

BAIN LIBRE CONDUITE À ADOPTER DANS LES COULOIRS DE NAGE

VITESSE

Le nageur doit se placer dans le corridor qui correspond à sa vitesse, en fonction de la vitesse des autres nageurs présents. Le corridor rapide regroupe les nageurs les plus rapides présents, etc. Si nécessaire, le nageur doit changer de corridor pour s'adapter à la vitesse des nageurs qui arrivent dans son corridor.

Pour une distance de 400 mètres (16 longueurs), voici les catégories et les temps :

- Rapide (Moins de 8 minutes)
- Moyen (Entre 9 et 12 minutes)
- Lent (Plus de 12 minutes)

CIRCULATION

Quand deux nageurs seulement sont présents dans un corridor, ils peuvent s'entendre pour nager chacun de leur côté du corridor. Aussitôt qu'un troisième nageur s'intègre au couloir, la circulation à droite doit être respectée (Schéma 1). Les arrêts doivent se faire au bout du couloir, près du câble. (Schéma 3).

DÉPASSEMENT

Le dépassement se fait par la gauche, dans le milieu du corridor.

Pour aviser un autre nageur qu'il souhaite le doubler au bout du corridor, un nageur peut lui toucher légèrement le pied. Le nageur doublé s'arrêtera à droite au bout du corridor pour laisser passer le nageur plus rapide (Schéma 2).

