



Fédération Française
du Sport Adapté
Gironde

Meeting Valides-Handicapés Tous à l'eau

Retour avant le 05/12/2024
à secretariat@cdsa33.org

Le dimanche 8 Décembre 2024
De 13h30 à 17h

Piscine E Lorandi
28 rue Clément Ader,
33 150 CENON

Capacité d'accueil :
20 sportifs

Ce meeting est réservé **EXCLUSIVEMENT** aux nageurs capable de parcourir 3x50 m (nage libre)

⇒ Gratuit pour tous les sportifs licenciés FFSA 2024/2025

⇒ Pour les non licenciés, possibilité de Pass'Journée découverte à 19€ par sportif
(fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive datant de moins de 1 an)

RAPPEL : Chaque équipe sera composée d'un nageur FF Handisport, un nageur FF Sport Adapté et deux nageurs valides FF Natation.

13h30 : Ouverture des portes

14h15 - Composition et présentation des équipes + échauffement

14h30 - Relais 4 x 50 NL > **Chaque Sportif nage un 50m Nage Libre**

14h50 - 50 Papillon valide > Le 1^{er} nageur valide de l'équipe (*série valide*)

15h20 - 50 NL Handisport > Le nageur FF Handisport

15h50 - **50 NL Sport Adapté > Le nageur FF Sport Adapté Nage Libre**

16h10 - 50 Brasse Valide > Le 2^{ème} nageur valide (*séries valide*)

16h20 - 4 x 50 m 3 Nages > **Chacun nage un 50 m (nage imposée au choix parmi Papillon/Brasse/Dos/Nage libre)**

16h45 - Cérémonie Protocolaire et Goûter

17h - Fin de la journée

Pour contacter nos agents sur site :

Sandro : 07 81 73 95 59 / Romain : 06 33 02 82 09

Dans l'attente de vous retrouver lors de cette journée, recevez chers collègues et amis sportifs nos cordiales salutations.

Erick ZELENAI
Président du CDSA 33



www.cdsa33.org



secretariat@cdsa33.org



05 56 00 99 10



09 59 23 99 10