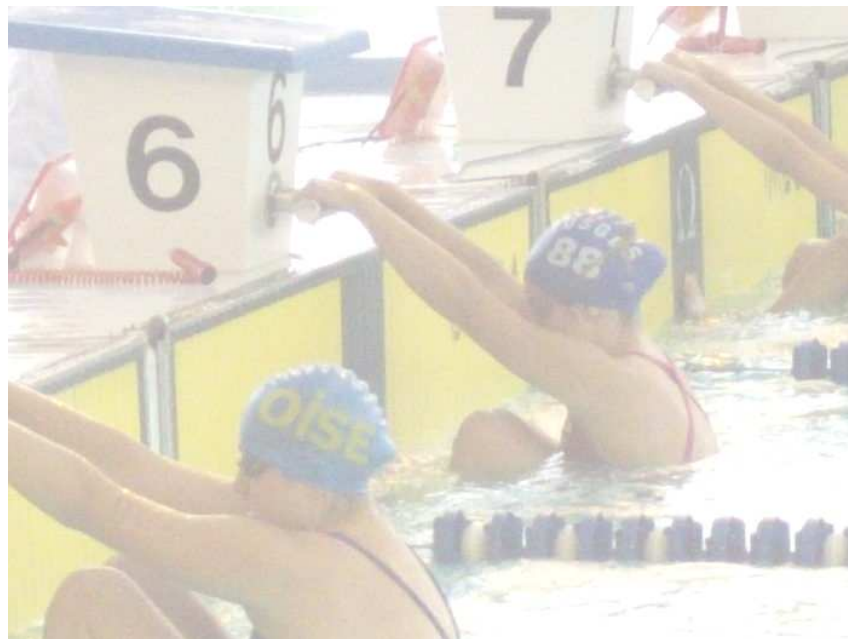


COMITE DES VOSGES DE NATATION

PROGRAMME SPORTIF



SAISON 2009-2010

SOMMAIRE

Dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions.	page 4
Programme départemental récapitulatif par catégories	page 5
Les compétitions départementales	
• Journée Pré-saison	page 6
• Interclubs toutes catégories Finale Départementale	page 7
• 1 ^{ère} étape de Coupe de Vosges	page 8
• 1 ^{ère} journée Poussins-Avenir	page 9
• Championnats des Vosges hiver	page 10
• 1 ^{ère} journée Pass de l'eau	page 13
• 2 ^{ème} journée Poussins-Avenir	page 15
• 1 ^{ère} journée Natathlon	page 16
• 2 ^{ème} journée Pass de l'eau	page 17
• 2 ^{ème} journée Natathlon	page 19
• 2 ^{ème} étape de Coupe des Vosges	page 20
• 3 ^{ème} journée Poussins/Avenir	page 21
• 3 ^{ème} journée Natathlon	page 22
• 3 ^{ème} journée Pass de l'eau	page 23
• 3 ^{ème} étape de Coupe des Vosges	page 25
• Championnats de Vosges Eté	page 26
• Journée Triathlon Poussins	page 29

Les actions départementales

- Les 10, 11 ans page 30
- Les 12, 13 ans page 32
- Les 14 ans et plus page 34

Le Calendrier de la saison page 36

Notes personnelles page 48

DISPOSITIONS REGLEMENTAIRES COMMUNES A TOUTES LES COMPETITIONS

Les nageurs ne pourront participer que s'ils sont licenciés.

Les engagements, sont à envoyer avant la date limite à

M. Jean-claude BOULANGER
501 grande rue
88330 VAXONCOURT

Ou par courriel à

jean-claude.boulanger6@wanadoo.fr

Le responsable de chaque club devra aller retirer sa facture au secrétariat compétition.

Le règlement se fera sur place et sera remis au responsable informatique ou à la trésorière.

Le cas échéant le chèque (libellé à l'ordre du comité des Vosges de Natation) doit être envoyé dans la semaine suivante chez :

Mme Michelle VARIN
18 impasse de la Golotte
88600 SERCOEUR

Chaque club devra présenter au moins 1 officiel

Le nom du responsable de l'équipe du club devra être indiqué et envoyé avec les engagements

PROGRAMME DEPARTEMENTAL RECAPITULATIF PAR CATEGORIES

Titulaires du Sauv’Nage

- 3 journées Pass de l’eau

9 ans et moins (2001 et après)

- Journée pré-saison
- 3 journées poussins avenir
- Interclubs par équipe TC
- Championnats des Vosges hiver/été

10 et 11 ans (1999 et 2000)

- Journée pré-saison
- 3 journées poussins avenir
- Interclubs par équipe TC
- Championnats des Vosges hiver/été
- Journée triathlon

12 et 13 ans (1997 à 1998)

- Journée pré-saison
- 3 journées Natathlon
- Interclubs par équipe TC
- Championnats des Vosges hiver/été

14 et plus (1996 et avant)

- Journée pré-saison
- 3 journées de Coupe des Vosges
- Interclubs par équipe TC
- Championnats des Vosges hiver/été

JOURNEE PRE-SAISON	
DATE : 25 octobre 2009	LIEU : BRUYERES
OP : 13 H 30	DE : 14 H 30
Catégories concernées :	
Avenirs Poussins Benjamins Minimes Cadets Juniors/Seniors	
Epreuves :	
1999 et après : 100 Nage Libre 97 – 98 : 200 Nage Libre 96 et avant : 400 Nage libre	
Programme :	
100 Nage Libre Dames/Messieurs pause 15' 200 Nage libre Dames/Messieurs pause 15' 400 Nage libre Dames/Messieurs	
Récompenses :	
Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie	
Règlement :	
Les séries se font au temps toutes catégories Les nageurs ne peuvent faire que les épreuves attribuées à leur catégorie Pas de temps limites d'engagements	
Engagements :	
Date limite : 16 octobre 2009 2 € par épreuve individuelle	

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES	
DATE : 15 Novembre 2009	LIEU : THAON
OP : 8 H 00 14 H 00	DE : 9 H 00 15 H 00
Catégories concernées :	
Toutes catégories	
Epreuves :	
Cf. Spécial règlements 2009/2010	
Programme :	
Cf. Spécial règlements 2009/2010	
Récompenses :	
Une coupe aux 3 premières équipes	
Règlement :	
Cf. Spécial règlements 2008/2009 page 85	
ATTENTION : Chaque équipe sera composée de 10 nageurs et TOUTES les épreuves devront être nagées	
Engagements :	
Date limite : 6 Novembre 2009	
GRATUIT	

1^{ère} ETAPE DE COUPE DES VOSGES	
DATE : 22 Novembre 2009	LIEU : SAINT-DIE
OP : 13 HEURE 30	DE : 14 HEURE 30
Catégories concernées :	
Minimes Cadets Juniors/Seniors	
Epreuves :	
50 Dos 200 Nage libre 50 Brasse 100 Papillon 200 4 Nages	
Programme :	
50 Dos Dames/Messieurs 200 Nage libre Dames/Messieurs 50 Brasse Dames/Messieurs 100 Papillon Dames/Messieurs 200 4 Nages Dames/Messieurs	
Récompenses :	
Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie Un trophée au premier de chaque catégorie au cumul des points des épreuves de chaque style à l'issue de la 3 ^{ème} étape. Seuls les nageurs ayant fait toutes les épreuves d'un style pourront recevoir le trophée	
Règlement :	
Les séries se font au temps Pas de temps limites d'engagements Ne sont pas autorisés à participer, les nageurs de série Régional et supérieure, les nageurs qualifiés la saison passée au trophée Lucien ZINS Compétition de référence départementale	
Engagements :	
Date limite : 13 Novembre 2009 2 € par engagement	

1^{ère} JOURNEE POUSSINS/AVENIRS

DATE : 28 novembre 2009

LIEU : GERARDMER

OP : 14 H 00

DE : 15 H 00

Catégories concernées :

Avenirs
Poussins

Epreuves :

Avenirs : 25 Dos, 25 Crawl, 25 Jbs ondulation avec planche

Poussins : 50 dos, 50 Crawl, 25 papillon

Programme :

25 Dos Dames/Messieurs
50 Dos Dames/Messieurs
25 Crawl Dames/Messieurs
50 Crawl Dames/Messieurs
pause 10'
25 ondulation Dames/Messieurs
25 papillon Dames/Messieurs

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie

Règlement :

Les séries se font au temps
Les nageurs ne peuvent faire que les épreuves attribuées à leur catégorie
Les nageurs seront disqualifiés en cas de nage incorrecte
Pas de temps limites d'engagements

Engagements :

Date limite : 20 Novembre 2009

2 € par épreuve individuelle

CHAMPIONNATS DES VOSGES HIVER

DATE : 5 et 6 Décembre 2009

LIEU : REMIREMONT

OP : 8 H 30
14 H 00

DE : 9 H 30
15 H 00

Catégories concernées :

Avenirs
Poussins
Benjamins
Minimes
Cadets
Juniors/Seniors

Epreuves :

Avenirs : 50, 100 Nage libre, 50 Dos, 50 Brasse, 50 Papillon, 100 4 Nages

Poussins : 50, 100, 200 Nage Libre

50, 100 Dos

50, 100 Brasse

50, 100 Papillon

100 4 Nages

Benjamins et plus : 50, 100, 200, 400 Nage Libre

50, 100, 200 Dos

50, 100, 200, Brasse

50, 100, 200 Papillon

100, 200 4 Nages

Programme :

cf. page 11

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie

Règlement :

Les séries se font au temps toutes catégories

Les nageurs doivent respecter les temps d'engagements cf. page 12

Engagements :

Date limite : 27 Novembre 2009

4 € par épreuve individuelle

Programme des Championnats des Vosges

Samedi matin	50 papillon 100 dos 200 brasse 100 4 nages
Samedi après-midi	100 nage libre 200 papillon 50 brasse 200 dos
Dimanche matin	50 dos 100 brasse 200 nage libre
Dimanche après-midi	50 nage libre 100 papillon 200 4 nages 400 nage libre

Grille de qualification aux championnats des Vosges

Messieurs

	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors/seniors
50 NL	50''	40''	36''	33''	30''
100 NL	2'05''	1'32''	1'19''	1'15''	1'10''
200 NL	4'15''	3'30''	3'04''	2'50''	2'38''
400 NL		7'20''	6'10''	5'48''	5'32''
50 Dos	1'00''	50''	46''	43''	40''
100 Dos	2'10''	1'47''	1'38''	1'30''	1'28''
200 Dos		3'50''	3'16''	3'05''	2'58''
50 Brasse	1'05''	52''	49''	46''	43''
100 Brasse	2'10''	1'49''	1'40''	1'32''	1'30''
200 Brasse		4'00''	3'40''	3'25''	3'20''
50 Pap	1'05''	48''	44''	41''	38''
100 Pap	2'20''	1'47''	1'38''	1'30''	1'25''
200 Pap		4'00''	3'32''	3'05''	3'00''
100 4 Nages	2'15''	1'50	1'30''	1'25''	1'20''
200 4 Nages		3'50''	3'34''	3'07''	3'02''

Dames

	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors/seniors
50 NL	50''	44''	40''	37''	34''
100 NL	2'05''	1'35''	1'24''	1'19''	1'15''
200 NL	4'15''	3'35''	3'10''	2'55''	2'45''
400 NL		7'30''	6'20''	5'58''	5'42''
50 Dos	1'00''	54''	50''	47''	44''
100 Dos	2'10''	1'50''	1'42''	1'34''	1'30''
200 Dos		3'55''	3'25''	3'16''	3'08''
50 Brasse	1'05''	56''	52''	49''	46''
100 Brasse	2'10''	1'53''	1'50''	1'40''	1'35''
200 Brasse		4'05''	3'46''	3'42''	3'25''
50 Pap	1'05''	50''	46''	43''	40''
100 Pap	2'20''	1'50''	1'42''	1'36''	1'30''
200 Pap		4'05''	3'36''	3'15''	3'08''
100 4 Nages	2'15''	1'50	1'35''	1'30''	1'25''
200 4 Nages		3'50''	3'38''	3'12''	3'06

1^{ère} JOURNEE DU PASS DE L'EAU	
DATE : 16 Décembre 2009	LIEU : BRUYERES
OP : 13H30	DE : 13H45 FE : 15H45
Public concerné : Nageurs titulaires du Sauv'Nage	
Epreuves : Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'sport de l'eau	
Programme : cf. page 14	
Récompenses : Un diplôme de participation par nageur	
Règlement : Les nageurs doivent être titulaires du Sauv'Nage et être validés sur extraNat.	
Engagements : Envoi de la liste des participants avant le 9 Décembre 2009	

1. Présentation des différentes épreuves et travail sur 2 ateliers (1 à sec et 1 dans l'eau)

Atelier 1	Atelier 2
Présentation type gymnique 3 sauts + tour de bras Roulade avant Saut + vrille	Saut chandelle dans l'eau Coulée dorsale Dos 25m Coulée ventrale

2. Mise en place de l'enchaînement

Présentation
Saut + coup de bras
Roulade avant
Saut + vrille
Saut chandelle dans l'eau
Coulée dorsale
Dos 25m
Coulée ventrale
Godille dorsale 25m

2^{ème} JOURNEE POUSSINS/AVENIRS	
DATE : 30 janvier 2010	LIEU : RAMBERVILLERS
OP : 14 H 00	DE : 15 H 00
Catégories concernées :	
Avenirs Poussins	
Epreuves :	
2001 et après : 50 crawl 50 dos 25 papillon 2000 : 100 OU 200 crawl 50 brasse 99 : 200 crawl 50 brasse	
Programme :	
50 crawl D/M 100 crawl D/M 200 crawl D/M Pause 10' 50 dos D/M 50 brasse D/M 25 papillon D/M	
Récompenses :	
Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie	
Règlement :	
Les séries se font au temps Les nageurs ne peuvent faire que les épreuves attribuées à leur catégorie Pas de temps limite d'engagements Les nageurs seront disqualifiés en cas de nage incorrecte	
Engagements :	
Date limite : 22 Janvier 2010 2 € par épreuve individuelle	

1^{ère} JOURNEE NATATHLON

DATE : 31 Janvier 2010

LIEU : THAON

OP : 8 H 30
14 H 00

DE : 9 H 30
15 H 00

Catégories concernées :

Benjamins

Epreuves :

100 Nage Libre
800 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
50 Papillon
400 4 Nages

Programme :

Matin	Après-midi
800 Nage Libre Dames 50 Papillon Messieurs 50 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 400 4 Nages Messieurs	800 Nage Libre Messieurs 50 Dos Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 400 4 Nages Dames

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque épreuve
Un trophée aux 5 premiers du classement Natathlon (cumul des points des 6 épreuves) à l'issue de la 3^{ème} journée Natathlon

Règlement :

Cf. Spécial Règlement 2009/2010

Attention : Un nageur ne peut nager que 3 épreuves sur chaque journée, il ne sera classé au Natathlon que s'il a nagé les 6 épreuves à l'issue des 3 journées

Les séries se font au temps
Compétition exclusivement réservée aux benjamins
Pas de temps limite d'engagements

Engagements :

Date limite : 22 Janvier 2010

2 € par épreuve individuelle

2^{ème} JOURNEE DU PASS DE L'EAU	
DATE : 10 Février 2010	LIEU : RAMBERVILLERS
OP : 13H30	DE : 13H45 FE : 15H45
Public concerné : Nageurs titulaires du Sauv'Nage	
Epreuves : Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'sport de l'eau	
Programme : cf. page 18	
Récompenses : Un diplôme de participation par nageur	
Règlement : Les nageurs doivent être titulaires du Sauv'Nage et être validés sur extraNat.	
Engagements : Envoi de la liste des participants avant le 3 février 2010	

1. Présentation des différentes épreuves et travail sur 2 ateliers (1 avec palmes et 1 sans palmes) **Les nageurs doivent venir avec leur matériel**

Atelier 1	Atelier 2
Plongeon type compétition Coulée en Cr par maintien postural Nager 10m en Cr Culbute synchro Nager en Cr jusqu'au bout de la ligne Culbute Cr dos Coulée dos par maintien postural Nager 10m en dos Se mettre debout et lever de bras le plus haut possible Puis le plus longtemps possible	Plongeon assis avec palmes Coulée ventrale avec palmes Ondulation palmes ventrale 25m Cr polo avec palmes et en poussant un entre ses bras sur 25m

2. Mise en place des enchaînements

2^{ème} JOURNEE NATATHLON

DATE : 28 Février 2010

LIEU : SAINT DIE

OP : 8 H 30
14 H 00

DE : 9 H 30
15 H 00

Catégories concernées :

Benjamins

Epreuves :

100 Nage Libre
800 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
50 Papillon
400 4 Nages

Programme :

Matin	Après-midi
800 Nage Libre Messieurs 50 Dos Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 400 4 Nages Dames	800 Nage Libre Dames 50 Papillon Messieurs 50 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 400 4 Nages Messieurs

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque épreuve
Un trophée aux 5 premiers du classement Natathlon (cumul des points des 6 épreuves) à l'issue de la 3^{ème} journée Natathlon

Règlement :

Cf. Spécial Règlement 2009/2010

Attention : Un nageur ne peut nager que 3 épreuves sur chaque journée, il ne sera classé au Natathlon que s'il a nagé les 6 épreuves à l'issue des 3 journées

Les séries se font au temps
Compétition exclusivement réservée aux benjamins
Pas de temps limite d'engagements

Engagements :

Date limite : 19 Février 2010

2 € par épreuve individuelle

2^{ème} ETAPE DE COUPE DES VOSGES

DATE : 7 Mars 2010

LIEU : NEUFCHATEAU

OP : 13 H 30

DE : 14 H 30

Catégories concernées :

Minimes
Cadets
Juniors/Seniors

Epreuves :

200 Dos
50 Nage libre
100 Brasse
50 Papillon
100 4 Nages

Programme :

200 Dos Dames/Messieurs
50 Nage libre Dames/Messieurs
100 Brasse Dames/Messieurs
50 Papillon Dames/Messieurs
100 4 Nages Dames/Messieurs

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie
Un trophée au premier de chaque catégorie au cumul des points des épreuves de chaque style
à l'issue de la 3^{ème} étape.
Seuls les nageurs ayant fait toutes les épreuves d'un style pourront recevoir le trophée

Règlement :

Les séries se font au temps
Pas de temps limite d'engagements
Ne sont pas autorisés à participer, les nageurs de série Régional et supérieure, les nageurs
qualifiés la saison passée au trophée Lucien ZINS
Compétition de référence départementale

Engagements :

Date limite : 26 Février 2010

2 € par engagement

3^{ème} JOURNEE POUSSINS/AVENIRS

DATE : 27 Mars 2010

LIEU : GERARDMER

OP : 14 H 00

DE : 15 H 00

Catégories concernées :

Avenirs
Poussins

Epreuves :

1999 et après : 100 4N
25 Crawl

Programme :

100 4N
Pause 10'
25 Crawl

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie

Règlement :

Les séries se font au temps par catégories
Les nageurs ne peuvent faire que les épreuves attribuées à leur catégorie
Pas de temps d'engagements
Les nageurs seront disqualifiés en cas de nage incorrecte

Engagements :

Date limite : 19 Mars 2010

2 € par épreuve individuelle

3^{ème} JOURNEE NATATHLON

DATE : 28 Mars 2010

LIEU : NEUFCHATEAU

OP : 8 H 30
14 H 00

DE : 9 H 30
15 H 00

Catégories concernées :

Benjamins

Epreuves :

100 Nage Libre
800 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
50 Papillon
400 4 Nages

Programme :

Matin	Après-midi
400 4 Nages Dames 400 4 Nages Messieurs 50 Dos Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 50 Papillon Dames 50 Papillon Messieurs	800 Nage Libre Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 800 Nage Libre Messieurs

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque épreuve
Un trophée aux 5 premiers du classement Natathlon (cumul des points des 6 épreuves) à l'issue de la 3^{ème} journée Natathlon

Règlement :

Cf. Spécial Règlement 2009/2010

Attention : Un nageur ne peut nager que 3 épreuves sur chaque journée, il ne sera classé au Natathlon que s'il a nagé les 6 épreuves à l'issue des 3 journées

Les séries se font au temps
Compétition exclusivement réservée aux benjamins
Pas de temps limite d'engagements

Engagements :

Date limite : 19 Mars 2010

2 € par épreuve individuelle

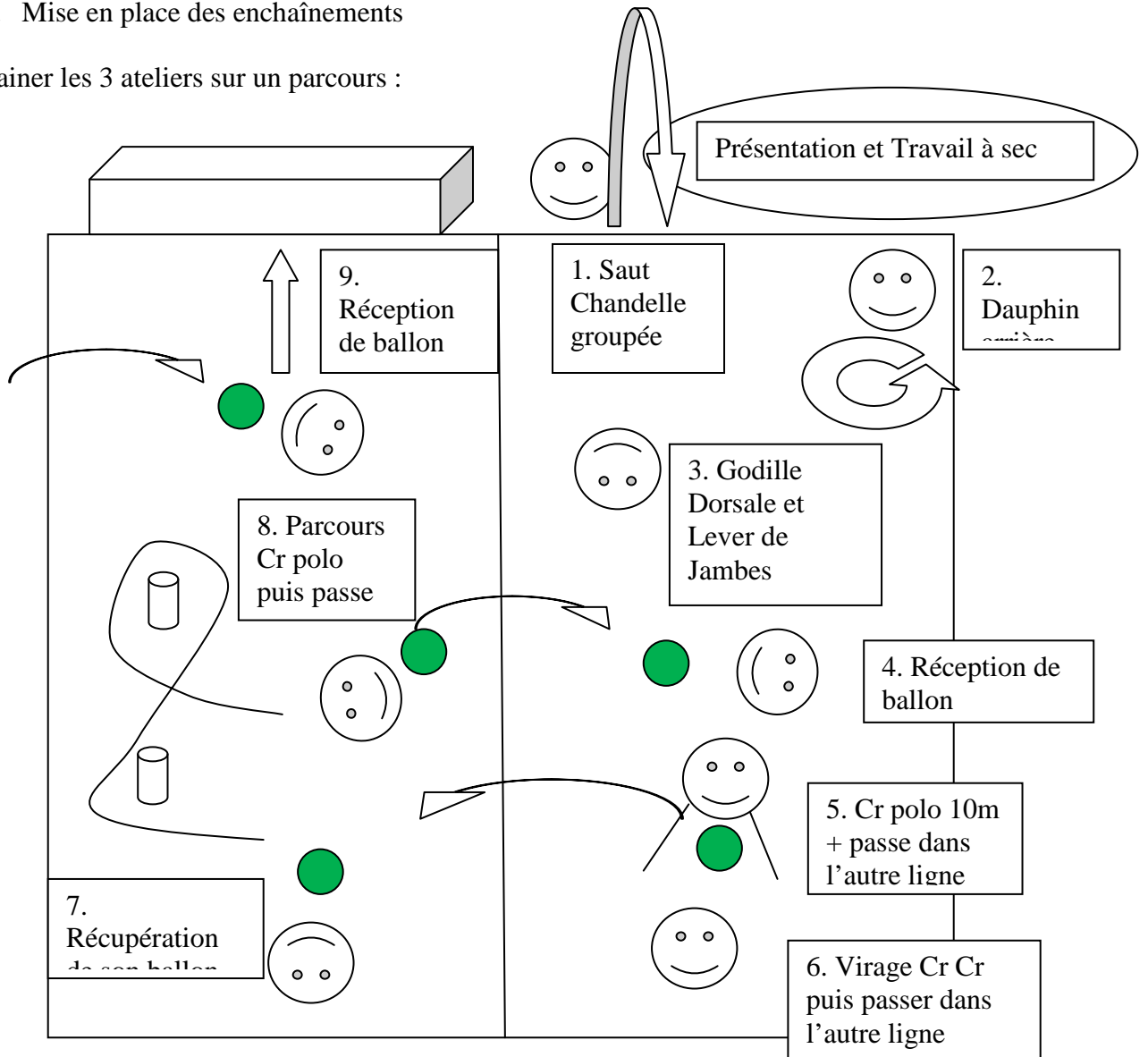
3^{ème} JOURNEE DU PASS DE L'EAU	
DATE : 7 Avril 2010	LIEU : GERARDMER
OP : 13H30	DE : 13H45 FE : 15H45
Public concerné : Nageurs titulaires du Sauv'Nage	
Epreuves : Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'sport de l'eau	
Programme : cf. page 24	
Récompenses : Un diplôme de participation par nageur	
Règlement : Les nageurs doivent être titulaires du Sauv'Nage et être validés sur extraNat.	
Engagements : Envoi de la liste des participants avant le 31 Mars 2010	

1. Présentation des différentes épreuves et travail sur 3 ateliers (1 à sec et 2 dans l'eau)
Les nageurs doivent venir avec leur matériel

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
Présentation type gymnique Sauts avec 3 coups de bras Roulade avant plombée Saut avec vrille Chandelle groupée	Dauphin arrière Godille dorsale Lever de jambe le plus haut possible Réception de ballon	Cr polo 10m Lancer le ballon dans l'autre ligne Culbute Cr Cr Récupère son ballon Retour Cr polo 10m avec obstacles Passe

2. Mise en place des enchaînements

Enchaîner les 3 ateliers sur un parcours :



3^{ème} ETAPE DE COUPE DES VOSGES

DATE : 11 avril 2010

LIEU : BRUYERES

OP : 13 H 30

DE : 14 H 30

Catégories concernées :

Minimes
Cadets
Juniors/Seniors

Epreuves :

100 Dos
100 Nage libre
200 Brasse
200 Papillon

Programme :

100 Dos Dames/Messieurs
200 Brasse Dames/Messieurs
100 Nage libre Dames/Messieurs
200 Papillon Dames/Messieurs

Récompenses :

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie
Un trophée au premier de chaque catégorie au cumul des points des épreuves de chaque style
à l'issue de la 3^{ème} étape.
Seuls les nageurs ayant fait toutes les épreuves d'un style pourront recevoir le trophée.

Règlement :

Les séries se font au temps
Pas de temps limite d'engagements
Ne sont pas autorisés à participer, les nageurs de série Régional et supérieure, les nageurs
qualifiés la saison passée au trophée Lucien ZINS
Compétition de référence départementale

Engagements :

Date limite : 2 Avril 2010

2 € par engagement

CHAMPIONNATS DES VOSGES ETE	
DATE : 1 et 2 Mai 2010	LIEU : EPINAL
OP : 8 H 30 14 H 00	DE : 9 H 30 15 H 00
Catégories concernées :	
Avenirs Poussins Benjamins Minimes Cadets Toutes catégories	
Epreuves :	
Avenirs : 50, 100 Nage libre, 50 Dos, 50 Brasse, 50 Papillon, 200 4 Nages Poussins : 50, 100, 200 Nage Libre 50, 100 Dos 50, 100 Brasse 50, 100 Papillon 200 4 Nages Benjamins et plus : 50, 100, 200, 400 Nage Libre 50, 100, 200 Dos 50, 100, 200, Brasse 50, 100, 200 Papillon 200 4 Nages	
Programme :	
cf. page 27	
Récompenses :	
Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie	
Règlement :	
Les séries se font au temps toutes catégories Les nageurs doivent respecter les temps d'engagements cf. page 28	
Engagements :	
Date limite : 23 Avril 2010 4 € par épreuve individuelle	

Programme des Championnats des Vosges

Samedi matin	50 papillon 100 dos 200 brasse
Samedi après-midi	100 nage libre 200 papillon 50 brasse 200 dos
Dimanche matin	50 dos 100 brasse 200 nage libre
Dimanche après-midi	50 nage libre 100 papillon 200 4 nages 400 nage libre

Grille de qualification aux championnats des Vosges

Messieurs

	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors/seniors
50 NL	50''	40''	36''	33''	30''
100 NL	2'05''	1'32''	1'19''	1'15''	1'10''
200 NL	4'15''	3'30''	3'04''	2'50''	2'38''
400 NL		7'20''	6'10''	5'48''	5'32''
50 Dos	1'00''	50''	46''	43''	40''
100 Dos	2'10''	1'47''	1'38''	1'30''	1'28''
200 Dos		3'50''	3'16''	3'05''	2'58''
50 Brasse	1'05''	52''	49''	46''	43''
100 Brasse	2'10''	1'49''	1'40''	1'32''	1'30''
200 Brasse		4'00''	3'40''	3'25''	3'20''
50 Pap	1'05''	48''	44''	41''	38''
100 Pap	2'20''	1'47''	1'38''	1'30''	1'25''
200 Pap		4'00''	3'32''	3'05''	3'00''
100 4 Nages					
200 4 Nages	4'30''	3'50''	3'34''	3'07''	3'02''

Dames

	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors/seniors
50 NL	50''	44''	40''	37''	34''
100 NL	2'05''	1'35''	1'24''	1'19''	1'15''
200 NL	4'15''	3'35''	3'10''	2'55''	2'45''
400 NL		7'30''	6'20''	5'58''	5'42''
50 Dos	1'00''	54''	50''	47''	44''
100 Dos	2'10''	1'50''	1'42''	1'34''	1'30''
200 Dos		3'55''	3'25''	3'16''	3'08''
50 Brasse	1'05''	56''	52''	49''	46''
100 Brasse	2'10''	1'53''	1'50''	1'40''	1'35''
200 Brasse		4'05''	3'46''	3'42''	3'25''
50 Pap	1'05''	50''	46''	43''	40''
100 Pap	2'20''	1'50''	1'42''	1'36''	1'30''
200 Pap		4'05''	3'36''	3'15''	3'08''
100 4 Nages					
200 4 Nages	4'30''	3'50''	3'38''	3'12''	3'06

JOURNEE TRIATHLON	
DATE : 6 Juin 2010	LIEU : THAON
OP : 14 H 00	DE : 15 H 00
Catégories concernées :	
Poussins	
Epreuves :	
50, 400 nage libre 200 4 nages	
Programme :	
50 nage libre dames et messieurs Pause 10' 200 4N dames et messieurs Pause 10' 400 nage libre dames et messieurs	
Récompenses :	
Une médaille aux 3 premiers de chaque épreuve Un trophée aux 5 premiers du classement cumulé	
Règlement :	
Les séries se font au temps	
Compétition exclusivement réservée aux poussins	
Engagements :	
Date limite : 28 Mai 2010	
2 € par épreuve individuelle	

- Une compétition en sélection départementale (équipe des Vosges) dans le dernier trimestre avec les nageurs qui ont participé au 2^{ème} regroupement.
Rappel du règlement intérieur fédéral : article 38

Honorer une sélection (...) est un principe auquel s'engage tout licencié de la Fédération Française de Natation. L'athlète est dûment convoqué à cette sélection. Les athlètes convoqués pour une sélection (...) doivent se rendre aux lieux et heures indiqués. Le fait pour un athlète de ne pas honorer une sélection peut être constitutif d'une faute disciplinaire de nature à entraîner des sanctions.

Actions sur les 12 – 13 ans (1997 – 1998)

Responsable départemental des 12 – 13 ans :

Céline TREIBER

Tél : 06 30 00 83 68

Em@il : celine.treiber@voila.fr

3 regroupements et 2 compétitions sont prévus pour les nageurs de ces années d'âges.

Les regroupements sont faits en vue de la formation du nageur et la compétition en vue de la préparation de la Coupe de France des départements.

- Un 1^{er} regroupement sous forme de stage de 3 jours, **du 26 au 28 octobre 2009**, avec 2 séances de natation et une séance de travail à sec par jour. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 12 octobre 2009. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 17 octobre 2009. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer au stage.** Les fiches sanitaires et le règlement (chèque du club) devront être donnés au responsable départemental le matin du 1^{er} jour de stage. Aucun nageur ne sera accepté sans ces pièces.

La sélection se fera de la façon suivante :

- Les nageurs, quelque soit leur année de naissance et leur sexe, qui réalisent les minimas sur les 3 épreuves suivantes (performances réalisées la saison dernière) :
 - 6'20''00 sur 400 NL
 - 3'20''00 sur 200 4N
 - 37''00 sur 50 NL
- Un 2^{ème} regroupement sous forme de stage de 3 jours, **du 15 au 17 février 2010**, avec 2 séances de natation et une séance de travail à sec par jour. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 1^{er} février 2010. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 5 février 2009. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer au stage.** Les fiches sanitaires et le règlement (chèque du club) devront être donnés au responsable départemental le matin du 1^{er} jour de stage. Aucun nageur ne sera accepté sans ces pièces.

La sélection se fera de la façon suivante :

- Les nageurs, quelque soit leur sexe et leur année de naissance qui réalisent les minimas sur 800 NL **ET** sur 200 4N **ET** sur au moins un des 50 de spécialités suivants (performances réalisées cette saison ou la saison dernière) :
 - 13'00''00 sur 800 NL
 - 3'15''00 sur 200 4N
 - 50 Spécialité
 - 39''00 en papillon
 - 41''00 en dos
 - 47''00 en brasse
 - 36''00 en nage libre

- Un 3^{ème} regroupement sous forme de stage de 3 jours, **du 12 au 14 avril 2010**, avec 2 séances de natation et une séance de travail à sec par jour. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 29 mars 2009. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 2 avril 2009. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer au stage.** Les fiches sanitaires et le règlement (chèque du club) devront être donnés au responsable départemental le matin du 1^{er} jour de stage. Aucun nageur ne sera accepté sans ces pièces.

La sélection se fera de la façon suivante :

- Les nageurs, quelque soit leur sexe et leur année de naissance qui réalisent les minimas sur 800 NL **ET** sur 400 4N **ET** sur au moins un des 50 de spécialités suivants (performances réalisées cette saison ou la saison dernière) :
 - 12'30''00 au 800 NL
 - 6'30''00 au 400 4N
 - 50 Spécialité
 - 38''00 en papillon
 - 40''00 en dos
 - 46''00 en brasse
 - 35''00 en nage libre
- Une compétition au mois de mars, **Meeting de Saint-Dizier 13 et 14 mars**, avec une présélection de 12 filles et 12 garçons pour la coupe de France des départements. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 1^{er} mars 2010. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 5 mars 2010. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer à la compétition.**
- La coupe de France des départements (équipe des Vosges), **les 19 et 20 juin**, avec une sélection de 11 filles et 11 garçons. **Le responsable départementale devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 7 juin 2010. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 11 juin 2010. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer à la compétition.**

Rappel du règlement intérieur fédéral : article 38

Honorer une sélection (...) est un principe auquel s'engage tout licencié de la Fédération Française de Natation. L'athlète est dûment convoqué à cette sélection. Les athlètes convoqués pour une sélection (...) doivent se rendre aux lieux et heures indiquées. Le fait pour un athlète de ne pas honorer une sélection peut être constitutif d'une faute disciplinaire de nature à entraîner des sanctions.

Actions sur les 14 ans et plus (1996 et avant)

Responsable départemental des 14 et plus :

Romuald MANGEONJEAN

Tél : 06 83 53 10 01

Em@il : celineromuald@hotmail.com

Plus que d'actions, il faut parler de soutien de la part du comité départemental pour les 14 ans et plus.

Les clubs qui organisent des stages et qui ont des nageurs justifiant d'un certain niveau pourront se voir attribuer une aide financière par nageur aux conditions que :

- Le nageur participe à un Championnat Inter régional (cf. liste page 34)
- Le nageur participe aux Championnats départementaux si le calendrier fédéral le permet
- Le nageur parte en stage avec son club ou un autre club
- Le stage dure au moins 5 jours et contienne au moins 8 séances d'entraînement
- Le stage ait lieu en bassin de 50 mètres
- L'encadrement du stage soit assuré par un des entraîneurs figurant sur la liste définie par la commission sportive en début de saison (cf. liste page 34)

Les clubs qui désirent bénéficier de cette aide financière devront envoyer une demande par mail au responsable départemental avant le 24 juillet 2010 accompagnée des justificatifs de chaque condition (cf. liste page 34). Les demandes, envoyées après cette date ou incomplètes, ne seront pas traitées. Le responsable départemental, après vérification de toutes les conditions, transmettra au bureau du comité départemental la liste des clubs bénéficiaires et le montant de l'aide allouée. Le versement de l'aide devra être fait avant le 15 septembre 2010.

L'enveloppe départementale pour cette action est de 4800 €. Cette enveloppe sera divisée par le nombre de nageurs entrant dans les critères. Le montant de l'aide alloué ne pourra en aucun cas excéder 300 € par nageur.

Conditions pour obtenir une aide du comité départemental

Liste exhaustive des Championnats Inter régionaux et Nationaux permettant d'obtenir une aide du comité départemental :

- Championnats de France de Nationale 1
- Championnats de France en petit bassin
- Championnats de France de Nationale 2
- Championnats de France des Jeunes
- Championnats de France des Jeunes en petit bassin
- Championnats de France Cadets
- Championnats de France Minimes
- Championnats de France Handisport
- Championnats Interrégionaux des Jeunes

Liste exhaustive des entraîneurs pouvant encadrer les stages permettant d'obtenir une aide du comité départemental

- HUDZIK Aurélie (CSV)
- CHOQUET Philippe (CNE)
- GEORGES Jean-Marie (CNN)
- MANGEONJEAN Romuald (EST)
- QUARTIER Francis (CAR)
- TOUSSAINT Nicolas (SNR)
- VENNÉ Isabelle (BN)

Liste exhaustive des pièces à fournir par le club pour obtenir une aide du comité départemental

- Liste des nageurs du club permettant de bénéficier de l'aide.
- Résultats (format nat2i, HTML ou PDF) des championnats Interrégionaux auquel les nageurs ont participé.
- Résultats (format nat2i, HTML ou PDF) des championnats des Vosges ou le motif fédéral ayant empêché les nageurs d'y participer.
- Copie (scan au format PDF, GIF ou JPEG) de la facture du stage avec le nombre de jours et le lieu.
- Liste de tous les participants au stage (y compris ceux ne faisant pas l'objet d'une demande d'aide) ainsi que le nom de l'entraîneur encadrant le stage.

CALENDRIER 2009/2010

octobre-2009			
Je	1		
Ve	2		
Sa	3		
Di	4		
Lu	5		
Ma	6		
Me	7		
Je	8		
Ve	9		
Sa	10	AG Vosges	Saint-Dié
Di	11		
Lu	12		
Ma	13		
Me	14		
Je	15		
Ve	16		
Sa	17		
Di	18		
Lu	19		
Ma	20		
Me	21		
Je	22		
Ve	23		
Sa	24		
Di	25	Journée pré-saison	Bruyères
Lu	26	Stage benjamins	Gérardmer
Ma	27		
Me	28		
Je	29		
Ve	30		
Sa	31		

novembre-2009				
Di	1			
Lu	2			
Ma	3			
Me	4			
Je	5			
Ve	6			
Sa	7	AG Lorraine	Tomblaine	
Di	8			
Lu	9			
Ma	10			
Me	11			
Je	12			
Ve	13			
Sa	14		Interclubs finale régionale	
Di	15	Interclubs finale départementale		Thaon
Lu	16			
Ma	17			
Me	18			
Je	19			
Ve	20			
Sa	21	Regroupement Poussins	Bruyères	
Di	22	1 ^{ère} étape de coupe des Vosges	Saint-Dié	
Lu	23			
Ma	24			
Me	25			
Je	26			
Ve	27			
Sa	28	1 ^{ère} journée poussins avenir	Gérardmer	
Di	29	Meeting demi-fond	Epinal	
Lu	30			

décembre-2009		
Ma	1	
Me	2	
Je	3	
Ve	4	
Sa	5	Championnats départementaux hiver
Di	6	
Lu	7	
Ma	8	
Me	9	
Je	10	
Ve	11	
Sa	12	Championnats de France des 14-18 ans en petit bassin
Di	13	
Lu	14	
Ma	15	
Me	16	1 ^{ère} journée Pass de l'eau
Je	17	Bruyères
Ve	18	
Sa	19	
Di	20	
Lu	21	
Ma	22	
Me	23	
Je	24	
Ve	25	
Sa	26	
Di	27	
Lu	28	
Ma	29	
Me	30	
Je	31	

janvier-2010		
Ve	1	
Sa	2	
Di	3	
Lu	4	
Ma	5	
Me	6	
Je	7	
Ve	8	
Sa	9	
Di	10	
Lu	11	
Ma	12	
Me	13	
Je	14	
Ve	15	
Sa	16	
Di	17	
Lu	18	
Ma	19	
Me	20	
Je	21	
Ve	22	
Sa	23	Meeting de Vittel
Di	24	
Lu	25	
Ma	26	
Me	27	
Je	28	
Ve	29	
Sa	30	2 ^{ème} journée poussins avenir
Di	31	Natathlon 1 ^{er} plot
		Rambervillers
		Thaon

février-2010		
Lu	1	
Ma	2	
Me	3	
Je	4	
Ve	5	
Sa	6	Meeting de Metz
Di	7	
Lu	8	
Ma	9	
Me	10	2 ^{ème} journée Pass de l'eau
Je	11	
Ve	12	
Sa	13	
Di	14	
Lu	15	Stage benjamins
Ma	16	
Me	17	
Je	18	
Ve	19	
Sa	20	
Di	21	
Lu	22	
Ma	23	
Me	24	
Je	25	
Ve	26	
Sa	27	
Di	28	Natathlon 2 ^{ème} plot

mars-2010		
Lu	1	
Ma	2	
Me	3	
Je	4	
Ve	5	
Sa	6	
Di	7	2 ^{ème} étape de coupe des Vosges
Lu	8	Neufchâteau
Ma	9	
Me	10	
Je	11	
Ve	12	
Sa	13	Meeting Benjamins (sélection départementale)
Di	14	
Lu	15	
Ma	16	
Me	17	
Je	18	
Ve	19	
Sa	20	Meeting d'Epinal
Di	21	
Lu	22	
Ma	23	
Me	24	
Je	25	
Ve	26	
Sa	27	3 ^{ème} journée poussins avenir
Di	28	Natathlon 3 ^{ème} plot
Lu	29	Gérardmer
Ma	30	Neufchâteau
Me	31	

avril-2010					
Je	1				
Ve	2				
Sa	3				
Di	4				
Lu	5				
Ma	6				
Me	7	3 ^{ème} journée Pass de l'eau		Gérardmer	
Je	8				
Ve	9				
Sa	10	3 ^{ème} étape de coupe des Vosges	N2	Bruyères	Dijon
Di	11				
Lu	12	Stage poussins	Stage benjamins	Championnats de France de Nationale 1	Chalon sur Saône
Ma	13				
Me	14				
Je	15				
Ve	16				
Sa	17				
Di	18				
Lu	19				
Ma	20				
Me	21				
Je	22	Championnats de France des Jeunes		Rennes	
Ve	23				
Sa	24				
Di	25				
Lu	26				
Ma	27				
Me	28				
Je	29				
Ve	30				

mai-2010						
Sa	1	Championnats départementaux			Epinal	
Di	2					
Lu	3					
Ma	4					
Me	5					
Je	6					
Ve	7					
Sa	8					
Di	9	Interclubs benjamins			Sarreguemines	
Lu	10					
Ma	11					
Me	12					
Je	13					
Ve	14	Coupe de France des Régions				
Sa	15					
Di	16					
Lu	17					
Ma	18					
Me	19					
Je	20					
Ve	21					
Sa	22	Pass'sport de l'eau (Test)	Trophée Jeff		Metz	Joeuf
Di	23					
Lu	24					
Ma	25					
Me	26					
Je	27					
Ve	28					
Sa	29	Championnats Interrégionaux				
Di	30					
Lu	31					

juin-2010			
Ma	1		
Me	2		
Je	3		
Ve	4		
Sa	5	Trophée Lucien Zins	
Di	6		Journée Triathlon poussins
Lu	7		
Ma	8		
Me	9		
Je	10		
Ve	11		
Sa	12		
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Me	16		
Je	17		
Ve	18		
Sa	19	Coupe de France des Départements	Boulogne sur mer
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24		
Ve	25		
Sa	26	Meeting Régional de Classement	
Di	27		
Lu	28		
Ma	29		
Me	30		

juillet-2010		
Je	1	
Ve	2	
Sa	3	
Di	4	Coupes Estivales Thaon
Lu	5	
Ma	6	
Me	7	
Je	8	Championnats de France Minimes Béthune
Ve	9	
Sa	10	
Di	11	
Lu	12	
Ma	13	
Me	14	
Je	15	
Ve	16	
Sa	17	Championnats de France Cadets Besançon
Di	18	
Lu	19	
Ma	20	
Me	21	
Je	22	
Ve	23	
Sa	24	
Di	25	
Lu	26	
Ma	27	
Me	28	
Je	29	
Ve	30	
Sa	31	

#

Aout-2010		
Di	1	
Lu	2	
Ma	3	
Me	4	
Je	5	
Ve	6	
Sa	7	
Di	8	
Lu	9	
Ma	10	
Me	11	
Je	12	
Ve	13	
Sa	14	
Di	15	
Lu	16	
Ma	17	
Me	18	
Je	19	
Ve	20	
Sa	21	
Di	22	
Lu	23	
Ma	24	
Me	25	
Je	26	
Ve	27	
Sa	28	
Di	29	
Lu	30	
Ma	31	

NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....