

33.3 km Tour du Lac d'Annecy



Défi Tour du Lac d'Annecy – 33,3 km

Un défi sportif et solidaire au profit de l'Association Suisse des Fibromyalgiques

L'équipe de nageurs, licenciés du club de natation Plan-les-Ouates, est composée de **Joëlle, Frédéric et Delphine**, trois nageurs engagés dans les longues distances et la nage en eau libre, réunis autour d'un même défi sportif et solidaire. Chacun d'eux réalisera **l'intégralité des 33,3 kilomètres**, individuellement, mais ensemble.

« Ils partent ensemble, nagent ensemble et terminent ensemble. Parce que dans ce défi, la solidarité est aussi importante que la performance »

Ce choix fort donne tout son sens au projet : au-delà de la performance sportive individuelle, c'est la solidarité, la cohésion et l'engagement collectif qui guideront chaque coup de bras.

Le **Défi Tour du Lac d'Annecy – 33,3 km** est un projet sportif ambitieux et profondément humain : réaliser, **en une seule fois**, le tour complet du lac d'Annecy à la nage, soit **33,3 kilomètres**, en équipe.

La sécurité des nageurs sera assurée par l'**association Paddle Eau Douce Annecy**.

Ce défi s'inscrit dans une volonté claire de **mettre en lumière la fibromyalgie**, une maladie chronique encore trop méconnue, et de **soutenir concrètement les personnes qui en sont atteintes**.

Les fonds récoltés permettront de couvrir les frais liés à l'organisation du défi sportif. **Chaque franc ou euro collecté au-delà de ces frais sera intégralement reversé à l'ASFM – Association Suisse des FibroMyalgiques**, afin de soutenir ses actions d'information, d'accompagnement et de défense des personnes concernées.

Pourquoi ce projet ?

Mettre en lumière la fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par des douleurs diffuses, une fatigue persistante et un impact majeur sur la qualité de vie. Elle reste encore insuffisamment reconnue et comprise.

À travers ce défi, nous souhaitons :

- Sensibiliser le grand public à cette maladie invisible,
- Donner de la visibilité aux personnes qui en sont atteintes,
- Transmettre un message d'espoir, de résilience et de solidarité,
- Soutenir financièrement une association engagée au quotidien.

Ce projet véhicule des valeurs fortes

- **Solidarité,**
- **Engagement,**
- **Dépassement de soi,**
- **Courage et persévérance,**
- **Responsabilité sociale et humaine.**

LES NAGEURS

Joëlle (52 ans) – Nager pour rester libre

Nageuse depuis toujours, Joëlle a fait de l'eau bien plus qu'un sport : un refuge et un espace de liberté. **Atteinte de fibromyalgie**, elle refuse de laisser la maladie définir ses limites. Dans l'eau, la douleur s'apaise, le corps se libère et l'esprit retrouve sa force.

À travers ce tour du lac d'Annecy, chaque coup de bras devient un message d'espoir adressé à toutes les personnes touchées par la fibromyalgie. Son engagement donne à ce projet toute sa dimension humaine et solidaire.



Delphine (50 ans) – La force tranquille

Delphine découvre la natation en club en 2014. Attirée par la liberté de l'eau libre et les longues distances, elle valide sa capacité physique et mentale en nageant 33,3 km au Monténégro sur plusieurs jours.

En 2026, elle relève un nouveau défi : 33,3 km en une seule fois autour du lac d'Annecy, convaincue que la détermination et la persévérance permettent de repousser de nombreuses limites.



Frédéric (53 ans) – L'expérience au service du collectif

Ancien nageur de niveau national, entraîneur puis nageur master, Frédéric s'est spécialisé dans les longues distances et la nage en eau libre. Plusieurs fois champion suisse sur 3 km, il a également participé à des épreuves internationales de référence.

Pour lui, ce défi de 33,3 km représente le projet sportif le plus ambitieux de sa carrière, porté par l'esprit d'équipe et le sens du partage.



Sécurité des nageurs

La sécurité des nageurs constitue une **priorité absolue** tout au long du défi.

Elle sera assurée par l'**association Paddle Eau Douce Annecy**, **partenaire officiel du Défi Tour du Lac d'Annecy – 33,3 km**, au même titre que l'**ASFM – Association Suisse des FibroMyalgiques**.

L'association Paddle Eau Douce Annecy mettra à disposition son expertise de la navigation et de l'environnement du lac afin de garantir une surveillance continue et adaptée, notamment :

- Accompagnement rapproché des nageurs tout au long du parcours,
- Veille permanente des conditions météorologiques et de l'état du plan d'eau,
- Capacité d'intervention rapide en cas de difficulté,
- Coordination avec l'équipe d'accompagnement et les organisateurs.

Ce dispositif permet d'assurer un cadre sécurisé, professionnel et rassurant, indispensable à la réalisation de ce défi d'envergure en milieu naturel.

L'équipe

- Accompagnants (bateau)
 - Olivier Gaspoz (coach - supervision)
 - Craig Norrey (nageur – ravitaillement)
 - Fatima Lindo (coach – canoë/padel – nageurs fin de course)
 - Stéphane Kilian (nageur – sécurité)
 - Damien Delefortrie (physiothérapeute)
- Accompagnants (voiture - Stand)
 - Philippe Schüpbach (Stand Fibromyalgie)
 - Valérie Notz (Stand Fibromyalgie)
- Accompagnants (paddle - sécurité)
 - Lionel (Paddle Eau Douce Annecy)
 - 7-8 personnes de son club

L'équipe





Défi Tour
du Lac d'Annecy



Départ : 5h00
Annecy, plage de l'Impérial

Esplanade de Saint Jorioz
9 km : Arrivée 7h45 ~ 8h00
(départ au plus tard 8h15)

Plage de Doussard, restaurant La Playa
17 km : Arrivée 10h40 ~ 11h00
(départ au plus tard 11h15)

Parc de l'Embarcadère, Menthon-St-Bernard
27 km : Arrivée 14h15 ~ 14h45
(départ au plus tard 15h00)

33.3 km : Arrivée entre 16h45 ~ 18h00
Plage de l'Impérial

Parcours – zones arrêts – horaires

○ Départ : 5h00 Annecy, plage de l'Impérial

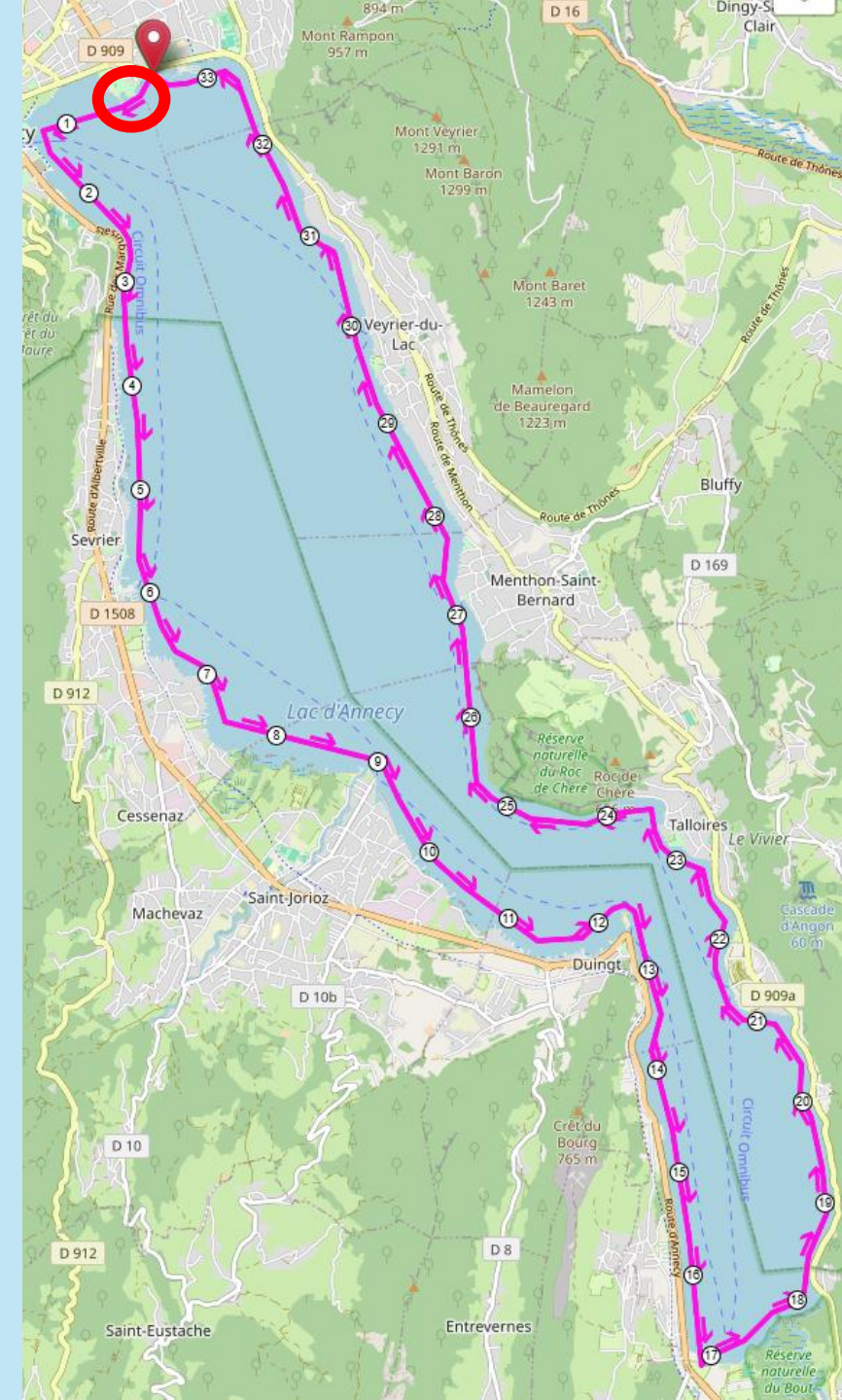
○ Esplanade de Saint Jorioz
9 km : Arrivée entre 7h45 ~ 8h00
(départ au plus tard 8h15)

○ Plage de Doussard, restaurant La Playa
17 km : Arrivée entre 10h40 ~ 11h00
(départ au plus tard 11h15)

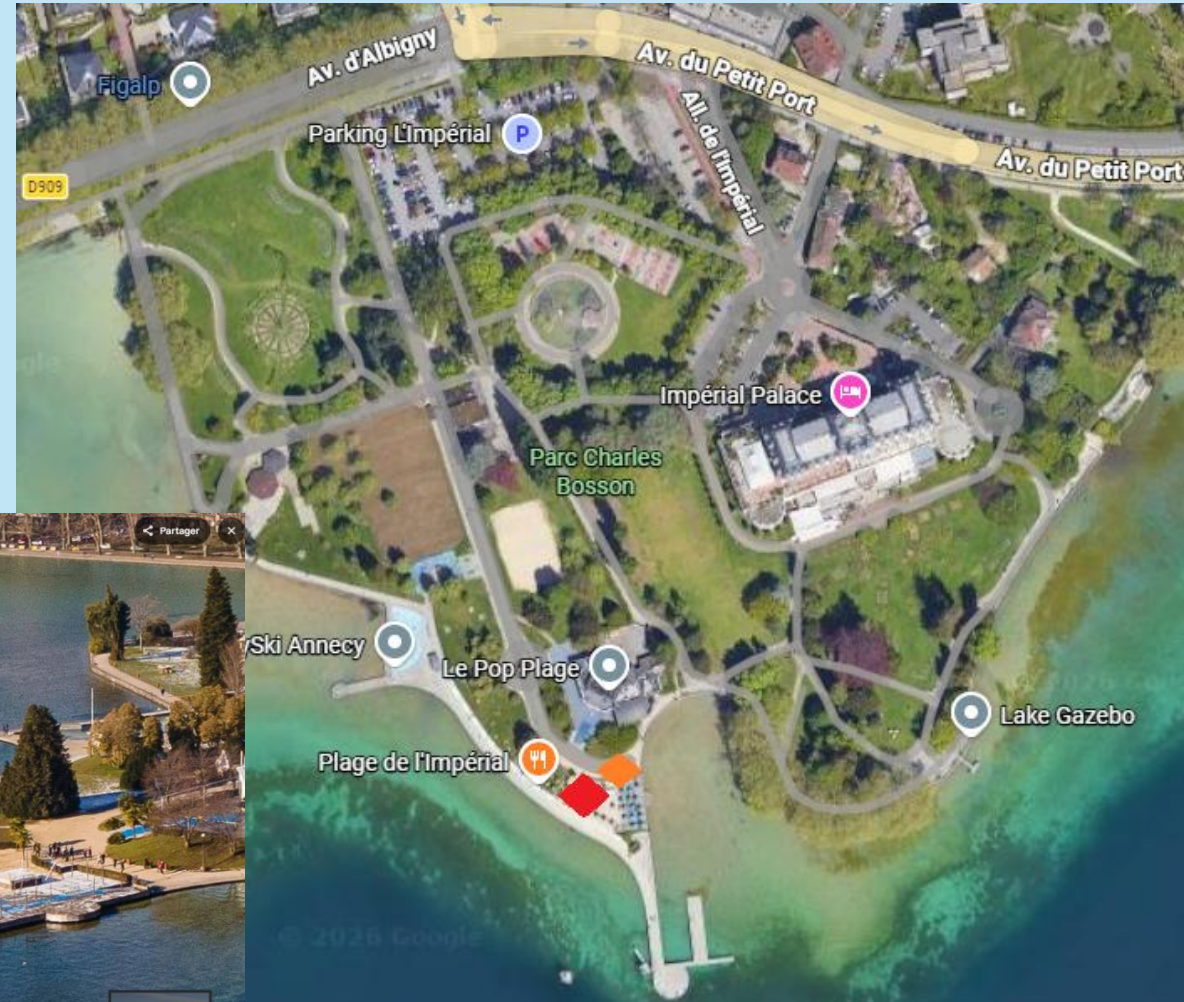
○ Parc de l'Embarcadère, Menthon-St-Bernard
27 km : Arrivée entre 14h15 ~ 14h45
(départ au plus tard 15h00)

○ 33.3 km : Arrivée entre 16h45 ~ 18h00
Plage de l'Impérial

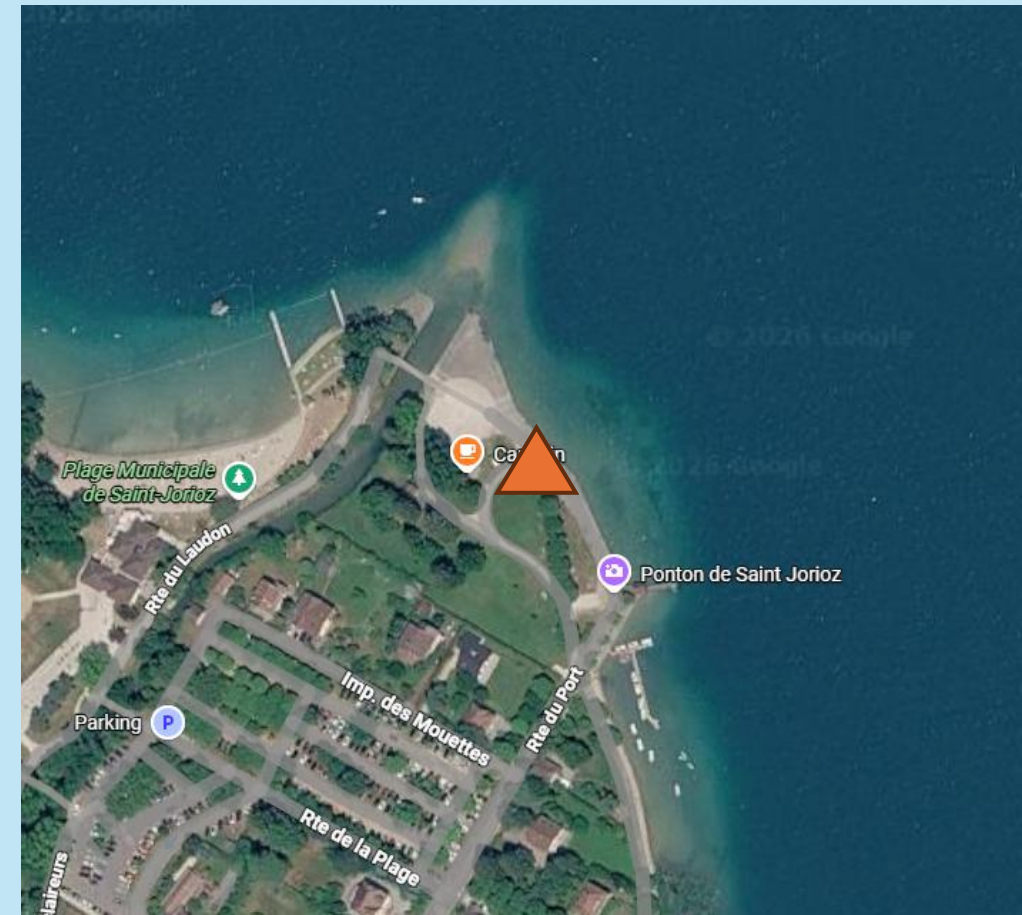
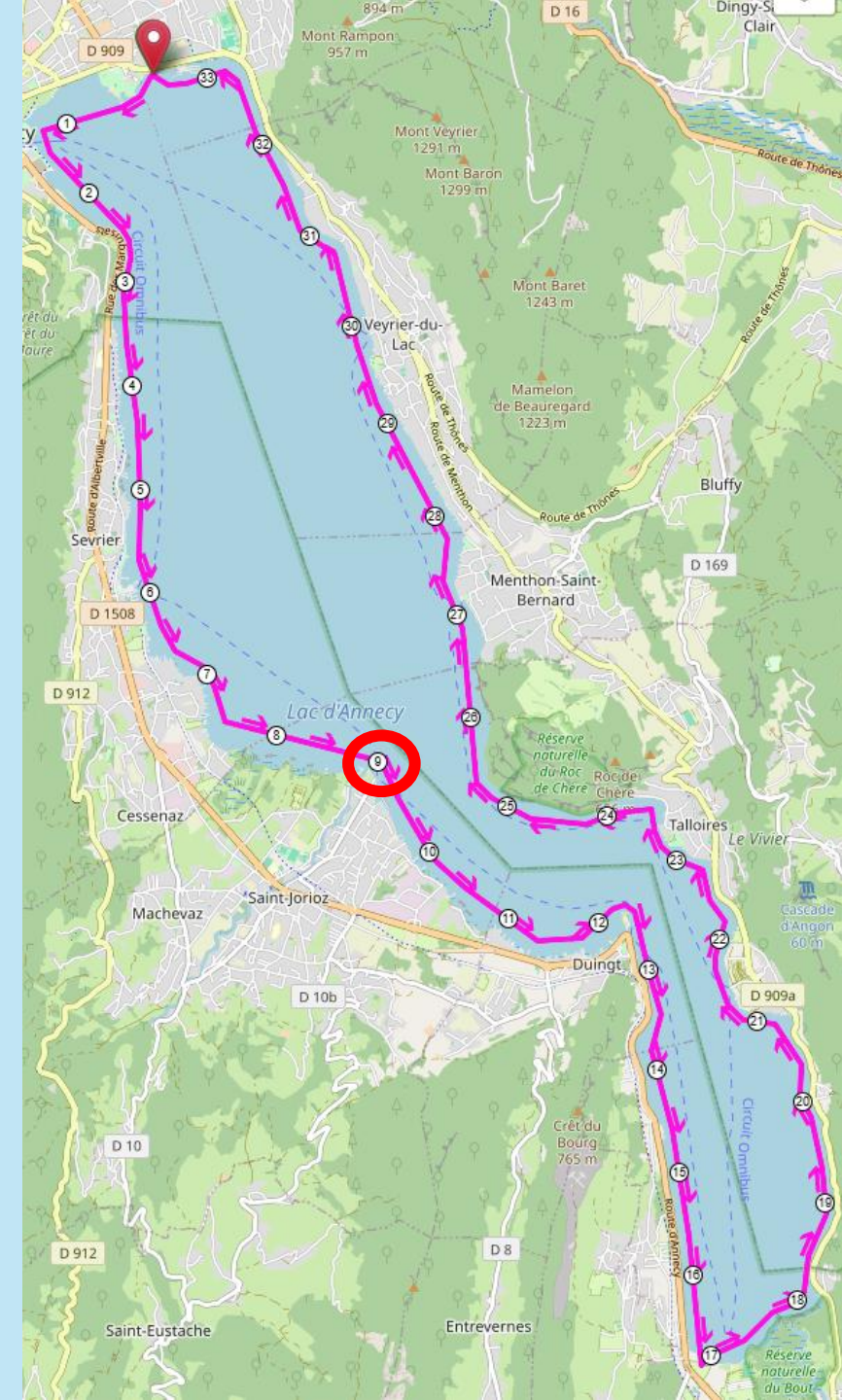
Départ : 5h00 Annecy, plage de l'Impérial
Arrivée : 33.3 km : Arrivée entre 16h45 ~ 18h00
Plage de l'Impérial



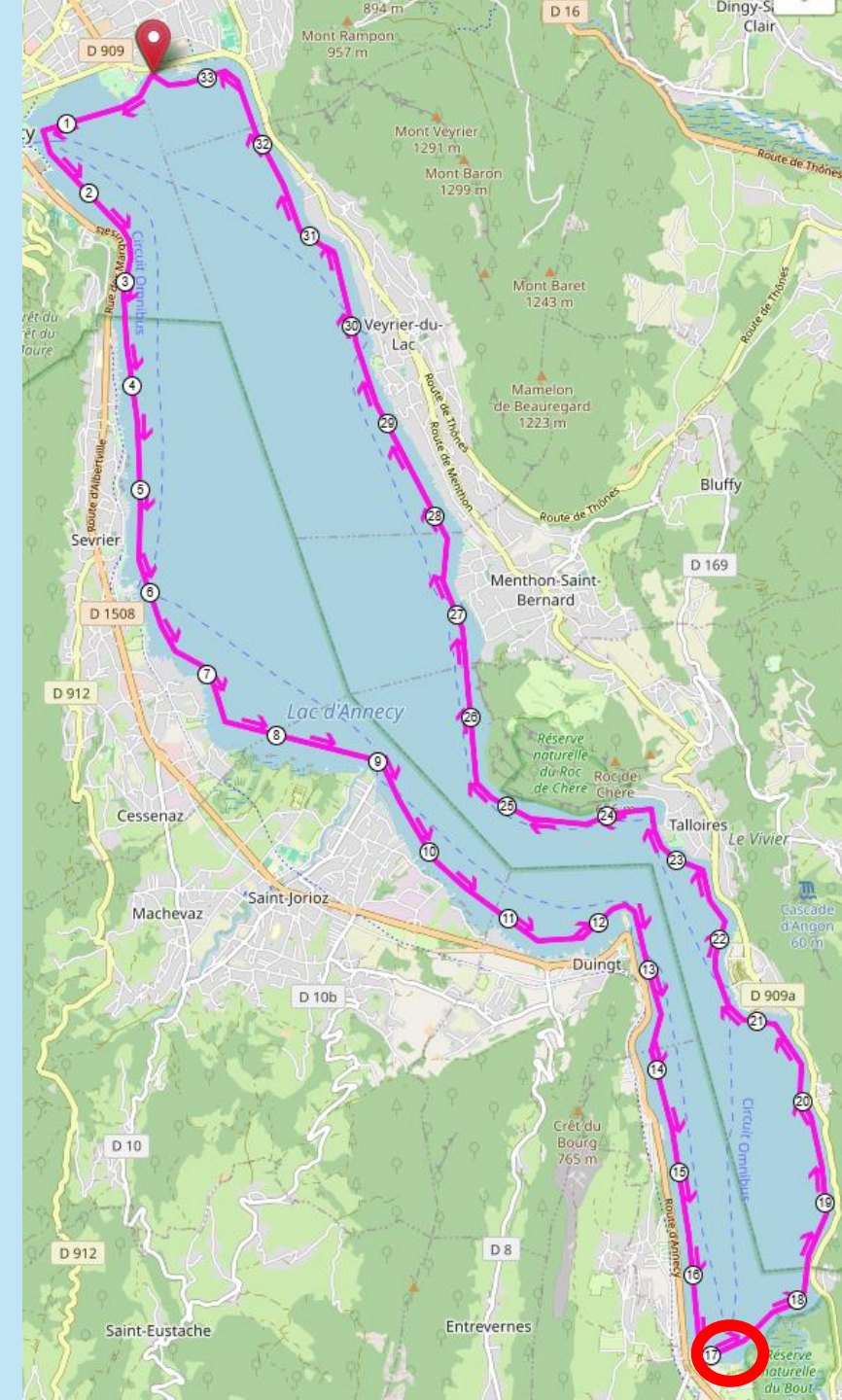
Point de livraison en orange et emplacement table et la tente en rouge



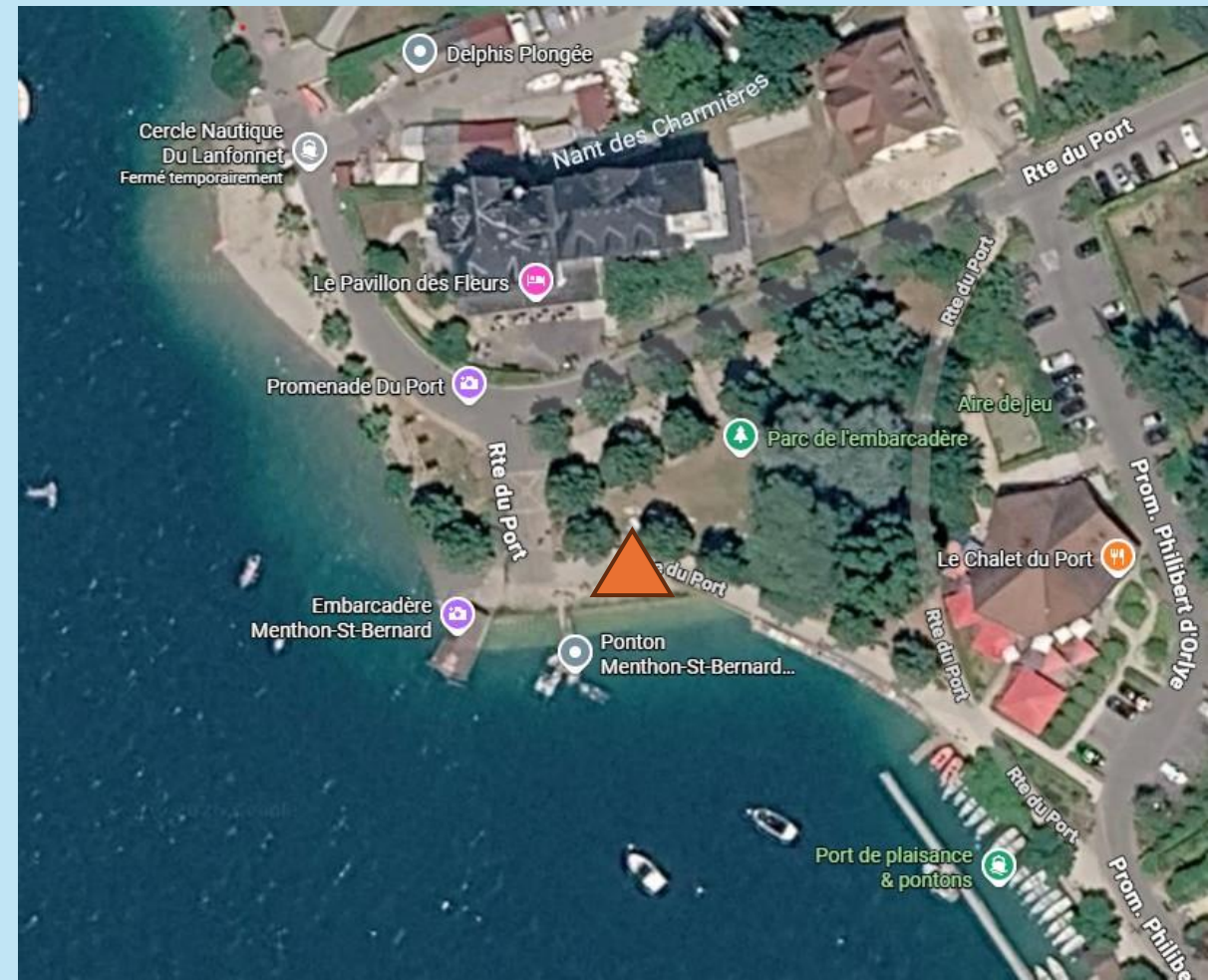
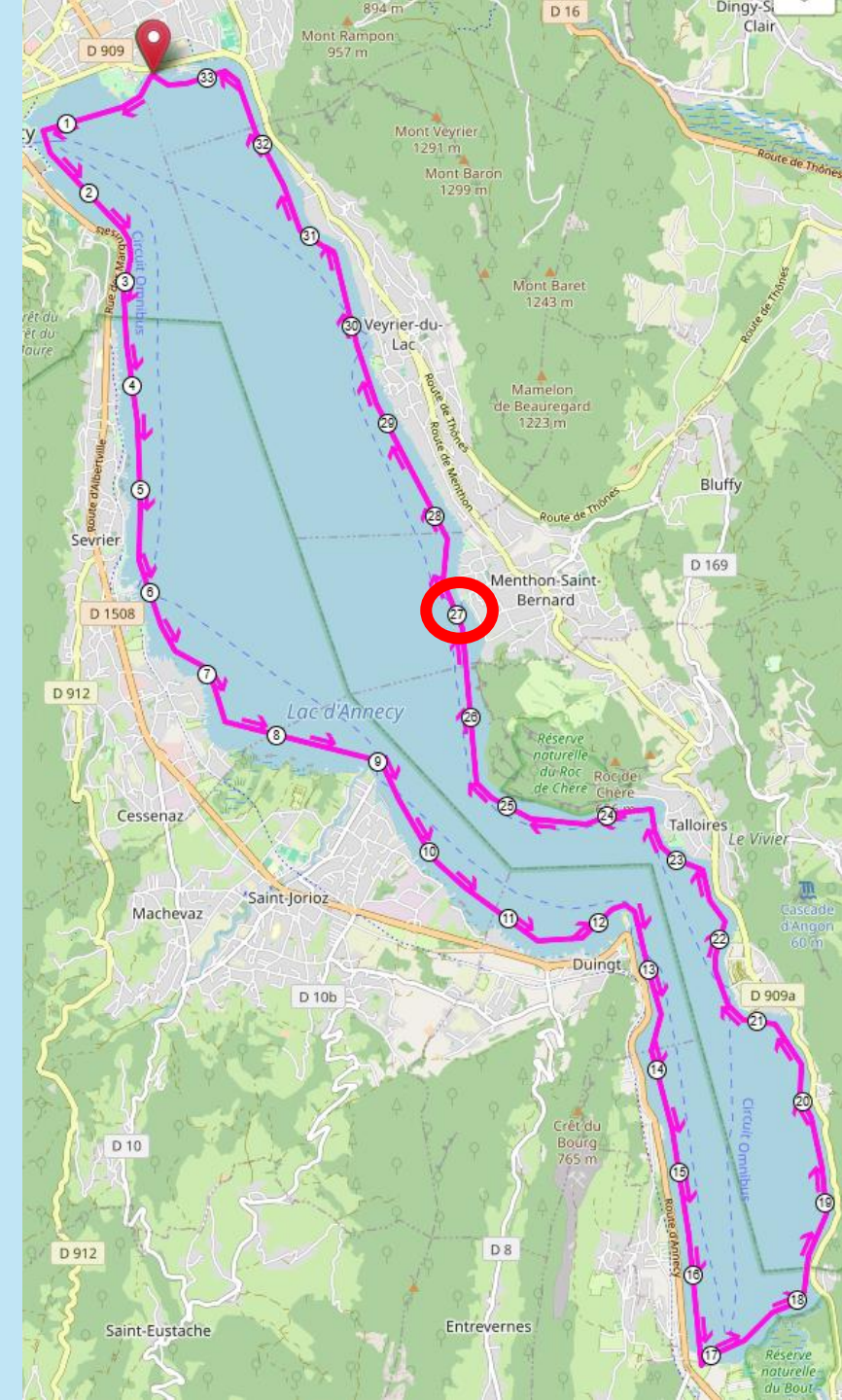
Esplanade de Saint Jorioz
9 km : Arrivée entre 7h45 ~ 8h00
(départ au plus tard 8h15)
Demande en cours auprès de la mairie



Plage de Doussard, restaurant La Playa
17 km : Arrivée entre 10h40 ~ 11h00
(départ au plus tard 11h15)
Demande en cours au restaurant La Playa



Parc de l'Embarcadère, Menthon-St-Bernard
27 km : Arrivée entre 14h15 ~ 14h45
(départ au plus tard 15h00)
Demande en cours auprès du maire



Paddle Responsable Lionel

- Annonce de recherche pour des paddleurs
 - Lionel est disponible le jour de du défi MERCIIIIIII
- Affiche publiée sur les réseaux pour trouver du monde



Sécurité assurée par
l'Association
Paddle Eau Vive Annecy



 Accompagnement Constant Moniteurs chevronnés paddle assurant un accompagnement approché	 Communication Radio Équipe en contact permanent grâce aux radios pour gérer toute situation	 Surveillance et Premiers Secours Équipement de secours prêt à l'emploi et surveillance attentive par des moniteurs qualifiés
---	---	---

PARTENARIAT

Défi Tour du Lac d'annecy & Paddle Eau Douce Annecy



Unis pour relever le défi
Tour du Lac d'Annecy à la nage et en paddle



Tour complet du lac en paddle
33,3 km de défi à la rame pour sécuriser les nageurs



Tour complet du lac à la nage
33,3 km à nager pour faire le tour

19 juin 2026

Dates du défi

- Vendredi 19 juin
- Vendredi *10 septembre* (en cas de report)
- Horaires
- Départ : 5h00
- Arrivée envisagée : 17h00 ~ 18h00

- **Annulation du défi si :**
 - Temps orageux
 - Température de l'eau en dessous de 20°
 - Lac agité, vagues importantes (moutons)

Budget de 6'000.- €

Utilisation des fonds et besoins financiers

Les fonds récoltés permettront de couvrir les frais liés à l'organisation du défi sportif, notamment :

- Location et exploitation du bateau de sécurité,
- Matériel de sécurité et de navigation,
- Ravitaillement et alimentation des nageurs,
- Logistique du jour J,
- Frais d'encadrement et de préparation.

Chaque franc ou euro récolté au-delà de ces frais sera intégralement reversé à l'ASFMM – Association Suisse des FibroMyalgiques.

Comment soutenir le défi ?

Plusieurs possibilités existent pour soutenir ce projet solidaire :

1. Participer via la cagnotte en ligne

La cagnotte est accessible en ligne via ce QR code



2. Faire un don direct à l'association

Il est également possible d'effectuer un don directement sur le compte de l'ASFM – avec la mention « Défi 33.3 km Tour du Lac d'Annecy »



Pourquoi nous soutenir ?

En soutenant ce projet, vous :

- Associez votre image à un **défi sportif porteur de sens**,
- Contribuez à une **cause de santé publique**,
- Participez à une aventure humaine forte et inspirante,
- Soutenez concrètement les actions de l'ASFM – Association Suisse des FibroMyalgiques

Chaque geste compte. Ensemble, donnons du sens à l'effort et de la visibilité à une maladie encore trop méconnue.

Conclusion

Le **Défi Tour du Lac d'Annecy – 33,3 km** est bien plus qu'un exploit sportif. C'est un projet solidaire, engagé et porteur d'espoir, qui vise à faire avancer la reconnaissance de la fibromyalgie et à soutenir durablement les personnes concernées.

Ensemble, donnons du sens à chaque coup de bras.