



**CLUB
OMNISPORTS DE
VALBONNE**

NATATION



Samedi 21 décembre 2019
Fête du nageur « SUPER ENDURANT »!

Ouvert à tous les adhérents « natation » et « triathlon »

Pour les adultes nageurs ou triathlètes (groupes dauphins)

De 8h00 à 9h30

Epreuve au choix :

- soit de durée : 1h30 maximum
- soit de distance : de 1 à 5 km



Pour les enfants (groupes poissons)

De 9h00 à 10h30

Activité au choix :

- une initiation au sauvetage aquatique avec des mannequins enfants
- une épreuve d'endurance de 20 min en parcourant la plus grande distance possible sans s'arrêter.

Pour les adolescents (groupes requins)

De 10h30 à 12h00

Activité au choix :

- une épreuve d'endurance au choix: soit de durée (20min), soit de distance (800m)
- une initiation au sauvetage aquatique avec des mannequins enfants



Participation sur inscription à l'adresse : covaccueil@wanadoo.fr

Merci de préciser : nom, prénom et groupe (dauphins – requins – poissons)

Nous avons également besoin de parents bénévoles pour l'organisation (chrono / décompte des longueurs)... si disponibles, faites vous connaître auprès d'Alain, de Jérémy ou d'Annick !