



## 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)



Bordeaux le 15 janvier 2016,

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:

## CHAMPIONNAT REGIONAL NATATION SPORT ADAPTE ADULTES

Qualificatif pour le Championnat de France de Natation Sport Adapté

**LE SAMEDI 13 FEVRIER 2016**

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
18h30	Fin de la compétition

### CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les Licences 2015/2016 devront être présentées à la table d'inscription.
- Cette journée est consacrée aux épreuves qualificatives et ouvertes du Championnat de France de Natation Sport Adapté qui aura lieu à Bellerive sur Allier (03) du 16 au 19 juin 2016.
- 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 08 février 2016.**  
**Merci de retourner les fiches d'engagement au secrétariat de la Ligue.**

Contact Responsable Régionale Natation : Anaïs COMTE : 06-84-69-87-77

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 13 février 2016**

**A retourner avant le Lundi 08 février 2016**

<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)	

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

<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
<b>50 NL</b>		1'00'00	1'15'00
<b>50 Dos</b>		1'19'00	1'35'00
<b>200 NL</b>		4'00'00	5'00'00
<b>800 NL</b>		17'00'00	16'00'00
<b>200 Dos</b>		6'08'00	7'40'00
<b>100 Dos</b>		2'00'00	2'40'00
<b>50 Brasse</b>		1'08'00	1'17'00
<b>200 Brasse</b>		4'50'00	5'24'00
<b>100 Papillon</b>		2'30'30	2'48'00
<b>200 4 Nages</b>		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
<b>50 NL</b>		53''00	1'00'00
<b>50 Dos</b>		1'07''00	1'26''00
<b>200 NL</b>		3'32'00	4'48'00
<b>1500 NL</b>		24'50'00	25'30'00
<b>200 Dos</b>		5'32'00	7'05'00
<b>100 Dos</b>		1'55'00	2'25'00
<b>50 Brasse</b>		51''00	1'08'00
<b>200 Brasse</b>		4'40'00	5'03'00
<b>100 Papillon</b>		2'18'00	2'30'00
<b>200 4 Nages</b>		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 13 février 2016**

**A retourner avant le Lundi 08 février 2016**

<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 2</b> 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			

<b>MASCULIN</b>			
<b>Division 2</b> 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 13 février 2016

**A retourner avant le Lundi 08 février 2016**

**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.**