**Journée Régionale de Natation**

**Mercredi 4 mars 2020**

Nom du Club ou de l’Etablissement :

Contact/Coordonnées:

Merci de bien vouloir inscrire les participants, ainsi que les entraineurs et assistants qui participeront à la compétition.

Nous vous demandons, s’il vous plaît, d’envoyer vos inscriptions au CRH Hauts-de-France, à l’adresse mail : **inscription@handisport-hautsdefrance.org** avant **le jeudi 27 février 2020**

La journée régionale de natation se déroulera le **mercredi 4 mars 2020**, à la piscine le Lille Fives, 82 rue du Long Pot, 59 000 Lille.

L’ouverture des portes se fera à 12h15 suivi de l’échauffement de 12h30 à 12h45

Les épreuves débuteront à 12h45 pour finir à 15h maximum.

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

Merci de prévoir votre pique-nique.

PS : Nous avons réservé une salle à la maison régionale des sports de Villeneuve d’Ascq pour ceux souhaitant se restaurer proche du lieu de la compétition. L’espace est réservé de 11h à 12h au 367 rue Jules Guesde, 59 650 Villeneuve d’Ascq

(à 10 minutes en voiture de la piscine)

**Programme** :

* test débutants : 25 m (Merci de prévoir la carte d’identité afin de récupérer l’attestation)
* épreuve 1 : 50m dos, brasse, nage libre
* épreuve 2 : 100m/200m nage libre
* épreuve 3 : 100m 4 nages / 75m 3 nages
* relais

**Catégorie NATATION :** G1 (S1 à S4) / G2 (S5 & S6) / G3 (S7, S8 & S11) / G4 (S9 & S10) /

G5 (S12 & S13) / G6 (S15 – Sourds)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBSERVATIONS : | | | | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |