



Les Courses

www.paddleforcancer.ch

LES COURSES...

Dimanche 4 septembre 2011, au Lac de Joux à l'Abbaye.

Une équipe « PADDLEforCANCER » de bateau-dragon comprend :

- 16 pagayeurs amateurs*
- 1 tambour amateur*
- 3 remplaçants
- 1 barreur professionnel (mis à disposition par Dragonboatevents.ch)

CATÉGORIES D'ÉQUIPES

Les équipes d'entreprises « CorporateTeam » sont des employés/membres de famille des entreprises ou des organisations et sont mixtes. Pour plus d'informations, consultez la page « [Informations sur les équipes d'entreprises](#) ».

Les équipes publiques, « OpenTeam » peuvent être soit mixtes, soit entièrement féminines « All-Female ». Voir « [Informations sur les équipes publiques](#) »

[Inscrivez-vous online !](#)

*Il doit y avoir au moins **4 femmes-pagayeurs** par bateau pour une équipe mixte. Aucune expérience ou condition physique n'est demandée et tous les groupes **d'âges de 16 ans et plus** peuvent participer aux courses « PADDLEforCANCER ».

Une équipe peut compter un **maximum de 20 membres**.

Jusqu'à 48 équipes de bateau-dragons peuvent concourir par manche, chacune comprenant 4 barques. Les 4 bateau-dragons concourent sur une distance de 300 à 350 m et les lignes de départ et d'arrivée sont bien signalées. Chaque équipe aura l'occasion de concourir au moins 3 fois. La dernière course de la journée réunira les équipes les plus rapides. Le classement de la course finale établira le classement général.

DÈS L'ARRIVÉE : INSCRIPTION

Les capitaines d'équipe s'inscrivent, confirment les noms des membres de l'équipage et soumettent une déclaration signée par chaque participant confirmant qu'ils savent nager et qu'ils sont aptes à participer à la course. Les équipes seront appelées dans la zone de navigation pour la préparation à la course. À ce moment-là, chaque participant recevra un gilet de sauvetage (qui sera contrôlé) et une rame.

INSTRUCTIONS AVANT L'EMBARQUEMENT

Les membres de l'équipage se placent en deux files comme sur l'embarcation. Des instructions seront données sur la technique et la sécurité. Il est important que chaque rameur respecte sa place. Le tambour sera formé à suivre un rythme régulier augmentant vers la fin de la course.

EMBARQUEMENT

Ensuite, les équipes seront dirigées vers le débarcadère afin d'embarquer sur le bateau-dragon. Chaque bateau-dragon aura un barreur professionnel. C'est sous sa responsabilité que l'équipage sera dirigé et amené vers la ligne de départ. Il donnera aussi des conseils durant la course. Si l'horaire le permet, lors de la première sortie, un exercice de départ sera effectué.

LES SÉRIES

Les courses seront rigoureusement chronométrées et les résultats affichés. Ainsi, les équipes pourront suivre leur progression.

LES COURSES FINALES

Les courses finales réuniront les équipes les plus rapides de la journée en trois catégories : Corporate, Open et All-Female (équipes d'entreprise, publiques et entièrement féminines).