

GUIDE

BEACH SPRINT LEMAN

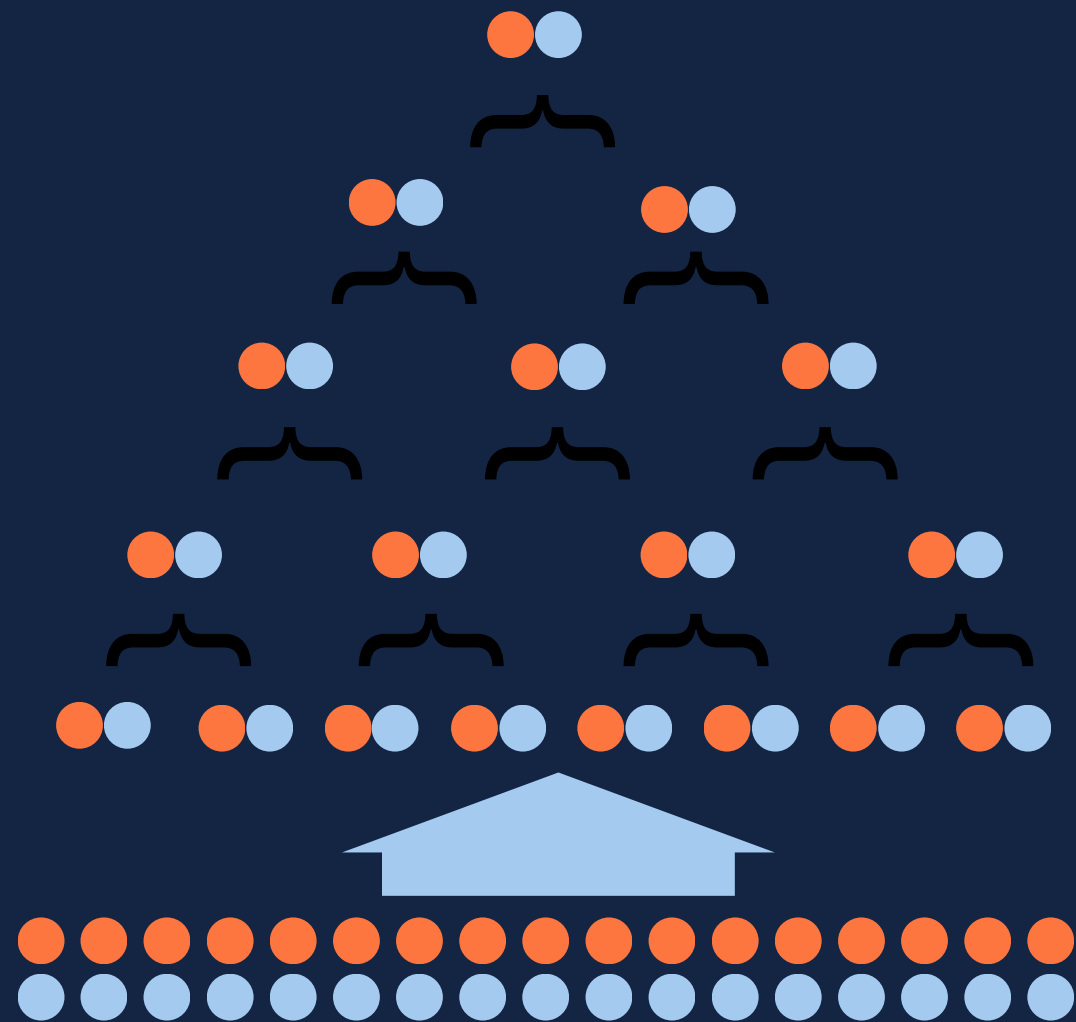
2026



LA COMPÉTITION

LA COMPÉTITION COMMENCE PAR UNE PHASE DE CONTRE-LA-MONTRE. CHAQUE EMBARCATION S'ÉLANCE TOUR À TOUR SUR LE PARCOURS POUR ESSAYER DE RÉALISER LE MEILLEUR TEMPS POSSIBLE. LES 16 MEILLEURS BATEAUX DE CHAQUE CATÉGORIE SONT QUALIFIÉS POUR LA SUITE DE LA COMPÉTITION, LES AUTRES SONT ÉLIMINÉS.

APRÈS LA PHASE DE CONTRE LA MONTRE, LA COMPÉTITION SE DÉROULE SOUS FORME DE DUEL 1VS1. LE GAGNANT PASSE AU TOUR SUIVANT LE PERDANT EST ÉLIMINÉ (SAUF EN DEMI-FINALE OÙ LES PERDANTS SONT QUALIFIÉ POUR LA PETITE FINALE).



LE CHRONOMÉTRAGE

Contre-la-montre

POUR LE CONTRE-LA-MONTRE, TOUS LES RAMEURS SONT ÉQUIPÉS D'UNE PUCE AU PIED. LE CHRONO SE LANCE LORSQUE L'ARBITRE DONNE LE DÉPART ET S'ARRÊTE UNE FOIS QU'UN RAMEUR DE L'EMBARCATION PASSE LA LIGNE D'ARRIVÉE.



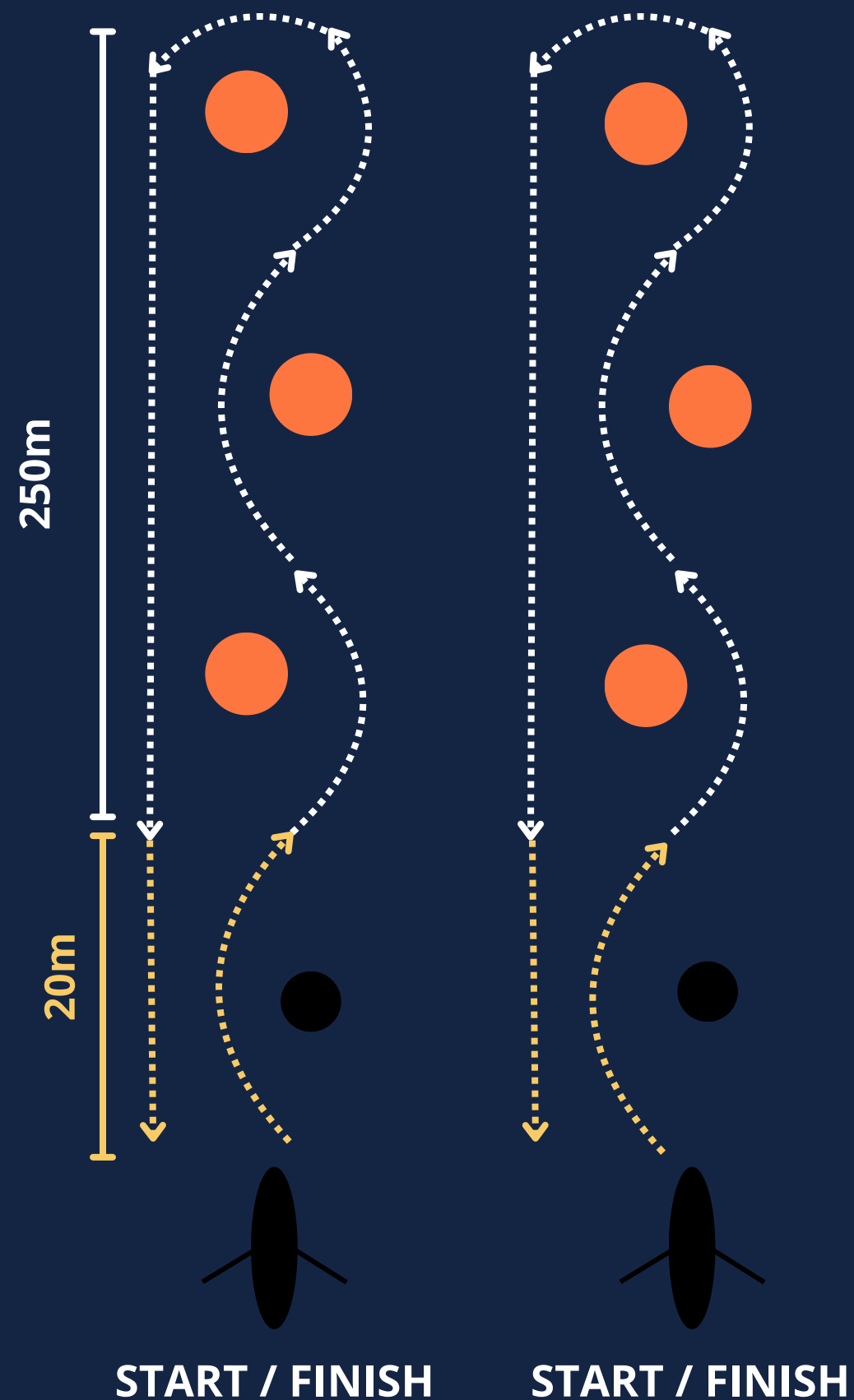
Duel

POUR LA PHASE DE DUEL, LE CHRONOMÈTRE EST LANCÉ LORSQUE L'ARBITRE DONNE LE DÉPART ET S'ARRÊTE LORSQU'UN MEMBRE DE L'ÉQUIPAGE APPUIE SUR LE BUZZER D'ARRIVÉE.



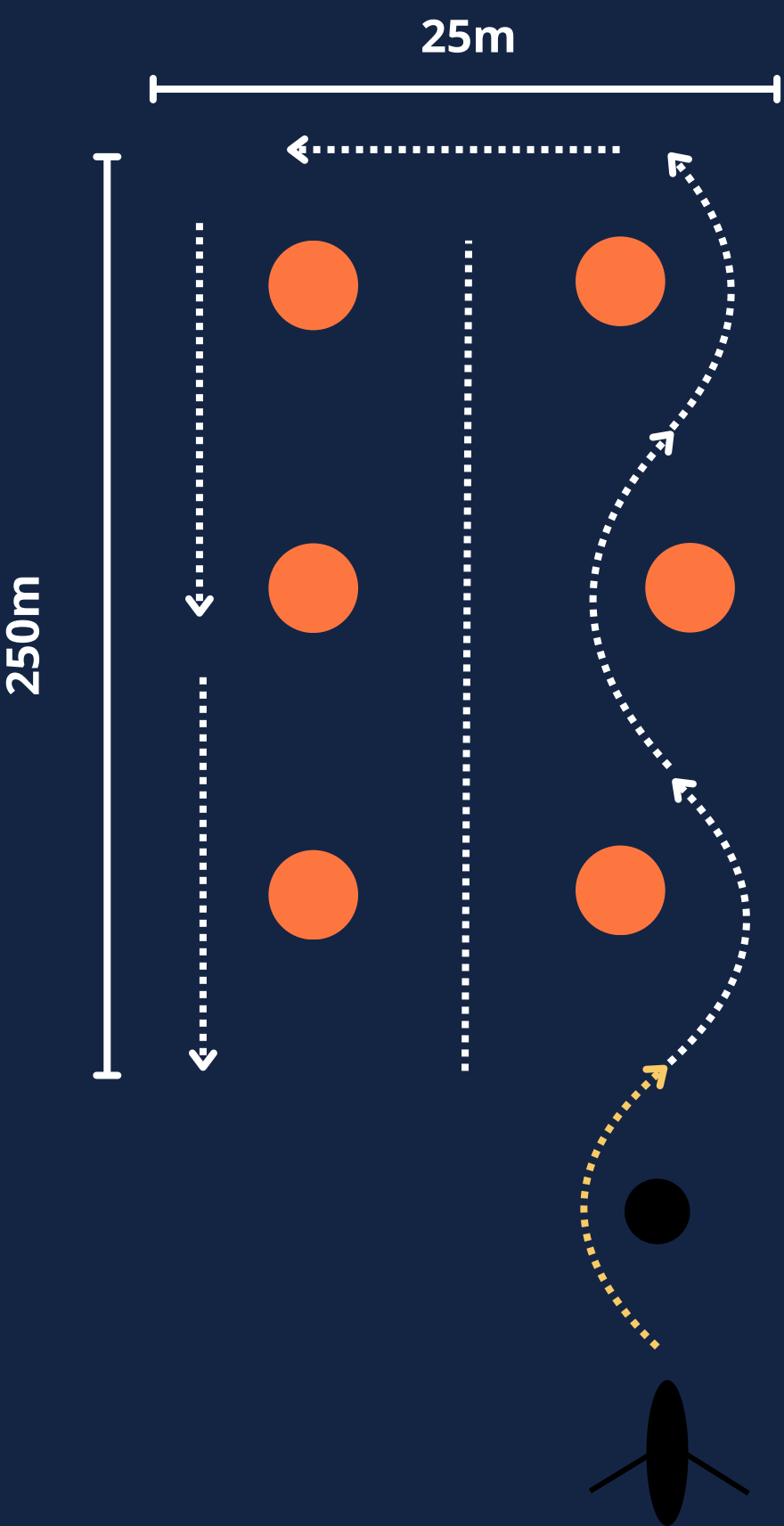
LE PARCOURS

DUEL



AU SIGNAL DE L'ARBITRE LES DEUX RAMEURS S'ÉLANCENT SUR LE PARCOURS. ILS COMMENCENT PAR RÉALISER UN SLALOM EN COURANT SUR LA PLAGE PUIS MONTENT DANS LEUR BATEAU. UNE FOIS DANS LEUR BATEAU ILS EFFECTUENT UN SLALOM AUTOUR DE TROIS BOUÉES EN PASSANT À DROITE DE LA PREMIÈRE BOUÉE. UNE FOIS ARRIVÉE À LA TROISIÈME BOUÉE ILS FONT DEMI-TOUR ET REVIENNENT EN LIGNE DROITE EN DIRECTION DE LA PLAGE. DÈS QU'ILS ARRIVENT SUR LA PLAGE, LES RAMEURS DESCENDENT DE LEUR BATEAU ET SPRINT JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE





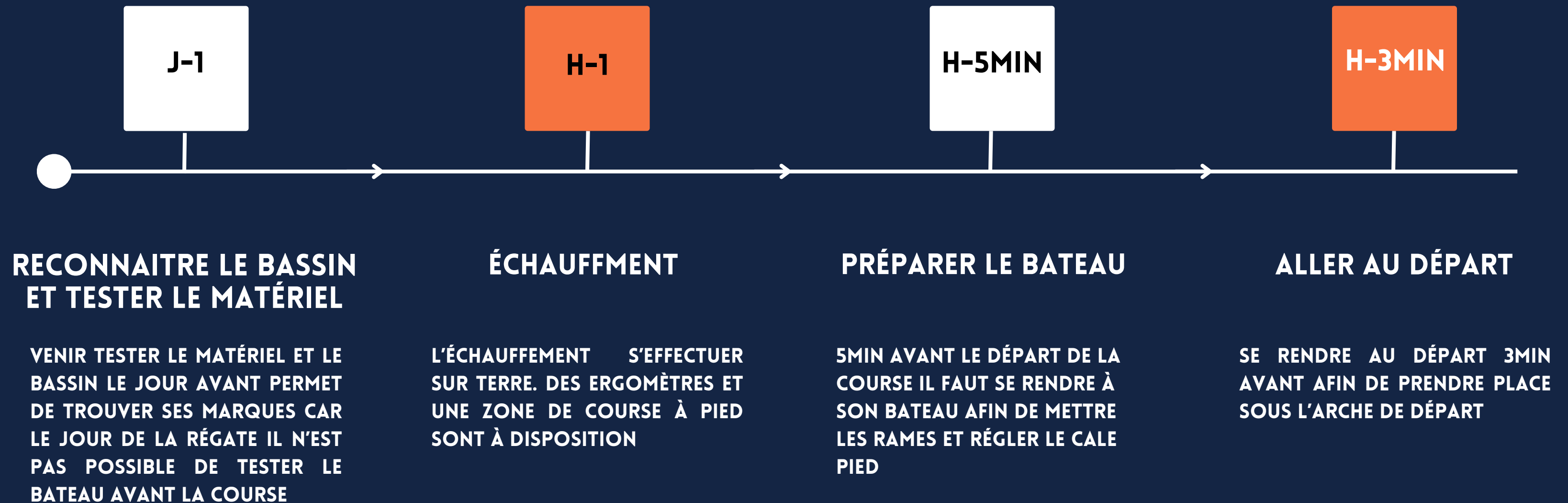
LE PARCOURS

CONTRE-LA-MONTRE

LORSQUE L'ARBITRE DONNE LE SIGNAL LE RAMEUR S'ÉLANCE SUR LE PARCOURS. DANS UN PREMIER TEMPS IL EFFECTUE UN SLALOM EN COURANT SUR LA PLAGE PUIS MONTE DANS SON BATEAU. EN RAMANT IL EFFECTUE UN SLALOM AUTOUR DE TROIS BOUÉES EN PASSANT À DROITE DE LA PREMIÈRE. ARRIVÉ À LA TROISIÈME BOUÉE LE RAMEUR SE DÉPLACE PARALLÈLE À LA PLAGE JUSQU'À LA DEUXIÈME LIGNE DE BOUÉE. L'ATHLÈTE REVIENT ENSUITE JUSQU'À LA PLAGE EN PASSANT À GAUCHE DES TROIS BOUÉE. UNE FOIS ARRIVÉE À LA PLAGE LE RAMEUR DESCEND DU BATEAU ET SPRINT JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE.



COMMENT ÇA SE PASSE ?



COMMENT ÇA SE PASSE ?



RÉGATE TERMINÉE

LA REMISE DES PRIX À LIEU À LA FIN DE LA JOURNÉE

PASSER AU PROCHAIN TOUR

- SOIT VOUS ÊTES PASSÉ AU PROCHAIN TOUR ET IL FAUT SE PRÉPARER POUR LE ROUND À VENIR
- SOIT VOUS ÊTES ÉLIMINÉ ET VOUS POUVEZ PROFITER DE L'AMBIANCE.

RÉCUPÉRER SES RAMES

UNE FOIS LE COURSE TERMINÉE LES RAMES DOIVENT ÊTRE RÉCUPÉRÉES

BATEAU À L'EAU

L'ÉQUIPE AMÈNE LE BATEAU DANS L'EAU ET LE POSITIONNE EN FACE DE LA PREMIÈRE BOUÉE

ASTUCES

DESCENDRE EN DOUBLE

DANS UN DOUBLE ON CONSEILLE QUE CE SOIT LE RAMEUR À LA NAGE QUI PREND LE DÉPART SOUS L'ARCHE ET C'EST LE RAMEUR À LA PROUE QUI DESCEND POUR ALLER BUZZER



MONTER DANS LE BATEAU EN DOUBLE

ATTENTION EN DOUBLE LE RAMEUR QUI NE PREND PAS LE DÉPART SOUS L'ARCHE ATTEND À CÔTÉ DU BATEAU ET NON PAS DEDANS



VENIR AVEC SES TENEURS DE BATEAU

VENIR AVEC SON ÉQUIPE D'ENCADREMENT PERMET D'ÊTRE PLUS COORDONNÉE LORS DE L'EMBARQUEMENT ET DU DÉBARQUEMENT. DE PLUS LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE PEUVENT DONNER DES INDICATIONS POUR AIDER À DIRIGER LES RAMEURS

