

COUPE DE LA LIGUE EST le 4 et 5 JUIN 2022 A EPINAL

Lieu : EPINAL

Dates : Du samedi 4 juin 2022 (Départ en début d'après-midi) au dimanche 5 juin 2022 (Retour le soir). Trajet en minibus en fonction de l'origine géographique.

- réunion N°1 le dimanche matin
- réunion N°2 le dimanche après-midi

Encadrement : Frédéric ANDRES, Abdel BERROUDJ, Geoffrey PARTENICO et Hugues BILTHAUER + entraîneurs ou officiels de clubs de Moselle.

Objectifs : Vivre une compétition sous les couleurs de la sélection Mosellane.

Contenu du Programme :

▪ Épreuves individuelles :

200m NL, 50 et 200m Dos, 50 et 200m Brasse, 50 et 200m Papillon, 200m 4n

▪ Épreuves de relais : 8 x 50m NL, 4 x 100m 4N, 4 x 50m 4N, 8 x 100m NL

Chaque nageur devra s'engager sur UNE épreuve individuelle.

Chaque nageur devra participer au relais 8 x 50 nage libre ET au relais 8 x 100 nage libre.

Chaque nageur devra rentrer dans la composition du 4 x 50 4 nages OU du 4 x 100 4 nages (Un même nageur ne pourra pas être engagé sur ces deux relais).

Chaque nageur devra ainsi disputer une épreuve individuelle et trois relais.

Modalités de sélection :

Selon une composition permettant à l'équipe d'être la plus compétitive.

10 filles (4 jeunes 2 + 1 remplaçante J2 et 4 jeunes 3 +1 remplaçante jeune 3)

10 garçons (4 jeunes 2 + 1 remplaçant J2 et 4 jeunes 3 +1 remplaçant jeune 3).

Contrainte : Les nageurs du stage concourent sous les couleurs du CD 57.

Sélection bloquée le 8 mai 2022. Une convocation sera adressée le 9 mai.