



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 23 janvier 2022 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 :

- 9h15 : ouverture des portes
- 9h30 à 10h30 : Echauffement

Session 1 de 10h45 à 13h

50ap, 800sf ou IS ou 1500sf (possibilité de nager seulement l'une des trois courses, les nageurs seront regroupés dans les même séries), 100bi, 400is

13h 45-14h30: Echauffement

Session 2 de 14h45 à 18h avec une pause

50sf, 50bi, 200sf, 100is, 400bi, 100sf, 200bi, 400sf.

Pause

Relais 4x100 sf

- puis Remise des Récompenses

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.

Port du masque obligatoire pour toute personne hors de l'eau

Mise en place d'un protocole de contrôle des pass sanitaire avec inscription sur un registre (sous réserve de modifications suite à de nouvelles consignes gouvernementales).

Prévoir un officiel par équipe pour 8 nageurs

La date d'enregistrement des engagements est prévue jusqu'au 21/1/2022 à 20h sur le site e-nap:
<https://nap.ffessm.fr/>

Repas à prévoir en dehors des locaux de la piscine, pour des raisons de restrictions sanitaires COVID.

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

Les Clubs des HGCC et du RPA