

Restauration



Lors de ce 3ème Panathlon, le PAN vous propose de vous restaurer au Centre Aquatique Sainte Victoire. Des tables et des chaises seront mis à votre disposition pour la restauration.

MENU

SAMEDI 16 mars – 11€

Salade de pâtes, poulet, emmental, tomate
1 bouteille d'eau
1 compote
1 fruit de saison
1 barre de céréales

DIMANCHE 17 mars – 11€

Salade de riz, knacki (ou thon), haricots rouges, maïs, tomates
1 bouteille d'eau
1 compote
1 fruit de saison
1 barre de céréales

Possibilité de rajouter sur les 2 menus (en supplément 3€) un sandwich poulet/fromage ou jambon/fromage.

Vos réservations sont à faire avant le **lundi 11 mars** aux coordonnées suivantes :

Sabine DESJARDINS
0666610231
sabine.desjardins@laposte.fr

PAYS D'AIX NATATION

Et le CD 13 NATATION



PANATHLON 2019

AVENIRS et JEUNES

16 et 17 mars 2019

Dernière compétition qualificative avant les Championnats PACA Jeunes - 6 et 7 avril 2019

**Invitation des nageurs non titulaires PASS COMPETITION
à participer au 50m NL et 100m 4N**

Centre Aquatique Sainte Victoire – Bassin 25m 8 lignes d'eau



PROGRAMME

Samedi 16 mars 2019 – MATIN – Echauffement à 8H30, début des épreuves 9H30

- 200 4N Jeunes - Filles/Garçons Séries
- 50 Brasse Avenirs - Filles/Garçons Séries
- Récompenses 200 4N (J1, J2 et J3)*
- 100 Brasse Jeunes - Filles/Garçons Séries
- 50 NL Avenirs - Filles/Garçons Séries
- 100 NL Jeunes - Filles/Garçons Séries

Samedi 16 mars 2019 – APRÈS-MIDI – Echauffement à 14H30, début des épreuves 15H30

- 400 NL Jeunes 2 et 3 - Filles/Garçons Séries
- 50 Brasse Avenirs - Filles/Garçons Finale A
- 100 Brasse Jeunes - Filles/Garçons Finale A Jeunes 1
- 100 Brasse Jeunes - Filles/Garçons Finale A Jeunes 2 et 3
- Récompenses 400NL (Jeunes 2 et 3), 50 Brasse (Avenirs) et 100 Brasse (Jeunes)*
- 50 NL Avenirs - Filles/Garçons Finale A
- 50m NL non-PASS COMPETITION*
- 100 NL Jeunes - Filles/Garçons Finale A Jeunes 1
- 100 NL Jeunes - Filles/Garçons Finale A Jeunes 2 et 3
- Récompenses 50 NL (Avenirs) et 100NL (Jeunes)*
- Relais 4x50 NL Filles/Garçons (Jeunes) Séries
- Relais 4x50 NL Mixte (Avenirs) Séries
- Récompenses relais 4x50 NL Avenirs et Jeunes*

Dimanche 17 mars 2019 – MATIN – Echauffement 8H30, début des épreuves 9H30

- 200 NL Avenirs - Filles/Garçons Séries
- 200 NL Jeunes 1 - Filles/Garçons Séries
- 50 Papillon Avenirs - Filles/Garçons Séries
- 100 Papillon Jeunes - Filles/Garçons Séries
- 50 Dos Avenirs - Filles/Garçons Séries
- 100 Dos Jeunes - Filles/Garçons Séries
- Récompenses 200 NL (Avenirs, Jeunes 1)*
- Relais 6x50 Mixte (50dos/50brasse/50pap/50NL/50NL) Séries
- Récompenses Relais 6x50 mixte*

Dimanche 17 mars 2019 – APRÈS-MIDI – Echauffement 14H, début des épreuves 15H

- 100 4N Avenirs Filles/Garçons Séries
- 100m 4N non-PASS COMPETITION*
- 100 Papillon Jeunes Filles/Garçons Finale A Jeunes 1
- 100 Papillon Jeunes Filles/Garçons Finale A Jeunes 2 et 3
- 50 Papillon Avenirs - Filles/Garçons Finale A
- Récompenses 100m 4N (Avenirs), 100 Papillon (Jeunes) et 50 Papillon (Avenirs)*
- 100 Dos Jeunes Filles/Garçons Finale A Jeunes 1
- 100 Dos Jeunes Filles/Garçons Finale A Jeunes 2 et 3
- 50 Dos Avenirs - Filles/Garçons Finale A
- Récompenses 100 Dos (Jeunes) et 50 dos (Avenirs)*
- Récompenses Challenge Panathlon et Meilleures Performances*

Pour un bon déroulement de la compétition, l'organisation se réserve le droit de modifier le contenu et l'ordre en accord avec les entraîneurs des différents clubs présents.

CONTACTS

Pays d'Aix Natation, 26 avenue des Ecoles Militaires 13100 Aix en Provence

Club : Jean Étienne Hazard (Président)

Tel : 0660184462

Mail : aix.natation.course@gmail.com

Entraîneur : Lionel Moreau

Tel : 0619438902

Mail : aublion@gmail.com

INFORMATIONS GÉNÉRALE

Le PANATHLON est ouvert à tous les nageurs et nageuses licenciés à la FFN ou auprès d'une fédération affiliée à la FINA. Tous les nageurs nés après 2008 doivent être titulaire du Pass' Compétition.

Ce meeting est ouvert aux catégories suivantes :

- AVENIRS (Filles 2009 et après – Garçon 2008 et après)
- JEUNES (Filles 2006/2007/2008 – Garçons 2005/2006/2007),

ENGAGEMENTS

Frais d'engagements : 4 € par épreuve individuelle, 6 € par relais.

Date d'engagements sur Extranat: du lundi 4 au lundi 11 mars 2019

Compétition traitée par Extranat : Engagements à établir sous Extranat.

Un accord de principe est à renvoyer par mail aux adresses ci-dessus avant le 1^{er} mars 2019

Le montant des engagements est à régler par chèques à l'ordre du CD 13 Natation. Il n'y aura pas de remboursement quel que soit le cas de figure.

Les nageurs non titulaires du Pass-Compétition sont invités à participer au 50m NL et 100m 4N, ces engagements (4€) sont à renvoyer directement par email avant le jeudi 14 mars 2019.

Paieement SEPARÉ par chèques à l'ordre du PAN.

Merci de fournir les Noms, Prénoms, Sexe, Année de Naissance, Epreuves et Temps d'Engagements.

ORGANISATION

Ce meeting, se déroulera dans le nouveau Centre Aquatique Sainte Victoire à Venelles, avec un bassin de 25m sur 8 lignes et chronométrage manuel. Le règlement FINA est applicable.

Les nageurs peuvent s'engager **SEULEMENT** sur les épreuves suivantes :

- AVENIRS – 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL, 200NL et 100 4N.
- JEUNES 1 – 100 Papillon, 100 Dos, 100 Brasse, 100 NL, 200 NL et 200 4N.
- JEUNES 2 et 3 – 100 Papillon, 100 Dos, 100 Brasse, 100 NL, 400 NL et 200 4N.



Les relais 4x50 Nage Libre Jeunes sont 4x50 Filles et 4x50 Garçons

Les relais 4x50 Nage Libre Avenirs sont mixtes

Le relais 6x50 Mixte sera ordonné comme suit : 50 dos, 50 brasse, 50 papillon, 50 NL, 50 NL, 50 NL. Ce relais devra comporter minimum 2 Filles et 2 Avenirs

RÉCOMPENSES

Des récompenses seront données aux trois premiers de chaque épreuve :

AVENIRS, JEUNES 1, JEUNES 2 et 3.

Le challenge du PANATHLON sera remis au meilleur nageur suivant la table de cotation à l'addition des points des épreuves suivantes :

AVENIRS – 50NL/1004N, JEUNES 1 – 200NL/2004N, JEUNES 2 et 3 – 400NL/2004N

Meilleures performances AVENIRS Filles et Garçons et JEUNES Filles et Garçons

