



# le Comité Départemental organise

Nautilus : Dimanche 9 Mai 2010

## Compétition de Natation Sauvetage

---

### Programme de la Compétition

**13h : Accueil des clubs et vérification des engagements / Réunion Technique**

**13h30 : Échauffements**

**14h : Début de la Compétition**

**14h : Mannequin (sans palmes)**

25 mètres frite (12,5m Nage Libre + 12,5m Frite) (Avenirs)

50 mètres Mannequin "petit léon" (Poussins)

50 mètres Mannequin "petit léon" (Benjamins)

50 mètres Mannequin (Minimes-Cadets)

**14h45 : Bouée Tube (avec palmes)**

50 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte flottant non lesté) (Avenirs)

50 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte flottant non lesté) (Poussins)

100 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte flottant et lesté) (Benjamins)

100 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte coulé et lesté) (Minimes-Cadets)

**15h45 - 16h15 : Remise des Récompenses**

**16h15 : Mannequin**

100 mètres mannequins palmes (Juniors-Séniors F & H)

**16h45 : Super Sauveteur**

200 mètres super sauveteur (Juniors-Séniors F & H)

**17h30 - 18h : Remise des Récompenses**

---

### Catégories (saison 2009/2010)

AVENIRS : avant 9 ans (après 2001)

POUSSINS : 9 et 10 ans (2000/2001)

BENJAMINS : 11 et 12 ans (1998/1999)

MINIMES : 13 et 14 ans (1996/1997)

CADETS : 15 et 16 ans (1994/1995)

JUNIORS : 17 et 18 ans (1992/1993)

SENIORS : 18 ans et + (1991 et avant)

---

*Plus d'informations sur demande*

*Mr Coudère Frédéric : 06.03.39.54.99 & Mr Gayou Michel : 06.07.27.81.85*