

# SwimrunTolla2026

(ou Machja&Lavu 2026)

**Le 28 juin 2026**

## **Le 1<sup>er</sup> Swimrun sur Lac en Corse !!!**

*U primu Machja e Lavu di Corsica*

Cet évènement se déroule en Corse autour et sur le lac de Tolla. C'est un territoire naturel au cœur de la vallée du Prunelli.

La retenue EDF du barrage est un formidable terrain de jeu, sur l'eau comme sur terre, ou chacun peut s'exprimer à travers une ou plusieurs disciplines.

Avec 13 KM à parcourir, il s'inscrit dans le format M du référentiel swimrun.

### **4 catégories sont proposées :**

- Solo : Le format M officiel (13Km), 3 sections de course à pied sur 11 Km et 3 sections de nage sur 2 km (*à titre indicatif environ 2h de course*)
- Relais Duo : Un relais en équipe de 2 personnes, 2 sections simultanées de course à pied et de nage sur 4.5 Km au total (*à titre indicatif environ 45min de course*)
- Relais Diversité : Idem format Duo mais avec un écart d'âge de 20ans entre les 2 coéquipiers.
- Relais mixte : Idem relais Duo ou Diversité, mais avec un homme et une femme.



## **Règlement :**

### Organisation des catégories Relais Duo :

Le départ se fait depuis la base nautique, 2 équipiers de chaque équipe partent en même temps, un à la nage et l'autre en courant, ils se rejoignent de l'autre côté du Lac, s'attendent pour réaliser un relais pour pouvoir ensuite repartir dans l'autre sens et revenir au point de départ pour franchir l'arrivée. Les 2 équipiers ont le choix d'inverser ou pas leur discipline entre l'aller et le retour.

Cette catégorie s'ouvre à un public plus large et moins expérimenté ; durée de course plus courte et possibilité de ne faire que de la nage ou que de la course.

### Organisation de la catégorie Solo :

Le départ se fait depuis la base nautique, en plongeant depuis les pontons flottants.

Puis le nageur se transforme en coureur pour réaliser une boucle et revenir au point de départ.

Il enchaîne 3 fois la boucle complète, alternant nage et course à pied.

## **Inscriptions :**

Tarif catégorie Solo : 25 € jusqu'à mi avril puis 30€

Tarif catégories Relais : 40€ / équipage jusqu'à mi-avril puis 50€

Repas en supplément, environ 12€/personne (hors boisson)

*(Inscription sur internet via le QR code sur l'affiche de la course)*

## **Timing de course :**

- 10h : départ des courses Relais
- 11h départ de la course Solo
- 13h30 : classement et remise des prix
- 14h déjeuner (veau à la broche)

## **Organisateurs : FFSE et EDF**

**Partenaires :** mairie Tolla, base nautique, 2 paillotes, Ligue Corse Triathlon (Sauveur), .....

**Parain de l'épreuve :** Guillaume Peretti

**Bénévoles :** env 20 personnes (8 FFSE, 8 EDF, locaux)

Date choisie d'après le croisement des calendriers FFSE+ Sport Timer, (Orccioni 06 74 76 54 64)

+ 12-13juin : rallye Prunelli +21 juin : Verticale Ocanaise

## **Répartition des rôles dans la préparation :**

### **FFSE :**

Prise de contact cellule communication (Roger)

Prise de contact Sauveur pour appui technique/organisation (Damien)

Proposition de convention de partenariat pour signature avec EDF (Roger)

Production de l'affiche de Course, échéance fin février (Roger)

Médiatisation / Presse / radio / reportage (Roger) en complément de EDF

Comptage/inscriptions/puces étanches (Damien)

Boucle d'arrivée (Roger)

Animateur micro (à définir selon le nombre de participant)

Assurances, dans le cadre de l'inscription (licence journée +couverture globale par la FFSE)

### **EDF :**

Prise de contact cellule communication (Cyril)

Validation du projet (Sophie)

Médiatisation / Presse /radio / reportage (Sophie) en complément de la FFSE

Envoyer le logo EDF à la FFSE (Cyril)

Prise de contact (Cyril):

- Mairie Tolla : logistique (barnum, tables,), arrêté circulation, sponsors
- Base nautique : secours bateau, paddle elec, pontons flottants, ...
- 2 Paillottes : repas du midi + boissons
- Pompier Ocana pour mise en place cellule secours
- Cuistot pour veau à la broche (définir les prix)

Finalisation du tracé (Cyril)

Teeshirts + dossards + bracelets (Sophie) : Budget estimatif 2500€ / 300 personnes

Partenaire Kyrnolia : à valider par EDF

### **Restant à définir :**

3 Ravitaillements eau + barres céréales : départ /arrivée/intermédiaire au barrage.

Sécurité sur l'eau : à préciser sur la base de 3 bateaux à moteurs, 1 base nautique, 1 Edf, 1 FFSE et des paddles elec(base nautique)

Coupes/médailles

Nb de participants MAX à définir

**Interlocuteurs :**

**FFSE :**

Roger PAOLETTI (président)

06 31 51 97 54

[roger.paoletti@gmail.com](mailto:roger.paoletti@gmail.com)

Damien MERCADIER (Adhérent)

06 58 72 59 80

[damien.mercadier@iadfrance.fr](mailto:damien.mercadier@iadfrance.fr)

**EDF :**

Sophie COMBETTE (chargée de communication)

07 86 80 34 93

[sophie.combette@edf.fr](mailto:sophie.combette@edf.fr)

Cyril LLORENS

06 87 10 66 92

[cyril.llorens@edf.fr](mailto:cyril.llorens@edf.fr)