de formations couvrant les grandes thématiques de l'écocorresponsabilité dans le sport : diriger la structure sportive vers la transition écologique ; football et environnement : impacts, enjeux et solutions ; éco-event : organiser un événement sportif écoresponsable ; mon club 0 déchet : gestion des déchets dans le sport. L'organisme est certifié Qualiopi. « Dans la formation, l'Institut dispense également du conseil et réalise différents types d'interventions : conférences, teambuilding, cours, ateliers... L'Institut vise ainsi à montrer aux acteurs du sport tous les avantages d'intégrer des pratiques durables dans leur fonctionnement. « Mieux gérer ses ressources, réduire ses dépenses et accéder à des financements dédiés sont autant de leviers pour assurer la pérennité des structures, explique l'Institut. C'est aussi un moyen de fédérer 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 écoresponsable et attractif. »

##### PRINCEPIAL ET SÉBASTIEN ROGUES ANNONCENT LA FIN DE LEUR PARTENARIAT DE SPONSORING

Principial et Sébastien Rogues, vainqueurs de La Tansat Jacques Vabre Normande Le Havre\* 2021 et 2<sup>e</sup> de la Route de Rhén 2022, annoncent d'un commun accord la fin de leur partenariat de sponsoring. Depuis 2019, Sébastien Rogues avait pour sponsor titre Principial, société de conseils patrimoniaux, qui faisait dorénavant partie du groupe Crystal, leader indépendant en gestion de patrimoine.

##### 2<sup>E</sup> ÉDITION DU DÉFI DU LAC BLEU LES 15 & 16 MARS 2025



Autrefois perçue comme une pratique extrême, la baignade en eau froide s'inscrit désormais parmi les nouvelles tendances sportives. Forté 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 Natation des Scouts de la Région de Cluses (CN4SR 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 pérennité 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 « école d'entraînement quotidienne ». Les 15 et 16 mars 2025 dans ce bel écoré qu'est Morillon, en Haute-Savoie, plus de 200 baigneurs provenant de toute la France mais également d'une dizaine de pays dont le Japon et la Russie, affronteront et dépasseront leurs limites sur des distances adaptées à tous les niveaux dans ses eaux froides. Et pour les spectateurs qui voudront tenter 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 RENONCE À ORGANISER LES 3 JOURS CYCLISTES DE GRENOBLE

Guy Chabal a officiellement annoncé que sa société GC Productions cessait d'organiser les 3 Jours Cyclistes de Grenoble, le 10 février 2025 à Besson (38). Les 4 jours, devenant 3 Jours de Grenoble, ont marqué l'histoire du cyclisme sur piste entre 1971 et 2014 et vu les succès de champions comme Eddy Merckx, Francesco Moser, Charly Mottet, Bernard Thévenet, Laurent Fignon ou Patrick Sercu. Après neuf ans de pause, les équipes de GC Productions, avec notamment Bernard Thévenet, chef de piste, Philippe Tanantini, responsable des jeunes et Daniel Mangas, spécialiste, avaient relancé l'événement avec succès en 2023 et 2024. « Il y a deux ans, avec mon équipe et le soutien de mes partenaires, nous avons relancé les 3 Jours cyclistes de Grenoble après une coupure de sept ans, explique Guy Chabal. Nous voulons 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. Fardessus tout, nous avions à cœur de partager ce plaisir, cette fête, avec tous les passionnés de sport. Le succès des éditions 2023 et 2024 a été à la hauteur de nos espérances. Guidé en regardant dans le rétro, nous pouvons être fiers et fiers du 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 notamment 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  
Aïna des Patries



Télévision

Radio

L'actu chez moi

En ce moment : Le confinement, il y a 5 ans • Affaire Bétharim • Procès Le Souanec

Thématiques

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 2025

### À retrouver dans l'émission



L'INFO D'ICI, ICI PAYS DE SAVOIE

Ici Pays de Savoie

Morillon

De Philippe Peyre

Lundi 17 mars 2025 à 7:31 - Mis à jour le lundi 17 mars 2025 à 9:25

Par Ici Pays de Savoie



Ce 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.



210 personnes ont participé à la deuxième édition du défi du Lac Bleu à Morillon (Haute-Savoie) ces 15 et 16 mars 2025. - Thierry Mangin

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 Fuzeau, médecin généraliste et référent de la Fédération française de natation (FFN) pour la nage en eau glacée. "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

Contactez 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

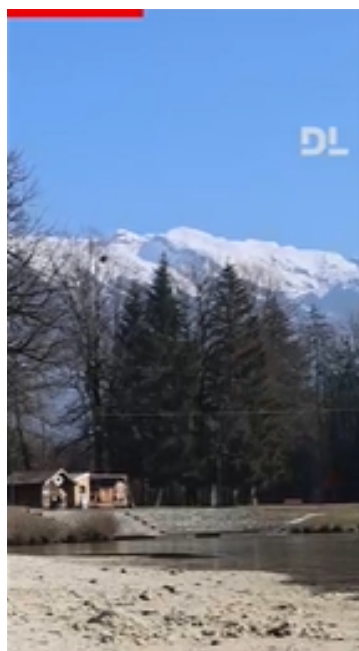
Exemple : nom@email.com

En cliquant sur "M'abonner", 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](#).

M'abonner



**Durée : 1 min 58 s**



Actualité > Sports > Sports nautiques

**Marillonn**

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

Au plan d'eau de Marillonn, se déroulera le 2<sup>e</sup> édition du Défi du lac Bleu ces samedi 15 et dimanche 16 mars. Plus de deux cents nageurs sont attendus pour plonger en eau froide.

**Offre spéciale** : Appareil 100 € 100 € 100 € pour l'appareil 100 € 100 € 100 € - Forfait de location : 100 €



Le lac Bleu de Marillonn accueille une belle manifestation ce samedi 15 et dimanche 16 mars, avec l'organisation du 2<sup>e</sup> édition de la compétition de nage en eau froide à Marillonn. La pratique de la natation en eau froide est une discipline sportive qui permet de se tester et de se challenger. Les participants sont encouragés à se challenger et à se challenger. Les participants sont encouragés à se challenger et à se challenger.



Le 2<sup>e</sup> édition du Défi du lac Bleu se déroulera ces samedi 15 et dimanche 16 mars sur le plan d'eau marillonnais, gère au partenariat avec le Club de natation des seniors de la région de Chaux (CNSRC), l'association Haut-Colline nautisme et la Fédération française de natation.

**A lire aussi**

[Demandez le programme](#)

Toutefois l'an dernier, ces épreuves de nage en eau froide avaient accueilli une centaine d'inconditionnels de cette discipline nautique, 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 permettre homologuer les chronométrés et les records.

Les plus agiles ne manqueront pas de s'affronter ce dimanche à 10 heures au départ de l'Estafette et ses 1 000 mètres de longueur au compteur. C'est dire si les spectateurs seront invités à encourager ces valeureux baigneurs pas froids pour eux-mêmes.

### Quels sont les bienfaits de nager en eau froide ?

Ce point de rendez-vous en natation pour tracer son sillage au beau milieu du lac Bleu (sans le maillot et le bonnet sont de rigueur). Mais il en faudrait beaucoup plus aux licenciés du CNSRC et aux fidèles de la pratique intensive glorie au quotidien pour rejoindre à ces grands bains de jeunesse.

Les bénévoles seront bien inspirés de se rendre à la conférence animée par Alexandre Pissin, alias Ice-Dog (samedi à 10 h 30). Ce maître natation, et champion de nage en eau glacée, aura les connaissances des bienfaits de cette discipline sportive sur l'organisme, et sera à même de délivrer de précieux conseils pour se baigner à l'eau.

Source: [www.magnolia.com](http://www.magnolia.com)

## References

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

La rage en eau froide gagne en popularité. Elle aurait de nombreux bienfaits pour la santé. Selon les pratiquants, c'est juste une habitude à prendre. Mais quid de la science ? Que faut-il savoir ? On a demandé l'explication.

**Keywords:** *work engagement; organizational commitment; turnover intentions; job satisfaction*



Copyright © 2009 John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from John Wiley & Sons, Inc.



Un ciel bleu délavé. La soleil qui clarde tes cheveux sur une valise abandonnée à l'eau. Une rose impossible sur les mannequins stériles. Toutes les collines sont blanches pour une douce promenade malchanceuse autour du lac Bled, à Meriljona. On ne sera pas pour te faire. Il y a 19 minutes, j'ai une baignade qui nous attend. Et bien que l'eau ait pu se polypier, mentalement, la motivation pour l'immersion dans cette eau à 18°C ne décroît pas.

100

- Ne l'indiquent dans aucun cas à la demande : à Marcelline, on a insisté pour vous la faire découvrir.

**Cher lecteur, le groupe de maîtres, qui sont, nombreux, enthousiastes à l'idée de participer à l'expérience.** C'est Arnold Froment qui nous reçoit, entraîneur principal et responsable de la section de rugby en son école du club de natation de Cluses. Lui aussi arbore un grand sourire. On est obligé de lui poser la question : pourquoi s'efforcer de faire ça ? Lui-même, c'est déjà de pratiquer une activité physique. En plus, on connaît des bienfaits sur le mental, et le physique et sur le système immunitaire. « Un moyen de nous connaître avant le grand bain ? » lui en pose, il lui rétorque : « C'est quand même excellent pour en faire connaître celui de la natation de Cluses ! »

« L'impression de se sentir léger »

Il publie tout cela que la pratique est interdite aux femmes enceintes, aux personnes épileptiques et à celles qui ont subi de lourdes opérations ou sont atteintes de maladies auto-immunes. Nos adhérents doivent d'ailleurs fournir un certificat de non-contre-indication pour la rage livrentale, ainsi qu'un électrocardiogramme ».

Ne cochant aucune de ces cases, on va devoir se mouiller. Alors on se raccroche à l'air glauvissant des haliguenes, qui, incapable d'insulter, protestent de leur dure d'endorphiline. Car c'est l'un des effets que provoquent cette activité : « L'expression de sa sensibilité », dit-il, « équilibre au-dessus des basses températures. Bien... Peut-être aussi les 1- et les 2- de l'été aussi éphémère qu'un, qui suit ? De là à participer au défi du lac bleu, les 15 et 25 mars, rien d'un rocule rien.



À présent, les consignes. « On gère constamment la respiration. L'élève, c'est d'abord une respiration longue pour contrôler son système sympathique et parasympathique », explique Arnaud, qui use d'accolades pour l'illustration. Pour lui, la rage ou une frêle et rhume en trois mots : « Libéré, bien-être, convivialité. » Un peu de lâcher sa cravate avant le grand cut. L'engouement du maître-élève pour sa pratique est tel qu'on finit par oublier le maillot de bain. Le bûcheron laisse de côté le courage qu'il nous manquait pour servir à peine vêtus du poêle de secours chauffé, en affirmant : « Je ne pourrais plus m'en passer ! ». Arnaud, dont la caractéristique à l'élève de se jeter à l'eau ne semble pas faillible (bien au contraire) invite à pousser le soleil, en même temps que l'on commence la régularité entre respiration. Après cinq grandes bouffées d'air, c'est parti.

On avance dans cette eau à 6 °C, souvent -10 °C. Le froid nait les jambes. On relâche l'instant de nœud qui rendait nos muscles au plus vite de cette situation. Après quelques instants, on commence généralement à s'acclimater. Ça tourne bleu, c'est normal il n'y a rien d'agressif ou, enchaîne Arnaud, d'une infirmité qui force le respect. Mais, un moment qui presque à avoir froid. Maintenant, sous le titre déguisé, le rythme cardiaque s'accroît et l'on comprend désormais l'importance des muscles d'Arnaud sur la respiration. Étonnamment, le corps s'habitue petit à petit à cet inconfort. Même si l'on n'avait encore cette espèce de sifflement pointillé qui rendait sous laire sentir du lac. On se sent combien de temps en général ? 7 à 10 heures - ou l'été de la. On se sent combien de temps à la mer, alors l'entraînement. Abandon ! Étonnamment, on sort plus vite que l'on est entré.

Il reste toutefois à canaliser cet effort à l'avenir : faire des flexions pour se relaxer. Un chocolat chaud et une couverture sur les épaules augmentent 40-50% aussi efficacement pour récupérer l'usage de nos reins et de nos pieds engourdis. Mais quitte à jouer les sportifs, autant le faire jusqu'au bout.

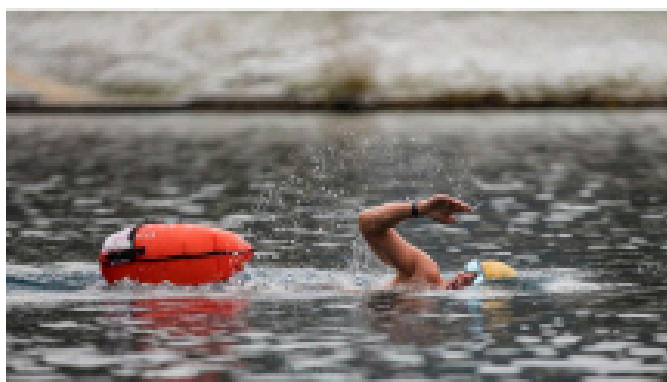
On peut finalement aller se changer dans le poste-de-secours, même si c'est assez difficile d'ouvrir ses chaussures avec les doigts amputés. On salue enfin les agents de l'usine qui nous font toute notre admiration, ainsi que notre ange gardien Armand. Heureux d'avoir relevé le défi, on passe au chauffage de la toiture au maximum pour la route de retour.



Aujourd'hui : Région Alpes

## 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 près de chez vous ? Nous avons déniché quelques idées de sorties à ne pas manquer, du samedi 15 au dimanche 16 mars, dans l'Ain et les deux Savoie.



Ardé - vous êtes froids du côté de Florimont, l'occasion de la deuxième édition du DDT de Lac. Plus organisé ce week-end.



My **Océane Truchet**  
Journaliste web

Publié le 14 Mars 2025 à 09h30

Temps de lecture : 4 min

**L**e dernier week-end de l'hiver est le as, avec, peut-être de votre côté une envie de profiter de ces deux jours pour faire une excursion 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, si jamais vous avez du mal à faire votre choix !

### Ain

La gastronomie sera à l'honneur ce week-end du côté de Prévessin-Moëns. Avec aux côtés d'élites, **le salon Bio et Végé revient pour une 20<sup>ème</sup> édition**, jusqu'au dimanche 16 mars 2025. Plus de 75 exposants, parmi lesquels des producteurs, éleveurs, artisans locaux vigneron et représentants culinaires de nos régions, seront de la partie pour faire découvrir au public leurs produits, leurs savoirs et leur savoir-faire. Si vous souhaitez vous restaurer sur le salon, sachez que quatre espaces dédiés seront ouverts pour servir les convives, en cuisine.

À Besançon, c'est un temps convivial et culturel qui est proposé ce samedi 15 mars 2025. Le théâtre itinérant de Versoines se tiendra de 14 heures à 18 heures. **Un moment d'échange avec des auteurs locaux**, organisé à la salle Pierre Jacques. Parmi les auteurs présents : Maryssa Rachel, Christian Ginter, mais également Emilie Valentin. Cette dernière, également réalisatrice et scénariste, présentera la bande dessinée « Marie Dupont », écrite avec Rebecca Marcelot autour des figures féminines qui ont révolutionné le monde de la musique. D'autres surprises sont au rendez-vous de ce théâtre.

### Savoie

À Chambéry, le jeu d'auteur sera à l'honneur ce week-end avec **la Festival**

© 2025 L'Essor Savoyard. Tous droits réservés. L'Essor Savoyard est une publication de L'Essor.





Accueil > Faucigny

## 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.

**Abonnés** 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**

Catherine Perron (P) 19

[Commander](#)



**Figurine Pop! Pokémon - Luxray - N° 966 Funko**

Prépayé en 3 - Payé en 2

Carrefour.fr

[Commander](#)



**Novakid: Anglais avec un natif**

Novakid - Anglais Pour Enfants

Novakid (P) 19

[Commander gratuit](#)

Contenus Sponsorisés



**Nouvelle T03**

Une citadine pratique, suréquipée et à prix abordable. Voir conditions sur ...

LeMessager/Sponsorisé

[En savoir plus](#)

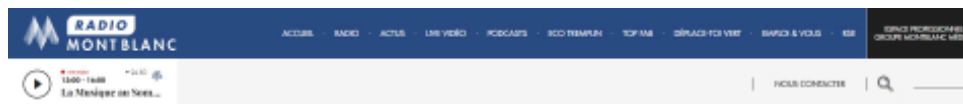


**JOURS GRIFFÉS PEUGEOT : PORTES OUVERTES 13-17 MARS**

Profitez d'offres de loyer exceptionnelles, de 4 ans d'entretien et de jusqu'à 8 ans de garantie ...

Peugeot/Sponsorisé

[En savoir plus](#)



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

Publié par Le Montblanc Radio Mont-Blanc - 7 mars 2025 à 09:07 - Mis à jour le 7 mars 2025 à 10:04

Radio Mont-Blanc | Actus | Sports | Actualités | Montblanc Info | Facebook | Twitter | YouTube



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

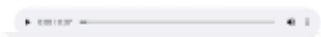
Le **Club Nautique des Sports de la Région de Cluses** compte cette saison environ 80 licenciés.



En plus des nageurs qui n'ont pas froid aux yeux, le club dispose notamment d'une section dédiée à la nage hivernale, c'est-à-dire une eau inférieure à 10 degrés lorsque l'eau passe en-dessous des 5 degrés, cela devient de la nage en eau glacée. Cette année au sein du club, une quarantaine de personnes pratiquent cette discipline accessible uniquement aux nageurs qui doivent fournir un électrocardiogramme et un certificat médical de non contre-indication à la pratique.



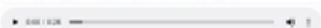
Alexis Troceni est le directeur technique et entraîneur principal du club. Le groupe comprend au grand total 100 nageurs, tous par niveaux.



Une compétition dédiée à la nage hivernale est prochainement organisée du 18 au 20 mars 2025 : **la 24<sup>ème</sup> des Lacs Bleus de Morillon**, sera de retour pour une 24<sup>ème</sup> édition organisée par le club nautique de Morillon de la région de Cluses en partenariat avec la Fédération Française de Natation.



150 nageurs de toute la France sont attendus à cet événement pour nager du 50 au 1000 mètres, en passant par des relais. Il s'agit d'un événement sportif accessible à tout type de nageurs.



Détaillez les inscriptions pour prendre part à la compétition dans quelques jours. Les nageurs à la nage en eau froide et des nageurs de compétition (surtout les jeunes) car l'événement propose d'un "Bouton" sont aussi au programme de cette 24<sup>ème</sup> édition de la 24<sup>ème</sup> des Lacs Bleus, à Morillon, les 18 et 19 mars 2025.





[EN DIRECT](#)
[COMPTES](#)

[ACCUEIL](#)
[WEBRADIO](#)
[PODCASTS](#)
[INFOS](#)
[CONCOURS](#)
[BONS PLANS](#)
[EMPLOI](#)
[HOROSCOPE](#)
[VIDÉOS](#)

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

15 Mars 2025



C'est le programme du Défi du lac bleu.

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

50 mètres à 1km de ruge

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. Ils sont 200 compétiteurs attendus pour 9 épreuves qui vont du 50 mètres à l'extrême 1200 mètres.

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



3e Défi du lac bleu, 15 et 16 Mars 2025

Regarder sur YouTube

**Programme du samedi 15 mars :**

- 7h30 - 8h00 : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- 8h00 - 8h45 : Briefing des participants
- 8h45 - 9h00 : Débat des épreuves
- 9h00 : Remise des prix pour les épreuves du matin
- 10h00 : Départ des relais
- 10h00 : Podium des relais
- 11h15 - 11h30 : Conférence
- 11h30 - 11h45 : Épreuve nocturne — bouée de ruge avec lumière obligatoire
- 11h45 : Débat de la soirée festive

**Programme du dimanche 16 mars :**

- 7h30 - 8h00 : Réception des accréditations et vérification des dossiers médicaux
- 8h00 - 8h45 : Briefing des participants
- 8h45 - 9h00 : Débat des épreuves
- 9h00 : Remise des prix pour les épreuves de 150 m, 500 m et 700 m
- 10h00 : Départ des relais
- 10h00 : Podium des relais et de l'épreuve des 1200 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 hôtel en Savoie



Tripot clandestin, machines à sous et cocaïne : la belle découverte des policiers de Genève

Le contrôle a eu lieu fin février mais il n'est révéillé que maintenant



Savoie: bientôt un second tube pour le Tunnel du Fréjus

Le tunnel va donc provisoirement fermer ce week-end pour des travaux



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

La Roche autrement proposée au départ pour la construction de son programme



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



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

13 Mars 2025



Morillon accueille le DSI du Lac Bleu samedi et dimanche.

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

**50 mètres à 1 km de nage**

Des épreuves de natation dans une eau à 5°. C'est ce qui attend les participants au DSI du Lac Bleu à Morillon ce week-end. Ils sont 200 compétiteurs attendus pour 9 épreuves qui vont du 50 mètres à l'extrême 1500 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.



Programme du samedi 15 mars :

- 7h30 - 8h00 : Réception des accreditations et vérification des dossiers médicaux
- 8h00 - 8h45 : Briefing des participants
- 10h00 : Début des épreuves
- 13h00 : Remise des prix pour les épreuves du matin
- 14h00 : Départ des relais
- 16h00 : Podium des relais
- 17h15 - 18h15 : Conférence
- 18h00 - 19h15 : Épreuve nocturne — bouée de nage avec lumières obligatoires
- 18h30 : Début de la soirée festive

Programme du dimanche 16 mars :

- 7h30 - 8h00 : Réception des accreditations et vérification des dossiers médicaux
- 8h00 - 8h45 : Briefing des participants
- 10h00 : Début des épreuves
- 13h00 : Remise des prix pour les épreuves de 150 m, 500 m et 700 m
- 17h00 : Départ des relais
- 18h00 : Podium des relais et de l'épreuve des 1800 m

Partager :



Tags :

En direct sur ODS Radio



Dernières infos



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

Ce n'est pas l'absence de la mairie d'Annecy et l'absence de services. Anns



**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 étrange.



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

Ce week-end, la fédération Renaissance 74 a perdu son président.



**Fermeture du Tunnel du Fréjus ce week-end**

L'ouvrage franco-italien de France doit fermer entre samedi soir 22h et lundi matin 06h.





# Référencement en ligne

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

The logo for Eventbrite, featuring the word "eventbrite" in white lowercase letters on a solid orange rectangular background.The logo for Planete Kiosque .com, with "PLANETE KIOSQUE" in orange and black text, ".com" in a small orange circle, and a small orange icon with a white 'Q' below it, followed by the text "Sorties et infos locales".The logo for alentoor, featuring a colorful circular icon with a white 'a' shape inside, followed by the word "alentoor" in teal and the tagline "tout autour de vous" in a smaller black font below it.The logo for L'Officiel des événements .NET, with "L'Officiel" in large, colorful letters (yellow, pink, blue, green) and "des événements" in blue below it, with ".NET" in a small red box to the right.The logo for Unidivers, with the word "Unidivers" in a large, black serif font, and the tagline "UNITÉ ET DIVERSITÉ !" in a smaller black font below it.The logo for ALPES 1 ALPES DU SUD, featuring the words "ALPES 1" in white bold letters on a red and blue oval background, with "ALPES DU SUD" in black bold letters below it.

