IRSO PLANNING
Week-end du 16 et 17 novembre 2013
Actions IRSO – Toulouse

Samedi 16 novembre
9h30-12h : Formation et réunion du jury N3 Journée d'Automne (JA) *Salle à la piscine Alban Minville*

Cette formation sur les nouvelles figures FINA est ouverte aux entraîneurs et aux officiels. Elle ciblera essentiellement les figures obligatoires, mais nous aborderons également les figures optionnelles. Elle servira de réunion de jury pour la compétition de la Journée d'Automne qui suivra dans l'après-midi.

Formateurs :
- Jacqueline Lacaze, responsable de la formation des officiels en Midi Pyrénées
- Mireille Anghelidi, responsable de la formation des officiels en Aquitaine
- Marie-Claude Besançon, formateur fédéral.
- Maeva Morineau, cadre technique

Observateur : Christine Kitegi, élue référent IRSO NS

Les participants sont tous conviés à partager le déjeuner le midi. Nous vous demandons donc de bien vouloir nous envoyer la liste des participants par club, pour pouvoir nous organiser, avant le mercredi 13 novembre. (maevamorineau@gmail.com)

Samedi 16 novembre
13h-19h30 : N3 Journée d'Automne IRSO *Piscine Alban Minville, Toulouse*

Compétition organisée par le comité Midi Pyrénées.
Logistique : club de Toulouse NS

JUGE ARBITRE : Jacqueline LACAZE

Cette compétition est qualificative pour les nageuses souhaitant accéder en solo au championnat de France d'Hiver Elite (CFHE) du 5 au 8 décembre 2013 à Angers. C'est également une étape préparatoire pour les solistes déjà qualifiées.

Programme :
- figures imposées obligatoires (2) espoirs
- figures imposées obligatoires (2) juniors
- partie de solo (1'30) espoirs
- partie de solo (1'30) juniors
- ~~solo technique (2') seniors~~ pas de nageuses engagées

Quotas IRSO pour accéder au championnat de France Hiver Elite :
- 2 places en espoirs
- 5 places en juniors
- 2 places en seniors

Nouveauté :
L'épreuve technique (figures imposées) est désormais ouverte aux nageuses des équipes 1 positionnées dans le programme FINA espoirs ou juniors pour cette saison, cette compétition étant considérée comme préparatoire.

Dimanche 17 novembre
9h-15h30 : Stage solo IRSO *Piscine Alban Minville, Toulouse*

L'objectif est de se servir de la Journée d'Automne pour analyser la performance des solistes avec les entraîneurs, et soit travailler sur les contenus existants, soit proposer des modifications chorégraphiques.
Pour plus d'efficacité, il est demandé qu'il n'y ait pas plus de 2 nageuses par entraîneur en même temps.
Le stage ne s'adresse pas aux solistes seniors

Programme
- **de 9h à 13h les solistes juniors (5)**
- **De 13h à 15h30 les solistes espoirs (2)**