

# 3 NoA

La chaîne 100%  
Nouvelle-Aquitaine

Orange · 339 | SFR · 455 | Free · 326  
Bouygues · 337 | Fransat · 325

na.france3.fr  
france.tv

Les championnats de france  
en direct sur france 3 NoA

BEUCHAT



FFESSM  
HAUTE-VIENNE | 87

SUBAQUA  
Revue de la FFESSM

ASSURDIVING  
Assurances de la FFESSM  
FRENCH UNDERWATER FEDERATION INSURANCES

LIMOGES  
ARTS DU FEU  
ET INNOVATION

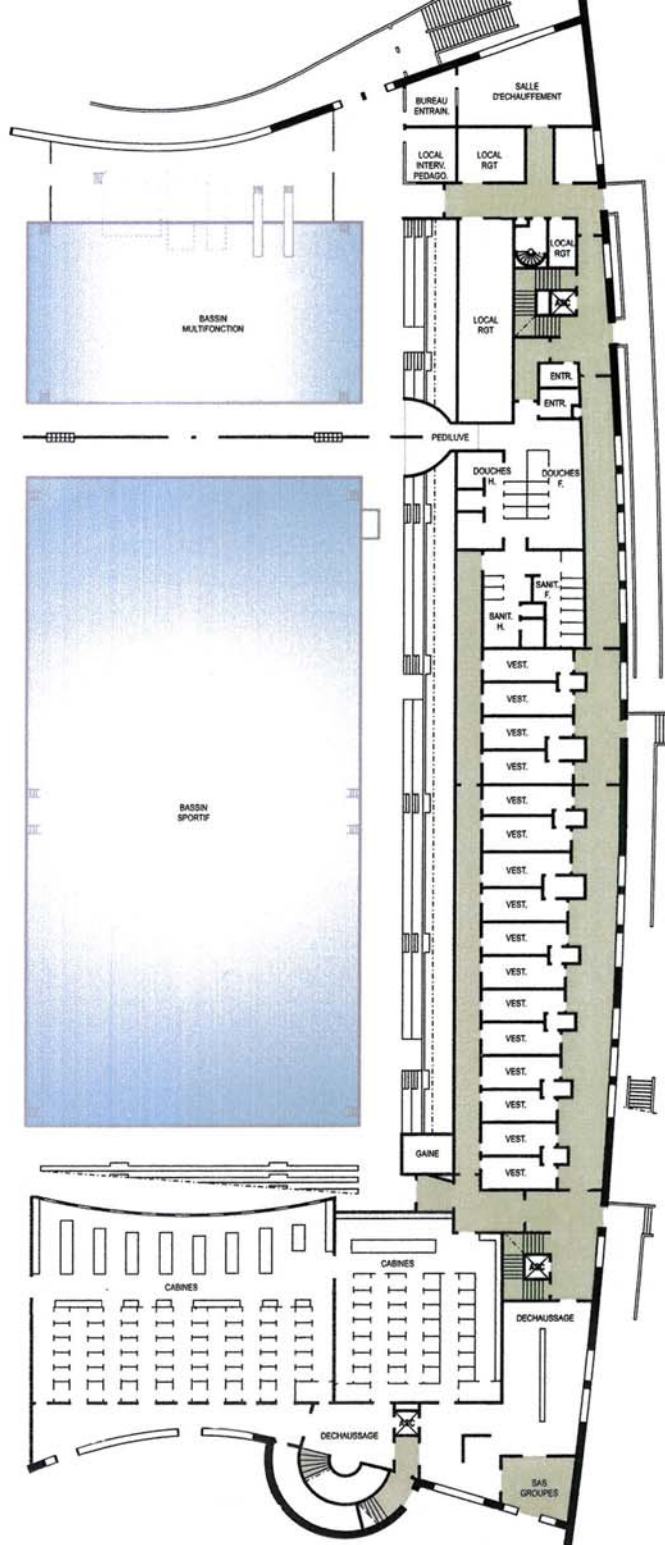
Limoges  
Métropole  
Communauté urbaine



MINISTÈRE  
DES SPORTS

RÉGION  
Nouvelle-  
Aquitaine

département  
Haute-Vienne



# CHAMPIONNATS DE FRANCE

## des Sports Subaquatiques

10-11-12 mai 2019

LIMOGES - L'Aquapolis et Piscine Beaublanc



APNÉE



NAGE AVEC PALMES



TIR SUR CIBLE



PLONGÉE SPORTIVE  
EN PISCINE

Planning  
des épreuves

Plan  
de l'Aquapolis



# FFESSM

IMMERSION & EMOTION

Fédération Française d'études  
et Sports Sous-Marins

	BASSIN 50	BASSIN 25	BASSIN LUDIQUE
<b>HORAIRE</b>	<b>VENDREDI 10/05/19</b>		
7h > 7h30			
7h30 > 8h			
8h > 8h30	NAP		
8h30 > 9h	Echauffement		
9h > 9h30	NAP Séries 200 SF - 200 BI 50 AP - 1500 SF 4x100 BI Mixte	NAP APNÉE Echauffement Récupération	
9h30 > 10h			
10h > 10h30			
10h30 > 11h			
11h > 11h30			
11h30 > 12h			
12h > 12h30			
12h30 > 13h			
13h > 13h30			
13h30 > 14h			
14h > 14h30			
14h30 > 15h	NAP Finales Podiums		
15h > 15h30			
15h30 > 16h			
16h > 16h30			
16h30 > 17h			
17h > 17h30	Silence !	APNÉE Statique	APNÉE Échauffement Récupération
17h30 > 18h			
18h > 18h30			
18h30 > 19h			
19h > 19h30			
19h30 > 20h			
20h > 20h30			
20h30 > 21h			
21h > 21h30			

	BASSIN 50	BASSIN 25	BASSIN LUDIQUE
<b>HORAIRE</b>	<b>SAMEDI 11/05/19</b>		
7h > 7h30			
7h30 > 8h			
8h > 8h30	NAP	TIR Installation	
8h30 > 9h	Echauffement		
9h > 9h30	NAP 100 BI - 400 IM 100 SF - 400 SF 4X200 SF		
9h30 > 10h			
10h > 10h30			
10h30 > 11h			
11h > 11h30			
11h30 > 12h	APNÉE DYN	TIR - Précision Echauffement Séries - Finales Podiums Récupération	
12h > 12h30			
12h30 > 13h			
13h > 13h30			
13h30 > 14h			
14h > 14h30			
14h30 > 15h			
15h > 15h30			
15h30 > 16h			
16h > 16h30	NAP	TIR - Super Biathlon Echauffement Séries - Finales Podiums Récupération	
16h30 > 17h	Echauffement		
17h > 17h30	NAP Finales (Podiums le Di midi)		
17h30 > 18h			
18h > 18h30			
18h30 > 19h			
19h > 19h30			
19h30 > 20h	APNÉE 16 X 50		
20h > 20h30			

	BASSIN 50	BASSIN 25	BASSIN LUDIQUE
<b>HORAIRE</b>	<b>DIMANCHE 12/05/19</b>		
7h > 7h30			
7h30 > 8h	NAP		
8h > 8h30	Echauffement		
8h30 > 9h	NAP 400 BI - 100 IS 800 SF - 50 SF 50 BI 4X100 SF	TIR - Biathlon Echauffement Séries - Finales Récupération	
9h > 9h30			
9h30 > 10h			
10h > 10h30		TIR - RELAIS Séries - Finales Podiums	
10h30 > 11h			
11h > 11h30			
11h30 > 12h	APNÉE DNF		TIR Démontage
12h > 12h30			
12h30 > 13h			
13h > 13h30			
13h30 > 14h			NAP APNÉE Echauffement Récupération
14h > 14h30			
14h30 > 15h			
15h > 15h30	NAP Finales Podiums		
15h30 > 16h			
16h > 16h30			
16h30 > 17h			
17h > 17h30			
17h30 > 18h			
18h > 18h30			

**3** NoA

**Vendredi 10 mai**

Direct 14h20 à 17h30

Nage Finales avec palme

Enregistrement 17h30 à 21h00

Apnée statique : diff. 22h45 – 02h15

**Samedi 11 mai**

Direct 10h50 / 13h30

TIR de précision + Apnée DNF

Direct 14h30/16h00 Apnée DNF N4

Direct : 17h00/19h30 Finale nage avec Palme

Enregistrement 19h30/20h30 Apnée 16x50

**Dimanche 12 mai**

Direct : 11h20 / 12h30

Apnée DNF 1ere partie

Direct 13h30 / 18h05

Apnée DNF 2e partie / NAP finales