



## Invitation

Le LGM et La Ligue francophone Belge de Sauvetage  
sont heureux de vous inviter au



# MEMORIAL PATRICK SASTRE / JEAN BERNARD DUPONT

Compétition de nage avec palmes, de sauvetage et d'apnée dynamique  
à Seraing (BE), le samedi 22 décembre 2018.

**Lieu :** **Piscine de SERAING**  
Avenue des Puddleurs, 51  
4100 Seraing (près de Liège)  
Belgium

**Infrastructure :** Piscine de 50 m  
8 couloirs  
Chronométrage manuel

**Condition de participation :** Etre invité  
Etre licenciés CMAS ou être licencié francophone LFBS  
Les courses de sauvetage sont réservés aux licenciés francophone LFBS

**Frais de participation :** **12 € par sportif**

N.B. : Bouteilles IS gonflées (pas de gonflage sur place)

**Inscription Nage avec palme : Avant le 16 décembre 2018**  
Burak Basturk  
Liège Grivegnée Monopalme a.s.b.l.  
Avenue Jean Hans 40  
4030 Grivegnée  
Tel : +32 86 21 46 06 - Gsm: +32 494 467 917  
Email: info@lgm.be

Le formulaire d'inscription est dans un document séparé, attaché à l'e-mail d'invitation

**Chronométreurs :** prévoir un chronométreur club par 7 nageurs inscrits

**HORAIRE      PROGRAMME SAMEDI 22 DECEMBRE 2018**

<b>8:45 - 9:15</b>	Echauffements
<b>9:30</b>	<b>50 APN</b> Sauvetage : 50 mannequin palmes (-14 ans) Sauvetage : 100 mannequin palmes <b>200 BP</b>
<b>10:20</b>	PAUSE : 15' podium  <b>50 SF</b> Sauvetage : 50 mannequin (-14 ans) Sauvetage : 50 mannequin <b>100 BP</b>
<b>11:50</b>	PAUSE : 15' podium  <b>100 IS</b> Sauvetage : 50 combiné (-14 ans) Sauvetage : 100 combiné <b>400 SF</b>
<b>12:50 – 14:00</b>	PAUSE : temps de midi – COMPETITION APNEE  <b>100 SF</b> Sauvetage : 100 SLS (-14 ans) Sauvetage : 200 SLS <b>50 BP</b>
<b>15:15</b>	PAUSE : 15' podium  <b>200 SF</b> Sauvetage : 50 LS (-14 ans) Sauvetage : 100 LS <b>400 BP</b>  <b>RELAIS : 4 X 100 SF</b> Sauvetage : RELAIS : 4 x 50 bouée tube

**Catégories nage avec palme**

11 ans et moins	Cat. E	2007 et +
12-13 ans	Cat. D	2006 et 2005
14-15 ans	Cat. C	2004 et 2003
16-17 ans	Cat. B	2002 et 2001
18-28 ans	Cat. A	2000 à 1990
29-34 ans	Cat. V0	1989 à 1984
35-44 ans	Cat. V1	1983 à 1974
45-54 ans	Cat. V2	1973 à 1964
54 et +	Cat. V3	1963 et +