



COMITE DEPARTEMENTAL  
du CHER



S  
A  
I  
S  
O  
N  
  
2  
0  
1  
2  
-  
2  
0  
1  
3

# CALENDRIER ET PROGRAMMES




Reconnue d'utilité publique n°2690 du 20 mai 1968

[www.ffncher.com](http://www.ffncher.com)

Comité du Cher de Natation, Maison Départementale des Sports 1, Rue Gaston Berger 18000 BOURGES

Tél/Fax : 02.48.24.01.69 Portable : 06.76.12.75.09

 courriel : [comite@ffncher.com](mailto:comite@ffncher.com)



CALENDRIER SPORTIF FFN 2012-2013

septembre 2012		octobre 2012		novembre 2012		décembre 2012		janvier 2013		février 2013	
Sa 1		Lu 1	REUNION COMITE	Je 1	Toussaint	Sa 1	MEETING	Ma 1	Jour de l'An	Ve 1	
Di 2		Ma 2		Ve 2		Di 2	VIERZON NATATION	Me 2		Sa 2	INTERCLUBS MINIMES OLIVET
Lu 3	REUNION COMITE	Me 3		Sa 3		Lu 3	COMMISSION SPORTIVE	Je 3		Di 3	INTERCLUBS BENJAMINS OLIVET
Ma 4		Je 4		Di 4		Ma 4		Ve 4		Lu 4	BUREAU COMITE
Me 5		Ve 5		Lu 5	REUNION COMITE	Me 5		Sa 5		Ma 5	
Je 6		Sa 6	Formation Recyclage Officiels 18	Ma 6		Je 6		Di 6		Me 6	
Ve 7		Di 7		Me 7		Ve 7		Lu 7	REUNION COMITE	Je 7	
Sa 8		Lu 8		Je 8		Sa 8	CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER 25m SARAN	Ma 8	2ème JOURNEE ENF AUBIGNY	Ve 8	
Di 9	COUPE EAU LIBRE VOUGON	Ma 9		Ve 9		Di 9		Me 9		Sa 9	1ère JOURNEE POUSSINS ST-FLORENT
Lu 10		Me 10		Sa 10	INTERCLUBS REGIONAUX OLIVET	Lu 10		Je 10		Di 10	ETAPE CHALLENGE REGIONAL BLOIS
Ma 11		Je 11		Di 11	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX BOURGES	Ma 11		Ve 11		Lu 11	
Me 12		Ve 12		Lu 12		Me 12		Sa 12	MEETING INTERNATIONAL NANCY	Ma 12	
Je 13		Sa 13	JOURNEE D'AUTOMNE BOURGES	Ma 13		Je 13		Di 13		Me 13	
Ve 14		Di 14		Me 14		Ve 14		Lu 14		Je 14	
Sa 15		Lu 15		Je 15	FRANCE ELITE 25m ANGERS	Sa 15		Ma 15	2ème JOURNEE BENJAMINS + PASS'COMP ST-FLORENT	Ve 15	
Di 16		Ma 16		Ve 16		Di 16	INTERCLUBS DES MAITRES CHATEAUDUN	Me 16		Sa 16	
Lu 17		Me 17		Sa 17		Lu 17		Je 17		Di 17	
Ma 18		Je 18		Di 18		Ma 18		Ve 18		Lu 18	
Me 19		Ve 19		Lu 19		Me 19		Sa 19		Ma 19	
Je 20		Sa 20	A.G DU CENTRE CHARTRES	Ma 20		Je 20		Di 20	MAITRES REGIONAUX HIVER BLOIS	Me 20	INTERCLUBS M-B-P VIERZON
Ve 21		Di 21		Me 21		Ve 21	CHAMPIONNATS DE FRANCE N2 HIVER 25m	Lu 21		Je 21	
Sa 22		Lu 22		Je 22	Championnat EUROPE 25m CHARTRES	Sa 22		Ma 22		Ve 22	
Di 23		Ma 23		Ve 23		Di 23		Me 23		Sa 23	
Lu 24		Me 24		Sa 24	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER 25m ST-GERMAIN	Lu 24		Je 24		Di 24	
Ma 25		Je 25		Di 25		Ma 25	Noël	Ve 25		Lu 25	
Me 26		Ve 26		Lu 26		Me 26		Sa 26		Ma 26	
Je 27		Sa 27		Ma 27		Je 27		Di 27	INTERCLUBS DES MAITRES PUYEN VELAY	Me 27	MEETING ES AUBIGNY
Ve 28		Di 28	INTERCLUBS BENJAMINS JOUE les TOURS	Me 28		Ve 28		Lu 28		Je 28	STAGE BENJAMINS AUBIGNY
Sa 29	A.G DU CHER MEHUN	Lu 29		Je 29		Sa 29		Ma 29			
Di 30		Ma 30		Ve 30		Di 30		Me 30			
		Me 31				Lu 31		Je 31			

février 2013		mars 2013		avril 2013		mai 2013		juin 2013		juillet 2013	
Ve 1		Ve 1		Lu 1	Lundi de Pâques	Me 1	Fête du Travail	Sa 1		Lu 1	REUNION COMITE
Sa 2	INTERCLUBS MINIMES OLIVET	Sa 2		Ma 2		Je 2		Di 2		Ma 2	
Di 3	INTERCLUBS BENJAMINS OLIVET	Di 3		Me 3	CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES 25m	Ve 3		Lu 3	BUREAU COMITE	Me 3	
Lu 4	BUREAU COMITE	Lu 4	REUNION COMITE	Je 4			Sa 4	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE VIERZON	Ma 4		Je 4
Ma 5		Ma 5		Ve 5		Di 5		Me 5		Ve 5	
Me 6		Me 6	CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HIVER DES MAITRES CHARTRES	Sa 6		Lu 6	REUNION COMITE	Je 6		Sa 6	COUPE DE FRANCE BENJAMINS DES DEPARTEMENTS VAL DE REUIL
Je 7		Je 7			Di 7	NATATHLON ETAPE 2 AUBIGNY	Ma 7		Ve 7		Di 7
Ve 8		Ve 8		Lu 8	COMMISSION SPORTIVE	Me 8	Victoire 1945	Sa 8	4ère JOURNEE POUSSINS ST-FLORENT	Lu 8	
Sa 9	ETAPE CHALLENGE REGIONAL BOIS	Sa 9		Ma 9		Je 9	Ascension	Di 9		Ma 9	
Di 10		Di 10	COUPE DU CHER VIERZON	Me 10	FRANCE ELITE 50 m RENNES	Ve 10		Lu 10		Me 10	
Lu 11		Lu 11		Je 11			Sa 11	COUPE DE FRANCE DES REGIONS	Ma 11		Je 11
Ma 12		Ma 12		Ve 12		Di 12		Me 12		Ve 12	
Me 13		Me 13		Sa 13		Lu 13		Je 13		Sa 13	
Je 14		Je 14		Di 14		Ma 14		Ve 14		Di 14	
Ve 15		Ve 15		Lu 15	STAGE BENJAMINS lieu à définir	Me 15		Sa 15	OPEN E.D.F. GALA SYNCHRO P.S.A.N	Lu 15	
Sa 16		Sa 16		Ma 16			Je 16		Di 16	MAITRES REGIONAUX ETE GIEN CHALLENGE INDIVIDUEL POUSSINS RONDANTIN	Ma 16
Di 17		Di 17	NATATHLON ETAPE 1 + HANDISPORTS BGES GIBJONCS	Me 17		Ve 17		Lu 17		Me 17	CHAMPIONNATS DE FRANCE MINIMES
Lu 18		Lu 18		Je 18		Sa 18		Ma 18		Je 18	
Ma 19		Ma 19		Ve 19		Di 19	NATATHLON ETAPE 3 BGES GIBJONCS	Me 19		Ve 19	
Me 20		Me 20		Sa 20		Lu 20	Lundi de Pentecôte	Je 20		Sa 20	
Je 21		Je 21		Di 21		Ma 21		Ve 21	CHAMPIONNATS DE FRANCE ETE DES MAITRES ANTIRES	Di 21	
Ve 22		Ve 22	CHAMPIONNATS DE FRANCE N2 HIVER 50m	Lu 22		Me 22		Sa 22		TROPHÉE LUGERY ZINS	Lu 22
Sa 23		Sa 23	2ème JOURNEE POUSSINS ST-DOULCHARD	Ma 23	STAGE POUSSINS Date à définir BELLEVILLE ?	Je 23		Di 23	LUCIEN ZINS INTERREG TROPHÉE MONTARON LOCHES	Ma 23	
Di 24		Di 24		Me 24		Ve 24	CHAMPIONNATS REGIONAUX ETE 30m BOURGES	Lu 24		Me 24	
Lu 25	STAGE BENJAMINS AUBIGNY	Lu 25		Je 25		Sa 25	TEST E.N.F WATER-POLO & PLONGEON AUBIGNY	Ma 25		Je 25	
Ma 26		Ma 26		Ve 26		Di 26		Me 26		Ve 26	
Me 27		Me 27		Sa 27		Lu 27		Je 27		Sa 27	
Je 28		Je 28		Di 28		Ma 28		Ve 28	CHAMPIONNATS DE FRANCE N2 ETE	Di 28	
		Ve 29		Lu 29		Me 29		Sa 29		Lu 29	
		Sa 30	ETAPE CHALLENGE VERMUILLET	Ma 30		Je 30		Di 30	MEETING MEHUN	Ma 30	
		Di 31	Pâques			Ve 31				Me 31	

## *Journée d'AUTOMNE*

<b>DATE</b>	13-14 OCTOBRE 2012		
<b>LIEU</b>	<b>BOURGES</b>		
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	09.00 h	14.30 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	09.45 h	15.15 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	50 PAP FILLES 50 PAP GARCONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARCONS 400 NL FILLES 400 NL GARCONS 100 BRASSE FILLES 100 BRASSE GARCONS 50 NL FILLES 50 NL GARCONS 200 4N FILLES 200 4N GARCONS	100 PAP FILLES 100 PAP GARCONS 200 DOS FILLES 200 DOS GARCONS 800 NL FILLES 1500 NL GARCONS 800 NL GARCONS 200 BRASSE FILLES 200 BRASSE GARCONS	100 NL FILLES 100 NL GARCONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARCONS 200 PAP FILLES 200 PAP GARCONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARCONS 200 NL FILLES 200 NL GARCONS 400 4N FILLES 400 4N GARCONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur Extranat-Pocket version 4.0 en compétition locale au plus tard le, JEUDI 11 OCTOBRE 2012 Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88		

**Tarifs :**

IND : 0,50 €

Epreuves interdites aux benjamins, poussins et avenirs avec toutefois une tolérance aux benjamins de la sélection départementale 2012 ayant participé à la Coupe de France des départements

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués toutes catégories confondues

Les nageurs n'effectuant pas le 1500 m NL en 22'.00 devront être engagés en 800 m.

**Récompenses :**

néant

**Catégories :**

néant



# Interclubs Benjamins 1<sup>er</sup> plot

Date : Dimanche 28 octobre 2012

Bassin : 25 m x 12,50 m

Lieu : Joué les Tours – Piscine J.Bouin

*Engagements extranat du 15 au 24 octobre 2012 minuit*

Date	Dimanche 28 octobre 2012	
Ouverture des portes	8 h 30	14 h
Début des épreuves	9 h 45	15 h
Épreuves	4 x 50 m. dos (prise de relais dans l'eau)	4 x 50 m. papillon
	100 m 4 nages	PAUSE 10'
		4 x 50 m. brasse
		PAUSE 10'
		4 x 50 m. nage libre

EPREUVE RESERVEE : aux nageurs et nageuses nés en 2000 et 2001

◆ Modalités de participation :

Chaque nageur doit participer OBLIGATOIREMENT au 100 4 nages et aux relais  
Chaque équipe est composée de 4 nageurs.  
Les nageurs remplaçants pourront participer au 100 4 nages

◆ Classements :

Pour être classée, une équipe doit nécessairement participer à toutes les épreuves (individuelles et relais). Dans ce cas, un club peut présenter plusieurs équipes

Le classement des équipes s'effectue par addition des points obtenus à la table de cotation fédérale. La cotation des relais ne sera pas doublée.

Un classement masculin, un classement féminin et un classement mixte sont publiés.

Il n'y a pas la possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental.

◆ Récompenses :

Les trois premières équipes Filles et Garçons seront récompensées (coupes et médailles)

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

## INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX

<b>DATE</b>	11 NOVEMBRE 2012	
<b>LIEU</b>	BOURGES	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	07.30 h Limite de déclaration des forfaits 8h00	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	08.30 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	10 x 50 NL DAMES 10 x 50 NL MESSIEURS 100 DOS DAMES 200 DOS MESSIEURS 100 BRASSE DAMES 200 BRASSE MESSIEURS 100 NL DAMES 400 NL MESSIEURS 100 PAPILLON DAMES 200 PAPILLON MESSIEURS 100 4 N DAMES 200 4 N MESSIEURS 4 x 100 NL DAMES 4 x 100 NL MESSIEURS	4 x 200 NL DAMES 4 x 200 NL MESSIEURS 200 DOS DAMES 100 DOS MESSIEURS 200 BRASSE DAMES 100 BRASSE MESSIEURS 400 NL DAMES 100 NL MESSIEURS 200 PAPILLON DAMES 100 PAPILLON MESSIEURS 200 4 N DAMES 100 4 N MESSIEURS 4 x 100 4 N DAMES 4 x 100 4 N MESSIEURS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 8 NOVEMBRE 2012 à minuit Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	

**Tarifs :**

EQUIPE : 12.50 €

Chaque équipe est composée de dix nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 m nage libre. Lorsque les titulaires du relais 10 x 50 m nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses. En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10 x 50 m nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels après le relais 10 x 50 m nage libre. Plusieurs équipes peuvent être engagées, sous réserve que l'équipe supérieure soit complète et que toutes les épreuves soient nagées. la notion « d'épreuve nagée » signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée. Sous réserve qu'il l'ait terminée, l'épreuve est considérée comme nagée même si le nageur est disqualifié pour une faute technique (nage ou virage). Dans tous les autres cas, disqualifications sur style de nage, faux départ, abandon ou forfait l'épreuve est réputée non nagée

Les équipes incomplètes peuvent participer mais ne seront pas classées. Les séries seront nagées au temps. Les classements s'effectuent à l'aide de la table fédérale et les relais ne sont pas doublé. En cas d'égalité au total des points, l'addition des temps des relais servira à départager les équipes, toutes catégories confondues

les nageurs nés en 2004 et après auront l'obligation d'être titulaires du Pass'compétition)

**Récompenses :**

Les trois premières équipes dames et messieurs seront récompensées

**Catégories :**

néant



# Championnats régionaux Interclubs

Date : samedi 10 et dimanche 11 novembre 2012

Bassin : 25 m x 20 m

Lieu : Olivet – l'I nox

Engagements extranat du 29 octobre au 7 novembre 2012 minuit

Date	Samedi 10 novembre 2012	Dimanche 11 novembre 2012
Ouverture des portes	13 h 45	7 h 45
Début des épreuves	15 h 30	9 h 00
Epreuves	10 x 50 m. nage libre dames	4 x 200 m. nage libre dames
	10 x 50 m. nage libre messieurs	4 x 200 m. nage libre messieurs
	100 m. dos dames	200 m. dos dames
	200 m. dos messieurs	100 m. dos messieurs
	100 m. brasse dames	200 m. brasse dames
	200 m. brasse messieurs	100 m. brasse messieurs
	100 m. nage libre dames	400 m. nage libre dames
	400 m. nage libre messieurs	100 m. nage libre messieurs
	100 m. papillon dames	200 m. papillon dames
	200 m. papillon messieurs	100 m. papillon messieurs
	100 m. 4 nages dames	200 m. 4 nages dames
	200 m. 4 nages messieurs	100 m. 4 nages messieurs
	PAUSE 15'	PAUSE 15'
	4 x 100 m. nage libre dames	4 x 100 m. 4 nages dames
	4 x 100 m. nage libre messieurs	4 x 100 m. 4 nages messieurs

◆ Modalités de participation :

Les 16 meilleures équipes dames et messieurs, à l'issue des épreuves 2011/ 2012 sont qualifiées. Après l'épreuve du 10 x 50 NL, aucun changement dans la composition de l'équipe n'est possible.

◆ Classements :

Déclaration impérative des équipes forfaits avant le 20 octobre 2012 (ATTENTION : une équipe forfait pourra participer aux épreuves départementales, mais ne pourra être classée).

Pour être classée, une équipe doit comporter 10 nageurs et participer à toutes les épreuves. Chaque nageur doit participer à une épreuve individuelle et au relais 10x 50 m. Le classement des équipes s'effectue par l'addition des points à la table de cotation fédérale, la cotation des relais ne sera pas doublée.

◆ Récompenses :

Les 3 premières équipes dames et messieurs seront récompensées (coupes et médailles)

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

# 1<sup>ère</sup> Journée ENF

## PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>	17 NOVEMBRE 2012		
<b>LIEU</b>	AUBIGNY		
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h		
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.30 h		
<b>OBJECTIFS VISES</b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<b>EPREUVE NATATION SYNCHRONISEE</b>  Présentation hors de l'eau Entrée à l'eau Rotation Elever un bras le plus haut possible Lever une jambe le plus haut possible Déplacement dorsal par la tête Saluer au minimum 2 secondes	<b>EPREUVE PLONGEON</b>  Présentation hors de l'eau Impulsion verticale sur place hors de l'eau Roulade avant par-dessus un obstacle hors de l'eau Rotation longitudinale hors de l'eau Impulsion verticale sur place hors de l'eau Rotation avant Entrée dans l'eau par la tête Rotation arrière	<b>EPREUVE WATER POLO</b>  Lancer un ballon Nager en crawl tête hors de l'eau Changer de direction et tirer vite vers le but Reprendre un déplacement en crawl après un tir Appeler et recevoir un ballon Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3.00 mètres

<b>ENGAGEMENTS</b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 14 NOVEMBRE 2012 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquenet@bbox.fr">jeanpierre.duquenet@bbox.fr</a>
--------------------	--





# 1<sup>ère</sup> Journée BENJAMINS

<b><u>DATE</u></b>	18 NOVEMBRE 2012
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-GERMAIN</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14.00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14.45 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	100 NL FILLES 100 NL GARÇONS 100 BRASSE FILLES 100 BRASSE GARÇONS 100 PAP FILLES 100 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 200 4 NAGES FILLES 200 4 NAGES GARÇONS
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 15 NOVEMBRE 2011 à minuit Gestion CNMG courriel : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32

**Tarifs :** IND : 1.25 €  
Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges 3 épreuves au choix en tenant compte que les 5 épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 2 journées  
Compétition ouverte aux nageurs titulaire du Pass'Compétition des catégories Avenirs et Poussins

**Récompenses :** Les trois premiers de chaque épreuves par catégories seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :** BENJAMINS 1: Filles et Garçons 12 ans nés en 2001  
BENJAMINS 2: Filles et Garçons 13 ans nés en 2000  
AVENIRS-POUSSINS : Filles et Garçons nés en 2002 et après

**SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



## *Championnats Départementaux HIVER*

<b><u>DATE</u></b>	24-25 NOVEMBRE 2012		
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-GERMAIN</b>		
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14.00 h	08.30 h	14.00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14.45 h	09.15 h	14.45 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	800 NL DAMES 1500 NL MESSIEURS 50 NL DAMES 50 NL MESSIEURS 200 DOS DAMES 200 DOS MESSIEURS 100 BRASSE DAMES 100 BRASSE MESSIEURS 100 PAPILLON DAMES 100 PAPILLON MESSIEURS	1500 NL DAMES 800 NL MESSIEURS 100 DOS DAMES 100 DOS MESSIEURS 200 BRASSE DAMES 200 BRASSE MESSIEURS 50 PAPILLON DAMES 50 PAPILLON MESSIEURS 200 NL DAMES 200 NL MESSIEURS 400 4 N DAMES 400 4 N MESSIEURS	400 NL DAMES 400 NL MESSIEURS 50 DOS DAMES 50 DOS MESSIEURS 200 PAPILLON DAMES 200 PAPILLON MESSIEURS 50 BRASSE DAMES 50 BRASSE MESSIEURS 200 4 N DAMES 200 4 N MESSIEURS 100 NL DAMES 100 NL MESSIEURS
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 22 NOVEMBRE 2012 à minuit Gestion CNMG courriel : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32		

**Tarifs :**

IND : 1,55 €

Compétition qualificative pour accéder aux championnats régionaux en bassin de 25 m  
 Epreuves ouvertes à tous les nageurs de 1999 et après, **n'étant pas de série** interrégionales et plus.

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves des catégories ci-dessous

**Catégories :**

MINIMES : 14 et 15 ans nés en 1998 et 1999  
 CADETS : 16 et 17 ans nés en 1997 et 1996  
 JUNIORS-SENIORS : 18 ans et plus nés en 1995 et avant

**SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



## 2<sup>ème</sup> Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>	08 DECEMBRE 2012		
<b>LIEU</b>	AUBIGNY		
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h		
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.30 h		
<b>OBJECTIFS VISES</b>  Compétences "Être capable de..."	<b>EPREUVE NATATION COURSE</b>  Départ plongé Coulée sans mouvement de 5m aux talons 25 m crawl sans arrêt Culbute avec poussée au mur Déplacement dorsal par la tête avec immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur 25 m dos crawlé sans arrêt Arrivée sur le dos	<b>EPREUVE NAGE AVEC PALME</b>  Départ plongé du plot Coulée de 7.50 mètres Déplacement sur le ventre et respiration avec tuba Virage culbute Coulée ventrale 7.50 mètres Retour ondulations bras devant	<b>RATTRAPAGE</b>  Epreuves de la 1 <sup>ère</sup> journée ENF sauf Water-polo
<b>ENGAGEMENTS</b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 5 DECEMBRE 2012 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquenet@bbox.fr">jeanpierre.duquenet@bbox.fr</a>		



## Championnats régionaux en petit bassin

Date : Samedi 8 et Dimanche 9 décembre 2012

Bassin : 25 m x 15 m

Lieu : Saran – Piscine La grande planche

Engagements extranat du 26 novembre au 5 décembre 2012 minuit

*Compétition qualificative au Championnat de l'Ouest hiver 25m*

Date	Samedi 8 décembre 2012		Dimanche 9 décembre 2012	
Ouverture des portes	7 h 45	14 h 30	7 h 45	14 h 30
Début des épreuves	9 h 00	15 h 30	9 h 00	15 h 30
Épreuves	200 m. 4 nages	200 m. 4 nages (finales)	1500 m. nage libre (séries lentes)	1500 m. nage libre (série rapide)
	200 m. nage libre	200 m. nage libre (finales)	200 m. brasse	200 m. brasse (finales)
	100 m. brasse	100 m. brasse (finales)	100 m. nage libre	100 m. nage libre (finales)
	200 m. dos	200 m. dos (finales)	200 m. papillon	200 m. papillon (finales)
	800 m. nage libre (Séries lentes)	800 m. nage libre (Série rapide)	100 m. dos	100 m. dos (finales)
	100 m. papillon	100 m. papillon (finales)	50 m. brasse	50 m. brasse (finales)
	50m. nage libre	50 m. nage libre (finales)	50 m. papillon	50 m. papillon (finales)
	50m. dos	50 m. dos (finales)	400 m. nage libre (séries lentes)	400 m. nage libre (série rapide)
	400 m. 4 nages (séries lentes)	400 m. 4 nages (Série rapide)		

### ◆ Modalités de participation :

Cette compétition est ouverte à tous les nageurs et nageuses des séries régionales et au delà toutes catégories et de catégorie d'âge. Ils peuvent s'engager sur les épreuves de leur choix.

Les nageurs ayant réalisé les temps de la grille de qualification régionale en 25 m lors des championnats départementaux (24 et 25 novembre 2012) pourront participer aux épreuves où les temps ont été réalisés.

Les benjamins et benjamines ne sont pas autorisés à participer

### ◆ Classements :

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues avec finales A et B toutes catégories et finale C pour les 15 ans et moins non qualifiés en finales A et B, sur les 50 m, 100 m et 200 m. Les 400 m 4 nages, 400, 800 et 1500 m. nage libre seront nagés classement au temps, séries lentes le matin, série rapide l'après-midi.

### ◆ Récompenses :

Les trois premiers de chaque finale A et les 3 premiers minimes seront récompensés. Pour les récompenses minimes les finales A puis B, priment sur les finales C.

Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.

## 2ème journée *BENJAMINS*

<b><u>DATE</u></b>	15 DECEMBRE 2012
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14.00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14.45 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	100 4 NAGES PASS'COMPETITION (VOIR FICHE SPECIFIQUE)  100 NL FILLES 100 NL GARÇONS 100 BRASSE FILLES 100 BRASSE GARÇONS 100 PAP FILLES 100 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 200 4 NAGES FILLES 200 4 NAGES GARÇONS
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 13 DECEMBRE 2012 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84



**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
3 épreuves au choix en tenant compte que les 5 épreuves devront avoir été nagées à  
l'issue des 2 journées

Compétition ouverte aux nageurs titulaire du Pass'Compétition des catégories Avenirs  
et Poussins

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves par catégories seront récompensés. Les  
nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

BENJAMINS 1: Filles et Garçons 12 ans nés en 2001

BENJAMINS 2: Filles et Garçons 13 ans nés en 2000

AVENIRS-POUSSINS : Filles et Garçons nés en 2002 et après



## PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	15 DECEMBRE 2012
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14:00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14:45 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p><b>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</b></p> <p><b>Réaliser un départ de compétition</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en papillon</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en dos.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en brasse.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres nage libre.</b></p> <p><b>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</b></p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>En ligne sur l'Extranat dans la compétition benjamins au plus tard le, JEUDI 13 DECEMBRE 2012 à minuit</p> <p>Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceads.fr">patrice.coraichon@aliceads.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84</p>



## Championnats Interclubs des Maîtres

Date : **Dimanche 16 décembre 2012**

Bassin : 25m x 10 m

Lieu : Châteaudun

*Engagements par courriel au Comité du Centre avant le 10 décembre 2012 minuit*

*Compétition qualificative au Meeting national interclubs Maîtres*

Date	Dimanche 16 décembre 2012	
Ouverture des portes	9 h 30	13 h 45
Début des épreuves	10 h 30	14 h 30
Épreuves	4 x 50 m. 4 nages	50 m. papillon
	400 m. nage libre	100 m. dos
	100 m. papillon	50 m. brasse
	50 m. dos	100 m. nage libre
	100 m. brasse	200 m. 4 nages
	50 m. nage libre	10 x 50 m. nage libre

◆ **Modalités de participation :**

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 1987 et avant (25 ans et plus).

Chaque équipe sera composée de 10 nageurs ou nageuses du même club (la répartition hommes/femmes au sein des équipes est libre).

Chaque nageur doit impérativement effectuer 1 nage individuelle et 1 relais.

◆ **Classements :**

Il n'y a pas de classement par catégorie d'âge. La répartition dans les séries pour une épreuve se fait au temps d'engagement (les hommes et les femmes nagent ensemble).

Le classement s'effectue d'après les points à la table de cotation affectés d'un coefficient de majoration moyen calculé à partir des records du monde de la catégorie d'âge (50 et 100 m) - cf. *spécial règlements* - La participation est obligatoire pour se qualifier au meeting national.

Les points des relais seront calculés ainsi :

4 x 50 4 nages: cotation du 4 x 50 4 nages messieurs après correction par les coefficients  
10 x 50 nage libre: temps des relayeurs divisé par 10 et multiplié par 4, cotation FFN du 4x50 m nage libre après correction par les coefficients.

◆ **Récompenses :**

Les trois premières équipes seront récompensées

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

CHAMPIONNAT DE L'OUEST HIVER 25 m	
Date : du vendredi 21 décembre au dimanche 23 décembre 2012	
Bassin : 25 m x 20	Lieu : RENNES (Bréquigny)
Engagements extranat du 9 au 17 décembre 2012	

Engagement : 9 € - relais : 11 €

à verser au comité régional d'origine

Programme	Vendredi 21 décembre		Samedi 22 décembre		Dimanche 23 décembre	
Ouverture des portes	7 h 00	15 h 30	7 h 00	15 h 30	7 h 00	14 h 00
Début des épreuves	8 h 30	16 h 30	8 h 30	16 h 30	8 h 30	15 h 00
Type d'épreuve	Séries	Finales	Séries	Finales	Séries	Finales
Épreuves	800 NL Dames séries lentes	800 NL Dames série rapide	1500 NL Dames séries lentes	1500 NL Dames série rapide	400 NL séries lentes	400 NL série rapide
	1500 NL Mes séries lentes	1500 NL Mes série rapide	800 NL Mess séries lentes	800 NL Mess série rapide	200 PAILLON	200 PAILLON
	50 NL	50 NL	100 DOS	100 DOS	50 DOS	50 DOS
	200 DOS	200 DOS	200 BRASSE	200 BRASSE	50 BRASSE	50 BRASSE
	100 BRASSE	100 BRASSE	50 PAILLON	50 PAILLON	200 4 NAGES	200 4 NAGES
	100 PAILLON	100 PAILLON	200 NL	200 NL	100 NL	100 NL
			400 4 NAGES séries lentes	400 4 NAGES série rapide		
	RELAIS 4 x 50 NL		RELAIS 4 x 50 4N			

Réunion technique le jeudi 20 décembre à 18 h 30

**QUALIFICATION :**

Sont qualifiés sur les épreuves de leur choix, à l'exception des nageurs qualifiés aux championnats de France 25 m, les nageurs de série interrégionale et les nageurs de séries « excellence nationale » par année d'âge 14 à 18 ans à l'issue de la saison 2011/2012. Ceux-ci ne sont pas limités en nombre d'épreuves.

Peuvent participer également les nageurs qualifiés à l'issue des championnats régionaux d'hiver en bassin de 25 m, ce uniquement sur les épreuves où les temps de qualification ont été réalisés.

**PROGRAMME :**

Les séries seront nagées toutes catégories confondues avec finales A, B et C toutes catégories, à l'exception des 400 NL, 400 4 nages, 800 et 1500 NL nagées séries lentes le matin et série rapide l'après midi.

**RECOMPENSES :**

Les trois premiers nageurs de chaque épreuve seront récompensés.

**RELAIS :**

Chaque club ayant 2 nageurs qualifiés peut engager un relais. Chaque club ayant six nageurs qualifiés peut engager deux relais.

**JURY :**

Chaque club ayant au moins 5 nageurs qualifiés doit fournir un officiel.



## **COUPE INTERCLUBS AVENIRS-POUSSINS**

<b>DATE</b>	20 JANVIER 2013	
<b>LIEU</b>	VIERZON	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	08.30 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.15 h	14.45 h
<b>CODE INFORMATIQUE</b>	111 ANIMATION	
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	50 PAP FILLES 50 BRASSE FILLES 50 DOS FILLES 50 LIBRE FILLES 4X50 LIBRE GARÇONS	50 PAP GARÇONS 50 BRASSE GARÇONS 50 DOS GARÇONS 50 LIBRE GARÇONS 4X50 LIBRE FILLES
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 17 JANVIER 2013 à minuit Gestion VIERZON NATATION contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191	

**Tarifs :**

EQUIPE : 7.50 €

Pour être classée, une équipe sera composée de 4 nageurs maximum.

Un nageur ne peut participer qu'à une seule épreuve individuelle et aux relais.

Plusieurs équipes peuvent être engagées, sous réserve que l'équipe supérieure soit complète et que toutes les épreuves soient nagées.

Le classement s'effectue par cotation des points à la table fédérale. La cotation des relais n'est pas doublée.

Compétition ouverte aux Avenirs (2004 et après) titulaire du Pass'compétition

**Récompenses :**

Les trois premières équipes seront récompensées.

**Catégories :**

AVENIRS-POUSSINS : Filles et Garçons 11 ans et moins nés en 2002 et après

**SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



**COUPE INTERCLUBS**  
**MINIMES**

<b>DATE</b>	20 JANVIER 2013	
<b>LIEU</b>	VIERZON	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	08.30 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.15 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	100 PAP FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 4X200 LIBRE FILLES 4x100 4N GARÇONS	100 DOS FILLES 100 PAP GARÇONS 100 LIBRE FILLES 100 BRASSE GARÇONS 4x100 4N FILLES 4X200 LIBRE GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranet au plus tard le, JEUDI 17 JANVIER 2013 à minuit Gestion VIERZON NATATION contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191	

**Tarifs :**

EQUIPE : 7.50 €

Pour être classée, une équipe sera composée de 4 nageurs maximum.

Un nageur doit participer à deux épreuves individuelles, ainsi qu'aux relais. Il doit réaliser un 100 4nages dans le relais 4x100 4N,

Plusieurs équipes peuvent être engagées, sous réserve que l'équipe supérieure soit complète et que toutes les épreuves individuelles soient nagées 2 fois.

Le classement s'effectue par cotation des points à la table fédérale. La cotation des relais n'est pas doublée. Le relais 4x 100 4N est coté sur le 4 x100 NL

**Récompenses :**

Les trois premières équipes seront récompensées.

**Catégories :**

MINIMES Filles et Garçons 14 ans et 15 ans nés en 1999 et 1998



## **COUPE INTERCLUBS** **BENJAMINS**

<b>DATE</b>	20 JANVIER 2013	
<b>LIEU</b>	VIERZON	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	08.30 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.15 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	100 PAP FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 4X200 LIBRE FILLES 4X100 4N GARÇONS	100 DOS FILLES 100 PAP GARÇONS 100 LIBRE FILLES 100 BRASSE GARÇONS 4X100 4N FILLES 4X200 LIBRE GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 17 JANVIER 2013 à minuit Gestion VIERZON NATATION contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191	

**Tarifs :**

EQUIPE : 7.50 €

Pour être classée, une équipe sera composée de 4 nageurs maximum.

Un nageur doit participer à deux épreuves individuelles, ainsi qu'aux relais. Il doit réaliser un 100 4nages dans le relais 4x1004N,

Plusieurs équipes peuvent être engagées, sous réserve que l'équipe supérieure soit complète et que toutes les épreuves individuelles soient nagées 2 fois.

Le classement s'effectue par cotation des points à la table fédérale. La cotation des relais n'est pas doublée. Le relais 4x 100 4N est coté sur le 4 x100 NL

**Récompenses :**

Les trois premières équipes seront récompensées.

**Catégories :**

BENJAMINS : Filles et Garçons 12 ans et 13 ans nés en 2001 et 2000



## Championnats régionaux d'hiver des Maîtres

Date : Samedi 19 et Dimanche 20 janvier 2013

Bassin : 25 m x 15 m

Lieu : Blois – Agl'eau

Engagements extranat du 7 au 16 janvier 2013 minuit

Compétition qualificative pour les championnats de France maîtres hiver.

Date	19 janvier 2013	20 janvier 2013	
Ouverture des portes	13 h 30	8 h 00	13 h 30
Début des épreuves	14 h 30	9 h 00	14 h 15
Épreuves	800 m. nage libre	400 m. nage libre	4 x 50 m. 4 nages
	50 m. dos	200 m. dos	400 m. 4 nages
	100 m. brasse	100 m. 4 nages	100 m. nage libre
	200 m. 4 nages	200 m. brasse	50 m. brasse
	100 m. papillon	50 m. nage libre	100 m. dos
	200 m. nage libre	200 m. papillon	50 m. papillon
	4 x 50 m. 4 nages mixte	4 x 50 m. nage libre	4 x 50 m. nage libre mixte

◆ Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 1988 et avant (25 ans et plus).

Engagements sur 2 épreuves individuelles maximum par réunion.

Les relais mixtes comprennent obligatoirement 2 hommes et 2 femmes.

◆ Classements :

Engagements libres, les séries seront nagées au temps d'engagement et le classement effectué par catégorie.

◆ Récompenses :

Les vainqueurs de chaque épreuve individuelle ou de relais seront récompensés par catégorie.

Les catégories sont les suivantes, pour les épreuves individuelles et les relais :

Individuelle		Relais	
C1 de 25 à 29 ans	C2 de 30 à 34 ans	R1	119 ans et moins
C3 de 35 à 39 ans	C4 de 40 à 44 ans	R2	120 ans à 159 ans
C5 de 45 à 49 ans	C6 de 50 à 54 ans	R3	160 ans à 199 ans
C7 de 55 à 59 ans	C8 de 60 à 64 ans	R4	200 ans à 239 ans
C9 de 65 à 69 ans	C10 de 70 à 74 ans	R5	240 ans à 279 ans
C11 de 75 à 79 ans	C12 de 80 à 84 ans	R6	280 ans à 319 ans
C13 de 85 à 89 ans	C14 de 90 à 94 ans	R7	320 ans à 359 ans
C15 95 ans et plus			

Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.

## Interclubs Minimes

Date : Samedi 2 février 2013

Bassin : 25 m x 20 m

Lieu : Olivet – L'inox

*Engagements extranat du 21 au 30 janvier 2013 minuit*

Date	Samedi 2 février 2013	
Ouverture des portes	8 h 15	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 00
Epreuves	<p style="text-align: center;">4 x 200 m. nage libre dames 4 x 200 m. nage libre messieurs</p> <p style="text-align: center;">100 m. papillon dames 100 m. papillon messieurs 100 m. dos dames 100 m. dos messieurs</p>	<p style="text-align: center;">100 m. brasse dames 100 m. brasse messieurs 100 m. nage libre dames 100 m. nage libre messieurs</p> <p style="text-align: center;">Course des remplaçants 4 x 100 4nages individuel dames 4 x 100 4nages individuel messieurs</p>

EPREUVE RESERVEE : aux nageurs et nageuses nés en 1998 et 1999

◆ Modalités de participation :

Règlement :

Pour être classée, une équipe doit nécessairement participer à toutes les épreuves (individuelles et relais). Dans ce cas, un club peut présenter plusieurs équipes.

Chaque équipe est composée de 4 nageurs.

Chaque nageur doit participer OBLIGATOIREMENT à deux épreuves individuelles et aux 2 relais. Chaque épreuve de 100m doit être nagée deux fois.

Les nageurs remplaçants pourront participer à 1 épreuve du programme au choix.

Le 4x100 4nages (chaque relayeur effectuant un 100 4N) sera coté sur la base du 4x100 Libre.

◆ Classements :

Le classement des équipes s'effectue par addition des points obtenus à la table de cotation fédérale. La cotation des relais ne sera pas doublée

◆ Récompenses :

Les 3 premières équipes Filles et Garçons seront récompensées (coupes et médailles).

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

## Interclubs Benjamins 2<sup>ème</sup> plot

Date : Dimanche 3 février 2013

Bassin : 25 m x 20 m

Lieu : Olivet – L'inox

*Engagements extranat du 21 au 30 janvier 2013 minuit*

Date	Dimanche 3 février 2013	
Ouverture des portes	8 h 15	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 00
Epreuves	<p style="text-align: center;">4 x 200 m. nage libre dames 4 x 200 m. nage libre messieurs</p> <p style="text-align: center;">100 m. papillon dames 100 m. papillon messieurs 100 m. dos dames 100 m. dos messieurs</p>	<p style="text-align: center;">100 m. brasse dames 100 m. brasse messieurs 100 m. nage libre dames 100 m. nage libre messieurs</p> <p style="text-align: center;">Course des remplaçants 4 x 100 4nages individuel dames 4 x 100 4nages individuel messieurs</p>

EPREUVE RESERVEE : aux nageurs et nageuses nés en 2000 et 2001

◆ Modalités de participation :

Règlement :

Pour être classée, une équipe doit nécessairement participer à toutes les épreuves (individuelles et relais). Dans ce cas, un club peut présenter plusieurs équipes.

Chaque équipe est composée de 4 nageurs.

Chaque nageur doit participer OBLIGATOIREMENT à deux épreuves individuelles et aux 2 relais  
Chaque épreuve de 100 m doit être nagée deux fois

Les nageurs remplaçants pourront participer à 1 épreuve du programme au choix

Le 4x100 4nages (chaque relayeur effectuant un 100 4N) sera coté sur la base du 4x100 Libre.

◆ Classements :

Le classement des équipes s'effectue par addition des points obtenus à la table de cotation fédérale.  
La cotation des relais ne sera pas doublée.

◆ Récompenses :

Les 3 premières équipes Filles et Garçons seront récompensées (coupes et médailles).

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

## 1 ère Journée **POUSSINS**

<b>DATE</b>	9 FEVRIER 2013	
<b>LIEU</b>	SAINT-FLORENT	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14 00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	15.00 h	15.00 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>ENF NATATION (voir fiche)</b>  <b>AVENIRS</b>  50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS	<b>SYNCHRONISEE SPECIFIQUE)</b>  <b>POUSSINS</b>  50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 7 FEVRIER 2013 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.  
Compétition ouverte aux Avenirs (2004 et après) titulaires du Pass'compétition

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

AVENIRS : Filles et Garçons 9 ans et moins nés en 2004, 2005 et après titulaire du pass'compétition  
POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2003 et 2002

 **SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



## PASS'SPORT DE L'EAU

<b><u>DATE</u></b>	9 FEVRIER 2013
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14 :00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14:45 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p><b>NATATION SYNCHRONISEE</b></p> <p><b>Se présenter aux spectateurs</b></p> <p><b>Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée</b></p> <p><b>Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.</b></p> <p><b>Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger</b></p> <p><b>Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.</b></p> <p><b>Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.</b></p> <p><b>Conclure le mini ballet par un salut</b></p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 6 FEVRIER 2013 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquenet@bbox.fr">jeanpierre.duquenet@bbox.fr</a>



MINISTÈRE DE LA SANTÉ,  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE





## Challenge Régional 1° étape

Date : samedi 9 et dimanche 10 février 2013

Bassin : 25 m x 15 m

Lieu : Blois – Agl'eau

*Engagements extranat du 28 janvier au 6 février 2013 minuit*

### Compétition qualificative pour les championnats Régionaux

Date	Samedi 9 février 2013		Dimanche 10 février 2013	
Ouverture des portes	8 h 30	14 h 00	8 h 30	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 00	9 h 30	15 h 00
Épreuves	800 m. nage libre (séries lentes)	800 m. nage libre (séries rapides)	1500 m. nage libre (séries lentes)	1500 m. nage libre (séries rapides)
	100 m. brasse	100 m. brasse (finales)	50 m. brasse	50 m. brasse (finales)
	50 m. papillon	50 m. papillon (finales)	200 m. papillon	200 m. papillon (finales)
	100 m. dos	100 m. dos (finales)	50 m. nage libre	50 m. nage libre (finales)
	400 m. 4 nages	400 m. 4 nages (séries rapides)		4X50 m. 4 nages mixte

#### ◆ Modalités de participation

Afin de proposer une compétition attractive sur notre territoire dans une optique de travail, le challenge est réservé aux nageurs minimes, cadets, juniors/seniors ayant réalisé au moins une performance de la grille de qualification régionale, entre le 15 Septembre 2012 et le 3 Février 2013.

La réalisation d'une performance donne accès à l'ensemble des épreuves d'un même groupe :

- nage libre sprint : 50, 100, 200 nage libre
- nage libre demi-fond : 400, 800 ou 1500 nage libre
- spécialité : 50, 100, 200 dans chaque nage
- 4 nages : 200 et 400 4 nages
- relais : 4x50 nage libre et 4x50 4 nages

Les 50 et 100m. seront nagés toutes catégories confondus avec finales A et B toutes catégories et finale C réservée aux minimes non qualifiés en finales A ou B.

Le 400m. 4 nages, le 800 et 1500m. nage libre seront nagés toutes catégories confondus avec la meilleure série l'après-midi.

Les relais sont obligatoirement composés de 2 garçons et 2 filles et limités à 2 équipes par club. La composition peut être différente entre les relais des deux étapes.

#### ◆ Classements

Le classement se fera à l'issue des 2 étapes par groupes d'épreuves (y compris les relais) à l'addition des points à la table de cotation fédérale.

#### ◆ Récompenses :

Les trois premiers toutes catégories et les trois premiers minimes par groupes d'épreuves seront récompensés, ainsi que les trois premières équipes de relais toutes catégories.

Chaque club ayant plus de 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.

## COUPE DU CHER

<b>DATE</b>	09-10 MARS 2013		
<b>LIEU</b>	VIERZON		
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	09.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	09.45 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	4x100 4NAGES FILLES 4x100 4NAGES GARÇONS 50 PAPILLON FILLES 50 PAPILLON GARÇONS 100 LIBRE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 200 DOS FILLES 200 DOS GARÇONS 400 4NAGES FILLES 400 4NAGES GARÇONS 200 BRASSE FILLES 200 BRASSE GARÇONS	4x50 LIBRE FILLES 4x50 LIBRE GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS 100 PAP FILLES 100 PAP GARÇONS 200 4NAGES FILLES 200 4NAGES GARÇONS 100 BRASSE FILLES 100 BRASSE GARÇONS 400 LIBRE FILLES 400 LIBRE GARÇONS	50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 200 LIBRE FILLES 200 LIBRE GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 200 PAPILLON FILLES 200 PAPILLON GARÇONS 4x100 LIBRE FILLES 4x100 LIBRE GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 07 MARS 2013 Gestion VIERZON NATATION contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191		

**Tarifs :**

IND : 1,55 €    RELAIS : 2,80 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges. la réalisation d'un minimum de la grille de temps permet de participer à 3 épreuves de la compétition

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves par catégories ci-dessous seront récompensés. Un classement Club par addition des points à la meilleure cotation sera réalisé par réunion. Les totaux obtenus seront additionnés à la fin des 3 réunions pour donner le classement final, les TLD n'étant pas pris en compte

**Catégories :**

CADETS-JUNIORS-SENIORS : 16 ans et plus nés en 1997 et avant  
 BENJAMINS-MINIMES : 15 ans et moins nés en 1998 et après

DAMES	EPREUVES	MESSIEURS
40.00	50 PAP	37.00
1.23.00	100 LIBRE	1.17.00
3.20.00	200 DOS	3.10.00
7.15.00	400 4NAGES	6.50.00
3.45.00	200 BRASSE	3.30.00
43.00	50 DOS	39.00
1.32.00	100 PAP	1.24.00
3.25.00	200 4NAGES	3.10.00
1.45.00	100 BRASSE	1.37.00
6.30.00	400 LIBRE	6.05.00
38.00	50 LIBRE	35.00
1.35.00	100 DOS	1.27.00
3.00.00	200 LIBRE	2.50.00
47.00	50 BRASSE	43.00
3.30.00	200 PAP	3.10.00

**SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances

[www.ffncher.com](http://www.ffncher.com)

Reconnue d'utilité publique n°2690 du 20 mai 1968

Comité du Cher de Natation, Maison Départementale des Sports 1, Rue Gaston Berger 18000 BOURGES

Tél/Fax : 02.48.24.01.69 Portable : 06.76.12.75.09

 courriel : [comite@ffncher.com](mailto:comite@ffncher.com)

## 1ère étape Natathlon et séries Handisports

<b>DATE</b>	17 MARS 2013	
<b>LIEU</b>	BOURGES-GIBJONCS	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	08.30 h	14 00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.15 h	14 45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	400 NL FILLES BENJ. 1 - 12 ANS 800 NL FILLES BENJ. 2 - 13 ANS 50 PAILLON GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 PAILLON FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 NL GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 NL FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 200 4 N GARÇONS BENJ. 1 - 12 ANS 400 4 N GARÇONS BENJ. 2 - 13 ANS	400 NL GARÇONS BENJ. 1 - 12 ANS 800 NL GARÇONS BENJ. 2 - 13 ANS 50 DOS FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 DOS GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 BRASSE FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 BRASSE GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 200 4 N FILLES BENJ. 1 - 12 ANS 400 4 N FILLES BENJ. 2 - 13 ANS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 14 MARS 2013 à minuit Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
Les nageurs ne peuvent effectuer que 3 épreuves par étape. Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 3 étapes pour être classé.  
Les nageurs H.C. ne seront pas autorisés

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

BENJAMINS : Filles et Garçons 12 ans et 13 ans nés en 2001 et 2000

 **SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



## 2<sup>ème</sup> Journée **POUSSINS**

<b>DATE</b>	23 MARS 2013	
<b>LIEU</b>	ST-DOULCHARD	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	15.00 h	15.00 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>ENF NATATION (voir fiche)</b> <b>AVENIRS</b> 25 PAP FILLES 25 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES	<b>SPORTIVE SPECIFIQUE)</b> <b>POUSSINS</b> 25 PAP FILLES 25 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 21 MARS 2013 à minuit Gestion Comité contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.  
Compétition ouverte aux Avenir (2004 et après) titulaires du Pass'compétition

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

AVENIRS : Filles et Garçons 9 ans et moins nés en 2004, 2005 et après titulaire du pass'compétition  
POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2003 et 2002



## PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>	23 MARS 2013
<b>LIEU</b>	<b>SAINT-DOULCHARD</b>
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14 :00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14:45 h
<b>OBJECTIFS VISES</b>  Compétences "Être capable de..."	<p><b>NATATION COURSE</b></p> <p>Entrer loin avec une grande vitesse</p> <p>Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural</p> <p>Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté</p> <p>Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse</p> <p>Obtenir au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion</p> <p>Se déplacer en dos crawlé</p>
<b>ENGAGEMENTS</b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 20 MARS 2013 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquet@bbox.fr">jeanpierre.duquet@bbox.fr</a>



CHAMPIONNAT INTERREGIONAL « MAITRES »	
Date : du samedi 23 mars au dimanche 24 mars 2013	
Bassin : 50 m x 15	Lieu : ORLEANS LA SOURCE
Engagements extranat du 8 au 20 mars 2013	

Engagements : 9 € par course

à envoyer au comité régional d'origine

Programme	Samedi 23 mars 2013		Dimanche 24 mars 2013	
	Ouverture des portes	8 h 00	14 h 00	8 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 00	9 h 00	15 h 00
Épreuves	200 NL	50 NL	400 NL	50 PAILLON
	100 PAILLON	200 4 NAGES	200 PAILLON	100 NL
	200 DOS	50 DOS	100 DOS	50 BRASSE
		100 BRASSE	200 BRASSE	

Afin de permettre aux nageurs des catégories maîtres ne pouvant se qualifier aux championnats de France de participer à une compétition de niveau supérieur, il est créé un championnat interrégional « Maîtres » Open.

Engagements libres, les séries seront nagées au temps d'engagement et le classement effectué par catégorie.

Engagements sur 2 épreuves individuelles maximum par réunion.

Les vainqueurs de chaque épreuve par catégorie seront récompensés.

Les catégories sont les suivantes, pour les épreuves individuelles et les relais :

C1 de 25 à 29 ans	C2 de 30 à 34 ans
C3 de 35 à 39 ans	C4 de 40 à 44 ans
C5 de 45 à 49 ans	C6 de 50 à 54 ans
C7 de 55 à 59 ans	C8 de 60 à 64 ans
C9 de 65 à 69 ans	C10 de 70 à 74 ans
C11 de 75 à 79 ans	C12 de 80 à 84 ans
C13 de 85 à 89 ans	C14 de 90 à 94 ans
C14 95 ans et plus	

Chaque club ayant plus de 5 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.

CHAMPIONNATS DE NATIONALE 2 D'HIVER 50 m	
Date : du vendredi 22 mars au dimanche 24 mars 2013	
Bassin : 50 m X 20	Lieu : GRAND COURONNE (piscine Alex Jany)
Engagements extranat du 10 au 18 mars 2013	

Engagement : 9 € - relais : 11 €

à verser au comité régional d'origine

Programme	Vendredi 22 mars		Samedi 23 mars		Dimanche 24 mars	
Ouverture des portes	7 h 00	15 h 30	7 h 00	15 h 30	7 h 00	14 h 00
Début des épreuves	8 h 30	16 h 30	8 h 30	16 h 30	8 h 30	15 h 00
Type d'épreuve	Séries	Finales	Séries	Finales	Séries	Finales
Épreuves	1500 NL Dames séries lentes	1500 NL Dames série rapide	100 PAILLON	100 PAILLON	800 NL Dames séries lentes	800 NL Dames série rapide
	1500 NL Mess séries lentes	1500 NL Mess série rapide	50 BRASSE	50 BRASSE	800 NL Mess séries lentes	800 NL Mess série rapide
	50 DOS	50 DOS	50 NL	50 NL	50 PAILLON	50 PAILLON
	100 BRASSE	100 BRASSE	200 DOS	200 DOS	200 BRASSE	200 BRASSE
	200 PAILLON	200 PAILLON	200 4 NAGES	200 4 NAGES	100 DOS	100 DOS
	200 NL	200 NL	400 NL	400 NL	400 4 NAGES	400 4 NAGES
					100 NL	100 NL
		RELAIS 4 x 100 NL		RELAIS 4 x 100 4N		

Réunion technique le jeudi 21 mars à 18 h 30

**QUALIFICATION :**

Sont qualifiés les nageurs 14 ans et plus ayant réalisé lors des championnats interrégionaux bassin de 25 m une performance correspondant à la grille de qualification « N2 25 m » de leur année d'âge. Ces nageurs ne peuvent s'engager que sur les épreuves où les temps de qualification ont été réalisés, plus deux épreuves complémentaires.

Les nageurs du collectif « excellence nationale » ne sont pas autorisés à participer.

**PROGRAMME :**

Les séries seront nagées toutes catégories confondues avec finales A et B toutes catégories et finale C réservée aux minimes non retenus en finale A ou B. les 800 et 1500 NL nagées séries lentes le matin et série rapide l'après midi.

**RECOMPENSES :**

Les trois premiers nageurs de chaque épreuve seront récompensés, de même que les trois premiers minimes.

Pour les récompenses minimes, les finales A et B priment sur les finales C.

**RELAIS :**

Chaque club ayant 2 nageurs qualifiés peut engager un relais. Chaque club ayant six nageurs qualifiés peut engager deux relais.

**JURY :**

Chaque club ayant au moins 5 nageurs qualifiés doit fournir un officiel.

## Challenge Régional 2° étape

Date : samedi 30 et dimanche 31 mars 2013

Bassin : 25 m x 12,5 m      Lieu : Vernouillet

Engagements extranat du 18 au 27 mars 2013 minuit

*Compétition qualificative pour le championnat Régional du Centre*

Date	Samedi 30 mars 2013		Dimanche 30 mars 2013	
Ouverture des portes	8 h 30	14 h 00	8 h 30	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 00	9 h 30	15 h 00
Épreuves	200 nage libre	200 nage libre (finales)	200 dos	200 dos (finales)
	200 4 nages	200 4 nages (finales)	100 nage libre	100 nage libre (finales)
	50 dos	50 dos (finales)	100 papillon	100 papillon (finales)
	200 brasse	200 brasse (finales)	400m. nage libre (Séries lentes)	400m. nage libre (Meilleure série)
				4x50 nage libre mixte

### ◆ Modalités de participation

Afin de proposer une compétition attractive sur notre territoire dans une optique de travail, le challenge est réservé aux nageurs minimes, cadets, juniors/seniors ayant réalisé au moins une performance de la grille de qualification régionale, entre le 15 Septembre 2012 et le 24 Mars 2013.

La réalisation d'une performance donne accès à l'ensemble des épreuves d'un même groupe :

- nage libre sprint : 50, 100, 200 nage libre
- nage libre demi-fond : 400, 800 ou 1500 nage libre
- spécialité : 50, 100, 200 dans chaque nage
- 4 nages : 200 et 400 4 nages
- relais : 4x50 nage libre et 4x50 4 nages

Les 50, 100, 200 seront nagés toutes catégories confondues avec finales A et B toutes catégories et finale C réservée aux minimes non qualifiés en finales A ou B.

Le 400m. nage libre sera nagé toutes catégories confondues avec la meilleure série l'après-midi.

Les relais sont obligatoirement composés de 2 garçons et 2 filles et limités à 2 équipes par club. La composition peut être différente entre les relais des deux étapes.

### ◆ Classements

Le classement se fera à l'issue des 2 étapes par groupes d'épreuves (y compris les relais) à l'addition des points à la table de cotation fédérale.

### ◆ Récompenses :

Les trois premiers toutes catégories et les trois premiers minimes par groupes d'épreuves seront récompensés, ainsi que les trois premières équipes de relais toutes catégories.

Chaque club ayant plus de 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.



## *2ème étape Natathlon*

<b>DATE</b>	07 AVRIL 2013	
<b>LIEU</b>	AUBIGNY	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	09.00 h	14 00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.45 h	14 45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	400 NL GARÇONS BENJ. 1 - 12 ANS 800 NL GARÇONS BENJ. 2 - 13 ANS 50 DOS FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 DOS GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 BRASSE FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 BRASSE GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 200 4 N FILLES BENJ. 1 - 12 ANS 400 4 N FILLES BENJ. 2 - 13 ANS	400 NL FILLES BENJ. 1 - 12 ANS 800 NL FILLES BENJ. 2 - 13 ANS 50 PAPILLON GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 PAPILLON FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 NL GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 NL FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 200 4 N GARÇONS BENJ. 1 - 12 ANS 400 4 N GARÇONS BENJ. 2 - 13 ANS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 9 FEVRIER 2012 à minuit Gestion ESAN contact : <a href="mailto:esanatation@aol.com">esanatation@aol.com</a> Tel: 02-48-58-63-12	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
Les nageurs ne peuvent effectuer que 3 épreuves par étape. Toutes les épreuves  
devront avoir été nagées à l'issue des 3 étapes pour être classé.

Les nageurs H.C. ne seront pas autorisés

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés.

**Catégories :**

BENJAMINS : Filles et Garçons 12 ans et 13 ans nés en 2001 et 2000

**SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



## 3<sup>ème</sup> Journée **POUSSINS**

<b>DATE</b>	13 AVRIL 2013	
<b>LIEU</b>	SAINT-FLORENT	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>AVENIRS</b>  200 NL FILLES 200 NL GARÇONS 50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS	<b>ENF NAGE (VOIR FICHE AVEC PALMES SPECIFIQUE)</b>  <b>POUSSINS</b>  400 NL FILLES 400 NL GARÇONS 50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 11 AVRIL 2013 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et doublées pour le 400 NL

les classements seront effectués par groupes d'âges

Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.

Compétition ouverte aux Avenirs (2004 et après) titulaires du Pass'compétition

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

AVENIRS : Filles et Garçons 9 ans et moins nés en 2004, 2005 et après titulaire du pass'compétition

POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2003 et 2002



## PASS'SPORT DE L'EAU

<b><u>DATE</u></b>	13 AVRIL 2013
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	13 :45 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14 :30 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p align="center"><b>NAGE AVEC PALMES</b></p> <p align="center">Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage</p> <p align="center">Enchaîner des solutions de propulsions avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal</p> <p align="center">Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse</p> <p align="center">Obtenir au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par reprise de nage, suivi du vidage du tuba</p> <p align="center">Se déplacer en ondulations des membres inférieurs</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Par mail au plus tard le, MERCREDI 10 AVRIL 2013 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquet@bbox.fr">jeanpierre.duquet@bbox.fr</a>



MINISTÈRE DE LA SANTÉ,  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Région



Banque & Assurances

# **MAITRES DEPARTEMENTAUX**

## **OPEN**

<b>DATE</b>	13 AVRIL 2013
<b>LIEU</b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	18.30 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	19.15 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	100 4NAGES FILLES 100 4NAGES GARÇONS 50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 100 PAP FILLES 100 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE FILLES 100 BRASSE GARÇONS 100 LIBRE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 4X50 NL MIXTE OU NON
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 11 AVRIL 2013 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84



**Tarifs :** IND : 1.25 € RELAIS : 1.60 €  
 Les séries seront nagées au temps et le classement effectué par catégories.

**Récompenses :** Diplôme de participation à chaque nageur

**Catégories :** Réservé aux nageurs de plus de 25 ans  
 C1 25-29 ans 1988-1984, C2 30-34 ans 1983-1979  
 C3 35-39 ans 1978-1974, C4 40-44 ans 1973-1969  
 C5 45-49 ans 1968-1964, C6 50-54 ans 1963-1959  
 C7 55-59 ans 1958-1954 etc...



## CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE

<b>DATE</b>	04-05 MAI 2013		
<b>LIEU</b>	VIERZON		
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	08.30 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	09.15 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	800 NL DAMES 1500 NL MESSIEURS 50 NL DAMES 50 NL MESSIEURS 200 DOS DAMES 200 DOS MESSIEURS 100 BRASSE DAMES 100 BRASSE MESSIEURS 100 PAPILLON DAMES 100 PAPILLON MESSIEURS	1500 NL DAMES 800 NL MESSIEURS 100 DOS DAMES 100 DOS MESSIEURS 200 BRASSE DAMES 200 BRASSE MESSIEURS 50 PAPILLON DAMES 50 PAPILLON MESSIEURS 200 NL DAMES 200 NL MESSIEURS 400 4 N DAMES 400 4 N MESSIEURS	400 NL DAMES 400 NL MESSIEURS 50 DOS DAMES 50 DOS MESSIEURS 200 PAPILLON DAMES 200 PAPILLON MESSIEURS 50 BRASSE DAMES 50 BRASSE MESSIEURS 200 4 N DAMES 200 4 N MESSIEURS 100 NL DAMES 100 NL MESSIEURS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 2 MAI 2013 à minuit Gestion VIERZON NATATION courriel : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191		

**Tarifs :** IND : 1,55 € RELAIS : 2,80 €

Compétition de référence régionale organisée à l'échelon départemental, elle offre à chaque nageur une ultime opportunité de changer de série en vue du classement national des clubs. Epreuves ouvertes à tous les nageurs de 1999 et après, **n'étant pas de série** interrégionales et plus.

**Récompenses :** Les trois premiers de chaque épreuves par catégories ci-dessous seront récompensés.

**Catégories :**

MINIMES : 14 et 15 ans nés en 1998 et 1999

CADETS : 16 et 17 ans nés en 1997 et 1996

JUNIORS-SENIORS : 18 ans et plus nés en 1995 et avant



## 3ème étape Natathlon

<b>DATE</b>	19 MAI 2013	
<b>LIEU</b>	BOURGES-GIBJONCS	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	08.30 h	14 00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.15 h	14 45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	200 4 N FILLES BENJ. 1 - 12 ANS 400 4 N FILLES BENJ. 2 - 13 ANS 200 4 N GARÇONS BENJ. 1 - 12 ANS 400 4 N GARÇONS BENJ. 2 - 13 ANS 50 DOS FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 DOS GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 BRASSE FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 BRASSE GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 PAPILLON FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 50 PAPILLON GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS	400 NL FILLES BENJ. 1 - 12 ANS 800 NL BENJ. 2 - 13 ANS 50 NL GARÇONS BENJ. 12 ET 13 ANS 50 NL FILLES BENJ. 12 ET 13 ANS 400 NL GARÇONS BENJ. 1 - 12 ANS 800 NL GARÇONS BENJ. 2 - 13 ANS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 16 MAI 2013 à minuit Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
 Les nageurs ne peuvent effectuer que 3 épreuves par étape. Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 3 étapes pour être classé.

Le classement individuel départemental « par années d'âges » par additions des points à la meilleure cotations « des 6 épreuves nagées au cours des 3 étapes » sera récompensé lors de l'AG 2013 du Comité départemental

Les nageurs H.C. ne seront pas autorisés

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

BENJAMINS : Filles et Garçons 12 ans et 13 ans nés en 2001 et 2000



## PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>	25 MAI 2013	
<b>LIEU</b>	AUBIGNY	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14 :00 h	
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14 :30 h	
<b>OBJECTIFS VISES</b>  Compétences "Être capable de..."	<p><b>WATER-POLO</b></p> <p>Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.</p> <p>Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.</p> <p>Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle</p> <p>Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon</p> <p>Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt</p> <p>Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne</p> <p>Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible</p> <p>Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive et marquer un but</p>	<p><b>PLONGEON</b></p> <p>Effectuer une présentation de type gymnique</p> <p>Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras</p> <p>Effectuer une roulade avant pardessus un obstacle.(Attention tête doit être bien rentrée. Nécessité d'avoir un tapis)</p> <p>Effectuer un saut verticale avec vrille</p> <p>Réaliser une chandelle avant groupée</p> <p>Réaliser une rotation avant</p> <p>Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi</p> <p>Réaliser un dauphin arrière</p>
<b>ENGAGEMENTS</b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 22 MAI 2013 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquet@bbox.fr">jeanpierre.duquet@bbox.fr</a>	



## Championnat régional du Centre

Date : samedi 25 et dimanche 26 mai 2013

Bassin : 50 m x 20 m  
(extérieur)

Lieu : Bourges – Près fichaux

Engagements extranat du 13 au 22 mai 2013 minuit

*Compétition qualificative pour les championnats du Grand Ouest et de référence nationale.*

Date	Sam. 25 mai 2013		Dim. 26 mai 2013	
Ouv. des portes	8 h 00	14 h 30	8 h 00	14 h
Début des épr.	9 h 15	15 h 30	9 h 15	15 h
Épreuves	200 m. 4 nages	200 m. 4 nages <i>(finales)</i>	800 m. nage libre <i>(séries lentes)</i>	800 m. nage libre <i>(meilleure série)</i>
	100 m. nage libre	100 m. nage libre <i>(finales)</i>	200 m. brasse	200 m. brasse <i>(finales)</i>
	100 m. brasse	100 m. brasse <i>(finales)</i>	200 m. papillon	200 m. papillon <i>(finales)</i>
	200 m. dos	200 m. dos <i>(finales)</i>	200 m. nage libre	200 m. nage libre <i>(finales)</i>
	1500 m. nage libre <i>(séries lentes)</i>	1500 m. nage libre <i>(meilleure série)</i>	100 m. dos	100 m. dos <i>(finales)</i>
	100 m. papillon	100 m. papillon <i>(finales)</i>	50 m. brasse	50 m. brasse <i>(finales)</i>
	50m. dos	50m. dos <i>(finales)</i>	50 m. papillon	50m. papillon <i>(finales)</i>
	400m. nage libre <i>(séries lentes)</i>	400m. nage libre <i>(meilleure série)</i>	50m. nage libre	50m. nage libre <i>(finales)</i>
			400m. 4 nages <i>(séries lentes)</i>	400 m. 4 nages <i>(meilleure série)</i>

### ◆ Modalités de participation :

Cette compétition est ouverte aux nageurs de série régionale et plus, ainsi qu'à tous les nageurs et nageuses qui auront réalisé les temps de la grille de qualification par catégories d'âge lors des compétitions qualificatives (championnats départementaux, régionaux et challenges régionaux).

Les nageurs de série régionale et plus pourront s'engager dans les épreuves de leur choix. Les autres nageurs (ses) pourront s'engager uniquement sur les épreuves où les temps de qualification ont été réalisés.

En fonction du nombre d'engagés, les séries de 800 et 1500 nage libre pourront être nagées à deux nageurs par ligne d'eau.

Les benjamines et benjamins ne sont pas autorisés à participer.

### ◆ Classements :

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues, avec finales A et B toutes catégories, sur 50, 100 et 200, classement au temps (meilleure série l'après-midi) sur les 400 4N, 400, 800 et 1500 Libre.

Une finale C sur les 50, 100 et 200 dans chaque nage, sera organisée uniquement pour les minimes non qualifiés en finales A ou B.

Pour les récompenses minimes les finales A puis B, priment sur les finales C.

### ◆ Récompenses :

Les trois premiers de chaque épreuve toutes catégories et les trois premiers minimes seront récompensés.

Chaque club ayant plus de 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.



## 4<sup>ème</sup> Journée **POUSSINS**

<b>DATE</b>	8 JUIN 2013	
<b>LIEU</b>	SAINT-FLORENT	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>ENF RATTRAPAGE (VOIR FICHE)</b> <b>AVENIRS</b> 100 LIBRE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 100 4 NAGES GARÇONS (SUPPORT DU PASS'COMPETITION) 100 4 NAGES FILLES (SUPPORT DU PASS'COMPETITION)	<b>SAUF WATER-POLO SPECIFIQUE)</b> <b>POUSSINS</b> 100 LIBRE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 200 4 NAGES GARÇONS 200 4 NAGES FILLES
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le le, JEUDI 6 JUIN 2013 Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84	

**Tarifs :** IND : 1.25 €  
 Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
 Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.  
 Compétition ouverte aux Avenirs (2004 et après) titulaire du Pass'compétition

**Récompenses :** Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :** AVENIRS : Filles et Garçons 9 ans et moins nés en 2004, 2005 et après titulaire du Pass'compétition  
 POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2003 et 2002

**SOCIETE GENERALE**  
Banque & Assurances



## PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	8 JUN 2012
<b><u>LIEU</u></b>	SAINT-FLORENT
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14 :00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14 :45 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES 4EME JOURNEE POUSSINS</p> <p><b>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</b></p> <p><b>Réaliser un départ de compétition</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en papillon</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en dos.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en brasse.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres nage libre.</b></p> <p><b>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</b></p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Sur l'Extranat dans la compétition poussins au plus tard le , JEUDI 6 JUN 2013 Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84



## Championnats régionaux d'été des Maîtres

Date : **Dimanche 16 juin 2013**

Bassin : 50 m x 15 m  
Extérieur

Lieu : Gien

Engagements extranat du 3 juin au 12 juin 2013 minuit

**Compétition qualificative pour les championnats de France maîtres**

Date	Dimanche 2 juin 2013	
Ouverture des portes	8 h 00	13 h 45
Début des épreuves	9 h 00	14 h 30
Épreuves	4 x 50 m. nage libre mixte	4 x 50 m. 4 nages mixte
	800 m. nage libre	400 m. nage libre
	50 m. brasse	200 m. papillon
	50 m. nage libre	50 m. dos
	100 m. papillon	100 m. brasse
	200 m. 4 nages	50 m. papillon
	100 m. dos	100 m. nage libre
	200 m. brasse	400 m. 4 nages
	200 m. nage libre	200 m. dos
	4 x 50 m. nage libre	4 x 50 m. 4 nages

◆ Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 1988 et avant (25 ans et plus).  
Engagements sur 5 épreuves individuelles maximum pour l'ensemble de la compétition  
Les relais mixtes comprennent obligatoirement 2 hommes et 2 femmes.

◆ Classements :

Engagements libres, les séries seront nagées au temps d'engagement et le classement effectué par catégorie.

◆ Récompenses :

Les vainqueurs de chaque épreuve individuelle ou de relais seront récompensés par catégorie.  
Les catégories sont les suivantes, pour les épreuves individuelles et les relais :

Individuelle		Relais	
C1 de 25 à 29 ans	C2 de 30 à 34 ans	R1	119 ans et moins
C3 de 35 à 39 ans	C4 de 40 à 44 ans	R2	120 ans à 159 ans
C5 de 45 à 49 ans	C6 de 50 à 54 ans	R3	160 ans à 199 ans
C7 de 55 à 59 ans	C8 de 60 à 64 ans	R4	200 ans à 239 ans
C9 de 65 à 69 ans	C10 de 70 à 74 ans	R5	240 ans à 279 ans
C11 de 75 à 79 ans	C12 de 80 à 84 ans	R6	280 ans à 319 ans
C13 de 85 à 89 ans	C14 de 90 à 94 ans	R7	320 ans à 359 ans
C15 95 ans et plus			

Chaque club ayant plus de 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.

## Challenge Interdépartemental Poussins

Date : **Dimanche 16 juin 2013**

Bassin : 25 m x 12,5 m

Lieu : Romorantin

Engagements au comité avant le 12 juin 2013

*Compétition d'animation*

Programme	Dimanche 16 juin 2013	
Ouverture des portes	9 h 00	14 h 00
Début des épreuves	10 h 00	14 h 45
Épreuves	400 m. nage libre filles	400 m. nage libre garçons
	100 m. 4 nages garçons	100 m. 4 nages filles
	PAUSE 15'	PAUSE 15'
	50 m. papillon filles	50 m. papillon garçons
	50 m. dos filles	50 m. dos garçons
	50 m. brasse filles	50 m. brasse garçons
	50 m. nage libre filles	50 m. nage libre garçons
	Relais 8 x 25 m. nage libre garçons	Relais 8 x 25 m. nage libre Filles

◆ **Modalités de participation :**

Epreuve réservée à des sélections départementales de 8 nageurs et 8 nageuses nés en 2002 et 2003, titulaires du Pass'Compétition. Possibilité d'inclure un nageur (se) né (e) en 2004 par équipe, OBLIGATOIREMENT titulaire du Pass'Compétition

Tous les nageurs de l'équipe doivent participer au 400m. nage libre, au 100 4Nages, et au relais 8 x 25 Libre. Chaque équipe présente 2 nageurs par 50m de spécialité. Chaque nageur participe donc à 3 épreuves individuelles et au relais.

Les séries seront nagées au temps d'engagement

◆ **Classements :**

Le classement se fera par addition des points à la table de cotation fédérale.

Les points de relais ne sont pas doublés

Le 8 x 25m. nage libre sera coté sur la table du 200m. nage libre.

◆ **Récompenses :**

Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons seront récompensées (coupes et médailles).

Chaque département est tenu de fournir un officiel par équipe

## Trophée régional Pierre-Montaron

Date : dimanche 23 juin 2013

Bassin : 25 m x 15 m

Lieu : Loches - Naturéo

*Engagements extranat du 10 au 19 juin 2013 minuit*

Date	Dimanche 23 juin 2013	
Ouverture des portes	9 h 00	14 h 00
Début des épreuves	10 h 00	15 h 00
Épreuves	400 m. nage libre	50 brasse
	50 m. dos	50 m. nage libre
	50 m. papillon	200 m. 4 Nages

EPREUVE RESERVEE aux filles et garçons nés en 2000 et 2001

### ◆ Modalités de participation :

- A l'issue des 3 étapes du Natathlon, les nageuses totalisant 3000 points et les nageurs 2000 points à l'addition des 6 épreuves seront qualifiés pour cette finale (à l'exception des qualifié(e)s aux trophée Lucien Zins national et interrégional).  
Les nageurs et nageuses qualifiés aux trophées Lucien Zins ne sont pas autorisés à participer.  
La participation à l'ensemble des épreuves du Natathlon est obligatoire pour se qualifier à cette finale.
- Les temps de passages ne peuvent être pris en compte.
- Toutes les épreuves se dérouleront classement au temps.
- Les nageurs doivent participer à 4 épreuves, 2 épreuves obligatoires (400 NL, et 200 4 nages) et 2 épreuves de 50 au choix.

### ◆ Classements :

- Il sera établi un classement général à l'addition des points à la table de cotation fédérale sur ces 4 épreuves.

### ◆ Récompenses :

- Les 8 premiers du classement général seront récompensés.

Chaque club ayant plus de 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion

<b>TROPHEE INTERREGIONAL LUCIEN ZINS</b>	
Date : du samedi 22 juin au dimanche 23 juin 2013	
Bassin : 50 m x 15	Lieu : ORLEANS LA SOURCE
Engagements extranat du 10 au 18 juin 2013	

Engagements : 24 € par nageur

à envoyer au comité régional d'origine

Programme	Samedi 22 juin 2013		Dimanche 23 juin 2013	
	Ouverture des portes	8 h 00	15 h 30	8 h 00
Début des épreuves	9 h 30	16 h 30	9 h 30	15 h 00
Épreuves	50 BRASSE Garçons	50 PAILLON Filles	50 BRASSE Filles	50 PAILLON Garçons
	400 NL Filles	200 4 NAGES Garçons	400 NL Garçons	200 4 NAGES Filles
	50 DOS Garçons	50 NL Filles	50 DOS Filles	50 NL Garçons

Réunion technique le vendredi 21 juin à 18 h 30

**QUALIFICATION :**

Les 120 premiers benjamins 2<sup>ème</sup> année et les 40 premiers benjamins 1<sup>ère</sup> année de l'interrégion à l'issue du classement national du Natathlon sont qualifiés, hormis les nageurs rentrant dans le quota des qualifiés au trophée national Lucien Zins.

Les nageurs qualifiés au trophée national Lucien Zins ne sont pas autorisés à participer.

**PROGRAMME :**

Chaque nageur doit impérativement s'engager aux six épreuves du programme.

**RECOMPENSES :**

Les huit premiers nageurs et les huit premières nageuses au classement général recevront une récompense.

Il n'y aura pas de récompense par course.

**JURY :**

Chaque club ayant au moins 5 nageurs qualifiés doit fournir un officiel.