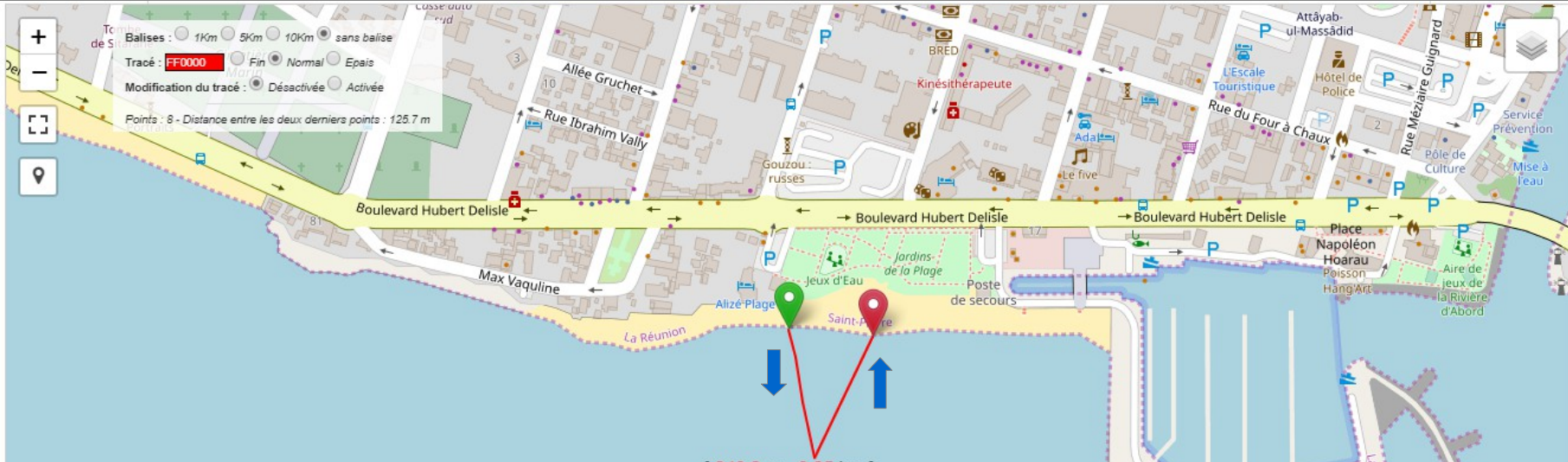


**Tronçon Course 1 (1.5km) :** Départ sur la Plage face au Jardin de la Plage – Direction le Sud et effectuer boucle sur la Jetée – retour par le Jardin de la Plage puis regagner le point de Départ

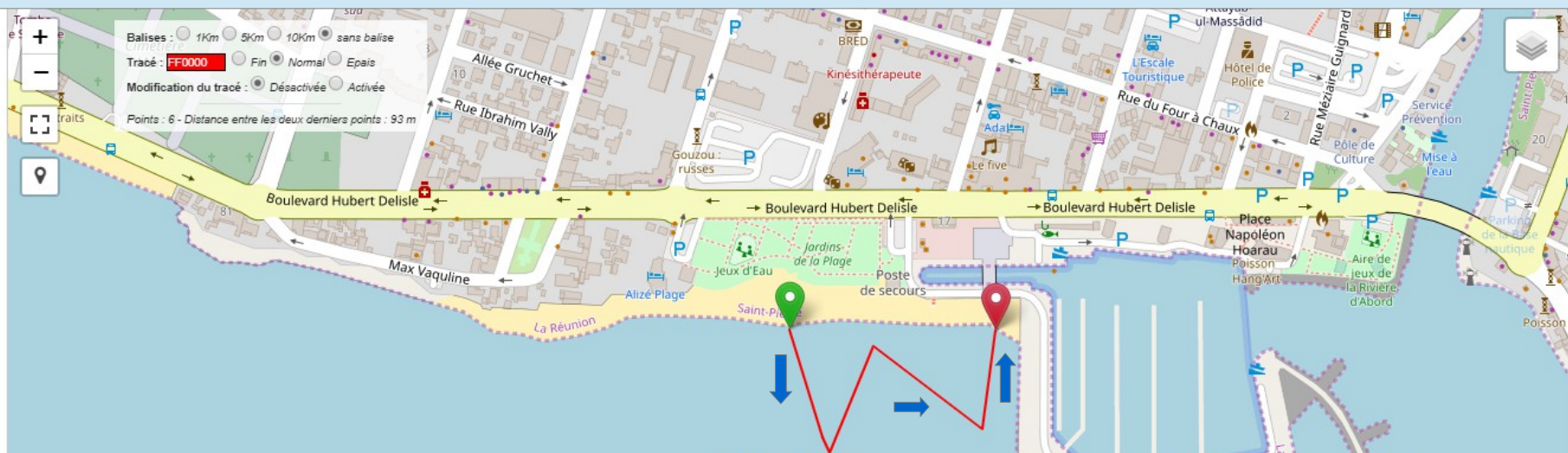


**Tronçon Natation 1 (200m) : Mise à l'eau au niveau de l'Alizé Plage – Rejoindre une bouée à environ 100m et retour plage**



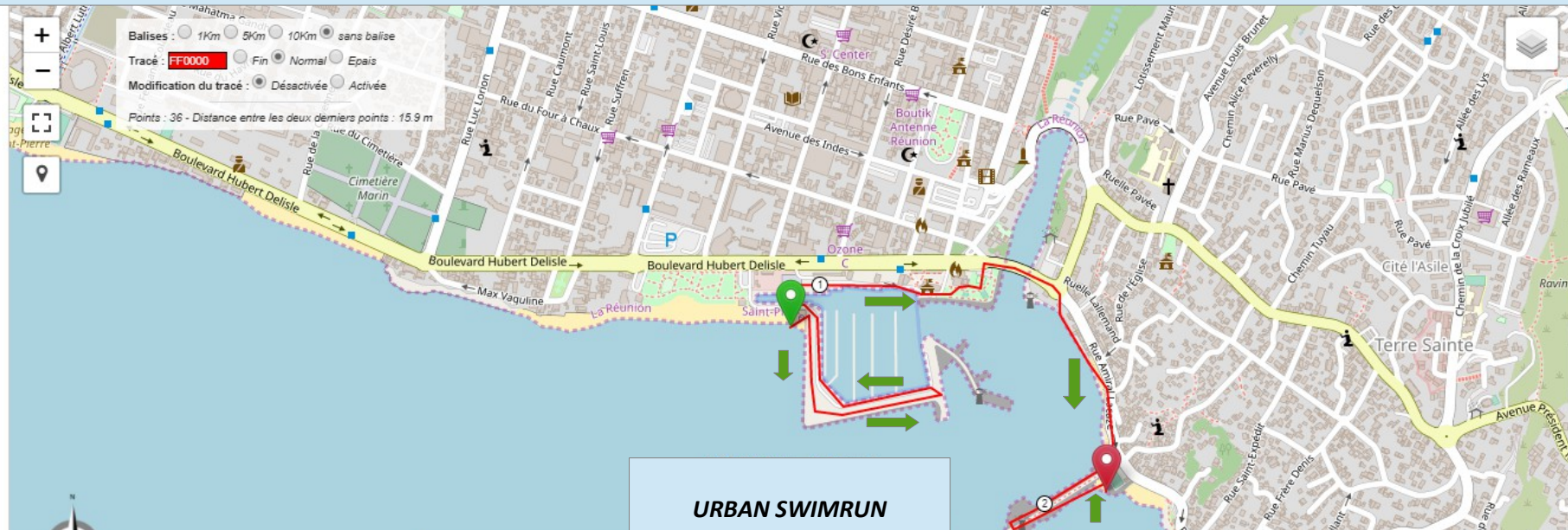
**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Natation 2 (400m) :** Après une sortie à l'Australienne  
– Parcourir un « M » en direction du Sud afin de rejoindre la  
jetée

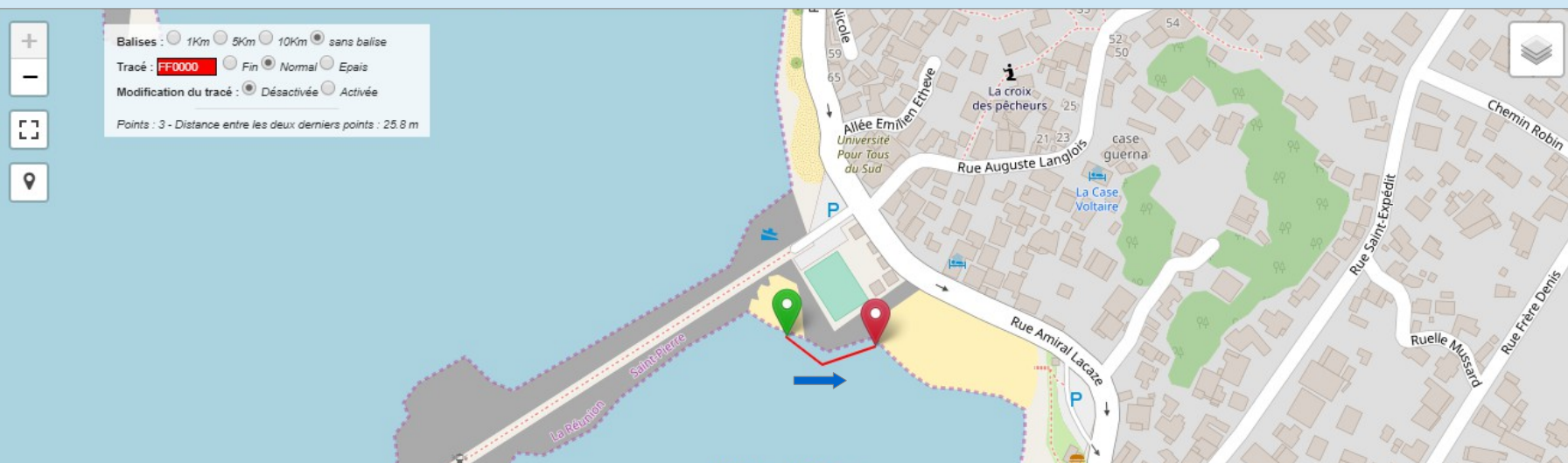


**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon course 2 (2km) :** Effectuer une boucle sur la Jetée – Traverser la passerelle – Direction Sud sur les berges – Franchir le pont de la Rivière d'Abord – Direction le phare de Terre-Sainte puis re joindre la petite plage en contre-bas du plateau noir

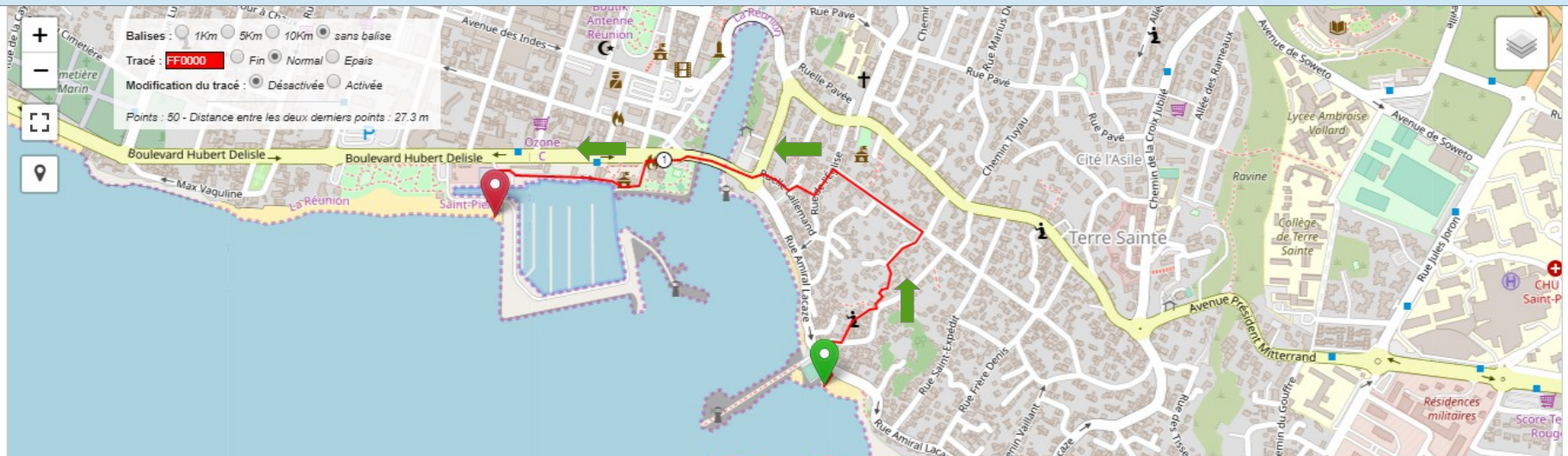


**Tronçon Natation 3 (40m) : Mise à l'eau en contre-bas du plateau noir – Direction Sud en contournant l'avancée rocheuse**



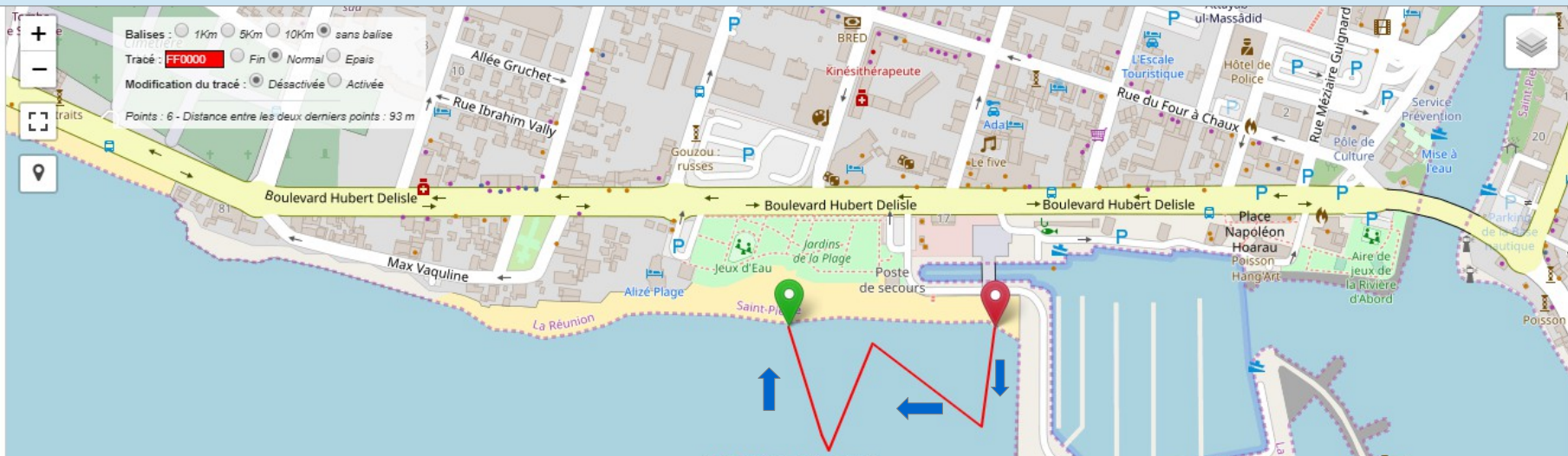
**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Course 3 (1.5km) :** Sortie de l'eau au niveau de la petite Plage – Direction Nord par la rue Amiral Lacaze – Direction montagne Prendre la Rue A. Langlois puis ruelles menant à la Croix des Pêcheurs – Rejoindre l'impasse Coupama puis la rue G. Moy de Lacroix – Redescendre en direction de la mer par la rue de l'église et la ruelle Lallemand – Direction Nord – Traverser le Pont de la rivière d'Abord – Reprendre les berges du Port – Traverser la passerelle et rejoindre la plage côté jetée



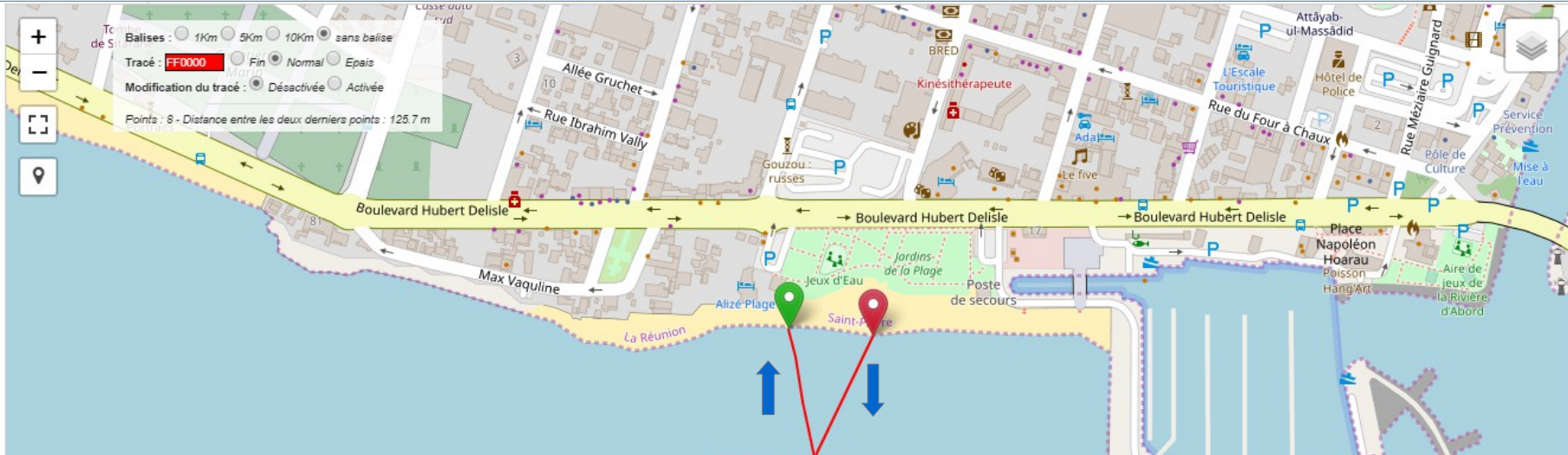
**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Natation 4 (400m) : Identique Tronçon Natation 2 en sens inverse**



**URBAN SWIMRUN**

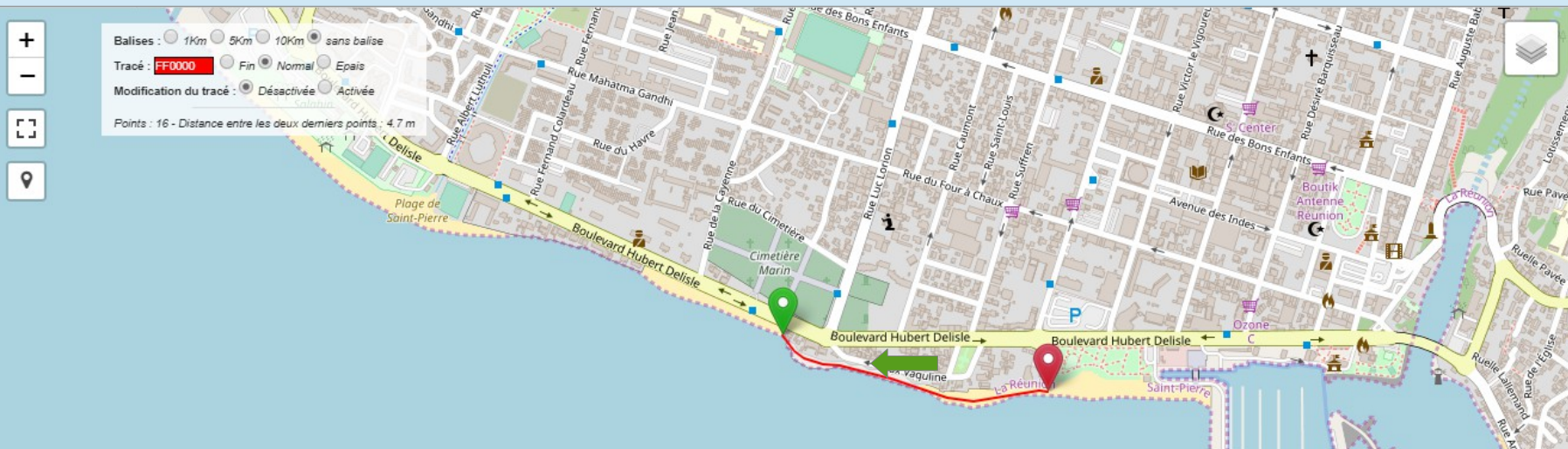
**Tronçon Natation 5 (200m) : Identique Tronçon  
Natation 1 en sens inverse**



**URBAN SWIMRUN**

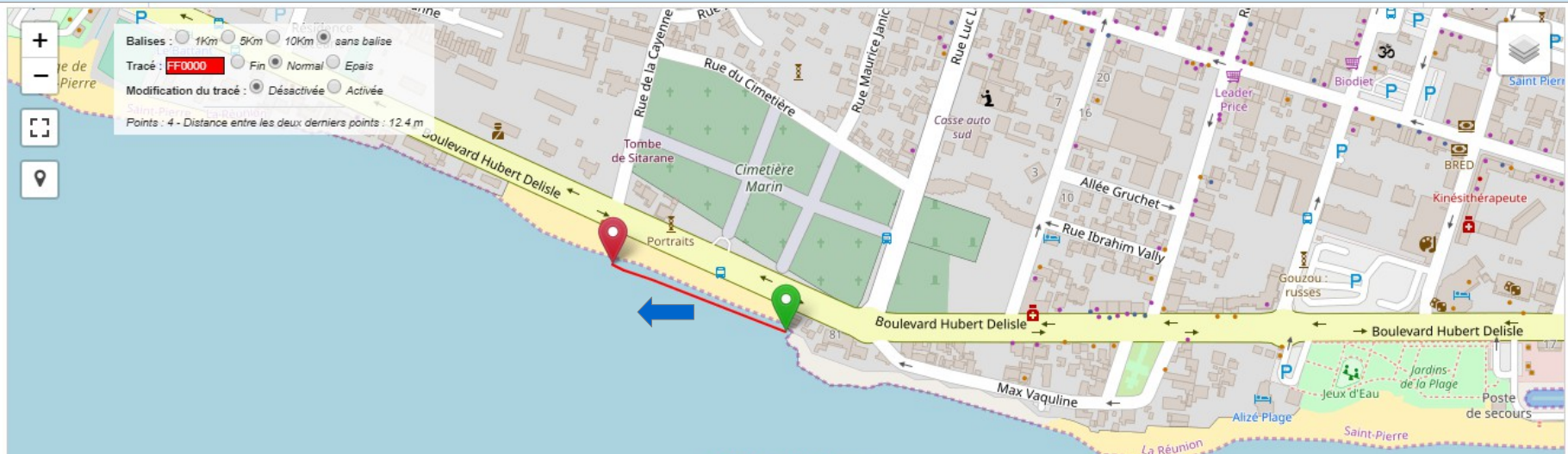


**Tronçon Course 4 (500m) : Sortie de l'eau  
au niveau de « l'Alizé Plage » – Direction  
Plage de Kite-Surf en restant sur le sable**



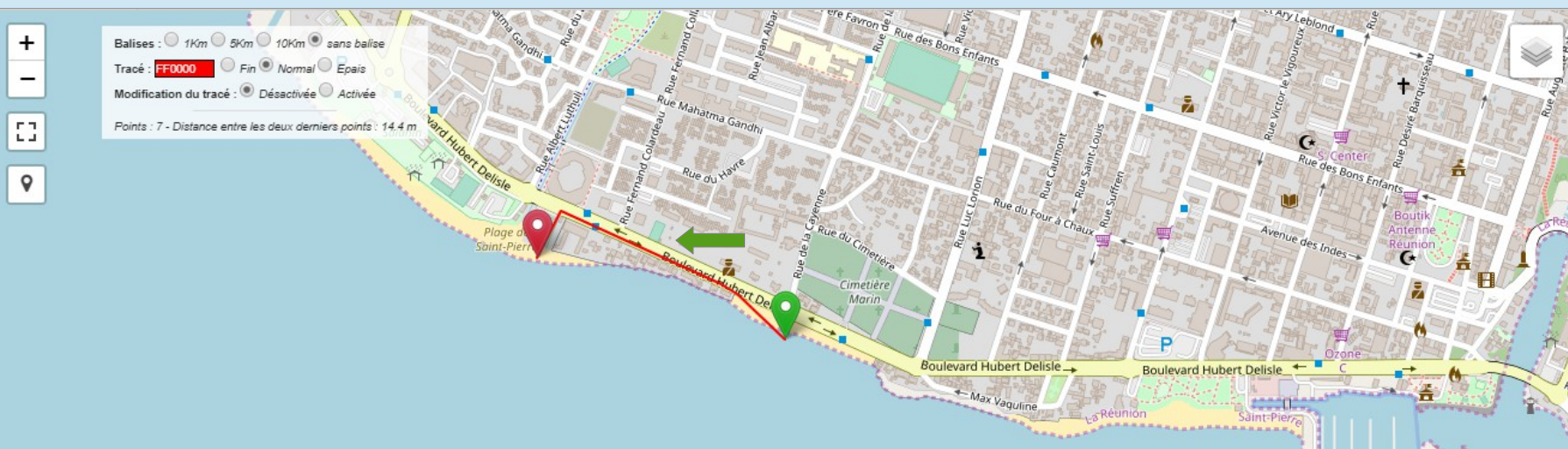
**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Natation 6 (150m) :** Mise à l'eau face au cimetière puis Direction Nord jusqu'à patate centrale de la « plage de Kite Surf »



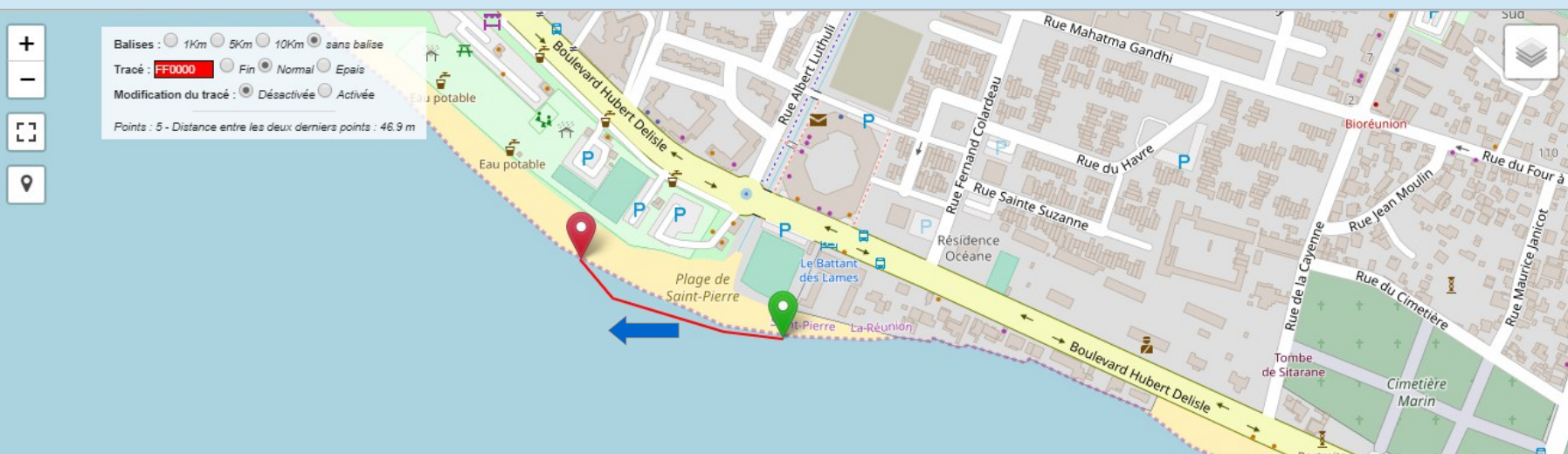
**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Course 5 (600m) :** Sortie de l'eau au niveau de la patate centrale « plage de Kite Surf » – Direction Nord via la piste cyclable jusqu'à l'hôtel « Le Battant des Lames » – puis retour au niveau de la plage



**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Natation 7 (200m) : Mise à l'eau au niveau du « terrain de beach » – Direction Nord jusqu'à l'avancée bétonnée**



**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Course 6 (5km) : Sortie de l'eau au niveau de l'avancée bétonnée – Effectuer 1 A-R jusqu'à la butte verte du Pic du Diable – Faire demi-tour et revenir jusqu'à l'avancée bétonnée**



**Tronçon Natation 8 (200m) : Mise à l'eau au niveau de l'avancée bétonnée – Direction Sud jusqu'au niveau du Terrain de beach**



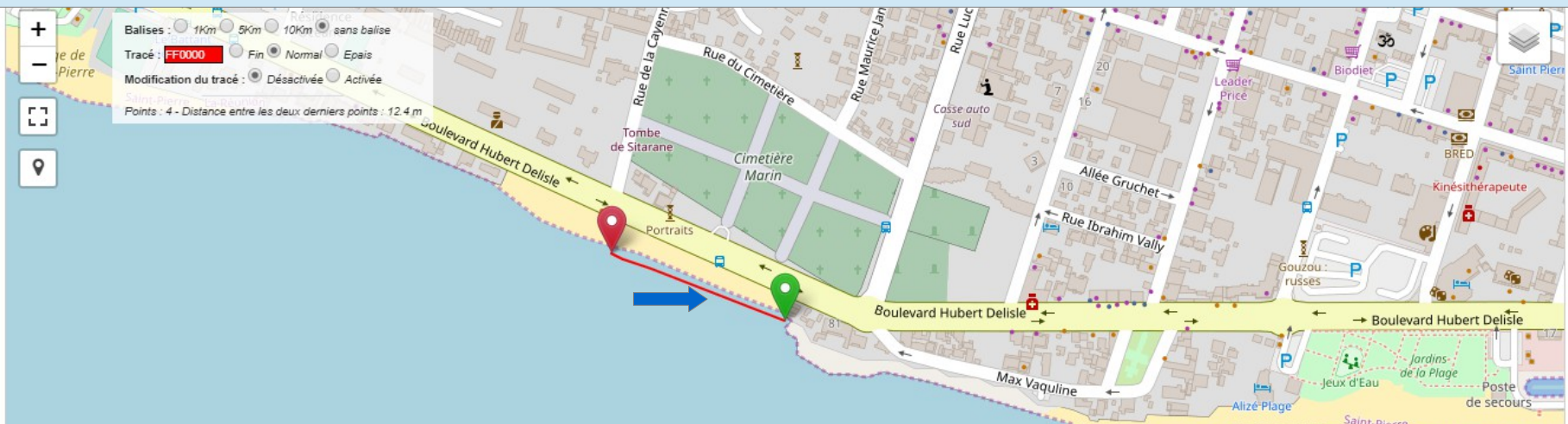
**URBAN SWIMRUN**

Tronçon Course 7 (600m) : Identique Tronçon  
Course 5 en sens inverse



**URBAN SWIMRUN**

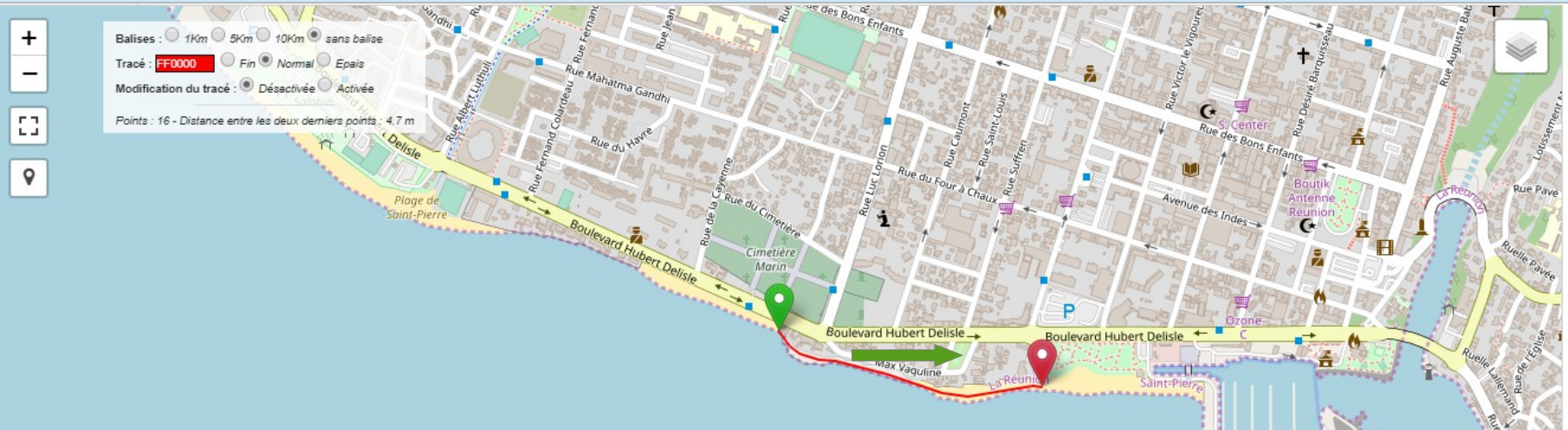
**Tronçon Natation 9 (150m) : Identique**  
Tronçon Natation 6 en sens inverse



**URBAN SWIMRUN**

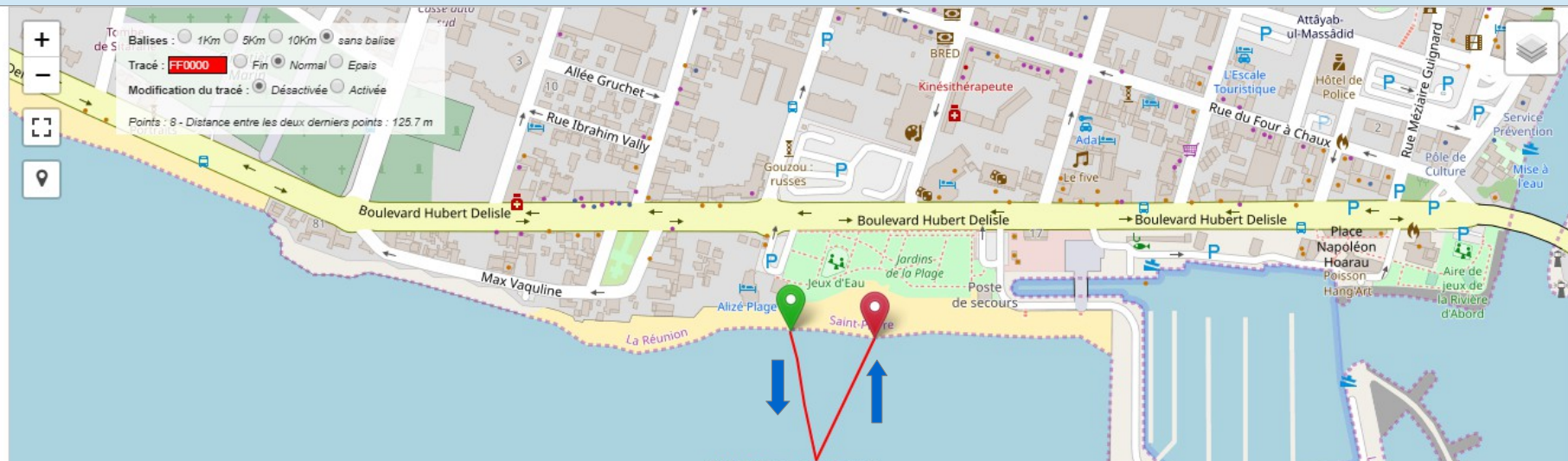


**Tronçon Course 8 (500m) : Identique Tronçon Course 4 en sens inverse**



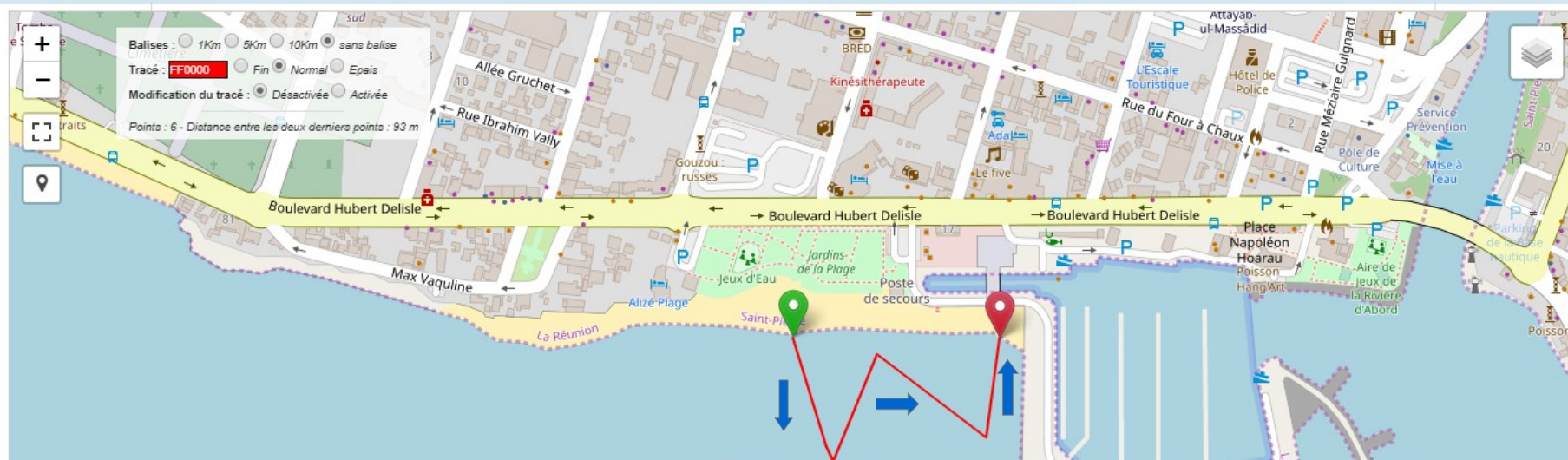
**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Natation 10 (200m) : Identique**  
Tronçon Natation 1



**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Natation 11 (400m) : Identique Tronçon Natation 2**



**URBAN SWIMRUN**

**Tronçon Course 9 (300m) : Sortie de l'eau au niveau de la jetée – Direction Nord par la plage jusqu'à Jardin de la Plage**

