

PRE-SAISON

LIEU	
DATE	Samedi 14 & Dimanche 15 octobre 2017
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 10 octobre 2017
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES	Tous Filles 2005 et plus Garçons 2004 et plus
DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	3,00 € par engagement 25 mètres

REGLEMENT

Les séries seront établies selon les temps d'engagement .

Les 400, 800 et 1500 (Filles & Garçons) pourront être nagés à 2 par ligne en fonction du nombre d'engagements

Les nageurs et nageuses dépassant le temps limite de 12'00 au 800 NL , de 22'30 au 1500 NL et de 7'00 au 400 m 4 Nages seront disqualifiés pour dépassement de temps et arrêtés.

PROGRAMME

Samedi 14 octobre 2017
Echauffement 14h00 - Début des épreuves 15h00

800 NL D & M
400 4 Nages D & M
1500 NL D & M

Dimanche 15 octobre 2017

Echauffement 8h00
Début des épreuves 9h00

400 NL D & M
100 Papillon D & M
200 Dos D & M
100 Brasse D & M
200 NL D & M

Echauffement 14h00
Début des épreuves 15h00

200 Papillon D & M
100 Dos D & M
200 Brasse D & M
100 NL D & M
200 4 Nages D & M

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

PASS'SPORTS DE L'EAU - ENF 2

LIEU	
DATE	Dimanche 22 octobre 2017 (matin)
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 17 octobre 2017 Par e-mail au CD13
NIVEAU DE PARTICIPATION	Sauv'Nage - ENF 1
CATEGORIE D'AGES	Filles et Garçons 2004 et plus
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Engagements par e-mail au Comité départemental

Les engagements devront préciser les disciplines des tests choisis afin de nous permettre la mise en place des bassins

Organisé au niveau départemental avec plusieurs évaluateurs ENF 2 par club présent , au moins 1 jusqu'à 10 nageurs.

Les résultats sont intégrés dans Extranat par le Département.

COMMENT PASSER LES TESTS ?

Ces tests se passent suite au Sauv'Nage (ENF1) qui se déroule à l'intérieur du club et qui doit être impérativement encadré par un titulaire du diplôme Evalueur ENF1, le club renseigne EXTRANAT (en rentrant dans l'onglet ENF correspondant d'Extranat le nom des Nageur(ses) ayant réussi.

Les nageurs ayant obtenu le Sauv'Nage peuvent passer le Pass'Sports de l'Eau organisé par le Comité départemental en présence de deux clubs au minimum.

Ce test doit être impérativement encadré par un titulaire du diplôme Evalueur ENF2 .

Le Comité Départemental renseigne EXTRANAT sur la réussite ou l'échec des nageurs.

Les nageurs ayant réussi devront ensuite, pour accéder à la compétition, passer et réussir le Pass'Competition (ENF3), organisé au niveau des départements par délégation de la ligue PACA.

RAPPEL

Le Sauv'Nage se passe en club

Le Pass'sport de l'eau se passe au niveau départemental en présence d'au moins deux clubs

Le Pass'competition est déléguée aux départements par la Ligue PACA .

PROGRAMME

Echauffement 8h30

Début des épreuves 9h30

Remise livrets ENF Validés
Gouter offert à tous les participants par le Comité Départemental

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

PROGRAMME (Suite)

PROGRAMME

C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques : le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, la nage avec palmes et la natation sportive. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois.

La natation sportive

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres :

Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée d'au moins cinq mètres (pris aux talons), fin du premier 25 mètres en crawl avec respiration latérale, virage culbute, coulée dorsale d'au moins 3 mètres (pris aux mains), fin du deuxième 25 mètres en dos crawlé

Le water polo

Le parcours s'effectue dans un carré de 10 mètres de côté environ :

Envoyer le ballon à une main à un partenaire situé à 5 mètres. nager en crawl tête hors de l'eau jusqu'à ce partenaire, faire le tour du partenaire (le passage sur le dos est autorisé pendant ce contournement), récupérer le ballon et nager en crawl en le contrôlant (ballon entre les bras) jusqu'à un autre partenaire, contourner le 2ème partenaire et tirer au but. Le tir doit être cadré (le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien). Juste après le tir, nager vers un 3ème partenaire et le contourner, faire un appel de balle et réceptionner le ballon à une main (si le ballon tombe dans l'eau, le joueur le récupère rapidement), avancer avec le ballon hors de l'eau et tirer à nouveau au but à une distance de 3 mètres. Le tir doit être cadré.

La nage avec palmes

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres avec tuba frontal et palmes :

Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée avec battements d'une distance d'au moins 7,5 mètres, vidage efficace du tuba et déplacement sur la fin du 25 mètres en battements avec les bras devant, virage culbute, coulée avec ondulations d'une distance de 7,5m minimum, fin du deuxième 25 mètres en ondulations avec les bras devant.

La natation synchronisée

Il s'agit d'un ensemble de tâches qui représentent un mini-ballet. Elles doivent être réalisées dans la continuité et dans l'ordre, en les répartissant librement sur une distance de 25 mètres:

Réaliser une présentation sur la plage, réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée, effectuer une rotation avant groupée complète proche de la surface, élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.

En position dorsale, élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension, se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres) avec le corps aligné à la surface et des appuis des mains (godilles) au niveau des cuisses.

Saluer d'un bras en se stabilisant, épaules hors de l'eau, pendant au minimum 2 secondes.

Le plongeon

L'épreuve de plongeon a la particularité de comporter deux parties distinctes.

La première est un enchaînement à sec qui comporte:

Une présentation de type gymnique : tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues, une succession de 3 sauts sur place avec extension de jambes et cercles de bras, une roulade avant par-dessus un obstacle, un saut vertical avec vrille.

La deuxième partie compte 4 plongeurs:

Une chandelle avant groupée : sauter à la verticale, se grouper et entrer dans l'eau dans cette position, une rotation avant à partir d'une position accroupie sur le bord, un plongeon avant à partir d'une position accroupie ou assise, une rotation arrière commençant dans l'eau, mains accrochée à la goulotte ou à la

PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

LIEU	
DATE	Dimanche 22 octobre 2017 après-midi
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 17 octobre 2017 Par e-mail au CD13
NIVEAU DE PARTICIPATION	Titulaire du Pass'sports de l'eau
CATEGORIE D'AGES	Filles et Garçons de 2004 à 2009
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Engagements sur 100 4 nages par E-mail au Comité départemental

100 m nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

Validation du test : L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité ; le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau.

Objectifs visés:

Environnement de compétition

Départ plongé

Le papillon

Virage papillon / dos

Le dos crawlé

Virage dos / brasse

La brasse

Virage brasse / crawl

Le crawl

L'arrivée et le chrono

Validation des Pass'Compétition par évaluateur ENF3 selon règlement FFN

PROGRAMME

Echauffement 14 h 00

Début des épreuves 15 h 00

TESTS ENF 3

Remises livrets ENF3 validés + Insignes

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

RENCONTRE OPEN DES MAITRES

QUALIFICATIF	Championnat France des Maîtres (25 m)
LIEU	
DATE	Dimanche 29 octobre 2017
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 24 octobre 2017
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Nageurs
CATEGORIE D'AGES	à compter de C1 (25 ans) soit 1992 et avant
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par engagement, 5,00 € par relais
BASSIN	25 mètres

REGLEMENTS

Dans le but de permettre à chacun de choisir les nages pour se qualifier aux Championnats de France, toutes les épreuves sont au programme. Les engagements des relais doivent être rentrés sur Extranat. Des regroupements de séries seront possibles en fonction du nombre d'engagements

PROGRAMME

Echauffement 8h00	Début épreuves 9h00	Echauffement 14h00	Début épreuves 15h00
200 Dos D & M		100 4N D & M	
100 Papillon D & M		800 NL D & M	
50 Brasse D & M		1500 NL D & M	
200 4N D & M		50 Papillon D & M	
400 NL D & M		100 Dos D & M	
200 Brasse D & M		200 NL D & M	
50 Dos D & M		400 4N D & M	
100 NL D & M		100 Brasse D & M	
200 Papillon D & M		50 NL D & M	
		Relais 4x50 NL D & M	

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

**CHAMPIONNATS DE FRANCE INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES
POULE C (DEPARTEMENTALE)**

QUALIFICATIF	Oui pour Poule Régionale saison 2018 2019
LIEU	
DATES	Samedi 11 novembre 2017 - Après-midi Dimanche 12 novembre 2017 - Matin
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 7 novembre 2017
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux – Championnats réservés aux équipes non qualifiées aux poules régionales
CATEGORIE D'AGES	Toutes ***
DROITS D'ENGAGEMENT	35 € par équipe
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT & REGLEMENTS PARTICULIERS

Chaque équipe est composée de 10 nageurs. Les 10 nageurs participent au relais 10x50 NL et à 1 épreuve individuelle.

Une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes et que toutes les épreuves soient nagées.

4 épreuves de relais : 10x50 NL - 4x100 NL - 4x200 NL - 4x100 4N.

10 épreuves individuelles : 100 et 200 dans chaque spécialité – 100 et 200 4N – 100 et 400 NL

Les modifications d'équipes seront autorisées jusqu'à la clore des engagements (Extranat). Au delà de cette date les changements devront être justifiés par des certificats médicaux.

Lorsque les titulaires du relais 10x50 NL ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

Une équipe sélectionnée en poule régionale ne peut être engagée dans une poule départementale.

*** - Depuis la saison sportive 2012-2013, les nageurs nés en 2004 et après ont l'obligation d'être titulaires de l'ensemble du dispositif ENF (Sauv'nage, Pass'sports de l'eau et le Pass'compétition) pour intégrer les différentes compétitions. Le contrôle sera effectué lors des propositions d'engagement sur l'espace extraNat.

CLASSEMENT

Le classement des équipes s'effectue à la table de cotation fédérale.

Une équipe, pour être classée, doit participer à toutes les épreuves (voir Spécial Règlement Fédéral 2017 -2018)

Les équipes ne participant pas à toutes les épreuves seront déclarées hors concours.

Classement :

Il se fait par addition des points à la table de cotation FFN.

En cas d'égalité, le nombre de points obtenus par les 4 relais départagera les équipes.

Servira de qualification pour les Poules Régionales 2018 / 2019.

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

**CHAMPIONNATS DE FRANCE INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES
POULE DEPARTEMENTALE**

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves

Samedi 11 novembre 2017	Dimanche 12 novembre 2017
15h00	9h00
Relais 10x50 NL Dames	Relais 4x200 NL Dames
Relais 10x50 NL Messieurs	Relais 4x200 NL Messieurs
100 Dos Dames	200 Dos Dames
200 Dos Messieurs	100 Dos Messieurs
100 Brasse Dames	200 Brasse Dames
200 Brasse Messieurs	100 Brasse Messieurs
100 NL Dames	400 NL Dames
400 NL Messieurs	100 NL Messieurs
100 Papillon Dames	200 Papillon Dames
200 Papillon Messieurs	100 Papillon Messieurs
100 4N Dames	200 4N Dames
200 4N Messieurs	100 4N Messieurs
Pause	Pause
Relais 4x100 NL Dames	Relais 4x100 4N Dames
Relais 4x100 NL Messieurs	Relais 4x100 4N Messieurs

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

CHALLENGE JEUNES

QUALIFICATIF	Oui - Finale Départementale
LIEUX	
DATES	Poule C: Samedi 18 novembre 2017 - Après-midi Poule B: Dimanche 19 novembre 2017 - Matin Poule A: Dimanche 19 novembre 2017 - Après-midi
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Mardi 14 novembre
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Jeunes Filles 2005 à 2007 et Garçons 2004 à 2006
DROITS D'ENGAGEMENT	25,00 € par équipe
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Par équipes mixtes de 4 nageurs, comportant au moins 1 Fille et 1 Garçon.

Chaque équipe (4 nageurs) nage en rotation dans la même ligne d'eau pendant 15 minutes.

Le départ du 1er nageur de chaque équipe sera donné selon les règles F.F.N. , les suivants partiront de 5 secondes en 5 secondes aux 3 coups de sifflets successifs donnés par le Starter (sans ordre de mise en place).

Un autre coup de sifflet long sera donné lorsqu'il restera 3 minutes de nage. De nombreux coups de sifflets retentiront à la fin de l'épreuve.

La distance parcourue par l'équipe sera décomptée par 50 mètres terminés pour chacun des nageurs. Tous les parcours de moins de 50 m ne seront pas comptabilisés.

CLASSEMENT DES EQUIPES

Par addition des points selon le décompte suivant :

1°) 4x25 4N : Nb de points à la table de cotation du 100 4N x 4.

2°) 4x25 NL : Nb de points de la table de cotation du 100 NL x 4.

3°) 15 minutes : Nb de points équivalents à l'addition des distances parcourues par les 4 nageurs, multiplié par 5.

PROGRAMME

Samedi après-midi (C) Ech.14h00 Déb. épreuves 15h00	Dimanche matin (B) Ech. 8h00 Déb. épreuves 9h00	Dimanche après-midi (A) Ech.14h00 Déb. épreuves 15h00
Relais 4 X 25 4N	Relais 4 X 25 4N	Relais 4 X 25 4N
15 minutes NL	15 minutes NL	15 minutes NL
Relais 4 X 25 NL	Relais 4 X 25 NL	Relais 4 X 25 NL

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

LIEU	
DATE	dimanche 3 décembre 2017 matin
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 28 novembre 2017
NIVEAU DE PARTICIPATION	Titulaire du Pass'sports de l'eau
CATEGORIE D'AGES	Filles et Garçons de 2004 à 2009
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Engagements sur 100 4 nages par E-mail au Comité départemental

100 m nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

Validation du test : L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité ; le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau.

Objectifs visés:

Environnement de compétition

Départ plongé

Le papillon

Virage papillon / dos

Le dos crawlé

Virage dos / brasse

La brasse

Virage brasse / crawl

Le crawl

L'arrivée et le chrono

Validation des Pass'Compétition par évaluateur ENF3 selon règlement FFN

PROGRAMME

Echauffement 8 h 30

Début des épreuves 9 h 30

TESTS ENF 3

Remises livrets ENF3 validés + Insignes

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

PREMIER CIRCUIT ENF

LIEU DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	dimanche 3 décembre 2017 après-midi mardi 28 novembre 2017
NIVEAU DE PARTICIPATION	Titulaire Pass'sport de l'eau
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

OBJECTIFS VISES DES 3 CIRCUITS ENF

- *La démarche de ces 3 actions va dans le sens de l'ENF. Elle consiste à participer à la construction du nageur afin de le rendre plus performant par la suite.*
- *Le travail sur le développement des jambes (essentiel pour un meilleur maintien postural ainsi qu'une meilleure coordination motrice)*
- *Le changement du sens de déplacement (orientation des surfaces propulsives)*
- *Le travail sur le départ de compétition (se projeter plus loin le plus vite possible)*
- *L'apprentissage de la gestion de son effort de manière stratégique (apprendre à gagner !)*
- *Le travail sur le collectif (développer un esprit d'équipe)*

CLASSEMENT

- 25 crawl : 1er: 15 pts / 2ème: 10 pts / 3ème: 5 pts / 4ème et plus: 2 pts
- Concours de coulée ventrale statique: 5 pts par 2,5 m (position des mains)
- 25 dos: 1er: 15 pts / 2ème: 10 pts / 3ème: 5 pts / 4ème et plus: 2 pts
- Relais 25 m battements: Hors classement (tous ensemble en x (nb lignes) équipes)

PROGRAMME

Echauffement 14 h 00

Début des épreuves 15 h 00

25 NL

Concours coulée statique ventrale départ dans l'eau en largeur

25 Dos

Relais 25 m battements

Récompenses aux 5 premiers filles & garçons par épreuve toutes années d'ages

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

INTERCLUBS JEUNES Poule Départementale

QUALIFICATIF	Oui Poule Régionale saison 2018 2019
LIEU	
DATE	dimanche 10 décembre 2017
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 5 décembre 2017

NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux + hors qualifiées Poule Régionale
CATEGORIE D'AGES	Jeunes: Filles(11 à 13 ans) et Garçons(12 à 14 ans)
DROITS D'ENGAGEMENT	30,00 € par équipe
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Composition d'équipe

Chaque équipe devra être composée de 4 nageurs pour être classée
Chacun participe à 2 épreuves individuelles et aux relais
Toutes les épreuves individuelles doivent être nagées 2 fois

Engagements

Les engagements du 4 X 100 4N devront se faire sur 4 X 100 4N Ind

Programme

Epreuves individuelles: 100 NL, 100 Dos, 100 Brasse et 100 Papillon
Epreuves de relais: 4x200 NL, 4x100 4N (4 nageurs nagent le 100 4N)

Classement

Classement au total des points obtenus sur chaque épreuve à la table de cotation.

Un classement national sera établi.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes.

Les équipes mixtes pourront être engagés via un bordereau disponible sur le site de la ligue PACA, par contre, elles

CLASSEMENT

Classement féminin et masculin des équipes.

Il s'effectue par l'addition des points obtenus à la table de cotation FFN.

Servira de qualification pour les Interclubs des jeunes Régionaux saison 2018 - 2019

PROGRAMME

Echauffement 8h00 Début des épreuves 9h00	Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00
100 Papillon Filles 100 Dos Garçons 100 Brasse Filles 100 NL Garçons 100 NL remplaçants filles & garçons 4 x 200 NL Filles 4 x 100 4 Nages Garçons	100 Papillon Garçons 100 Dos Filles 100 Brasse Garçons 100 NL Filles 100 Dos remplaçants filles & garçons 4 x 200 NL Garçons 4 x 100 4 Nages Filles

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX D'HIVER

QUALIFICATIF	Oui Régionale
LIEU	
DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Samedi 16 & Dimanche 17 décembre 2017 Mardi 12 décembre 2017
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES	Tous Juniors et plus Filles 2004 et moins Garçons 2003 et moins
DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	3,00 € par engagement 25 mètres

REGLEMENT

Les séries seront établies selon les temps d'engagement .
Les 400, 800 et 1500 (Filles & Garçons) pourront être nagés à 2 par ligne en fonction du nombre d'engagements
Les nageurs et nageuses dépassant le temps limite de 12'00 au 800 NL , de 22'30 au 1500 NL et de 7'00 au 400 m 4 Nages seront disqualifiés pour dépassement de temps et arrêtés.

PROGRAMME

Samedi

Echauffement 14h00 - Début des épreuves 15h00

50 Papillon D & M
50 Dos D & M
800 NL D & M
1500 NL D & M
50 Brasse D & M
50 NL D & M

Dimanche

Echauffement 8h00
Début des épreuves 9h00

Echauffement 14h00
Début des épreuves 15h00

400 NL D & M	400 4N D & M
200 Papillon D & M	100 Papillon D & M
100 Dos D & M	200 Dos D & M
200 Brasse D & M	100 Brasse D & M
100 NL D & M	200 NL D & M
200 4N D & M	100 4N D & M

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

1er REGROUPEMENT AVENIRS

LIEU	
DATE	Samedi 13 janvier 2018 - Après-midi
CATEGORIE D'AGES	Filles 2008 et après - Garçons 2007 et après
BASSIN	25 mètres

CRITERES SELECTION

24 Nageurs:

- 12 filles
- 12 garçons

12 meilleurs du classement Nathatlon Avenirs 2016 - 2017

OBJECTIFS

Travail sur les phases non nagées par ateliers:

- départs
- virages
- coulées

1er REGROUPEMENT JEUNES

LIEU	
DATE	dimanche 14 janvier 2018
CATEGORIE D'AGES	Filles 2005, 2006 et 2007 Garçons 2004, 2005 et 2006
BASSIN	25 mètres

CRITERES SELECTION

Base de 30 Nageurs:

- 15 filles
- 15 garçons

Les qualifiés pour les finales Interrégionales et Nationales du Natathlon jeunes 2016 - 2017, 2ème et 3ème année, complété par les qualifiés de la Finale Régionale du Natathlon Avenir 2016 - 2017, 1ère année, soit 2 filles et 6 garçons,

OBJECTIFS

Travail technique sur les repères sensitivo - sensoriels

Intervention éventuelle d'un entraîneur national à confirmer

INTERCLUBS AVENIRS

QUALIFICATIF ANIMATION	Non Oui
LIEU DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Dimanche 28 janvier - matin Mardi 25 janvier 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	Tous Filles 2008 et après titulaires Pass'Compétition Garçons 2007 et après titulaires Pass'Compétition 30,00 € par équipe 25 mètres

REGLEMENTS

Chaque équipe de club comprend 4 filles et / ou 4 garçons.
Les équipes ne peuvent plus être modifiées après participation au premier relais.
 Des équipes mixtes peuvent être engagées et seront classées hors concours.
 Chaque club peut présenter plusieurs équipes, nommées 1, 2, 3... à condition que l'équipe précédente soit complète.
 Possibilité de faire nager les remplaçants
 Le classement se fera à l'addition des points (table de cotation)
ENF 3 Obligatoire pour les nageuses et nageurs de 2004 et après

RECOMPENSES

Les trois premières équipes filles & garçons aux cumul des points seront récompensées

PROGRAMME

Echauffement 8 h 30

Début des épreuves 9 h 30

Relais: 4 x 50 m Pap Filles & Garçons
 Relais: 4 x 50 m Dos Filles & Garçons

 100 m 4 Nages Filles & Garçons (remplaçants)

 Relais: 4 x 50 m Brasse Filles & Garçons
 Relais: 4 x 50 m Nage Libre Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

FINALE CHALLENGE JEUNES

QUALIFICATIF ANIMATION	Non Oui
LIEU DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Dimanche 28 janvier 2018 - Après-midi Mardi 23 janvier 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES	Les 18 premières équipes des Eliminatoires Jeunes Filles 2005 à 2007 et Garçons 2004 à 2006
DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	25,00 € par équipe 25 mètres - 6 lignes souhaitées

REGLEMENT

Par équipes mixtes de 4 nageurs, comportant au moins 1 Fille et 1 Garçon

Confirmation de participation dès réception de la liste des qualifiés afin de permettre de qualifier les équipes suivantes en cas de forfait .

Chaque nageur participe à toutes les nages

Engagements sur Extranat.

Epreuves:

200 NL Filles puis Garçons

Relais 4x50 4N

100 4N Filles puis Garçons

Relais : 4x50 NL

CLASSEMENT

Par addition des points selon le décompte suivant :

1 - 4x50 4N : Nb de points à la table de cotation x 4.

2 - 4x50 NL : Nb de points de la table de cotation x 4.

3 - 200 NL : Nb de points de la table de cotation x 5.

4 - 100 4N: Nb de points de la table de cotation x 5.

PROGRAMME

Echauffement 14h00 - Début des épreuves 15h00

200 NL
Relais 4x50 4N
100 4N
Relais 4x50 NL

RECOMPENSES

Les 3 premières équipes seront récompensées

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL OPEN DES MAÎTRES

QUALIFICATIF	Championnat France des Maîtres (25m)
ANIMATION	Oui - classement des clubs
LIEU	
DATE	dimanche 4 février 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 30 janvier 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Nageurs
CATEGORIE D'AGES	1993 et avant
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par engagement, 5,00 € par relais
BASSIN	25 mètres

REGLEMENTS

Dans le but de permettre à chacun de pouvoir se qualifier pour les Championnats de France dans n'importe quelle nage, toutes les épreuves sont au programme. Les engagements des relais doivent être rentrés sur Extranat

PROGRAMME

Echauffement 8h00 Début épreuves 9h00	Echauffement 14h00 Début épreuves 15h00
200 Dos D & M	100 4N D & M
100 Papillon D & M	800 NL D & M
50 Brasse D & M	1500 NL D & M
200 4N D & M	50 Papillon D & M
400 NL D & M	100 Dos D & M
200 Brasse D & M	200 NL D & M
50 Dos D & M	400 4N D & M
100 NL D & M	100 Brasse D & M
200 Papillon D & M	50 NL D & M
	Relais 4x50 NL D & M

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

PASS'SPORTS DE L'EAU - ENF 2

LIEU

DATE

samedi 10 février 2018 (matin)

DATE LIMITE D'ENGAGEMENT

mardi 6 février 2018

Par e-mail au CD13

NIVEAU DE PARTICIPATION

CATEGORIE D'AGES

DROITS D'ENGAGEMENT

Sauv'Nage - ENF 1

Filles et Garçons 2004 et plus

3,00 € par nageur par e-mails au CD13.

Téléchargement imprimé sur site

BASSIN

25 mètres

REGLEMENT

Engagements par e-mail au Comité départemental

Les engagements devront préciser les disciplines des tests choisis afin de nous permettre la mise en place des bassins

Organisé au niveau départemental avec plusieurs évaluateurs ENF 2 par club présent , au moins 1 jusqu'à 10 nageurs.

Les résultats sont intégrés dans Extranat par le Département.

COMMENT PASSER LES TESTS ?

Ces tests se passent suite au Sauv'Nage (ENF1) qui se passe à l'intérieur du club et qui doit être impérativement encadré par un titulaire du diplôme Evalueur ENF1, le club renseigne EXTRANAT (en rentrant dans l'onglet ENF correspondant d'Extranat le nom des Nageur(ses) ayant réussi.

Les nageurs ayant obtenu le Sauv'Nage peuvent passer le Pass'Sports de l'Eau organisé par le Comité départemental en présence de deux clubs au minimum.

Ce test doit être impérativement encadré par un titulaire du diplôme Evalueur ENF2 .

Le Comité Départemental renseigne EXTRANAT sur la réussite ou l'échec des nageurs.

Les nageurs ayant réussi devront ensuite, pour accéder à la compétition, réussir le Pass'Competition (ENF3), organisé au niveau des départements par délégation de la ligue PACA.

RAPPEL

Le Sauv'Nage se passe en club

Le Pass'sport de l'eau se passe au niveau départemental en présence d'au moins deux clubs

PROGRAMME

Echauffement 8h30

Début des épreuves 9h30

Remise livrets ENF Validés
Gouter offert à tous les participants par le Comité Départemental

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

PROGRAMME (Suite)

PROGRAMME

C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques : le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, la nage avec palmes et la natation sportive. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois.

La natation sportive

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres :

Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée d'au moins cinq mètres (pris aux talons), fin du premier 25 mètres en crawl avec respiration latérale, virage culbute, coulée dorsale d'au moins 3 mètres (pris aux mains), fin du deuxième 25 mètres en dos crawlé

Le water polo

Le parcours s'effectue dans un carré de 10 mètres de côté environ :

Envoyer le ballon à une main à un partenaire situé à 5 mètres. nager en crawl tête hors de l'eau jusqu'à ce partenaire, faire le tour du partenaire (le passage sur le dos est autorisé pendant ce contournement), récupérer le ballon et nager en crawl en le contrôlant (ballon entre les bras) jusqu'à un autre partenaire, contourner le 2ème partenaire et tirer au but. Le tir doit être cadré (le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien). Juste après le tir, nager vers un 3ème partenaire et le contourner, faire un appel de balle et réceptionner le ballon à une main (si le ballon tombe dans l'eau, le joueur le récupère rapidement), avancer avec le ballon hors de l'eau et tirer à nouveau au but à une distance de 3 mètres. Le tir doit être cadré.

La nage avec palmes

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres avec tuba frontal et palmes :

Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée avec battements d'une distance d'au moins 7,5 mètres, vidage efficace du tuba et déplacement sur la fin du 25 mètres en battements avec les bras devant, virage culbute, coulée avec ondulations d'une distance de 7,5m minimum, fin du deuxième 25 mètres en ondulations avec les bras devant.

La natation synchronisée

Il s'agit d'un ensemble de tâches qui représentent un mini-ballet. Elles doivent être réalisées dans la continuité et dans l'ordre, en les répartissant librement sur une distance de 25 mètres:

Réaliser une présentation sur la plage, réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée, effectuer une rotation avant groupée complète proche de la surface, élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.

En position dorsale, élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension, se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres) avec le corps aligné à la surface et des appuis des mains (godilles) au niveau des cuisses.

Saluer d'un bras en se stabilisant, épaules hors de l'eau, pendant au minimum 2 secondes.

Le plongeon

L'épreuve de plongeon a la particularité de comporter deux parties distinctes.

La première est un enchaînement à sec qui comporte:

Une présentation de type gymnique : tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues, une succession de 3 sauts sur place avec extension de jambes et cercles de bras, une roulade avant par-dessus un obstacle, un saut vertical avec vrille.

La deuxième partie compte 4 plongeurs:

Une chandelle avant groupée : sauter à la verticale, se grouper et entrer dans l'eau dans cette position, une rotation avant à partir d'une position accroupie sur le bord, un plongeon avant à partir d'une position accroupie ou assise, une rotation arrière commençant dans l'eau, mains accrochée à la goulotte ou à la

DEUXIEME CIRCUIT ENF

LIEU DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Samedi 10 février 2018 (Après-midi) mardi 6 février 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Titulaire Pass'sport de l'eau
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

OBJECTIFS VISES DES 3 CIRCUITS ENF

La démarche de ces 3 actions va dans le sens de l'ENF. Elle consiste à participer à la construction du nageur afin de le rendre plus performant par la suite.
Le travail sur le développement des jambes (essentiel pour un meilleur maintien postural ainsi qu'une meilleure coordination motrice)
Le changement du sens de déplacement (orientation des surfaces propulsives)
Le travail sur le départ de compétition (se projeter plus loin le plus vite possible)
L'apprentissage de la gestion de son effort de manière stratégique (apprendre à gagner !)
Le travail sur le collectif (développer un esprit d'équipe)

CLASSEMENT

- 50 battements (25 ventrale & 25 dorsale): 1er: 15 pts / 2ème: 10 pts / 3ème: 5 pts / 4ème et plus: 2 pts
- Concours de coulée statique dorsale: 5 pts par 2,5 m
- 50 crawl/dos: 1er: 15 pts / 2ème: 10 pts / 3ème: 5 pts / 4ème et plus: 2 pts
- Relais 25 m Crawl (WP+ ballon) - Hors classement.

PROGRAMME

Echauffement 14 h 00

Début des épreuves 15 h 00

50 m battements (25 position ventrale + 25 position dorsale)

Concours coulée statique dorsale départ dans l'eau largeur)

50 m Crawl / Dos (avec virage culbute suivi d'une coulée dorsale)

Relais 25 m Crawl (WP + ballon)

Récompenses aux 5 premiers filles & garçons par épreuve toutes années d'ages

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

MEETING DEPARTEMENTAL D'HIVER	
QUALIFICATIF	Oui Régional
LIEU	
DATE	dimanche 11 février 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 6 février 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Juniors et plus
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par engagement
BASSIN	25 mètres
REGLEMENT	
<p>Les séries seront établies selon les temps d'engagement.</p> <p>Les 400 NL (D & M) pourront être nagés à 2 par ligne en fonction du nombre d'engagements.</p>	
PROGRAMME	
Dimanche 11/02/2018	
Echauffement 8h00	Echauffement 14h00
Début des épreuves 9h00	Début des épreuves 15h00
400 NL D & M 200 Pap D & M 100 Dos D & M 200 Brasse D & M 100 NL D & M	400 4 Nages D & M 100 Pap D & M 200 Dos D & M 100 Brasse D & M 200 NL D & M
CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL	

NATATHLON AVENIRS - Plot 1

QUALIFICATIF	Oui Finale Régionale ou Départementale
LIEUX DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Zone Est: Zone Ouest: Samedi 17 février 2018 - Après-midi mardi 13 février 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	ENF3 Avenirs Filles (2008 et plus) Garçons (2007 et plus) 3,00€ par épreuve 25 m

REGLEMENT

4 plots d'une réunion sur la période de février à fin mai et finale départementale en juin

Filles 9 ans & moins , Garçons 10 ans & moins:
50 Pap, 50 Brasse, 50 NL

Filles 10 ans & Garçons 11 ans:

CLASSEMENT & QUALIFICATION

Classement par addition des points des épreuves nagées au cours des 4 plots.

Pour la qualification départementale, il y a obligation d'avoir nagé toutes les épreuves

Lors de la Finale, obligation est donnée de nager les 3 épreuves pour être classé :

- 50 NL, 100 4 N et 100 NL (Avenirs 1).
- 50 NL, 200 4 N et 200 NL (Avenirs 2).

Récompenses aux 3 premiers au classement combiné, catégories F 9 ans et moins , G 10 ans et moins , F 10 ans et G 11 ans (sur les épreuves nagées, classement par points)

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves (14h00)

**Samedi
15h00**

50 Pap Filles & Garçons
100 Pap Filles & Garçons
50 Brasse Filles & Garçons
100 Brasse Filles & Garçons
50 NL Filles & Garçons
100 NL Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

NATATHLON JEUNES - PLOT N°1

QUALIFICATIF	Finale Régionale et Trophée Lucien Zins
---------------------	---

LIEUX	Zone Est:	Zone Ouest:
DATE	dimanche 18 février 2018	
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 13 février 2018	

NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Jeunes Filles & Garçons

DROITS D'ENGAGEMENT	4,00€ par épreuve
BASSIN	25 m

REGLEMENT

3 épreuves maximum par nageur par réunion
5 épreuves maximum par nageur par plot

CLASSEMENT & QUALIFICATION

À l'issue des 3 étapes, un classement du Natathlon sera établi d'après l'addition des points à la table de cotation des épreuves permettant aux 32 meilleurs nageurs par année d'âge de prendre part au 4ème plot du natathlon, épreuve régionale.

Les nageurs suivants nageront dans 2 autres poules géographiques (est et ouest).

Pour être classés les nageurs devront avoir réalisé:

Filles 11 ans et garçons 12 ans : 6 épreuves comptabilisées, dont le 400 NL imposé.

Filles 12 ans et garçons 13 ans : 8 épreuves comptabilisées dont 1 épreuve de demi fond imposée.

Filles 13 ans et garçons 14 ans : 10 épreuves comptabilisées dont 2 épreuves de demi fond imposées.

À l'issue des 4 plots, 32 nageurs "Jeunes" par année d'âge, en excluant les qualifiés au Trophée

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves

Dimanche Matin
9h00

400 NL Filles & Garçons
50 Pap Filles & Garçons
200 Brasse Filles & Garçons
100 Dos Filles & Garçons
400 4N Filles & Garçons
100 Pap Filles & Garçons
200 Dos Filles & Garçons
100 Brasse Filles & Garçons
50 NL Filles & Garçons

Dimanche Après Midi
15h00

800 NL Filles
1500 NL Garçons
200 4N Filles & Garçons
100 NL Filles & Garçons
50 Dos Filles & Garçons
50 Brasse Filles & Garçons
200 NL Filles & Garçons
200 Pap Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

LIEU DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	samedi 17 mars 2018 mardi 13 mars 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	Titulaire du Pass'sports de l'eau Filles et Garçons de 2004 à 2009 3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site 25 mètres
REGLEMENT	
Engagements sur 100 4 nages sur Extranat <i>100 m nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl</i>	
<u>Validation du test</u> : L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité ; le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau.	
<u>Objectifs visés:</u>	
<i>Environnement de compétition Départ plongé Le papillon Virage papillon / dos Le dos crawlé Virage dos / brasse La brasse Virage brasse / crawl Le crawl L'arrivée et le chrono</i>	
Validation des Pass'Compétition par évaluateur ENF3 selon règlement FFN	
PROGRAMME	
Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00	
TESTS ENF 3 Remises livrets ENF3 validés + Insignes	

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

NATATHLON AVENIRS - Plot 2

QUALIFICATIF	Oui Finale Régionale ou Départementale
LIEUX DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Zone Est: Zone Ouest: samedi 24 mars 2018 mardi 20 mars 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	Tous Niveaux Avenirs Filles (2008 et plus) Garçons (2007 et plus) 3,00€ par épreuve 25 m

REGLEMENT

4 plots d'une réunion sur la période de février à fin mai et finale départementale en juin

Filles 9 ans & moins , Garçons 10 ans & moins:
50 Dos, 200 NL

Filles 10 ans & Garçons 11 ans:

CLASSEMENT & QUALIFICATION

Classement par addition des points des épreuves nagées au cours des 4 plots.

Pour la qualification départementale, il y a obligation d'avoir nagé toutes les épreuves

Lors de la Finale, obligation est donnée de nager les 2 épreuves :

- 50 Dos et 200 NL (Avenirs 1).
- 100 Dos et 400 NL (Avenirs 2).

Récompenses aux 3 premiers au classement combiné, catégories F 9 ans et moins , G 10 ans et moins, F 10 ans et G 11 ans (sur les épreuves nagées, classement par points)

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves (14h00)

Samedi
15h00

50 Dos Filles & Garçons
100 Dos Filles & Garçons
200 NL Filles & Garçons
400 NL Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

NATATHLON JEUNES - PLOT N°2

QUALIFICATIF	Finale Régionale et Trophée Lucien Zins
LIEUX	Zone Est: Zone Ouest:
DATE	dimanche 25 mars 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 20 mars 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Jeunes Filles & Garçons
DROITS D'ENGAGEMENT	4,00€ par épreuve
BASSIN	25 m

REGLEMENT

3 épreuves maximum par nageur par réunion
5 épreuves maximum par nageur plot

CLASSEMENT & QUALIFICATION

À l'issue des 3 étapes, un classement du Natathlon sera établi d'après l'addition des points à la table de cotation des épreuves permettant aux 32 meilleurs nageurs par année d'âge de prendre part au 4ème plot du natathlon, épreuve régionale.

Les nageurs suivants nageront dans 2 autres poules géographiques (est et ouest).

Pour être classés les nageurs devront avoir réalisé:

Filles 11 ans et garçons 12 ans : 6 épreuves comptabilisées, dont le 400 NL imposé.

Filles 12 ans et garçons 13 ans : 8 épreuves comptabilisées dont 1 épreuve de demi fond imposée.

Filles 13 ans et garçons 14 ans : 10 épreuves comptabilisées dont 2 épreuves de demi fond imposées.

À l'issue des 4 plots, 32 nageurs "Jeunes" par année d'âge, en excluant les qualifiés au Trophée

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves

Dimanche Matin 9h00	Dimanche Après Midi 15h00
<p>400 NL Filles & Garçons 50 Pap Filles & Garçons 200 Brasse Filles & Garçons 100 Dos Filles & Garçons 400 4N Filles & Garçons 100 Pap Filles & Garçons 200 Dos Filles & Garçons 100 Brasse Filles & Garçons 50 NL Filles & Garçons</p>	<p>800 NL Filles 1500 NL Garçons 200 4N Filles & Garçons 100 NL Filles & Garçons 50 Dos Filles & Garçons 50 Brasse Filles & Garçons 200 NL Filles & Garçons 200 Pap Filles & Garçons</p>

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

TROISIEME CIRCUIT ENF

LIEU	
DATE	samedi 7 avril 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 3 avril 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Titulaire Pass'sport de l'eau
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

OBJECTIFS VISES DES 3 CIRCUITS ENF

La démarche de ces 3 actions va dans le sens de l'ENF. Elle consiste à participer à la construction du nageur afin de le rendre plus performant par la suite.
Le travail sur le développement des jambes (essentiel pour un meilleur maintien postural ainsi qu'une meilleure coordination motrice)
Le changement du sens de déplacement (orientation des surfaces propulsives)
Le travail sur le départ de compétition (se projeter plus loin le plus vite possible)
L'apprentissage de la gestion de son effort de manière stratégique (apprendre à gagner !)
Le travail sur le collectif (développer un esprit d'équipe)

CLASSEMENT

- 25 papillon: 1er: 15 pts / 2ème: 10 pts / 3ème: 5 pts / 4ème et plus: 2 pts
- Concours de coulée ventrale départ plongé: 15m=20pts, 12,5 m= 12 pts, 10 m et + =8 pts, 5m et + = 4 pts, - 5m= 2 pts
- 25 Brasse: 1er: 15 pts / 2ème: 10 pts / 3ème: 5 pts / 4ème et plus: 2 pts

PROGRAMME

Echauffement 14 h 00

Début des épreuves 15 h 00

25 m Papillon

Concours coulée ventrale départ plongé sous l'eau avec ondulations

25 m Brasse

Australienne en largeur (HC)

Récompenses aux 5 premiers filles & garçons par épreuve toutes années d'ages

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

MEETING DEPARTEMENTAL DE PRINTEMPS

QUALIFICATIF	Oui Régional
LIEU	
DATE	dimanche 8 avril 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 3 avril 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Juniors et plus
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par engagement
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Les séries seront établies selon les temps d'engagement.

PROGRAMME

Dimanche 8/04/2018

Echauffement 8h00 Début des épreuves 9h00	Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00
100 Pap D & M	50 Pap D & M
50 Dos D & M	100 Dos D & M
100 Brasse D & M	50 Brasse D & M
50 NL D & M	100 NL D & M
100 4 Nages D & M	

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

NATATHLON AVENIRS - Plot 3

QUALIFICATIF ANIMATION	Oui Finale Régionale ou Départementale Oui Classement national des Clubs
LIEUX	Zone Est: Zone Ouest:
DATE	samedi 14 avril 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 10 avril 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Avenirs
DROITS D'ENGAGEMENT	Filles (2008 et plus) Garçons (2007 et plus)
BASSIN	3,00€ par épreuve 25 m

REGLEMENT

4 plots d'une réunion sur la période de février à fin mai et finale départementale en juin

Filles 9 ans & moins , Garçons 10 ans & moins:

50 Pap, 50 Brasse, 50 NL

Filles 10 ans & Garçons 11 ans:

CLASSEMENT & QUALIFICATION

Classement par addition des points des épreuves nagées au cours des 4 plots.

Pour la qualification départementale, il y a obligation d'avoir nagé toutes les épreuves

Lors de la Finale, obligation est donnée de nager les 3 épreuves :

- 50 NL, 100 4 N et 100 NL (Avenirs 1).
- 50 NL, 200 4 N et 200 NL (Avenirs 2).

Récompenses aux 3 premiers au classement combiné, catégories F 9 ans et moins , G 10 ans et moins, F 10 ans et G 11 ans (sur les épreuves nagées, classement par points)

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves (14h00)

Samedi

15h00

50 Pap Filles & Garçons
100 Pap Filles & Garçons
50 Brasse Filles & Garçons
100 Brasse Filles & Garçons
50 NL Filles & Garçons
100 NL Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

**FEDERATION FRANCAISE DE NATATION
COMITE DES BOUCHES DU RHÔNE**

NATATHLON JEUNES - PLOT N°3	
QUALIFICATIF	Finale Régionale et Trophée Lucien Zins
LIEUX	Zone Est: Zone Ouest:
DATE	dimanche 15 avril 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 10 avril 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Jeunes Filles & Garçons
DROITS D'ENGAGEMENT	4,00€ par épreuve
BASSIN	25 m
REGLEMENT	
<p>3 épreuves maximum par nageur par réunion 5 épreuves maximum par nageur plot</p>	
CLASSEMENT & QUALIFICATION	
<p>À l'issue des 3 étapes, un classement du Natathlon sera établi d'après l'addition des points à la table de cotation des épreuves permettant aux 32 meilleurs nageurs par année d'âge de prendre part au 4ème plot du natathlon, épreuve régionale. Les nageurs suivants nageront dans 2 autres poules géographiques (est et ouest).</p> <p>Pour être classés les nageurs devront avoir réalisé: Filles 11 ans et garçons 12 ans : 6 épreuves comptabilisées, dont le 400 NL imposé. Filles 12 ans et garçons 13 ans : 8 épreuves comptabilisées dont 1 épreuve de demi fond imposée. Filles 13 ans et garçons 14 ans : 10 épreuves comptabilisées dont 2 épreuves de demi fond imposées.</p> <p>À l'issue des 4 plots, 32 nageurs "Jeunes" par année d'âge, en excluant les qualifiés au Trophée</p>	
PROGRAMME	
Echauffement 1 heure avant le début des épreuves	
Dimanche Matin 9h00	Dimanche Après Midi 15h00
<p>400 NL Filles & Garçons 50 Pap Filles & Garçons 200 Brasse Filles & Garçons 100 Dos Filles & Garçons 400 4N Filles & Garçons 100 Pap Filles & Garçons 200 Dos Filles & Garçons 100 Brasse Filles & Garçons 50 NL Filles & Garçons</p>	<p>800 NL Filles 1500 NL Garçons 200 4N Filles & Garçons 100 NL Filles & Garçons 50 Dos Filles & Garçons 50 Brasse Filles & Garçons 200 NL Filles & Garçons 200 Pap Filles & Garçons</p>
CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL	

2ème REGROUPEMENT AVENIRS

LIEU	
DATE	Samedi 21 avril 2018 - Après-midi
CATEGORIE D'AGES	Filles 2008, 2009 Garçons 2007, 2008
BASSIN	25 mètres

CRITERES SELECTION

24 Nageurs:

- 10 filles
- 10 garçons
- 2 remplaçants (2 filles & 2 garçons)

En vue de préparer la Coupe Interdépartementale Avenirs, la sélection sera établie dans le but de composer la meilleure équipe possible au cumul des points (2 nageurs par spécialité) sur le programme de la compétition.

Toutes les performances du début de la saison jusqu'au Natathlon 3 inclus seront prises en compte

OBJECTIFS

Travail technique sur les 4 Nages sous forme d'ateliers

Intervention spécialiste 4 nages à confirmer

2ème REGROUPEMENT AVENIRS + JEUNES 1

LIEU	
DATE	dimanche 22 avril 2018
CATEGORIE D'AGES	Filles 2007, 2008, 2009 Garçons 2006, 2007, 2008
BASSIN	25 mètres

CRITERES SELECTION

24 Nageurs:

- 10 filles
- 10 garçons
- 2 remplaçants (1 fille & 1 garçon)

En vue de préparer la Coupe des départements, la sélection sera établie dans le but de composer la meilleure équipe possible au cumul des points (2 nageurs par spécialité) sur le programme de la compétition.

Toutes les performances du début de la saison jusqu'au Natathlon 3 inclus seront prises en compte.
La sélection finale se fera après le Natathlon 4 Avenirs

OBJECTIFS

Travail sur la notion d'amplitude sur le trajet moteur des bras (alignement, tonicité, efficacité motrice)

Travail sur la gestion d'allure de course (accélération, relachement, ...)

Cohésion d'équipe

OPEN DES MAITRES ALEX JANY

QUALIFICATIF	Championnat France des Maîtres (25m)
---------------------	---

LIEU	
DATE	dimanche 22 avril 2018

DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 17 avril 2018
---------------------------------	----------------------------

NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Nageurs
--------------------------------	---------------------

CATEGORIE D'AGES	C1 -1993 et avant
-------------------------	--------------------------

DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par engagement, 5,00 € par relais
----------------------------	---

BASSIN	25 mètres
---------------	------------------

REGLEMENTS

Dans le but de permettre à chacun de pouvoir se qualifier pour les Championnats de France dans n'importe quelle nage, toutes les épreuves sont au programme. Les engagements des relais doivent être rentrés sur Extranat

PROGRAMME

Echauffement 8h00 / Début épreuves 9h00	Echauffement 14h00 / Début épreuves 15h00
--	--

200 Dos D & M	100 4N D & M
100 Papillon D & M	800 NL D & M
50 Brasse D & M	1500 NL D & M
200 4N D & M	50 Papillon D & M
400 NL D & M	100 Dos D & M
200 Brasse D & M	200 NL D & M
50 Dos D & M	400 4N D & M
100 NL D & M	100 Brasse D & M
200 Papillon D & M	50 NL D & M
	Relais 4x50 NL D & M

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

INTERDEPARTEMENTAL AVENIRS (Organisée par la Ligue)

QUALIFICATIF	Non
ANIMATION	Oui
LIEU	
DATE	jeudi 10 mai 2018
ENGAGEMENT	Extranat
DATE LIMITE ENGAGEMENT	Voir Extranat
NIVEAU DE PARTICIPATION	Sélection Départementale
CATÉGORIE D'AGES	Avenirs
DROITS D'ENGAGEMENT	
BASSIN	25 mètres

REGLEMENTS

L'équipe est composée de 10 filles et 10 garçons.
Un nageur ne peut participer qu'à une épreuve individuelle et un relais.
Les épreuves individuelles doivent être nagées 2 fois.
Chaque délégation peut amener 1 ou 2 remplaçants qui participeront au 100 m NL (Course des remplaçants).
Les séries seront établies d'après les temps d'engagement. Ordre de passage : Filles puis Garçons.
Une équipe par département.

Classement

Chaque équipe est classée au cumul des épreuves à la table de cotation.
En cas d'égalité, le temps du relais 4 x 50 4 Nages départage les équipes

Récompenses

Coupes pour les trois premières équipes filles, garçons & mixtes.
Coupe pour la première fille et garçon à l'Australienne
Coupes pour les meilleures performances filles et garçons à la table de cotation

PROGRAMME (à confirmer)

Échauffement : 8h00
Début des épreuves : 9h00

Relais 10x50 NL Filles & Garçons
100 Papillon Filles & Garçons
100 Dos Filles & Garçons
100 4 Nages Filles & Garçons
100 Brasse Filles & Garçons
100 NL Filles & Garçons
Relais 4x50 4N Filles & Garçons
Course des remplaçants
Australienne

Pique-nique pris en commun (à confirmer)

Remises des récompenses lors du pique-nique

PASS'SPORTS DE L'EAU - ENF 2

LIEU	samedi 12 mai 2018
DATE	
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	
	mardi 8 mai 2018 Par e-mail au CD13
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT	Sauv'Nage - ENF 1 Filles et Garçons 2004 et plus 3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Engagements par e-mail au Comité départemental

Les engagements devront préciser les disciplines des tests choisis afin de nous permettre la mise en place des bassins

Organisé au niveau départemental avec plusieurs évaluateurs ENF 2 par club présent , au moins 1 jusqu'à 10 nageurs.

Les résultats sont intégrés dans Extranat par le Département.

COMMENT PASSER LES TESTS ?

Ces tests se passent suite au Sauv'Nage (ENF1) qui se passe à l'intérieur du club et qui doit être impérativement encadré par un titulaire du diplôme Evalueur ENF1, le club renseigne EXTRANAT (en rentrant dans l'onglet ENF correspondant d'Extranat le nom des Nageur(ses) ayant réussi.

Les nageurs ayant obtenu le Sauv'Nage peuvent passer le Pass'Sports de l'Eau organisé par le Comité départemental en présence de deux clubs au minimum.

Ce test doit être impérativement encadré par un titulaire du diplôme Evalueur ENF2 .

Le Comité Départemental renseigne EXTRANAT sur la réussite ou l'échec des nageurs.

Les nageurs ayant réussi devront ensuite, pour accéder à la compétition, réussir le Pass'Compétition (ENF3), organisé au niveau des départements par délégation de la ligue PACA.

RAPPEL

Le Sauv'Nage se passe en club

Le Pass'sport de l'eau se passe au niveau départemental en présence d'au moins deux clubs

PROGRAMME

Echauffement 14h00

Début des épreuves 15h00

Remise livrets ENF Validés
Gouter offert à tous les participants par le Comité Départemental

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

PROGRAMME (Suite)

PROGRAMME

C'est une découverte de différentes disciplines aquatiques : le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, la nage avec palmes et la natation sportive. Un test est proposé dans chacune de ces disciplines, valider le pass'sport de l'eau suppose d'en avoir réussi au moins trois.

La natation sportive

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres :

Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée d'au moins cinq mètres (pris aux talons), fin du premier 25 mètres en crawl avec respiration latérale, virage culbute, coulée dorsale d'au moins 3 mètres (pris aux mains), fin du deuxième 25 mètres en dos crawlé

Le water polo

Le parcours s'effectue dans un carré de 10 mètres de côté environ :

Envoyer le ballon à une main à un partenaire situé à 5 mètres. nager en crawl tête hors de l'eau jusqu'à ce partenaire, faire le tour du partenaire (le passage sur le dos est autorisé pendant ce contournement), récupérer le ballon et nager en crawl en le contrôlant (ballon entre les bras) jusqu'à un autre partenaire, contourner le 2ème partenaire et tirer au but. Le tir doit être cadré (le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien). Juste après le tir, nager vers un 3ème partenaire et le contourner, faire un appel de balle et réceptionner le ballon à une main (si le ballon tombe dans l'eau, le joueur le récupère rapidement), avancer avec le ballon hors de l'eau et tirer à nouveau au but à une distance de 3 mètres. Le tir doit être cadré.

La nage avec palmes

Le parcours s'effectue sur une distance de 50 mètres avec tuba frontal et palmes :

Départ plongé à partir d'un plot de départ, suivi d'une coulée avec battements d'une distance d'au moins 7,5 mètres, vidage efficace du tuba et déplacement sur la fin du 25 mètres en battements avec les bras devant, virage culbute, coulée avec ondulations d'une distance de 7,5m minimum, fin du deuxième 25 mètres en ondulations avec les bras devant.

La natation synchronisée

Il s'agit d'un ensemble de tâches qui représentent un mini-ballet. Elles doivent être réalisées dans la continuité et dans l'ordre, en les répartissant librement sur une distance de 25 mètres:

Réaliser une présentation sur la plage, réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée, effectuer une rotation avant groupée complète proche de la surface, élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.

En position dorsale, élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension, se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres) avec le corps aligné à la surface et des appuis des mains (godilles) au niveau des cuisses.

Saluer d'un bras en se stabilisant, épaules hors de l'eau, pendant au minimum 2 secondes.

Le plongeon

L'épreuve de plongeon a la particularité de comporter deux parties distinctes.

La première est un enchaînement à sec qui comporte:

Une présentation de type gymnique : tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues, une succession de 3 sauts sur place avec extension de jambes et cercles de bras, une roulade avant par-dessus un obstacle, un saut vertical avec vrille.

La deuxième partie compte 4 plongeurs:

Une chandelle avant groupée : sauter à la verticale, se grouper et entrer dans l'eau dans cette position, une rotation avant à partir d'une position accroupie sur le bord, un plongeon avant à partir d'une position accroupie ou assise, une rotation arrière commençant dans l'eau, mains accrochée à la goulotte ou à la

NATATHLON AVENIRS - Plot 4

QUALIFICATIF ANIMATION	Oui Finale Régionale ou Départementale Oui Classement national des Clubs
LIEUX DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	samedi 19 mai 2018 mardi 15 mai 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	Tous Niveaux Avenirs Filles (2008 et plus) Garçons (2007 et plus) 4,00€ par épreuve 25 m

REGLEMENT

4 plots d'une réunion sur la période de février à fin mai et finale départementale en juin

Filles 9 ans & moins , Garçons 10 ans & moins:
50 Dos, 200 NL

Filles 10 ans & Garçons 11 ans:

CLASSEMENT & QUALIFICATION

Classement par addition des points des épreuves nagées au cours des 4 plots.

Pour la qualification départementale, il y a obligation d'avoir nagé toutes les épreuves

Lors de la Finale, obligation est donnée de nager les 2 épreuves :

- 50 Dos et 200 NL (Avenirs 1).
- 100 Dos et 400 NL (Avenirs 2).

Récompenses aux 3 premiers au classement combiné, catégories F 9ans & moins, G 10ans & moins , F 10 ans et G 11ans (sur les épreuves nagées, classement par points)

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves (14h00)

Samedi
15h00

50 Dos Filles & Garçons
100 Dos Filles & Garçons
200 NL Filles & Garçons
400 NL Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

MEETING DEPARTEMENTAL DU SPRINT

QUALIFICATIF	Oui Régional
ANIMATION	Oui
LIEU	
DATE	dimanche 20 mai 2018
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 15 mai 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION	Tous Niveaux
CATEGORIE D'AGES	Juniors et plus
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € par engagement
BASSIN	25 mètres

REGLEMENT

Séries, 1/4 finales, 1/2 Finales & finales par spécialité

Médailles aux 3 premiers des finales par spécialité

Trophée aux 3 premiers au cumul des 4 quarts 50 m (meilleures performances)

PROGRAMME

dimanche 20 mai 2018

Echauffement 8h00	Echauffement 14h00
Début des épreuves 9h00	Début des épreuves 15h00
50 m Papillon Séries Dames & Messieurs 50 m Papillon 1/4 Finales Dames & Messieurs 50 m Papillon 1/2 Finales Dames & Messieurs 50 m Dos Séries Dames & Messieurs 50 m Dos 1/4 Finales Dames & Messieurs 50 m Dos 1/2 Finales Dames & Messieurs 50 m Papillon Finales Dames & Messieurs 50 m Dos Finales Dames & Messieurs	50 m Brasse Séries Dames & Messieurs 50 m Brasse 1/4 Finales Dames & Messieurs 50 m Brasse 1/2 Finales Dames & Messieurs 50 m NL Séries Dames & Messieurs 50 m NL 1/4 Finales Dames & Messieurs 50 m NL 1/2 Finales Dames & Messieurs 50 m Brasse Finales Dames & Messieurs 50 m NL Finales Dames & Messieurs

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

LIEU DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	samedi 2 juin 2018 mardi 29 mai 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	Titulaire du Pass'sports de l'eau Filles et Garçons de 2004 à 2009 3,00 € par nageur par e-mails au CD13. Téléchargement imprimé sur site 25 mètres
REGLEMENT	
Engagements sur 100 4 nages sur Extranat <i>100 m nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl</i> <u>Validation du test</u> : L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité ; le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau. <u>Objectifs visés:</u> <i>Environnement de compétition</i> <i>Départ plongé</i> <i>Le papillon</i> <i>Virage papillon / dos</i> <i>Le dos crawlé</i> <i>Virage dos / brasse</i> <i>La brasse</i> <i>Virage brasse / crawl</i> <i>Le crawl</i> <i>L'arrivée et le chrono</i> Validation des Pass'Compétition par évaluateur ENF3 selon règlement FFN	
PROGRAMME	
Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00	
TESTS ENF 3 Remises livrets ENF3 validés + Insignes	

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN EVALUATEUR

FINALE DEPARTEMENTALE NATATHLON AVENIRS

QUALIFICATIF	Non
LIEU	
DATE	dimanche 03 juin 2018 (matin)
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	mardi 29 mai 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES	Tous Niveaux Avenirs Filles (2008 et plus) Garçons (2007 et plus)
DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	3,00€ par épreuve 25 m

REGLEMENT

Finale réservée aux 24 premiers nageurs non qualifiés pour la finale Régionale.

Filles 9 ans & moins , Garçons 10 ans & moins:
50 NL, 100 4 N, 100 NL

Filles 10 ans & Garçons 11 ans:

CLASSEMENT & QUALIFICATION

Classement par addition des points des 3 épreuves

Récompenses aux 3 premiers au classement combiné, catégories F 9ans & moins , G 10 ans & moins , F 10 ans et G 11a ns (sur les 3 épreuves nagées, classement par points)

PROGRAMME

Echauffement 8h00

Dimanche 03 juin 2018
9h00

50 NL Filles & Garçons - Avenirs 1 & 2
100 4 N Filles & Garçons - Avenirs 1
200 4 N Filles & Garçons - Avenirs 2
100 NL Filles & Garçons Avenirs 1
200 NL Filles & Garçons Avenirs 2

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL

FINALE DEPARTEMENTALE NATATHLON JEUNES

QUALIFICATIF	Animation
LIEUX DATE DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Dimanche 03 juin 2018 Après-midi mardi 29 mai 2018
NIVEAU DE PARTICIPATION CATEGORIE D'AGES	Départemental Jeunes Filles & Garçons
DROITS D'ENGAGEMENT BASSIN	4,00€ par épreuve 25 m

REGLEMENT

Concerne: les Filles 2005, 2006 et 2007 & Garçons 2004, 2005 et 2006 *non qualifiés à la Finale Régionale à l'issue des 3 premiers plots.*

Epreuves: 50 NL, 200 4 Nages, 400 NL

Rappel: Les nageurs qualifiés à la finale régionale à l'issue des 3 premiers plots.

- Les filles 11 ans et garçons 12 ans ayant marqué au moins 3600 points sur les 6 épreuves dont le 400 NL,
- Les filles 12 ans ayant marqué au moins 5300 points et les garçons 13 ans ayant marqué au moins 5450 points sur les 8 épreuves dont 1 de 1/2 fond,
- Les filles 13 ans ayant marqué au moins 7600 points et les garçons 14 ans ayant au moins 7900 points sur les 10 épreuves dont 2 de 1/2 fond,

CLASSEMENT & QUALIFICATION

Classement et récompenses par année d'âge au cumul des performances des 3 épreuves de cette réunion

PROGRAMME

Echauffement 1 heure avant le début des épreuves

Dimanche Après-midi
15h00

50 NL Filles & Garçons
200 4N Filles & Garçons
400 NL Filles & Garçons

CHAQUE CLUB PARTICIPANT DOIT FOURNIR AU MOINS UN OFFICIEL