



CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE NATATION ARTISTIQUE

• 22 & 23 •
AVRIL • 2023

• ESPACE AQUASUD •
SAINT CYPRIEN

1, rue Montesquieu
66750 Saint Cyprien

• CATEGORIE
JEUNES

WWW.CNSAINTCYPRIEN.COM

	<p style="text-align: center;">NATATION ARTISTIQUE</p> <p style="text-align: center;">CHAMPIONNAT REGIONAL JEUNES</p> <p style="text-align: center;">22 & 23 Avril 2023</p> <p style="text-align: center;">Piscine Espace Aquasud 1, rue Montesquieu -66750 Saint Cyprien</p>	
---	---	---

La Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée de Natation,
La ville de Saint Cyprien,
Le Club « Le Cercle des Nageurs de Saint Cyprien »
Sont heureux de vous accueillir à la piscine Espace Aquasud pour
Le Championnat Régional Jeunes 2023 de Natation artistique



LIEU DE COMPETITION



Piscine Espace Aquasud :

1, rue Montesquieu 66750 – Saint Cyprien village

Tél : 04.68.21.50.24

Latitude : 42.617844 S

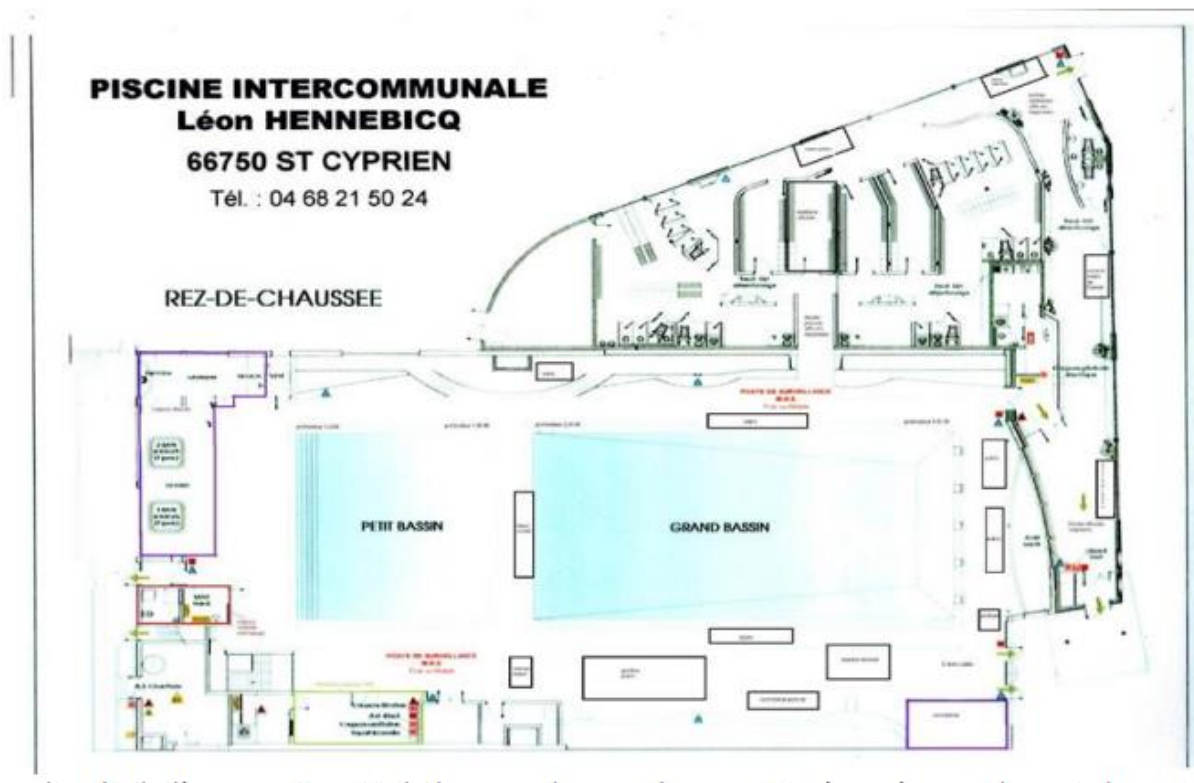
Longitude : 3.0049324 E

Bassin de compétition :

25 m X 5 lignes d'eau – profondeur 3m80 max / 2m40 min

Bassin de récupération :

Petit bassin – profondeur 1m min / 1m40 max



Devant et aux abords de l'Espace AquaSud, il y aura des emplacements réservés pour les minibus et voitures des différents clubs. L'accès aux espaces dédiés au public se fera par le chapiteau blanc (il faudra se déchausser, prévoir poche pour les mettre à l'intérieur).



Juge arbitre : Christine LALE

Déléguée Ligue OPMN : Stéphanie FEUILLERAT

Vice arbitre : Tiffany LATORRE

PROGRAMME « Prévisionnel »

Samedi 22 avril 2023

- 11h - 11h45** **Réunion des officiels** – salle école primaire DESNOYERS
- 12h** **Ouverture des portes de l'espace aquatique**
- 12h15** Echauffement de natation course pour toutes les nageuses
- 12h30 – 13h30** Echauffement des figures imposées (2 groupes de 30 min - changement à 13h)
- 13h45 :** **Compétition des figures imposées**
- 16h – 17h** Echauffement des solos (2 groupes de 30 min - changement à 16h30)
- 17h15** **Compétition des solos libres**
- 19h** Débriefing du jury
- Pause Repas officiels (buvette)**
- 19h30 – 20h** Echauffement des ballets combinés et des ballets acrobatiques
- 20h15** **Compétition des ballets combinés et des ballets acrobatiques**
- 20h45** Débriefing du jury
- 21h** **Présentation des participantes et cérémonies protocolaires**

PROGRAMME « Prévisionnel »

Dimanche 23 avril 2023

9h - 10h45 Réunion de travail organisée par la ligue Occitanie PM de natation

Programme : travail collectif sur les coachs cards à partir de vidéo, animé par Christine LALE, juge A International

Lieu : salle école primaire Desnoyers

Les clubs intéressés envoient à tiffanyla@hotmail.com la vidéo et la coach card du ballet qu'ils souhaitent étudier.

Attention : 1 seul ballet par club

Les personnes qui souhaitent assister à cette réunion de travail doivent s'inscrire auprès de Tiffany LATORRE

10h45 – 11h **Réunion des officiels** – salle école primaire DESNOYERS

11h – 12h : Pause Repas

12h Ouverture des portes de l'espace aquatique

12h15 – 13h15 Echauffement des duos (2 groupes de 30 min - changement de groupe à 12h45)

13h30 Compétition des duos libres

14h45 Débriefing du jury

15h Echauffement des ballets d'équipe (2 groupes de 30 min - changement de groupe à 15h30)

16h15 Compétition des ballets d'équipes

17h45 Débriefing du jury

18h **Présentation des participantes et cérémonies protocolaires**

BONNE COMPETITION A TOUTES LES PARTICIPANT(E)S !

ENGAGEMENTS et REGLEMENT

1/ Engagements sur le logiciel Extranat du **Vendredi 07 avril – Vendredi 14 avril 2023**

2/ Paiement facture en ligne

Le règlement fédéral s'applique concernant les pénalités.

ENVOI DES MUSIQUES

Envoyer les enregistrements musicaux, sous format WAV, avant le dimanche 16 avril 2023, à l'adresse email suivante : tiffanyla@hotmail.com

1 musique par mail ou possibilité d'envoyer par Wetransfer.

Par fichier musique vous devez préciser :

- le nom du club

- la catégorie « Jeune »

- le type de ballet (Solo, Duo, Equipe, Combo, Acro)

- la composition du ballet : nom et prénom de chaque nageuse et pour les équipes, combo, ballet acrobatiques les initiales uniquement.

Par sécurité, les clubs devront être en mesure de mettre à disposition de l'organisateur un support USB, le jour de la compétition.

ENVOI DES COACHS CARDS

Envoyer les coachs cards (équipe libre – combiné – ballet acrobatique), avant le dimanche 16 avril 2023, à l'adresse email suivante : tiffanyla@hotmail.com

Ecrire la coach card de manière informatique avec la même police et même taille de police sur tout le document.

- FINA Member Federation : Nom du club (à la place de FFN)
- Name of competitors : Noms des nageuses et non, le nom du club

INFORMATIONS NAGEUSES/EURS et CLUBS

- **Accès bassin** : (entraîneurs et nageuses/eurs) par l'accueil et les vestiaires de la piscine

- **Vestiaire** : Chaque club se verra attribuer un vestiaire ou cabine avec espaces pour se changer.

Les nageuses/eurs devront laisser les vestiaires, les douches, les toilettes et le site d'entraînement propres, les entraîneurs de clubs devront s'en assurer avant de repartir.

- Douche obligatoire avant toute entrée dans les bassins
- Douche obligatoire après les séances d'échauffement au bord du bassin
 - Passage obligatoire par les pédiluves
 - Les nageuses devront arriver coiffées et maquillées
- 1 coin retouches maquillage et 1 coin retouches gélatine sera mis à disposition où les nageuses/eurs devront obligatoirement se préparer.
 - Ne pas jeter l'excédent de gélatine dans les lavabos, toilettes, etc. . . .
 - Utiliser les poubelles pour jeter les différents déchets.
- Pas de sac au bord du bassin : les nageuses/eurs devront obligatoirement laisser leurs sacs dans les vestiaires qui seront surveillés par 2 personnes (prévoir des jetons pour les casiers).
- Espace réservé aux nageuses/eurs sur le bord du bassin afin d'assister à la compétition mais elles ne pourront pas accéder à l'espace public.
 - La chambre d'appel sera du côté petit bassin.
 - Tenues réglementaires : conformément aux règlements FINA :
 - ∞Epreuve de ballets : maillot et coiffe conformes, bijoux interdits
 - ∞Epreuve de figures techniques imposées : maillot noir, bonnet blanc, bijoux et vernis interdits

- **Restauration** : à l'école Desnoyers, à côté de la piscine.

Les repas sont à réserver : bon de commande en annexe

Buvette et restauration sur place

Respect de l'environnement avec des verres et assiettes en carton biodégradable. Recyclage du carton et du plastique.

Il est interdit de manger sur le bord du bassin et dans les vestiaires, les clubs pourront se restaurer dans la cour de l'école.



Championnats régionaux jeunes les 22 et 23 Avril 2023
PANIERES REPAS 10 €

MENU SALADE ou SANDWICH

Menu comprenant chips, pomme, bouteille d'eau 33cl.

Au choix :

- Salade de pâtes, poulet grillé, tomate, salade, emmental.
- Salade de pâtes, thon, tomate, salade, emmental.
- Sandwich demi-baguette, poulet grillé, tomate, salade, emmental.
- Sandwich demi-baguette, thon, tomate, salade, emmental.

MENU PÂTES BOLOGNAISE (samedi soir)

- Menu comprenant pomme, bouteille d'eau 33cl.
Pâtes, viande hachée bœuf, sauce tomate

BON DE COMMANDE

TYPE MENU	Nombre de repas
SANDWICH thon	
SANDWICH poulet	
SALADE thon	
SALADE poulet	
Pâtes Bolognaise	

Nom et Prénom de la Nageuse :

Club :

Règlement : X 10 €

- En ligne sur le site du CNSC : cliquez sur « j'achète » en haut de la page :

<https://www.cnsaintcyprien.com/collect/description/309615-b-paniers-repas-pour-le-22-et-23-avril-2023>

Jour :

- **Samedi midi**
- **Samedi soir**
- **Dimanche midi**

Bon de commande à remplir sur le [site](#) AVANT LE 18/04/2023 ;

Pour toute demande de renseignement :
anneclairenatsynchro@laposte.net.

INFORMATIONS OFFICIELS

- Réunion jurys (salle de l'école primaire DESNOYERS à côté de la piscine):

- Samedi 22 avril 2023 de 11h à 11h45, jugement FI, solos, ballets combinés, ballets acrobatiques.
- Dimanche 23 avril 2023 de 10h45 à 11h, jugement duos, équipe libres.

- Tenue réglementaire de couleur blanche

Haut en manches courtes (Polo ou tee-shirt)

Pantalon ou pantacourt

Chaussures blanches

- Repas pris en charge le samedi soir à la buvette et dimanche midi – salle de l'école Desnoyers

1 Rue Jules Lemaître (à côté de la piscine)

- Accès bassin : (entraîneurs et nageuses/eurs) par l'accueil et les vestiaires de la piscine

VENIR A LA PISCINE EN VOITURE

En venant de Narbonne : Nationale 9 (RN9) ou Autoroute A9, sortie 41 (Perpignan Nord) puis direction Saint-Laurent de la Salanque, Canet, Saint-Cyprien.

Roulez bien informés (tarifs, itinéraires, circulation) :

- Radio Trafic : 107.7

- Autoroutes du Sud de la France : 33 (0)4 68 41 56 12

Préparez votre itinéraire avec Via Michelin ou Mappy.



NOS PARTENAIRES



MAISON de la **LITERIE**®

solia
Designer of your packaging solutions


SUD MÉDITERRANÉE

HOMEA
AMÉLIORATION DE L'HABITAT

MENUISERIE CLIM-ELEC RÉNOVATION



 **Bonici** BURGER
PIZZAS

SUIVEZ NOUS SUR @BONICI GRANTITE MOUET SOIR #BONICIMED

04 68 35 36 42

PÂTE À PIZZA
PAINS-BURGERS
SAISON

LÉGUMES FRAIS

1, avenue Marie Curie (face Leader Price) - 66200 ELNE


**BEAUTY
SUCCESS**




Spideil
compes funèbres
Depuis 1976

 **Funéplus**
Réseau Funéraire

**UNO
MAS**


LE COMTOIS
DE LA LUNETTE

S
selartex
Textile de la maison

CAVE À VINS
**Au Petit
Bouchon**
& SPIRITUEUX