



12 JUIN 2022

NAGE AVEC PALMES

*8h00 - 9h00 - Retraits des dossards

*9h45 Briefing

*10h00 Départ des relais NAP 3 x 1500m

*10h10 Départ des relais NEV CI I/II 3 x 1500m

*10h20 Départ Course individuelle NAP 3000m

*10h30 Départ Course individuelle NEV CI I/II 3000m

*11h30 Départ parcours « Découverte » 800m

*13h Remises des récompenses

**TROPHEE
JEAN-JACQUES
OYARSABAL**

**BASE DE LOISIRS
CERGY-PONTOISE**

**NAGE AVEC PALMES
EAU LIBRE**

DISTANCES

**800 M
« DECOUVERTE »**

**3000 M
INDIVIDUEL**

**3 X 1500 M
RELAIS CLUB**



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

Trophée JJ OYARSABAL

800 m
Un tour -> Ponton B1 - B4 Ponton

Relais
UN tour 1500m -> Ponton B1 B2 B3 B4 Ponton pour chaque relayeur

3000 m Individuel
DEUX tours -> Ponton B1 B2 B3 B4 Ponton

Pyramide

B *2*

B *1*

Tjjo Bouee entree Entonnoir

Tjjo Ponton Fin entonnoir Virage Relais

B *3*

Sortie ligne Aviron

B *4*

Légende

- Ligne d'eau
- Pyramide
- Tjjo - 1x800m
- Tjjo - 3x1500m
- Tjjo - Cale Mise a l'eau
- Tjjo Bouee entree Entonnoir
- Tjjo Ponton