



## PROGRAMME JUIN 2022

### VENDREDI 24 JUIN

---

#### **5K sans palmes**

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets - **Première vague**

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

08:30 • Briefing de sécurité nageurs **et Départ de la course - Première vague**

07:30 • Retrait des bonnets - **Deuxième vague**

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

#### **3.5K sans palmes**

11:00 • Retrait des bonnets

13:15 • Briefing de sécurité pour les nageurs

13:30 • Embarquement pour l'île Degaby

14:00 • **Départ de la course**

16:00 • Remise des récompenses

#### **2K AFTER WORK\* (avec ou sans palmes)**

18:00 • Retrait des bonnets

18:40 • Briefing de sécurité pour les nageurs

19:00 • **Départ de la course**

20:00 • Remise des récompenses & After Work

*\* Une course de 2km de natation en sortant du bureau ou tout simplement à la fin de la journée et pour bien terminer la semaine. La prestation comprend, la course, un plat de pâtes et une animation musicale avec un DJ ou un groupe.*

## SAMEDI 25 JUIN

---

### **5K avec palmes**

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets - **Première vague**

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

08:30 • Briefing de sécurité nageurs **et Départ de la course - Première vague**

07:30 • Retrait des bonnets - **Deuxième vague**

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

### **2.5 K sans palmes**

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15 :30 • Remise des récompenses

### **2K TEAM\*\* (avec ou sans palmes)**

11:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses

*\*\* Une course de 2K mixte ou pas, par équipe de 2 ou 3 nageurs. Le classement est réalisé après l'addition des chronos de l'ensemble des nageurs de l'équipe.*

## DIMANCHE 26 JUIN

---

### **5K sans palmes**

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

08:30 • Briefing de sécurité nageurs **et Départ de la course**

### **6K sans palmes**

07:30 • Retrait des bonnets

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course**

12:30 • Remise des récompenses

### **2.5 K avec palmes**

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15 :30 • Remise des récompenses

### **1K (avec ou sans palmes)**

11:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses