

## **SOMMAIRE**

### **Préambule**

### **Introduction**

### **Première Partie : Navigations lémaniques**

Arrivée à Genève

Une rencontre improbable

Envie de régates

2015, une année ventée

### **Deuxième Partie : Préparation à la Translémanique en Solitaire**

Rêve de jeunesse

Apprendre à naviguer en solitaire

Entraînements en solo

Régate des Châteaux – Founex

Semaine du soir de Founex

Navigation nocturne

Dernière semaine avant la course

J – 1

### **Troisième Partie : La régata**

Avant le coup de canon

C'est parti. C'est presque parti !

Remontée de la flotte

Le Grand Lac

Passage de bouée

Descente vers Genève

Lac noir et orage au loin

Arrivée

Le jour d'après

## **Quatrième Partie : L'après régata**

Débriefing

SMS et appels téléphoniques

Désarmement

## **Epilogue**

## **Point de vue de l'entraîneur**

## **Remerciements**

## **Lexique**