

SAISON 2015/2016

Contact principal :	Jeannette Rolando 118 rue Consolat – 13001 MARSEILLE Tél/Fax : 04.91.50.28.18 – Port. : 06.63.75.67.23 Mail : jeannette.rolando@orange.fr
----------------------------	--

CALENDRIER

1^{ère} journée préparatoire
29 Novembre 2015- Vallier ou Lamartine
2^{ème} journée préparatoire
17 janvier 2016– Arles

1^{ère} journée départementale
20 Mars 2016 - Vallier
2^{ème} journée départementale
03 Avril 2016 – Lamartine ou Arles

1^{ère} journée Régionale (½ journée)
21 Mai 2016 - Vallier

2^{ème} journée Régionale
Dimanche 22 Mai 2016 –Vallier

Nationaux 2016 St Flour 4.5 Juin 2016
à ST FLOUR(Cantal)

Débutants

1^{ère} Demi-journée 05 Décembre 2015 – Lamartine (annulée)
2^{ème} Demi- journée 23 Avril 2016 - Arles
Finale Demi-Journée 19 ou 26 Juin 2016

Coupe Fin de Saison St Martin de Crau (à confirmer)
19 ou 26 Juin 2016

Suite au nombre important de forfaits la saison précédente, une participation de 2€ par nageur a été adoptée pour compenser les frais (fiches, cartouches d'encre et rames de papier)

GENERALITES

Catégories d'âge

Avenirs	Filles et Garçons 9 ans et moins	2007 et après	Pas de sélection pour les nationaux
Poussins	Filles et Garçons 10 et 11 ans	2006- 2005	Pas de sélection pour les nationaux
Benjamins	Filles et Garçons 12 et 13 ans	2004 -2003	
Minimes	Filles et Garçons 14 et 15 ans	2002 - 2001	
Cadets	Filles et Garçons 16 et 17 ans	2000 - 1999	
Juniors	Filles et Garçons 18-19 - 20 ans	1998-1997-1996	
Seniors	Filles et Garçons 21 ans et plus	1995et avant	
Vétérans	Filles et Garçons 25 ans et plus	1991 et avant	

* Pour les poussins et avenir, seuls les 50m seront qualificatifs, mais il n'est pas interdit de leur faire nager des 100m (qui ne compteront pas !)

Licences

Tous les nageurs doivent être licenciés pour la première compétition préparatoire.

Officiels

Chaque club doit fournir deux officiels par réunion. Ceux-ci devront se présenter à la chambre d'appel dès le début de l'échauffement des nageurs.

Il sera possible lors de ces réunions de faire passer l'examen officiel C : prendre les renseignements auprès du comité départemental de la FFN.

Engagements

- Pour les 2 journées préparatoires :
 - 4 nages maximum par journée, soit 2 nages le matin et 2 nages l'après-midi
- Pour les 2 journées départementales :
 - 5 nages minimum par journée (100m et 50m)
 A l'issue des 2 journées, tous les nageurs doivent avoir nagé au minimum 3 x 100m et 4x 50m.

-
- Pour les Régionaux :
 - 7 nages minimum , soit 3 x 100m et 4 x 50m.
 - Suivant sélection

Les engagements doivent être adressés sur bordereau et feuille récapitulative à Jeannette **12 JOURS** avant la date de la compétition par mail ou par courrier (évitez de les faxer !)

Eviter d'engager des nageurs qui ne seront pas présents lors de la réunion (forfait), car cela génère du travail inutile.

Si en cours d'année, un de vos nageurs décide de ne plus participer aux compétitions : prévenir Jeannette afin qu'un autre nageur puisse bénéficier de sa place.

JOURNEES PREPARATOIRES

Participants

Tous les licenciés dont les temps sont inférieurs à ceux de la grille ci-dessous.

Sont dispensés de ces journées, les nageurs ayant participé aux Régionaux et Nationaux la saison précédente (2012 – 2013)

NAGES	DAMES	MESSIEURS
50 NL	1.00	0.55
50 Brasse	1.15	1.05
50 Dos	1.05	1.00
50 Pap	1.15	1.00
50 m 4N	1.05	1.00
100 m NL	1.55	1.50
100 m Brasse	2.20	2.10
100 m Dos	2.10	2.05
100m Papillon	2.10	2.05
100m 4 Nages	2.10	2.05

Qualification – Sélection

Chaque participant nage 2 nages par demi-journée, soit 4 nages max. par journée

La qualification aux Départementaux se fait sur les 100m uniquement.

Les participants n'ont pas obligation de nager les 50m.

Les nageurs sélectionnés pour les Départementaux seront déterminés à l'issue des deux journées préparatoires.

18 nageurs par nage (100 NL – 100 B – 100 Dos – 100 Pap - 100 4N).

Une nage qualifiée ouvre la qualification sur les autres nages.

Pour les Poussins et Avenir, seuls les 50m sont qualificatifs.

Organisation des journées

Echauffement matin :	8h45	/	Début des épreuves :	9h15
Echauffement après-midi :	13h30	/	Début des épreuves :	14h15

1^{ère} journée préparatoire le 29 Novembre 2015– Vallier ou Lamartine



TOUS LES SPORTS AUTREMENT
BOUCHES-DU-RHÔNE

2^e journée préparatoire le **17 Janvier 2016 - Arles**

MATIN

APRES-MIDI

50 Papillon	100 4 nages G
100 Papillon	50 NL
50 Brasse	100 NL
100 Brasse	50 Dos
100 4 Nages F	100 Dos

DEPARTEMENTAUX

Participants

- Les nageurs ayant participé aux Régionaux et Nationaux 2014/2015
- Les nageurs arrivés dans les 18 premiers sur les 100m lors des journées préparatoires

Qualification – Sélection aux Régionaux

Les douze premiers dans chaque nage sur les 100m,

Chaque participant peut nager **au minimum 5 nages** par journée départementale, l'ensemble des nages devra être nagé dans l'intérêt de l'équipe nationale à l'issue des 2 départementaux (Les 4 50m devront être nagés obligatoirement)

Pour les Poussins et Avenir, seuls les 50m sont qualificatifs.

Organisation des journées

Echauffement matin :	8h45	/	Début des épreuves :	9h30
Echauffement après-midi :	13h30	/	Début des épreuves :	14h30

1^{ère} journée départementale
20 Mars 2016- Vallier

MATIN	APRES-MIDI
50 Papillon	100 4Nages H
100 Papillon	50 NL
50 Brasse	100 NL
100 Brasse	50 Dos

100 4Nages F	100 Dos
--------------	---------

2^{ème} journée départementale
03 Avril 2016 - Lamartine ou Arles

MATIN	APRES-MIDI
50 Papillon	100 4Nages H
100 Papillon	50 NL
50 Brasse	100 NL
100 Brasse	50 Dos
100 4Nages F	100 Dos

REGIONAUX

Participants

- Les 12 premiers nageurs dans chaque nage lors des journées départementales sont qualifiés.
- Seuls les nages qualifiés aux départementaux peuvent être nagées.
- **ET** avoir nagé lors de ces mêmes journées tous les 50m.
- Les nageurs qualifiés au 100 Pap aux Départementaux doivent le nager à nouveau aux Régionaux.

Qualification – Sélection

La sélection aux Nationaux se fera au minimum sur 3 x100 m et sur l'ensemble des 50 m

Pour les Poussins et Avenirs, la sélection se fera sur les nageurs ayant participé aux journées préparatoires et aux journées départementales sur les 50m (pas de participation aux Nationaux pour ces catégories).

Organisation des Régionaux


TOUS LES SPORTS AUTREMENT
BOUCHES-DU-RHÔNE

1^{ère} journée Régionale (½ journée)
21 Mai 2016 – Vallier

Echauffement après-midi :	15h	/	Début des épreuves :	15h45
---------------------------	-----	---	----------------------	-------

APRES-MIDI

100 4 Nages
 50 Dos
 100 Brasse
 50 Papillon
 Benjamins,
 Minimes - Cadets
 Juniors et +
 100 Dos

2^{ème} journée Régionale
22 Mai 2016 – Vallier

Echauffement matin :	8h45	/	Début des épreuves :	9h30
Echauffement après-midi :	13h30	/	Début des épreuves :	14h30

MATIN	APRES-MIDI
50 NL	50 Brasse
100 Papillon	100 NL
50 Dos	50 Papillon
Poussins et Avenirs	Poussins et Avenirs

NATIONAUX

**ST FLOUR (CANTAL)
4 et 5 juin 2016**

Qualification – Sélection

La sélection se fera à l'issue des Régionaux en considérant la meilleure équipe pour la Région et non l'intérêt du nageur.

Chaque nageur devra en outre nager aux Nationaux deux 50m dans les autres nages de sa sélection du 100m (exemple : un nageur sélectionné sur 100NL pourra nager ses 2x50m dans les nages Dos – Pap ou Brasse)

*Pour les 50m dans chaque catégorie d'âge il doit y avoir 2 nageurs au minimum

Participants

Composition de l'équipe

UN NAGEUR	100 NL	PAR CATEGORIES D'AGE
	100 Brasse	
	100 Dos	
	100 Papillon	
	100 4Nages	

Catégories F-M)

Benjamins	Filles et Garçons 12 et 13 ans	2004 - 2003
Minimes	Filles et Garçons 14 et 15 ans	2002 - 2001
Cadets	Filles et Garçons 16 et 17 ans	2000 - 1999
Juniors	Filles et Garçons 18-19 - 20 ans	1998-1997-1996
Seniors	Filles et Garçons 21 ans et plus	1995 et avant

- Juniors et seniors sont confondus, sauf si nous pouvons former une équipe composée de 5 nageurs juniors et 5 nageurs seniors garçons ou filles (exemple : 5 juniors garçons – 5 seniors garçons – 5 juniors et seniors filles)

DAMES	NAGES	MESSIEURS
1.04. / 1.05	50 NL	0.57/ 0.58
1.23	50 Brasse	1.13
1.12	50 Dos	1.06
1.15	504N	1.09

DEBUTANTS

Rencontres réservées aux nageurs et nageuses nés (es) en 2007 et moins nageant correctement. Ses temps ne doivent pas être inférieurs aux temps du tableau ci-dessous.

doivent pas être inférieurs aux temps du tableau ci-dessous.

Si ses temps sont inférieurs, sur l'ensemble des nages il devra nager aux journées préparatoires.

Engagements : 2 nages par nageur soit le 25 ou 50 m (pas dans la même nage) et/ou 2x 50 ou 2 x 25

PROGRAMME

1 ère Demi-Journée 05 Décembre 2015 - Lamartine

Echauffement 14h30 – Début épreuve 15h

Epreuves : **25m Brasse / 50m Brasse - 25mNL /50mNL - 25m Dos/ 50m Dos 25mNL / 50mNL + relais à définir sur place 4X25 NL et 4X25 BRASSE**

2^{ème} Journée Demi-journée : 23 Avril 2016 - Arles

Echauffement 14h30 – Début épreuve 15h

Epreuves : **25m Dos / 50m Dos - 50m 4N - 25m Brasse / 50m Brasse - 25m Pap / 50m Pap 25mNL / 50mNL +relais à définir sur place 4X25 NL et 4X25 BRASSE**

Finale 19 ou 26 Juin 2016 St Martin de Crau (a confirmer)

50 NL / 50 BRASSE / 50 DOS / 25 PAPILLON

Sélection à la Finale :



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
BOUCHES-DU-RHÔNE

- **Les nageurs ayant participé à une des 2 premières journées**
- **Récompense aux 3 premiers par année d'âge**
- **Seuls les temps de la finale seront pris en considération pour le classement**
- **Un souvenir de participation récompensera les nageurs présents non classés dans les 3 premiers**