



La Palme Sétoise

CLUB DE NAGE AVEC PALMES

N° F.F.E.S.S.M 08 340209



La Palme Sétoise organise, le Dimanche 17 novembre 2019, son interclub.
(interclubs inter-régional Masters et open, 1ère manche du Championnat départemental).

Lieu: Piscine BIASCAMANO de Sète, Bd Joliot Curie.
25 M / 5 couloirs

Horaires: 13h00: Ouverture des portes, vérification des engagements
13h45 à 14h00 : Echauffement
14h00 : Début des épreuves

Programme:

- 50 bipalmes toutes catégories
 - 400 bipalmes toutes catégories
 - 100 bipalmes toutes catégories
 - 25 SF toutes catégories
 - 50 SF toutes catégories
 - 400 SF toutes catégories
 - 100 SF toutes catégories -
 - 25 Apnée et 50 Apnée.
 - 4 x 50 toutes catégories
- Autres distances possible sur demande.

Les engagements doivent parvenir avant le mercredi 13 novembre 2019 minuit, sur E Nap

Ou à : **Christiane KOSTRZEWA**
821, rue Paul Cézanne
34670 BAILLARGUES
ou par email : christiane.kostrzewa@gmail.com

Seul seront pris en compte les engagements des nageurs présentant **la licence 2020** avec certificat médical conforme et attestation d'assurance. Un contrôle sera effectué en début de session, **tout nageur n'ayant pas sa licence, certificat médical et fiche d'identité fédérale sera refusé et ne pourra pas nager.**

Pour tous renseignements s'adresser à: Jean-Marie BRIARD Tél : 04.67.78.40.37

Dans l'attente de vous retrouver, veuillez agréer, chers(es) amis(es), nos salutations sportives.

Le Président
Jean Marie BRIARD

Nom et Prénom *

Date de naissance jj/mm/aaaa *

N° Tel * :

Email * :

Rencontre du dimanche 17 novembre 2019 de 13h à 17h à Sète

Distances courses

50 sf bipalmes	50 sf Mono	400 sf bipalmes	400 sf Mono	100 sf bipalmes	100 sf Mono	25 SF Bipalmes ou Mono	25 Apnée	50Apnée	Relais 4*50sf
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Chaque jeune qui participe doit prévoir de prendre son matériel dans le local du club soit mercredi 13, soit samedi 16 novembre. Les monopalmes seront toutes mises dans des sacs à Mono que Christiane prendra dans sa voiture. Le reste du matériel devra être pris par chaque nageur (tuba, bipalmes)

Samedi 9 novembre, au cours de l'entraînement, il sera fait un premier point avec les participants du jour pour savoir qui participe.

Je ne pourrais pas faire de covoiturage à l'aller car je serais au Cap d'Agde le matin et j'irais directement à Sète pour 13h

Donc pour ceux qui souhaiteraient avoir un covoiturage, se faire connaître en cochant la case, et idem pour les personnes qui peuvent prendre à leur bord, mettre le nombre de place disponible

Je souhaite avoir un covoiturage pour personne(s) Je peux prendre a bord de mon véhicule personne

* à compléter

Peuvent participer tous les licenciés 2020 du club, remplir cette fiche en mettant une X dans la ou les cases de la distance choisie et la renvoyer à : christiane.kostrzewa@gmail.com avant mercredi 13 novembre à 12 heures