

## Déroulement de la journée :

- Matin : 8h30 :** Ouverture des portes pour les évaluateurs
- 9h00 :** formation évaluateurs ENF3 synchro
- 9h15 :** Ouverture des portes pour les nageuses du pass'compétition
- 9h45 :** Test pass'compétition synchro
- 10H30 :** Echauffement solos /réunion coachs (thématique : échauffements)
- 11h00 :** Epreuves solos, *fin prévue pour 12h00*

### RESTAURATION

**12h00-14h30** (restauration avec l'organisation, tarif 10€/pers SUR RESERVATION) COUPON RESERVATION CI-JOINT A RENVoyer POUR LE 23 mars 2014 ACCOMPAGNER DU REGLEMENT

**Après-midi : 14h30 :** Ouverture des portes + Echauffement

- 15h00 :** Epreuves duos
- 15h45 :** Démonstration des ballets Ecole de natation
- 16h15 :** Epreuves ballets
- 17h15 :** Remises des récompenses

A noter :

Le bassin est aménagé de la façon suivante :

(Type caneton/mille piscines)

Prof petit bain : 0,85 mètres

Prof grand bain : 2 mètres

Longueur : 25mètres

Largeur : 10 mètres (4 couloirs)

## Règlement :

- Pour participer à l'épreuve ENF3 synchro : seules peuvent s'inscrire les nageuses nées en 2004 et + (2005) titulaires du sauv'nage et pass'sport de l'eau ou les nageuses nées en 2003 et - (2002, 2001...).
- Pour participer aux épreuves solo, duo et ballet : les nageuses nées en 2004 et + (2005) doivent être titulaires de l'ensemble du dispositif des ENF sauv'nage, pass'sport de l'eau, pass'compétition synchro. Et pour les nageuses nées en 2003 et - (2002, 2001...), il faut qu'elles soient licenciées à la ffn.
- Pour participer à la démonstration ballet Ecole de natation : chaque nageuse devra être licenciée à la ffn

### Durée des épreuves

Solo niveau acquisit ion	Solo niveau dévelo ppement	Duo niveau acquisit ion	Duo niveau dévelo ppement	Ballet niveau acquisi tion	Ballet niveau dévelo ppement
1'30	2'00	2'00	2'30	3'00	3'30

*Le temps des épreuves ne doit pas dépasser plus ou moins 15 secondes par rapport au temps demandé.*

*\*Ci-joint les bulletins d'inscriptions des épreuves et du pass'compétition*

- Deux ballets maximum par club dans chaque catégorie
- Les ballets peuvent être composés de 4 nageuses minimum à 10 nageuses maximum.
- Un Juge (pour les solos, duos et ballets) est obligatoire pour chaque club, mais n'est pas forcément officiel. Il suffit d'être majeur (parents de nageurs, nageurs...).



Réponse obligatoire avant le 23 mars 2014 !

(Un sondage de participation sera effectué courant février)



Les engagements pour le pass'compétition et les épreuves de la journée sont gratuits

### Les pièces jointes de la plaquette :

- **Coupons réservation pour la restauration** (date limite le 23 mars 2014)
- **Bulletins d'inscriptions des épreuves**
- **Formulaire des prés requis pour l'inscription à la formation évaluateur ENF 3 ainsi que le bulletin d'inscription** à adresser à l'ERFAN Normandie – Péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande – 14000 Caen, ou [erfan.normandie@orange.fr](mailto:erfan.normandie@orange.fr)
- **Bulletin d'inscription pour le pass'compétition natation synchronisée** à envoyer à Madame Carole Terrier, 39 rue du bois, 76640 Fauville en Caux ou [carole.terrier76@gmail.com](mailto:carole.terrier76@gmail.com)

#### Coordonnées :

Club Municipal de Natation de Dieppe

Gymnase A Delaune

Chemin des vertus

76550 Saint Aubin Sur Scie

Mail Toussaint Maïté (référente) : [tristana\\_76@hotmail.fr](mailto:tristana_76@hotmail.fr)

Mail CMND : [cmndieppe@wanadoo.fr](mailto:cmndieppe@wanadoo.fr)

N° : 06 27 38 88 59



# Rencontre de printemps

## Dimanche 13 avril 2014

Toute la journée



Piscine P. de Coubertin

Neuville lès Dieppe

(DIEPPE)



76