



Swim

4

Léman
hope

Les 10 points essentiels



Distance/temps

Avant d'aller à l'eau, informez le skipper et votre équipe de la distance que vous allez parcourir.

Une fois à l'eau informez le paddler de la distance ou du temps que vous souhaitez parcourir et de quel côté vous respirez en crawl.



2

Premier nageur

Le premier nageur doit
être capable de nager
30 min au minimum



3

Brasse

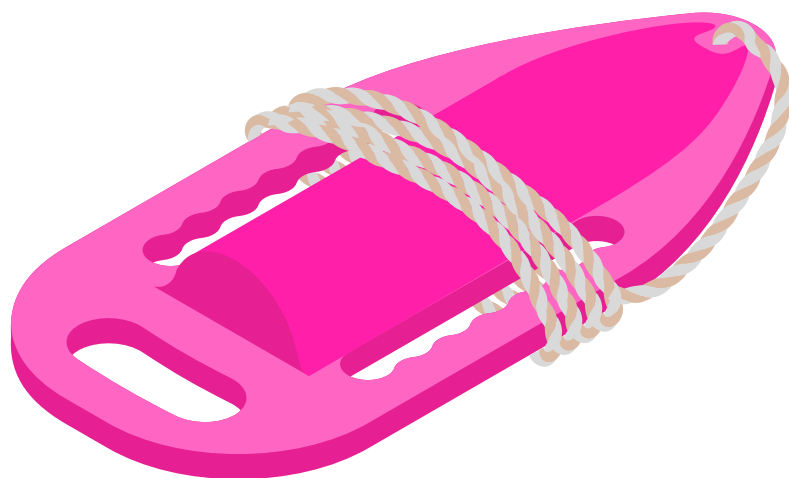
Si vous nagez **en brasse**, vous devez **limiter votre session de nage à 15 minutes par session**. Vous pouvez retourner à l'eau plusieurs fois.



Bouée de natation

Avant d'aller à l'eau :
gonflez bien la bouée et tenez-là en sautant pour ne pas casser la sangle. Vérifiez que vous avez le **bon numéro (n° ligne)**.

Serrez bien la sangle à la taille (elle doit paraître trop serrée sur le bateau car elle se relâchera dans l'eau).



Sécurité

Ne nagez jamais sans paddler à vos côtés. S'il y a un changement de paddle, attendez que le nouveau paddler soit prêt



Ne vous inquiétez pas si le pagayeur tombe à l'eau, cela arrive ! Il est formé pour gérer cette situation

Paddler

Le paddler (3-5m sur le côté où vous respirez) **vous guide** : s'il se rapproche, éloignez-vous. S'il est loin, rapprochez-vous. En brasse, le paddler sera peut-être devant vous.



Même si le pagayeur crie, vous ne pourrez pas l'entendre. Pour communiquer avec vous, **il éclaboussera l'eau avec sa pagaie** afin d'attirer votre attention

Changement de nageur

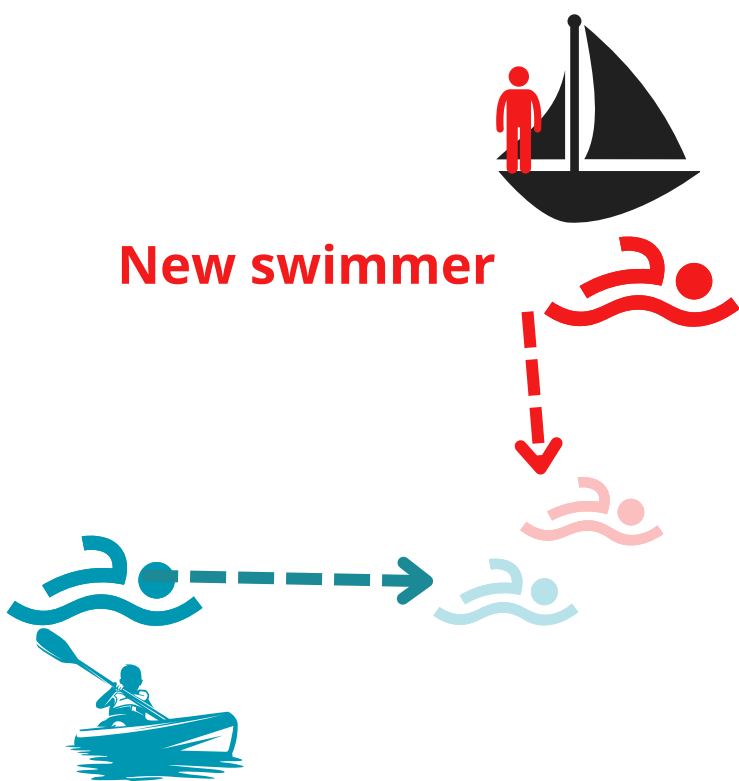
Fin de nage

A la fin de votre nage, ne nagez pas en direction du bateau, continuez à suivre le paddler **jusqu'à ce que le nouveau nageur arrive et intercepte votre trajectoire.** Une fois tapé dans la main, vous pouvez rejoindre le bateau



Nouveau nageur

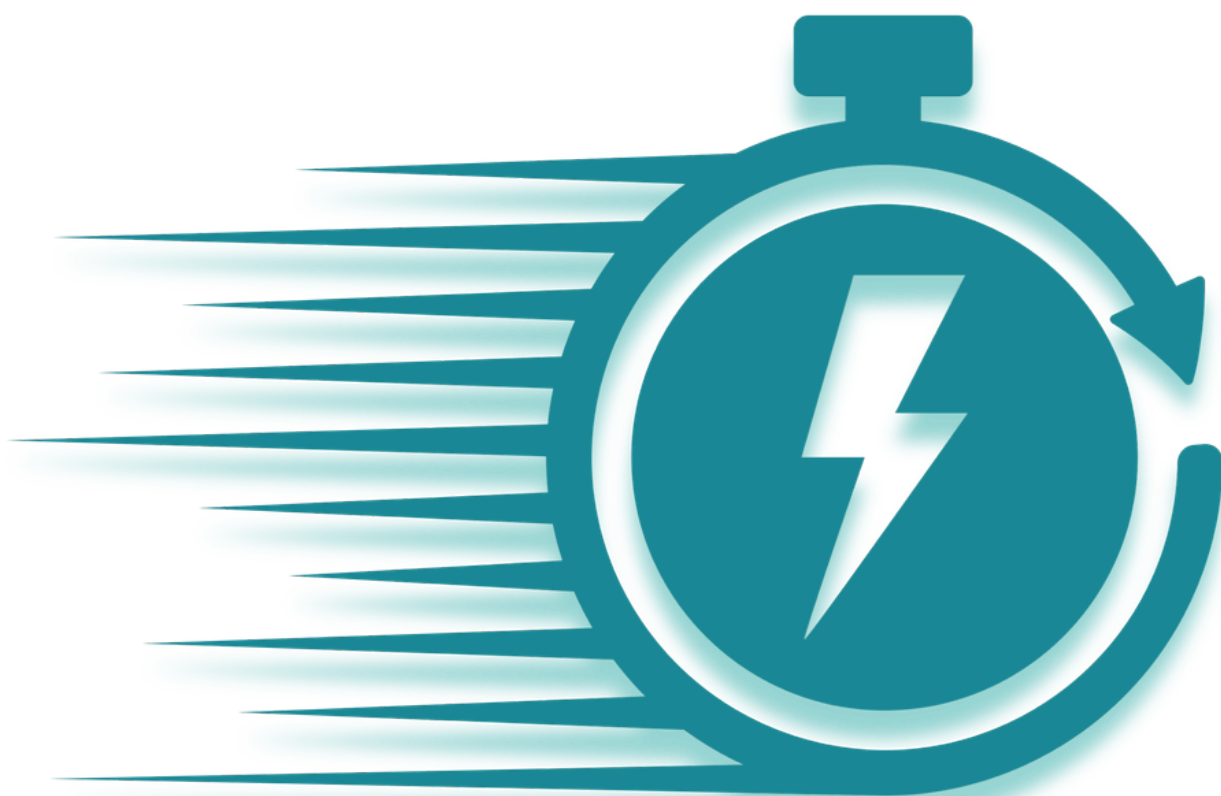
N'entrez dans l'eau depuis le bateau que lorsque le skipper vous y autorise.



Ne nagez pas vers le nageur déjà à l'eau, mais **dirigez-vous** plutôt vers **un point en avant de sa trajectoire.**

Challenge

Attention à ne **pas perdre de temps dans les transitions**,
ce défi est difficile, chaque
seconde est importante!



Fatigue

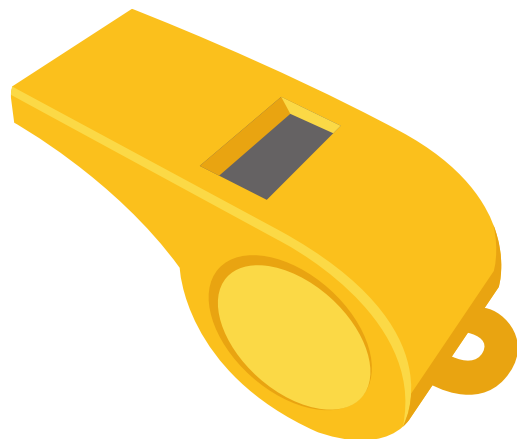
Si vous vous **sentez fatigué**
informez le paddler et changez
de nageur. Vous pouvez retourner
à l'eau plusieurs fois, il est
préférable de nager des distances
courtes plus rapidement que
longues plus lentement

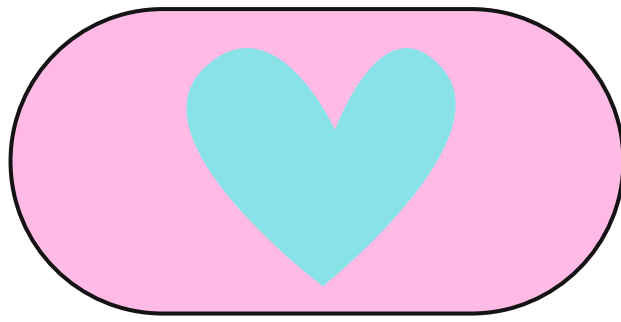


Difficulté

Si vous vous **sentez mal** à n'importe quel moment, **ARRETEZ de nager.**

Utilisez le sifflet sur votre bouée si vous avez un problème et que le paddler n'est pas à côté.





Votre implication

Profitez du défi
Swim4Lémanhope et repoussez
un peu vos limites tout en
pensant au jeunes survivants
du cancer que nous aidons.

