



LIGUE  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE NATATION



AQUA  
SYNCHRO  
LYON

**18-19 avril 2026**  
**PISCINE DE VAISE - LYON**



CHAMPIONNAT DE FRANCE  
**NATATION ARTISTIQUE**  
N2 Jeunes



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION

**GRANDLYON**  
la métropole



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes



VILLE DE  
**LYON**



Crédit  Mutuel



**Sports**  
Clubs & Collectivités

## Epreuves

---

FIGURES IMPOSÉES suivant règlement World Aquatics	
SOLOS LIBRES 2'00 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES 2'30 (+ ou - 05 sec)
DUOS MIXTES LIBRES 2'30 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPES LIBRES 3'00 (+ ou - 05 sec)
COMBINÉS 3'00 (+ ou - 05 sec)	<i>Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçants.</i>
CLASSEMENTS ET PODIUMS	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Figures imposées + Épreuves libres</li><li>• 100% ballets combinés</li></ul> <p>En N1 : 1 classement général et 1 structures non labellisées CAF En Elite : 1 classement général et 1 pour les structures non CNAHN</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solos : aux championnats de France N1 ou Elite Jeunes, 1 place supplémentaire est attribuée à chaque IR, réservée aux athlètes nés en 2013 quelque soit leur classement en N2. Un podium est organisé.</li><li>• 100% Figures imposées : un podium général est organisé et un titre en figures imposées Jeune est attribué. Un deuxième podium est organisé pour les athlètes plus jeunes (nés en 2014 et 2013)</li></ul>	

**ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025**

**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer **au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets** (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres seulement** (cf tableau des difficultés).  
Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

Epreuves	Temps +/- 5 sec	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
<b>AVENIRS</b>			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Acrobatique	2'30	4	- 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
<b>JEUNES</b>			
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Acrobatique	2'30	5	- 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). <b>L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe</b> - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

**Note d'information**  
**LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE**  
*Applicable à partir de novembre 2025*

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, une règle limitant les temps d'apnée pour chaque hybride libre (hors celles contenant les TRE) est désormais en vigueur. Elle s'appliquera à compter de **novembre 2025**.

**Définition du temps d'apnée**

- Le temps d'apnée pour les hybrides libres est mesuré **à partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride, jusqu'à la reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci.**
- En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée, la mesure débute **au premier mouvement de l'hybride** et se termine à la **respiration en surface.**
- Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.), le temps d'apnée est mesuré **de la respiration précédant l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers.**

**Temps d'apnée maximum autorisé par catégorie**

- ❖ **Catégorie AVENIR** : 18 secondes maximum.
- ❖ **Catégorie JEUNE** : 21 secondes maximum.
- ❖ **Catégorie JUNIOR** : 25 secondes maximum.

En cas de dépassement du temps d'apnée maximum, **une note de base (BM)** sera attribuée à l'élément concerné.

**Procédure de suivi des temps d'apnée**

- Les entraîneurs doivent saisir dans la Coach Card (carte d'entraîneur), les différentes parties de la chorégraphie ainsi que la durée de chacune. Le temps d'apnée "de respiration à respiration" de chaque hybride libre y est donc déjà indiqué.
- Les chronométrateurs peuvent s'appuyer sur la Coach Card pour effectuer une pré-vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.

### CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- **RAPPEL** : En raison des quotas attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel

**FIGURES IMPOSÉES** : 1 section tirée au sort parmi les sections A et C

#### SECTION A

GROUPE 1	GROUPE 2
1.Poisson volant, vrille 360° (307e) 2.Cyclone ouvert 180° (437)	1.Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2.Espadon jambes tendues rotation ariane (407)
SECTION C	
GROUPE 5	GROUPE 6
1.Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j)	1.Ipanéma vrille 180° (440d)

### ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 1 JEUNE

SOLOS LIBRES et SOLOS LIBRES 2013	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) des IR IDF, NE et de la Corse</li> <li>• trois (3) des IR O, SO, SE</li> <li>• le premier (1) de la Réunion</li> <li>• le premier (1) 2013 de chaque IR, quelque soit son classement</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 63 points
DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR NE</li> <li>• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, O</li> <li>• cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
DUOS MIXTES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ayant 61 points en imposées</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• quatre (4) premiers des IR IDF, NE, O (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• cinq (5) premiers des IR SO, SE (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• la première (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• quatre (4) premiers des IR IDF, NE, O (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• cinq (5) premiers des IR SO, SE (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• le premier (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 110 points

### ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE

DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) de chaque IR</li> <li>• le premier (1) Corse</li> <li>• le premier (1) de la Réunion</li> </ul>
-------------	---

## CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ NATIONALE 1 JEUNE

Le Championnat de France Nationale 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite.

### ÉPREUVES Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 1 section tirée au sort parmi les sections A et C

#### SECTION A

<b>GROUPE 1</b> 1.Poisson volant, vrille 360° (307e) 2.Cyclone ouvert 180° (437)	<b>GROUPE 2</b> 1.Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2.Espadon jambes tendues rotation ariane (407)
--	--

#### SECTION C

<b>GROUPE 5</b> 1.Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j) 2.Promenade arrière fermée à 360° (421)	<b>GROUPE 6</b> 1.Ipanéma vrille 180° (440d) 2.Londres, vrille continue 720° (154f)
---	---

SOLOS LIBRES et SOLOS LIBRES 2013	21 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) des IR IDF, NE et de la Corse</li> <li>• trois (3) des IR O, SO, SE</li> <li>• le premier (1) de la Réunion</li> <li>• le premier (1) 2013 de chaque IR quelque soit son classement</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et 3ème place de l'IR NE</li> <li>• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, O</li> <li>• cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE</li> <li>• le deuxième Corse et de la Réunion</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ayant obtenu 61 points en imposées.</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les quatre (4) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• les cinq (5) premières des IR SO, SE (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• le premier (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les quatre (4) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• les cinq (5) premières des IR SO, SE (hors CAF &amp; CNAHN)</li> <li>• le premier (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 110 points

Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires

### ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE

SOLOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les six (6) premiers (sans condition de points)</li> </ul>
DUOS LIBRES DUOS LIBRES & DUOS LIBRES MIXTES ÉQUIPES LIBRES BALLETS COMBINÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers (sans condition de points)</li> </ul>

## CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE OPEN JEUNE

• Le dispositif de qualification « Elite 2025 » en épreuve collective ne concerne ni les CNAHN, ni les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Elite. Les CNAHN ont également deux places en solo, duo et duo mixte.

### ÉPREUVES Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 1 section tirée au sort parmi les sections A, B et C

#### SECTION A

<b>GROUPE 1</b> 1.Poisson volant, vrille 360° (307e) 2.Cyclone ouvert 180° (437)	<b>GROUPE 2</b> 1.Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 1.Espadon jambes tendues rotation ariane (407)
--	--

#### SECTION B

<b>GROUPE 3</b> 1. Marsouin fouetté, vrille continue 720° (356f) 2. Saturne (441)	<b>GROUPE 4</b> 1. Vénus (352) 2. Albatros vrille ascendante 360° (240i)
---	--

#### SECTION C

<b>GROUPE 5</b> 1.Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j) 2.Promenade arrière fermée à 360° (421)	<b>GROUPE 6</b> 1.Ipanéma vrille 180° (440d) 2.Londres, vrille continue 720° (154f)
---	---

### ÉLIMINATOIRES

<b>ÉQUIPES LIBRES</b>	<b>23</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les six (6) premières du championnat de France d'hiver</li> <li>les dix (14) équipes au minimum, CNHAN et CAF qui ne sont pas dans classées dans les six premières des hivers</li> <li>les trois (3) premières du championnat N1</li> </ul> Sans condition de points
<b>BALLETS COMBINÉS</b>	<b>24</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>un (1) parmi les six (6) du championnat Elite 2025</li> <li>un (1) par CNAHN : 4</li> <li>un (1) par CAF : 16</li> <li>les trois (3) premiers du championnat N1</li> </ul> Sans condition de points

### FINALES

<b>SOLOS LIBRES</b>	<b>12</b> <b>+ garçons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les six (6) premiers du championnat d'hiver</li> <li>les six (6) premiers du championnat N1</li> <li>solos garçons</li> </ul> Sans condition de points
<b>DUOS LIBRES</b>	<b>18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>deux (2) par CNAHN : 8 (sans condition de points)</li> <li>les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)</li> <li>le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées)
<b>DUOS LIBRES MIXTES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>les trois (3) premiers du championnat de France d'hiver (sans condition de points)</li> <li>les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)</li> <li>les duos mixtes techniques ayant obtenu 65 points en imposées aux N2</li> </ul>

<b>ÉQUIPES LIBRES</b>	Suivant le nombre d'engagés, une phase éliminatoire et une phase finale pourront être envisagées
<b>BALLETS COMBINÉS</b>	

### ACCÈS AUX CHAMPIONNATS HIVER OU ÉTÉ ÉLITE JEUNE 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 6 et avoir réalisé les points

Ce dispositif de qualification ne concerne ni les CNAHN, ni les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Élite en épreuve collective.  
Les CNAHN ont également deux places en solo, duo et duo mixte

## *Deadlines coach card et musique*

---

- Date limite d'envoi des **coach cards** : jeudi 2 avril

<https://form.jotform.com/YGU/COACH-CARD-N2-JEUNES-2026>

- Date limite d'envoi des **musiques** : mardi 14 avril

<https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musn2jeu18190426lyon>

## *Les résultats*

---

Un groupe WhatsApp sera créé la semaine de la compétition : informations générales (jurys, ordre de passage, résultats...).

Les résultats seront affichés dans la piscine à l'issue des épreuves, puis à consulter en ligne et télécharger après homologation sur le site de la FFN.

Le Club de l'Aqua Synchro Lyon relaiera les résultats sur ses pages Facebook et Instagram.

## Programme prévisionnel

---



### N2 JEUNES 18 ET 19 AVRIL 2026 – LYON



#### **Samedi 18 AVRIL 2026 :**

9h30 Ouverture des portes

10h00 Echauffement des Solos

11h00 Réunion des juges suivie de la compétition des Solos

13h45 Echauffement des Figures imposées

14h45 Réunion des juges suivie de la compétition des figures imposées

*Podiums Figures Imposées et Solos Libres*

17h45 Echauffement des Equipes

18h30 Réunion des juges suivie de la compétition des Equipes

*Podiums des équipes libres*

#### **DIMANCHE 19 AVRIL 2026 :**

- 9h00 Ouverture des Portes

9h15 Echauffement des Duos et Duos Mixtes Libres

10h15 Réunion des juges suivie de la compétition des Duos Libres et des Duos MIXTES Libres

*Podiums des duos libres et duos mixtes libres*

13h45 Echauffement des Ballets Combinés

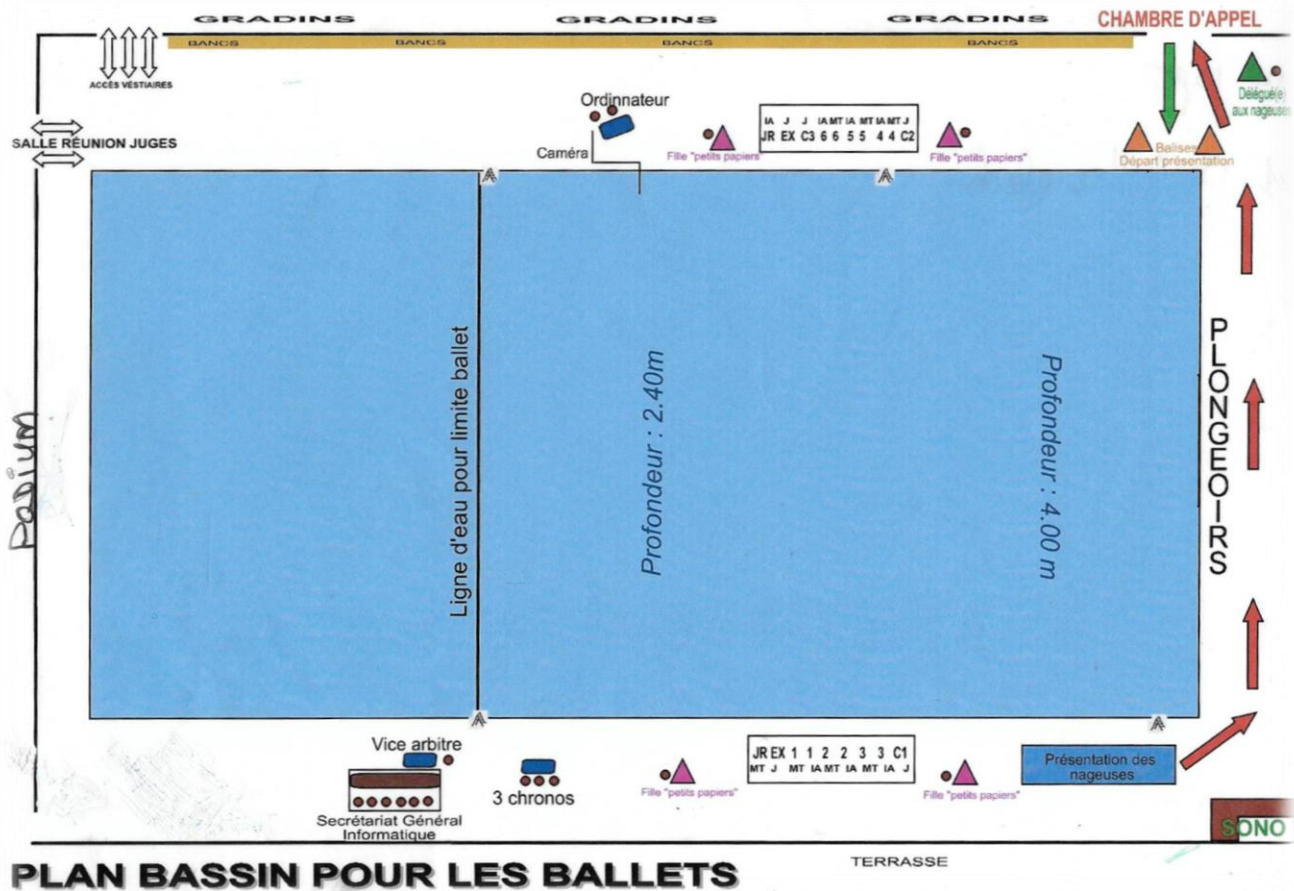
14h45 Réunion des juges suivie de la compétition des Ballets Combinés

*Podiums Ballets Combinés*

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU  
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



## Infos Bassin



## Hygiène et sécurité

- Chaussures interdites au bord de la piscine et dans les vestiaires sauf claquettes piscine
- Nourriture et boissons interdites dans les vestiaires et les gradins
- Zone gélatine dédiée - pas de gélatine dans les vestiaires

**Nous demandons à tous les entraîneurs et responsables de club de vérifier qu'à la fin de compétition tous les vestiaires sont propres ;** Vous trouverez dans chaque vestiaire collectif des sacs poubelles. Veuillez jeter la gélatine dans les poubelles après usage.

## *Paniers repas midi (nageurs et entraineurs)*

---



**Le club vous propose des paniers  
repas à 12 €  
Samedi midi et/ou dimanche midi**

- Salade poké bowl sportive base riz ou pâtes (à composer sur mesure en quelques clics avec vos ingrédients préférés) OU sandwich (bagels..)
- Compote ou yaourt à boire
- Banane ou Pomme
- Pain et bouteille d'eau

A régler sur Hello Asso **avant le MERCREDI 8 AVRIL** :  
[Commande samedi](#) [Commande dimanche](#)

Une fois le règlement effectué, vous recevrez le lien pour choisir vos salades/sandwichs.

## *Restauration proposée le samedi soir*

---

Nous proposons à ceux qui le souhaitent de se retrouver à la piscine pour dîner autour d'un buffet salé-sucré(\*) de qualité après la journée de compétition du samedi (après les équipes libres) au prix unitaire de 15 euros.

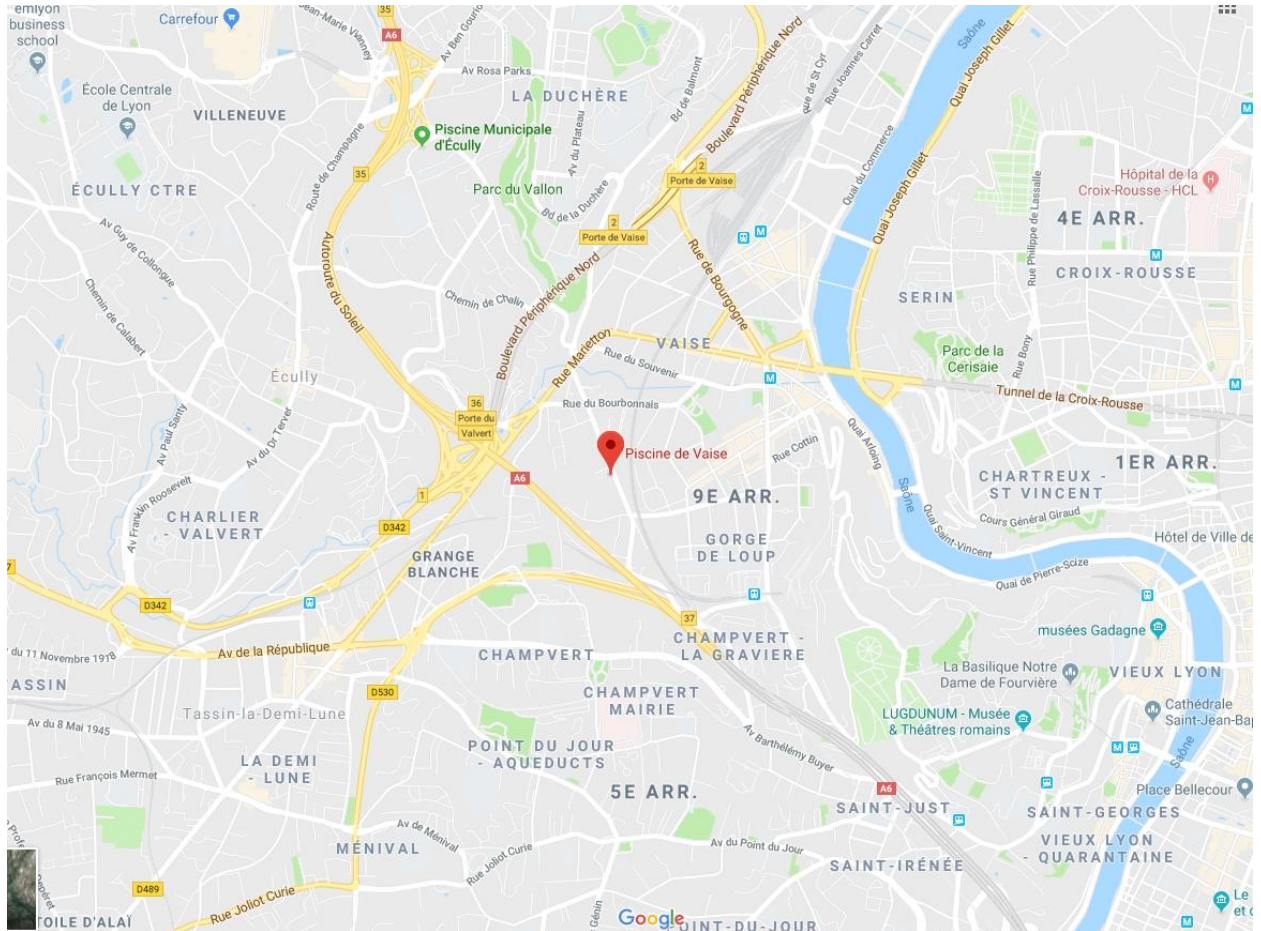
Ouvert à tous (nageurs, staff, familles). Nombre de places limité. Réservez rapidement !

**[A réserver avec ce lien](#) avant le 10 avril**

(\*) Crudités et salades composées - Planches de charcuterie traditionnelles et halal - Planches de fromages - Desserts (tiramisu & tarte aux pommes)

## Accès Piscine

La piscine est située 52 Avenue Sidoine Apollinaire – 69009 LYON



**CONTACT POUR INFO ET ENGAGEMENTS :**

Ligue AURA NATATION  
[natation-artistique@auvergnerhonealpes-natation.fr](mailto:natation-artistique@auvergnerhonealpes-natation.fr)



**Ligue AURA NATATION**

**CONTACT POUR PANIERS REPAS :**

Club AQUA SYNCHRO LYON  
[contact@aquasynchrolyon.fr](mailto:contact@aquasynchrolyon.fr)

