



## Programme de la Natation Course Départementale

### Règles Communes :

Frais engagements à 3 € (1 € sera reversé au club organisateur)

Le Comité prendra en charge les récompenses et les repas des officiels sur les compétitions se déroulant sur la journée. En fin de saison, les sommes restantes seront redistribuées aux clubs en fonction de la présence des officiels aux compétitions.

Engagement sur extranat pour toutes les compétitions Benjamins Minimes Cadets Juniors Seniors et Maîtres

Engagements extranat pour interclubs poussins et meeting régional Avenir 3 –poussins 1 et 2

## Le Programme 2011/2012

### Dimanche 6 novembre : Saint Cyprien

Interclubs départementaux toutes catégories

1<sup>ère</sup> réunion :

Echauffement : 13h30

Début des épreuves : 14h

10 x 100 nl	dames et messieurs
400 nl	dames
100 dos	messieurs
200 dos	dames
1500 nl	messieurs
50 nl	dames
100 brasse	messieurs
200 brasse	dames
100 nl	messieurs
200 nl	dames
100 papillon	messieurs
200 papillon	dames
200 x 4 nages	messieurs
400 x 4 nages	dames





30 minutes de pause

2<sup>ème</sup> réunion

400 nl	messieurs
100 dos	dames
200 dos	messieurs
800 nl	dames
50 nl	messieurs
100 brasse	dames
200 brasse	messieurs
100 nl	dames
200 nl	messieurs
100 papillon	dames
200 papillon	messieurs
200 x 4 nages	dames
400 x 4 nages	messieurs
4 x 100 4 nages	dames et messieurs

Engagements sur extranat (Aqua Sport St Cyprien) au 1<sup>er</sup> novembre. Frais d'engagement 10 € par équipe

Récompense : les 3 premiers recevront une coupe Dames et Messieurs

### **Vendredi 11 novembre : Saint Estève**

Programme animation poussin

Programme et horaires seront communiqués par le CNS St Estève

### **Dimanche 20 novembre : Canet en Roussillon**

Meeting départemental à Canet au bassin Serrandour

Echauffement 8h

Début des épreuves 9h30

50 brasse	dames et messieurs
50 NL	dames et messieurs
100 dos	dames et messieurs
200 brasse	dames et messieurs
200 4 nages	dames et messieurs
100 papillon	dames et messieurs
200 NL	dames et messieurs
800 NL	dames et messieurs





Echauffement 14h

Début des épreuves 15h

50 dos dames et messieurs

50 papillon dames et messieurs

400 NL dames et messieurs

200 dos dames et messieurs

100 brasse dames et messieurs

200 papillon dames et messieurs

100 NL dames et messieurs

Engagement sur extranat (Canet 66 Natation). Frais d'engagements 3 € à l'ordre du Comité Départemental Natation.

Classement benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors

Récompenses à l'issue de la compétition, les 3 meilleures performances de chaque catégorie d'âge dames et messieurs seront récompensées.

Les officiels seront pris en charge (repas) par le Comité Départemental.

**Samedi 10 et dimanche 11 décembre : Trèbes**

Participation meeting benjamins et poussins à la Ville de Trèbes  
(Prise en charge du transport à 50 % par le comité)

**Dimanche 15 janvier : Canet**

Passeport de l'eau

Echauffement à 14h30

Début passage des tests ENF à 15h

**Dimanche 22 janvier : St Estève**

Natathlon 1<sup>er</sup> plot

Matin

Echauffement 9h

Début des épreuves 10h

après midi

échauffement 14h

début des épreuves 14h45

800 NL dames

Prise de temps minimes

50 papillon messieurs et dames

100 NL messieurs et dames

400 NL messieurs

17h animation poussins

Engagements extranat du club organisateur

Frais d'engagements 3 € à l'ordre du Comité Départemental de Natation (1€ reversé au club)





organisateur).

Officiels pris en charge par le Comité (Base de 12 € maxi le repas)

**Dimanche 5 février : Saint Cyprien**

Interclubs départementaux poussins

Echauffement : 14h

Début des épreuves 15h

6 x 50nl dames et messieurs

Course encadrement remplaçants 50 nl

50 nl dames et messieurs

50 papillon dames et messieurs

50 dos dames et messieurs

50 brasse dames et messieurs

200 nl dames et messieurs

100 x 4 nages dames et messieurs

4 x 50 nl dames et messieurs

Frais d'engagement 6 € par équipes.

Extranat Aqua Sport St Cyprien

Récompenses aux 3 premiers (dames et messieurs) : coupe

**Dimanche 26 février : Narbonne**

Natathlon 2<sup>ème</sup> plot

Matin

Echauffement 9h

Début des épreuves 10h

800 NL messieurs

50 dos dames et messieurs

50 brasse dames et messieurs

400 x 4 nages dames

après midi

échauffement 14h

début des épreuves 14h45

800 NL dames

50 papillon messieurs et dames

50 NL messieurs et dames

400 x 4 nages dames

Règlement financier et technique identique au 1<sup>er</sup> plot





**Dimanche 25 mars : Canet en Roussillon**

Natathlon 3<sup>ème</sup> plot

Matin	après midi
Echauffement 9h	échauffement 14h
Début des épreuves 10h	début des épreuves 14h45
400x 4 nages dames et messieurs	800 NL dames
50 dos dames et messieurs	100 NL messieurs
50 brasse dames et messieurs	100 NL dames
Règlement technique identique au 1 <sup>er</sup> plot	800 NL messieurs

**Dimanche 1<sup>er</sup> avril : Canet**

Challenge Arlette Franco (avenirs et poussins)

**Dimanche 6 mai : Saint-Cyprien**

Championnat Départemental Open Benjamins, Minimes –Cadets, Juniors-Seniors

Matin	après midi
Echauffement 8h	échauffement 14h
Début des épreuves 9h	début des épreuves 14h45
50 NL dames et messieurs	50 brasse dames et messieurs
50 dos dames et messieurs	50 papillon dames et messieurs
100 papillon dames et messieurs	100 NL dames et messieurs
100 brasse dames et messieurs	100 dos dames et messieurs
200 NL dames et messieurs	200 brasse dames et messieurs
200 dos dames et messieurs	200 papillon dames et messieurs
400 x 4 nages dames et messieurs	200 x 4 nages dames et messieurs
4 x 50 nl dames et messieurs	800 nl dames et 1500 nl messieurs
	4 x 50 4 nages dames et messieurs

Engagements sur Extranat Aqua Sport St Cyprien, frais d'engagements à 3 € (1 € reversé au club organisateur)

Classement en catégorie benjamin, minime, cadet, junior, senior

Récompense aux 3 meilleures performances par catégories à l'issue de la compétition

Le Comité Départemental prendra en charge les médailles et les repas des officiels.





**Samedi 16 et dimanche 17 juin :**

Equipe départementale – Coupe de France Alex Jany (Lyonnais)

**Jeudi 17 mai : Canet**

Championnat Départemental des Maitres Open à Canet en 50 m

Echauffement 14h

Début des épreuves 14h30

Relais 4 x 50 NL mixte

200 x 4 nages dames et messieurs

200 brasse dames et messieurs

200 papillon dames et messieurs

100 NL dames et messieurs

50 dos dames et messieurs

Pause de 20 mn

Relais 4 x 50 NL dames et messieurs

400 NL dames et messieurs

50 papillon dames et messieurs

100 brasse dames et messieurs

200 dos dames et messieurs

50 NL dames et messieurs

400 x 4 nages dames et messieurs

100 papillon dames et messieurs

200 NL dames et messieurs

50 brasse dames et messieurs

100 dos dames et messieurs

Pause de 20 mn

Relais 4 x 50 4 nages

Engagements extranat (Canet 66 Natation)

Frais d'engagements 3 €

Un apéritif sera offert par le comité départemental pour clôturer la compétition

