



Fédération
Française
du Sport
Adapté

Gironde



153, rue
David Johnston
33000 BORDEAUX

05 56 00 99 10

09 59 23 99 10

secretariat@cdsa33.org

Comité Sport Adapté 33

comitesportadapte33



CDOS
GIRONDE

Soutenu par



Le Dimanche 11 Décembre 2022

De 13h30 à 17h

Piscine Tissot

46 rue Léon Blum

33000 BORDEAUX



Fédération Française
du Sport Adapté

PARA NATATION ADAPTÉE



Meeting Valides handicapés

« TOUS A L'EAU »

SAJ et Adultes

Réservé aux nageurs capable de
nager 3x50 m



⇒ Gratuit pour tous les sportifs licenciés FFSA 2022/2023

⇒ Pour les non licenciés, possibilité de Pass'Journée découverte à 19 € par sportif (fournir un certificat médical)

Un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives datant de moins d'un an sera demandé pour chaque participant souscrivant au Pass'Journée.

RAPPEL :

Chaque équipe sera composée d'un nageur Handisport, un nageur Sport Adapté et deux nageurs valide FFN.

Programme :

13h30 : Ouverture des portes

14h15 - Composition et présentation des équipes + échauffement

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

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

15h20 - 50 NL Handisport > Le nageur Handisport

15h50 - **50 NL Sport Adapté > Le nageur Sport Adapté**

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

16h20 - 4 x 50 m 3 Nages > Chaque **sportif 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 une meilleure organisation sportive et afin de prévoir l'encadrement des activités, nous vous prions de bien vouloir adresser vos inscriptions au secrétariat du Comité Départemental du Sport Adapté de la Gironde, par Mail ou fax : secretariat@cdsa33.org

Retour des inscriptions avant le :

7 / 12 / 2022

Capacité d'accueil maximale :

20 Sportifs

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

Olivier Grin
Président du CDSA 33