



Au club des HGCC...



Crédits photo : Comité régional Occitanie

29 juin 2018

À LA DÉCOUVERTE DE LA PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

La commission PSP (plongée sportive en piscine) vous propose une soirée de découverte de cette discipline à la piscine de Châlons-en-Champagne le 29 juin, de 20h30 à 22h30.

Au programme, la découverte des épreuves de PSP :

- Le 23 m émergence (en présence de la championne de France Cadette de la discipline !) : un atelier alliant vitesse et technique
- Le 200 m trial, épreuve reine de la PSP, qui demande une aisance à la nage, des notions d'apnée et des cuisses renforcées (avec la participation exclusive du champion de France de la discipline en catégorie Master 4)
- Le combiné : un atelier avec des passages de cerceaux, un vidage de masque, des lâchers-reprises d'embouts, du tractage. C'est l'épreuve ludique par excellence !

Cet événement est ouvert à tous les plongeurs intéressés licenciés au club des HGCC, à jour de leur licence, de niveau « plongeur Or » ou N1 minimum.

Merci de vous inscrire par mail avant le 28 juin 2018 : ln.feUILly@wanadoo.fr

PROGRAMME

1^E PARTIE :
**PRESENTATION
DES EPREUVES DE
20H30 À 21H**

2^E PARTIE :
**ESSAIS D'ATELIERS
EN PISCINE DE 21H
À 22H15**

**RDV À LA PISCINE DE
CHÂLONS-EN-
CHAMPAGNE À PARTIR
DE 20H30
(45, BOULEVARD
JUSTIN GRANDHILLE)**

**N'OUBLIEZ PAS
L'INDISPENSABLE :
MAILLOT DE BAIN,
SERVIETTE , PMT.**



**Pour plus de
renseignements :**

piette.jean-luc@orange.fr