

# NAGE AVEC PALMES

FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS



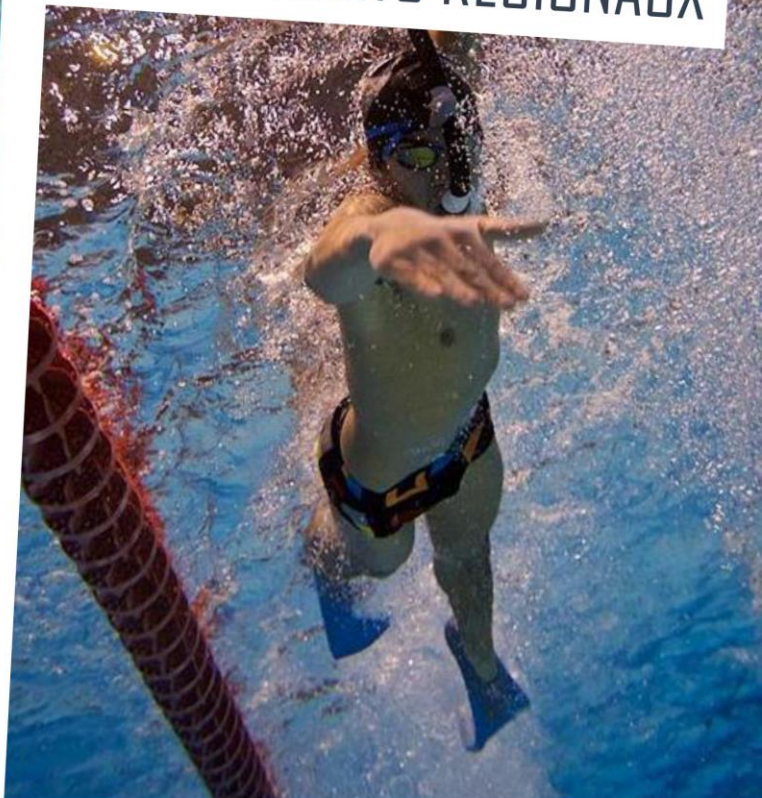
RENNES | 9/10  
PISCINE DE BREQUIGNY | MARS 2019  
CHRONOMETRAGE ELECTRONIQUE

© E.TRAVERSO



BRETAGNE  
PAYS DE LA LOIRE

CHAMPIONNATS REGIONAUX



## - RENNES 2019 -

### CHAMPIONNATS DE BRETAGNE/PAYS DE LA LOIRE PISCINE ÉLITE - CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE -

#### 1. Inscription

##### Frais d'inscription

L'inscription se fait via la procédure habituelle : par IntraNAP. Pour s'inscrire à cette compétition, des frais d'inscription vous seront demandés le jour de la compétition. Une attestation de paiement vous sera délivrée sur place.

**RAPPEL : 4 engagements max. par nageur.**

- **Délai standard : 5€/nageur** jusqu'au 01/03/2019 à 20H
  - ✓ **Mode de paiement :** Chèque à l'ordre de "CIBPL NAP" le jour de la compétition ou en espèce (hall de la Piscine).
- **Hors délais : 5€/engagement** du 01/03/2019 à 20H (fermeture des engagements) au 05/03/2019 à 20H
  - ✓ **Mode de paiement :** Chèque à l'ordre de "CIBPL NAP" le jour de la compétition ou en espèce (hall de la Piscine).

Vous pourrez formuler un engagement hors délais dès la fermeture des engagements, et ce jusqu'au 05/03/2019 à 20H en suivant ce lien : <https://www.cibpl.fr/nap/modifseng.aspx>. Une fois ce délai passé, toute demande d'ajout, de modification ou de suppression d'engagement sera refusée.

**En présence de Chronométrage Électronique, les engagements hors délais ne seront pas acceptés sur place.**

**Pour rappel, vous êtes censé recevoir :**

- Le récapitulatif de vos engagements IntraNAP : le 01/03/2019 vers 20H
- Le récapitulatif de vos engagements WINPALME : entre le 01/03/2019 à 20H et le 02/03/2019 à 20H
- Les listes de départ : le 05/03/2019 vers 20H

Si un document ne vous a pas été transmis, merci de nous en faire part à [informatique-nap@cibpl.fr](mailto:informatique-nap@cibpl.fr).

#### 2. Récompenses

##### Championnats de Bretagne/Pays de la Loire

- **Cérémonies Protocolaires par course pour :**
  - Jeunes Filles et Juniors Garçons
  - Toutes Catégories Femmes et Toutes Catégories Hommes
- **Cérémonies Protocolaires au total des 3 meilleures courses pour :**
  - M1 Femmes et M1 Hommes
  - M2 Femmes et M2 Hommes
  - M3 et + Femmes et M3 et + Hommes

Obligation d'un Podium complet pour monter sur le Podium. Sinon, la remise de récompense se fera en bas des marches du Podium. **La tenue de club est obligatoire.**

### 3. Programme de la Compétition

#### Samedi 09 Mars 2019

##### Session 1

**Gonflage des bouteilles :** 8H à 19H  
**Ouverture des bassins :** 7H50  
**Échauffement :** 8H à 8H50  
**Réunion des Chefs d'Équipes :** 8H50  
**Début des épreuves :** 9H15

200BI F  
 50AP H/F  
 1500SF H  
 50BI F/H  
 400IS F  
 100SF H/F  
 400SF H

##### Session 2

**Gonflage des bouteilles :** 8H à 19H  
**Ouverture des bassins :** 13H50  
**Échauffement :** 14H à 14H50  
**Début des épreuves :** 15H

200BI H  
**Finale 50AP F/H**  
 1500SF F  
**Finale 50BI H/F**  
 400IS H  
**Finale 100SF SF F/H**  
 400SF F  
 4x200SF H/F

#### Dimanche 10 Mars 2019

##### Session 3

**Gonflage des bouteilles :** 8H à 19H  
**Ouverture des bassins :** 7H50  
**Échauffement :** 8H à 8H50  
**Début des épreuves :** 9H

50SF F/H  
 200SF F  
 100BI H/F  
 800SF H  
 400BI F  
 100IS H/F

##### Session 4

**Gonflage des bouteilles :** 8H à 19H  
**COMMUNICATION 2.0 :** 13H à 13H50  
**Ouverture des bassins :** 13H50  
**Échauffement :** 14H à 14H50  
**Début des épreuves :** 15H

**Finale 50SF H/F**  
 200SF H  
**Finale 100BI F/H**  
 800SF F  
 400BI H  
**Finale 100IS SF F/H**  
 4x100SF F/H

#### 4. Intervention Communication 2.0

**Intervention animée par :** David CARTRON et Christian DUMARD

**Lieu :** Vous sera communiqué sur place

**Horaire :** Le Dimanche 10 Mars de 13H à 13H50

Afin de développer sa médiatisation, notre discipline doit, entre autres, faire évoluer son mode de communication afin de s'adapter aux contraintes actuelles. Cette intervention a pour but de vous faire part des échanges qui ont eu lieu avec le CIO et la CMAS, et d'échanger ensemble sur ces évolutions.

#### 5. Restauration

**À noter que des collations/gâteaux seront disponibles sur place.**

Afin de vous restaurer, nous vous proposons quelques adresses de cafétéria/restaurant que vous pourrez contacter pour réserver vos repas :

##### **ATLANTIS**

PISCINE DE BREQUIGNY

BOULEVARD ALBERT 1<sup>er</sup>

35200 RENNES CEDEX

Tél. : 02.99.31.39.16

*Distance de la piscine : sur place*

##### **AUX PIGEONS BLANCS**

231 RUE DE NANTES

35136 ST JACQUES DE LA LANDE

Tél. : 02.23.50.77.64

*Distance de la piscine : 220m*

##### **À LA BONNE HEURE**

C.CIAL CARREFOUR ALMA AVENUE DU CANADA

35200 RENNES CEDEX

Tél. : 02.99.51.81.71

*Distance de la piscine : 1,8 Km*

##### **RISTORANTE DEL ARTE (PIZZERIA)**

1 MAIL ROBERT MERLE

35700 RENNES

Tél. : 02.99.51.50.26

*Distance de la piscine : 2,4 Km*

##### **FLUNCH**

C.CIAL LECLERC CLEUNAY

35000 RENNES

Tél. : 02.23.42.00.88

*Distance de la piscine : 4,4 Km*

## 6. Hébergement

### **HOTEL NOVOTEL RENNES ALMA**

ALLEE D'UKRAINE  
35200 RENNES  
Tél : 02 99 86 14 14

*Distance de la piscine : 1,6 Km*

### **HOTEL CAMPANILE RENNES SUD**

5 RUE FREDERIC BENOIT  
35136 ST JACQUES DE LA LANDE  
Tél : 02 90 89 22 00

*Distance de la piscine : 1,6 Km*

### **HOTEL IBIS RENNES CENTRE GARE SUD**

15 RUE DE CHATILLON  
35000 RENNES  
Tél : 02 23 36 01 36

*Distance de la piscine : 2,7 Km*

### **HÔTEL ATLANTIC HOTEL RENNES CENTRE GARE**

31 BOULEVARD DE BEAUMONT  
35000 RENNES  
Tél : 02 99 30 36 19

*Distance de la piscine : 2,7 Km*

### **BRIT HOTEL DU STADE**

167 RUE DE LORIENT  
35000 RENNES  
Tél : 02 99 59 19 19

*Distance de la piscine : 5,2 Km*

### **HOTEL CAMPANILE**

1 RUE DE LA CHALOTAIS  
35135 CHANTEPIE  
Tél : 02 99 30 45 45

*Distance de la piscine : 7,9 Km*

### **HOTEL FORMULE 1 RENNES SUD-EST CHANTEPIE**

RUE DE LA FREBARDIERE, Z.I. SUD-EST  
35135 CHANTEPIE  
Tél : 08 91 70 53 66

*Distance de la piscine : 8,1 Km*

### **HOTEL KYRIAD RENNES SUD - CHANTEPIE**

31 RUE DU BIGNON  
35135 CHANTEPIE  
Tél : 02 99 32 34 34

*Distance de la piscine : 8,1 Km*

### **APPART'CITY RENNES BEAUREGARD**

1 RUE AURELIE NEMOURS  
35000 RENNES  
Tél : 02 23 48 47 10

*Distance de la piscine : 9,7 Km*

## 7. Communication :

- Pour réagir sur les Réseaux Sociaux, le Hashtag : **#RENNESNAP2019**
- Toutes les informations sur le CIBPL : <http://nap.cibpl.fr>
- Toutes les informations sur le CPB : [www.cerclepaulbert.asso.fr](http://www.cerclepaulbert.asso.fr)

## ORGANISATION / CONTACTS



**CIBPL-NAP** : Hélène BERNERO ([presidente-nap@cibpl.fr](mailto:presidente-nap@cibpl.fr) / 06.33.18.39.55)

**CPB** : Erwan GALESNE ([erwan@galesne.com](mailto:erwan@galesne.com) / 06 61 92 56 51)

## PARTENAIRES

### Partenaires Institutionnels :

