

3^{ème}

DEFI EAU LIBRE

MSA NATATION

24 mai
2025

Base de loisirs de
Jumièges Le Mesnil



Renseignements et inscriptions :

@ orgajumieges@gmail.com

 www.msanatation.jimdo.com

 Msanatation



500^m
1500^m
3000^m
5000^m



3^{ème}

DEFI EAU LIBRE

MSA NATATION



Lieu de l'épreuve :

Base de loisirs de Jumièges-Le Mesnil
4 route du Manoir
76480 Le Mesnil sous Jumièges

Programme :

7h30 : Accueil des nageurs
8h30 : Briefing 5000m
9h00 : Départ 5000m
11h30 : Briefing et départ 500m
12h00 : Podiums 500m et 5000m
-
14h00 : Accueil des nageurs
15h00 : Briefing 3000m
15h30 : Départ 3000m
17h00 : Briefing 1500m
17h30 : Départ 1500m
18h30 : Podium 3000m et 1500m

Barrières horaires :

30 min pour le 500m
1h00 pour le 1500m
1h30 pour le 3000m
2h00 pour le 5000m

Date limite d'inscription :

Seules les inscriptions finalisées au
17 mai 2025 bénéficieront du
chronométrage automatique.

Tarifs :

	Licenciés FFN/FFTRI	Non licenciés
500m	15 €	25 €
1500m	20 €	30 €
3000m	25 €	35 €
5000m	25 €	35 €

Pour les non-licenciés, le coût comprend la licence FFN eau libre promo obligatoire, d'un montant de 15 €. Des frais d'inscription, d'un montant de 1,70€ maximum, seront ajoutés lors du paiement en ligne.

Modalités d'inscription :

Inscription et paiement en ligne via notre partenaire **protiming.fr** à partir de notre site accessible en flashant le QR-code ci-dessous :



[msanotation.jimdofree.com/
accueil/defi-eau-libre](https://msanotation.jimdofree.com/accueil/defi-eau-libre)

Pour les non licenciés un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la nage en eau libre en compétition sera demandé.

Limites d'âge :

Les épreuves sont ouvertes à **toute personne majeure** et aux **mineurs licenciés FFN** âgés au minimum de :

- 12 ans pour le 500m et le 1500m
- 14 ans pour le 3000m et le 5000m

Combinaison néoprène obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 18°C