

## CONSIGNES ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR PISCINE DE L'ACADÉMIE LAFONTAINE

### CONSIGNES (ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR)

Considérant l'annonce du 17 juin 2020

La pratique de la nage en longueur pourrait respecter les consignes suivantes :

En sachant qu'il faut garder **2 mètres de distance entre les nageurs**, le nombre de nageurs maximum recommandé dans les corridors de nage en longueur en pratique libre peut aller jusqu'à :

- Bassin 25 mètres : **6 à 8 nageurs par couloir simple**

Pourvu que lorsqu'un nageur arrête dans le couloir, le nageur qui le suit doit s'arrêter à 2 m de distance de tout autre nageur.

#### Aucun regroupement au bout des couloirs.

Étiquette du nageur :

- Touchez les pieds du nageur devant pour le prévenir d'un dépassement. Ayant senti votre main, il se déplacera sur le côté du couloir pour faciliter le dépassement ou encore s'arrêter au bout du couloir, face au mur.

Idéalement, il faudrait mettre des indicateurs visuels aux 2 mètres sur les câbles pour aider les nageurs à se repérer.

#### Les corridors plus lents seront doublés.

Les nageurs qui désirent prendre des pauses, pourront le faire sans nuire aux autres nageurs. Il est toujours important de maintenir une distance de 2 m entre chaque nageur.

Exemple : couloir 5 = aller et couloir 6 = retour

