



S  
A  
I  
S  
O  
N  
  
2  
0  
1  
4  
-  
2  
0  
1  
5

# CALENDRIER ET PROGRAMMES



septembre 2014		octobre 2014		novembre 2014		décembre 2014		janvier 2015		février 2015	
Lu 1	Réunion Comité	Me 1	Comité Directeur	Sa 1	Toussaint	Lu 1	Réunion Bureau	Je 1	Jour de l'An	Di 1	INTERCLUBS POUSSINS BOURGES (après-midi) MEETING VIERZON NATATION
Ma 2		Je 2		Di 2		Ma 2		Ve 2		Lu 2	Réunion Bureau
Me 3		Ve 3		Lu 3		Me 3		Sa 3		Ma 3	
Je 4		Sa 4	Juges & Arbitres	Ma 4	Bureau Directeur	Je 4		Di 4		Me 4	
Ve 5		Di 5	Formation/Recyclage Officiels du Cher	Me 5		Ve 5		Lu 5	Réunion Comité	Je 5	
Sa 6	EAU LIBRE CHAILLAC	Lu 6	Réunion Comité	Je 6		Sa 6	CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER	Ma 6		Ve 6	
Di 7	EAU LIBRE VIERZON	Ma 7		Ve 7		Di 7	CHARTRES	Me 7		Sa 7	1er MEETING REGIONAL OLIVET
Lu 8		Me 8		Sa 8	INTERCLUBS REGIONAUX CHARTRES	Lu 8		Je 8		Di 8	
Ma 9		Je 9		Di 9	INTERCLUBS DEPART. BOURGES	Ma 9	Bureau Directeur	Ve 9		Lu 9	
Me 10		Ve 10		Lu 10	Réunion Comité	Me 10		Sa 10	Formation/Recyclage Officiels A	Ma 10	
Je 11		Sa 11	JOURNEE D'AUTOMNE BOURGES	Ma 11	Armistice 1918	Je 11		Di 11		Me 11	
Ve 12		Di 12		Me 12		Ve 12		Lu 12		Je 12	
Sa 13	EAU LIBRE VIERZON	Lu 13		Je 13		Sa 13	2ème JOURNEE ENF VIERZON (matin)	Ma 13		Ve 13	Juges & Arbitres
Di 14		Ma 14		Ve 14		Di 14		Me 14		Sa 14	NATATHLON POUSSINS ETAPE 1 ST DOULCHARD
Lu 15		Me 15		Sa 15	1ère JOURNEE ENF AUBIGNY	Lu 15	INTERCLUBS POUSSINS AUBIGNY	Je 15		Di 15	MATRES REGIONAUX HIVER ST JEAN D'IE
Ma 16	Bureau Directeur	Je 16		Di 16		Ma 16		Ve 16		Lu 16	NATATHLON BENJAMINS ETAPE 2 ST GERMAIN
Me 17		Ve 17		Lu 17		Me 17		Sa 17	MEETING NATIONAL CHARTRES	Ma 17	Bureau Directeur
Je 18		Sa 18	A.G DU CENTRE TOURS	Ma 18		Je 18		Di 18	NATATHLON BENJAMINS ETAPE 1 ST FLORENT	Me 18	
Ve 19		Di 19	INTERCLUBS BENJAMINS 1er FLOT (12-45-28) VIERZON	Me 19		Ve 19	CHAMPIONNATS N2 HIVER 25m LE MANS	Lu 19		Je 19	
Sa 20	COLLOQUE NAGER-FORMES-SANTE BOURGES	Lu 20		Je 20	CHAMPIONNATS DE FRANCE ETAPE 25m VIERZON	Sa 20		Ma 20		Ve 20	
Di 21		Ma 21		Ve 21		Di 21		Me 21		Sa 21	MEETING NATIONAL TOURS
Lu 22		Me 22		Sa 22	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX & CHAMP. BENJAMINS ST GERMAIN	Lu 22		Je 22		Di 22	
Ma 23		Je 23		Di 23		Ma 23		Ve 23		Lu 23	
Me 24		Ve 24		Lu 24		Me 24		Sa 24	INTERCLUBS BENJAMINS 2eme FLOT TOURS	Ma 24	
Je 25		Sa 25		Ma 25		Je 25		Di 25	INTERCLUBS MINIMES TOURS	Me 25	
Ve 26		Di 26		Me 26		Ve 26		Lu 26		Je 26	
Sa 27	A.G DU CHER VIERZON	Lu 27		Je 27		Sa 27		Ma 27	Bureau Directeur	Ve 27	
Di 28		Ma 28		Ve 28		Di 28		Me 28		Sa 28	
Lu 29		Me 29		Sa 29		Lu 29		Je 29			
Ma 30		Je 30		Di 30	DENIFOND REGIONAL MONTARGIS	Ma 30	INTERCLUBS DES MATRES BLOIS	Ve 30			
		Ve 31						Sa 31			MEETING VIERZON NATATION

février 2015		mars 2015		avril 2015		mai 2015		juin 2015		juillet 2015			
Di 1	INTERCLUBS POUSSINS BOURGES (après-midi) MEETING VIERZON NATATION	Di 1		Me 1	FRANCE ELITE 50 m LIMOGES	Ve 1	Fête du Travail	Lu 1	Réunion Bureau	Me 1			
Lu 2	Réunion Bureau	Lu 2	Réunion Comité	Je 2			Sa 2		Ma 2		Je 2		
Ma 3		Ma 3	STAGE DEPARTEMENTAL AUBIGNY	Ve 3			Di 3		Me 3		Ve 3		
Me 4		Me 4				Sa 4		Lu 4	Réunion Comité	Je 4		Sa 4	TROPHÉE LUCIEN ZINS
Je 5		Je 5				Di 5	Pâques	Ma 5		Ve 5		Di 5	LUCIEN ZINS INTERREG GRAND-COURONNE
Ve 6		Ve 6				Lu 6	Lundi de Pâques	Me 6		Sa 6	FFN Comité Directeur	Lu 6	TROPHÉE MATHIEU LE BLANC (à confirmer)
Sa 7	1er MEETING REGIONAL OLIVET	Sa 7			Ma 7		Je 7		Di 7	MASTERS REGIONAUX ETE GIEN (à confirmer)	Ma 7		
Di 8		Di 8		Me 8		Ve 8	Victoire 1945	Lu 8		Me 8			
Lu 9		Lu 9		Je 9		Sa 9		Ma 9		Je 9			
Ma 10		Ma 10		Ve 10		Di 10		Me 10		Ve 10	CHAMPIONNATS N2 ETE 50m LAVAL		
Me 11		Me 11		Sa 11	2eme MEETING REGIONAL CHARTRES	Lu 11		Je 11		Sa 11			
Je 12		Je 12		Di 12		Ma 12		Ve 12		Di 12			
Ve 13	FFN Juges & Arbitres	Ve 13	FFN Comité Directeur	Lu 13	Réunion Bureau	Me 13		Sa 13	CHAMPIONNATS REGIONAUX BOURGES	Lu 13	4eme JOURNEE ENF AUBIGNY		
Sa 14	NATATHLON POUSSINS ETAPE 1 ST DOULCHARD	Sa 14	A.O DU CENTRE ORLEANS	Ma 14	FFN Bureau Directeur	Je 14	Ascension	Di 14		Ma 14			
Di 15	MASTERS REGIONAUX HIVER ST JEAN DUE	Di 15	MEETING ES AUBIGNY	Me 15		Ve 15	COUPE DE FRANCE DES REGIONES	Lu 15		Me 15			
Lu 16		Lu 16		Je 16		Sa 16		Ma 16		Je 16			
Ma 17	FFN Bureau Directeur	Ma 17		Ve 17		Di 17		Me 17		Ve 17			
Me 18		Me 18		Sa 18	NATATHLON POUSSINS ETAPE 2 MASTERS DEPARTEMENTAUX ST GERMAIN	Lu 18		Je 18		Sa 18			
Je 19		Je 19		Di 19	NATATHLON BENJAMINS ETAPE 3 ST FLORENT	Ma 19	FFN Bureau Directeur	Ve 19		Di 19			
Ve 20		Ve 20	CHAMPIONNATS N2 HIVER 50m TOURS	Lu 20		Me 20		Sa 20	COUPE DE FRANCE BENJAMINS DES DEPARTEMENTS DINAN	Lu 20			
Sa 21	MEETING NATIONAL TOURS	Sa 21	3eme JOURNEE ENF AUBIGNY	Ma 21		Je 21		Di 21		Ma 21			
Di 22		Di 22		Me 22		Ve 22		Lu 22		Me 22	CHAMPIONNATS DE FRANCE 15 ANS et MOINS		
Lu 23		Lu 23		Je 23		Sa 23		Ma 23		Je 23			
Ma 24		Ma 24	FFN Bureau Directeur	Ve 24		Di 24	Pentecôte	Me 24		Ve 24			
Me 25		Me 25		Sa 25		Lu 25	Lundi de Pentecôte	Je 25		Sa 25			
Je 26		Je 26		Di 26		Ma 26		Ve 26		Di 26			
Ve 27		Ve 27		Lu 27		Me 27		Sa 27		Lu 27			
Sa 28		Sa 28		Ma 28		Je 28		Di 28	FINALE NATATHLON POUSSINS BOURGES	Ma 28	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX		
		Di 29	COUPE DU CHER VIERZON	Me 29		Ve 29		Lu 29		Me 29	CHAMPIONNATS DE FRANCE 16 ANS et PLUS		
		Lu 30		Je 30		Sa 30	NATATHLON POUSSINS ETAPE 3 VIERZON	Ma 30		Je 30			
		Ma 31				Di 31	NATATHLON BENJAMINS ETAPE 4 VIERZON			Ve 31			

## Journée d'AUTOMNE

<b>DATE</b>	11-12 OCTOBRE 2014		
<b>LIEU</b>	<b>BOURGES</b>		
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	08.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	08.45 h	14.45 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 800 NL GARCONS 1500 NL FILLES 1500 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>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le , JEUDI 09 OCTOBRE 2014 , à minuit Gestion ACBourges contact : annie.beal@club-internet.fr tel:0667498195		

### Tarifs :

IND : 0,65 €

Epreuves interdites aux benjamins, poussins et avenirs avec toutefois une tolérance aux benjamins de la sélection départementale 2014 ayant participé à la Coupe de France des départements

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

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

En fonction du nombres de participants pour chacune d'elles les épreuves de fonds et demi-fonds seront doublées , voire en série mixte.

### Récompenses :

néant

### Catégories :

néant



## INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX

<b>DATE</b>	9 NOVEMBRE 2014	
<b>LIEU</b>	BOURGES	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	08.00 h Limite de déclaration des forfaits 8h30	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	09.00 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 6 NOVEMBRE 2014 à minuit Gestion ACBourges contact: annie.beal@club-internet.fr tel:0667498195	

### Tarifs :

EQUIPE : 15,00 €

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



# 1<sup>ère</sup> Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>		15 NOVEMBRE 2014	
<b>LIEU</b>		AUBIGNY	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>		13.30 h	
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>		14.00 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>OBJECTIFS VISES</b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<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>ENGAGEMENTS</b>		Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 12 NOVEMBRE 2014 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>	

Tarifs : IND : 0,50 €



# 1<sup>ère</sup> Journée ENF

## PASS'COMPETITION

<b>DATE</b>	15 NOVEMBRE 2014
<b>LIEU</b>	<b>AUBIGNY</b>
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	13:30 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14:00 h
<b>OBJECTIFS VISES</b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</p> <p>Parcourir 25 mètres nage libre.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
<b>ENGAGEMENTS</b>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 13 NOVEMBRE 2014</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> tél: 06.89.80.17.58</p>



Tarifs : IND : 0,50 €



## Interclubs Poussins Plot 1

<b><u>DATE</u></b>	15 NOVEMBRE 2014
<b><u>LIEU</u></b>	<b>AUBIGNY</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	15.30 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	16.15 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	RELAIS MIXTE (2 FILLES-2GARÇONS) 4 x 50 4N 4 x 50 NL 4 x 50 BR 4 x 50 PAP
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 13 NOVEMBRE 2014 à minuit Gestion ESAN contact : <a href="mailto:esanatation@aol.com">esanatation@aol.com</a>

**Tarifs :**

EQUIPE : 9,00 €

Compétition par équipe mixte de 4 nageurs (2 filles-2 garçons) qui doivent obligatoirement participer aux 4 relais.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes

les nageurs ont l'obligation d'être titulaires du Pass'compétition NC

A l'issue du 1<sup>er</sup> relais, aucun changement ni remplacement ne être effectué

**Récompenses :**

Les trois premières équipes seront récompensées, au classement du cumul des points des 4 relais

Les équipes H.C. ne seront pas récompensés et n'apparaîtront pas dans les résultats.

**Catégories :**

POUSSINS: Filles et Garçons 11 ans et moins nés en 2004, 2005 et 2006



## Championnats Départementaux HIVER

<b>DATE</b>	22-23 NOVEMBRE 2014		
<b>LIEU</b>	SAINT-GERMAIN		
<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>	<p><i>400 NL D ET M BENJ</i> 800 NL DAMES 1500 NL MESSIEURS 50 NL DAMES 50 NL MESSIEURS 200 DOS DAMES 200 DOS MESSIEURS <i>50 BR D ET M BENJ</i> 100 BRASSE DAMES 100 BRASSE MESSIEURS 100 PAPILLON DAMES 100 PAPILLON MESSIEURS</p>	<p>1500 NL DAMES 800 NL MESSIEURS <i>50 DOS D ET M BENJ</i> 100 DOS DAMES 100 DOS MESSIEURS 200 BRASSE DAMES 200 BRASSE MESSIEURS 50 PAPILLON DAMES 50 PAPILLON MESSIEURS <i>50 PAP D ET M BENJ</i> 200 NL DAMES 200 NL MESSIEURS 400 4 N DAMES 400 4 N MESSIEURS</p>	<p>400 NL DAMES 400 NL MESSIEURS <i>50 NL D ET M BENJ</i> 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 <i>200 4N D ET M BENJ</i> 100 NL DAMES 100 NL MESSIEURS</p>
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 20 NOVEMBRE 2014 à minuit Gestion CNMG contact : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32		

**Tarifs :**

IND : 1,65 €

Compétition qualificative pour accéder aux championnats régionaux en bassin de 25 m  
Epreuves ouvertes à tous les nageurs de 2000 et après, **n'étant pas de série** interrégionales et plus. les épreuves grisées concernent exclusivement les benjamins pour leur championnat .

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves des catégories ci-dessous

**Catégories :**

MINIMES : 14 et 15 ans nés en 2000 et 2001  
CADETS : 16 et 17 ans nés en 1999 et 1998  
JUNIORS-SENIORS : 18 ans et plus nés en 1997 et avant





## CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER BENJAMINS

<b>DATE</b>	22 & 23 NOVEMBRE 2014		
<b>LIEU</b>	SAINT-GERMAIN		
<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>	400 NL DAMES 400 NL MESSIEURS 50 BRASSE DAMES 50 BRASSE MESSIEURS	50 DOS DAMES 50 DOS MESSIEURS 50 PAP DAMES 50 PAP MESSIEURS	50 NL DAMES 50 NL MESSIEURS 200 4 N DAMES 200 4 N MESSIEURS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 20 NOVEMBRE 2014 à minuit Gestion CNMG contact : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32		

**Tarifs :**

IND : NEANT

Compétition départementale, organisée dans le cadre des Championnats départementaux d'hiver et dont les épreuves sont croisées avec celles des départementaux TC .

Epreuves accessibles à tous les benjamins en vue d'affiner et formaliser la sélection départementale benjamins pour la Coupe de France des départements

**Récompenses :**

néant

**Catégories :**

BENJAMINS : 12 et 13 ans nés en 2002 et 2003



## 2<sup>ème</sup> Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>		13 DECEMBRE 2014	
<b>LIEU</b>		VIERZON	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>		10.00 h	
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>		10.30 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>OBJECTIFS VISES</b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<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>ENGAGEMENTS</b>		Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 10 DECEMBRE 2014 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>	

Tarifs : IND : 0,50 €



## 2<sup>ème</sup> Journée ENF

### PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	13 DECEMBRE 2014
<b><u>LIEU</u></b>	<b>VIERZON</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	10:00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	10:45 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</p> <p>Parcourir 25 mètres nage libre.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 11 DECEMBRE 2014</p> <p>Gestion Thierry BONNAMANT contact : thierry18@club-internet.fr tél: 06.84.18.15.88</p>



**Tarifs :** IND : 0,50 €



## Natathlon Benjamins Plot 1

<b><u>DATE</u></b>	18 JANVIER 2015	
<b><u>LIEU</u></b>	SAINT-FLORENT	
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	08.30 h	14 00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	09.15 h	14 45 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	100 PAPILLON FILLES 400 4 NAGES GARÇONS 200 DOS FILLES 100 BRASSE GARÇONS 200 NL FILLES	100 PAPILLON GARÇONS 400 4 N FILLES 200 DOS GARÇONS 100 BRASSE FILLES 200 NL GARÇONS
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 15 JANVIER 2015 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@bbox.fr">patrice.coraichon@bbox.fr</a>	

**Tarifs :** IND : 1,40 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges. Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 4 plots pour pouvoir 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 trois premiers des classements filles et garçons et par années d'âges, à l'issue des 4 plots seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher.

Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.



**Catégories :** BENJAMINS 1 : Filles et Garçons 12 ans nés en 2003  
BENJAMINS 2 : Filles et Garçons 13 ans nés en 2002



## Interclubs Poussins Plot 2

<b><u>DATE</u></b>	1 <sup>ER</sup> FEVRIER 2015
<b><u>LIEU</u></b>	<b>BOURGES</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14.00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	15.15 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	RELAIS MIXTE (2 FILLES-2GARÇONS) 4 x 50 4N 4 x 50 NL 4 x 50 BRASSE 4 x 50 PAP
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 29 JANVIER 2015 à minuit Gestion ACBourges contact: annie.beal@club-internet.fr tel:0667498195

**Tarifs :**

EQUIPE : 9,00 €

Compétition par équipe de 4 nageurs (4 filles ou 4 garçons) qui doivent obligatoirement participer aux 4 relais.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes

les nageurs ont l'obligation d'être titulaires du Pass'compétition NC

A l'issue du 1<sup>er</sup> relais, aucun changement ni remplacement ne être effectué

**Récompenses :**

Les trois premières équipes seront récompensées, au classement du cumul des points des 4 relais

Les équipes H.C. ne seront pas récompensés et n'apparaîtront pas dans les résultats.

**Catégories :**

POUSSINS: Filles et Garçons 11 ans et moins nés en 2004, 2005 et 2006



## Natathlon Poussin Plot 1

<b>DATE</b>	14 FEVRIER 2015	
<b>LIEU</b>	<b>SAINT-DOULCHARD</b>	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	16 15 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.30 h	16 30 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	50 NL FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 NL FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>25 NL filles et garçons non titulaires</i> 50 PAP FILLES ET GARÇONS POUS.1 - 10 ANS 100 PAP FILLES ET GARÇONS POUS.2 - 11 ANS <i>25 Dos filles et garçons non titulaires</i> 200 NL FILLES POUS. 1 - 10 ANS 400 NL FILLES POUS. 2 - 11 ANS	50 BR FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 BR FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>25 Br filles et garçons non titulaires</i> 50 DOS FILLES ET GARÇONS POUS.1 - 10 ANS 100 DOS FILLES ET GARÇONS POUS.2 - 11 ANS <i>4x25nl Mixte non titulaires</i> 200 NL GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 400 NL GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 12 FEVRIER 2015 à minuit <i>sur place pour les non titulaires du pass'compétition</i> Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	

### Tarifs :

IND : 1,40 €

Tous les nageurs sont obligatoirement titulaire du pass'compétition

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges poussins 1 et 2

Les nageurs doivent effectuer au minimum 3 épreuves par étape dont obligatoirement le 200 nl pour les Poussins 1 et le 400 nl pour les Poussins 2.

Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 3 étapes pour être classé. les épreuves de 25m (grisées) sont réservées aux nageurs non titulaire du pass'compétition, mais au moins du pass'port de l'eau. les temps ne seront pas enregistrés, ni récompensés.

### Récompenses :

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories, seront récompensés.

Les trois premiers des classements filles et garçons et par catégories seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher

Les nageurs non titulaires. ne seront pas récompensés.

### Catégories :

POUSSINS 1 : Filles et Garçons 10 ans et moins nés en 2005 et 2006

POUSSINS 2 : Filles et Garçons 11 ans nés en 2004



## Natathlon Benjamins Plot 2

<b><u>DATE</u></b>	15 FEVRIER 2015	
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-GERMAIN</b>	
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	08.30 h	14 00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	09.15 h	14 45 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	200 PAPILLON GARÇONS 200 BRASSE FILLES 100 DOS GARÇONS 100 NL FILLES 800 NL GARÇONS	200 PAPILLON FILLES 200 BRASSE GARÇONS 100 DOS FILLES 100 NL GARÇONS 800 NL FILLES
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 12 JANVIER 2015 à minuit Gestion CNMG contact : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32	

**Tarifs :** IND : 1,40 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges. Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 4 plots pour pouvoir 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 trois premiers des classements filles et garçons et par années d'âges, à l'issue des 4 plots seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher.

Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.



**Catégories :**

BENJAMINS 1 : Filles et Garçons 12 ans nés en 2003

BENJAMINS 2 : Filles et Garçons 13 ans nés en 2002



## 3<sup>ème</sup> Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>		21 MARS 2015	
<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>OBJECTIFS VISES</b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<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>ENGAGEMENTS</b>		Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 18 MARS 2015 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>	



## 3<sup>ème</sup> Journée ENF PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	21 MARS 2015
<b><u>LIEU</u></b>	<b>AUBIGNY</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	13:30 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14:00 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</p> <p>Parcourir 25 mètres nage libre.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 19 MARS 2015</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> tél: 06.89.80.17.58</p>



**Tarifs :** IND : 0,50 €



## COUPE DU CHER

<b>DATE</b>	<b>28 &amp; 29 MARS 2015</b>		
<b>LIEU</b>	<b>VIERZON</b>		
<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>	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	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
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 26 MARS 2015 Gestion VN : contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191		

**Tarifs :** IND : 1,70 € RELAIS : 3,00 € AMENDES : 1,50 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges. la réalisation d'un minimas 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 1999 et avant  
 POUSSINS-BENJAMINS-MINIMES : 15 ans et moins nés en 2000 et après

<u>DAMES</u>	<u>EPREUVES</u>	<u>MESSIEURS</u>
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



## Natathlon Poussin Plot 2

<b>DATE</b>	18 AVRIL 2015	
<b>LIEU</b>	SAINT-GERMAIN	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	16 15 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	16 30 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	50 BR FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 BR FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>25 Br filles et garçons non titulaires</i> 50 NL FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 NL FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>25 Dos filles et garçons non titulaires</i> 200 NL GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 400 NL GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS	50 PAP FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 PAP FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>25 Pap filles et garçons non titulaires</i> 50 DOS FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 DOS FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>4x25 4N Mixte non titulaires</i> 200 NL FILLES POUS. 1 - 10 ANS 400 NL FILLES POUS. 2 - 11 ANS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 16 AVRIL 2015 à minuit <i>sur place pour les non titulaires du pass'compétition</i> Gestion CNMG contact : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32	

**Tarifs :**

IND : 1,40 €

Tous les nageurs sont obligatoirement titulaire du pass'compétition

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges poussins 1 et 2

Les nageurs doivent effectuer au minimum 3 épreuves par étape dont obligatoirement le 200 nl pour les Poussins 1 et le 400 nl pour les Poussins 2.

Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 3 étapes pour être classé. les épreuves de 25m (grisées) sont réservées aux nageurs non titulaire du pass'compétition, mais au moins du pass'port de l'eau. les temps ne seront pas enregistrés, ni récompensés.

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories, seront récompensés.

Les trois premiers des classements filles et garçons et par catégories seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher

Les nageurs non titulaires. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

POUSSINS 1 : Filles et Garçons 10 ans et moins nés en 2005 et 2006

POUSSINS 2 : Filles et Garçons 11 ans nés en 2004



## MAITRES DEPARTEMENTAUX OPEN

<b><u>DATE</u></b>	18 AVRIL 2015
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-GERMAIN</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	18.30 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	19.15 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></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><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 15 AVRIL 2015 à minuit Gestion CNMG contact : <a href="mailto:cnmg@wanadoo.fr">cnmg@wanadoo.fr</a> Tel : 02.48.66.34.32



**Tarifs :** IND : 1,40 €      RELAIS : 1,70 €  
 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 1990-1986, C2 30-34 ans 1985-1981  
 C3 35-39 ans 1980-1976, C4 40-44 ans 1975-1971  
 C5 45-49 ans 1970-1966, C6 50-54 ans 1965-1961  
 C7 55-59 ans 1960-1956 etc...





## Natathlon Benjamins Plot3

<b>DATE</b>	19 AVRIL 2015	
<b>LIEU</b>	SAINT-FLORENT	
<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 NL FILLES 200 DOS GARÇONS 100 PAPILLON FILLES 400 4 NAGES GARÇONS 100 BRASSE FILLES	200 NL GARÇONS 200 DOS FILLES 100 PAPILLON GARÇONS 400 4 N FILLES 100 BRASSE GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 16 AVRIL 2015 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@bbox.fr">patrice.coraichon@bbox.fr</a>	

**Tarifs :**

IND : 1,40 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges. Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 4 plots pour pouvoir 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 trois premiers des classements filles et garçons et par années d'âges, à l'issue des 4 plots seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher.

Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

BENJAMINS 1 : Filles et Garçons 12 ans nés en 2003

BENJAMINS 2 : Filles et Garçons 13 ans nés en 2002



## Natathlon Poussin Plot 3

<b>DATE</b>	30 MAI 2015	
<b>LIEU</b>	VIERZON	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	16 15 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	16 30 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	200 NL GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 400 NL GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>50 Br filles et garçons non titulaires</i> 50 BR FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 BR FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS <i>50 Dos filles et garçons non titulaires</i> 50 DOS FILLES ET GARÇONS POUS.1 - 10 ANS 100 DOS FILLES ET GARÇONS POUS.2 - 11 ANS	200 NL FILLES POUS. 1 - 10 ANS 400 NL FILLES POUS. 2 - 11 ANS <i>25 Pap filles et garçons non titulaires</i> 50 PAP FILLES ET GARÇONS POUS.1 - 10 ANS 100 PAP FILLES ET GARÇONS POUS.2 - 11 ANS <i>4x50nl Mixte non titulaires</i> 50 NL FILLES ET GARÇONS POUS. 1 - 10 ANS 100 NL FILLES ET GARÇONS POUS. 2 - 11 ANS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 28 MAI 2015 à minuit <i>sur place pour les non titulaires du pass'compétition</i> Gestion VN : contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191	

### Tarifs :

IND : 1,40 €

Tous les nageurs sont obligatoirement titulaire du pass'compétition

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges poussins 1 et 2

Les nageurs doivent effectuer au minimum 3 épreuves par étape dont obligatoirement le 200 nl pour les Poussins 1 et le 400 nl pour les Poussins 2.

Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 3 étapes pour être classé. les épreuves de 25m (grisées) sont réservées aux nageurs non titulaire du pass'compétition, mais au moins du pass'port de l'eau. les temps ne seront pas enregistrés, ni récompensés.

### Récompenses :

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories, seront récompensés.

Les trois premiers des classements filles et garçons et par catégories seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher

Les nageurs non titulaires. ne seront pas récompensés.

### Catégories :

POUSSINS 1 : Filles et Garçons 10 ans et moins nés en 2005 et 2006

POUSSINS 2 : Filles et Garçons 11 ans nés en 2004



## Natathlon Benjamins Plot 4

<b>DATE</b>	31 MAI 2015	
<b>LIEU</b>	<b>VIERZON</b>	
<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 NL FILLES 200 BRASSE GARÇONS 100 DOS FILLES 200 PAPILLON GARÇONS 800 NL FILLES	100 NL GARÇONS 200 BRASSE FILLES 100 DOS GARÇONS 200 PAPILLON FILLES 800 NL GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 28 MAI 2015 à minuit Gestion VN : contact : <a href="mailto:vierzonnatation@gmail.com">vierzonnatation@gmail.com</a> Tel : 0648580191	

**Tarifs :**

IND : 1,40 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges. Toutes les épreuves devront avoir été nagées à l'issue des 4 plots pour pouvoir 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 trois premiers des classements filles et garçons et par années d'âges, à l'issue des 4 plots seront récompensés lors de l'AG 2015 du Comité du cher.

Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

BENJAMINS 1 : Filles et Garçons 12 ans nés en 2003

BENJAMINS 2 : Filles et Garçons 13 ans nés en 2002



## 4<sup>ème</sup> Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<b>DATE</b>		13 JUIN 2015	
<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>OBJECTIFS VISES</b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<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>ENGAGEMENTS</b>		Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 10 JUIN 2015 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>	



## 4<sup>ème</sup> Journée ENF

### PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	13 JUIN 2015
<b><u>LIEU</u></b>	<b>AUBIGNY</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	13:30 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14:00 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</p> <p>Parcourir 25 mètres nage libre.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 11JUN 2015</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> tél: 06.89.80.17.58</p>



**Tarifs :** IND : 0,50 €



## CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE

<b><u>DATE</u></b>	28 JUN 2015	
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>	
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	08.30 h	14 00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	09.15 h	14 45 h
<b><u>CODES NAGES ET EPREUVES</u></b>	50 NL DAMES 50 NL MESSIEURS 200 PAPILLON DAMES 200 PAPILLON MESSIEURS 200 BRASSE DAMES 200 BRASSE MESSIEURS 400 NL DAMES 400 NL MESSIEURS 100 DOS DAMES 100 DOS MESSIEURS 50 BRASSE DAMES 50 BRASSE MESSIEURS 100 PAPILLON DAMES 100 PAPILLON MESSIEURS	50 DOS DAMES 50 DOS MESSIEURS 100 BRASSE DAMES 100 BRASSE MESSIEURS 200 NL DAMES 200 NL MESSIEURS 50 PAPILLON DAMES 50 PAPILLON MESSIEURS 200 DOS DAMES 200 DOS MESSIEURS 200 4 N DAMES 200 4 N MESSIEURS 100 NL DAMES 100 NL MESSIEURS
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 12 JUN 2015 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@bbox.fr">patrice.coraichon@bbox.fr</a>	



**Tarifs :**

IND : 1,70

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 2000 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 2000 et 2001  
 CADETS : 16 et 17 ans nés en 1999 et 1998  
 JUNIORS-SENIORS : 18 ans et plus nés en 1997 et avant

