



Natation Artistique

REGIONAUX JUNIORS



**4 & 5 MARS
2023**

ENTRÉE GRATUITE

Piscine Léo Lagrange
Place Riquet - Toulouse

Le programme de la compétition

Juge Arbitre : Manon FAUVEAU

Juge Arbitre en examen : Inès DAZIA

Délégué Occitanie PM : Stéphanie FEUILLERAT

Samedi 04 mars 2023

12h15 : Réunion des juges

13h : Ouverture des portes

13h15/13h25 : Échauffement natation

13h25/13h45 : Échauffement solos techniques

13h45 : Mise en place du jury

14h : Compétition solos techniques

14h30/14h40 : Échauffement natation

14h40/15h10 : Échauffement duos techniques

15h20 : Mise en place du jury

15h30 : Compétition duos techniques

16h15/16h25 : Échauffement natation

16h25/17h05 : Échauffement équipes techniques

17h20 : Mise en place du jury

17h30 : Compétition équipes techniques

18h : Défilé des nageuses et cérémonies protocolaires

Dimanche 05 mars 2023

8h30 : Réunion des juges

8h45 : Ouverture des portes

9h/9h10 : Échauffement natation

9h10/9h40 : Échauffements duos libres

9h50 : Mise en place du jury

10h : Compétition duos libres

10h30/10h40 : Échauffement natation

10h40/11h10 : Échauffement des équipes libres

11h20 : Mise en place du jury

11h30 : Compétitions des équipes libres

11h50 : Cérémonie protocolaire duos libres et équipes libres

12h30/13h30 : pause repas

13h30/13h40 : Échauffement natation

13h40/14h : Échauffement solos libres

14h10 : Mise en place du jury

14h20 : Compétition des solos libres

15h/15h10 : Échauffement natation

15h10/15h40 : Échauffement des ballets acrobatiques

15h50 : Mise en place du jury

16h : Compétition des ballet acrobatiques

16h20 : Défilé de toutes les nageuses et cérémonies protocolaires des solos et ballets acrobatiques

Le lieu de la compétition

**La compétition aura lieu les 4 et 5 mars 2023
à la piscine Léo Lagrange**



Adresse :

Place Riquet
31660 Toulouse

La piscine Léo Lagrange à Toulouse est un bassin d'une :

- Dimension de 50 m sur 21 m
- Profondeur de 1,30 m à 4,25 m

Comment s'y rendre ?

Voiture :

Place Riquet
31660 Toulouse

Parking :

Les parkings de la ville sont payants, le plus proche : Parking Jean Jaurès

Métro :

Ligne A, station Marengo

Ligne B, station Jean Jaurès

Bus :

23, 27 arrêt : Riquet

L8 et 14 arrêt : Bachelier

La musique

Vous devez envoyer vos musiques sous format WAV d'ici le **1er mars 2023** à :

info.tns31@gmail.com

Les musiques peuvent être regroupées et envoyées par l'intermédiaire d'un utilitaire de transfert de fichiers (type WeTransfer).

Dans l'objet du mail et par enregistrement vous devez préciser :

- le nom du club
- le type de ballet : Solo L ou T, Duo L ou T, Equipe L ou Equipe T, Ballet acrobatique
- la composition du ballet : nom et prénom de chaque nageuse et pour les équipes 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.

Les engagements

1/ Engagements sur le logiciel **Extranat du 6 février au 24 février 2023.**

2/ **Règlement par Carte bancaire à partir d'Extranat** ou exceptionnellement par virement bancaire (et dans ce cas, envoyer la facture par mail à la Ligue)

Les consignes

- ✓ **Les nageurs et nageuses devront laisser leurs sacs dans les vestiaires ou dans les casiers (pensez à apporter un jeton).** Les sportifs devront emmener au bord du bassin uniquement le strict minimum.
- ✓ Chaque club devra s'assurer que ses nageurs et nageuses laissent les vestiaires, les douches, les toilettes et le bord du bassin propres avant de repartir.
- ✓ Les ballets seront nagés avec de la **gélatine**.
- ✓ **Un espace gélatine** sera disponible au niveau des vestiaires. Il est interdit de mettre de la gélatine ailleurs que dans cet espace dédié.
- ✓ **Il est interdit de manger et de faire de la gélatine dans les gradins.**
- ✓ L'accès au bassin sera réservé aux sportifs, entraîneurs et officiels. **Des badges seront remis aux entraîneurs et aux officiels à leur arrivée.**
- ✓ En ce qui concerne les repas, **il est interdit de manger dans les vestiaires et au bord du bassin.**
- ✓ Les nageuses n'ont pas le droit d'aller dans les gradins en maillot et mouillées.

Les informations pour les Officiels

Matériel :

Les officiels viennent avec leur effets personnels (chronomètre, stylo, plaquette, etc...).

Tenue réglementaire de couleur blanche :

Haut en manches courtes, pantalon ou pantacourt et chaussures de couleur blanche.

Réunion des officiels :

Les réunions se tiendront au sous sol de la piscine. Merci de respecter les horaires indiquées sur le programme.

Repas :

Nous prévoyons un repas le dimanche midi pour tous les officiels présents sur la journée, il sera servi aux officiels à l'étage de la piscine Léo Lagrange.

Commande de Paniers Repas

Nous vous proposons de commander des paniers repas pour le dimanche midi.

Commande possible jusqu'au mercredi 1^{er} mars

Menu Végétarien : 7€

- Salade de pâtes Végétarienne
- Pain
- Pomme ou compote
- Barre de céréales
- Jus de fruit
- Bouteille d'eau

Menu classique : 7€

- Salade de pâtes au poulet
- Pain
- Pomme ou compote
- Barre de céréales
- Jus de fruit
- Bouteille d'eau

Nous vous demandons de passer commande via HelloAsso (QR CODE ci-dessous)

<https://www.helloasso.com/associations/toulouse-nat-synchro/boutiques/commande-de-repas-regionaux-juniors-4-et-5-mars>



Les organisateurs



Nos partenaires

