



Je nage Pont-Rouge

13 AVRIL 2024



Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Ville : _____

de téléphone : _____

Courriel : _____

1 km

2 km

Temps estimé : 40 min. 35 min. 30 min. 25 min. 20 min. 18 min. ou moins

*Club de natation (15 ans et moins) : _____

J'accepte d'être photographié pendant l'évènement



Quand ? Samedi, 13 avril 2024 de 12h30 à 17h00

Où ? Piscine Lyne-Beaumont de Pont-Rouge

Quoi ? Nager 1 kilomètre (40 longueurs) ou 2 km (80 longueurs)

Combien ? Seulement **10\$** par personne (*inclus un casque de bain et une collation*)

Pour qui ? 16 ans et plus ou les 15 ans et moins affilié à un club de natation de la FNQ (**maximum 40 min.**)

Date limite ? Vous avez jusqu'au 03 avril pour vous inscrire à la réception ou en ligne.

Un certificat de participation sera remis à tous les participants.

Un tableau des records sera affiché à la piscine Lyne-Beaumont.

Détails :

Selon les inscriptions reçues et les temps estimés soumis, un horaire sera créé. Vous nagerez donc avec des gens inscrits à un temps similaire à vous. Nous vous confirmerons, par courriel, l'heure à laquelle vous devez vous présenter à la piscine pour nager votre kilomètre.

Selon le nombre d'inscriptions, il est possible de nager le kilomètre à 2 nageurs par couloir.

Les départs se feront dans l'eau, dans la partie peu profonde de la piscine.

Règlements :

1. Aucun matériel permis (palmes, planche, pull, etc.).
2. Tous les styles de nage sont acceptés.

Estimation du temps

Temps par 50m (2 longueurs)		Temps pour 1 km	Temps pour 2 km
45 sec.		15:00.00	30 :00.00
50 sec.		16:40.00	33 :20.00
55 sec.		18:20.00	36 :40.00
60 sec.		20:00.00	40 :00.00
1 min. 05		21:40.00	
1 min. 10		23:20.00	
1 min. 15		25:00.00	
1 min. 20		26 :40.00	
1 min. 25		28 :20.00	
1 min. 30		30 :00.00	
1 min. 35		31 :40.00	
1 min. 40		33 :40.00	
1 min. 45		35 :00.00	
1 min. 50		36 :40.00	
1 min. 55		38 :20.00	
2 :00.00		40 :00.00	