

Compétition Régionale Lens / 29 mars

Les nouveautés

Cette année, le Comité régional organise une compétition **avec une autre discipline** : la Plongée Sportive en piscine.

Celle-ci se déroulera dans **une nouvelle piscine**, récente, de 50m !



Déroulement de la journée

horaires	PSP	NAP
8h-9h	Accueil / échauffement	
8h45-9h	Briefing Arbitres et chef d'équipe PSP	
9h-11h	Combinée Femmes / Hommes 50 Emersion Femmes / Hommes	10h30 Briefing Arbitres et chef d'équipe NAP
11h-13h	Pause repas	Echauffement 15 min 50bi / 50ap / 400sf / 200is / 200bi
13h-15h	50 Octopus mixte 200 Trial	Pause repas
15h-17h	Pause	Echauffement 15 min 50sf / 400bi / 100is / 100sf / 800sf (priorité minime)
17h	Début des podiums	
17h30		Début des podiums
18h-18h30	Pot de l'amitié	

Possibilité d'arriver pour 10h30

MEETING DE LENS
CHAMPIONNAT RÉGIONAL
HAUTS DE FRANCE
PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE
NAGE AVEC PALMES

29 MARS 2026
9H-16H ENTRÉE GRATUITE

CENTRE AQUATIQUE
AQUALENS
62300 LENS

Inscriptions psp : presidentpsp@ffessm.fr Inscriptions nage avec palmes nap : ffessm.fr

Compétition Régionale Lens / 29 mars

Nouvelle piscine, meilleures conditions !

Depuis plus de 10 ans, il n'y avait pas eu 2 compétitions en bassin de 50m la même saison. Un bassin de 50m inox, tout neuf, avec des plots adaptés et des conditions de nage au top, cela ne peut être que bénéfique.



Pourquoi venir ?

Que vous soyez nageur, juge, entraîneur ou juste curieux, il y a pleins de raisons pour lesquelles vous devez être présent le 29 à Lens : pour vous, votre club ou pour la nage avec palmes régionale.



 **Inscription** : Procédure habituelle sur nap.ffessm.fr Le coût par Nageur majeur est de 6€, à régler sur HelloAsso

Date limite d'inscription : **Mardi 24 Mars 2026, 22h.**

 **Inscrivez-vous en tant qu'arbitre NAP** : Votre participation est essentielle, on compte sur vous ! <https://forms.gle/ycnzLToume4bfeCp6>

Si vous êtes nouveau et que vous souhaitez participer, ou pour toutes demande de renseignements : clemn@hotmail.fr