

## PLANNING DES COURSES du SAMEDI 4 JUILLET

### **1500 m – Le Défi Maracana**

 11h00 – 11h45

 Enregistrement, retrait bonnets, marquage

 11h15 – 11h30

 Briefing sécurité & jury

- 11h45 -11H30 échauffement avec l'appart fitness

 11h30 – 11h45

 Briefing nageurs

 12h00 – 12h15

 Appel + mise en ligne de départ PHOTO DE GROUPE

 12h15 : DÉPART 1500 m

 13h00 : ARRIVÉE


 14h30 : PODIUMS 1500 m

### **5000 m – La Grande Balade**

 12h15 – 13h15

 Enregistrement, retrait bonnets, marquage

 13h00 – 13h15

 Briefing jury + sécurité (SNSM)

- 13h00 – 13h15 échauffement avec l'appart fitness

 13h15 – 13h30

 Briefing nageurs

 13h30 – 13h45

 Appel + mise en ligne. PHOTO DE GROUPE

 13h00 : Prise température eau


 13h45 : DÉPART 5000 m

 15h45 : ARRIVÉE

 17h00 : PODIUMS 5000 m

### Animation spéciale

#### PHOTO DE GROUPE

 **14h00 : Apprendre à nager avec Jérémy Stravius la participation financière est reversée à un horizon d'espoir 4€ par participants**

Un diplôme sera remis aux participants signé de la main de JEREMY Stravius

#### Relais 4 x 500 m – Le Défi Pevar

 14h45 – 15h45

 Enregistrement, retrait bonnets, marquage

 15h45 : Prise température eau

○ 15H45 échauffement avec l'appart fitness

 16h00 – 16h15

 Briefing nageurs + sécurité

 16h15 – 16h30

 Appel + mise en ligne. PHOTO DE GROUPE

 16h30 : DÉPART RELAIS

 17h15 : ARRIVÉE

 18h30 : PODIUMS RELAIS

## **Knock Out – Le Défi Maoutin**

 16h00 – 17h15

 Enregistrement participants

 17h15 : Prise température eau

 Briefing sécurité & nageurs

○ 17h15 :échauffement avec l'appart fitness PHOTO DE GROUPE

 le knockout -défi Maoutin - courses Éliminatoires

 18h00 : Départ 1500m

 18h30 : Fin

 18h35 : Départ 1000 m

 18h55 : Fin

 19h00 : Départ 500m

 19h10 : Finale

 19h45 : PODIUMS KNOCK OUT

 20h00 : Pasta Party

**20H PASTA PARTY** ORGANISÉE AVEC L'ÉQUIPE UN HORIZON D'ESPOIR ; LES FONDS SONT REVERSÉS À UN HORIZON D'ESPOIR avec l'aide de la biocoop de Combrit et pot l'abbe et petit navire

LIEN RESA PASTA PARTY

Une Pasta party est organisée le samedi soir, après le relais. Si vous souhaitez y participer voici le lien de réservation :

<https://forms.gle/wESS2n2H5uFrX7PG6>

Prix : 5 €, les tickets seront à retirer et à régler à la buvette pour qui le souhaite.

Cette somme sera entièrement reversée à la recherche contre le cancer pédiatrique, avec l'association Un horizon de l'espoir.

## PLANNING DU DIMANCHE

### **10000 m & 7500 m – Le Défi Bigouden & Olympique**

 7h30

 **Accueil bénévoles + remise tee-shirts**

 7h45

 **Prise température eau**

 7h45 – 8h30

 **Enregistrement participants**

 8h00 – 8h15

 **Briefing sécurité & jury**

○ 8h15 - 8H30 échauffement avec l'appart fitness

 8h30 – 8h45

 **Briefing nageurs**

 8h45 – 9h00

 **Transfert vers la cale des Américains**

 9h00 – 9h15

 **Appel + mise en ligne PHOTO DE GROUPE**

 **9h15 : DÉPART 10000 m & 7500 m**

 **11h45 : Arrivée 7500 m**

 **12h30 : Arrivée 10000 m**

 **Temps limites :**

 **7500 m : 2h30**

 **10000 m : 3h15**

 **13h00 : PODIUMS**

## Défis Inter-Entreprises (4 x 200 m)

- 10H échauffement avec l'appart fitness

 10h15 : DÉPART

 11h00 : PODIUMS

## 3000 m – Le Défi Rouget

 13h00 – 14h15

 Enregistrement participants

 14h00 : Prise température eau

 14h00 – 14h15

 Briefing sécurité & jury

- 14H00- 14H15 échauffement avec l'appart fitness

 14h15 – 14h30

 Briefing nageurs

 14h30 – 14h45

 Appel + mise en ligne PHOTO DE GROUPE

 15h00 : DÉPART 3000 m

 16h30 : ARRIVÉE

 16h30 : PODIUMS

## **RELAIS INTER ENTREPRISES**

 9h00 – 9h30

 Retrait bonnets + marquage du relai entreprise

○ 9h30-9H45 *échauffement avec l'appart fitness*

 9H45– 10h00 Briefing

 10h00 – 10h15

 Appel + mise en ligne PHOTO DE GROUPE

 10h15 – 10h45 : Départ Inter-Entreprises 4x200 m

## **500 m / 200 m duo bigouden**

 11h15 – 12h30

 Enregistrement participants 500 m / 200 m duo bigourden

 12h15 : Clôture inscriptions 200 m

 12h30 : Prise température eau

 12h45 – 13h00

 Briefing sécurité & jury

○ 12h45 – 13h00 *échauffement avec l'appart fitness*

 13h00 – 13h15

 Briefing nageurs

 13h15 – 13h30

 Appel + mise en ligne PHOTO DE GROUPE

 13h30 : DÉPART 500 m & 200 m

 14h00 : ARRIVÉE

 14h30 : PODIUMS