



# La Palme Sétoise

CLUB DE NAGE AVEC PALMES

N° F.F.E.S.S.M 08 340209



Madame, Monsieur,  
Cher(e) Président,

**Dimanche 21 avril 2024**, La Palme Sétoise, les Commissions de Nage avec Palmes du Comité Départemental de l'Hérault et du Comité Inter-Régional Pyrénées Méditerranée, organisent la **53<sup>ème</sup> Traversée de SETE de Nage avec Palmes**, 30<sup>ème</sup> Trophée JO CANDELA et Championnat régional et départemental de l'Hérault de Nage avec Palmes de Longue Distance

*Cette traversée est aussi la sélection départementale et régionale pour la qualification au Championnat de France de Longue Distance.*

Cette compétition se déroulera dans les canaux de la ville, à partir de 8h30. Départs et arrivées devant la Maison Régionale de la Mer (ex Chambre de Commerce de Sète).

## **5 courses sont prévues :**

- 6 000 m : seniors hommes, seniors dames, juniors, cadets, masters, supports
- 3 000 m : minimes + parcours promotionnel + supports
- 2 000 m : benjamins
- 950 m : poussins, + parcours promotionnel + supports
- 3h : Cadets, juniors, Seniors, Vétérans

## **Programme:**

- 08h15 : remise des dossards, quai Philippe Régy (devant la Chambre de Commerce de Sète)
- 8h30 : départ du 3h cadets, espoirs, seniors, vétérans
- 09h15 : départ du 950m toutes catégories
- 09h30 : départ du 2000m, 3000 m et du 6000 m toutes catégories
- 12h00 : remise des récompenses, au gymnase Paul Di Stephano, suivi d'un vin d'honneur.

**Les inscriptions devront parvenir sur fiches récapitulatives (ci-jointes),  
avant le 15 avril 2024 à :**

**Jean-Marie BRIARD - 3, rue des Amandiers - 34560 POUSSAN  
Tél : 04.67.78.40.37 - E.Mail : [briardjm@aol.com](mailto:briardjm@aol.com)**

**Et Avec E-nap avant le 15 avril 2024 - Midi**

**Engagements:** 12 € par nageur licencié FFESSM , 15 € par nageur non licencié FFESSM.

Si vous désirez un hôtel ou tout autre renseignement, n'hésitez pas à nous contacter.  
Renseignements également sur le site de La Palme Sétoise : <https://lapalmesetoise.clubeo.com>

En espérant avoir le plaisir de vous voir, je vous prie de croire, Monsieur le président, en mes sentiments les plus sportifs.

Le Président:

*Signé*

BRIARD J.M