



**Fédération Française d'Etudes et Sports Sous Marins**  
**Comité Inter-Régional Pyrénées Méditerranée**  
Siège Social : Maison des Sports Maison des Sports - 190 rue Isatis - BP 81908  
31319 Labège Cedex  
Tél : 05.62.24.18.65 / Fax : 05.62.24.18.51  
[Http://www.ffessmpm.fr](http://www.ffessmpm.fr)

**Commission NAGE avec PALMES**  
**Courrier : Mme KOSTRZEWA Christiane – 821 rue Paul Cézanne**  
**34670 BAILLARGUES**  
Tél : 04.67.72.35.39 – Port. : 06.64.21.64.52 – E-mail : [ecnpm@hotmail.fr](mailto:ecnpm@hotmail.fr)

**Trophée Philippe IZARD organisé par le Toulouse Métropole Palmes**  
**Compétition comptant pour le championnat Régional Piscine**  
A Toulouse, le dimanche 08 février 2015

\*\*\*

**Bassin de 50 m, 8 couloirs à la piscine Léo Lagrange (prendre direction gare Matabiau)**

\*\*\*

**Compétition ouverte à toutes les catégories**

\*\*\*

**Piscine ouverte de 13h à 18h**

**Ouverture de la piscine à 13h00**

**Echauffement jusqu'à 14h**

**Epreuves :**

50 SF Bipalmes et Mono,  
400 SF ou 800 SF ou 1500 SF,

- **Pause ¼ h**

50 AP (sauf poussins et benjamins),  
100 IS, 400 IS,

- **Pause ¼ h**

100 SF Bipalmes et Mono,  
200 SF Bipalmes et Mono,

- **Pause ¼ h**

Relais 4x100 SF et 4x200 SF

**Pas de compresseur sur place**

**Chaque club devra impérativement présenter 1 chronométreur par tranche de 8 nageurs même non complète**

**Les inscriptions à la compétition sont à faire obligatoirement par internet sur E-NAP**  
**Avant Midi le jeudi 05 février 2015 - Aucun engagement sur place**

A très bientôt, bien amicalement

La Présidente,  
Christiane KOSTRZEWA