

Championnats de FRANCE 2009  
nage avec palmes

<i>mercredi 27 mai 2009</i>	<i>jeudi 28 mai 2009</i>	<i>vendredi 29 mai 2009</i>	<i>samedi 30 mai 2009</i>
	7h30 échauffement 9h00 fin échauffement 9h15 <b>1500 SF</b> <b>50 AP</b> <b>200 SF bi</b> <b>200 SF</b>	7h30 échauffement 9h00 fin échauffement 9h15 <b>800 SF</b> <b>100 bi SF</b> <b>100 SF</b> <b>400 IS</b> <b>4x200 SF</b>	7h30 échauffement 8h45 fin échauffement 9h00 <b>100 IS</b> <b>400 SF</b> <b>50 bi SF</b> <b>50 SF</b> <b>800 IS</b> <b>4x100 SF</b>
16h30 19h00 administratif 18h00 20h00 entraînement 19h00 réunion technique	15h30 Cérémonie d'ouverture 16h00 échauffement 17h00 fin échauffement 17h15 <b>Finale 50 AP</b> <i>Cérémonies 200 SF Bi</i> <b>1500 SF (*)</b> <i>Cérémonies 50 Ap</i> <b>Finale 200 SF</b> <i>Cérémonies 1500 SF</i> <i>Cérémonies 200 SF</i>	16h00 échauffement 17h00 fin échauffement 17h15 <b>800 SF (*)</b> <i>Cérémonies 100 SF Bi</i> <b>Finale 100 SF</b> <i>Cérémonies 800 SF</i> <b>400 IS (*)</b> <i>Cérémonies 100 SF</i> <b>4x200 SF (*)</b> <i>Cérémonies 400 IS</i> <i>Cérémonies 4x200 SF</i>	17h00 échauffement 18h00 fin échauffement 18h15 <i>Cérémonies 20Kms</i> <b>Finale 50 SF</b> <i>Cérémonies 50 SF Bi</i> <b>400 SF (*)</b> <i>Cérémonies 50 SF</i> <b>Finale 100 IS.</b> <i>Cérémonies 400 SF</i> <b>800 IS (*)</b> <i>Cérémonies 100 IS</i> <b>4x100 SF</b> <i>Cérémonies 800 IS</i> <i>Cérémonies 4x100 SF</i>

(\*) *Série la plus rapide*

Championnats de FRANCE 2009  
nage avec palmes

*vendredi 29 mai 2009*

*samedi 30 mai 2009*

*dimanche 31 mai 2009*

7h30 mise en place du circuit 20km  
8h30 administratif à la piscine remise des dossards  
8h30 contrôle du matériel à la piscine  
10h30 ouverture du circuit 20 km sécurisé

7h00 mise en place du circuit 6km  
8h30 Appel Femmes  
9h00 Départ Femmes  
9h00 Appel Hommes  
9h30 Départ Hommes  
11h00 fin des compétitions  
12h15 Cérémonie Protocolaire **sur site**

18h00 réunion technique à la piscine

11h30 Appel 20km  
12h00 Départ Hommes et Dames  
17h00 fin du 20 km  
18h15 cérémonie protocolaire **à la piscine**