

**4e COUPE D'APNEE ILE-de-France/Picardie**  
**Piscine du Centre Omnisports de Massy (Avenue du Noyer Lambert/91300)**  
**Dimanche 7 décembre 2008 de 11h00 à 22h**

11h00	12h30	Accueil et briefing juges et apnéistes de sécurité	Salle Fair play
11h30	12h30	Inscriptions compétiteurs (contrôle documents) <b>72 personnes maxi</b>	Hall Fair play
<b>12h30</b>		<b>Clôture des inscriptions</b>	
12h45	13h15	Briefing compétiteurs	Salle Fair play
<b>13h30</b>		Accès aux vestiaires	
<b>13h45</b>		Début échauffement statique	
14h15	16h15	12 séries de statique (départ toutes les 10')	Bassin 50 m
<b>16h30</b>		Début échauffement dynamique (avec, puis sans palmes)	
17h00	19h00	12 séries de dynamique (départ toutes les 10') : avec palmes puis sans palmes	Bassin 50 m
<b>19h15</b>		Evacuation des bassins	
<b>19h45</b>		Evacuation de la piscine	
20h00	20h30	Remise des prix	Salles Lavoisier (à 50 m, sur parking en face de la piscine)
20h30	22h00	Buffet de clôture	
<p>Les épreuves de dynamique avec et sans palmes s'enchaînent, sans temps mort ; les compétiteurs choisissent l'une ou l'autre de ces disciplines et ne peuvent faire les deux. La température habituelle du bassin de 50 m est de 27°C.</p>			