

Natation Synchronisée
Compétition Nationale 3
28 et 29 mai 2016
Challenge Espoirs, Juniors et Séniors



Espace Aquatique La Catalane
80 avenue Paul Alduy à Perpignan



PROGRAMME PREVISIONNEL

Attention : Pendant la compétition, les horaires définis ci-dessous pourront être écourtés ou allongés selon le déroulement des épreuves

Samedi 28 Mai 2016

12h00 : Accueil des clubs

12h15 : Ouverture *des portes de la piscine*

12h30 : Echauffement des solos espoirs

13h00 : Réunion du jury

13h15 : Compétition des solos espoirs, suivie de la cérémonie protocolaire

14h45 : Echauffement des duos espoirs

15h15 : Réunion du jury

15h30 : Compétition des duos espoirs, suivie de la cérémonie protocolaire

17h15 : Echauffement des équipes espoirs – 3 groupes de 20 min

18h15 : Réunion du jury

18h30 : Compétition des équipes espoirs, suivie de la cérémonie protocolaire

20h50 : Echauffement des ballets combinés espoirs (20 min)

21h10 : Réunion du jury

21h20 : Compétition des ballets combinés espoirs, suivie de la cérémonie protocolaire

Dimanche 29 Mai 2016

8h00 : Ouverture des portes de la piscine

8h15 : Echauffement des duos juniors

8h45 : Réunion du Jury

9h00 : Compétition des duos juniors, suivie de la cérémonie protocolaire

11h00 : Echauffement des solos juniors

11h30 : Réunion du Jury

11h45 : Compétition des solos juniors, suivie de la cérémonie protocolaire

13h00 : Echauffement des équipes juniors et TC en 2 groupes de 30 mn

14h00 : Réunion du Jury

14h15 : Compétition des équipes juniors et TC, suivie de la cérémonie protocolaire

16h00 : Echauffement des ballets combinés juniors et TC 2 groupes de 30 mn

17h00 : Réunion du Jury

17h10 : Compétition des ballets combinés juniors et TC, suivie de la cérémonie protocolaire

18h30 : Echauffement des duos TC

19h00 : Réunion du Jury

19h10 : Compétition des duos TC, suivie de la cérémonie protocolaire

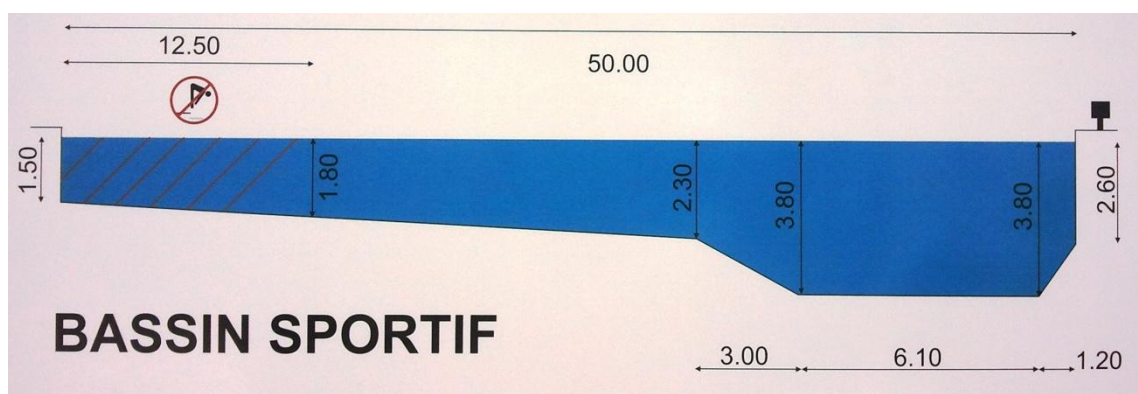


PROGRAMME PREVISIONNEL DU SYNCHRONAT

Attention : Il s'agit d'un programme prévisionnel qui peut évoluer en fonction des engagements définitifs.

SAMEDI 28 MAI 2016			
SYNCHRONAT ARGENT : 1 atelier (nageuse 2 par 2)			
12h30	13 nageuses	Echauffement synchronat	
13h00		Réunion du jury	
13h15		épreuves techniques	ARGENT
SYNCHRONAT OR : 1 atelier			
14h45	5 nageuses	Echauffement synchronat	
15h15		Réunion du jury	
15h30		épreuves techniques	OR

Le bassin de compétition se situe dans les 25m les plus profonds.



LE LIEU DE LA COMPETITION

La compétition aura les 28 et 29 mai 2016
à l'Espace Aquatique La Catalane à Perpignan



Adresse :

ESPACE AQUATIQUE LA CATALANE
Moulin à vent
80 Avenue Paul Alduy
66100 PERPIGNAN

COMMENT S'Y RENDRE ?

Accès :

- Autoroute A9 sortie 42 Perpignan Sud,
- Au rond-point suivre la direction de Gérone sur la Rocade S (D900) sur 1,2 km,
- Prendre la 1^{ère} sortie à droite direction Argeles,
- Au rond-point suivre la direction du Boulou,
- Au rond-point du 18 Juin tourner à gauche sur Avenue d'Espagne,
- Au 2^{ème} rond-point tourner à droite sur l'Avenue Alfred Sauvy,
- Au feu tricolore continuer tout droit jusqu'au prochain feu,
- Prendre à droite sur Avenue Paul Alduy et continuer sur 300 m.

Vous êtes arrivés.

BONNE COMPETITION !



LES ENGAGEMENTS

Le championnat inter régional accueillera 37 clubs venus de l'inter région Sud-Est.

Le juge arbitre de la compétition est Daniela PILIC pour les juniors / TC

Le juge arbitre de la compétition est Christine LALE pour les espoirs

Important :

Même si vous avez vous envoyé vos musiques à : synchro66@laposte.net , il faut apporter musiques sur CD avec jaquettes, le jour de la compétition.

Le programme de la compétition est chargé et le timing est très serré.

Epreuves	Nombre
SOLOS ESPOIRS	14
DUOS ESPOIRS	18
EQUIPES ESPOIRS	25
COMBO ESPOIRS	4
SOLOS JUNIORS	11
DUOS JUNIORS	20
EQUIPES JUNIORS	13
COMBOS JUNIORS	5
DUOS TTE CAT	9
EQUIPE TTE CAT	1
COMBOS TTE CAT	5
TECHNIQUE ARGENT	13
TECHNIQUE OR	5

PERIODE D'ENGAGEMENT SOUS EXTRANAT : du 8 mai au 22 mai 2016

Procédure de règlement des engagements :

1. Imprimer le bordereau de règlement des engagements
Tarif : 6 € par ballet - 36€ par combinés – 6€ par épreuve technique de synchronat
2. Adresser par courrier le bordereau et le chèque de règlement, avant le 18 mai, au :

Comité Régional de Natation du Languedoc Roussillon
1039 Rue Georges Méliès - CS 37093
34967 MONTPELLIER CEDEX 2



LES CONSIGNES

- **Les nageuses devront laisser leurs sacs dans les vestiaires.** Chaque nageuse disposera d'un casier avec un code secret qu'elle choisira pour déposer ses affaires. Les filles devront emmener au bord du bassin uniquement le **strict minimum**.
- Chaque club devra s'assurer que ses nageuses laissent les vestiaires, les douches, les toilettes et le bord du bassin propres avant de repartir.
- Afin de respecter l'état des locaux, un coin sera dédié au maquillage et à la gélatine. Nous n'accepterons aucune dérogation et demanderons aux nageuses qui se coiffent ailleurs de rejoindre le coin gélatine.
- L'accès au bassin sera réservé aux nageuses de la catégorie concernée par la compétition, aux entraîneurs et officiels. Les parents et les nageuses d'autres catégories seront les bienvenus dans les gradins.
- Des badges de couleur différente selon la catégorie de la nageuse seront remis à l'arrivée du club ainsi que des badges pour les entraîneurs et les officiels.
- Les clubs pourront travailler à sec dans la salle omnisport (sans chaussure).
- Les nageuses pourront profiter du solarium sous réserve de se déchausser.
- Un des parkings de l'Espace Aquatique Perpignan La Catalane sera réservé aux minibus et voitures des différents clubs.
- En ce qui concerne les repas, les nageuses devront **obligatoirement** se rendre à l'extérieur dans le lieu prévu à cet effet avec des tables et des chaises ou à la cafétéria au-dessus des gradins. **Il est interdit de manger dans les vestiaires et au bord du bassin.**
- Les ballets se mettront en place sur la plage d'arrivée, sans marche.



LES REPAS

Le Club Aqua & Synchro 66 vous propose différents menus pour les repas du Samedi et Dimanche. Pour réserver, rendez-vous sur le site du club www.aquasynchro66.fr où vous trouverez le bon de commande à nous retourner, **avant le mercredi 25 mai 2016**.

Samedi 28 midi et soir & Dimanche 29 midi et soir

Repas froids (fait maison) :

Panier Salade 7 €

Salade de pâtes, tomates, jambon
ou
Salade de pâtes, thon, maïs
+
Petite bouteille d'eau
+
Compote ou fruit
+
Friandise

Panier Sandwich 7 €

Jambon/fromage
ou
Thon/crudités
+
Petite bouteille d'eau
+
Compote ou fruit
+
Friandise

Sur place vous trouverez aussi à la cafétéria ou à la buvette extérieure :

- Des sandwiches
- Des paninis
- Des grillades sous réserve de la météo
- Des crêpes et des gâteaux
- Des boissons fraîches et chaudes
- Une dégustation d'huîtres en direct du producteur
- Etc



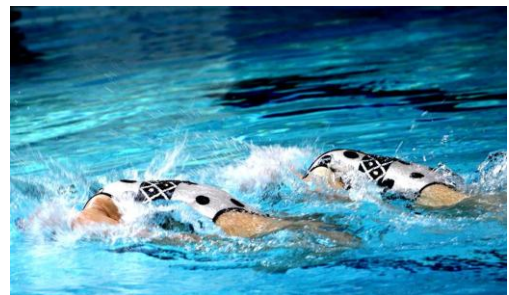
LES PHOTOS

- Un photographe, habitué aux Championnats de France de natation synchronisée, vous proposera de magnifiques souvenirs de votre compétition.
- Les photos seront prises sur le vif pendant les ballets mais aussi sur pose. Si vous souhaitez faire prendre en photo les nageuses individuellement, en équipe, entre copines, avec l'entraîneur ... rendez vous au solarium et Sébastien sera à votre écoute.
- Vous pourrez ensuite les visualiser sur notre stand photos et, éventuellement, les commander sur www.lamapix.com avec le mot de passe : N3-Perpignan2016.



Swans
fotografies

Swans
fotografies



LA BOUTIQUE DE MANON

Vous trouverez sur place un stand de la Boutique de Manon :

EN VENTE ICI
(dans le hall d'accueil)



Gourde 10€



Débardeur 12€



Bonnet 8€



Sweat 27€



Pince-nez 3,5€

Bonnet blanc 5€



Chapeau 5€



Lunettes 7€

Dépêche-toi les stocks ne sont pas illimités ... 😊



SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

Tu n'as pas eu le temps de gâter ta maman ?
Nous avons ce qu'il te faut :



Porte-clé miroir 5€

Sac (existe en 5 coloris)

5€



BONNE FÊTE À TOUTES LES MAMANS !

Dépêche-toi les stocks ne sont pas illimités ... 😊



UN GOUT DE VACANCES

Vous pourrez découvrir et acheter les produits artisanaux locaux sur le stand de :



Dans l'attente, nous vous invitons à visiter le site de maison du sud :

www.maisondusud.com

L'office de tourisme :

Pour consulter toutes les possibilités d'hébergement à Perpignan ou pour trouver des idées de visite, rendez-vous sur le site de l'Office de Tourisme de Perpignan :

www.perpignantourisme.com



LES HEBERGEMENTS

• Campanile PERPIGNAN

Situé à 5 km de la sortie 42 de l'autoroute A9 et à 3 km de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel dispose de 44 chambres.

Réservation : 08 92 23 48 15

Informations : 04 68 56 75 75



• Première Classe

Situé à 5 km de la sortie 42 de l'autoroute A9 et à 3 km de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel dispose de 71 chambres.

Réservation : 08 92 23 48 14

Information : 04 68 54 22 75



• Kyriad PERPIGNAN

Situé à 5 km de la sortie 42 de l'autoroute A9 et à 3 km de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel dispose de 50 chambres.

Réservation : 08 92 23 48 16

Information : 04 68 88 18 88



LES HEBERGEMENTS

Le clin d'œil de Carla, nageuse d'AQUA& SYNCHRO 66 :

- **Hôtel KENNEDY à PERPIGNAN**

Proche de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel vous réservera son meilleur accueil.

Réservation : 04 68 50 60 02

Contact : contact@hotelkennedy.fr

Dîtes que vous réservez de la part du club AQUA&SYNCHRO 66 et vous bénéficierez d'une réduction car les hôteliers sont les parents de Carla et soutiennent la synchro.



Pour une formule originale :

- **La Maison de Verotte à Clair**

Situé au Nord de Perpignan, et à 20 minutes de la piscine, ce Mas vous propose des chambres confortables ou des gîtes pouvant accueillir de 4 à 7 personnes.

Pour les réservations, contactez le 04 68 80 85 24

LES HEBERGEMENTS

Un air de vacances :

• Camping Au Flamenco

Situé entre Mer et Montagne à Argeles sur Mer, à 15 km de Perpignan Sud et à 30 minutes de la piscine. Ce camping dispose de mobil-home de 4 à 6 personnes. Nathalie et Thierry, les gérants, seront à votre écoute puisqu'ils connaissent bien le monde de la synchro. ***Ils sont, en effet, les parents de deux nageuses du club de Perpignan.*** Vous pourrez vous entraîner dans leur piscine découverte mais chauffée.

Tarifs :

Mobil-home 4 personnes (2 chambres)

1 nuit : 38 €

2 nuits : 69 €

3 nuits : 94 €

Mobil-home 6 personnes (3 chambres)

1 nuit : 58 €

2 nuits : 104 €

3 nuits : 140 €

Pour réserver : 04 68 81 33 16



Au flamenco



Pour les réservations, contactez le 04 68 80 85 24

NOS PARTENAIRES



Intermarché
SUPER

ELNE ☎ **04.68.22.04.56**

STATION 24h LAVAGE GONFLAGE GAZ RETRAIT PRESSE LOTO LAVERIE **leDRIVE**
Intermarché



NOS PARTENAIRES



Au flamenco



Swans
fotografies



YVES ROCHER



NOS PARTENAIRES



Marcou *Habitat*

Habiter autrement

PLOMBERIE DE LA TET

Plomberie-Chauffage-Sanitaires-Climatisation

04 68 84 78 24



NOS PARTENAIRES



Isolation - Cloisons sèches - Menuiseries - Faux plafonds
04 68 62 14 60



Edouard CURTO
06 11 53 80 84



454, rue Pierre Pascal Fauvelle - 66000 Perpignan
Tél. : **04 68 67 13 44** - Fax : 04 68 67 14 08
cema.constructions@club-internet.fr

