

# PAYS D'AIX

# NATATION

## Et le CD 13 NATATION



# PANATHLON 2020



**AVENIRS et JEUNES**  
**16 et 17 novembre 2019**

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



# PROGRAMME

## **Samedi 16 novembre 2019 – MATIN –** Echauffement à 8H, début des épreuves 9H

- 400NL – Jeunes – Filles J2/J3 Classement au temps
- 100 4N – Avenirs – Garçons Classement au temps
- 50 Brasse – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- 100 Dos – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- Récompenses 400NL et 1004N*
- 50 Papillon – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- 100 NL – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries

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

- 200 NL – Avenirs et Jeunes 1 – Filles Classement au temps
- 200 4N – Jeunes – Garçons Classement au temps
- 50 Brasse – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- Récompenses 200NL, 200 4N et 50 Brasse*
- 100 Dos – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- 50 Papillon – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- 100 NL – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- Récompenses 100 Dos, 50 Papillon et 100 NL*
- Relais 4x50 NL Filles/Garçons (Jeunes) Classement au temps
- Relais 4x50 NL Mixte (Avenirs) Classement au temps
- Récompenses relais 4x50 NL Avenirs et Jeunes*

## **Dimanche 17 novembre 2019 – MATIN –** Echauffement 8H, début des épreuves 9H

- 100 4N – Avenirs – Filles Classement au temps
- 400 NL – Jeunes 2 et 3 – Garçons Classement au temps
- 50 Dos – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- 100 Brasse – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- Récompenses 100 4N et 400 NL*
- 50 NL – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- 100 Papillon – Avenirs et Jeunes – Filles/Garçons Séries
- Relais 6x50 Mixte (50dos/50brasse/50pap/50NL/50NL/50NL) Classement au temps
- Récompenses Relais 6x50 mixte*

## **Dimanche 17 novembre 2019 – APRÈS-MIDI –** Echauffement 14H, début des épreuves 15H

- 200 4N – Jeunes – Filles Classement au temps
- 200 NL – Avenirs et Jeunes 1 – Garçons Classement au temps
- 50 Dos – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- Récompenses 200 4N, 200 NL et 50 Dos*
- 100 Brasse – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- 50 NL – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- 100 Papillon – Filles/Garçons Finale A Avenirs, Jeunes 1 puis Jeunes 2 et 3
- Récompenses 100 Brasse, 50 NL et 100 Papillon*
- 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 GÉNÉRALES

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 en 2009 et après doivent être titulaire du Pass' Compétition.

Ce meeting est ouvert aux catégories suivantes :

- AVENIRS (Filles 2010 et après – Garçon 2009 et après)
- JEUNES (Filles 2007/2008/2009 – Garçons 2006/2007/2008)

## ENGAGEMENTS

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

Date d'engagements sur Extranat: du mardi 5 au mardi 12 novembre 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 lundi 4 novembre 2019.

**Pour un meilleur déroulement de la compétition, nous limitons les engagements à 350 nageurs.**

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

## 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 sur toutes les épreuves de leur catégorie d'âge.



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

Les relais 4x50 Nage Libre Avenirs sont mixtes

Le relais 6x50 Mixte (toutes catégories) 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 – 200NL/1004N, JEUNES 1 – 200NL/2004N, JEUNES 2 et 3 – 400NL/2004N
- Meilleures performances AVENIRS Filles et Garçons et JEUNES Filles et Garçons



## RESTAURATION

Pour de ce 4ème Panathlon, le PAN vous propose de vous restaurer au Centre Aquatique Sainte Victoire. Des tables et des chaises seront mises à votre disposition pour la restauration.

### MENU

SAMEDI 16 novembre – **11€**

Salade de pâtes, poulet, emmental, tomate  
1 boisson au choix  
1 compote  
1 fruit de saison  
1 barre de céréales

DIMANCHE 17 novembre – **11€**

Salade de riz, knacki poulet (ou thon), haricots rouges, maïs, tomates  
1 boisson au choix  
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.

MENU SANDWICH – tout le weekend – **9€**

- Poulet /cruautés (poulet, salade, tomate, emmental)
- Jambon/fromage/beurre
- Jambon/beurre
- Saucisson/beurre

+ chips  
+ 1 boisson au choix  
+ 1 fruit de saison  
+ 1 compote  
+ 1 barre de céréales

Vos réservations sont à faire avant le **lundi 4 novembre** aux coordonnées suivantes :

Sabine DESJARDINS  
06 66 61 02 31  
sabine.desjardins@laposte.net

