

# 12ème Meeting National du LAC



Etape du circuit fédéral des maitres

Piscine Saint Nicolas - Bassin de 50m - 8 lignes

Challenges individuels et relais

Engagement extranat : 5€50 par épreuve

Restauration sur place



6 JUN 2026



# 12ème Meeting National du LAC



## Programme

Echauffement : 8:30  
Compétition : 9:30

200 libre  
100 papillon  
50 brasse

Pause

100 dos  
50 libre  
200 brasse

Pause

Relais 4x 100m 4 Nages

Echauffement : 13:30  
Compétition : 14:30

Relais 4x100m libre

Pause

200 papillon  
50 dos  
100 brasse  
200 dos

Pause

50 papillon  
100 libre  
200 4 Nages



6 JUN 2026

## Les challenges individuels

Les Papes : 50 et 100 papillon      Les Dodos : 50 et 100 dos  
Les Brasseurs : 50 et 100 brasse      Les Max : 50 et 100 nage libre  
Les Super Costauds : cumul de 3 à 5 épreuves de 200 m

## Les relais

4x 100 NL et 4x 100 4N hommes et femmes  
Super challenge du LAC (4 mêmes nageurs dans les 2 relais)

