



9 avril
2016

Adultes

Championnat régional Natation Sport Adapté

Piscine Georges Vallerey

148 Avenue Gambetta, 75020 Paris

Accueil 9h

Clôture des inscriptions: 1 avril 2016

 **île de France**

DRJSCS
La direction régionale de la jeunesse, des sports
et de la culture de l'Île-de-France

MAIRIE DE PARIS 

**GROUPE
CARILIS** 

1) Présentation du lieu de compétition

Construit à l'occasion des Jeux olympiques d'été de 1924, c'était la piscine du siège de la Fédération française de natation, et de nombreuses éditions des championnats de France de natation y ont été organisées.

2

Elle a été rénovée entre 1986 et 1989 sur des plans de l'architecte Roger Taillibert.

Le complexe comprend un bassin de dimension olympique (50 m × 21 m), qui peut être divisée en deux piscines de 25 m ou 37,5 m + 12,5 m grâce à une cloison mobile.

Elle peut accueillir des compétitions de natation et de water-polo et possède des gradins pour une capacité de 1 500 spectateurs. Elle est aussi le premier site en France à disposer d'une fosse pour la nage synchronisée.



2) Programme prévisionnel*

- 9h : Accueil des nageurs, vérification des licences.

Piscine Georges Vallerey
148 avenue Gambetta
75020 Paris

3

- 9h30 : Echauffement.
- 10h : Début des épreuves compétitives.
- 14h : Remise des récompenses

*Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction du nombre d'inscrits.

3) Catégories d'âge et classification des nageurs

CATEGORIES D'AGES	DATES
SENIORS	Né entre le 1er Janvier 1975 et le 31 Décembre 1995
VETERANS	Né le 1er Janvier 1975 et avant

Les nageurs ne sont plus inscrits dans une division uniquement en fonction de leur temps de référence, mais aussi en fonction de leurs capacités à s'adapter à des contraintes aquatiques.

Pour ce faire, 3 tests sont mis en place :

- Explora'Nage pour la Division 3
- Sauv'Nage pour la Division 2
- Sauv'nage + Tech'nage pour la Division 1

Pour qu'un nageur soit inscrit dans l'une des 3 divisions, il doit obligatoirement effectuer correctement ces tests devant un évaluateur certifié.

Ces tests n'ont pas de validité dans le temps. Si le nageur progresse, il devra cependant être réévalué.

Les sportifs doivent impérativement avoir passé les tests avant la compétition.

Pensez à amener avec vous vos licences !

4) Les épreuves par division

DIVISION 3				
NAGES	DISTANCES			
CRAWL	25	50	100	
DOS	25	50	100	
STYLE BRASSE	25	50	100	
RELAIS NAGE-LIBRE	4x25	4x50		4x100
RELAIS CRAWL-DOS		4x50		4x100
RELAIS 4 NAGES		4x50		4x100

Attention : Les nageurs de Division 3 ne pourront concourir en relais que sur les nages de : Nage-Libre, Crawl et Dos

DIVISION 2						
NAGES	DISTANCES					
CRAWL	25	50		100		200
DOS	25	50		100		200
CRAWL/DOS	25	50		100		200
PAPILLON	25	50				
3 NAGES			75		150	
STYLE BRASSE	25	50		100		200
RELAIS NAGE-LIBRE	4x25		4x50			4x100
RELAIS CRAWL-DOS			4x50			4x100
RELAIS 4 NAGES			4x50			4x100

Attention : Les nageurs de Division 2 ne pourront concourir en relais que sur les nages de : Nage-Libre, Crawl, Dos et Papillon

DIVISION 1	
NAGES	DISTANCES

NAGE LIBRE		50	100	200	400	800	1500
DOS		50	100	200			
BRASSE		50	100	200			
PAPILLON		50	100	200			
CRAWL/DOS			100				
4 NAGES			100	200	400		
RELAIS NAGE-LIBRE	4x25	4x50		4x100			
RELAIS CRAWL-DOS		4x50		4x100			
RELAIS 4 NAGES		4x50		4x100			

Les épreuves en couleurs sont qualificatives pour le Championnat de France qui se déroulera du 16 au 19 juin 2016 à Bellerive sur Allier (03).

5) Équipement du nageur

Maillot de bain : Les hommes doivent être équipés d'un maillot de bain de type compétition. Les « caleçons » et les « shorts » ou maillots de plage sont interdits. Les femmes doivent être équipées d'un maillot de bain une pièce de type compétition. Les maillots deux pièces ou maillots de plage ou « body gym » sont interdits.

Lunettes de nage : Seules les lunettes de nage sont autorisées. Les masques, demi-masques, lunettes en verre, ou tout matériel de plage ou de plongée sont interdits.

Recommandation : n'oubliez pas de venir avec vos **claquettes** et autres **tongs** pour vous déplacer dans la piscine, la surface pouvant se révéler glissante.

7



Contestations

En cas de litiges, vous pouvez remplir une fiche de contestation le jour de la manifestation. Celle-ci est disponible auprès de l'Officiel Arbitre et doit lui être remise 30 minutes après les podiums.

Pour plus de précision techniques, les règlements sont disponibles sur le site internet: www.ffsa.asso.fr, rubrique «Fédération», onglet «textes officiels».

6) Engagements

Les nageurs de Division 1 pourront s'engager au maximum sur :

- 3 nages individuelles
- 2 relais

Les nageurs de Division 2 pourront s'engager au maximum sur :

- 3 nages individuelles
- 1 relais

Les nageurs de Division 3 pourront s'engager au maximum sur :

- 2 nages individuelles
- 1 relais

Pas de mixité possible dans les relais .

7) Inscriptions

Les engagements ne seront officiellement validés qu'à la réception du dossier complet.

Aucun changement non justifié ne pourra être pris en compte sauf en cas de force majeure et sur présentation d'un justificatif.

Suite à votre inscription vous recevrez un accusé réception de votre dossier.

Les dossiers doivent être envoyés complets à :

- Par mail : aurelie.guerra-pedrosa@ffsa.asso.fr
Téléphone : 01.45.40.71.37
- Par courrier : Ligue Sport Adapté IDF
182 rue Raymond Losserand
75014 Paris
- **Date limite d'envoi : 1 AVRIL 2016**

8) Accès au lieu de compétition

En transports :

La piscine Georges Vallerey est accessible par :

- Les métros 3bis et 11 : station Porte des Lilas.
- Le tramway 3B : station Porte des Lilas.



En véhicule (depuis l'extérieur de Paris):

Sur le Boulevard Périphérique, prendre la sortie : **Porte des Lilas,**

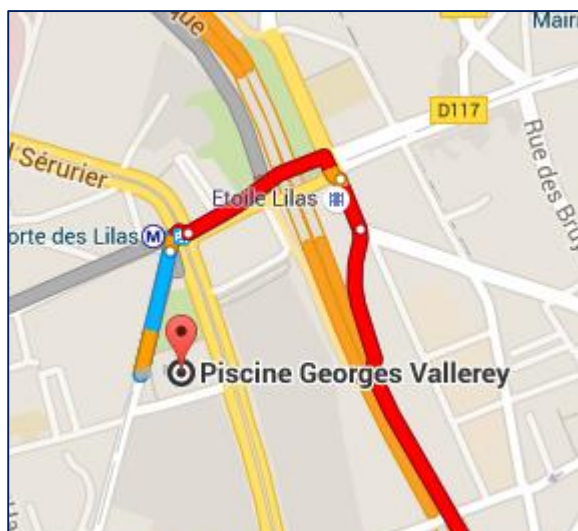
Prendre à gauche sur **Avenue du Docteur Gley,**

Puis prendre à gauche: **Place du Maquis du Vercors,**

Continuer sur : **Avenue de la Porte des Lilas,**

Prendre à gauche: **Avenue Gambetta,**

Continuer jusqu'au 148 avenue Gambetta



Annexes

Tableau des compétitions officielles

Division 3	Division 2	Division 1
25 mètres Crawl	25 mètres Crawl	25 mètres Nage-Libre
50 mètres Crawl	50 mètres Crawl	50 mètres Nage-Libre
100 mètres Crawl	100 mètres Crawl	100 mètres Nage-Libre
25 mètres Dos	200 mètres Crawl	200 mètres Nage-Libre
50 mètres Dos	25 mètres Dos	400 mètres Nage-Libre
100 mètres Dos	50 mètres Dos	800 mètres Nage-Libre
25 mètres «Style-Brassé»	100 mètres Dos	1500 mètres Nage-Libre
50 mètres «Style-Brassé»	200 mètres Dos	25 mètres Dos
100 mètres «Style-Brassé»	50 mètres Crawl/Dos	50 mètres Dos
	100 mètres Crawl/Dos	100 mètres Dos
	200 mètres Crawl/Dos	200 mètres Dos
	25 mètres Papillon	25 mètres Brasse
	50 mètres Papillon	50 mètres Brasse
	25 mètres «Style-Brassé»	100 mètres Brasse
	50 mètres «Style-Brassé»	200 mètres Brasse
	100 mètres «Style-Brassé»	25 mètres Papillon
	75 mètres 3 Nages*	50 mètres Papillon
	150 mètres 3 nages*	100 mètres Papillon

* Papillon, Dos, Crawl (voir page 15)	200 mètres Papillon
	100 mètres Crawl/Dos
	100 mètres Quatre-Nages
	200 mètres Quatre-Nages
	400 mètres Quatre-Nages
	4x25 mètres Nage-Libre
	4x50 mètres Nage-Libre
	6x50 mètres Nage-Libre
	4x100 mètres Nage-Libre
	4x50 mètres Quatre-Nage
	4x100 mètres Quatre-Nage
	4x50 mètres Crawl/Dos
	4x100 mètres Crawl/Dos
	<i>Les nageurs D2 et D3 peuvent participer au relais : en Nage-Libre, en Crawl et en Dos.</i>

MISE A JOUR DU REGLEMENT NATATION SPORT ADAPTE FEVRIER 2015

Le Style brassé pour les seniors et les vétérans

Afin de faciliter la pratique en compétition des nageurs seniors et vétérans pour qui l'apprentissage de nouvelles nages est aujourd'hui complexe, il est créé un nouveau style de nage appelé « Style brassé ». Cette nage est particulièrement destinée aux pratiquants ayant des difficultés à coordonner les bras et les jambes. Cette nage est ouverte :

- en Division 3 pour les compétitions départementales, régionales, interrégionales et nationales (ce qui induit une modification des modalités de qualification pour le championnat de France)
- en Division 2 pour les compétitions départementales et régionales

Le style brassé se définit comme suit :

En «Style-Brassé», le nageur doit garder la position ventrale tout au long de la course.

Un cycle de bras est défini de la façon suivante : les deux bras doivent être amenés en avant des épaules en même temps, puis les deux bras doivent être ramenés vers l'arrière sous la surface de l'eau, en deçà ou au-delà de la ligne d'épaule, en même temps.

Tous les mouvements des bras doivent être simultanés sans mouvement alterné.

Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau.

Les mouvements des jambes sont libres.

La touche se fait :

- A 1 ou 2 mains en division 3
- A 2 mains en division 2

La commission sportive nationale natation conseille l'apprentissage de la touche à 2 mains pour tous, dans l'esprit de la brasse et du papillon.

Les minimas de D1 sont revus.

La commission sportive nationale a étudié l'ensemble des résultats des championnats régionaux qui lui ont été envoyés. Les minimas ont donc été de nouveau étudiés afin que 80% des nageurs de la FFSA engagés sur les épreuves qualificatives puissent se qualifier au Championnat de France. Cela conduit à un maintien des minimas de D2 et une modification des minimas de D1.

La commission sportive nationale se tient à disposition des personnes souhaitant plus d'explications sur ces modifications.

* Engagement Club - Individuel - Natation D1	
d'engagement à retourner avant le 1 avril 2016	
Nom, Prénom	Catégorie
Année de Naissance	
Temps de référence	
50m Nage Libre	
50m Dos	
50m Brasse	
50m Papillon	
100m Nage Libre	
100m Dos	
100m Brasse	
100m Papillon	
100m Crawl/Dos	
100m 4 Nages	
200m Nage Libre	
200m Dos	
200m Brasse	
200m Papillon	
200m 4 Nages	
400m Nage Libre	
400m 4 Nages	
800m Nage Libre	
1500m Nage Libre	



France



Engagement Club - Individuel - Natation D2	
Engagement à retourner avant le 1 avril 2016	
Nom, Prénom	Catégorie
Année de Naissance	
Temps de référence	
25m Crawl	
25m Dos	
25m Crawl/Dos	
25m Papillon	
25m Style Brassé	
50m Crawl	
50m Dos	
50m Crawl/Dos	
50m Papillon	
50m Style Brassé	
75m 3 Nages	
100m Crawl	
100m Dos	
100m Crawl/Dos	
100m Papillon	
100m Style Brassé	
150m 3 Nages	
200m Crawl	
200m Dos	
200m Crawl/Dos	
200m Style Brassé	


de France

La direction régionale des jeunesse, des sports et de la cohésion sociale à Paris Île-de-France

MAIRIE DE PARIS

CARILIS

Engagement Club - Individuel - Natation D3	
d'engagement à retourner avant le 1 avril 2016	
Nom, Prénom	Catégorie
Année de Naissance	
Temps de référence	
25m Crawl	
25m Dos	
25m Crawl/Dos	
25m Style Brassé	
50m Crawl	
50m Dos	
50m Crawl/Dos	
50m Style Brassé	
100m Crawl	
100m Dos	
100m Crawl/Dos	
100m Style Brassé	

<p>Club d'engagement Club - Equipe - Natation</p>	
<p>Club d'engagement à retourner avant le 1 avril 2016</p>	
<p>Nom de l'association</p>	
<p>France</p>	
	
<p>Relais N°</p>	
<p>ance</p>	<p>Catégorie/ Division</p>
<p>nce</p>	
<p>nce</p>	
<p>nce</p>	
<p>emps de référence</p>	
