



**LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE**  
Maison des Sports, 119 Boulevard du Président Wilson  
33200 BORDEAUX  
Tél : 05 57 22 42 18 - Fax : 05 57 22 29 87  
E-mail : [secretariat@sportadapteaquitaine.fr](mailto:secretariat@sportadapteaquitaine.fr)



Bordeaux le 14 Février 2014,

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

En partenariat avec le **Comité Départemental Sport Adapté de Gironde**, la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine organise une rencontre régionale qualificative:

## **RENCONTRE REGIONALE DE NATATION**

**Epreuves qualificatives uniquement pour le Championnat de France**

**LE SAMEDI 15 mars 2014**

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

### **PROGRAMME SPORTIF**

14h00	Accueil des sportifs et contrôle des licences
14h20	Accès aux vestiaires
14h35	Echauffement
18h30	Fin de la compétition

### **CONDITIONS D'INSCRIPTIONS**

- Les Licences 2013/2014 devront être présentées à la table d'inscription.
- Cette journée est consacrée seulement aux épreuves qualificatives pour le Championnat de France Eté (50m).
- Il n'y aura pas de parcours aquatiques sur cette journée.

**Attention : aucune inscription ne sera prise en compte après le 11 mars 2014.**  
**Merci de retourner les fiches d'engagement au secrétariat de la Ligue.**

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 des Sports, 119 Boulevard du Président Wilson  
33200 BORDEAUX  
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 à Villenave d'Ornon.**

### 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 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.



## EXPLICATIONS



**Epreuves qualificatives pour le Championnat de France Eté (50m),  
présentes à Villenave d'Ornon :**

### **DIVISION 3**

=> 100 m Crawl et 100 m Dos

### **DIVISION 2**

=> 100m Cr/Dos et 200 Crawl

### **DIVISION 1**

=> 100, 200, 800, 1500 NL, 50 et 100 Dos, 50 et 100 Brasse, 50 Pap, 200 et 400 4Nages

**La prochaine journée régionale aura lieu le Samedi 10 mai à Agen.**

**Les épreuves proposées ce jour-là seront les épreuves *qualificatives et ouvertes* au  
Championnat de France Eté :**

### **DIVISION 3**

=> 50m Crawl, 100m Crawl, 50m Dos, 100m Dos + 50 Brasse et/ou Ventral

### **DIVISION 2**

=> 50m Crawl, 100m Crawl, 200m Crawl, 50m Dos, 100m Dos, 200m Dos, 100m Cr/Dos, 50m Pap.,  
150m 3 Nages

### **DIVISION 1**

=> 100m Nage libre, 200m Nage libre, 800m Nage libre, 1500m Nage-libre, 50m Dos, 100m Dos, 50m  
Brasse, 100m Brasse, 50m Pap., 200m 4 Nages, 400m 4 Nages.

Pour tous renseignements :

**Contact Responsable Sportive Régionale : Sabrina SERMADIRAS 06-84-69-87-77**

→ **Le Règlement Natation est disponible sur le site fédéral.**



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



**Samedi 15 mars 2014**

**A retourner avant le 11 mars 2014**

<b>CATEGORIES D'AGES</b> (*cocher la catégorie correspondante)	
<b>*JEUNES</b> (1993 et +)	
<b>*SENIORS</b> (1993-1974)	
<b>*VETERAN</b> (1974 et -)	

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

<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	Vétéran
100 NL		1'52'00	1'55'00
200 NL		4'00'00	5'00'00
800 NL		16'00'00	17'00'00
1500 NL			
50 Dos		1'00'00	1'15'00
100 Dos		2'00'00	2'40'00
50 Brasse		57'00	1'17'00
100 Brasse		2'16'00	2'23'00
50 Papillon		1'01'00	1'15'00
200 4 Nages		5'00'00	5'08'00
400 4 Nages		10'00'00	10'16'00

<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	Vétéran
100 NL		1'23'00	1'51'00
200 NL		3'31'00	4'48'00
800 NL			
1500 NL		24'50'00	25'30'00
50 Dos		48'00	55'00
100 Dos		1'55'00	2'25'00
50 Brasse		51'00	1'01'00
100 Brasse		1'47'00	2'20'00
50 Papillon		50'00	1'09'00
200 4 Nages		3'47'00	4'49'00
400 4 nages		7'34'00	9'38'00

**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 15 mars 2014**

**A retourner avant le 11 mars 2014**

<b>CATEGORIES D'AGES</b> (*cocher la catégorie correspondante)	
<b>*JEUNES</b> (1993 et +)	
<b>*SENIORS</b> (1993-1974)	
<b>*VETERAN</b> (1974 et -)	

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

<b>FEMININ</b>			
<b>Division 2</b> Bassin 50 m			
Epreuves qualificatives au CF Eté 1 à 2 épreuves			
	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
100 Crawl/Dos			4'00'00
200 Crawl		6'00'00	

<b>MASCULIN</b>			
<b>Division 2</b> Bassin 50 m			
Epreuves qualificatives au CF Eté 1 à 2 épreuves			
	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
100 Crawl/Dos			3'30'00
200 Crawl		5'30'00	

**Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir réalisé 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 15 mars 2014**

**A retourner avant le 11 mars 2014**

<b>CATEGORIES D'AGES</b> (*cocher la catégorie correspondante)	
<b>*JEUNES</b> (1993 et +)	
<b>*SENIORS</b> (1993-1974)	
<b>*VETERAN</b> (1974 et -)	

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

<b>FEMININ</b>	
<b>Division 3</b> Bassin 50 m	
Epreuves qualificatives au CF Eté 1 épreuve au minimum	
	Temps d'engagement
100 Crawl	
100 Dos	

<b>MASCULIN</b>	
<b>Division 3</b> Bassin 50 m	
Epreuves qualificatives au CF Eté 1 épreuve au minimum	
	Temps d'engagement
100 Crawl	
100 Dos	

**Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir réalisé un 100m lors d'une compétition officielle qualificative.**