



A l'occasion de cette nouvelle année, toute l'équipe du Palmus Band vous présente ses meilleurs vœux.

Andernos Culture Sports & Loisirs  
FFESSM : 02.33.0260

Notre piscine étant en travaux suite à la tempête de Janvier 2009 , nous n'avons pas pu organiser la compétition de 2009 . Cette rencontre de nage avec palmes en piscine est prévue cette année le Dimanche 31 Janvier 2010 . La manifestation a pour but de nous retrouver et partager une bonne après-midi sportive .

Un apéritif dînatoire clôturera la journée et nous en profiterons pour remettre en jeu «le trophée » pour récompenser le club gagnant. Une vente d'huîtres est prévue pour ceux qui désirent en remporter.

Souhaitant que vous nous confirmiez votre participation, nous vous adressons nos salutations amicales et sportives.

**Daniel Bouthier** Président du Palmus Band

Fait à Andernos, le 14 Décembre 2009

P.J. : règlement des épreuves et fiche d'inscriptions

Contact : Daniel Bouthier 3 allée Messiaen

33510 Andernos 0556262952 0614441115



ACSL FFESSM 02330260

# Rencontre amicale de Nage avec Palmes en Piscine Dimanche 31 Janvier 2010

## Règlement des épreuves :

- 1-Chaque nageur doit présenter un certificat médical.
- 2-Toutes les épreuves sont nagées en bi palmes.
- 3-Le nombre de courses sera déterminé en fonction du nombre d'inscrits dans chacune d'elle.
- 4-Un même nageur ne pourra être inscrit qu'à une course + 1 relais +1 jeu (surprise).
- 5-Courses proposées : 50m-100m-200m-Relais 4x 50m (Homme/Femme)
- 6-Attribution des points par course :  
1<sup>er</sup>=20 pts ; 2<sup>ème</sup>=15 pts ; 3<sup>ème</sup>=12 pts puis 10 ; 8 ; 6 ; 4 ; 2 .  
A ces point s'ajouteront à titre de bonus : +1 pt pour V1 et moins de 18 ans ;  
+2pts pour V2 ; +3 pts pour V3.
- 7- Les classements sont déterminés par ordre d'arrivée et chronométrage. Dans chaque épreuve, les clubs devront proposer un chronométreur, prévoir l'outil, merci d'avance.
- 8- Le club totalisant le plus de points sur l'ensemble des épreuves hommes et femmes sera déclaré vainqueur.

## HORAIRES :

Accueil : Piscine d'Andernos, Avenue des Coquelicots

Inscriptions : 13h à 13h30

Courses : 14h à 17h

Remise du trophée et apéritif vers 18h ;

Participation aux frais de 5 € par nageur et accompagnant à l'apéritif.

## Coupe Départementale de NAP Andernos

Fiche d'inscription par Club Par nageur : 1 course, 1 relais, 1 jeu .

A adresser par courrier ou mail à : bouthiersyl@orange.fr

ou Bouthier Daniel 3 allée Olivier Messiaen 33510 Andernos

A renvoyer si possible avant le 15 janvier 2010,( au moins le nombre approximatif de participants pour l'organisation et l'apéro ...)

Catégories : - 14 ans / - 16 ans / - 18ans / Séniors (18-35 ans) / Vétérans 1 (36-45 ans) /  
V2 (46-55 ans) / V3 (56-65 ans)

Course		Garçons		Filles		Total
50 m	Nive au	Noms et Prénoms	Catégori es	Noms et Prénoms	Catégor ie	
	Moy en					
	Bon					
	Fort					
100 m	Moy en					
	Bon					
	Fort					
200 m	Moy en					
	Bon					
	Fort					
Relais 4 X50 m Mixte 2F+2G						

Relais de Jeux Mixte 2F+2G						