

# 26<sup>ème</sup> Descente de la Seudre Organisée par le ROC Plongée

## Nage avec palmes Dimanche 23 mars 2025

- ✧ **Rendez-vous: 9H30** au Gymnase du Groupe Scolaire Jules Ravet,  
4 rue Jules Ravet,  
17600 Saujon

(Le gymnase est situé à côté du collège, près de la place Richelieu)

- ✧ **Inscription:** Sur place, présenter la licence fédérale (assurance loisir 1 minimum, ou openpass à prendre sur place pour les non-licenciés, à 3 €), le certificat médical, participation au frais (**6 €**).

Afin de faciliter l'organisation, merci de vous **pré-inscrire** par mail avec votre N° de licence et votre catégorie.

Les vestiaires du gymnase sont à notre disposition avec la possibilité de prendre une douche chaude à l'arrivée.

- ✧ **Départ à 10H:** Distance, environ 2km
- ✧ **Catégories:** classement distinct Hommes/Femmes  
Jeunes : - 18 ans  
Espoirs : 18 à 40 ans  
Seniors : 40 à 60 ans  
Vétérans : + de 60 ans  
Monopalme



- ✧ **Fin de course vers 12H:** Chocolat chaud, viennoiseries à l'arrivée.

**Proclamation des résultats, remise des brevets et apéritif au gymnase.**

**Un cadeau souvenir sera remis à chaque participant.**

PS : A l'issue de l'épreuve, possibilité de prendre un **repas** en commun (prix: **25 euros**) au restaurant. Merci de prévenir le **plus tôt possible** et au **minimum 1 semaine à l'avance.**

Contacts : Vanessa Morin : [morin.vanessa17@laposte.net](mailto:morin.vanessa17@laposte.net)

Fabien Goulevant : [crfg17920@gmail.com](mailto:crfg17920@gmail.com)