



Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté

Gironde

**Le Dimanche 11 Décembre 2022**

**De 13h30 à 17h**

**Piscine Tissot  
46 rue Léon Blum  
33000 BORDEAUX**



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 ou FF Natation 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.**

153, rue  
David Johnston  
33000 BORDEAUX

05 56 00 99 10

09 59 23 99 10

secretariat@cdsa33.org

Comité Sport Adapté 33

comitesportadapte33



Soutenu par



**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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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](mailto: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