



# Sortie longue distance

**Samedi 17 décembre 2016**

Organisation :  
Club Subaquatique du Léman (Thonon)

**Ouvert à tous les licenciés FFESSM** ayant une pratique de nage avec palmes (distance du parcours, minimum 3 km)

RDV : 10h au CSL (plan [ici](#))

## Matériel :

- ↪ combinaison, si possible de nage en eau froide  
(possibilité de prêt de quelques combinaisons sur demande préalable à l'inscription)
- ↪ souris, bonnet, cagoule, gants, chaussons...bref, tout pour avoir chaud !!!
- ↪ lunettes
- ↪ tuba
- ↪ bi ou monopalmes
- ↪ **licence et certificat médical**
- ↪ énergie et bonne humeur

**Nous partirons depuis Thonon pour environ 1h de nage dans le Léman**

Repas : Raclette sur place

Participation : 12 euros par personne à **régler à l'inscription**  
(chèque à l'ordre de Club Subaquatique du Léman)

Inscription : à retourner à : **Valérie VAUTEY**  
10, rue du Comte ROUGE 74200 THONON  
**avant le 10 décembre 2016**

Pour tout renseignement : 06 27 65 96 78 ou [val.vautey@gmail.com](mailto:val.vautey@gmail.com)

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----  
**Inscription sortie longue distance du 17 /12/16**  
**à THONON LES BAINS**

Nom : ..... Prénom : .....

E-mail : .....@..... Besoin d'une combinaison : oui/non

Téléphone .....Club.....