

[Afficher dans le navigateur](#)



9^e édition des 6h de natation

6
heures
de natation

*Nager,
Fêter,
Lutter!*

10 janv. 2026 13h-20h
PISCINE GEORGES VALLEREY, 148 AV. GAMBETTA, 75020 PARIS
Nage en Relai ou Individuel LIPSYNC **Drag Queens** AQUAGYM
COURSES DE BOUÉES **Sirènes & Tritons** Ostéopathes
(et bien plus encore...)

Toute l'équipe du Cercle du Marais est ravie de vous inviter
à la 9^e édition des 6h de natation !

L'événement caritatif, sportif et festif aura lieu **samedi 10 janvier de 13h à 20h**

Les bénéfices seront reversés à trois associations qui luttent contre le VIH/sida :

le Comité des Familles, les Sœurs de la Perpétuelle Indulgence et CheckPoint Paris

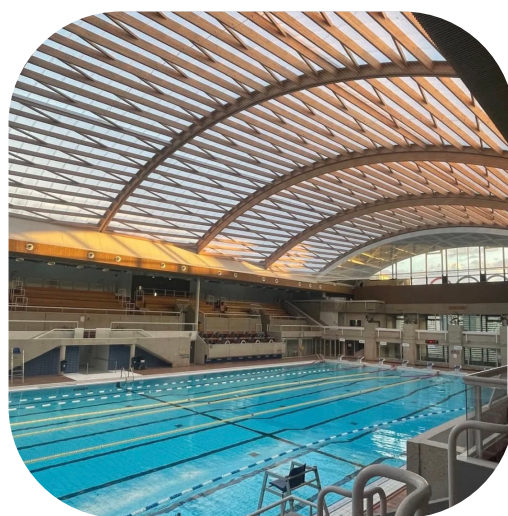


Attention changement important, afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, l'événement se déroule cette année à la **piscine GEORGES VALLEREY**

148 Avenue Gambetta, Paris XXe. l'entrée est toujours à 6€ pour 6h de solidarité

La piscine Georges VALLEREY

Avec 8 lignes d'eau très larges, vous serez à l'aise pour donner le meilleur de vous-même en toute sécurité ! Il y aura bien-sûr l'emblématique petit bassin pour vous amuser, des gradins pour regarder l'événement et la légendaire buvette.



En 2024, ce sont près de 650 participant.e.s, 45 équipes et 4 individuel.le.s qui ont participé à cette dynamique collective.

L'entrée de la piscine se fera dès 12h30, avec un top départ donné à 13h pour toutes les personnes acceptant ce défi, sans compétition les unes contre les autres.

Que vous soyez seul.e ou en équipe, nagez jusqu'à 19h30.

Vous n'avez pas besoin de savoir parfaitement nager ni de nager des heures : tout le monde peut participer !



Activités fun !

Nous avons prévu beaucoup d'animations et activités ludiques au bord et dans le petit bassin : courses de bouées, aquagym, démonstration des tritons et sirènes, lipsync, ostéopathes, initiation au renforcement musculaire, happenings...

Venez nombreuses et nombreux soutenir avec nous la lutte contre le VIH/sida le 10 janvier prochain !

Toutes les infos sont disponibles ici :

INFOS ET INSCRIPTIONS

Les inscriptions débuteront en novembre !

Vous pouvez dès maintenant composer vos équipes - voir ci-dessous

Si tu hésites encore à venir, regarde cette vidéo de l'édition précédente:



cet événement est organisé par

le Cercle du Marais

contact :

6hdenatation@cercledumarais.org



+ de détails :

Les 6h sont réellement accessibles à tout.e nageuse et nageur, peu importe le niveau, c'est votre participation qui fait la différence, vous pouvez aussi venir assister sans nager.

Composez une équipe avec des nageuses et nageurs de niveau similaire, si vous n'en avez

pas ce n'est pas grave on peut le faire pour vous !

Comment se déroule l'événement ?

Les équipes vont nager sous forme de relais dans le grand bassin et peuvent être composées d'autant de nageuses et nageurs que vous souhaitez. Nous vous incitons à être assez nombreux par équipe pour pouvoir profiter des activités du petit bassin : aquagym, courses de bouées, renforcement musculaire, ostéopathes, show drag et autres.

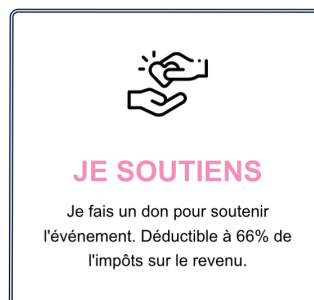
Des bonnets pour les différents membres de l'équipe vous seront remis au bord du grand bassin quand vous entrez dans la piscine ! Les bonnets vous sont offerts et nous permettent de compter vos longueurs, car chaque équipe a un bonnet d'une couleur différente par ligne d'eau.

Ne changez pas de couleur de bonnet pendant les 6h.

Comment s'inscrire ?

les inscriptions débutent en novembre sur notre **site internet**

vous trouverez 3 onglets :



JE PARTICIPE pour vous inscrire à l'événement, en équipe ou en individuel ou à la recherche d'une équipe, précisez vos coordonnées, votre équipe, votre niveau de nage (voir encart « quel est mon niveau »). Puis réglez votre inscription, à partir de 6€, n'hésitez pas à saisir un montant supérieur pour soutenir la cause :)

ÊTRE BENEVOLE pour l'événement, nous avons besoin d'une centaine de bénévoles et ça ne vous prendra qu'une heure sur 6, ou plus si vous souhaitez, donc on compte sur vous ! Plus de précisions sur le bénévolat ci-dessous.

JE SOUTIENS Si vous le souhaitez, vous pouvez également faire un don plus important qui sera intégralement reversé aux 3 associations partenaires qui luttent contre le VIH et est défiscalisable à 66%.

Enfin signalez à vos amis "je participe" sur **l'événement Facebook**

Si vous avez des questions écrivez à : 6hdenatation@cercledumarais.org

Plus de détails sur la constitution des équipes :

Des équipes de 2 personnes minimum sont constituées, avec l'objectif de nager 6h par équipe (donc de quelques minutes à 3h pour chaque nageur selon la taille de l'équipe). Bien sûr, chaque équipe s'organise pour nager. Exemple : pour une équipe de 6 personnes, chacun pourra nager une heure d'affilée, ou 4 fois 15 min (ou l'un 1h30 d'affilée, un autre 2 fois 15 min, etc.), dans l'ordre du relais que l'équipe choisit, c'est totalement libre ! Et pour les endurant.e.s, une participation en solo est possible !

Pour former une équipe :

- tu es un.e habitué.e des 6h et tu fais appel à tes amis pour former une équipe de niveau homogène, vous choisissez le nom de votre équipe et un.e chef.fe d'équipe que vous renseignez tous lors de l'inscription. Si des modifications sont nécessaires, écrivez à 6hdenatation@cercledumarais.org

- Si tu n'as pas d'équipe, lors de l'inscription aux 6h, à la question : « *Nom équipe si connue* », tu réponds "*souhaite rejoindre une équipe*" (ou "*solo*" si tu souhaites nager les 6h d'affilé, seul.e), et on se charge du reste ! Dans ce cas n'oublie pas de marquer ton niveau à la question suivante pour que l'on puisse constituer des équipes homogènes.

Puis le jour J, nous distribuons à chaque équipe un bonnet de couleur spécifique qui permettra de l'identifier dans sa ligne d'eau, et de comptabiliser le nombre d'aller-retour : l'équipe (ou personne en solo) qui comptabilise le plus d'aller-retour remporte les 6h, mais c'est la participation de toutes et tous qui est importante pour lutter contre le VIH avec le don de 6€ (ou plus) par participant !

N'oublie pas que dans le petit bassin a lieu plein d'activités fun et sportives : courses de bouées, aquagym, nager avec les tritons et sirènes, renforcement musculaire au bord du bassin. Ces mini-jeux font aussi gagner des points aux équipes, alors aucune raison de se priver.

Plus de détails sur le bénévolat :

Le jour de l'événement, nous avons besoin d'aide pour que tout fonctionne et que la magie opère, à côté de l'inscription tu peux te proposer comme bénévole, pour une heure ou plus (selon ta motivation). Le bénévolat ne t'empêche en aucun cas de participer aux 6h le reste

de la journée.

Tu peux aussi faire un gâteau pour la buvette, c'est très apprécié :)

Enfin n'oublie pas que l'entrée se fera un peu avant 13h, il sera possible de s'échauffer dans le bassin en attendant le top départ des 6h à 13h30 (il est possible d'entrer et de repartir à n'importe quel moment pendant les 6h).

A très vite !



Cercle du Marais

5 rue Perrée 75003, Paris

Cet email a été envoyé à secretairebahamas@gmail.com
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

