

10 ans
anniversaire



Fédération
Française
du Sport
Adapté

Essonne

Dimanche 12 Avril

Draveil (91)



Fédération
Française
du Sport
Adapté

Île-de-
France

Championnat Régional Natation Sport Adapté 2015

Accueil 13h

Compétition 14h

OBLIGATOIRES !

**Piscine Aqua Sénart,
Allée Jacques Mayol,
91210 Draveil**





SOMMAIRE

- **Présentation du Centre Aquatique**
- **Programme Prévisionnel**
- **Rappel Règlement Natation FFSA**
- **Informations Générales**
- **Annexes**
- **Engagements**



Championnat Régional Natation 2015



Présentation du Centre Aquatique

A quelques kilomètres de Paris, le Centre Aquatique Aqua Sénart de Sénart Val de Seine est situé à Draveil. Ouvert depuis juin 2011, il vous accueille toute l'année, et vous offre le cadre idéal pour se dépenser, se ressourcer, se détendre et s'amuser. Le centre est animé et géré par l'UCPA. Equipement structurant de la CASVS, Aqua Sénart répond aux attentes de tous les publics en termes d'activités aquatiques & fitness, de détente et de loisirs.

L'espace aquatique :

- Un bassin sportif en inox de 25m comptant 8 lignes d'eau. Sa profondeur variable lui permet d'accueillir aussi bien les compétitions de natation que les cours d'aquagym.
- Un bassin ludique et détente de 250m² avec rivière à contre-courant, jets massants et cols de cygne
- Une lagune de jeu de 90m² pour le plaisir des plus petits (flipper aquatique, aquarium...)
- Un solarium engazonné ouvert aux beaux jours
- Une toiture et une façade amovibles pour profiter du soleil estival !



Programme Prévisionnel

- **13h : Accueil des équipes**



Centre Aquatique

Aqua Sénart

Allée Jacques Mayol

91210 Draveil

- **13h30 : Echauffement**
- **14h : Epreuves compétitives**
- **18h : Remise des récompenses**

Rappel Règlement Natation FFSA

Catégories d'âges

CATEGORIES D'AGES	DATES
JEUNES	Né après le 31 Décembre 1994
SENIORS	Né entre le 1er Janvier 1975 et le 31 Décembre
VETERANS	Né le 1er Janvier 1975 et avant

Classification des nageurs dans les divisions

A partir d'aujourd'hui, les nageurs ne seront 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 !

Rappel Règlement Natation FFSA

Les épreuves par division

Les épreuves en couleur sont qualificatives aux Championnats de France

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

NB : les informations sur le « Style-Brassé » sont disponibles dans la partie Annexes du dossier ainsi que sur le site de la FFSA.

Rappel Règlement Natation FFSA

Les épreuves par division

Les épreuves en couleur sont qualificatives aux Championnats de France

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			

Qualification aux Championnats de France

Dans le nouveau règlement, le mode de qualification aux championnats de France a évolué aussi.

A présent, il faudra :

- Avoir participé au championnat régional
- Avoir passé les tests de classification D1, D2, D3
- Avoir réalisé les épreuves obligatoires dans sa division d'engagement

Spécificité : les jeunes de + de 16 ans ayant terminé dans les 3 premiers de leur catégorie, sont automatiquement qualifiés pour les championnats de France « Hiver » et « Eté ».

Rappel Règlement Natation FFSA

Equipements 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.

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»

Informations Générales

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 relai
- Les nageurs de Division 3 pourront s'engager au maximum sur :
 - 2 nages individuelles
 - 1 relai
- Les relais se feront par sexe.



Informations Générales

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 : maxime.cd91@gmail.com
Téléphone : 06.28.79.85.91
- Par courrier : CDSA 91
MDCS, Boulevard De Gaulle
91540 Mennecy
- **Date limite d'envoi : 7 AVRIL 2015**



Championnat Régional Natation 2015



Informations Générales

Accès

Par les transports en commun :

 depuis **Paris**
 direction **Dourdan-la-Forêt**
 jusqu'à **Juvisy-sur-Orge**

 correspondance

Bus Optile 14 depuis **Gare Routiere Seine**
 direction **Bergeries Saint Hubert**
 jusqu'à **Centre Administratif - Cour Chapuis**

 aller jusqu'à **91210, Draveil**

En véhicule à moteur :

- Autoroute A6 -Direction Lyon
- Sortie N°7 Ris-Orangis, puis direction N7, Direction Paris
- Dans Ris-Orangis prendre à droite rue Edmond Bonte (D31), suivre direction Gare RER
- Passer sous la ligne de RER, et remonter côté Draveil.
- Prendre à gauche Avenue Henry Barbusse(D448)
- Tourner à droite Rue Eugène De Lacroix (D31), continuer jusqu'à Carrefour Market et prendre à droite juste après le supermarché, Rue Charles Mory et à droite dans l'Allée Jacques Mayol.



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>

Annexes

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.



Fiche d'engagement Club - Individuel - Natation D1			
Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015			
N° affiliation		Nom de l'association	
Coordonnées de l'association			
Adresse			
Téléphone			
Email			
Nom/Prénom du responsable			
Nom/Prénom des accompagnateurs			



Championnat Régional Natation 2015





Fiche d'engagement Club - Individuel - Natation D1				
Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015				
N° licence		Nom, Prénom		
Sexe		Année de Naissance		Catégorie
Nages		Temps de référence		
50m Nage Libre		50m Nage Libre		
50m Dos		50m Dos		
50m Brasse		50m Brasse		
50m Papillon		50m Papillon		
100m Nage Libre		100m Nage Libre		
100m Dos		100m Dos		
100m Brasse		100m Brasse		
100m Papillon		100m Papillon		
100m Crawl/Dos		100m Crawl/Dos		
100m 4 Nages		100m 4 Nages		
200m Nage Libre		200m Nage Libre		
200m Dos		200m Dos		
200m Brasse		200m Brasse		
200m Papillon		200m Papillon		
200m 4 Nages		200m 4 Nages		
400m Nage Libre		400m Nage Libre		
400m 4 Nages		400m 4 Nages		
800m Nage Libre		800m Nage Libre		
1500m Nage Libre		1500m Nage Libre		



Championnat Régional Natation 2015





Fiche d'engagement Club - Individuel - Natation D2			
Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015			
N° affiliation		Nom de l'association	
Coordonnées de l'association			
Adresse			
Téléphone			
Email			
Nom/Prénom du responsable			
Nom/Prénom des accompagnateurs			



Championnat Régional Natation 2015





Fiche d'engagement Club - Individuel - Natation D2				
Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015				
N° licence		Nom, Prénom		
Sexe		Année de Naissance		Catégorie
Nages		Temps de référence		
25m Crawl		25m Crawl		
25m Dos		25m Dos		
25m Crawl/Dos		25m Crawl/Dos		
25m Papillon		25m Papillon		
25m Style Brassé		25m Style Brassé		
50m Crawl		50m Crawl		
50m Dos		50m Dos		
50m Crawl/Dos		50m Crawl/Dos		
50m Papillon		50m Papillon		
50m Style Brassé		50m Style Brassé		
75m 3 Nages		75m 3 Nages		
100m Crawl		100m Crawl		
100m Dos		100m Dos		
100m Crawl/Dos		100m Crawl/Dos		
100m Papillon		100m Papillon		
100m Style Brassé		100m Style Brassé		
150m 3 Nages		150m 3 Nages		
200m Crawl		200m Crawl		
200m Dos		200m Dos		
200m Crawl/Dos		200m Crawl/Dos		
200m Style Brassé		200m Style Brassé		



Championnat Régional Natation 2015





Fiche d'engagement Club - Individuel - Natation D3			
Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015			
N° affiliation		Nom de l'association	
Coordonnées de l'association			
Adresse			
Téléphone			
Email			
Nom/Prénom du responsable			
Nom/Prénom des accompagnateurs			



Championnat Régional Natation 2015



Fiche d'engagement Club - Individuel - Natation D3

Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015

N° licence		Nom, Prénom		
Sexe		Année de Naissance		Catégorie
Nages		Temps de référence		
25m Crawl		25m Crawl		
25m Dos		25m Dos		
25m Crawl/Dos		25m Crawl/Dos		
25m Style Brassé		25m Style Brassé		
50m Crawl		50m Crawl		
50m Dos		50m Dos		
50m Crawl/Dos		50m Crawl/Dos		
50m Style Brassé		50m Style Brassé		
100m Crawl		100m Crawl		
100m Dos		100m Dos		
100m Crawl/Dos		100m Crawl/Dos		
100m Style Brassé		100m Style Brassé		



Fiche d'engagement Club - Equipe - Natation			
Fiche d'engagement à retourner avant le 7 Avril 2015			
N° affiliation		Nom de l'association	
Coordonnées de l'association			
Adresse			
Téléphone			
Email			
Nom/Prénom du responsable			
Nom/Prénom des accompagnateurs			
Relais N°			
Nageur 1	Nom/Prénom/Licence	Catégorie/ Division	
Nageur 2	Nom/Prénom/Licence		
Nageur 3	Nom/Prénom/Licence		
Nageur 4	Nom/Prénom/Licence		
Nage	Distance	Temps de référence	
Nage Libre	4x25m		
Nage Libre	4x50m		
Crawl/Dos	4x50m		
Relais 4 Nages	4x50m		
Nage Libre	4x100m		
Crawl/Dos	4x100m		
Relais 4 Nages	4x100m		



Championnat Régional Natation 2015

