



HGCC

RPA

**A TOUS LES REPRESENTANTS DES CLUBS
ET TOUS LES SPORTIFS**

Les Clubs des Hommes Grenouilles de Châlons en Champagne et de Reims Palmes Apnée en collaboration avec la Commission Nage avec Palmes du GRAND EST seraient heureux de vous accueillir pour leur compétition interrégionale de NAGE AVEC PALMES en PISCINE qui va se dérouler :

**DIMANCHE 2 FEVRIER 2020 à la Piscine olympique
de CHALONS EN CHAMPAGNE**

45 Boulevard Grandthille - 51000 CHALONS EN CHAMPAGNE

Elle servira aussi de 1ère Manche du Championnat interrégional du Grand Est

Programme de la compétition :

- 9h30 : ouverture des portes

- 9h45 à 10h45 : Echauffement

Session 1 de 11h à 13h

- 50 ap,

- 800m ou 1500m sf (possibilité de nager l'une ou l'autre course mais pas les deux)

- 100bi

- 400is

- 13h45 : Echauffement

Session 2 de 14h30 à 18h avec une pause

-50sf,

-50bi,

-200sf,

-100is,

-400bi,

-100sf,

-200bi,

-400sf

Pause

Relais 4x100 sf

- puis Remise des Récompenses avec Pot de l'amitié

Ne pas oublier de se munir de la licence, visite médicale et Assurance à jour ainsi que du certificat TIV à jour également en cas de besoin de gonflage pour les bouteilles d'immersion

Prévoir un officiel par équipe pour 8 nageurs

La date d'enregistrement des engagements est prévue jusqu'au 30/1/2020 à 22h sur le site :

www.nageavec-palmes-ffessm.com

Repas à prévoir . Une salle sera mise à disposition

Nous espérons vous rencontrer très prochainement à CHALONS et vous prions de recevoir notre considération respectueuse

Les Clubs des HGCC et du RPA