



Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée
de Natation
Et Colomiers Natation Synchronisée



CHAMPIONNAT RÉGIONAL AVENIR/ COUPE POUSSINE

NATATION ARTISTIQUE



13 ET 14 MAI 2023,
ESPACE NAUTIQUE JEAN VAUCHERE À COLOMIERS





**Natation Artistique Occitanie
CHAMPIONNAT REGIONAL DES
AVENIRS**

et

COUPE DES POUSSINES

13 et 14 mai 2023

Allée de la piscine à Colomiers



La Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée de
Natation

La ville de Colomiers

Le Club de Colomiers Natation Synchronisée

sont heureux de vous accueillir à l'Espace Nautique
Jean Vauchère pour

**Le Championnat Régional des Avenirs et la Coupe
des Poussines 2023
de Natation Artistique**



LIEU DE LA COMPETITION



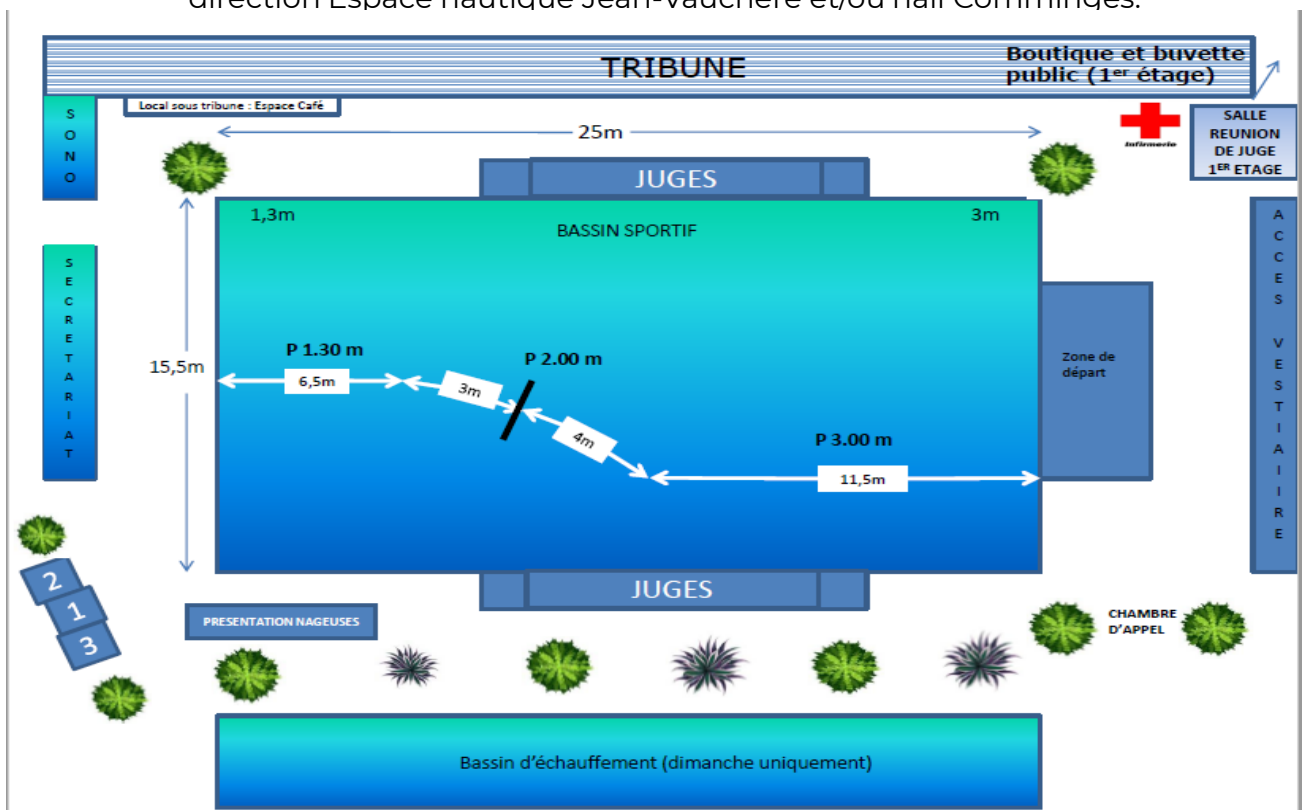
ESPACE NAUTIQUE JEAN VAUCHERE

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



Natation Artistique Occitanie
CHAMPIONNAT REGIONAL DES
AVENIRS

et

COUPE DES POUSSINES

13 et 14 mai 2023

Allée de la piscine à Colomiers



Juge-arbitre : Gaëlle REIXACH FABRE

Déléguée ligue Occitanie PM :

Christine KITEGI

Vice arbitre : Florence BADAN

PROGRAMME PREVISIONNEL SAMEDI 13 MAI 2023

9h10 -9h40 **Réunion des officiels** (salle de danse 1^{er} étage de la piscine)
Coupe des poussines et ballets combinés des avenir

9h40 **Ouverture des portes de l'espace Nautique**

9h50 -10h20 Échauffement des figures imposées des **POUSSINES**

10h30 **Compétition des figures imposées des POUSSINES**

11h15 -12h00 Échauffement des ballets combinés **des AVENIRS**

12h10 **Compétition des ballets combinés des AVENIRS**

12h40 : Présentation des participant(e)s et Cérémonies Protocolaires des ballets combinés des AVENIRS

PAUSE REPAS

13h30 - 14h15 Échauffement des ballets d'équipe **des POUSSINES**

14h25 **Compétition des ballets d'équipe des POUSSINES**

14h50 : Présentation des participant(e)s et Cérémonie Protocolaires des épreuves de la coupe des POUSSINES

15h00 -15h30 **Réunion des officiels** (salle de danse 1^{er} étage de la piscine)
Figures imposés avenir

15h30 -15h35 Échauffement de natation course

15h35 – 16h35 Échauffement des figures imposées **des AVENIRS**
(2 groupes de 30 min - changement à 16h05)

16h45 **Compétition des figures imposées des AVENIRS**

18h45 **Fin de la journée**

PROGRAMME PREVISIONNEL DIMANCHE 14 MAI

8h30 -9h00 **Réunion des officiels** (salle de danse 1^{er} étage de la piscine)

8h45 **Ouverture des portes de l'espace nautique**

8h55-9h00 Échauffement de natation course

9h00 -10h00 Échauffement des solos

(2 groupes de 30 min 2 bassins - changement à 9h30)

10h10 **Compétition des solos des AVENIRS**

12h10 **Présentation des participant(e)s et cérémonie protocolaire des solos des AVENIRS**

PAUSE REPAS

12h55-13h00 Échauffement de natation course

13h00 -14h00 Échauffement des duos

(2 groupes de 30 min - 2 bassins - changement à 13h30)

14h10 **Compétition des duos des AVENIRS**

15h10 -15h15 Échauffement de natation course

15h15 – 16h15 Échauffement des ballets d'équipe

(2 groupes de 30 min - 2 bassins- changement à 15h45)

16h30 **Compétition des ballets d'équipe des AVENIRS**

17h30 : Présentation des participantes et cérémonies protocolaires des duos et des ballets d'équipe des AVENIRS

BONNE COMPETITION A TOUTES LES NAGEUSES/EURS

ENGAGEMENTS et REGLEMENT

- Engagements à faire sur le logiciel Extranat du vendredi 28 avril au vendredi 5 mai 2023
- Paiement de la facture en ligne à partir d'extranat
- Le règlement régional s'applique concernant les pénalités

ENVOI DES MUSIQUES

- Les musiques sous format WAV devront être envoyées à l'adresse suivante :
jean.decramer@orange.fr
avant le dimanche 07 mai 2023

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

Par fichier musique, vous devez préciser :

- Le nom du club
- La catégorie « Avenir » ou « Poussine »
- Le type de ballet (Solo, Duo, Equipe libre, Combo)
- 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.

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.
- **L'accès au bassin sera réservé uniquement aux personnes habilitées munies d'un badge**
- **Vestiaire** : Chaque club se verra attribuer un vestiaire avec espace pour se changer
- **Les nageuses/eurs devront laisser les vestiaires, les douches, les toilettes et le lieu de compétition propres. Les entraîneurs de chaque club devront s'en assurer avant de partir**
- **Les nageuses devront arriver coiffées, gélatinées et maquillées**
- **1 coin retouche maquillage et 1 coin retouche gélatine seront à la disposition des nageuses**
- **Pas de gélatine dans les vestiaires !**
- **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 (prévoir des jetons pour les casiers)**
- **Les vestiaires, douches seront surveillés par des bénévoles du club**
- **Tenues réglementaires : conformément aux règlements FINA**
- **Epreuve de ballets : maillot et coiffe conformes, bijoux interdits sauf si très discrets**
- **Epreuve de figures imposées : maillot noir, bonnet blanc, vernis interdit et bijoux interdits sauf si très discrets**

COMMANDE DE REPAS et BUVETTE

- Minjat, 1ère enseigne en circuit court de l'ouest toulousain garant d'une alimentation locale de qualité, vous proposera ses salades, sandwichs et plats chauds lors de la compétition régionale se déroulant à Colomiers.
- Des formules composées de plats chauds/ salades/ sandwichs + desserts ; des plats chauds/ sandwichs et salades à l'unité, sont en précommandes via le lien ci-dessous et également sur place en quantités limitées à l'espace buvette tout au long du week-end.



Les commandes sont à passer avant le 05 mai 2023

Merci de cliquer sur le lien ci-dessous pour faire votre commande par club. (possibilité aux parents de passer commande également pour anticiper leur venue)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdxrII12mSCfl-eqIhsScp6-dMsMP-3-I1-IZoYbT7K6ZAdqw/viewform?usp=sf_link

Toutes ces commandes, sont possibles pour les repas des samedi midi, soir et dimanche midi.

Le paiement doit être effectué avant le 12 mai par virement ou par chèque (à l'adresse : Colomiers Nat Synchro, 6 allée de la piscine, 31770 Colomiers)

Pour toute demande de renseignement vous pouvez contacter : justine.lemaire@gmx.com

Une buvette sera également disponible tout au long de la compétition.

INFORMATIONS POUR LES OFFICIELS

- Les réunions des officiels se tiendront à la salle de danse du premier étage de l'Espace Nautique Jean Vauchère
 - **Samedi 13 mai**
 - 9h 10 -9h40 : coupe des poussines et ballets combinés avenir
 - 15h -15h30 : figures imposés des avenir
 - **Dimanche 14 mai :**
 - 8h30 -9h00 : épreuves de la journée
- La tenue des officiels
 - ✓ Tenue réglementaire de couleur blanche
 - ✓ Haut en manches courtes (Polo ou tee-shirt)
 - ✓ Pantalon ou pantacourt
 - ✓ Chaussures blanches

Le repas ,pris en charge par le club de Colomiers Natation synchronisée, le samedi midi, le dimanche midi dans la salle de danse sous forme de buffet.

Merci aux juges de penser à prendre une gourde, une fontaine sera mise à disposition. Il n'y aura pas de bouteille d'eau distribuée.

Merci de votre compréhension.

Les juges doivent s'inscrire sur le lien suivant, en plus d'extranat, au plus tard le 05 mai 2023

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PnKqfFiuHFVP_YRLrI5FBJqOjvV7L6Hp/edit?usp=share_link&oid=100449596179991267995&rtpof=true&sd=true

NOS PARTENAIRES



ORANGES & CO



SOCIÉTÉ ASSALIT
Démolition et Terrassement
Villefranche de Lauragais



IFEC
INSTITUT FRANCO-EUROPEEN
DE CHIROPRAxie

Pack
tôle



WATER INSTINCT



X-CONSULTING

