



COMITE REGIONAL HANDISPORT HAUTS-DE-FRANCE / HANDISPORT LITTORAL DUNKERQUOIS

Zuydcoote, le 09 novembre 2018

Responsables Sportifs

Objet : Journée Régionale Handisport de Natation - Leffrinckoucke

Madame, Monsieur,

La journée régionale Handisport de natation se déroulera le **mercredi 05 décembre 2018**, à la piscine municipale **Paul Haucolas** : rue Jules Deswarte 59495 Leffrinckoucke.

L'ouverture des portes se fera à 12h30 suivi de l'échauffement de 12h45 à 13h15.

Les épreuves débuteront à 13h15 pour finir à 15h30 maximum.

Vous trouverez ci-jointe la feuille d'inscriptions de vos nageurs. Celle-ci est à nous retourner avant le **29 novembre 2018** **par mail**. Le programme des courses est inspiré des épreuves proposées lors des prochains Jeux Nationaux de l'Avenir Handisport.

La licence et le port du bonnet de bain sont obligatoires.

Merci de prévoir votre pique-nique.

Nous accueillerons probablement des collégiens de la région dunkerquoise. Si le temps nous le permet, nous terminerons la journée avec un relais 4x25m complètement mixte.

Programme :

- test débutants : 25
- épreuve 1 : 50m dos, brasse, nage libre
- épreuve 2 : 100m/200m nage libre
- épreuve 3 : 100m 4 nages / 75m 3 nages
- relais d'équipes mixte (avec des collégiens)

Salutations sportives,

Thomas BLONDEAU

<u>OBSERVATIONS :</u>				Centre ou association								
				Responsable								
				☞								
				☎								
Nom - Prénom	Sexe	Groupe	Age	TEST 25 M (débutant)	EPREUVE 1 Course 50 m				EPREUVE 2 Nage libre		EPREUVE 3 3 et 4 nages	
					Nage libre	Dos	Brasse	Papillon	100m	200m	75 m 3 nages	100m 4 nages