



*Espace Nautique Jean Vauchère*

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL AVENIRS & COUPE POUSSINES

*27 et 28 avril 2024*



## Coupe Poussines

**Samedi 27 avril 2024**

### Colomiers

Espace Nautique Jean Vauchère

(accès : 6 allée de la piscine à Colomiers)



Juge arbitre : **Florence Badan**

Déléguée régionale : **Christine Kitegi**

### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

09h00	Ouverture des portes
09h15	Échauffement Figures imposées Poussines
09h45	Réunion de juges par atelier
<b>10h00</b>	<b>Compétition figures imposées Poussines</b>
10h45	Échauffement Ballets Poussines
11h15	Réunion de juges
<b>11h30</b>	<b>Compétition ballet Poussines</b>
<b>11h45</b>	<b>Cérémonies protocolaires Poussines</b>
12h00	Repas des juges



## Régionaux Avenirs

27 et 28 avril 2024

### Colomiers

Espace Nautique Jean Vauchère

(accès : 6 allée de la piscine à Colomiers)



Juge arbitre : **Carla Ramos Cardoso**

Déléguée régionale : **Christine Kitegi**

### SAMEDI 27 AVRIL 2024 PROGRAMME PRÉVISIONNEL

12h45	Réunion des juges pour toutes les épreuves
13h45	Ouverture des portes
14h00	Échauffement Figures imposées (5 minutes de natation puis 25 minutes en ½ effectif)
14h55	Mise en place du jury
<b>15h00</b>	<b>Compétition Figures imposées Avenirs</b>
17h00	Échauffement Ballets Acrobatiques Avenirs
17h40	Mise en place du jury
<b>17h45</b>	<b>Compétition Ballets Acrobatiques Avenirs</b>
<b>18h30</b>	<b>Cérémonies protocolaires et présentation du Collectif Avenirs</b>



## Régionaux Avenirs

27 et 28 avril 2024

### Colomiers

Espace Nautique Jean Vauchère

(accès : 6 allée de la piscine à Colomiers)



Juge arbitre : **Carla Ramos Cardoso**

Déléguée régionale : **Christine Kitegi**

### DIMANCHE 28 AVRIL 2024 PROGRAMME PRÉVISIONNEL

09h30	Ouverture des portes
09h45	Échauffement Solos Libres Avenirs (5 minutes de natation puis 20 minutes en 1/3 effectif)
10h55	Mise en place du jury
<b>11h00</b>	<b>Compétition Solos Libres Avenirs</b>
12h45	Repas des juges
13h15	Début échauffement Duos Libres et Duo Mixtes Libres (5 minutes de natation puis 20 minutes en ½ effectif)
14h00	Mise en place du jury
<b>14h05</b>	<b>Compétition Duos Libres Mixte Avenirs</b>
<b>14h15</b>	<b>Compétition Duos Libres Avenirs</b>
15h45	Échauffement Ballets Libres Avenirs (5 minutes de natation puis 25 minutes en ½ effectif)
16h55	Mise en place du jury
<b>17h00</b>	<b>Compétition Ballets Libres Avenirs</b>
<b>18h15</b>	<b>Cérémonie protocolaire</b>

# LIEU DE LA COMPÉTITION



**ESPACE NAUTIQUE JEAN VAUCHÈRE**

1 place des fêtes, Colomiers, 31 770

**L'accès pour le public se fera côté club au 6 allée de la piscine**

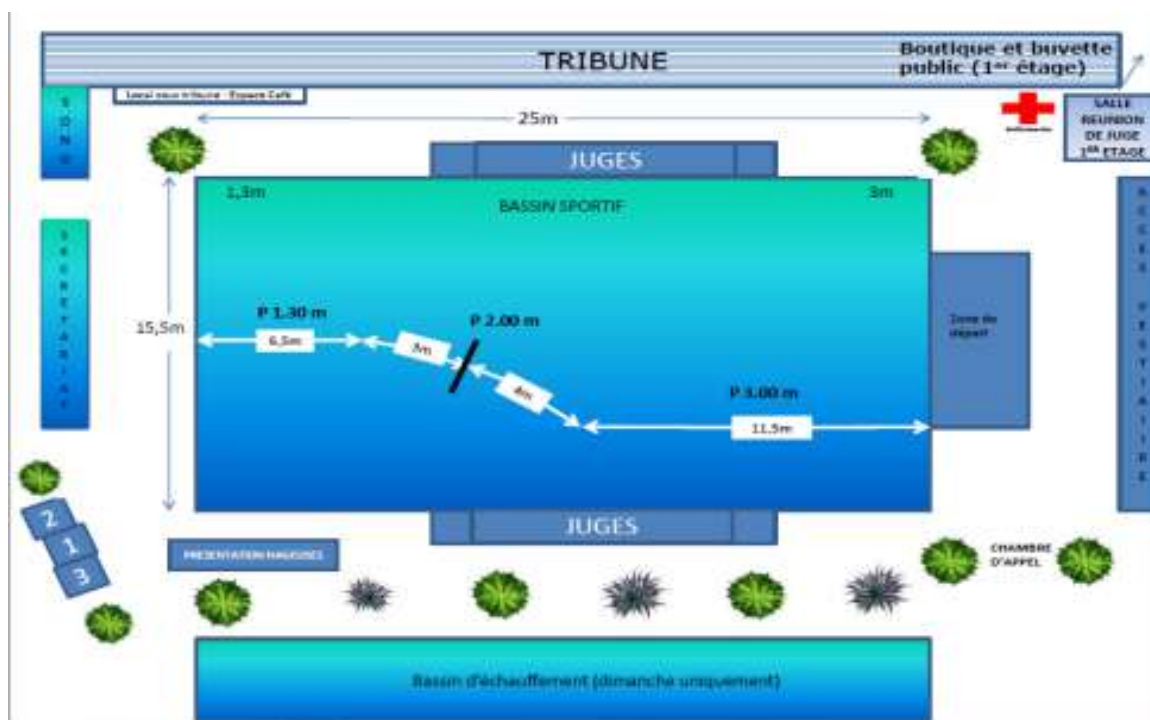
## • Comment y accéder en voiture ?

✓ Depuis Colomiers, suivre centre-ville, puis Espace nautique et/ou hall Comminges

✓ Depuis la N124

• Sortie n°4 : prendre le boulevard Eugène-Montel, direction Hôtel de Ville, puis Espace nautique Jean-Vauchère et/ou hall Comminges.

• Sortie n°5 : prendre le boulevard de Gascogne puis l'allée du Comminges, direction Espace nautique Jean-Vauchère et/ou hall Comminges.



## • Où stationner ?

Les parkings du centre-ville de Colomiers sont gratuits et vous proposent près de 1 500 places.

Six parkings sont à votre disposition:

✓ Place des Fêtes (devant l'Espace nautique Jean-Vauchère)

✓ Place du Languedoc (fermée les jeudis et samedis matin en raison du marché) ✓ Parking du Lauragais (place Alex-Raymond - Hôtel de Ville)

✓ Parking Périgord

✓ Parking Rouergue

✓ Parking Quercy

## ENGAGEMENTS et RÈGLEMENT

- Engagements à faire sur le logiciel Extranat jusqu'au **vendredi 19 avril 2024**
- Paiement de la facture en ligne à partir d'extranat
- Le règlement régional s'applique concernant les pénalités

## MUSIQUES ET COACH CARDS

- Les musiques sous format WAV devront être envoyées à l'adresse suivante : [david.lemaire@gmx.com](mailto:david.lemaire@gmx.com) avant le **mardi 23 avril 2024**

1 musique par mail ou possibilité d'envoyer la globalité par Wetransfer

Par fichier musique, vous devez préciser :

- Le nom du club
- La catégorie « Avenir » ou « Poussine »
- Le type de ballet (Solo, Duo, Équipe Libre, Ballet Acrobatique)
- La composition du ballet : nom et prénom de chaque nageuse et pour les équipes et combo les initiales seulement.

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

- La coach card simplifiée est à envoyer avant le **vendredi 19 avril 2024** aux adresses suivantes: [stephanie.feullerat@cirter.com](mailto:stephanie.feullerat@cirter.com) et [clairecornu@live.fr](mailto:clairecornu@live.fr)

## CONSIGNES POUR LES NAGEUSES/EURS et LES CLUBS

- **Accès bassin** : (Entraîneurs, officiels et nageuses/eurs) par les vestiaires club de la piscine et par l'escalier des gradins.
- **Vestiaire** : Chaque club se verra attribuer un vestiaire avec espace pour se changer. Pas de sac au bord des bassins, les nageuses/eurs devront obligatoirement laisser leurs sacs dans les vestiaires qui seront surveillés ou dans les casiers (prévoir un jeton)
- **Gélatine**: Les nageuses devront arriver coiffées, gélatinées et maquillées (sauf le samedi pour les ballets acrobatiques la gélatine pourra être faite sur place). Un coin retouche maquillage et retouche gélatine sera à la disposition des nageuses.  
Attention à ne pas jeter l'excédent de gélatine dans les lavabos, toilettes etc...
- **Tenues réglementaires** : conformément aux règlements FINA.

Les nageuses/eurs devront laisser les vestiaires, les douches, les toilettes et le lieu de compétition propres. Merci d'utiliser les poubelles pour jeter les différents déchets. Les entraîneurs de chaque club devront s'en assurer avant de partir.

## INFORMATIONS POUR LES OFFICIELS

- La réunion de juges se déroulera dans la salle de danse au premier étage
- La tenue des officiels
  - ✓ Tenue réglementaire
  - ✓ Haut en manches courtes (Polo ou tee-shirt) blanc
  - ✓ Pantalon ou pantacourt noir
  - ✓ Chaussures blanches
- Le repas des deux jours est pris en charge par le club de Colomiers Natation synchronisée.

## COMMANDE DE REPAS et BUVETTE

Minjat est un magasin de produits locaux en circuit court à Toulouse – Colomiers.

Garant de proposer une alimentation locale de qualité, Minjat nous propose ses salades, sandwiches et plats chauds lors de la compétition régionale se déroulant à Colomiers.

Merci de remplir un formulaire par Club.

Vous pouvez également le proposer en pré commande à l'ensemble des parents et accompagnateurs de vos nageuses.

Paiement obligatoire avant la compétition :

- Par virement sur l'IBAN suivant FR76 1027 8022 0200 0140 2934 004 en précisant le nom de l'équipe et repas compétition.
- Par chèque à l'ordre de Colomiers Nat Synchro à envoyer à l'adresse suivante :
  - o Colomiers Nat Synchro, 6 allée de la piscine, 31770 Colomiers

**Les commandes sont à passer avant le 20/04/2024** par virement ou par chèque (à l'adresse Colomiers Nat Synchro, 6 allée de la piscine, 31770 Colomiers) via ce lien:

<https://forms.gle/daiNRsMMY5twn5zg6>

### **Formule 1 : Menu du jour (plat-dessert) : 12€/personne (pain et couverts fournis)**

Plat au choix parmi :

- Salade complète (salade verte, pâtes fermières du Lauragais, jambon, fromage, maïs doux, oignons rouges, persil)
- Salade complète (salade verte, pâtes fermières du Lauragais, thon, fromage, maïs doux, oignons rouges, persil)
- Sauté de poulet de la Ferme de Compresses, riz de Camargue aux herbes et méli mélo de légumes rôtis de saison
- Spaghettis du Lauragais, bolognaise de bœuf fermier du Gers

Dessert au choix parmi :

- Banane
- Orange
- Yaourt nature sucré
- Part de tarte aux pommes

### **Formule 2 : Menu du jour (sandwich-dessert) : 8€/personne**

Sandwich au choix parmi :

- Sandwich jambon cru des Pyrénées affiné 12 mois et comté, salade, pain de la maison Beauhaire Meilleur Ouvrier de France à Léguevin
- Pita au fallafel et crudites de saison, fromage frais de chèvre aux herbes, pain pita de la maison Beauhaire Meilleur Ouvrier de France à Léguevin (Végé)
- Sandwich jambon artisanal des Pyrénées sans sel nitrité, beurre de barate du Pays Basque, pain de la maison Beauhaire Meilleur Ouvrier de France à Léguevin

Dessert au choix parmi :

- Banane
- Orange
- Yaourt nature sucré
- Part de tarte aux pommes



## NOS PARTENAIRES

