

CMO Vénissieux  
NATATION 

**30ème Rencontre**  
**Vénissienne des Maîtres**



Attention : le bonnet est obligatoire

**SAMEDI 9 DECEMBRE 2023**

*Centre Nautique Intercommunal*  
*16 Avenue Georges Levy, 69200 Vénissieux*

# Programme

## Echauffement : 14h00

- 1) 200 m 4 Nages Dames
- 3) 400 m Nage libre Dames
- 5) 50 m Dos Dames
- 7) 100 m Brasse Dames
- 9) 200 m Papillon Dames
- 11) 50 m Nage libre Dames
- 13) 200 m Dos Dames
- 15) 200 m Brasse Dames
- 17) 50 m Papillon Dames
- 19) 400 m 4 Nages Dames

Pause 20'

- 21) 100 m 4 nages Dames
- 23) 200 m Nage libre Dames
- 25) 100 m Dos Dames
- 27) 50 m Brasse Dames
- 29) 100 m Papillon Dames
- 31) 100 m Nage libre Dames
- 33) 800 m Nage libre Dames

35) Relais 4x50 m nage libre Dames

## Début des Epreuves : 15h00

- 2) 200 m 4 Nages Messieurs
- 4) 400 m Nage libre Messieurs
- 6) 50 m Dos Messieurs
- 8) 100 m Brasse Messieurs
- 10) 200 m Papillon Messieurs
- 12) 50 m Nage libre Messieurs
- 14) 200 m Dos Messieurs
- 16) 200 m Brasse Messieurs
- 18) 50 m Papillon Messieurs
- 20) 400 m 4 Nages Messieurs

Pause 20'

- 22) 100 m 4 nages Messieurs
- 24) 200 m Nage libre Messieurs
- 26) 100 m Dos Messieurs
- 28) 50 m Brasse Messieurs
- 30) 100 m Papillon Messieurs
- 32) 100 m Nage libre Messieurs
- 34) 800 m Nage libre Messieurs

36) Relais 4x50 m nage libre Messieurs

# Engagements

- 4 courses individuelles + 1 relais maximum par nageur
- Les engagements doivent se faire sur extranat.
- Droits d'engagements : 4 euros par course : individuelle ou relais.
- Le règlement des engagements doit être réalisé avant le début de la compétition.
- Les forfaits ne seront pas remboursés.
- **Date limite des engagements : Mercredi 6 Décembre 2023**

## Règlement

- Bassin de 25 mètres, 8 lignes d'eau.
- Compétition ouverte à tous les licenciés des clubs de natation affiliés à la Fédération Française de natation. Le règlement FINA est appliqué.
- Toutes les courses sont nagées toutes catégories confondues, le cas échéant et suivant le nombre d'engagé(e)s, le CMO Vénissieux Natation se permettra de faire nager les nageurs 2 par ligne et mixte.
- Le bonnet est obligatoire.
- **Officiels : Merci de fournir un officiel par club.**

## Groupe d'âges

### Epreuves Individuelles

C0 : 24 ans et- (1999 et après)	C7 : 55/59 ans (1968/1964)
C1 : 25/29 ans (1998/1994)	C8 : 60/64 ans (1963/1959)
C2 : 30/34 ans (1993/1989)	C9 : 65/69 ans (1958/1954)
C3 : 35/39 ans (1988/1984)	C10 : 70/74 ans (1953/1949)
C4 : 40/44 ans (1983/1979)	C11 : 75/79 ans (1948/1944)
C5 : 45/49 ans (1978/1974)	C12 : 80 ans et+ (1943 et avant)
C6 : 50/54 ans (1973/1969)	

### Epreuves des relais

R1 : 119 ans et moins	R4 : 200/239 ans
R2 : 120/159 ans	R5 : 240/279 ans
R3 : 160/199 ans	R6 : 280 ans et plus

## Adresse

### Engagements :

**CMO VENISSIEUX NATATION**  
**16 Av Georges Levy, 69200 VENISSIEUX**  
**Tel : 07.82.79.40.03**



**Contact :**

**Email : [contact@venissieuxnatation.com](mailto:contact@venissieuxnatation.com)**

**Site du club : [www.venissieuxnatation.com](http://www.venissieuxnatation.com)**