



**C.M.S.A.**

**Club Montbéliard  
Sports Aquatiques**

Pôle Associatif du Coteau Jouvent  
2 rue Oehmichen  
25200 MONTBELIARD  
Tél : 06.27.02.88.97  
E-Mail : cmsa.nageavecplmes@gmail.com

F.F.E.S.S.M N° 25.25.0157 / Agréé Jeunesse et Sport N° 25-S-736

Le CMSA a le plaisir de vous inviter aux **Inter-Régions de Nage avec Palmes** qui se dérouleront le :

**DIMANCHE 26 JANVIER 2025 à la piscine de Montbéliard  
(18 rue Maurice RAVEL – 25200 MONTBELIARD)**

**Programme de la compétition :**

**12h00** : Ouverture des portes  
**12h15 - 13h15** : Echauffement  
**13h30** : Début de la compétition

25AP  
50SF  
800SF  
100SFB  
200SF

**PAUSE**

50SFB  
400SFB  
100IS  
100SF  
200SFB

**PAUSE**

Relais 4X50SF Mixte

**17h30** : Remise des récompenses

- \* Possibilité de gonflage des bouteilles d'IS.
- \* Licence, visite médicale et assurance à jour.
- \* Prévoir un officiel par tranche de nageurs.
- \* La date est fixée au **Vendredi 24 Janvier à 22h00** pour la fin des engagements sur le site e-nap.
- \* Les résultats seront affichés après la fin de chaque course, aucun résultat papier ne sera remis.
- \* Repas à prévoir, pas de restauration sur place.
- \* **Port du bonnet obligatoire.**
- \* **Les courses seront Mixtes sauf demande spécifique des clubs.**

Comptant sur votre présence, salutations sportives.

**Le C.M.S.A**