

LA TRAVERSÉE POUR L'ESPOIR 2023

SOYONS PORTEURS D'ESPOIR
POUR TOUTES CELLES ET CEUX QUI SOUFFRENT DE
LA SCLÉROSE EN PLAQUES OU D'UN AUTRE HANDICAP.

Le 3 SEPTEMBRE 2023 aura lieu la 5^{ème} édition de traversée du lac Léman entre Lausanne (plage de Bellerive) et Publier (parc du miroir) soit environ 14 km.



Conditions d'exécution :

Comme tous les ans, la traversée se fera en relais canoë / natation. Les relais seront libres, en temps et en distance.

Pour faciliter l'accès de cette course à un maximum de nageurs, la distance pourra être parcourue :

- par **un seul nageur**, qui devra quand même être accompagné par un binôme en canoë.
- par **un binôme de nageurs**, alternant, à leur initiative, la natation et le canoë.
- des **nageurs peuvent se regrouper** pour faire la traversée. Mais ils doivent obligatoirement être un nombre pair, c'est à dire être constitués de 2, 3 ... binômes, tels que décrit ci-dessus.
- l'utilisation de **palmes de piscine COURTES** sera autorisée, à l'exclusion de tout autre modèle. L'idée est de faciliter l'accès à cette traversée du lac aux moins expérimentés des nageurs.
- l'utilisation d'un **masque et d'un tuba reste interdite**.

Participation :

- La course est ouverte à tous les nageurs, valides ou en situation de handicap.
- Un maximum de 50 binômes constitue notre limite.
- Le nombre de participants sera fonction du nombre de canoës et de bateaux de sécurité dont nous pourrions disposer. L'attribution des places se fera donc en fonction de la date d'inscription : « **les premiers arrivés seront les premiers servis** ».

Inscriptions :

- Ouverture des inscriptions : 1^{er} mai 2023
- Clôture des inscriptions : 19 août 2023

Équipement :

- Chaque canoë sera équipé (*fourni par l'organisation*) :
 - D'une pagaie,

- D'un gilet de sauvetage (port obligatoire),
- D'une fusée de détresse rouge.
- Le nageur devra obligatoirement utiliser une **bouée de nage en eau libre** et être équipé d'une **combinaison complète de nage en eau libre**.
- L'organisation ne dispose que de quelques bouées de nage en eau et de quelques sacs ou bidons étanches. Il est donc impératif que **chaque binôme possède sa bouée et son sac/bidon étanche**.

Alimentation :

- Nous ne fournissons pas l'alimentation pour la course. Chaque nageur assurera son propre ravitaillement en alimentation et en eau.
- Les bateaux accompagnateurs disposeront d'un peu de nourriture et d'eau pour dépanner les nageurs qui en auraient besoin.

Horaires :

- **Samedi 2 septembre, 16h00 – 18h00 :**
 - Soirée de **présentation de la course aux concurrents et aux médias** présents, salle Olympe, à la Cité de l'Eau de Publier. Le **détail des mesures de sécurité sera précisé**, les équipements de sécurité et les ballons TOTEMS seront distribués. Les T Shirts et les bonnets seront offerts à ce moment-là.
 - La présence de tous les participants à la traversée est donc très souhaitable.**
 - Dans la même soirée, des personnes souffrant de la SEP interviendront et répondront aux questions. ANITA FATIS nous parlera également de ses actions de sensibilisation des pouvoirs publics sur les problématiques de la SEP.
 - Chaque binôme sera pris en **photo à la fin de cette présentation**. Les photos seront mises sur le site internet et le groupe FB de l'association.

- Dimanche 3 septembre

- a) - Rendez-vous
 - A **06h30' devant l'entrée de la piscine, à la Cité de l'Eau de Publier**, côté lac, pour les participants et accompagnateurs, pour un transfert en car vers Lausanne, départ au plus tard à 07h00'.
 - Les participants qui le souhaitent pourront **rejoindre directement le départ de la course** par leurs propres moyens. Il faut simplement le préciser sur le formulaire d'inscription.
 - A **07h00', à la base nautique des Clerges, à Thonon les Bains**, pour les bateaux de sécurité, afin de récupérer les canoës en vue du transit vers Lausanne.

**DEPART DE LA TRAVERSÉE - PLAGE DE BELLERIVE A
LAUSANNE
09H15'**

Arrivée :

- L'arrivée se fera sur la plage du parc du miroir de Publier. Il n'y aura pas de podium avec remise de trophée et classement au temps.
- 4 arrivées seront récompensées : le premier en solo, la première en solo, le/la premier(ère) handi-natation, le premier binôme.
- Celui/celle qui améliorera le meilleur temps réalisé l'an dernier - 3h08'56" - recevra aussi une récompense.
- Une collation « post effort » sera offerte à tous les participants.
- Un stand « vestiaire » sera mis en place au sein du village de l'association.

Sécurité :

- Plusieurs bateaux à moteurs « mobiles » matérialiseront un « couloir de nage » indiquant ainsi la direction à suivre et permettant aux nageurs d'évoluer en sécurité.
- Ils auront à bord de quoi boire et manger pour dépanner des nageurs. D'autres bateaux seront disposés en satellite et joueront les « chiens de berger » pour suivre les nageurs.
- Dans le bateau du directeur de course il y aura un sauveteur disposant d'un dispositif de réanimation.

Communication :

Un village de l'association sera monté dans le parc du miroir.
Nous espérons encore cette année, la présence des médias locaux.

LE RELAIS DE L'ESPOIR :

Un **relais ouvert à tous les nageurs**, valides ou en situation de handicap, sans condition d'âge, sera organisé le long du rivage à hauteur du parc du Miroir, entre 14H00 et 17H00 le dimanche. L'objectif sera de parcourir le plus grand nombre de fois possible un trajet de 2x25m matérialisé par une ligne d'eau. En **2022, la distance parcourue a été de 21,5 kms**. Il faudra faire mieux cette année 😞
Les nageurs et accompagnateurs ayant fait la traversée sont bien entendus invités à faire quelques longueurs dans ce relais, pour « récupérer » de leurs efforts ...

Nager avec son cœur

Cette traversée se veut
Sportive,
Festive,
Populaire,
Caritative.

Tous les bénéfices seront reversés à l'association " La Traversée Pour l'Espoir ".

LA TRAVERSEE POUR L'ESPOIR 2023
Formulaire d'inscription

| | |
|--|---|
| Nom : | Prénom : |
| Adresse : | |
| Code postal : | Ville : |
| Email : | Téléphone : |
| Taille T Shirt : | |
| - Demande son inscription à la traversée du lac Léman entre Lausanne et Publier prévue le 3/09/2023 | |
| - Rejoindra le départ de la traversée à Lausanne : | |
| <input type="checkbox"/> avec le car de l'organisation | <input type="checkbox"/> par ses propres moyens |
| - Fera la traversée : | |
| <input type="checkbox"/> En solo | <input type="checkbox"/> En binôme avec M/Mme. |

Conditions d'inscription

L'inscription se fait par envoi de la fiche d'inscription et des documents demandés :

par mail à l'adresse latraverseepourlespoir@gmail.com

par voie postale à l'adresse « Annie DELEVAUX (La traversée pour l'espoir) – Le Gallia – Appt 11 – 74500 Neuvécelle».

- Régler les frais d'inscription de 85 € par participant.**
(Pour des raisons d'organisation aucune inscription ne sera validée tant que nous n'aurons pas reçu le règlement).
- Joindre un certificat médical d'aptitude – de moins d'un an à la date de l'inscription - à la nage longue distance en eau libre.**
(L'absence de ce certificat empêche la validation de l'inscription. Une licence à jour de Triathlon ou de la FFN convient).
- Attester, sur papier libre, être capable de nager le km entre 20 et 25 minutes.**
(Cette contrainte est nécessaire pour des raisons d'organisation et de sécurité. Nous ne pourrions pas assurer une sécurité optimale si le train des nageurs s'étend sur une distance trop longue).
- Être équipé d'une combinaison néoprène intégrale.**
(Indispensable face au risque d'hypothermie).
- Adhérer à l'association La Traversée Pour l'Espoir.**
(Cette adhésion, gratuite et qui n'implique aucune contrainte vis-à-vis de l'association, permet à chaque participant de bénéficier de la couverture apportée par l'assurance souscrite pour cet événement. Implicitement, elle fera de chacun l'ambassadeur des valeurs et de la cause soutenues par l'association).

Points particuliers

- En s'inscrivant, chaque participant abandonne son droit à l'image.*
- **La clôture des inscriptions est fixée au 19 août 2023.***
- L'organisateur de la manifestation se réserve le **droit d'annuler la course, même au dernier moment**, si les conditions météo interdisent son déroulement. **Il ne sera procédé à aucun remboursement d'inscription**, compte-tenu des frais d'organisation assumés par l'association.*
- Chaque participant devra accepter les décisions du directeur de course pendant la course.*

Signature du participant