



# 9 JUIN 2019

## NAGE AVEC PALMES

\*8h00 - 9h00 - Retraits des dossards

\*9h45 Briefing

\*10h00 Départ des relais NAP 3 x 1850m

\*10h10 Départ des relais NEV CI I/II 3 x 1850m

\*10h20 Départ Course individuelle NAP 3000m

\*10h30 Départ Course individuelle NEV CI I/II 3000m

\*11h30 Départ parcours « Découverte » 800m

\*13h Remises des récompenses

**TROPHEE  
JEAN-JACQUES  
OYARSABAL**

**BASE DE LOISIRS  
CERGY-PONTOISE**

**NAGE AVEC PALMES  
EAU LIBRE**

**DISTANCES**

**800 M  
« DECOUVERTE »**

**3000 M  
INDIVIDUEL**

**3 X 1850 M  
RELAIS CLUB**



**FFESSM**  
IMMERSION & EMOTION

**Trophée Jean-Jacques OYARSABAL**  
Nage avec palmes  
Bassin de la Folie  
Ile de loisirs Cergy-Pontoise

**Légende**

- ★ Aviron
- 📍 Tjjo
- 🛶 Tjjo Ponton Aviron
- 🏊 Trophee JJO - 1850m Relais
- 🏊 Trophee JJO - 3000m Individuel
- 🏊 Trophee JJO - 800m Decouverte

