

# Les 100 km de la GARONNE

Une randonnée palmée organisée par  
**BORDEAUX PALMES AVENTURE**

**SAMEDI 4  
&  
DIMANCHE 5  
MAI  
2024**

DÉPART	
PORT-SAINTE-MARIE	7h30
SAINT-LÉGER	8h55
LES ROCHES DE RECULAY	10h30
LAGRUÈRE	11h50 12h50
MARMANDE	15h00
COUTHURES- sur-GARONNE	16h10
BOURDELLES <b>FIN DE LA 1<sup>e</sup> JOURNÉE</b>	19h00 9h00
CASTETS- en-DORTHE	11h30
LANGON	12h40
BARSAC	13h50
ARRIVÉE	



# Les 100 km de la Garonne

Le Bordeaux Palmes Aventure renoue avec la tradition des courses à la nage **avec flotteur** de grand fond...

## CECI N'EST PAS UNE COMPÉTITION !

Il s'agit en effet d'une *randonnée palmée*, et le règlement appliqué est celui de la **Commission Nationale de Nage en Eau Vive**, qui fait partie de la **Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM)**.

Il n'y aura pas de classement, ni individuel, ni par équipe.

Les nageurs sont munis d'un **flotteur** sur lequel ils reposent leur torse et leurs bras, et ils se propulsent exclusivement avec leurs **palmes**.

Pour cette manifestation, ils peuvent nager, seuls ou en équipes, **tout ou partie(s)** de la distance, le but étant de se « challenger » tout en se faisant plaisir !

La **sécurité** sera assurée par des canoës, ainsi que par un petit bateau à moteur.

Les différents accès le long du fleuve permettront aux voitures suiveuses de retrouver leurs nageurs, d'organiser les relais et ravitaillements.



*Comme vous le voyez, le nageur est allongé sur son flotteur et se propulse à l'aide de ses palmes. Il est plus visible et lui-même bénéficie d'un large champ visuel. Sa sécurité en est accrue...*

<https://www.bordeaux-palmes-aventure.fr/>  
06 09 72 73 35

Le soir de la première journée, le **BPA organise un repas** dans la salle des fêtes de **Bourdelles**, obligeamment mise à notre disposition par la municipalité.

● Accès à la Garonne (plage, berge ou cale de mise à l'eau), principalement rive gauche.

Les distances sont exactes, et les temps donnés à titre indicatif...



# Présentation

Les **samedi 4 et dimanche 5 mai 2024**, le **Bordeaux Palmes Aventure**, accompagné par les Municipalités de Port-Sainte-Marie, Saint-Léger, Tonneins, Lagruère, Marmande, Couthures-sur-Garonne, Bourdelles, Castets-et-Castillon, Langon, et Barsac, ainsi que par la Commission NEV du Comité Subaquatique Nouvelle Aquitaine (CSNA) de la FFESSM, vous invite à participer à sa randonnée palmée : « **Les 100 km de la Garonne** ».

Il s'agit donc d'une randonnée, une balade, qui pourra se faire **par équipes ou en individuel, en entier ou partiellement**, et qui se déroulera en **deux grandes parties** : le **samedi** entre Port-Sainte-Marie, en Lot-et-Garonne, et Bourdelles, en Gironde, et le **dimanche**, entre Bourdelles et Barsac.

Nous souhaitons, outre bien sûr l'engagement sportif, vous faire découvrir un fleuve sauvage, aux rives verdoyantes, au sein d'une région agricole paisible dont le patrimoine bâti témoigne de l'attachement des riverains à leur environnement.



# Règlement

## GÉNÉRALITÉS

La manifestation dite « Les 100 km de la Garonne », dont le dossier figure sur les sites des Commissions Régionales et Nationale NEV de la FFESSM, se déroulera *selon le règlement de ces commissions*. Vous pouvez trouver toutes précisions utiles sur ce site.

Les présidents ou responsables des clubs engagent les participants en tenant compte de leur niveau. Ils en assument la responsabilité.

Les nageurs devront avoir envoyé au préalable les documents suivants :

- La licence FFESSM 2024.
- Un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la nage en eau vive, établi par tout médecin et datant de moins d'un an.
- **Une attestation du QS Sport pour tous les mineurs : [ici](#) et [là](#).**
- **Les autorisations parentales pour les mineurs.**

Le Comité d'Organisation pourra :

- Modifier les horaires en fonction du nombre de participants.
- Modifier, ajourner ou annuler la manifestation pour des raisons de sécurité.

**Les inscriptions** seront à envoyer, accompagnées du chèque correspondant, **avant le 15 avril** (Cf les divers formulaires).

## L'ÉQUIPEMENT

Tout nageur présentera un équipement conforme au règlement de la Commission Nationale NEV de la FFESSM.

## NAGE AVEC PALMES - MASQUE - TUBA !

La dernière étape, entre Langon et Barsac, sera ouverte à des nageurs en palmes - masque - tuba (PMT), mais à une stricte condition : **chaque nageur en PMT devra obligatoirement être associé avec un nageur en flotteur**, dûment identifié (éventuellement sur place), et la paire ainsi constituée devra nager (et arriver !) ensemble.

## VOTRE PARTICIPATION

En fait, il y a trois manières de s'engager aux « 100 km de la Garonne » :

1. Vous constituez **une équipe**, composée d'un nombre libre de nageurs ; vous pouvez **nager ensemble ou en relais**, et l'intégralité **ou partie(s) des 100 km**. Vous devrez être autonomes, donc disposer **d'un ou plusieurs véhicules suiveurs** pour transporter les éventuels relayeurs, *vos repas du samedi midi, de l'eau et des en-cas roboratifs*. Les points de relais potentiels seront indiqués dans la description du parcours.
2. Vous arrivez comme **nageur isolé** : là aussi, vous pouvez effectuer **tout ou partie(s)** des 100 km et, de même, nous vous demandons aussi d'avoir **un véhicule suiveur**, si possible. L'organisation aura aussi un minibus qui suivra la randonnée aquatique, mais sa capacité est limitée... Pour des questions évidentes de sécurité, nous vous demanderons d'indiquer au préalable **quelles sont les étapes que vous nagez**.
3. Vous désirez n'accomplir **que la partie en Palmes - Masque - Tuba** (Langon - Barsac), et ça ne pose aucun problème ; il vous revient simplement de dénicher votre binôme...

À part si vous nagez en PMT, ce sera à vous qu'incombera le décompte des kilomètres nagés...

## SÉCURITÉ

Il y aura un **petit bateau à moteur** qui fermera la nage avec deux personnes à bord, un minimum de ravitaillement (*c'est normalement à vous de vous assurer du vôtre*) et du matériel de premiers secours.

Cette embarcation sera **vos gardien du temps** ; en conséquence, et si vous êtes très attardé, il vous ramènera **impérativement vers l'avant du « peloton »** ; ainsi, ce bateau restera au contact des nageurs...

De manière générale, il est demandé aux nageurs de faire preuve de solidarité et **d'éviter de laisser un nageur seul et loin en arrière**... Rappelons que *ce n'est pas une course* !

## LES ÉTAPES

On peut les classer en trois types :

1. Les étapes « **obligatoires** » : Départ, pause-déjeuner, arrivées.
2. Les étapes « **relais** » : celles où vous passerez donc le flambeau si vous êtes en équipe, où vous vous arrêterez (avant peut-être de repartir plus tard et ailleurs) si vous êtes un nageur « isolé ».
3. Les étapes « **éventuelles** », en cas d'urgence ou « de coup de pompe »...

Vous trouverez tous les détails et accès dans les pages suivantes.

# Programme

## LES INSCRIPTIONS

**Rappel** : Vous vous serez déjà inscrits **par correspondance** (en joignant votre chèque), en équipe, en individuel et aussi en tant que nageur en Palmes - Masque - Tuba pour la dernière étape.

## POINTAGE DES NAGEURS

**Il se fera au départ le samedi matin à 7h00.**

## LES BRIEFINGS

Celui du premier jour aura lieu au départ (Port-Sainte-Marie) à **7h15**.

Celui du second jour aura lieu aussi au départ (Bourdelles) à **8h45**.

Les deux briefings s'entendent (et s'écoutent !) **équipés et prêts à se mettre à l'eau !**

## LES DÉPARTS - LES ARRIVÉES

Le premier départ sera donné **le 4 mai à 7h30 (impérativement) à Port-Sainte-Marie**, pour une arrivée vers 19h00 à Bourdelles.

Le second départ est prévu à **9h00 le 5 mai à Bourdelles** pour une arrivée en 13h00 et 14h00 à Barsac.

## LES HÉBERGEMENTS

Vous avez de nombreux hôtels, chambres d'hôtes et gîtes à La Réole et à Marmande. Voir auprès de l'office de Tourisme de La Réole [ici](#), ou celui de Marmande [là](#).

## ENVIRONNEMENT

Bien entendu, les nageurs s'imposeront de n'abandonner aucun déchet, que ce soit dans l'eau ou sur les berges...

## LES REPAS

Le samedi soir, le BPA organise un repas dans la Salle des Fêtes de Bourdelles, obligeamment mise à notre disposition par la Municipalité. **Veillez réserver via le formulaire en fin de dossier.**

Le dimanche midi (plutôt vers 14h00 !), **notre club vous offre un buffet froid** qui vous requinquera avant que vous ne repreniez la route...

# Organisation

## COMITÉ D'ORGANISATION

Organisateur : Bordeaux Palmes Aventure  
Responsable de l'Organisation : Christian BOUSQUET

## COMITÉ DE « COURSE »

Directeur de « course » : Alain BEDOS  
Pointage des nageurs : Bernadette GAUDY

## BÉNÉVOLES

Il y aura bien sûr beaucoup d'autres personnes impliquées dans cette organisation : les occupants du bateau de sécurité, les conducteurs du minibus du BPA qui vous suivront d'étape en étape, avec le ravitaillement des nageurs isolés, les cuisiniers du samedi soir et du dimanche midi, et toutes sortes de petites mains qui vous aideront lors de ces deux journées d'efforts...

Leur liste n'est pas encore finalisée, mais nous vous les présenterons à l'issue de la manifestation !

# Renseignements

Si vous avez des questions à poser ou des remarques (bienveillantes) à faire au sujet des « 100 km de la Garonne », vous pouvez vous adresser à :

- Christian BOUSQUET, au 06 09 72 73 35
- Alain BEDOS, à [alainbedos@wanadoo.fr](mailto:alainbedos@wanadoo.fr)



## INSCRIPTIONS À LA MANIFESTATION - NAGEURS partant seuls pour l'intégralité des 100 km

Les 100 km de la Garonne  
Samedi 4 et dimanche 5 mai 2024

### COORDONNÉES DU CLUB

NOM .....

.....

n° d'affiliation : .....

Coordonnées (adresse-téléphone)

.....

.....

.....

### CACHET DU CLUB

### RESPONSABLE NEV

NOM : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Signature :

**Droit à l'image** : Au cours de cette manifestation, des photos et vidéos seront prises. Si vous ne souhaitez pas apparaître sur ces images, votre visage sera flouté. Merci de nous le faire savoir en cochant la case suivante :

NOM	PRÉNOM	date de naissance jj/mm/aaaa	catégorie	n° licence (obligatoire)	<input type="checkbox"/>



**Chaque nageur isolé devra prévoir une glacière qui contiendra son alimentation et son hydratation pour la journée ; elle sera amenée par l'organisation à chaque étape.**

Ci-joint les frais d'inscription nageurs de : **20 €** x ..... = .....€, par chèque, à l'ordre du Bordeaux Palmes Aventure **avant le 15 avril 2024**.

Fiche(s) à renvoyer par courrier postal à [Christian Bousquet, 63 rue Louis Laverny, 33130 BÈGLES](#).

Téléphone : [06 09 72 73 35](tel:0609727335)

## INSCRIPTIONS À LA MANIFESTATION - NAGEURS ISOLÉS

### Participation à quelques étapes

**Les 100 km de la Garonne**  
**Samedi 4 et dimanche 5 mai 2024**

#### COORDONNÉES DU CLUB

NOM.....

n° d'affiliation : .....  
Coordonnées (adresse-téléphone)

#### CACHET DU CLUB

#### RESPONSABLE NEV

NOM : .....

Téléphone : .....

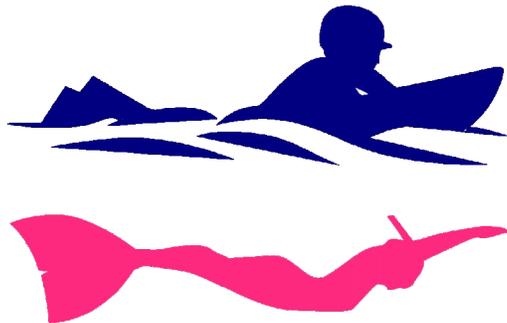
E-mail : .....

Signature :

**Droit à l'image** : Au cours de cette manifestation, des photos et vidéos seront prises. Si vous ne souhaitez pas apparaître sur ces images, votre visage sera flouté. Merci de nous le faire savoir en cochant la case suivante :

NOM	PRÉNOM	date de naissance jj/mm/aaaa	catégorie	n° licence (obligatoire)	 <input type="checkbox"/>

Je désire participer aux étapes suivantes  
(compléter le tableau ci-contre) :



N°	NOM DE L'ÉTAPE



**Chaque nageur isolé devra prévoir une glacière qui contiendra son alimentation et son hydratation pour la journée ; elle sera amenée par l'organisation à chaque étape.**

Ci-joint les frais d'inscription nageurs de : **20 €** x ..... = .....€, par chèque, à l'ordre du Bordeaux Palmes Aventure **avant le 15 avril 2024**.

Fiche(s) à renvoyer par courrier postal à [Christian Bousquet, 63 rue Louis Laverny, 33130 BÈGLES](#).  
Téléphone : **06 09 72 73 35**



## INSCRIPTION AU REPAS (samedi soir)

Les 100 km de la Garonne  
Samedi 4 et dimanche 5 mai 2024

### COORDONNÉES DU CLUB

NOM.....  
.....

n° d'affiliation : .....

Coordonnées (adresse-téléphone)  
.....  
.....

### CACHET DU CLUB

### RESPONSABLE NEV

NOM : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Signature :

**Droit à l'image** : Au cours de cette manifestation, des photos et vidéos seront prises. Si vous ne souhaitez pas apparaître sur ces images, votre visage sera flouté. Merci de nous le faire savoir en cochant la case suivante :

	NOM	PRÉNOM	NOMBRE DE PERSONNES	
1				<input type="checkbox"/>
2				<input type="checkbox"/>
3				<input type="checkbox"/>
4				<input type="checkbox"/>
5				<input type="checkbox"/>
6				<input type="checkbox"/>
7				<input type="checkbox"/>
8				<input type="checkbox"/>
9				<input type="checkbox"/>
10				<input type="checkbox"/>
11				<input type="checkbox"/>
12				<input type="checkbox"/>
13				<input type="checkbox"/>
14				<input type="checkbox"/>
15				<input type="checkbox"/>

Ci-joint le montant de l'inscription au repas : **18 €** x ..... = .....€,

par chèque, à l'ordre du Bordeaux Palmes Aventure **avant le 15 avril 2024**.

Fiche(s) à renvoyer par courrier postal à [Christian Bousquet, 63 rue Louis Laverny, 33130 BÈGLES](mailto:Christian Bousquet, 63 rue Louis Laverny, 33130 BÈGLES).

Téléphone : **06 09 72 73 35**

**AUTORISATION PARENTALE**  
**pour la participation aux activités de Nage en Eau Vive mentionnées ci-dessous :**

Les 100 km de la Garonne  
Samedi 4 et dimanche 5 mai 2024

Je soussigné(e) Madame, Monsieur .....

domicilié .....

agissant en qualité de représentant(e) légal(e) ou de personne investie de l'autorité parentale

autorise  mon fils .....

ma fille .....

l'enfant .....

né(e) le ..... à .....

à participer à la manifestation citée en référence.

J'atteste avoir le plein exercice de l'autorité parentale à l'égard de cet enfant mineur.

Cette autorisation est valable du ..... au .....

Fait à ..... le .....

**Signature :**

# Les étapes

## RAPPELONS D'ABORD :

- Ces « 100 km de la Garonne » **ne sont pas une compétition !**
- Vous vous engagez sous votre responsabilité, vous gérez votre effort...
- **En conséquence, et pour respecter les délais, vous avez intérêt à réguler votre allure et vous arrêter le moins possible.**
- Il peut être utile d'avoir avec soi un téléphone portable pour communiquer avec son véhicule suiveur.
- Les distances sont exactes, mais les temps sont donnés à titre indicatif ; ils sont néanmoins étayés par les reconnaissances à la nage que nous avons faites.
- Vous avez ci-dessous les accès aux étapes **pour les voitures.**
- Vous pouvez cliquer sur l'icône **Waze**  chaque fois que vous la voyez sur le plan et vous faire guider par ce service ; mais **ATTENTION !** Ce n'est pas toujours très précis, regardez aussi la carte...
- Vous trouverez aussi *en fin de dossier* un « **River Book** » qui présente chaque étape, avec ses caractéristiques.

### **LE DÉPART** *obligatoire* PORT-SAINTE-MARIE (47)

Rive droite à la sortie de la ville, côté amont, virage en épingle à cheveu à droite (au niveau de l'étiquette jaune « D813 » sur le plan ci-contre). On accède au parking et à la cale de mise à l'eau. **RV à 7h00, briefing à 7h15, départ à 7h30.**



### **1<sup>ère</sup> ÉTAPE** *éventuelle* SAINT-LÉGER (47)

Rive gauche, on descend vers la berge le long du port pour atteindre une cale de mise à l'eau en amont. Si c'est trop boueux, on peut sortir juste en aval du pont. Rappel : étape éventuelle...



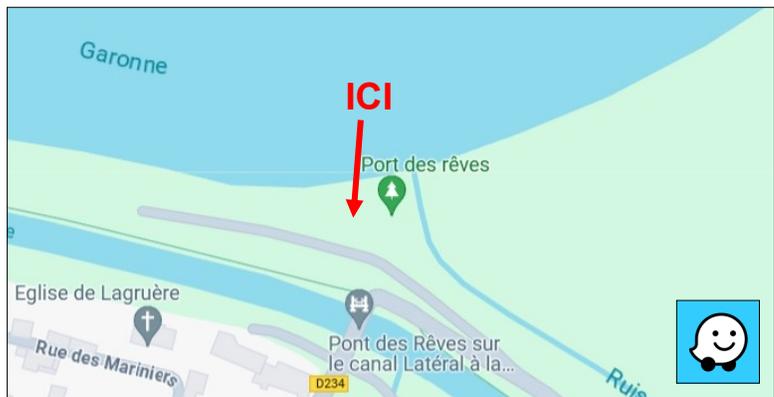
## 2<sup>e</sup> ÉTAPE *relais* LES ROCHES DE RECULAY (47)

Rive gauche, indiqué « **site des roches** » sur la D120. Il faut tourner à ce panneau (**point waze**) et être attentif ! On se gare au parking et on découvre en quoi consistent ces « Roches » ; on voit rive gauche le chenal par lequel arriveront les nageurs.  
Rappel : étape relais...



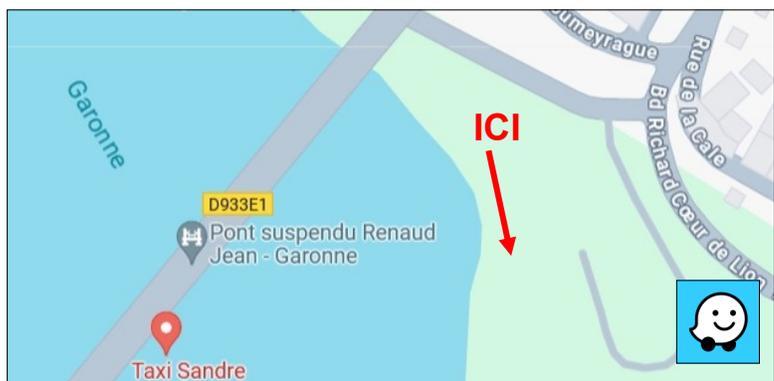
## 3<sup>e</sup> ÉTAPE *obligatoire* LAGRUÈRE (47)

Rive gauche, un joli site entre canal latéral et Garonne, équipé de tables de pique-nique, de points d'eau et de toilettes. L'endroit idéal pour récupérer avant de repartir les palmes reposées ! Attention, pause d'une heure maximum !



## 4<sup>e</sup> ÉTAPE *éventuelle* MARMANDE (47)

Rive droite, avant le pont suspendu, terrain herbeux et plage.  
Rappel : étape éventuelle



## 5<sup>e</sup> ÉTAPE *relais* COUTHURES-SUR-GARONNE (47)

Rive gauche, 600 m en aval après le pont, cale de mise à l'eau. Très jolie ville, siège de l'association « Fous de Garonne ». Échelle des crues posée sur un mur de l'église, impressionnant !  
Rappel : étape relais



## 6<sup>e</sup> ÉTAPE *obligatoire* BOURDELLES (33)

Rive droite, quai et cale de mise à l'eau. **Fin de la première journée.** Repas organisé par le BPA (pensez à vous inscrire !). **Et le lendemain**, départ de la deuxième journée de nage. **RV à 8h30, briefing à 8h45, départ à 9h00.**



## 7<sup>e</sup> ÉTAPE *éventuelle* CASTETS-EN-DORTHE (33)

Rive gauche, cale de mise à l'eau juste après le pont. **Attention, début du canal latéral à la Garonne et son écluse, il peut y avoir des bateaux...**

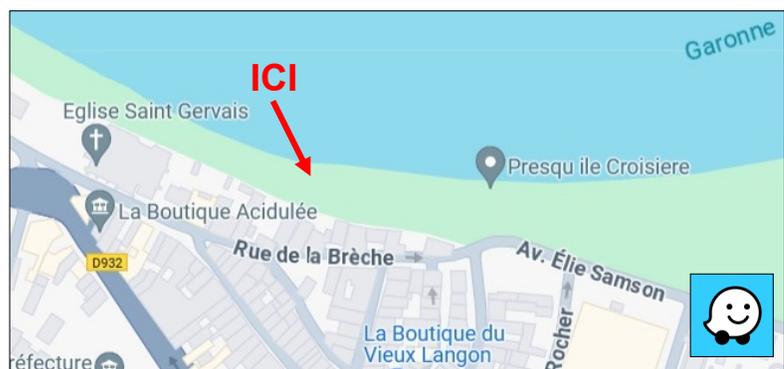
Rappel : étape éventuelle



## 8<sup>e</sup> ÉTAPE *relais* LANGON (33)

Rive gauche, cale de mise à l'eau juste après le ponton, et 400 m avant les ponts. **Départ des nageurs en PMT, obligatoirement associés chacun avec un nageur en flotteur !**

Rappel : étape relais



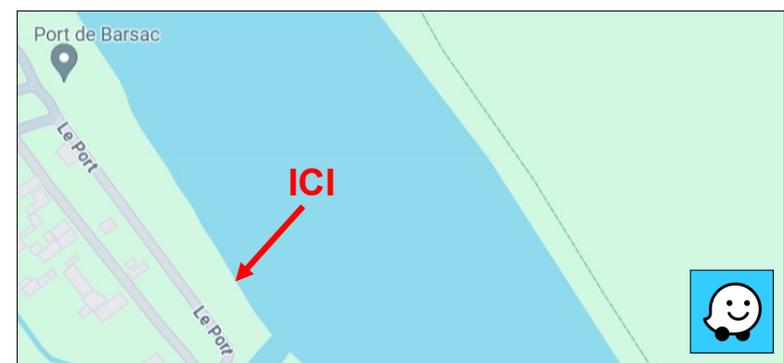
## ARRIVÉE *obligatoire (!)* BARSAC (33)

Rive gauche, cale de mise à l'eau 50 m après le confluent avec le Ciron.

**Fin de l'aventure !**

**Bravo à vous tous !**

Un buffet réconfortant préparé par le BPA vous attend...



# Le "River-Book"

On ne peut effectivement pas parler de « Road-Book » ! Vous trouverez ci-dessous et dans les pages suivantes des fiches réalisées - à la différence de celles des trois pages précédentes - **pour les nageurs**.

Elles ont été établies suite aux différentes reconnaissances que nous avons commencé à faire depuis plus d'un an maintenant !

Certes, selon les niveaux d'eau, certaines situations peuvent avoir varié, mais il serait prudent de ne pas trop s'éloigner des conseils qui y sont donnés...

Si vous le voulez, vous pouvez imprimer ces fiches, les couper en deux pour les avoir en format A5, les plastifier et vous les emmener sur le flotteur.

**Bonne nage, prenez du plaisir !**



Les 100 km de la Garonne - Samedi 4 mai  
**1- Port Sainte-Marie - St Léger** (*Pause éventuelle*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Au 2e pont (SNCF ?), prendre <b>AU MILIEU</b> (attention aux cailloux), <b>ne pas prendre</b> le passage rive droite !</li><li>• Environ 500 m avant l'arrivée, il y a <b>le confluent avec la Baise, rive gauche</b> ; il y a <b>une écluse</b>, donc regardez...</li><li>• Arrivée <b>juste avant le 3e pont</b>, rive gauche, il y a une cale.</li></ul>	<b>10,2 km</b>	<b>~1h25</b>



Les 100 km de la Garonne - Samedi 4 mai  
**2- St Léger - Les Roches de Reculay** (*Relais*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Après celui du départ, <b>il n'y a pas d'autre pont</b> lors de ce parcours.</li> <li>À 3,5 km du départ, vous trouverez rive droite le <b>confluent avec le Lot</b>.</li> <li>À 950 m de l'arrivée, prendre <b>À GAUCHE de l'île</b> qui se présente ! Naviguer <b>au milieu</b> de ce chenal (petits rapides).</li> <li>L'arrivée se situe <i>rive gauche</i>, un peu après le débouché du passage.</li> </ul>	<b>11,5 km</b>	<b>~1h35</b>



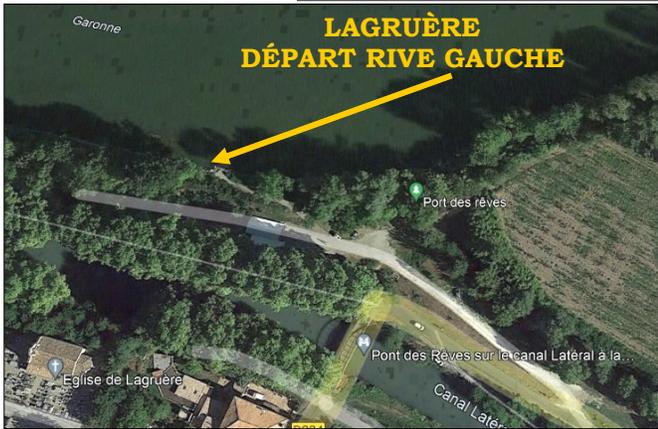
Les 100 km de la Garonne - Samedi 4 mai  
**3- Les Roches de Reculay - Lagruère** (*Pause obligatoire*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Il y a <b>un pont</b> sur votre chemin (Tonneins) après ~1/4 du parcours.</li> <li>S'il y a des <u>petits rapides au milieu du fleuve</u>, <b>longez la rive droite</b>.</li> <li>L'arrivée se situe <b>rive gauche</b>, au niveau du « <i>Port des rêves</i> », à l'extérieur d'une courbe à droite.</li> <li>C'est la <b>pause casse-croûte</b> sur un site sympa placé entre le canal latéral et la Garonne.</li> </ul>	<b>9,2 km</b>	<b>~1h20</b>



## Les 100 km de la Garonne - Samedi 4 mai 4- Lagruère - Marmande (*Pause éventuelle*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"><li>Il y a <b>deux</b> ponts sur votre chemin : celui du Mas d'Agenais et celui de l'arrivée à Marmande.</li><li>L'arrivée est située sur <b>une plage rive droite</b>, juste avant <b>le pont suspendu de Marmande</b>.</li><li>C'est l'étape la plus longue...</li></ul>	<b>16,6 km</b>	<b>~2h10</b>



## Les 100 km de la Garonne - Samedi 4 mai 5- Marmande - Couthures-sur-Garonne (*Relais*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"><li>Il y a <b>trois</b> ponts sur votre chemin : celui de la Départementale, un pont ferroviaire et celui de l'arrivée à Couthures-sur-Garonne.</li><li>L'arrivée est située <b>rive gauche</b>, 500 m après le pont de Couthures, sur une <b>cale de mise à l'eau</b>. On voit bien l'église juste avant.</li></ul>	<b>7,1 km</b>	<b>~1h10</b>



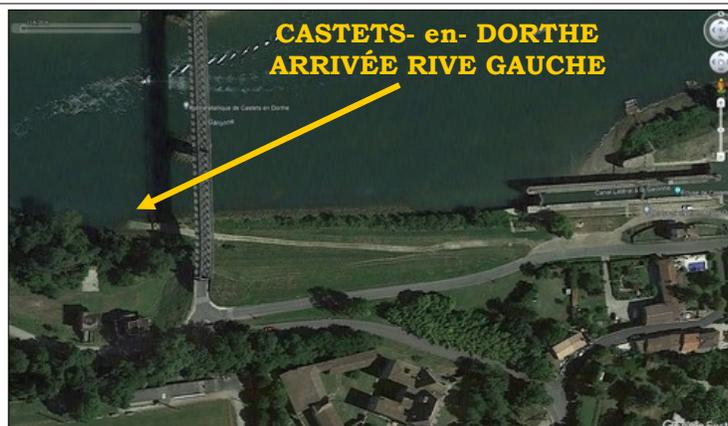
Les 100 km de la Garonne - Samedi 4 mai  
**6- Couthures-sur-Garonne - Bourdelles** (*Fin de la première journée*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'y a <b>aucun pont</b> sur votre chemin.</li> <li><b>À mi-chemin</b>, vous apercevrez sur votre gauche la ville de <b>Meilhan-sur-Garonne</b>.</li> <li>L'arrivée est située <b>rive droite</b>, sur une <b>cale de mise à l'eau</b>. On distingue quelques maisons du village.</li> </ul>	<b>15,2 km</b>	<b>~2h50</b>



Les 100 km de la Garonne - Dimanche 5 mai  
**7- Bourdelles - Castets-en-Dorthe** (*Pause éventuelle*)



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Il y a <b>les deux ponts de La Réole</b> sur votre chemin.</li> <li>Le marché de La Réole a été élu « plus beau marché de France 2023 » mais il a lieu le samedi...</li> <li>Attention, rive gauche avant le pont, départ du « <b>Canal Latéral à la Garonne</b> », présence éventuelle de navires...</li> <li>L'arrivée est située <b>rive gauche, après le pont</b>, sur une <b>cale de mise à l'eau</b>.</li> </ul>	<b>17 km</b>	<b>~2h30</b>



Les 100 km de la Garonne - Dimanche 5 mai  
**8- Castets-en-Dorthe - Langon** *(Relais et départ des nageurs en PMT)*



NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il n'y a pas de ponts sur votre chemin.</li> <li>• Langon est une grande ville, vous la verrez bien sur votre gauche.</li> <li>• L'arrivée est située <b>rive gauche, après le ponton</b>, sur une <b>cale de mise à l'eau</b>.</li> <li>• Si vous attendez un nageur en PMT, ne débarquez pas, c'est plus ou moins vaseux...</li> </ul>	<b>7,4 km</b>	<b>~1h10</b>



Les 100 km de la Garonne - Dimanche 5 mai  
**9- Langon - Barsac** **ARRIVÉE !!!**



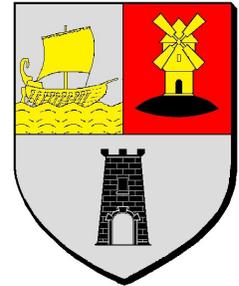
NOTES	DISTANCE	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il y a les deux ponts de Langon (routier et ferroviaire) juste après le départ et ce sont les seuls que vous verrez.</li> <li>• L'arrivée est située <b>rive gauche, juste après le confluent avec le Ciron</b>, sur une <b>cale de mise à l'eau</b>.</li> <li>• Si vous êtes <b>une paire "flotteur - PMT"</b>, arrivez ensemble !</li> <li>• <b>BRAVO !!!</b></li> </ul>	<b>6,7 km</b>	<b>~1h10</b>

# Un grand merci à ...

**PORT  
-SAINTE-  
MARIE**



**COUTHURES  
-SUR-  
GARONNE**



**SAINT-LÉGER**



**BOURDELLES**



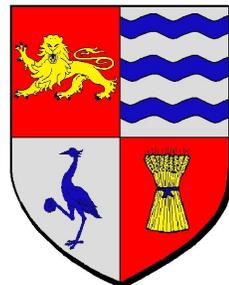
**TONNEINS**



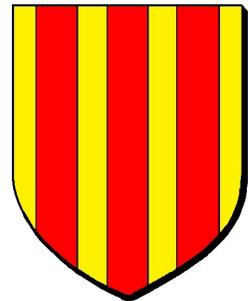
**CASTETS  
-EN-  
DORTHE**



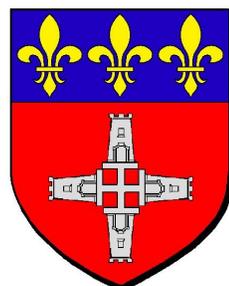
**LAGRUÈRE**



**LANGON**



**MARMANDE**



**BARSAC**

