



Les Palmeurs du Gâtinais



**Club Organisateur :**

Les Palmeurs du Gâtinais

29, Rue Kléber

45120 CHALETTE sur LOING

E-mail : [lespalmeurs-dugatinais@wanadoo.fr](mailto:lespalmeurs-dugatinais@wanadoo.fr)

Tél : 01 64 29 39 60

Site internet : [www.lespalmeursdugatinais.fr/](http://www.lespalmeursdugatinais.fr/)

**INVITATION**

- Le club « Les Palmeurs du Gâtinais » a le plaisir de vous inviter à la coupe du Centre de sprint et longue distance de nage avec palmes. Rencontre ouverte a toutes les catégories de tous les comités FFESSM ,

- Courses OPEN pour les nageurs extérieurs non licenciés,

- Parcours Promotionnel Piscine. **Uniquement pour les nageurs du club** .

**Dimanche 24 Juin 2018**

Le matin : Piscine Auguste Delaune Rue de la garenne

45120 CHALETTE sur LOING

L'après-midi : Lac base de loisirs **côté baignade** Rue du gué aux biches

45120 CHALETTE sur LOING

**Programme de la journée :**

**Matin :**

Ouverture des portes : 9h00

Echauffement : 9h15 à 10h00

Distances : 25 AP (benjamins) - 50AP - 100 IS - 100 SF - 200 SF

Relais : 4 X 100 SF

Course Promotionnelle: 50 mètres départ dans l'eau avec une planche. **(nageurs du club)**

Pause déjeuner : 12h30 **(voir réservation repas)**

(Possibilité de pique nique sur place)

**Après-midi :**

Rendez vous 14h15 au lac sur la base de loisirs (vers la baignade) de CHALETTE sur LOING

Départ du mille marin (1850 mètres) : 14h45 **Shorty OBLIGATOIRE**

Remise des récompenses en présence des élus : 15h45

Verre de l'amitié

Règlement & Inscriptions : Le règlement NAP s'applique sur les courses FFESSM et OPEN .  
Pour les courses FFESSM les inscriptions seront a faire sur E-NAP.  
Pour les courses OPEN les inscriptions seront a faire auprès du club des « Palmeurs du Gâtinais »

Droits d'inscriptions :

- \*Gratuit pour les nageurs qui effectuent les parcours piscine et longue distance.
- \*8€ pour les nageurs extérieurs qui effectuent seulement le milieu naturel.

Classements :

1er classement: Piscine par catégories sur chaque épreuve

2ème classement: Longue distance par catégories

3ème classement valorisant les nageurs les plus complets en prenant en compte, l'apnée - 100 IS - 100 SF et la longue distance.

(On donne les points CMAS selon les résultats sur les 3 épreuves piscine + les points résultats longue distance.

Classement Spécifique OPEN

Récompenses :

- Nage en piscine pour les catégories Poussins, Benjamins, Minimes et Cadets
- Nage en milieu naturel pour les catégories Poussins, Benjamins, Minimes et Cadets
- Récompenses globales (Piscine + LD) pour les nageurs les plus complets
- Récompenses Spécifiques OPEN
- Récompenses Spécifiques Parcours Promotionnel

---

Réservations pour les repas du Dimanche 24 Juin 2018

SIGLE du CLUB :

NOM du CLUB :

NOMBRE DE REPAS : \_\_\_\_\_ X 13,00€ = \_\_\_\_\_ €

Règlement à effectuer par chèque à l'ordre « Les Palmeurs du Gâtinais »

Le règlement et le bulletin de réservation sont à expédier avant le 17 Juin 2018

Les Palmeurs du Gâtinais

29, Rue Kléber

45120 CHALETTE sur LOING