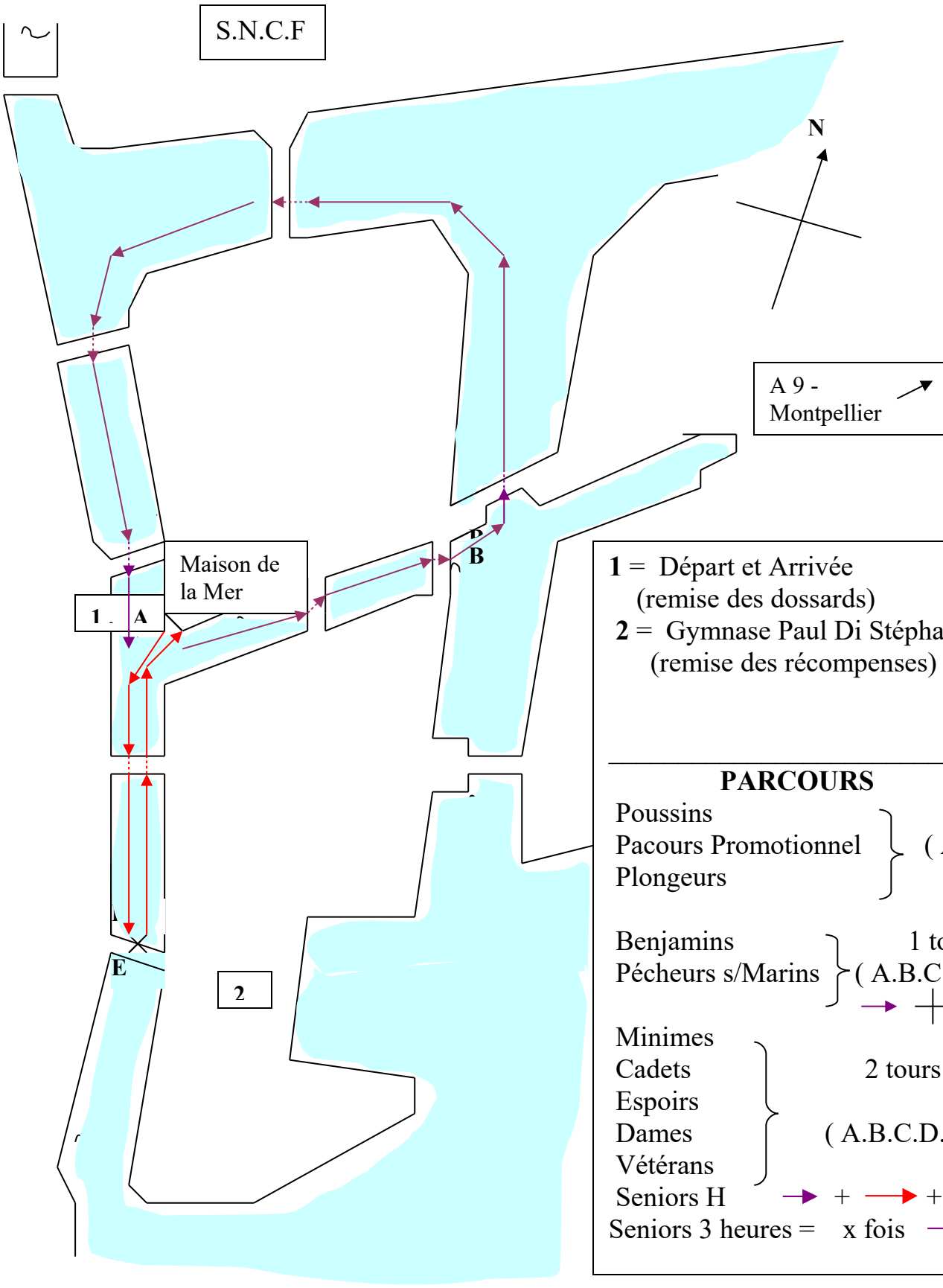
# PLAN DE LA TRAVERSÉE DE SÈTE DE NAGE AVEC PALMES




**1** = Départ et Arrivée
(remise des dossards)
**2** = Gymnase Paul Di Stéphano
(remise des récompenses)

## PARCOURS

Poussins
Pacours Promotionnel } ( A.E.A )
Plongeurs

Benjamins
Pécheurs s/Marins } 1 tour ( A.B.C.D.E.A )

Minimes
Cadets
Espoirs
Dames
Vétérans
Seniors H } 2 tours ( A.B.C.D.E.A ) + + + +

Seniors 3 heures = x fois