



**LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE**  
Maison Régionale des Sports,  
2 avenue de l'Université - 33400 TALENCE  
Tél : 05 57 22 42 18 - Fax : 05 57 22 29 87  
E-mail : [secretariat@sportadapteaquitaine.fr](mailto:secretariat@sportadapteaquitaine.fr)



Talence le 03 janvier 2017,

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté d'Aquitaine

En partenariat avec les **Comités Départementaux de Gironde de Natation et du Sport Adapté**, la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine organise :

## **CHAMPIONNAT INTERREGIONAL NATATION SPORT ADAPTE ADULTES**

Qualificatif pour le Championnat de France de Natation Sport Adapté

**LE SAMEDI 18 FEVRIER 2017**

Piscine Villenave d'Ornon  
145 Route de Léognan  
**33140 VILLENAVE D'ORNON**

### **PROGRAMME SPORTIF**

14h00	Accueil des sportifs et contrôle des licences (catégories séniors et vétérans)
14h20	Accès aux vestiaires
14h35	Echauffement
15h00	Compétition
18h30	Fin de la compétition

### **CONDITIONS D'INSCRIPTIONS**

- Les Licences 2016/2017 devront être présentées à la table d'inscription.
- Cette journée est consacrée aux épreuves qualificatives et ouvertes du CF Natation SA 2017.
- Il n'y aura pas de parcours aquatiques ni de tests de classification sur cette journée.

**Attention : aucune inscription ne sera prise en compte après le Lundi 13 février 2017.  
Merci de retourner les fiches d'engagement au secrétariat de la Ligue.**

Contact : Hélène LANGLADE 07-77-23-68-16

Dans l'attente et au plaisir de vous rencontrer lors de cette journée, recevez, cher(e)s collègues, l'expression de nos sentiments sportifs les plus cordiaux.

Les organisateurs.





**LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE**  
Maison Régionale des Sports, 2 avenue de l'Université  
33400 TALENCE  
Tél : 05-57-22-42-18 / Fax : 05-57-22-29-87  
E-mail : [secretariat@sportadapteaquitaine.fr](mailto:secretariat@sportadapteaquitaine.fr)



## FICHE TECHNIQUE DE LA RENCONTRE

**Attention : il n'y aura pas de parcours aquatiques ni de tests de classification**

### Séries

Les séries seront constituées par épreuve, dans chaque catégorie, en fonction des temps d'engagement. Sans temps d'engagement sur sa fiche, le nageur sera pénalisé, en nageant dans une série et un couloir attribués au hasard.

### Finales

Les nageurs ou nageuses réalisant les 5 meilleurs temps en séries de chaque épreuve dans chaque catégorie, seront qualifié(e)s en finale. Si il y a moins de 6 inscrits dans l'épreuve de la catégorie, la série constituera la finale directe.

### Les Départs

Division 3 : Le départ peut s'effectuer sur le plot du départ ou à côté  
En Dos le départ doit se faire dans l'eau en contact avec le mur  
L'entrée dans l'eau peut s'effectuer par la tête ou les pieds  
Le Faux départ est autorisé

Division 2 : Le départ peut s'effectuer du plot du départ ou du bord  
L'entrée dans l'eau peut s'effectuer par les pieds ou la tête  
Les faux départs sont autorisés

Division 1 : Le départ doit s'effectuer du plot du départ – L'entrée dans l'eau s'effectue par la tête (plongeon)  
Aucun faux départ n'est autorisé.

### Les Styles de Nages et virages

#### Division 3

Style libre : le nageur doit nager n'importe quel style de nage, ni similaire à la brasse, ni au crawl, ni au papillon, ni au dos sur la majorité de la distance parcourue.  
Le départ s'effectue comme en crawl

#### et Division 2 :

En crawl les nageurs doivent nager en position ventrale. A chaque cycle, les bras doivent être amenés en avant des épaules alternativement au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules.

Les pieds ne doivent pas tourner vers l'extérieur pendant la phase propulsive.

Division 1 : Les règles de la FFN sont appliquées, les virages et les styles de nages.



**FICHE D'ENGAGEMENT  
REGIONAL NATATION- VILLENAVE D'ORNON**

**Samedi 18 février 2017**

**A retourner avant le Lundi 13 février 2017**



<b>CATEGORIES D'AGES</b> (*cocher la catégorie correspondante)	
<b>*SENIORS</b> (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)	
<b>*VETERAN</b> (né(e)s le 01/01/1976 et avant)	

N° licence complet:	Nom, Prénom:	Année de naissance:
N° d'affiliation:	Nom de l'association et email:	

<b>FEMININ</b>			
<b>Division 1</b> Bassin 50 m			
Epreuves qualificatives au CF Eté 3 épreuves au choix			
	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétérán
50 NL		1'00'00	1'15'00
50 Dos		1'19'00	1'35'00
200 NL		4'00'00	5'00'00
800 NL		17'00'00	16'00'00
200 Dos		6'08'00	7'40'00
100 Dos		2'00'00	2'40'00
50 Brasse		1'08'00	1'17'00
200 Brasse		4'50'00	5'24'00
100 Papillon		2'30'30	2'48'00
200 4 Nages		5'00'00	5'08'00
100 C/Dos			
6 min Nages Hybrides			
Relais 4x100 C			

<b>MASCULIN</b>			
<b>Division 1</b> Bassin 50 m			
Epreuves qualificatives au CF Eté 3 épreuves au choix			
	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétérán
50 NL		53''00	1'00'00
50 Dos		1'07''00	1'26''00
200 NL		3'32'00	4'48'00
1500 NL		24'50'00	25'30'00
200 Dos		5'32'00	7'05'00
100 Dos		1'55'00	2'25'00
50 Brasse		51''00	1'08'00
200 Brasse		4'40'00	5'03'00
100 Papillon		2'18'00	2'30'00
200 4 Nages		3'47'00	4'49'00
100 C/Dos			
6 min Nages Hybrides			
Relais 4x100 C			

**Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir réalisé les temps minimum fixés ci-dessus lors d'une compétition officielle qualificative.**



**FICHE D'ENGAGEMENT  
REGIONAL NATATION- VILLENAVE D'ORNON**



**Samedi 18 février 2017**

**A retourner avant le Lundi 13 février 2017**

<b>CATEGORIES D'AGES</b> (*cocher la catégorie correspondante)	
<b>*SENIORS</b> (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)	<input type="checkbox"/>
<b>*VETERAN</b> (né(e)s le 01/01/1976 et avant)	<input type="checkbox"/>

N° licence complet:	Nom, Prénom:	Année de naissance:
N° d'affiliation:	Nom de l'association et email:	

**FEMININ**

**Division 2  
Bassin 50 m**

**Epreuves qualificatives au CF Eté  
1 à 3 épreuves max**

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
<b>100 Crawl/Dos</b>		3'30'00	4'00'00
<b>200 Crawl</b>		6'00'00	6'35'00
50 Crawl			
100 Crawl			
50 Dos			
100 Dos			
50 Style Brassé			
100 Style Brassé			
Relais 4x100 C			

**MASCULIN**

**Division 2  
Bassin 50 m**

**Epreuves qualificatives au CF Eté  
1 à 3 épreuves max**

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
<b>100 Crawl/Dos</b>		3'00'00	3'30'00
<b>200 Crawl</b>		5'30'00	6'00'00
50 Crawl			
100 Crawl			
50 Dos			
100 Dos			
50 Style Brassé			
100 Style Brassé			
Relais 4x100 C			

**Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir effectué lors d'une compétition officielle qualificative un 100m Crawl/Dos ou un 200m Crawl dans les temps minimum fixés ci-dessus.**



FICHE D'ENGAGEMENT  
REGIONAL NATATION – VILLENAVE D'ORNON

Samedi 18 février 2017

**A retourner avant le Lundi 13 février 2017**



**CATEGORIES D'AGES**

(\*cocher la catégorie correspondante)

**\*SENIORS** (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)

**\*VETERAN** (né(e)s le 01/01/1976 et avant)

N° licence complet:	Nom, Prénom:	Année de naissance:
N° d'affiliation:	Nom de l'association et email:	

**FEMININ**

**Division 3**  
Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté  
1 épreuve de 100 m au minimum + 2 épreuves

Temps d'engagement

100 Crawl

100 Dos

100 Style Brassé

50 Crawl

50 Dos

50 Style Brassé

Relais 4 x 100 C

**MASCULIN**

**Division 3**  
Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté  
1 épreuve de 100 m au minimum + 2 épreuves

Temps d'engagement

100 Crawl

100 Dos

100 Style Brassé

50 Crawl

50 Dos

50 Style Brassé

Relais 4 x 100 C

**Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent effectuer au minimum un 100 m et peuvent effectuer deux autres épreuves max lors d'une compétition officielle qualificative.**