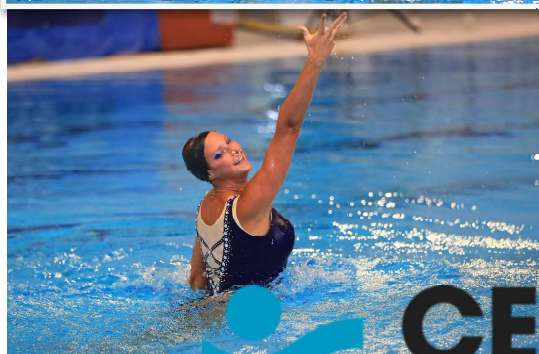
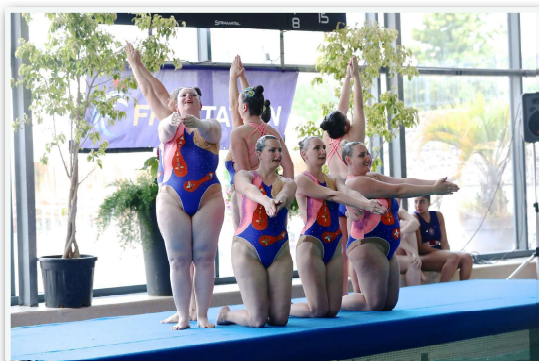


RENCONTRE INTER-LIGUES DES MAÎTRES AIX-LES-BAINS

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 AVRIL 2026



**CERCLE
NAGEURS**
AIX-LES-BAINS
RIVIERA

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE LA COMPÉTITION

SAMEDI 25 AVRIL	DIMANCHE 26 AVRIL
10h00 Ouverture des portes. 10h15 Échauffement des Solos techniques Podium de l'épreuve SOLO TECHNIQUE 11h00 Réunion du jury suivie de la compétition des Solos techniques 13h00 Échauffement des Duos techniques Podium de l'épreuve DUO TECHNIQUE 13h45 Réunion du jury suivie de la compétition des Duos techniques 16h00 Échauffement des Équipes techniques 17h00 réunion du jury suivie de la compétition des Équipes techniques Podium de l'épreuve ÉQUIPE TECHNIQUE 18h00 Échauffement des Ballets combinés 19h00 Réunion du jury suivie de la compétition des Ballets Combinés Podium des BALLETS COMBINÉS	09h00 Ouverture des portes 09h15 Échauffement des Solos libres 10h15 Réunion du jury suivie de la compétition des Duos libres. Podium de l'épreuve SOLO LIBRE 11h00 Échauffement des Équipes libres 12h00 Réunion du jury suivie de la compétition des Équipes libres Podium de l'épreuve ÉQUIPE LIBRE 14h00 Échauffement des Duos libres 15h00 Réunion du jury suivie de la compétition des Solos libres Podium de l'épreuve DUO LIBRE

Tous les échauffements se font sans musique, sans tap-tap, dans le bassin de compétition et dans le respect de l'espace de chacun.

L'organisation se réserve le droit de modifier le jour-même les horaires de la compétition en fonction du déroulement des épreuves, du nombre d'athlètes engagés ainsi que de la présence ou l'absence d'officiels.

Un deuxième programme sera envoyé et ajusté à la fermeture des engagements.

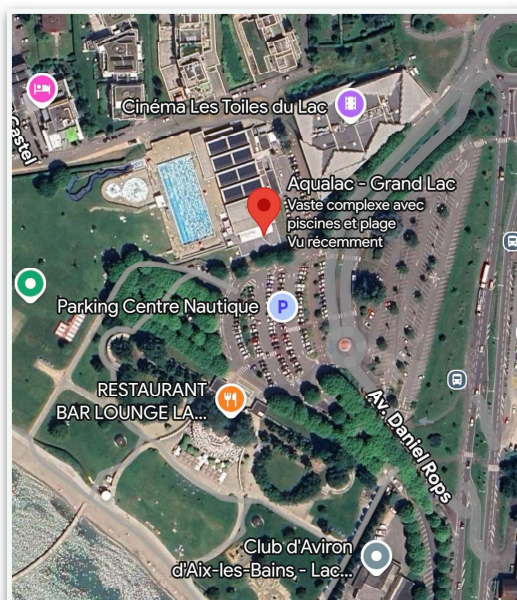
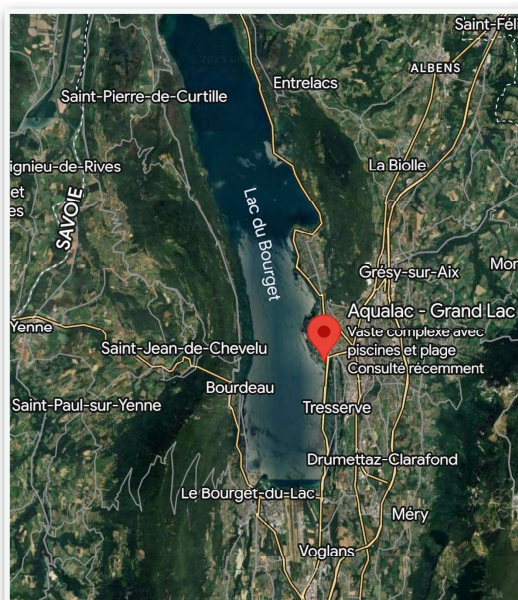
ACCÈS À LA PISCINE



Piscine AQUALAC

18 avenue Daniel Rops

73100 Aix-les-Bains



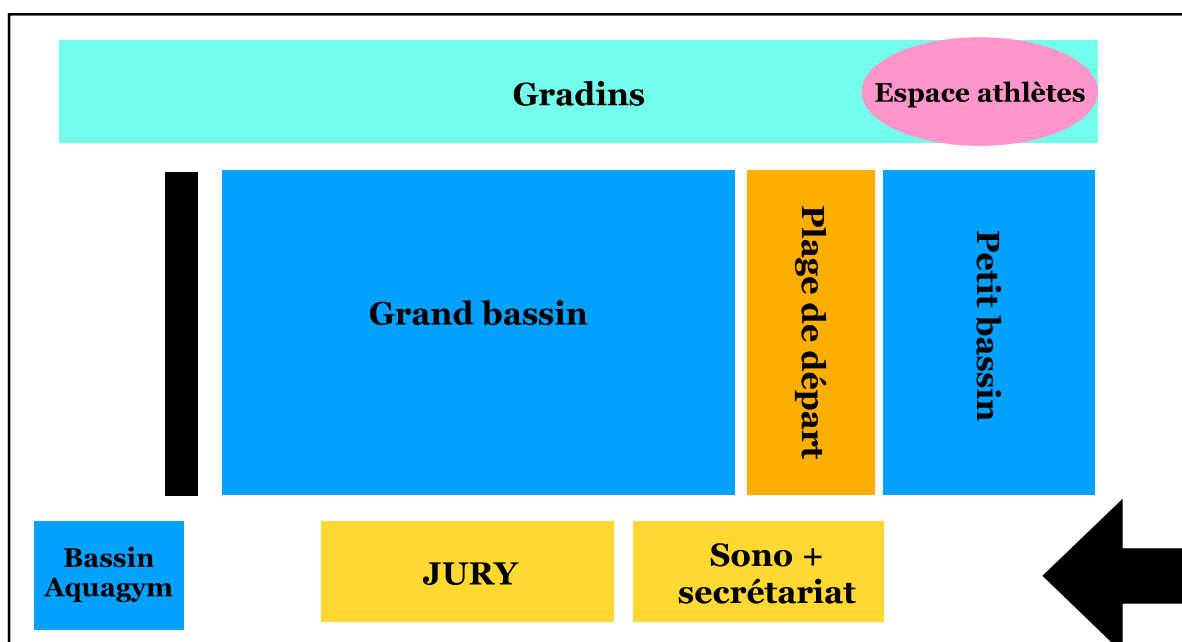
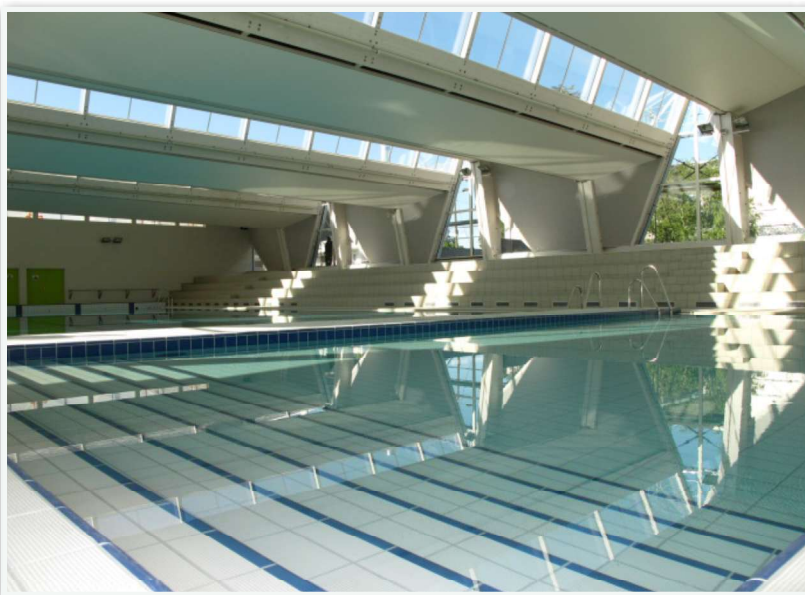
ORGANISATION DU BASSIN

Bassin intérieur de 25 mètres (2m de profondeur - 5 lignes d'eau)

Pas d'accès autorisé au bassin extérieur durant la compétition car il sera ouvert au public.

Pas d'accès au petit bassin ni au bassin d'aquagym durant la compétition.

Les gradins seront accessibles au public durant la compétition mais pas le bord du bassin.



RÈGLEMENT MAÎTRES



Les objectifs du programme des maîtres sont de promouvoir la pratique sportive dans la compétition, la convivialité, le fair-play et le respect d'autrui à travers les cinq disciplines de la Fédération Française, et plus particulièrement notre discipline, la Natation Artistique.

Il s'adresse aux sportifs ayant minimum 25 ans, l'âge pris en compte est celui au 31 décembre de l'année de la compétition.

RÈGLES GÉNÉRALES DES MAÎTRES

Les compétitrices et les compétiteurs (plus loin nommés seulement, par simplicité, « les compétitrices », tout comme « les nageuses ou « les coéquipières ») doivent être conscients de la nécessité d'être bien préparés médicalement aptes avant de participer à des compétitions Maîtres. Il assument l'entière responsabilité des risques inclus dans la compétition dans ces compétitions.

- **Solos** : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 ans et plus.
- **Duos et duos mixtes** : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 ans et plus.

Le groupe d'âge se calcule par l'addition de l'âge de toutes (tous) les nageuses ayant concouru en technique et / ou en libre.

(Exemple : duo technique : moyenne d'âge 30 ans - Duo libre : moyenne d'âge 50 ans. Ce duo nagera donc dans la catégorie 40 ans)

- **Équipes** : 25-34, 35-49, 50-64 et 65 ans et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.
- **Ballets combinés** : 25-34, 40-64, 65 ans et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.

Pour les équipes techniques, libres et les combinés, la moyenne d'âge des compétitrices doit être définie en additionnant les âges des compétitrices présentes, divisée par le nombre de nageuses, n'englobant pas les remplaçantes et en enlevant toute fraction ou décimale finales. (Exemple : si la moyenne d'âge d'une équipe est 49,833, elle nagera dans le groupe 35-49).

ORGANISATION DE LA COMPÉTITION

Le programme :

- L'ordre est aléatoire et peut mixer les catégories (en technique ou/et en libre) à condition de respecter et d'énoncer les groupes d'âge.

(Exemple : passage 25-29 avec les 30-39 et 40-49 ans... 50-59 ans 60-69 ans avec les 70 et plus, etc)

Le tirage au sort :

- Il est organisé informatiquement avant le début de la compétition et sera diffusé sur le groupe WhatsApp de la rencontre inter-ligues le lundi d'avant la compétition.

CONTENU DE LA COMPÉTITION

Le programme est constitué de Ballets techniques, de ballets libres et de ballets combinés. Les compétitrices en duo, duo mixte, équipe et combiné doivent représenter **le même club**.

Ballets techniques :

- Les ballets techniques comportent des solos, des duos, des duos mixtes, des équipes.
- Les ballets techniques doivent inclure tous les éléments exigés.
- Le choix de la musique en ballet technique est libre.

Ballets libres :

- Les ballets libres comportent des solos, des duos, des duos mixtes, des équipes et des combinés.
- Il n'y a pas de restriction dans le choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.
- Les équipes sont constituées d'au moins 4 nageuses et de 8 nageuses au maximum (plus 2 remplaçantes).
- Le combiné comprend au moins 4 nageuses et 10 nageuses au maximum (plus 2 remplaçantes).

ATTENTION NOUVEAU RÈGLEMENT !

- Les solos, duos et duos mixtes : **Il n'est plus obligatoire de nager les 2 épreuves (technique et libre)**. Il y aura 2 classements distincts.
- Chaque athlète, titulaire ou remplaçante, ne pourra se présenter qu'à 5 épreuves maximum (solo tech, solo libre, duo tech, duo libre, ballet tech, ballet libre ou combo).
- Considérant qu'il est impossible de nager les 2 mêmes épreuves dans des catégories différentes (ex : nager dans 2 combos en catégorie 25-39 ans et dans la catégorie 40-65ans). Toutefois possible de nager en duo tech dans une catégorie et dans une autre en duo libre.

Rappel :

- Les équipes techniques, les équipes libres et le combo font partie d'un bloc **de 3 épreuves distinctes**, avec des classements séparés.

Chaque nageuse ne peut nager que dans **2 épreuves sur les 3 citées** (Remplaçantes comprises).

- Les nageuses inscrites comme remplaçantes doivent prendre la place de leurs coéquipières en cas de problème. Si cela n'est pas possible, le ballet n'est pas classé.

LIMITE DE TEMPS

Tous les temps cités ci-dessous sont des temps maximums. Aucune tolérance ne sera acceptée.

La limite de temps, pour tous les ballets techniques et libres, inclut les 10 secondes pour les mouvements de la plage.

Il n'y a **pas de temps minimum**.

- Solos techniques : 2 minutes 0 seconde
- Solos libres : 2 minutes 15 secondes
- Duos techniques : 2 minutes 20 secondes
- Duos libres : 2 minutes 45 secondes
- Duos techniques mixtes : 2 minutes 20 secondes
- Duos libres mixtes : 2 minutes 45 secondes
- Équipes techniques : 2 minutes 50 secondes
- Équipes libres : 3 minutes 30 secondes
- Libres combinés : 3 minutes 30 secondes

Pour tous les ballets, le chronomètre commence par le franchissement de la première nageuse du point de départ désigné jusqu'à ce que la dernière compétitrice soit en position stationnaire (hors de l'eau ou dans l'eau). Cela ne doit pas excéder au total 30 secondes.

ÉLÉMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES

En solo, en duo et en équipe :

- Tous les éléments techniques peuvent être exécutés **dans l'axe de votre choix et sans ordre obligatoire**.
- **Un document (« elements card »)** doit être rempli avant la compétition pour mentionner l'ordre choisi, ce qui permet aux juges de se repérer plus facilement lors de la notation.

SOLO - LES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments de 1 à 5 peuvent être nagés dans le désordre.

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

1. **QUEUE DE POISSON** - D'une **position horizontale ventrale**, une **position carpé avant** est réalisée ; une jambe est levée en **position Queue de poisson**, la seconde jambe est montée en **position Verticale** (la fin est libre).
2. **POSITION GRAND ÉCART** - Suivie par une sortie promenade avant ou promenade arrière complète (attention bien terminer en position dorsale ou ventrale)
3. **VRILLE DE 180°** - A partir d'une position verticale jambe pliée, **une vrille de 180° est exécutée jusqu'à ce que les jambes soient rassemblées au niveau des chevilles**, suivie d'une immersion des pieds.
4. **COMBINAISON DE BALLET LEG EN DÉPLACEMENT** - En commençant en **position horizontale dorsale**, inclure au moins 2 des positions suivantes : **voilier droit par la tête, voilier gauche par la tête, ballet leg gauche, ballet leg droit, position flamenco gauche, position flamenco droit, double ballet leg**.
5. **BARRACUDA JAMBE PLIÉE** - D'une **position carpé arrière** avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une position verticale jambe pliée. Une descente verticale est exécutée en **position verticale jambe pliée** dans le même rythme que la poussée (terminer sa verticale sous l'eau).
6. **DEUX FORMES DE PROPULSION** - Elles doivent inclure du rétropédalage de côté et/ou avant (les bras sont optionnels).

DUO - LES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

Pour les duos, les éléments 1 à 6 sont identiques à ceux du solo.

Les éléments de 1 à 5 peuvent être nagés dans le désordre.

Les éléments 6 et 7 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

7. **ACTION EN CONNEXION** - Les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit :

- Une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté
- Les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en « miroir » est permise.
- Les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur **la plage** et de **l'entrée** dans l'eau et de **l'action en connexion**, tous les éléments, exigés et supplémentaires, **doivent** être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par les 2 nageuses.

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

ÉQUIPE - LES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables. Les éléments techniques peuvent être nagés librement dans la piscine (pas obligatoire d'être parallèles aux juges).

Pour les équipes, les éléments de 1 à 7 sont identiques à ceux du duo.

Les éléments de 1 à 5 doivent peuvent être nagés dans le désordre.

Les éléments 6 et 9 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

8. **ACTION EN CASCADE** - Des mouvements identiques sont réalisés successivement, un par un, par tous les membres de l'équipe.

Si plus d'une cascade est réalisée, celles-ci doivent être consécutives et ne pas être séparées par d'autres éléments optionnels ou obligatoires.

Une seconde cascade peut débuter avant que la première ne soit terminée par tous les membres de l'équipe, mais **chaque membre de l'équipe doit exécuter tous les mouvements de chaque cascade**.

9. **FORMATIONS** - Elles doivent montrer **un cercle et une ligne**. Les éléments peuvent être exécutés durant la formation en cercle ou la formation en ligne.

Les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur **la plage** et de **l'entrée** dans l'eau et de **l'action en connexion**, tous les éléments, exigés et supplémentaires, **doivent** être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par les nageurs (ses).

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

LE COMBINÉ - LES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

Le combiné doit comporter :

1. 2 parties avec moins de 3 compétitrices (compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible)
 2. 2 parties avec 4 à 10 compétitrices (la totalité des athlètes) (compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible)
- Le départ peut s'effectuer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
 - Le reste du ballet doit s'effectuer dans l'eau.
 - Chaque nouvelle section chorégraphique commence proche de la précédente.

PÉNALITÉS ET COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS GÉNÉRALES

Exemples des principales pénalités ayant été sanctionnées :

- La fin de la vrille et du barracuda avec un groupé à la surface (oubli de la descente verticale)
- Pour la vrille jambe pliée : effectuer un 1/2 tour jambe pliée avant la descente en verticale et le rassemble.
- La fin du barracuda jambe pliée qui ne reste pas pliée jusque sous l'eau.
- Erreur dans la combinaison des ballets legs ou dans les éléments en rajoutant des mouvements non codifiés dans la description de la figure technique de référence.
- Ne pas effectuer la même cascade.

Compléments d'informations :

- Il n'y a aucune directive pour le maillot. A votre choix ! Toutefois, les maillots de bain doivent suivre la règle GR 5 et AS 13.9-13.13. Si dans une épreuve le juge arbitre estime que le maillot d'une concurrente n'est pas conforme, les nageuses ne sont pas autorisées à nager avant d'avoir revêtu un maillot approprié.
- Le maquillage théâtral ne doit pas être excessif. Il doit être naturel, propre et soigné. La brillance est acceptée.
- L'utilisation d'accessoire ou de parties de vêtement supplémentaires n'est pas permise, sauf pour des raisons médicales. Les lunettes sont autorisées.
- Les bijoux ne sont pas permis. Les compétitrices doivent les retirer avant le début du ballet.

PODIUMS

Pour les Solos : 2 classements distincts Femmes et Hommes

Pour les Duos ; 3 classements distincts Femmes, Hommes et Mixtes

Pour les combos et équipes : 2 classements distincts Femmes et/ou mixtes et Hommes.

Sur les podiums, les nageuses doivent obligatoirement se présenter en tenue correcte, c'est-à-dire en tenue de club ou en maillot de compétition (aucune tenue de ville ne sera acceptée).

JUGEMENT ET JURY

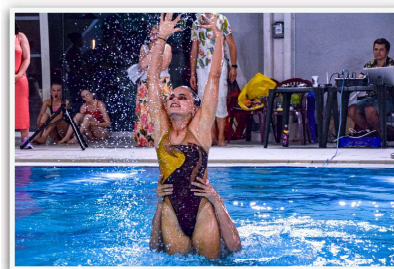
Le jugement est celui des maîtres World Aquatic avec comme particularités d'avoir **2 jurys : un pour la technique et l'autre pour l'artistique.**

- Chaque club doit mettre à disposition de l'organisation un juge ou une personne (délignée aux nageuses, chronomètre, etc.) **par tranche de 10 participants. Une amende de 100€** est appliquée en cas d'impossibilité du club (à l'exception des clubs ne présentant qu'un solo).
- Pour le jugement et les épreuves qui sont **spécifiques aux Maîtres**, une réunion du jury est mise en place avant chaque épreuve.
- Chaque juge se doit de porter la tenue suivante : t-shirt blanc et pantalon (legging) noir.

INFORMATIONS DIVERSES

Consignes et respect des lieux

- > Un vestiaire sera assigné à un ou plusieurs clubs en fonction du nombre d'athlètes, qui seront responsables de la propreté de celui-ci. Des poubelles seront à disposition.
- > Les chaussures interdites sont dans les vestiaires et au bord de la piscine, sauf chaussures spécifiques piscine. Une pаниère est dédiée pour les chaussures dans chaque vestiaire.
- > Les nourritures et boissons (hors eau) sont interdites dans les vestiaires et dans les gradins. Des espaces sont dédiés pour cela.
- > Des badges seront distribués aux athlètes, aux entraîneurs annoncés et aux juges par club. Ils seront à porter obligatoirement durant la compétition pour éviter le mélange avec le public.
- > La **gélatine sera interdite sur place** pour cette compétition. Vous pouvez arrivé gélatinés mais vous devrez repartir gélatinés. Le bonnet est recommandé. Il y aura un espace dédié pour le maquillage.



Musiques

Les musiques des ballets seront à déposer obligatoirement avant le **02/04/2026** sur le lien suivant : <https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musintmasters25260426aixlesbains>

- > Mettre en nom de fichier : CLUB-épreuve-Nom et prénom du 1er athlète.

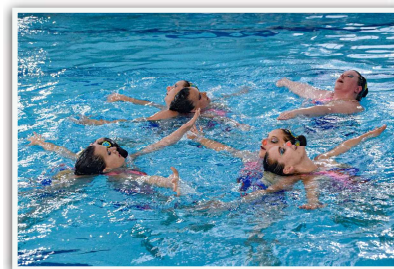
Exemple : CNABR-solo technique-BAYET Laure.

- > Prévoir une clé USB pour le jour de la compétition en cas de problème.

Carte des éléments

Les cartes des éléments des ballets techniques seront à envoyer avant le **02/04/2026** par mail au juge Arbitre : celine.greynat@gmail.com

Pour des facilités d'organisation du secrétariat et pour l'informatique, merci de bien respecter la date.



Résultats

Les résultats et les ordres de passage seront affichés dans la piscine, et ils seront publiés également sur le groupe WhatsApp : les ordres de passage, les résultats des épreuves, les jurys et toutes informations nécessaires à la compétition.

Lien : <https://chat.whatsapp.com/DdETkiHMBTs7L7JLYFzus8>



Contact

Juge Arbitre : Céline Greynat - celine.greynat@gmail.com - 0620063312

Vice Arbitre : Gisèle Lotito - lotito.gisele@orange.fr

Dominique Blanc-Laine - dominique@blanc-laine.com

Andrée Longevial Billiet - andree.longevial-billiet@orange.fr

Repas

Pour celles et ceux qui le souhaitent, le club du Cercle des Nageurs d'Aix-les-Bains Riviera propose des paniers repas le samedi et le dimanche, au tarif de 12 € pour une formule complète.

Le bon de commande sera envoyé en même temps que cette plaquette. Pour une meilleure organisation, merci aux clubs intéressés de réserver leur panier avant le **01/04/2026**.



Une buvette sera également à votre disposition tout le long de la compétition avec des snacks salés ou sucrés et des boissons fraîches.



Photographe

Un photographe sera présent durant la compétition.

HOTELERIE

Exemples d'hôtels :

> **Hotel des Alpes (Hôtel partenaire du club CNABR)**

> **HomeTimes Hôtel Azurée Aix-les-Bains**

3 minutes en voiture, 4 minutes à pied

<https://www.residhotel.com/residence/aix-les-bains/>

> **Hôtel du Poète Aix-les-Bains**

3 minutes en voiture, 14 minutes à pied

> **KOSY Appart'hôtels Résidence du Lac - Aix-les-Bains**

5 minutes en voiture, 17 à pied

> **Hôtel de la Gare Aix-les-Bains**

6 minutes en voiture, 27 minutes à pied

> **Les Loges du Park - Appart Hotel Aix les Bains**

6 minutes en voiture, 28 minutes à pied

> **Le Carré d'Aix**

7 minutes en voiture, 30 minutes à pied

Exemples de campings :

> **Camping Le Pêcheur Aix-les-Bains**

3 minutes en voiture, 5 minutes à pied

> **Camping du Sierroz Aix-les-Bains**

5 minutes en voiture, 18 minutes à pied

> **Camping Ile Aux Cygnes Le Bourget du Lac**

12 minutes en voiture

RESTAURANTS

- > **Le 24**, restaurant de hamburgers
- > **Le Patio Du Lac**, restaurant espagnol
- > **CALO RISTORANTE**, restaurant italien
- > **Le Coulant Baraqué**, cuisine traditionnelle
- > **Italaria Voglans**, restaurant italien