

REGIONAUX CHALLENGES

AVENIRS/ JEUNES/ JUNIORS/ SENIORS



16-17 Mai 2026
AVATICA la piscine
MARTIGUES



RÈGLES

CHALLENGE RÉGIONAL & CHALLENGE INTERRÉGIONAL

- Cette compétition est destinée aux athlètes des clubs désirant pratiquer la Natation Artistique avec moins de contraintes techniques. Elle doit garder un aspect promotionnel et attractif de la discipline.
- La Ligue ou Interrégion propose parmi les différentes épreuves de ballets libres celles adaptées à ses besoins et aux attentes des populations de clubs, ainsi que les poules. Elle pourra aussi limiter le nombre de ballets par club.

RÈGLES

- Un athlète engagé en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchronat, aux Championnats Régionaux et N2.
 - Les ballets non qualifiés en N2 et en N1 pourront nager au Challenge Interrégional.
 - Pour les ballets seniors, les athlètes juniors peuvent nager les épreuves libres, même s'ils ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior.
 - Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) athlètes et deux (2) remplaçants.
 - Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçants.
- Un club peut présenter plus d'une de chaque épreuve collective qualifiée s'il remplit les conditions suivantes : pour deux (2), une (1) doit être nagée à huit (8) en équipe et dix (10) en ballet combiné ; pour trois (3), deux (2) doivent être nagées à huit (8) en équipe et dix (10) en ballet combiné, etc.
- Il n'y a pas d'épreuve de figures imposées.

Deux poules en challenge interrégional :

- Une poule A avec des athlètes qui n'ont pas participé aux Championnats Régionaux et/ou N2 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux athlètes au maximum qui ont fait les Championnats Régionaux et/ou les N2).
 - Une poule B avec des ballets qui ont participé aux Championnats Régionaux et/ou aux N2 non qualifiés en N1.
- Attention : Ces ballets sont directement qualifiés en challenge interrégional sans passer par le challenge régional et conservent leur chorégraphie initiale (coach card ne correspondant pas au challenge).
- Les durées de ballets pour la poule A sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA.

CONDITIONS D'ACCÈS

Pour les 2017 et après : être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS)

ÉPREUVES Cf Annexe 3 bis

CATÉGORIES	ÉPREUVES	DURÉES POUR LA POULE A (facultatifs pour la poule B)
AVENIR : 12 ans et moins (2014 et après)	Solos libres	1'30 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
JEUNE : 12, 13, 14, 15 ans (2014, 2013, 2012, 2011) et 16 ans pour les garçons (2010)	Solos libres	1'30 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
JUNIOR : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) et 20 ans pour les garçons (2006)	Solos libres	1'45 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'15 (+ou- 05 sec)
SENIOR : 15 ans et plus (2011 et avant)	Équipes libres	3'00 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)

CLASSEMENTS & PODIUMS

Résultats : 100% épreuve libre. Podiums à l'initiative de la Ligue et de l'Interrégion

Deux classements et deux podiums dont :

- un classement pour la poule A
- un classement pour la poule B

Les épreuves Ligue région sud

Pour les épreuves en ligue région sud, merci de vous référer au programme prévisionnel

MUSIQUES

Les musiques devront être envoyées par lien au plus tard le 08/05/2026.

Sur le mail : reservation.martigues.nat.synchro@gmail.com

ATTENTION : Ne pas oublier de mettre en nom de fichier :

Nom du club-Epreuve-Nom & Prénom de l'athlète

Prévoir une clé USB pour le jour de la compétition

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Samedi 16 Mai :

14H00 Ouverture des portes

14h15 Echauffement des Duos / Duos mixtes « Avenirs »

15h00 Réunion des Juges suivie de la compétition des Duos « Avenirs »

16h30 Echauffement des Equipes « Avenirs »

17h15 Réunion des Juges suivie de la compétition des Equipes « Avenirs »

Dimanche 17 Mai :

9h00 Ouverture des portes

9h15 Echauffement des duos et duos mixtes « Jeunes », « Juniors » et « Seniors » et Ballets

Combinés « Seniors »

10h15 Réunion des juges suivie de la compétition des Duos et des Ballets Combinés

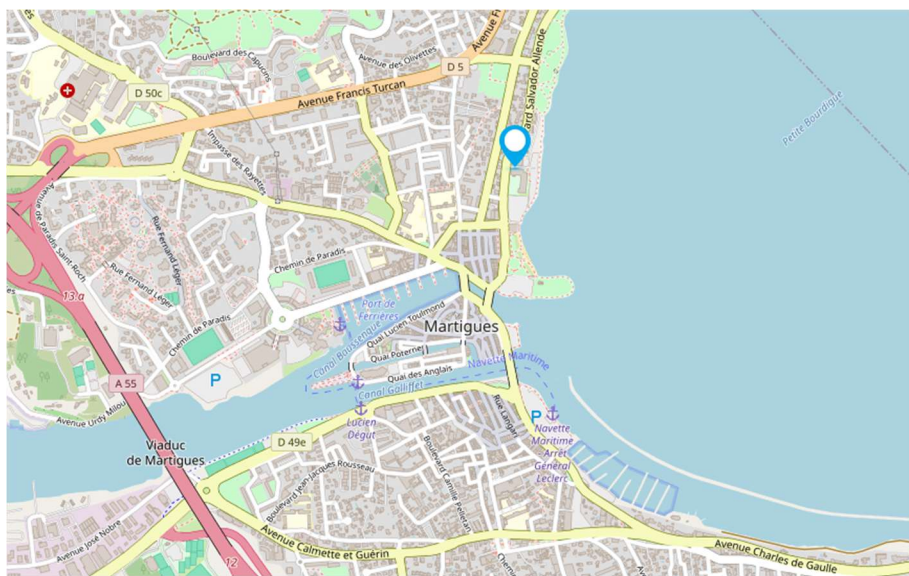
13h00 Echauffement des Ballets d'Equipes « Jeunes », « Juniors » et « Seniors »

14h00 Réunion des juges suivie de la compétition Ballets d'Equipes

Tous les échauffements se font sans musique.

L'organisation se réserve le droit de modifier le jour même les horaires de la compétition en fonction du déroulement des épreuves, du nombre de nageurs engagés ainsi que les officiels présents.

ACCÈS A LA PISCINE



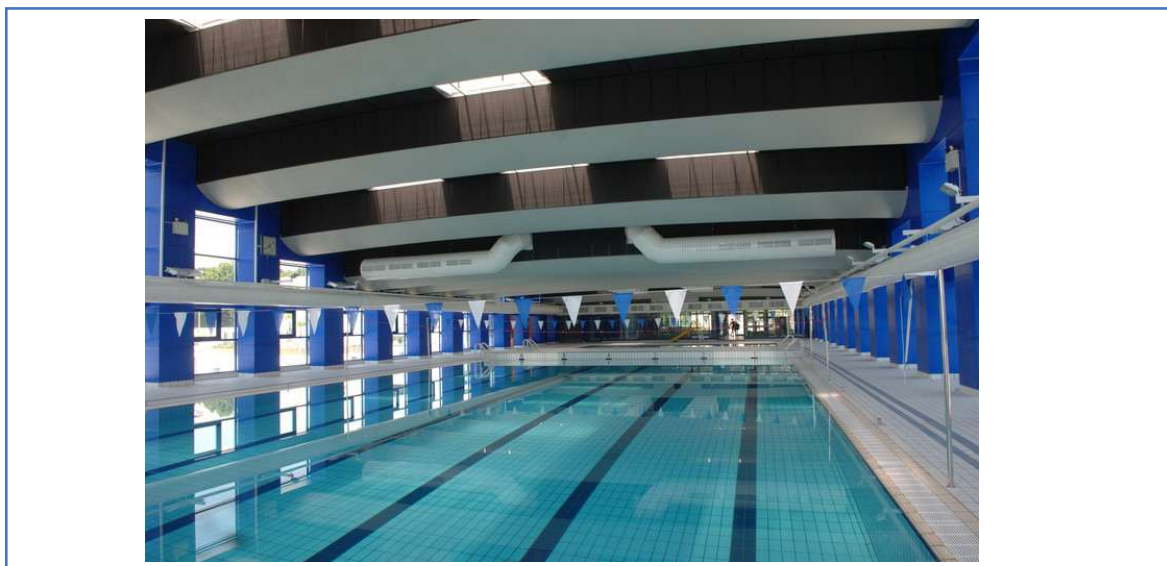
AVATICA La Piscine

10 Av. du Président Salvadore
Allende, 13500 Martignes



ORGANISATION DU BASSIN

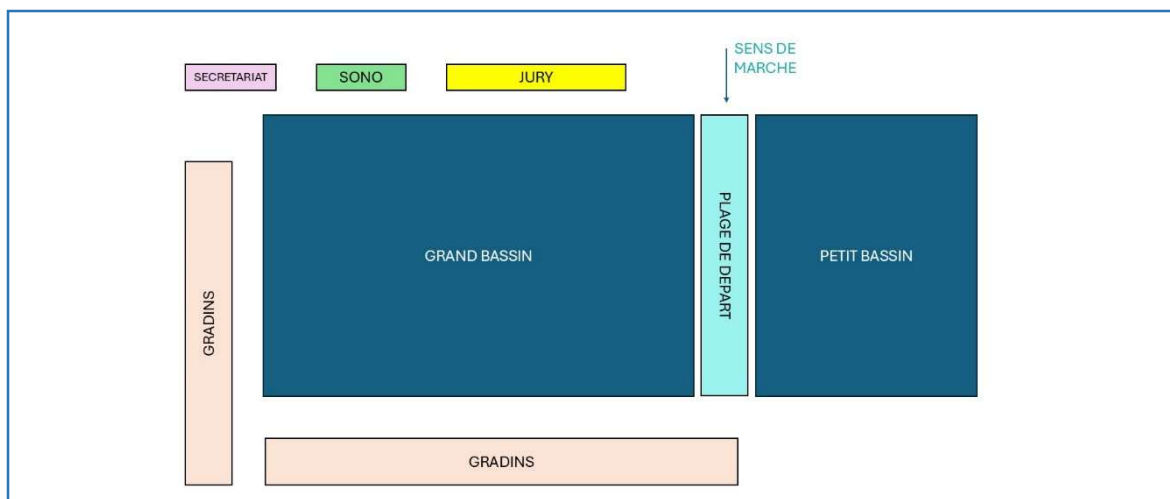
Martigues Nat Synchro vous accueille



Plan du bassin

Bassin de 25 m (2,3 m de profondeur - 6 lignes d'eau)

Bassin d'initiation de 12,5 x 12,5 m (de 0,7 à 1,2 m de profondeur)



INFOS DIVERSES

RESPECT DES LIEUX

- ≈ Chaussures interdites au bord de la piscine et dans les vestiaires sauf chaussures spécifiques piscine.
- ≈ Nourriture et boissons interdites dans les gradins et les vestiaires.
- ≈ Nous demandons à tous les entraîneurs et responsable de club de bien vouloir respecter les différentes zones mises à disposition pour les athlètes.

Zone de déchaussage.

Zone réservée à la gélatine

- ≈ Ainsi que vérifier qu'à la fin de compétition tous les vestiaires soient propres, des poubelles seront mises à disposition dans toute la zone des vestiaires ainsi que dans les gradins.

REPAS

Pour celles et ceux qui le souhaitent le club met en place des paniers repas au tarif de 7 €.

Une buvette sera à votre disposition avec boissons fraîches, Café, Thé, Sandwichs, Crêpes et sucreries.

Pour une meilleure organisation merci aux clubs intéressés de grouper et réserver leur formule avant le mercredi 06 mai, en remplissant le formulaire.

Le règlement sera demandé lors de la remise des paniers.

Formulaire à remplir et à renvoyer avant le **mercredi 6 mai**

reservation.martigues.nat.synchro@gmail.com

Nom du Club :

Personne à contacter si besoin :

N° de tel :

REPAS	Quantités	Total
Sandwich jambon / beurre doux x 5 euros	
Sandwich jambon / beurre salé x 5 euros	
Sandwich jambon / mayo x 5 euros	
Sandwich fromage x 5 euros	
Salade de riz x 5 euros	
FORMULES		
Formule sandwich jambon / beurre doux + chips + boissons + compote x 7 euros	
Formule sandwich jambon / beurre salé + chips + boisson + compote x 7 euros	
Formule sandwich jambon / mayo + chips + boisson + compote x 7 euros	
Formule salade de riz + boissons + compote x 7 euros	
TOTAL A REGLER		

LES 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.

Groupe WhatsApp : https://chat.whatsapp.com/HJDF1QYGFTP6Nb9qJcE5L7?mode=gi_t

Merci lors de votre inscription de noter votre nom et votre club

CONTACT

Pour tous renseignements complémentaires

LIGUE PACA NATATION

Chez Wereso – Gare Saint Charles – Esplanade Saint Charles

Halle Honnorat 13001 MARSEILLE

www.natation-paca.org

Tél : (+33) 4 91 49 77

Rejoignez-nous sur Facebook @LiguePACANatation

Pour INFOS et ENGAGEMENTS

Andrée LONGEVIAL BILLIET : andree.longevial-billiet@orange.fr

Juge Arbitre : Marilou DJIAN

marilou.djian@gmail.com



06.24.64.34.77

Coach Card



Envoyer les CC au plus tard le mercredi 6 mai à : mariepascale-billiet@orange.fr

HOTELERIE



- **P'tit Dej-HOTEL Martigues Le 5**
37 Bd du 14 Juillet, 13500 Martigues
0442804916

	3 MIN		3 MIN	TARIF	64 €
--	-------	---	-------	--------------	------

- **HÔTEL IBIS MARTIGUES**
Rond Point De L'Hotel De Ville, Av. Louis Sammut, 13500 Martigues
0442420511



	4 MIN		16 MIN	TARIF	80 €
--	-------	---	--------	--------------	------

- **KYRIAD DIRECT MARSEILLE OUEST – Martigues**
12 Bd de Tholon, 13500 Martigues
0442413094

	4 MIN		20 MIN	TARIF	60 €
--	-------	---	--------	--------------	------



- **Kyriad Martigues Sud**

47 Av. José Nobre, 13500 Martigues
0442818494

	6 MIN		38 MIN	TARIF	65 €
--	-------	---	--------	--------------	------



- **Hôtel Première Classe Martigues**

Pl. de Croix Sainte ZAC de, 13500 Martigues
0442800808

	9 MIN		44 MIN	TARIF	49€
--	-------	---	--------	--------------	-----



- **KYRIAD DIRECT Martigues**

24 All. des Bruyères, 13500 Martigues
0442891128

	9 MIN		44 MIN	TARIF	45€
--	-------	---	--------	--------------	-----



- **Brit Hotel Martigues Nord**

10 Av. des Peupliers, 13920 Saint-Mitre-les-Remparts
0971166060

	10 MIN		55 MIN	TARIF	87€
--	--------	---	--------	--------------	-----



- **Hôtel Restaurant La Villa Martégale**

Quartier Escaillon, 175 Av. Jean-Paul Marat, 13500 Martigues
0442441110

	8 MIN		39 MIN	TARIF	97€
--	-------	---	--------	--------------	-----

- **Hotel Renaissance – Martigues**



2 Esp. des Belges, 13500 Martigues

	5 MIN		15 MIN	TARIF	59€
--	-------	---	--------	--------------	-----

RESTAURATION



- **Restaurant Bomba Martigues** *cuisine méditerranéenne*

Av. Louis Sammut, 13500 Martigues
0442421591

	6 MIN		14 MIN		
--	-------	---	--------	--	--

- **Le Gusto** *cuisine italienne*



4 Quai Paul Doumer, 13500 Martigues
0442439785

	4 MIN		8 MIN
--	-------	---	-------

- **La Creperie**

26 Quai Général Leclerc, 13500 Martigues



0442816832

	6 MIN		12 MIN
--	-------	---	--------

- **La Grange Martigues** *cuisine traditionnelle et burger*

50 Quai Général Leclerc, 13500 Martigues



0488430020

	6 MIN		12 MIN
--	-------	---	--------

- **La Cocotte de l'île** *cuisine traditionnelle*

Pl. de la Libération, 13500 Martigues

0413059658

	7 MIN		11 MIN
--	-------	---	--------