****

**UNION SPORTIVE DU VALLON DE MORLAIX**

**E.S.A.T. FOYERS DE VIE "Les Genêts d'Or"**

**ESAT Morlaix ZA Langolvas rue Jean Monnet - 29600 MORLAIX**

[**didierusvm@gmail.com**](mailto:didierusvm@gmail.com)

**Port : 0661903278**



**Challenge Aquatique samedi 1ER MARS 2025**

Bonjour à tous,

L’Union Sportive du Vallon de **Morlaix** organise une ½ journée de challenge aquatique :

**Le samedi 01 Mars 2025** et est heureuse de vous accueillir à ***l'espace aquatique du pays de Morlaix\****.

Merci de prévoir votre maillot, votre bonnet (**port du bonnet obligatoire**). Prévoyez un peignoir ou un tee shirt pour l’attente des nageurs dans les gradins.

Accueil : **13h30**

**13h45 - 14h Vestiaires**

**14h : échauffement dans l’eau**

**14h 15 : début des épreuves**

**16h45/17h : fin des épreuves**

**17h Remise des récompenses et pôt de clôture.**

La licence sport adapté 2024-2025 est obligatoire pour participer à cette journée.

* **Licence FFSA** : Inscription **2 €**
* **OU « Pass jour** » avec un certificat médical de moins d’un an à me scanner ou à apporter sur place

Rappel : Sans ce dernier, la participation du sportif ne sera pas possible.

Insc. 2 € + 7€ (licence journée fédérale) soit : Inscription **10 €**

* Merci d’établir le chèque à l’ordre de l’USVM. Règlement en espèces possible
* merci de m’indiquer, votre intention de participation et nous faire parvenir vos inscriptions, par mail, pour le **24 février 2025** dernier délai: [didierusvm@gmail.com](mailto:didierusvm@gmail.com)

***\*(direction : Plourin Les Morlaix – 1ère sortie N12 venant de Quimper et Brest/ Descendre la rocade et la remonter vers l’hôpital puis RESTER à droite pour tourner en haut de la côte).***

A bientôt

Didier Lautrou pour l’USVM



**UNION SPORTIVE DU VALLON DE MORLAIX**

**E.S.A.T. FOYERS DE VIE "Les Genêts d'Or"**

**Foyer ESAT Route de Callac - 29600 MORLAIX**

[**didierusvm@gmail.com**](mailto:didierusvm@gmail.com)

**Port : 0661903278**



**ORGANISATION CHALLENGE NAGE LIBRE :**

Les sportifs forment une ou plusieurs équipes au sein de leur association. Le nombre de sportif par équipe est au choix puisqu’une moyenne au prorata du nombre de nageurs sera calculée.

l’organisateur propose aux nageurs de choisir de s’inscrire sur :

*3 épreuves*  : - **25 mètres chronométrés dans la nage de son choix**

* **50 mètres chronométrés dans la nage de son choix**
* **Relais de 6 minutes : l’équipe doit réaliser le plus de longueurs,**

**chaque sportif nage une distance de 25 mètres. Equipe de 4 sportifs à 5 maxi**

* *Possibilité de nager avec matériel si le nageur est en difficulté pour avancer ou garder sa flottabilité (ceinture et ou avec palmes). Cela ne doit pas avoir un critère d’avantage.*
* *Possibilité de gérer sa course avec nage ventrale ou dorsale à tous moments !*
* *Si impossibilité de faire un 50 m un deuxième 25 m est envisageable. Bien le préciser SUR LE TABLEAU 50M*

RESULTATS :

* Podiums pour les CHALLENGE NAGE LIBRE 25 m et 50 m attribués aux trois équipes les plus rapides au prorata du nombre de sportifs.
* Un diplôme de participation pour chaque participant



**UNION SPORTIVE DU VALLON DE MORLAIX**

**E.S.A.T. FOYERS DE VIE "Les Genêts d'Or"**

**Foyer ESAT Route de Callac - 29600 MORLAIX**

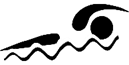
[**didierusvm@gmail.com**](mailto:didierusvm@gmail.com)

**Port : 0661903278**

NATATION

SAMEDI 1ER Mars 2025 à MORLAIX

CHALLENGE NAGE LIBRE **25M**



Association :

Nom de l’équipe :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | PRENOM | N°Licence ou date de naissance pass jour | A ses palmes | A besoin de palmes :  Taille | Cochez si besoin Ceinture de flottaison |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Nom de l’équipe :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | PRENOM | N°Licence ou date de naissance pass jour | A ses palmes | A besoin de palmes  : Taille | Cochez si besoin Ceinture de flottaison |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |



**UNION SPORTIVE DU VALLON DE MORLAIX**

**E.S.A.T. FOYERS DE VIE "Les Genêts d'Or"**

**Foyer ESAT Route de Callac - 29600 MORLAIX**

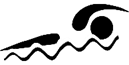
[**didierusvm@gmail.com**](mailto:didierusvm@gmail.com)

**Port : 0661903278**

NATATION

SAMEDI 1ER Mars 2025 à MORLAIX

CHALLENGE NAGE LIBRE **50M**



Association :

Nom de l’équipe :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | PRENOM | N°Licence ou date naissance pass jour  Inutile si déjà précisé | A ses palmes | A besoin de palmes : pointure:Taille | Cochez si besoin Ceinture de flottaison |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Nom de l’équipe :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | PRENOM | N°Licence ou date naissance pass jour  Inutile si déjà précisé | A ses palmes | A besoin de palmes : pointure ? | Cochez si besoin Ceinture de flottaison |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |



**UNION SPORTIVE DU VALLON DE MORLAIX**

**E.S.A.T. FOYERS DE VIE "Les Genêts d'Or"**

**Foyer ESAT Route de Callac - 29600 MORLAIX**

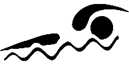
[**didierusvm@gmail.com**](mailto:didierusvm@gmail.com)

**Port : 0661903278**

NATATION

SAMEDI 01 Mars 2025 à MORLAIX

CHALLENGE NAGE LIBRE **RELAIS**



Association :

Equipe 1 :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | NOM | PRENOM |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
|  |  |  |

Equipe 2 :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | NOM | PRENOM |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
|  |  |  |

* Relais de 6 minutes : l’équipe doit réaliser le plus de longueurs possibles
* Chaque sportif nage une distance de 25 mètres. Equipe de 4 sportifs minimum
* En cas d’abandon d’un nageur ou deplusieurs, l’équipe se relaie avec les nageurs restants