

## Samedi 23 MARS 2024

Piscine du stade Nautique de Caen Horaires : **17h30 Echauffement Bassin de 25m** 

Compétition non officielle, permettant de développer l'aspect compétitif des enfants.

## Groupes concernés: PINGOUINS, CASTORS, BALEINES, REQUINS, DAUPHINS

## Les nages à effectuer :

Relais 4x25m nl (toutes catégories confondues) si je souhaite!

Avenirs 1 (2013): 100m 4 nages, 50 nl, 50 brasse, 50 dos, 25 papillon

Avenirs 2 (2014-2015): 100m 4nages, 25 nl, 50 nl, 25 brasse, 50 brasse, 25 dos, 50 dos, 100nl

Avenirs 3 (2016 et après): 25 nl , 25 brasse , 25 dos

Je choisis 3 épreuves <u>maximum</u> (dans ma catégorie d'âge) + relais si je souhaite

Une récompense sera remise aux 3 premier(e)s filles et garçons, par épreuves et par catégories

-----

## **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Confirmez votre présence par mail

Ou <u>en rapportant le coupon réponse</u> au moniteur.

Avant le MERCREDI 20 MARS 2024 minuit, aucun retard accepté! pas de rajout possible!

Mail: hubert@encaen.com

NOM....... PRENOM...... ANNEE NAISS..... GROUPE.......

Relais 4x25m nl (toutes catégories confondues) si je souhaite!

Avenirs 1 (2013): 100m 4 nages, 50 nl, 50 brasse, 50 dos, 25 papillon

Avenirs 2 (2014-2015): 100m 4nages, 25 nl, 50 nl, 25 brasse, 50 brasse, 25 dos, 50 dos, 100nl

Avenirs 3 (2016 et après): 25 nl, 25 brasse, 25 dos