



NAGE AVEC PALMIES



RENCONTRE DE BORDEAUX



Le Bordeaux Palmes Aventure vous invite le Dimanche 30 Novembre 2025
à la Piscine Galin

Programme : 25AP / 50 SF+Bi / 100 SF+Bi / 400SF+Bi / Relais 4x50m SF

Nouveauté 2025 : apnée de vitesse : 4x25m / 8x25m

Plus d'informations sur www.bordeaux-palmes-aventure.fr

Contact : 06 12 31 65 27



1. Présentation de la rencontre

La Rencontre de Nage Avec Palmes de Bordeaux est organisée le dimanche 30 novembre 2025 par le Bordeaux Palmes Aventure à la piscine Galin. L'événement est ouvert au public.

Cette rencontre se déroulera conformément au règlement de la Commission Nationale de Nage Avec Palmes de la FFESSM et figure au calendrier officiel de la FFESSM.

2. Equipement

- Piscine : Galin - 80 rue Galin - 33100 Bordeaux
- Bassin : 25 mètres
- Nombres de lignes d'eau : 6
- Type de chronométrage : manuel

3. Contact

Romain FEVRIER : 06 12 31 65 27

Christian BOUSQUET : 06 09 72 73 35

Mail : bordeauxpalmesaventure@gmail.com

4. Programme :

- 13h à 14h : Accueil et vérification des inscriptions
- 13h30 à 14h30 : Echauffement
- 14h30 : Premier départ
- Épreuves prévues :
 - 25 Apnée
 - 50 Surface
 - 50 Bipalmes
 - 100 Surface
 - 100 Bipalmes
 - 4x25m Apnée
 - Pause
 - 400 Surface
 - 400 Bipalmes
 - 8x25m Apnée
 - Pause
 - Relais 4x50
- 18h : Résultats

5. Inscriptions

- Inscriptions via **E-Nap** pour les licenciés FFESSM :
 - Chef d'équipe
 - Juges
 - Nageurs
 - Relais
- Documents obligatoires :
 - Licence fédérale FFESSM en cours de validité
 - Certificat médical comportant la mention "Nage Avec Palmes **en compétition**"
 - Certificat médical avec la mention "Apnée **en compétition**" (uniquement pour les épreuves 4x25m et 8x25m)
 - Attestation d'assurance Loisir 1
 - Autorisation parentale pour les nageurs mineurs
- Tarif : 8€ par nageur. A régler sur place le jour de la compétition.

6. Chronométrage et classement

Les classements sont déterminés par le nombre de points obtenus par les tables fédérales en fonction du chronométrage, soit :

- En course individuelle : points marqués par le nageur suivant la table de cotation de sa catégorie.
- En relais : points marqués par l'équipe selon la table de cotation de la catégorie la plus défavorable.

Le classement général par catégories se fait en additionnant les points des **DEUX meilleures courses individuelles** HORS relais.

Classement club : prise en compte des points (y compris Relais) des nageurs représentant le même club.

Le Club totalisant le plus de points sera déclaré Club Champion

7. Ravitaillement

- Un point de ravitaillement vous sera proposé tout au long de la rencontre (fruits, barres de céréales, fruits secs,...)
- Dans une démarche éco-responsable, merci de vous munir de verres ou de gourdes. Aucun récipient à usage unique ne sera proposé