

# Samedi 25 janvier

## Les louphoques à la Ferme d'Hermanville

Normandie  
**SWORD COLD  
SWIMMING**

### Programme

15h30 **YOGA** avec AHIMSAYOGA by **Hélène**  
Apportez vos tapis



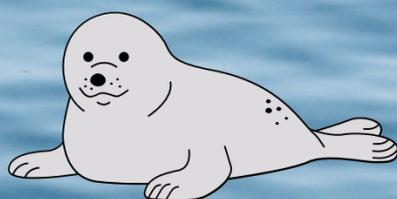
16h30 **TABLE RONDE AVEC NOS INVITÉS AUTOUR DE LA  
NAGE EN EAU FROIDE**

**Dr Fuzeau**, médecin pionnier de la nage glacée  
en France, et Président de IISA France



**Mr Alain Simac**, champion du monde en Ice  
Swimming

**Mr Jacques Tuset**, nageur français spécialiste  
de la nage en eau libre et du sauvetage côtier



18h30 **POT OFFERT PAR LES LOUPHOQUES**



Renseignements : [swordcoldwimming@gmail.com](mailto:swordcoldwimming@gmail.com)  
La Ferme, 10 avenue Albert Camus, 14880 Hermanville sur mer

Avec le soutien de



CORINNE OPTIQUE  
Opticienne Lunetière

EPSILON  
Vêtements - Chaussures

Librairie  
Des vagues et des mots



# Dimanche 26 janvier

## Les louphoques à l'école de voile

Normandie  
**SWORD COLD SWIMMING**

AVEC LA PRESENCE DE

Marion Joffle, « Le Pingouin Souriant », nageuse de l'extrême



Marraine de l'événement



Mr Jacques Tuset



Mr Alain Simac



Dr Fuzeau

8h30

**ACCUEIL DES NAGEURS, CONTRÔLE DES INSCRIPTIONS ET VISITE MÉDICALE**

10h

**BRIEFING GÉNÉRAL**

10h15

**APPEL ET BRIEFING DU RELAIS 4X50M**



10h45

**APPEL ET BRIEFING DU 100 M ET DU 200M**

11h30

**APPEL ET BRIEFING DES 500 M ET 1000 M**

13h

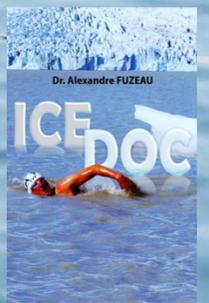
**REMISE DES MÉDAILLES**



de 10h à 12h



**RENCONTRE /  
DÉDICACE AVEC MR  
JÉRÔME CLOCHARD  
ET DR FUZEAU**



**POUR LE MIDI, NOTRE PARTENAIRE LA PERGOLA VOUS PROPOSE UNE  
NORMANDIFLETTE : 15 EUROS OU 18 EUROS AVEC DESSERT  
RESERVEZ VITE !**

Renseignements : [swordcoldwimming@gmail.com](mailto:swordcoldwimming@gmail.com)  
Ecole de voile, 37 bd de la 3ème DIB, 14880 Hermanville sur mer

Avec le soutien de



CORINNE OPTIQUE  
Opticienne Lunetière

EPSILON  
Vêtements - Chaussures

Librairie  
Des vagues et des mots

