



**Programme sportif
Natation synchronisée
Inter Région Sud Ouest
Saison 2010-2011**



© Laetitia Kitegi

**Référent interrégional : Christine KITEGI
Cadre technique : Maëva MORINEAU**

| | |
|---|-------------|
| Introduction | p 4 |
| Présentation générale | p 5 |
| Dispositions communes à toutes les compétitions dans l'IRSO | p 6 |
| L'Ecole de Natation Française (ENF) | p 10 |
| La labellisation des clubs | p13 |
| Les Brevets Fédéraux | p15 |
| Présentation du socle de formation | p 16 |
| Les compétitions du socle de formation programmées dans l'IRSO | p 17 |
| Présentation du programme Promotion | p18 |
| Présentation des programmes Performance et FINA | p19 |
| Le suivi des jeunes nageuses dans l'IRSO | p 25 |
| La formation dans l'IRSO | p 26 |
| Les fiches compétition | p27 |
| <i>Fiche compétition N°1 : Journée d'Automne</i> | <i>p 28</i> |
| <i>Fiche compétition N°2 : Journées Techniques d'Hiver IRSO</i> | <i>p 29</i> |
| <i>Fiche compétition N°3a : Finale Interrégionale des Jeunes</i> | <i>p 30</i> |
| <i>Fiche compétition N°3b : Challenge IRSO Espoirs</i> | <i>p 31</i> |
| <i>Fiche compétition N°4a : Tournoi interrégional de Qualification (TIRQ)</i> | <i>p 32</i> |
| <i>Fiche compétition N°4b : Championnat interrégional FINA</i> | <i>p 33</i> |
| <i>Fiche compétition N°5a : Challenge IRSO Espoirs</i> | <i>p 34</i> |
| <i>Fiche compétition N°5b : Championnats N3 été Performance</i> | <i>p 34</i> |
| <i>Fiche compétition N°6 : Ballets combinés du socle de formation</i> | <i>p 36</i> |
| Annexes | p 37 |
| <i>Annexe N°1 : qualifications des clubs de l'IRSO</i> | <i>p 37</i> |
| <i>Annexe N°2 : tableau des quotas par IR</i> | <i>p 38</i> |
| <i>Annexe N°3 : Calendriers de l'IRSO et des régions</i> | <i>p 39</i> |
| <i>Annexe N°4 : Coordonnées</i> | <i>p 43</i> |
| <i>Annexe N°5 : Récapitulatif des documents utiles</i> | <i>p 46</i> |



Chèr(e)s ami(e)s,

Vous avez certainement pris connaissance du règlement fédéral 2010-2011 (Annuel Règlements) reçu par vos clubs. Ce « Programme sportif IRSO », ne se substitue pas au document fédéral mais il vous servira de guide tout au long de cette saison pour préparer l'engagement de vos nageuses aux échéances interrégionales et aux qualifications nationales. D'autre part, il vous rappelle un certain nombre d'informations concernant les formations proposées pour cette saison ainsi que les brevets fédéraux et la labellisation des clubs.

Nous débutons la troisième saison de l'ENF et des programmes du Socle de Formation qui proposent une formation complète, à la fois individuelle et collective pour toutes les nageuses notamment pour les jeunes. Suite, aux évaluations réalisées à l'issue des deux saisons précédentes et à la demande des régions, quelques ajustements, validés par l'AG de la FFN, en mars 2010, visant à assouplir le dispositif et à respecter le rythme d'évolution de chaque nageuse, ont complété le règlement pour cette saison. C'est ainsi que nos jeunes nageuses peuvent garder le bénéfice de leur réussite aux épreuves individuelles sur deux saisons et quel que soit le nombre d'épreuves individuelles validées, peuvent participer et se confronter sur l'épreuve de ballet combiné.

Concernant les programmes FINA, deux nouvelles compétitions sont au programme pour les solos et duos. Ces compétitions sont des étapes interrégionales de qualifications pour les championnats de France de la saison en cours. Plusieurs schémas réalisés par Maëva Morineau vous aideront dans la compréhension de ces dispositifs solos et duos (pages 20 à 24).

Dans chaque région, vous préparez les jeunes nageuses et nageurs à la découverte de la pratique compétitive en leur faisant acquérir les bases fondamentales et déterminantes pour leur évolution, vous travaillez pour que vos nageuses bénéficient d'une préparation complète corporelle, artistique, technique avec de la créativité pour un spectacle en direction de la performance.

Pour leur permettre de progresser et de s'épanouir nous vous proposons des compétitions interrégionales, adaptées au niveau de pratique de chacun(e), dans les différentes épreuves de solos, duos, équipes et combinés.

Pour vous accompagner et vous aider à acquérir ou compléter vos connaissances et développer de nouvelles compétences, nous vous proposons des formations sur des thématiques ciblées (cf pages 10 et 11).

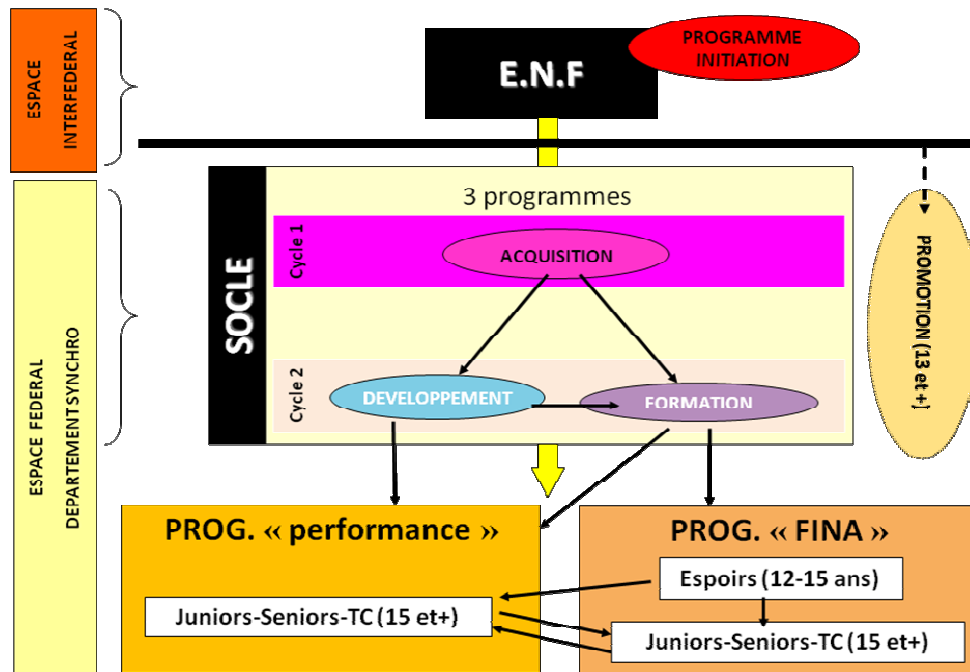
Je sais pouvoir compter sur les juges et les membres des commissions régionales pour participer à l'organisation et au bon déroulement des compétitions proposées et je vous en remercie. C'est tous ensemble, avec nos compétences complémentaires, notre passion et notre générosité que nous pourrons atteindre les objectifs de vos clubs et que nous permettrons aux nageuses et nageurs de notre inter région de s'épanouir et de progresser à leur rythme dans de bonnes conditions.

Je souhaite, à chacun(e), une excellente saison sportive.

Christine KITEGI
Référente NS IRSO

Présentation générale

Architecture des différents programmes



NIVEAUX D'ORGANISATION en IRSO selon les CIRCUITS

| | SOCLE de FORMATION | CIRCUIT PERFORMANCE | CIRCUIT FINA | CIRCUIT PROMOTION | Autres Evénements |
|--------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| | Tous âges | A partir de 15 ans (1996 et après) | A partir de 12 ans (1999 et après) | A partir de 13 ans (1998 et après) | |
| NATIONAL | | | Tous les Chpts de France Hiver et Eté d'Elite et National | | |
| N3 - IR | Finale Individuelle et Ballet combiné | JTH + N3 Eté | JA + JTH + TIRQ + chpt interrégional FINA | | Laisser à l'initiative des régions, départements et clubs. |
| Région | Organisation des épreuves n°1 à 5 des niveaux A - D - F | Chpts régionaux hiver et été en MP | Chpts régionaux hiver et été en MP | Chpts régionaux Promo | |
| Département | | | | | |

Dispositions communes à toutes les compétitions dans l'IRSO

1. Conditions d'engagement aux épreuves

Nul ne peut officier ou pratiquer dans un club de la FFN sans être licencié.

Pour participer aux compétitions, les licences doivent être oblitérées par les comités régionaux.

2. Positionnement des nageuses

A chaque début de saison un positionnement de l'ensemble des nageuses sera proposé par les clubs auprès de leur comité régional. Le positionnement devra être validé par la commission régionale avant le 30 octobre 2010 et transmis au cadre technique.

3. Les engagements

a. Les compétitions de socle :

Pour toutes les compétitions relevant du socle de formation, les engagements se feront sur fiche papier selon les conditions prévues par les comités organisateurs (dates, conditions d'engagement...).

Des formulaires d'engagement seront proposés par la FFN dans l'appliquatif « narval » communiqué aux comités régionaux.

Le comité organisateur de la compétition vérifie l'exactitude des engagements.

Après chaque compétition, le comité organisateur envoie par mail les résultats au cadre technique (liste nominative avec années de naissance), ainsi qu'un compte rendu succinct du juge arbitre.

Le tableau de suivi des compétitions régionales de socle, sera envoyé régulièrement au cadre technique après mises à jour.

b. Les compétitions organisées au niveau régional :

Se référer au programme sportif régional pour connaître la marche à suivre.

c. Les compétitions organisées au niveau interrégional :

C'est le comité régional organisateur qui gère les engagements pour ces compétitions.

Procédure :

1~ Les clubs envoient les engagements préliminaires IRSO par mail :

- ✦ Au référent interrégional : chris.kitegi@orange.fr
- ✦ Au cadre technique : maevamorineau@gmail.fr
- ✦ A la présidente de commission du comité régional d'appartenance :
 - Pour l'Aquitaine : c.trinet@free.fr
 - Pour le Limousin : nathaliefavreau@sfr.fr
 - Pour Midi-Pyrénées : chris.kitegi@orange.fr
 - Pour le Poitou-Charentes : blandine.vernoux@wanadoo.fr

Ces engagements préliminaires IRSO doivent être envoyés avant la date limite, d'après un **document synthétique** regroupant les différentes épreuves et l'engagement des officiels et secrétariat :

- Pour le championnat hiver, ce document vous sera envoyé début octobre. Date limite de retour : 30 octobre 2010
- Pour les championnats été, ce document vous sera envoyé en décembre. Date limite de retour : 15 janvier 2011

2~ Les comités régionaux regroupent les informations et les envoient au comité régional organisateur

3~ Tenant compte des délais d'engagement :

- ✦ Les clubs saisissent les engagements définitifs en ligne sur Extranat (cf tableau d'engagement IRSO). Si la saisie n'est pas possible sur Extranat, des directives vous seront communiquées par l'organisateur, en temps voulu.
- ✦ Les clubs envoient par courrier au comité organisateur * :
 - le listing des nageuses et du jury engagés sur extranat, ainsi que la liste des personnes au secrétariat et les chronométreurs ; avec le tampon du comité régional d'appartenance,
 - les fiches individuelles et collectives de jugement (cf site FFN), avec le tampon du comité régional d'appartenance sur chacune,
 - le chèque de règlement des engagements à l'ordre du comité organisateur

* Les adresses où envoyer les courriers :

- Pour l'Aquitaine : Mme TRINET Christine
22 avenue du Chatenet 33600 PESSAC
- Pour le Limousin : Melle FAVREAU Nathalie
4 place du bas château 87260 PIERRE BUFFIERE
- Pour Midi-Pyrénées : Mr CLERC Patrick
18 route de Burgaud 82600 AUCANVILLE
- Pour Poitou-Charentes : Melle VERNOUX Blandine
5 cité le Gai Logis, rue Paul Vieille, 16000 ANGOULEME

4~ Le comité organisateur fait le récapitulatif des engagements des nageuses et officiels (listing) et l'envoi :

- ✦ au cadre technique : maevamorineau@gmail.com
- ✦ à la référente interrégionale : chris.kitegi@orange.fr
- ✦ à la juge arbitre de la compétition

5~ Le contrôle des engagements est effectué par le juge arbitre de la compétition en collaboration avec le cadre technique en charge de l'interrégion.

d. Rappel des couleurs pour les formulaires papier :

- Prog. Acquisition : blanc
- Prog Développement : blanc
- Prog Formation : blanc
- Catégorie espoirs FINA : jaune clair
- Catégorie juniors FINA : vert clair
- Catégorie juniors PERFORMANCE : vert
- Catégorie seniors et toutes catégories FINA : orange clair
- Catégorie seniors et toutes catégories PERFORMANCE : orange

e. Rappels généraux :

- Pour les compétitions IRSO, le tampon du comité régional d'origine doit être apposé sur les feuilles d'engagement.
- Les feuilles d'engagement doivent être remplies dans la mesure du possible par informatique, pour plus de lisibilité.
- Les jaquettes des CD doivent être réglementaires (site FFN). Il est conseillé d'apporter un double lors des compétitions.
- N'oubliez pas d'indiquer sur les engagements au moins 1 personne du club, licenciée, disponible pour la durée de la compétition, pour les différents postes à pourvoir : secrétariat, lecteur de notes, coursier et délégué aux nageuses.

4. Les tarifs d'engagements IRSO

| | Tarif par nageuse engagée | Tarif par ballet engagé |
|---|---------------------------|-------------------------|
| Journée d'Automne | 6 euros | --- |
| Journées techniques d'hiver | 6 euros | 10 euros |
| Finale interrégionale jeunes | 12 euros | --- |
| Challenge Interrégional Espoirs | 6 euros | 10 euros |
| Chts N3 été Performance Championnat interrégional FINA Tournoi Interrégional de Qualification (TIRQ) | 6 euros | 10 euros |
| Championnat IRSO Combinés du socle | 4 euros | 10 euros |

5. Tableau d'engagement IRSO

| Compétition | Dates | Engagement préliminaire | Période de saisie des engagements | Date limite de règlement | Lieu de compétition |
|---|-----------------------|--|--|--------------------------|----------------------------------|
| Journée d'Automne | 21 novembre 2010 | 30/10/10 (même date que la FFN) | EXTRANAT Du 25 oct au 07 nov 2010 | 07 nov 2010 | Toulouse Alban Minville MP |
| Journées techniques d'hiver | 29 et 30 janvier 2011 | | Du 03 au 16 jan 2011 | 16 jan 2011 | Bordeaux Tissot AQUITAINE |
| Finale interrégionale jeunes // Challenge Interrégional Espoirs | 2 et 3 avril 2011 | 15/01/11 (même date que la FFN) | Du 07 au 20 mars 2011 | 20 mars 2011 | Colomiers MP |
| TIRQ | 9 et 10 avril 2011 | | EXTRANAT Du 11 au 25 mars 2011 | 25 mars 2011 | Montauban MP |
| Championnat interrégional FINA | 9 et 10 avril 2011 | | Du 11 au 25 mars 2011 | 25 mars 2011 | Montauban MP |
| Championnats N3 été Performance | 28 et 29 mai 2011 | | EXTRANAT Du 30 avril au 14 mai 2011 | 14 mai 2011 | Toulouse Alban Minville MP |
| Challenge Interrégional Espoirs | 28 et 29 mai 2011 | | Du 30 avril au 14 mai 2011 | 14 mai 2011 | Toulouse Alban Minville MP |
| Championnat IRSO combinés du socle | 25 et 26 juin 2011 | | Du 30 mai au 12 juin 2011 | 12 juin 2011 | Brive la Gaillarde LIMOUSIN |

Les clubs dont les engagements ne seront pas saisis à la date limite seront considérés comme étant forfaits.

6. Forfait et pénalités IRSO

| Compétitions | Pénalité * forfait nageuse** (euros) | Pénalité * non présentation d'officiel (euros) | Pénalité * Dossier incomplet, hors délai Support musical non conforme |
|---|---|---|--|
| Championnats N3 HIVER Journée d'Automne Journées techniques | 50 | 200 | 50 |
| Finale Interrégionale Jeunes | 50 | 200 | 50 |
| Challenge Interrégional Espoirs | 50 | 200 | 50 |
| Championnats N3 ETE Performance Championnat interrégional FINA TIRQ | 50 | 200 | 50 |
| Championnat IRSO Combinés du socle | 50 | 200 | 50 |

* Les pénalités sont à régler sur place le jour de la compétition

**Pénalité forfait nageuse :

- si forfait non déclaré
- si forfait déclaré après établissement du programme, sauf si un certificat médical est remis dans les 48heures.

7. Officiels

Les clubs doivent engager pour chaque compétition (même délai que les engagements nageuses) au moins 1 officiel du niveau de la compétition et 1 personne pour le secrétariat, sous peine de devoir payer une amende pour « non présentation d'officiels ».

La composition des jurys sera conforme à la circulaire des officiels.

La fonction de juge-arbitre lors des compétitions IRSO sera réparti entre les officiels A de l'interrégion :

- Marie-Claude Besancon (officiel AI)
- Sandra Doïmo (officiel AI)
- Jacqueline Lacaze (officiel A)
- Mireille Anghéidi (officiel A)

l'Ecole de Natation Française (ENF)

A travers ce concept, **les Fédérations et les membres du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (C.I.A.A.) entendent offrir au plus grand nombre une initiation aux pratiques de la natation et une découverte des disciplines sportives qu'elles développent.** C'est un vecteur de communication et de développement pour l'ensemble des membres du CIAA.

La coopération qui s'établit entre les acteurs de l'Ecole de Natation Française implique le respect par chacun d'obligations devant garantir le succès, l'efficacité, la pérennité et la notoriété positive du concept.

Pour garantir à toutes les personnes que leurs aptitudes seront appréciées de la même façon par toutes les Fédérations et quel que soit le lieu où se déroulera le test, les évaluateurs devront suivre une formation d'harmonisation.

Les évaluations ne peuvent donner lieu à interprétation, elles sont jugées à partir de grilles communes qui décrivent avec précisions et sans ambiguïté les critères de réussites des tests.

Les organisateurs devront signer et s'engager à suivre le cahier des charges de l'ENF.

Les passages de tests comprennent des évaluateurs responsables et garant de la bonne mise en œuvre du dispositif et des assistants évaluateurs en charge d'une tâche ou d'un secteur.

1. La demande d'agrément

Comment devient-on club agréé ENF ?

Le club doit en faire la demande au Comité Régional qui envoie le cahier des charges au club candidat. Le club remplit le formulaire d'agrément attaché au cahier des charges et le retourne au Comité Régional. A l'issue de cet envoi, dans la mesure où les renseignements sont corrects et que le club a renouvelé son affiliation, le Comité Régional agréé le club ENF.

Cette étape est nécessaire pour ouvrir des droits au club.

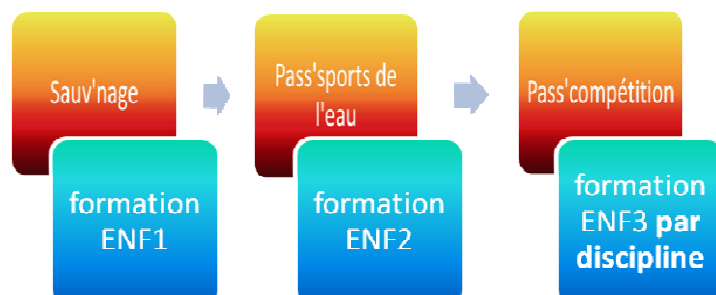
L'agrément est délivré pour l'année sportive en cours et renouvelé chaque année par tacite reconduction.

A quoi le club s'engage ?

- Mettre en place les passages de tests ENF et en assurer la communication locale
- Recruter les évaluateurs et assistants évaluateurs et s'assurer qu'ils ont suivi une formation adaptée au niveau des tests
- Assurer le suivi administratif des sessions de passage de tests
- Mettre à disposition le matériel nécessaire au bon déroulement des sessions
- Remettre en fin d'année sportive un bilan détaillé de l'activité

2. La formation des évaluateurs et assistants

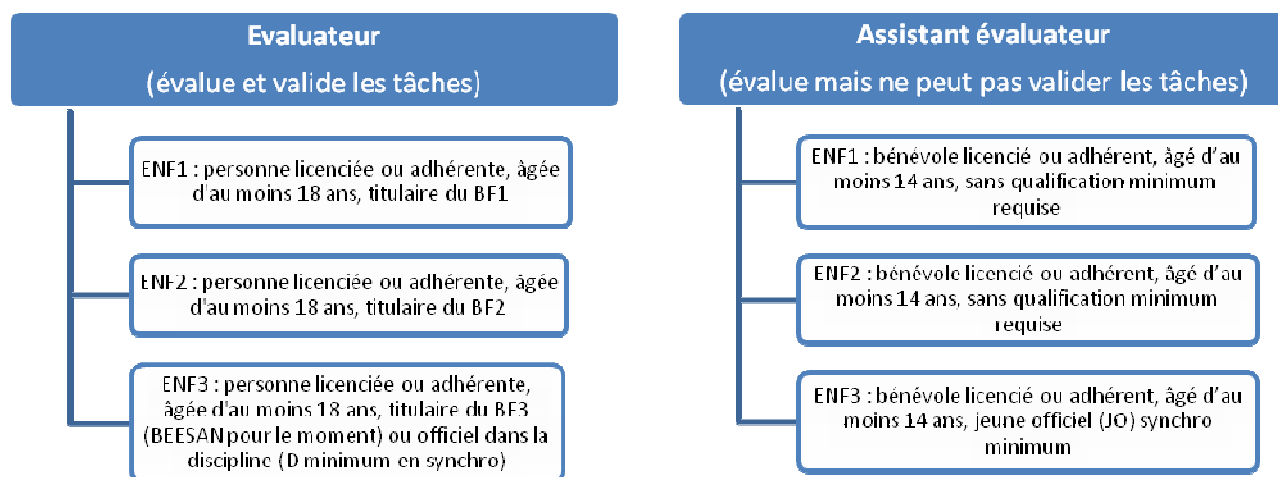
1 formation pour chaque niveau :



Les formations se déroulent niveau par niveau. Pour prétendre à un niveau il faut être titulaire du niveau sous-jacent et avoir une expérience de 2 sessions.

Les formations durent en moyenne 3h et permettent l'attribution d'un numéro d'identifiant pour chaque participant (nécessaire pour la validation des sessions de tests ENF).

2 qualifications possibles, **après avoir suivi les formations**, suivant le profil des candidats :

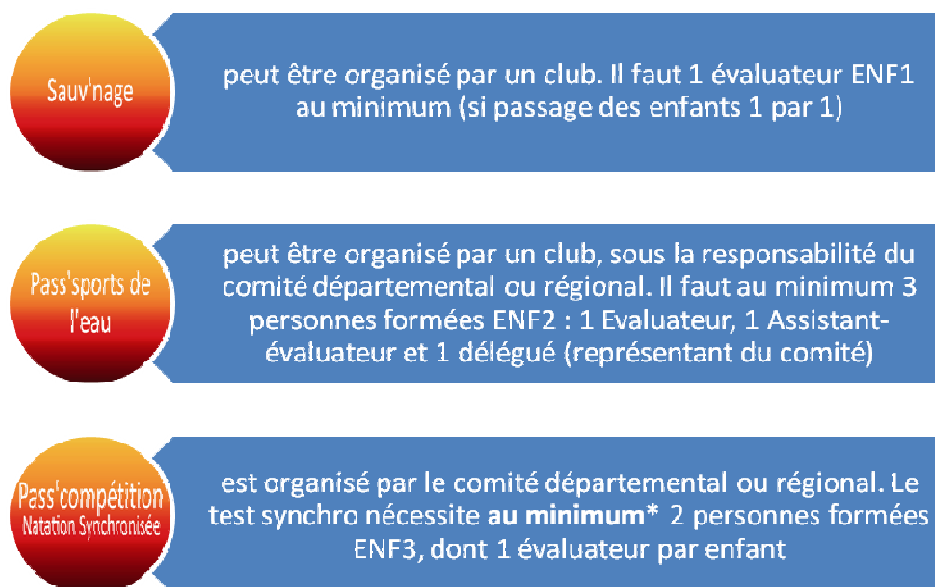


Plusieurs exemples de personnes ayant suivi les formations ENF1, 2 et 3 :

- Une personne ayant seulement la qualification du BEESAN sera évaluateur pour les 3 niveaux
- Une personne ayant seulement la qualification d'officiel D natation synchronisée sera Assistant évaluateur pour le Sauv'nage et le Pass'sports de l'eau, mais Evalueur pour le Pass'compétition synchro.
- Une jeune fille de 16 ans, bénévole pour son club aidant par exemple à l'encadrement du groupe de débutante, étant jeune officiel : sera Assistant évaluateur pour les 3 niveaux (si elle n'est pas JO, elle ne peut pas participer à la formation ENF3 !).

3. Les sessions ENF

Seules les structures agréées ENF peuvent organiser des sessions de passage de tests.



*Ceci constitue le nombre minimum requis mais des organisations plus confortables peuvent être imaginées.

4. Le Pass'compétition natation synchronisée

Support vidéo : le dvd fédéral ENF

Rappels réglementaires :

La nageuse peut s'engager dans le socle (cycle 1) en cours de saison après l'obtention de son « Pass'Compétition » dans les conditions définies ci-dessous :

- **nageuses nées en 2004 et après** (7 ans et moins) : obligation de valider les 2 tests sauv'nage et pass'sport avant d'accéder au Pass'Compétition ;
- **nageuses nées en 2003 et avant** (8 ans et plus) : la validation du sauv'nage et du pass'sport sera laissée à l'initiative du comité régional.

Pour des raisons exceptionnelles, le comité régional peut autoriser l'accès direct au Pass'Compétition.

A partir de la saison 2012-2013, tous les enfants nés en 2004 et après devront être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme.

Conditions d'organisation :

- 1 ligne d'eau sur 25m suffit pour évaluer 1 nageur
- Des repères pour matérialiser la distance à parcourir (l'enchaînement peut se réaliser sur des modules de distances variées, adaptés à tout type de bassin)
- Du matériel de sonorisation, dont un haut parleur sous-marin
- Des chronomètres, un sifflet

En-dehors des évaluateurs et des assistants, il faut également prévoir des personnes aux secrétariats, chronos, délégué aux nageuses, responsable sonorisation. Ces personnes n'ont pas l'obligation d'être officiel ou ENF3.

5. Les textes réglementaires qui peuvent être transmis par le comité régional

- Le formulaire de demande d'agrément
- Le cahier des charges de l'ENF
- les descriptifs techniques et critères d'évaluation des parcours du Sauv'Nage et du Pass'sports de l'eau (sur DVD : sous format informatique)
- le règlement régional fixant les modalités particulières pour le pass'compétition natation synchronisée : tenue des nageuses, support musical libre ou bande sonore pré-établie...

La labellisation des clubs

Renseignez-vous auprès de votre comité régional pour connaître les modalités de mise en œuvre de la labellisation dans votre région.

Mise en œuvre d'une véritable politique de labellisation des clubs

Labelliser doit être compris non comme une contrainte mais comme une reconnaissance des initiatives locales conventionnées dans le temps autour d'objectifs à atteindre dans cinq domaines

ORGANISATION ADMINISTRATIVE ET TECHNIQUE

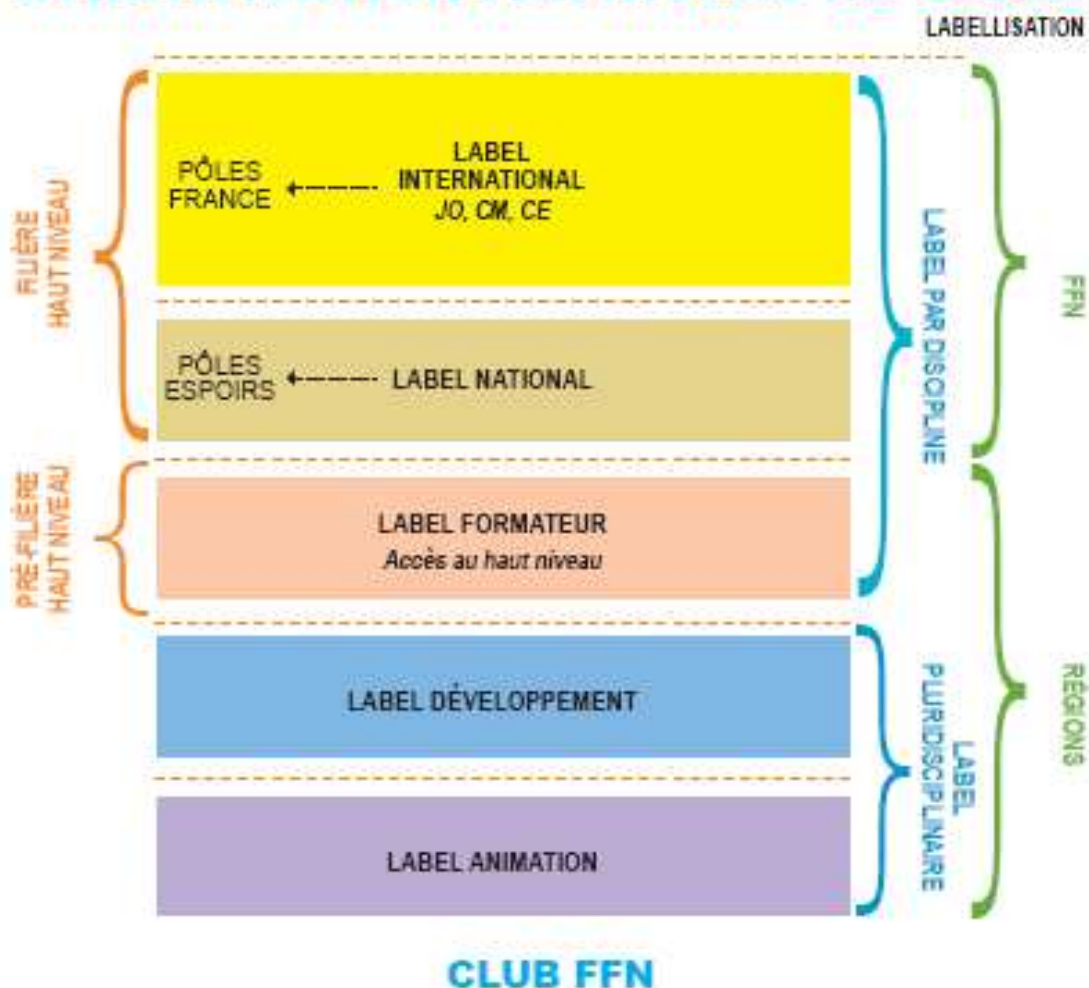
LICENCE

ENF

ÉQUIPEMENT

FORMATION FÉDÉRALE DANS LES ERFAN

STRATIFICATION PAR NIVEAU DE LABEL



Conditions de labellisation

- ▶ Être affilié FFN.
- ▶ Encadrement technique et pédagogique.
- ▶ Tous les membres licenciés (justificatifs par la copie des formulaires de demande de subvention auprès de la collectivité).
- ▶ Groupes d'initiation et d'apprentissage.
- ▶ Equipement.
- ▶ Sécurité.

Modalités d'accès aux labels Animation Développement et Formateur

- ▶ Le club dépose sa demande à la Région.
- ▶ Imprimé justifiant du label.

Club animation

- ▶ Natation pour tous.
- ▶ Encadrement technique et pédagogique : BF 2 et qualification fédérale.
- ▶ Sauvonnage, pass' sport de l'eau.
- ▶ Deux options d'animation au moins.
- ▶ Equipement adapté et disponible.
- ▶ Dynamique de service et de cohésion.

Club développement

- ▶ Education sportive.
- ▶ Encadrement technique et pédagogique : BF3.
- ▶ ENF.
- ▶ Organisateur : niveau départemental.
- ▶ Pass' compétition et participation à la compétition.
- ▶ Equipement : accès bassin normatif.
- ▶ Formations d'officiels.
- ▶ Dynamique de performance, de service et de cohésion.

Club formateur

- ▶ L'accès au niveau national : pré-milieu haut niveau.
- ▶ Encadrement technique et pédagogique : BF4.
- ▶ ENF.
- ▶ Champions de France de catégories d'âge.
- ▶ Equipement : accès à un bassin et des infrastructures adaptées au niveau de pratique.
- ▶ Organisateur : niveau régional.
- ▶ Formation d'officiels.
- ▶ Dynamique de performance, de formation, de service et de cohésion.

Modalités d'accès aux labels National et International

- ▶ Le club dépose sa demande à la Fédération.
- ▶ Imprimé justifiant du label.

Club national

- ▶ Accès au niveau international.
- ▶ Encadrement technique et pédagogique : BF5.
- ▶ ENF.
- ▶ Championnat de France.
- ▶ Licenciés sur les listes espoirs et jeunes.
- ▶ Formation d'officiels A.
- ▶ Organisateur : niveaux interrégional et national.
- ▶ Equipement : accès à un bassin homologué et à des infrastructures adaptées au niveau de pratique.
- ▶ Dynamique de performance, de formation, de service et de cohésion.

Club international

- ▶ ENF.
- ▶ Licenciés sur les listes Elite et Seniors.
- ▶ Accès aux phases finales des compétitions internationales de référence.
- ▶ Formation d'officiels A, FINA ou LEN.
- ▶ Organisateur : niveaux national et international.
- ▶ Equipement : accès à un bassin homologué compatible avec l'activité internationale de référence.
- ▶ Infrastructures adaptées au niveau de pratique.
- ▶ Dynamique de performance, de formation, de service et de cohésion.

Principes généraux

- ▶ Satisfaire aux conditions minimales de labellisation avant de postuler à un niveau.
- ▶ Déposer cette demande lors de l'affiliation du club.
- ▶ Définir une période au terme de laquelle le cahier des charges devra être abouti et qui ne pourra aller au-delà de 2012.
- ▶ Elle correspondra à la mise en adéquation entre le niveau du label sollicité et le cahier des charges à remplir.
- ▶ Le tout doit faire l'objet d'un projet de développement du club.
- ▶ Chaque label caractérise l'activité du club.
- ▶ Il est décerné pour les trois premiers niveaux par les comités régionaux en accord avec le cadre technique coordonnateur.
- ▶ Pour les deux niveaux suivants, supports de la filière de haut niveau par la FFN, l'attribution se fera sur proposition du DTN.

Les Brevets Fédéraux

Les comités régionaux en lien avec leur ERFAN, organisent des formations fédérales : Assistant Club (AC), BF1, BF2...

J'invite les clubs à solliciter :

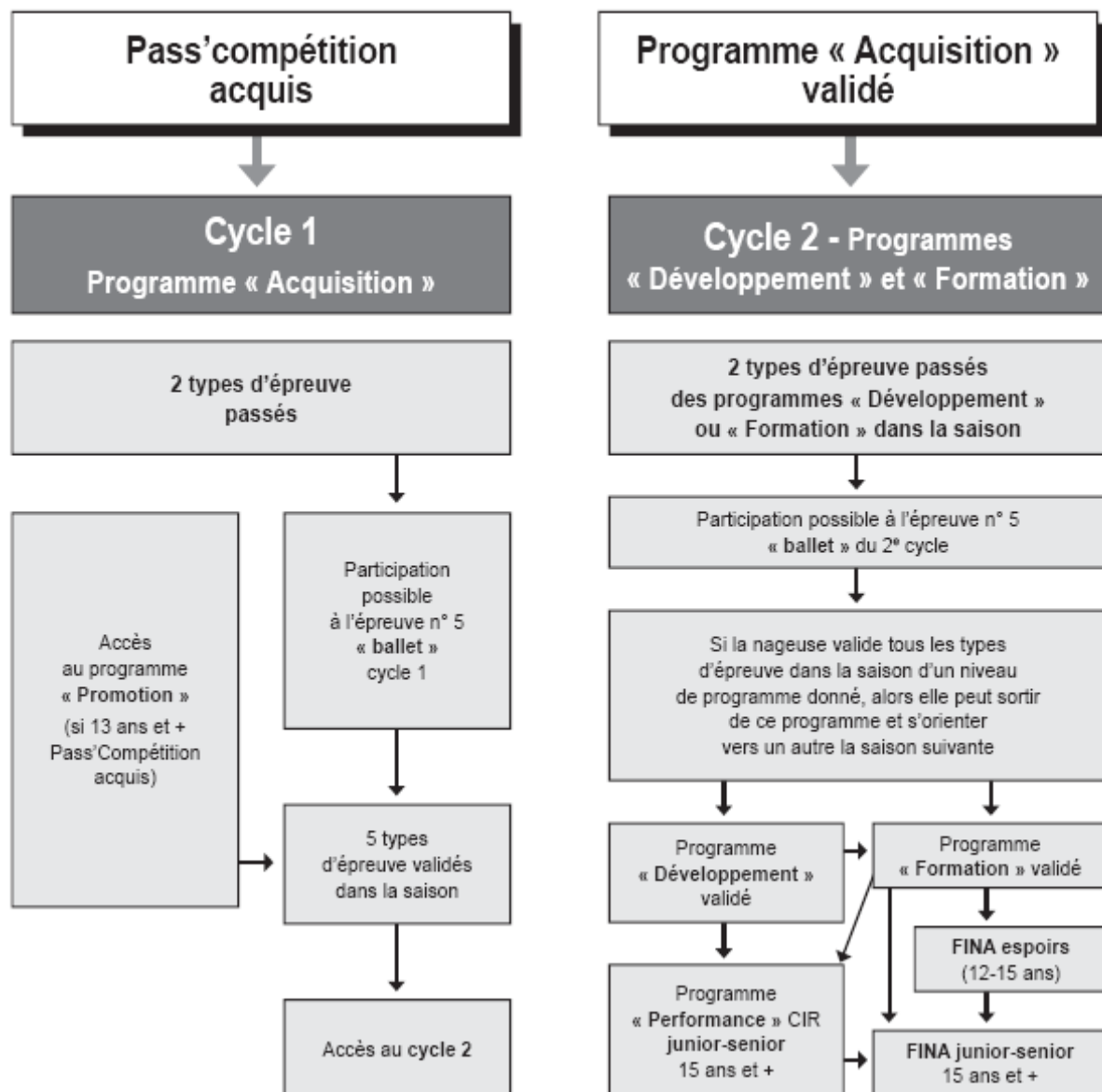
- **Les BEESAN et BE2** pour qu'ils demandent leur équivalence aux brevets fédéraux. Ceci pour pouvoir devenir « tuteur » et former des stagiaires aux BF, ainsi que pour répondre au cahier des charges de la labellisation.
- **leurs jeunes éducateurs synchrones** pour qu'ils se forment aux premiers niveaux pluridisciplinaires des BF : **ASSISTANT CLUB, BF1 et BF2**. Ceci pour l'aspect sécuritaire (des personnes et de la pratique), mais également pour valoriser leur expérience et leur permettre à terme de valider une partie des diplômes d'Etat, souvent coûteux :
 - o le BF2 équivaut à 7UC sur 10 du BPJEPS !
 - o le BF4 équivaut à 3UC sur 4 du DE !
 - o le BF5 équivaut à 3UC sur 4 du DES !

La formation est un enjeu majeur pour le développement de notre discipline dans le sud ouest.
A terme il serait souhaitable que nous puissions organiser au moins 1 BF3 natation synchronisée dans l'interrégion, de manière à pouvoir développer et renouveler notre effectif d'entraîneurs localement.

1 Formation locale = des frais moindres de formation ET un vivier plus important d'entraîneurs en voie de professionnalisation.

Renseignez-vous auprès des ERFAN et comités pour connaître les contenus, dates et lieux de formation.

Présentation du socle de formation



Les épreuves du socle de formation :

Le détail de chacune des épreuves est proposé dans les fiches « épreuves » diffusées aux comités régionaux en début de saison (descriptif technique de référence) et disponibles également sur le site www.ffnatation.fr.

Cinq type d'épreuve communes aux trois programmes :

- Épreuve n° 1 : danse
- Épreuve n° 2 : propulsion
- Épreuve n° 3 : technique
- Épreuve n° 4 : improvisation
- Épreuve n° 5 : ballet

Les compétitions du socle de formation programmées dans l'IRSO

1. Les compétitions régionales du socle - épreuves individuelles

Les comités régionaux sont libres de l'organisation des compétitions : par épreuves, par cycles ou par programmes.

Toute participation à une compétition de socle organisée par une autre région que celle du club, devra faire l'objet en début de saison d'une demande annuelle écrite auprès du comité régional d'appartenance (copie par mail à la présidente de commission régionale), qui transmettra la demande au comité régional d'accueil. La réponse sera ensuite transmise au club.

2. Les compétitions régionales du socle – épreuve ballets combinés

Selon le règlement FFN, seules les nageuses ayant participé à au moins 2 épreuves individuelles dans la saison (du cycle sur lequel elles sont positionnées) peuvent participer à l'épreuve N°5 « ballets combinés », en vue de la valider.

1 dérogation est toutefois possible :

Dans le cas où un club ne pourrait pas réunir 4 nageuses d'un même cycle pour le ballet de fin de saison (épreuve n°5), le département ou la région pourra organiser une épreuve spécifique pour 3 nageuses ou moins. Toutefois, cette épreuve dérogatoire ne pourra en aucun cas permettre la validation de l'épreuve 5 (épreuve "ballet"). Aussi, des nageuses de plusieurs clubs différents peuvent être autorisées à nager ensemble le ballet combiné de fin de saison, dans ce cas la validation de l'épreuve n°5 est possible.

Les équipes « combinés » ne remplissant pas ces conditions réglementaires FFN, ne pourront être autorisées à participer à la compétition régionale du socle (épreuve N°5), et aucune nageuse ne sera validée pour cette épreuve.

Cycle 1 : Programme ACQUISITION

Proposition de catégories d'âge : par moyenne d'âge, afin de ne pas bloquer les clubs dans leur composition d'équipe

- C1 : moyenne d'âge moins de 10 ans
- C2 : moyenne d'âge comprise entre 10 ans et 13 ans
- C3 : moyenne d'âge plus de 13 ans

La référence pour la moyenne d'âge : l'âge de chaque nageuse en 2011 et faire la moyenne des âges.

Dans chaque région, les 2 meilleurs ballets de chaque catégorie d'âge sont qualifiés pour la compétition IRSO.

Cycle 2 : Programme DEVELOPPEMENT

Proposition de catégories d'âge : par moyenne d'âge, afin de ne pas bloquer les clubs dans leur composition d'équipe

- D1 : moyenne d'âge 11 ans et moins
- D2 : moyenne d'âge plus de 11 ans

La référence pour la moyenne d'âge : l'âge de chaque nageuse en 2011 et faire la moyenne des âges.

Dans chaque région, les 2 meilleurs ballets de chaque catégorie d'âge sont qualifiés pour la compétition IRSO.

Cycle 2 : Programme FORMATION

Pas de moyenne d'âge : 1 seul classement.

Les ballets « mixtes » composés à la fois de nageuses développement et formation, seront classés dans le programme Formation.

Dans chaque région, les 2 meilleurs ballets du programme formation sont qualifiés pour la compétition IRSO.

3. La compétition interrégionale du socle - épreuve ballets combinés (cf fiche compétition N°6)

4. La finale interrégionale Jeunes (cf fiche compétition N°3a)

Présentation du programme Promotion

1. Caractéristiques et objectifs

Ce programme permet de pratiquer la natation synchronisée sans qu'il y ait forcément d'objectif de compétition dans le respect de la définition "large" et des dimensions essentielles de la discipline. Les objectifs visés sont le plaisir dans la pratique à travers la rencontre et le spectacle.

Il répond à une demande de nageuses ne souhaitant pas ou plus participer à des compétitions très réglementées et exigeantes en termes de préparation.

2. Accès

Ce programme Promotion est accessible aux nageuses âgées de 13 ans et plus exclusivement (98 et avant pour cette saison 2010-2011) et titulaire du Pass'compétition.

En fonction des règlements des comités organisateurs, ces nageuses pourront avoir accès seulement aux étapes préparatoires du programme "Performance".

Une nageuse engagée dans le programme Promotion peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves individuelles du socle (épreuve 1 à 4, conformément à la réglementation du socle), mais ne pourra pas participer à l'épreuve 5 « ballet » du socle.

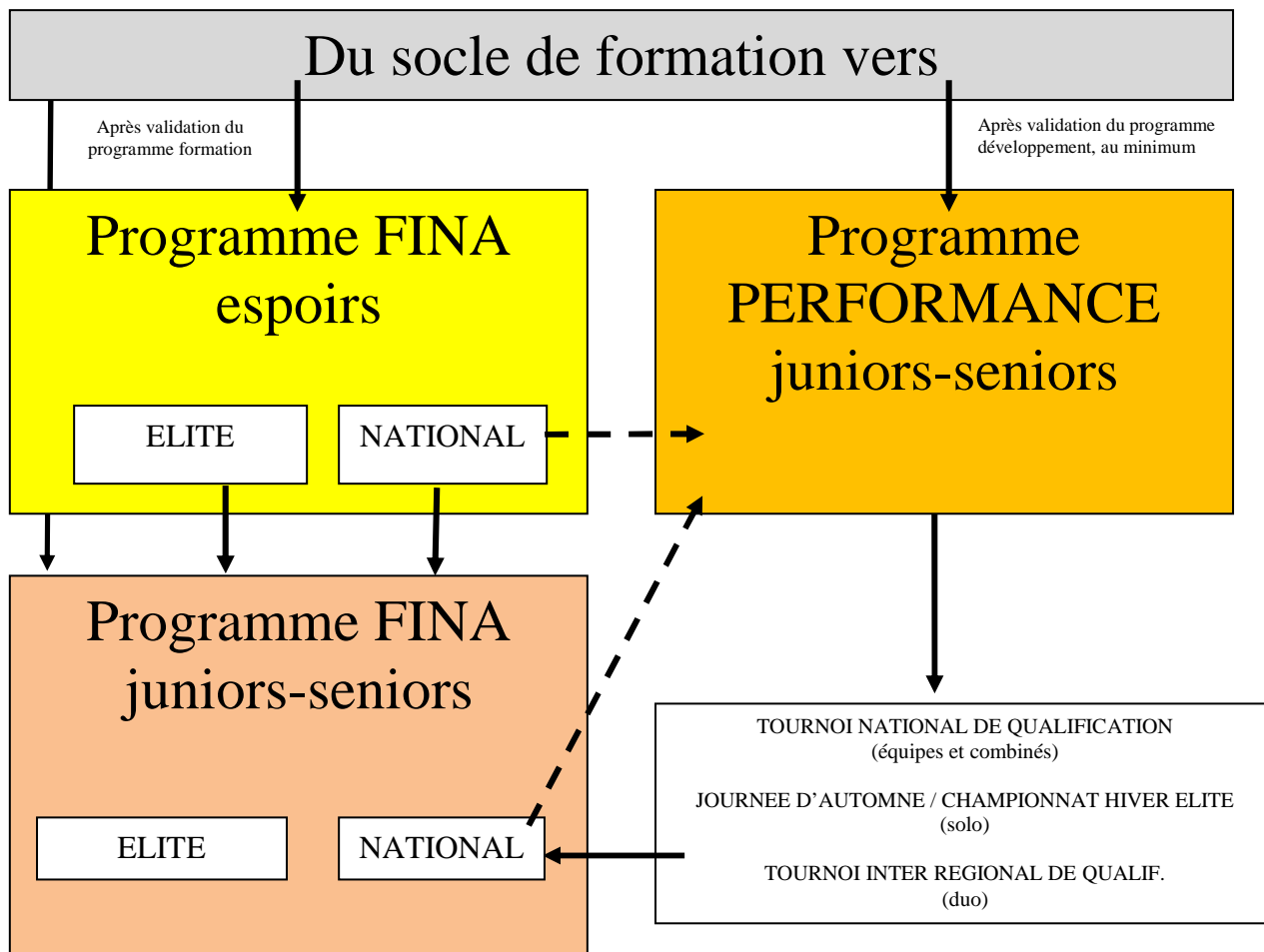
Ce programme permet aux initiatives locales déjà existantes (rencontres, trophées, coupes, galas, etc.) de prendre une place réelle dans l'activité.

3. Le programme Promotion dans l'IRSO

Il est à l'initiative des commissions régionales, à construire ou bien à perfectionner pour répondre aux attentes et besoins spécifiques à chaque région.

Présentation des programmes Performance et FINA

1. Rappels généraux



Le programme Performance est accessible à une population de nageuses ayant 15 ans et plus (96 et avant), confrontées à des conditions de pratiques variables et ayant réussi au minimum le programme "Développement" du socle de formation.

Le programme FINA s'adresse aux nageuses :

- soit ayant validé le cycle 2 du socle « Programme Formation »
- soit ayant déjà participé à un championnat interrégional été N3 (Performance)
- soit déjà issues du circuit FINA

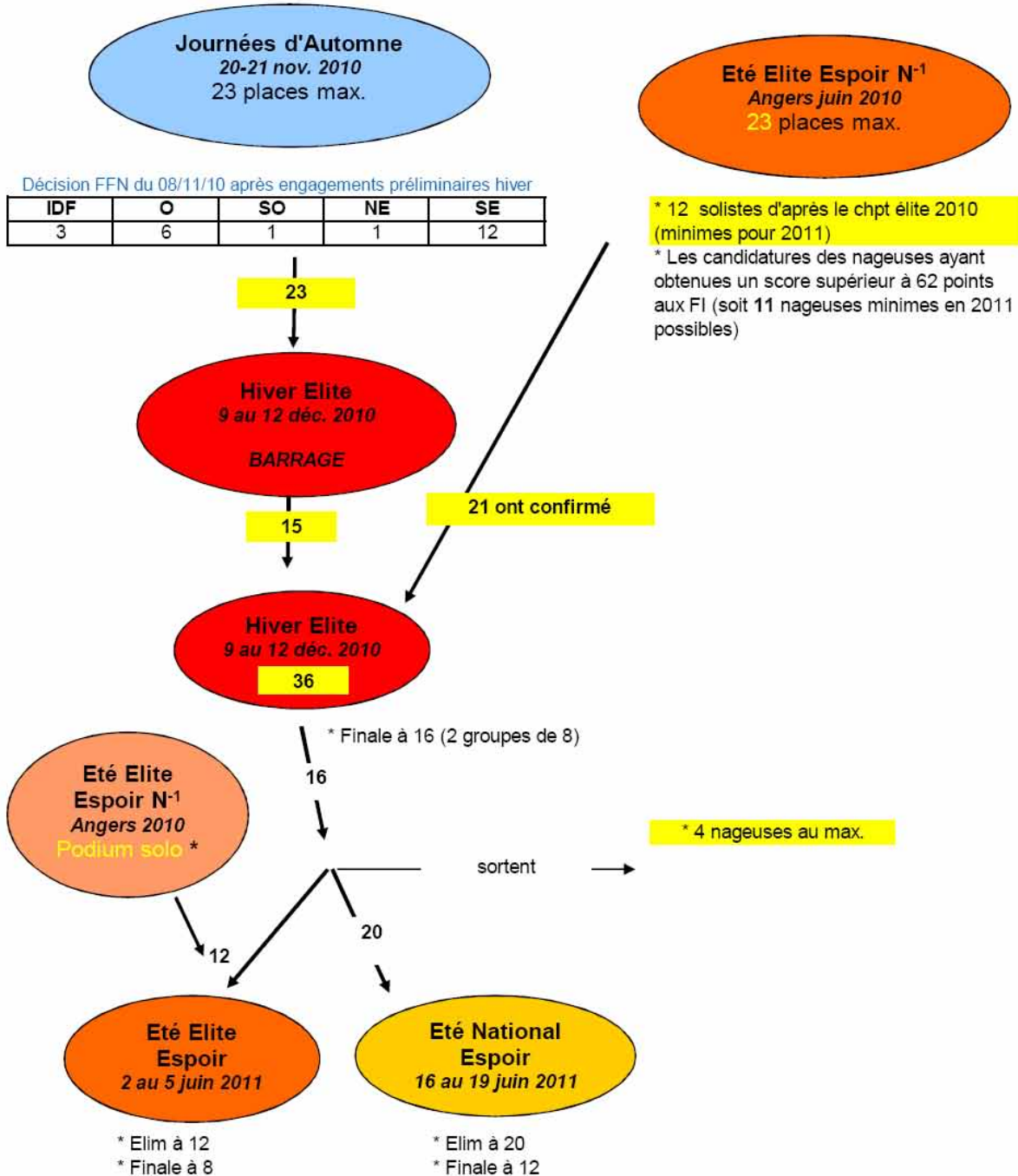
Se reporter au règlement annuel FFN pour tout ce qui concerne les conditions générales d'engagement.

2. Schémas des dispositifs solo et duo pour la saison 2010-2011, d'après le règlement annuel

Principe commun à toutes les catégories : Les engagements sont nominatifs en solo.

NOV 2010

QUALIFICATION SOLO ESPOIR



QUALIFICATION SOLO JUNIOR

Journées d'Automne
20-21 nov. 2010
22 places max.

Eté Elite Junior N⁻¹
Lyon mai 2010
parmi les 8 solistes
Juniors 2010 : 3 restent juniors

Décision FFN du 08/11/10 après engagements préliminaires hiver

| IDF | O | SO | NE | SE |
|-----|---|----|----|----|
| 1 | 4 | 1 | 4 | 12 |

TNQ 2010
Podium *

22

Hiver Elite
9 au 12 déc. 2010
BARRAGE

Eté National Junior N⁻¹
Sète mai 2010
Parmi les 6 finalistes Juniors
: 3 restent juniors

Eté Elite Junior N⁻¹
Lyon mai 2010
Plancher technique >66 pts
en FI = 12 nageuses

11 ont confirmé

19

Hiver Elite
9 au 12 déc. 2010
ELIM 30
FINALE 16 (2 x8)

Eté EliteEspoir N⁻¹
Angers juin 2010
La championne de France Espoir (1)

Eté Elite Junior N⁻¹
Lyon mai 2010
Podium solo **

sortent

2 nageuses au max.

12

16

Eté Elite Junior
19 au 22 mai 2011

Eté National Junior
??

* Elim à 12
* Finale à 8

* Elim à 16
* Finale à 12

QUALIFICATION SOLO SENIOR

Journées d'Automne
20-21 nov. 2010
13 places max.

Eté Elite Senior N¹
Lyon mai 2010
les 6 solistes Seniors

Décision FFN du 08/11/10 après engagements préliminaires hiver

| IDF | O | SO | NE | SE |
|-----|---|----|----|----|
| 4 | 3 | 1 | 1 | 4 |

Eté National Senior N¹
Sète mai 2010
les 2 premières solistes

Eté Elite Junior N¹
Lyon mai 2010
Parmi les 6 premières solistes juniors : 5 passent seniors en 2011

Eté National Junior N¹
Sète mai 2010
Parmi le podium juniors : 1 passe seniors en 2011

TNQ 2010
Podium

13

11 ont confirmé

Hiver Elite
9 au 12 déc. 2010
ELIM 24 max
FINALE 16 (2 x8)

sortent → 4 nageuses au max.

20

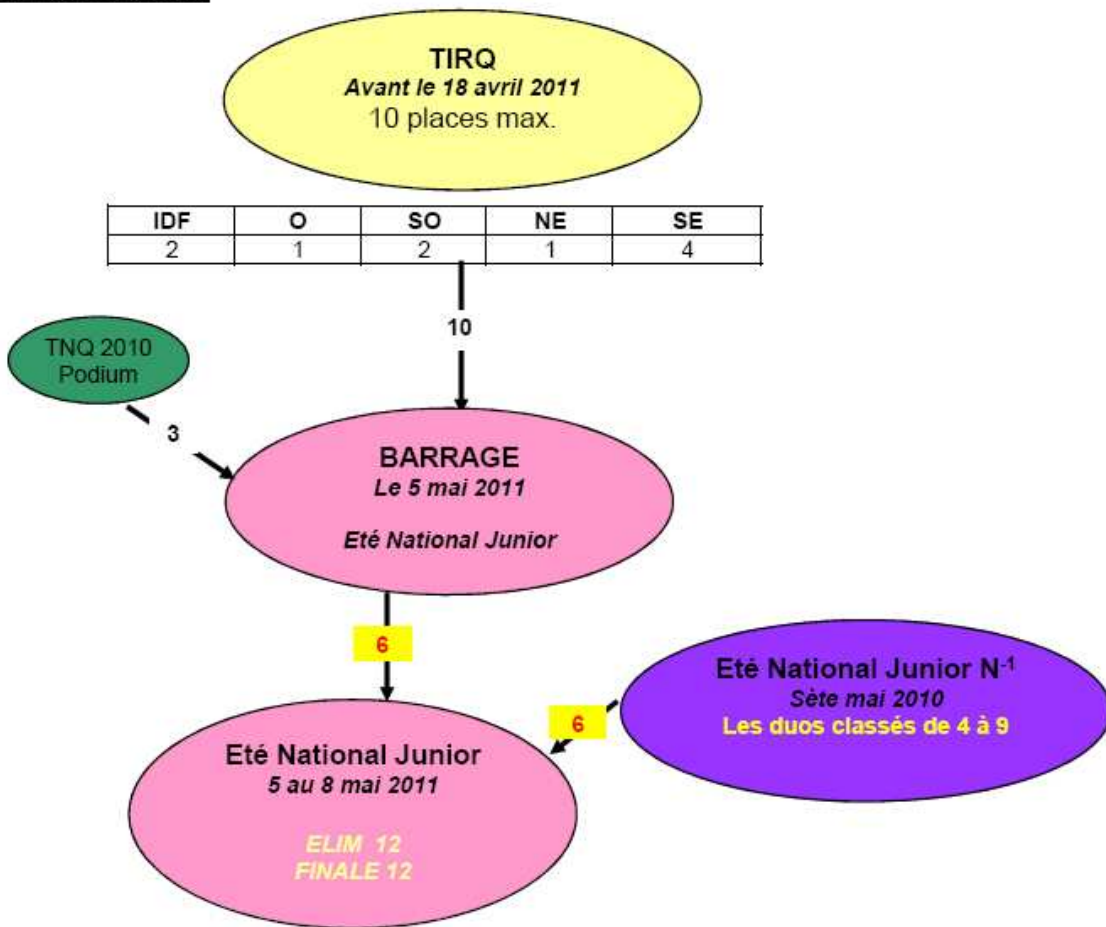
Eté Seniors niveau unique
19 au 22 mai 2011

Solo libre * Elim à 20 * Finale à 12 Solo tech *finale directe à 20

Engagement indépendant en solo libre et/ou technique

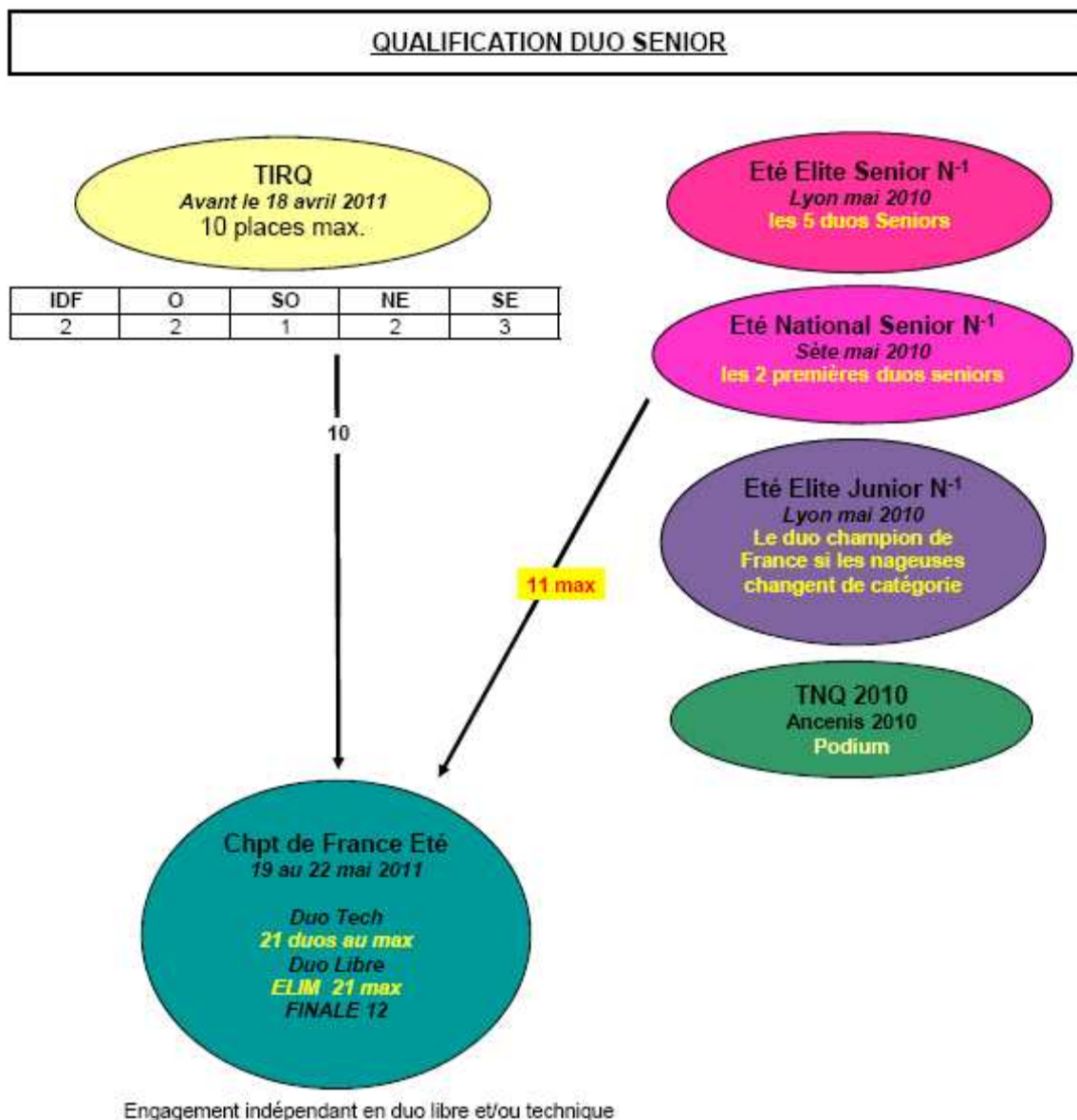
QUALIFICATION DUO JUNIOR

Qualification dans l'année



Qualification sur résultats n-1





3. Les compétitions régionales et interrégionales des programmes Performance et FINA

Des étapes préparatoires sont organisées et initiées par le département et/ou les régions et/ou l'inter région pour préparer une population identifiée dans un territoire donné. Ces étapes ne sont pas qualificatives. Toutefois, le suivi d'un ensemble de rencontres préparatoires peut faire l'objet d'un classement et d'une reconnaissance d'un niveau.

Elles respectent les particularités des conditions de pratique et du contexte régional et permettent de s'évaluer régulièrement sur des contenus ciblés. Les modalités d'organisation des (la) compétitions peuvent être plus variées que dans la réglementation FINA. Des modalités originales peuvent enrichir et dynamiser certains aspects de la performance (autres compétitions, tournoi de figures imposées, épreuves auto-évaluées, match d'improvisation...).

Vous retrouverez le détail de ces compétitions dans les fiches compétitions.

Le suivi des jeunes nageuses dans l'IRSO

1. Objectifs

Cette action interrégionale doit permettre le suivi parallèle entre les meilleures nageuses du socle de formation (cycle 2) et de la catégorie Espoirs FINA.

Pour les nageuses du socle, il s'agit d'un accompagnement dans leur formation. La confrontation ponctuelle avec les nageuses espoirs favorisera leur sortie du socle de formation.

Pour les nageuses espoirs, il s'agit de les accompagner dans leur préparation technique aux compétitions FINA.

2. Nageuses concernées

- Nageuses développement : **nées en 1999 et avant**
- Nageuses formation : **nées en 1998 et avant**
- Nageuses espoirs évoluant au niveau interrégional, national ou élite.

3. Actions programmées dans l'inter région

- a. Le suivi des nageuses « espoirs » par le cadre technique, pendant les vacances scolaires de la Toussaint**
ANNULE
- b. La finale interrégionale Jeunes couplée à un challenge interrégionale espoirs**
Les 2 et 3 avril 2011 en MP
- c. Un autre challenge interrégional espoirs**
Les 28 et 29 mai 2011 en MP
- d. Le stage interrégional d'été « cycle 2 »**
La sélection se fera d'après les résultats de la finale interrégionale Jeunes
Les dates, lieux et contenus seront déterminés en cours de saison.

La formation dans l'IRSO

Chaque commission régionale détermine son propre plan de formation, en lien avec l'ERFAN dont elle dépend :

- Formation ENF3 : formation d'évaluateur et d'assistant-évaluateur au pass'compétition natation synchronisée,
- Formation et recyclage des officiels,
- Formation des entraîneurs au travers de stages, de rencontres...

Calendrier des formations dans l'interrégion pour la saison 2010/2011 :

♣ Samedi 16 octobre 2010 : Recyclage du socle de formation et formation sur l'épreuve danse (Saint Morillon). Cette formation est destinée avant tout aux juges mais également aux entraîneurs/professeurs de danse d'**Aquitaine** et de **Poitou Charentes**. Elle sera décomposée en 2 parties :

- Le matin : contenus du C1 + simulations de jugement avec des nageuses de C1
- L'après-midi : les nouveautés réglementaires du socle + contenus du C2 + simulations de jugement avec des nageuses de C2

La participation à cette formation induit d'être présent sur la totalité de la formation (journée du samedi).

♣ Dimanche 17 octobre 2010 : Formation sur l'épreuve danse du socle de formation, à la maison des sports, 2 rue Abel Boyer à Colomiers. Cette formation est destinée avant tout aux juges mais également aux entraîneurs/professeurs de danse de **Midi Pyrénées** et du **Limousin**. Elle sera décomposée en 2 parties :

- Le matin : contenus du C1 + simulations de jugement avec des nageuses de C1
- L'après-midi : contenus du C2 + simulations de jugement avec des nageuses de C2

La participation à cette formation induit d'être présent sur la totalité de la formation (journée du dimanche).

♣ Samedi 20 et dimanche 21 novembre : colloque technique IRSO à Toulouse (attention 2 lieux de formation).

Le programme du colloque sera orienté sur l'entraînement des nageuses évoluant en programmes Performance ou FINA (programme prévisionnel pour l'instant)

Le samedi, à la piscine de Léo Lagrange, sera consacré :

- le matin (10h-12h15) en salle : analyse sur les portés (les différentes techniques, les principes, les méthodes de travail...)
- l'après-midi (13h-18h) pratique en salle de lutte et en piscine avec des nageuses : travail des portés avec un intervenant en acrosport, Jean-Luc Voyeux, consultant pour les équipes de France

Le dimanche, à la piscine d'Alban Minville, la formation sera couplée avec la compétition « Journée d'Automne » :

- le matin : épreuves des figures imposées obligatoires espoirs et juniors, avec à suivre des échanges sur les éducatifs et attentes spécifiques à ces figures. Le colloque technique s'achèvera sur cette thématique.
- *En début d'après-midi, seules les épreuves de solo espoirs, juniors et seniors seront organisées.*

♣ Samedi 5 et Dimanche 6 février : Colloque IRSO sur « les projets de clubs »

Lieu à préciser

2 publics principalement concernés :

- Les dirigeants au travers du projet de club « global » de la structure : labellisation, formation (BF, officiels), financements...
- Les entraîneurs au travers du projet « technique » du club : diagnostic, stratégies, planification, formations...

La participation à ce colloque induit d'être présent du samedi midi au dimanche après midi.

♣ Stage interrégional d'été « cycle 2 » :

Dates et lieu à préciser.

Ce stage est ouvert à toute personne (entraîneur ou officiel) souhaitant venir se former sur l'entraînement des jeunes nageuses (préparation physique, technique de ballet, figures imposées).

Listing des compétitions :

- Les championnats régionaux d'hiver (cf règlement sportif régional)
- **La Journée d'Automne – fiche N°1**
- **Les journées techniques d'hiver IRSO – fiche N°2**
- **La Finale interrégionale des Jeunes IRSO – fiche N°3a**
- **Le challenge interrégional espoirs (avril) – fiche N°3b**
- Les championnats régionaux d'été (cf règlement sportif régional)
- **Le Tournoi Interrégional de Qualification (TIRQ) – fiche N°4a**
- **Le championnat interrégional FINA – fiche N°4b**
- **Le challenge interrégional espoirs (mai) – fiche N°5a**
- **Le championnat N3 d'été IRSO Performance– fiche N°5 b**
- **Les ballets combinés du socle de formation – compétition IRSO – fiche N°6**

FICHE COMPETITION N°1 :

Journée d'Automne

IRSO

21 novembre 2010 (Midi Pyrénées / piscine de Toulouse - Alban Minville)

NAGEUSES CONCERNEES

Les solistes Espoirs, Juniors et Seniors de l'IRSO, non qualifiées directement sur une épreuve nationale ou élite en solo pour la saison 2010/2011 (d'après les résultats de la saison 2009/2010), et souhaitant chercher une qualification.

CONTENU DES EPREUVES

ESPOIRS

L'engagement dans l'épreuve de solo implique de fait la participation à l'épreuve technique.

Figures imposées (FINA) : 2 figures obligatoires, Promenade arrière (420) et Marsouin vrille de 360° (355e)

Solo : partie de solo (1'30)

JUNIORS

L'engagement dans l'épreuve de solo implique de fait la participation à l'épreuve technique.

Figures imposées : 2 figures obligatoires, Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue (112f)

Solo : partie de solo (1'30)

SENIORS

Solo : solo technique (2'00)

Les épreuves de solo pourront être organisées toutes catégories confondues.

CLASSEMENT ET PODIUM

ESPOIRS

Solo : 50% FI - 50% solo libre

La première soliste espoirs sera qualifiée pour accéder au barrage solo du championnat de France d'Hiver 2010.

JUNIORS

Solo : 50% FI - 50% solo libre

La première soliste juniors sera qualifiée pour accéder au barrage solo du championnat de France d'Hiver 2010.

SENIORS

Solo technique : 100%

La première soliste seniors sera qualifiée pour accéder directement à l'épreuve de solo technique du championnat de France d'Hiver 2010.

FICHE COMPETITION N°2 :
Les journées techniques d'Hiver
IRSO

29 et 30 janvier 2011 (Aquitaine / piscine de Bordeaux-Tissot)

NAGEUSES CONCERNEES

Toutes les nageuses Espoirs, Juniors et Seniors de l'IRSO, mais les nageuses qui auront participé au championnat d'hiver Elite 2010 seront engagées en feuille blanche en solo et/ou figures imposées, et ne feront pas partie du classement officiel.

Concernant les duos, cette épreuve étant spécifique à l'IRSO, toutes les nageuses peuvent s'y engager et un classement IRSO sera effectué

CONTENU DES EPREUVES

L'engagement dans l'une ou l'autre de ces épreuves est libre. Il s'agit d'une étape hivernale de préparation des nageuses, en vue des championnats d'été.

ESPOIRS

Figures imposées (FINA) :

- 2 figures obligatoires : Promenade arrière (420) et Marsouin vrille de 360° (355e)
- le groupe optionnel N°1 : Héron (342) et Coup de pied à la lune demi tour (311a)

Solo : partie de solo (1'30)

Duo : partie de duo (1'45)

JUNIORS

Figures imposées :

- 2 figures obligatoires : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue 720° (112f)
- Le groupe optionnel N°1 : Gavotte ouverte à 180° (336) et Cyclone (436)

Solo : partie de solo (1'30)

Duo : partie de duo (1'45)

SENIORS

Solo : partie de solo (1'30)

Duo : partie de duo (1'45)

Les épreuves de solo et duo pourront être organisées toutes catégories confondues.

CLASSEMENT ET PODIUM

ESPOIRS

Figures imposées (FINA) : 100% - Podium

Solo : 100%

Duo : 100%

JUNIORS

Figures imposées : 100% - Podium

Solo : 100%

Duo : 100%

SENIORS

Solo : 100%

Duo : 100%

FICHE COMPETITION N°3a :
Finale inter régionale Jeunes
2 et 3 avril 2011 (Midi Pyrénées / piscine de Colomiers)

NAGEUSES CONCERNEES

Nageuses du Cycle 2 du socle de formation, répondant aux critères suivants :

En développement :

- **Etre nées en 1999 et après (12 ans et moins)**
- **Avoir validé sur la saison en cours et la saison précédente : l'épreuve improvisation et au moins 2 épreuves parmi la danse, la technique ou la propulsion, dans le programme développement**

En formation :

- **Etre nées en 1998 et après (13 ans et moins)**
- **Avoir validé sur la saison : l'épreuve improvisation et au moins 2 épreuves parmi la danse, la technique ou la propulsion, dans le programme formation**

Effectif prévisionnel : 15 nageuses par programme

Cette compétition sera couplée au challenge interrégional espoirs.

CONTENU DES EPREUVES

Chaque nageuse ne s'engage qu'à un seul niveau (soit développement, soit formation) et est tenue de réaliser 3 épreuves :

- L'épreuve technique. Le contenu est en référence à la réglementation du socle de formation.
- L'épreuve propulsion ballet. Le contenu est en référence à la réglementation du socle de formation.
- **1 épreuve de solo libre (1'30) sera également organisée.**

CLASSEMENT ET PODIUM

6 classements sont prévus : 1 classement par épreuve et par programme.

2 podiums généraux sont prévus **suivant le total de points des nageuses** :

- 1 en programme Développement : 50% épreuve technique - 20% épreuve propulsion ballet - 30% solo libre
- 1 en programme Formation : 50% épreuve technique - 20% épreuve propulsion ballet - 30% solo libre

La validation d'une ou de plusieurs épreuves du socle lors de cette compétition est possible suivant la réglementation FFN.

FICHE COMPETITION N°3b :
Le challenge interrégional Espoirs
2 et 3 avril 2011 (Midi Pyrénées / piscine de Colomiers)

NAGEUSES CONCERNEES

Nageuses Espoirs, préparant une compétition FINA dans la saison ou ultérieurement (projet de formation de la nageuse).
L'effectif prévisionnel pour la saison 2010-2011 est le suivant (environ 30 nageuses) :

- 1 équipe Elite : USC1
- 2 équipes nationales : TNS, GB
- Duo/solos : MN82

Nageuse du programme formation « isolée » (n'ayant pas de coéquipière dans le socle de formation), née entre 1996 et 1999 et souhaitant présenter un solo, avec accord du cadre technique de l'inter région.

Cette compétition sera couplée à la finale interrégionale des Jeunes.

CONTENU DES EPREUVES

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

- Figures imposées FINA :
 - o 2 figures obligatoires : Promenade arrière (420) et Marsouin vrille de 360° (355e)
 - o 1 groupe optionnel tiré au sort 72 heures avant la compétition, parmi les 3 :
 - Groupe 1 : Héron (342) et Coup de pied à la lune demi-tour (311a)
 - Groupe 2 : Albatros (240) et Catalina renversé (345)
 - Groupe 3 : Barracuda vrille de 180° (310d) et Flamenco jambe pliée (140)
- Solo (2'30)
- Duo (3')
- Equipe (3'30)

CLASSEMENT ET PODIUM

- Figures : 100% - podium
- Solo : 50% FI + 50% solo libre - podium
- Duo : 50% FI + 50% duo libre - podium
- Equipe : 50% FI + 50% équipe libre - podium

FICHE COMPETITION N°4a :
Le Tournoi Interrégional de Qualification (TIRQ)
9 et/ou 10 avril 2011 (Midi Pyrénées / piscine de Montauban)

NAGEUSES CONCERNEES

Les nageuses Juniors et Seniors de l'IRSO, non qualifiées directement sur une épreuve nationale ou élite en duo pour la saison 2010/2011 (d'après les résultats de la saison 2009/2010), et souhaitant chercher une qualification.

ATTENTION : les duos engagés au TIRQ n'auront pas la possibilité de nager aux N3 été Performance dans cette même épreuve !!!

Cette compétition s'intégrera à la compétition N3 été du programme FINA.

CONTENU DES EPREUVES

JUNIORS

L'engagement dans l'épreuve de duo implique de fait la participation à l'épreuve technique.

Figures imposées : 2 figures obligatoires, Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue (112f)

Duo libre (3'30)

SENIORS

L'engagement dans l'épreuve de duo peut se faire en duo libre et/ou en duo technique.

Duo technique (2'20)

Duo libre (3'30)

Les épreuves de duo libre pourront être organisées toutes catégories confondues.

CLASSEMENT ET PODIUM

JUNIORS

Duo : 50% FI - 50% duo libre

Les 2 premiers duos juniors seront qualifiés pour accéder au barrage duo du championnat de France National d'été 2011.

SENIORS

Duo technique : 100%

Le premier duo technique seniors sera qualifié pour accéder à l'épreuve de duo technique du championnat de France National d'été 2011.

Duo libre : 100%

Le premier duo libre seniors sera qualifié pour accéder à l'épreuve de duo libre du championnat de France National d'été 2011.

Les épreuves de duo libre pourront être organisées toutes catégories confondues.

**FICHE COMPETITION N°4b :
Championnat interrégional FINA
IRSO**

9 et 10 avril 2011 (Midi Pyrénées / piscine de Montauban)

NAGEUSES CONCERNEES

Cette compétition s'adresse aux **nageuses juniors et seniors** du programme FINA (environ 70 nageuses).

Elle intégrera le Tournoi Interrégional de Qualification (TIRQ).

CONTENU DES EPREUVES

JUNIORS (FINA)

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

Figures imposées :

- 2 figures obligatoires : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue (112f)
- 1 groupe optionnel tiré au sort parmi les 3 suivants :
 - o Groupe 1 : Gavotte ouverture à 180° (336) et Cyclone (436)
 - o Groupe 2 : Marsouin 1 tour (355b) et Cavalier (150)
 - o Groupe 3 : Poisson volant (307) et Catalina spire (115c)

Solo libre : 3'00

Duo libre : 3'30

Equipe libre : 4'00

SENIORS (FINA)

Les épreuves seniors sont indépendantes les unes des autres. L'engagement est donc libre.

Solo technique : 2'00

Solo libre : 3'00

Duo technique : 2'20

Duo libre : 3'30

TOUTES CATEGORIES (FINA)

Combiné libre : 4'30

Les épreuves de solo et duo libres pourront être organisées toutes catégories confondues.

CLASSEMENT ET PODIUM

JUNIORS

Figures imposées : 100% / 1 podium

Solo : 50% FI - 50% ballet libre / 1 podium

Duo : 50% FI - 50% ballet libre / 1 podium

Equipe libre : 50% FI - 50% ballet libre / 1 Podium

SENIORS

Solo technique : 100% / 1 podium

Solo libre : 100% / 1 podium

Duo technique : 100% / 1 podium

Duo libre : 100% / 1 podium

TOUTES CATEGORIES

Combiné libre : 100% / 1 podium

FICHE COMPETITION N°5a :
Le challenge Interrégional Espoirs
28 et 29 mai 2011 (Midi Pyrénées / piscine de Toulouse-Alban Minville)

NAGEUSES CONCERNEES

L'effectif prévisionnel pour la saison 2010-2011 est le suivant (environ 30 nageuses) :

- 1 équipe Elite : USC1
- 2 équipes nationales : TNS, GB
- Duo/solos : MN82

Nageuse du programme formation « isolée » (n'ayant pas de coéquipière dans le socle de formation), née entre 1996 et 1999 et souhaitant présenter un solo, avec accord du cadre technique de l'inter région.

Cette compétition sera couplée aux championnats N3 été programme Performance.

CONTENU DES EPREUVES

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

- Figures imposées FINA :
 - o 2 figures obligatoires : Promenade arrière (420) et Marsouin vrille de 360° (355e)
 - o 1 groupe optionnel tiré au sort 72 heures avant la compétition, parmi les 3 :
 - Groupe 1 : Héron (342) et Coup de pied à la lune demi-tour (311a)
 - Groupe 2 : Albatros (240) et Catalina renversé (345)
 - Groupe 3 : Barracuda vrille de 180° (310d) et Flamenco jambe pliée (140)
- Solo (2'30)
- Duo (3')
- Equipe (3'30)

CLASSEMENT ET PODIUM

- Figures : 100% - podium
- Solo : 50% FI + 50% solo libre - podium
- Duo : 50% FI + 50% duo libre - podium
- Equipe : 50% FI + 50% équipe libre - podium

FICHE COMPETITION N°5b :
Championnats N3 été Performance
28 et 29 mai 2011 (Midi Pyrénées / piscine de Toulouse-Alban Minville)

NAGEUSES CONCERNEES

Cette compétition s'adresse aux **nageuses juniors et seniors du programme Performance** (environ 80 nageuses)
Elle sera couplée au challenge interrégional espoirs (environ 30 nageuses)

CONTENU DES EPREUVES

JUNIORS (Performance)

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

Figures imposées :

- 2 figures obligatoires : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue (112f)
- 1 groupe optionnel tiré au sort parmi les 2 suivants :
 - o Groupe 1 : Gavotte ouverte à 180° (336) et Cyclone (436)
 - o Groupe 2 : Marsouin 1 tour (355b) et Cavalier (150)

Solo libre : 3'00

Duo libre : 3'30

Equipe libre : 4'00

SENIORS (Performance)

(Le Parcours technique individuel n'existe plus)

Solo libre : 3'00

Duo libre : 3'30

TOUTES CATEGORIES (Performance)

Combiné libre : 4'30

Les épreuves de solo et duo libres pourront être organisées toutes catégories confondues.

CLASSEMENT ET PODIUM

JUNIORS

Figures imposées : 100% / 1 podium

Solo : 50% FI - 50% ballet libre / 1 podium

Duo : 50% FI - 50% ballet libre / 1 podium

Equipe libre : 50% FI - 50% ballet libre / 1 Podium

SENIORS

Solo libre : 100% ballet libre / 1 podium

Duo libre : 100% ballet libre / 1 podium

TOUTES CATEGORIES

Combiné libre : 100% / 1 podium

FICHE COMPETITION N°6 :
Ballets combinés du socle de formation
Championnats IRSO
25 et 26 juin 2011 (Limousin / piscine de Brive la Gaillarde)

NAGEUSES CONCERNEES

Nageuses du socle de formation, répondant aux critères suivants : **avoir participé dans la saison à au moins 2 épreuves individuelles du socle, dans le cycle où la nageuse est engagée pour cette compétition.**

Cycle 1 : Programme ACQUISITION

Proposition de catégories d'âge : par moyenne d'âge, afin de ne pas bloquer les clubs dans leur composition d'équipe

- C1 : moyenne d'âge moins de 10 ans
- C2 : moyenne d'âge comprise entre 10 ans et 13 ans
- C3 : moyenne d'âge plus de 13 ans

La référence pour la moyenne d'âge : l'âge de chaque nageuse en 2011 et faire la moyenne des âges.

Dans chaque région, les 2 meilleurs ballets de chaque catégorie d'âge sont qualifiés pour la compétition IRSO.

Cycle 2 : Programme DEVELOPPEMENT

Proposition de catégories d'âge : par moyenne d'âge, afin de ne pas bloquer les clubs dans leur composition d'équipe

- D1 : moyenne d'âge 11 ans et moins
- D2 : moyenne d'âge plus de 11 ans

La référence pour la moyenne d'âge : l'âge de chaque nageuse en 2011 et faire la moyenne des âges.

Dans chaque région, les 2 meilleurs ballets de chaque catégorie d'âge sont qualifiés pour la compétition IRSO.

Cycle 2 : Programme FORMATION

Pas de moyenne d'âge : 1 seul classement.

Les ballets « mixtes » composés à la fois de nageuses développement et formation, seront classés dans le programme Formation.

Dans chaque région, les 2 meilleurs ballets du programme formation sont qualifiés pour la compétition IRSO.

CONTENU DES EPREUVES

Se reporter à la fiche épreuve « ballet combiné » du socle de formation (téléchargeable sur le site FFN)

Combiné libre :

- Cycle 1 : 3'00 (+ ou - 15") dont 45" de partie groupe (tolérance 5" en moins)
- Cycle 2 : 3'30 (+ ou - 15") dont 1' de partie groupe (tolérance 5" en moins)

L'ordre de passage des ballets sera établi d'après un tirage au sort par catégories d'âge.

CLASSEMENT ET PODIUM

6 classements et podiums sont prévus **suivant le total de points des nageuses :**

- 1 pour chaque groupe d'âge en Acquisition
- 1 pour chaque groupe d'âge en Développement
- 1 en programme Formation

ANNEXE 1 : QUALIFICATIONS DES CLUBS DE L'INTERREGION SUD OUEST SUIVANT LES RESULTATS DE LA SAISON PASSEE

(d'après le tableau de positionnement de début de saison et avant confirmation des engagements préliminaires)

Championnats de France HIVER "Elite" 2010

USC

- FI juniors : TOLLON Lucie
- FI espoirs : BESSE Ambre, GORDON Sophie, HIPOLITO Cynthia, MERCIER Mathilde
- solos espoirs : HIPOLITO Cynthia, GORDON Sophie

Championnats de France ETE "Elite" 2011

USC

- équipe espoir
- duo espoir
- équipe junior

Championnats de France "National" 2011

USC

- duo junior
- duo senior
- combiné TC

TNS

- équipe junior
- combiné TC

ASCPA

- combiné TC

GB

- équipe juniors

MN82

- équipe juniors

TABLEAU DES QUOTAS PAR IR

| | JOURNEES D'AUTOMNE | | | | | | TIRQ | |
|--------------|--------------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|---------------|---------------|
| | SOLO ESPOIR | | SOLO JUNIOR | | SOLO SENIOR | | DUO JUNIOR | DUO SENIOR |
| | Sept 2010 | Nov 2010 | Sept 2010 | Nov 2010 | Sept 2010 | Nov 2010 | Sept 2010 | Sept 2010 |
| | 22 | 23 | 16 | 22 | 7 | 13 | 10 | 10 |
| SUD OUEST | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Chiffres réactualisés au 8 novembre 2010 suite aux engagements préliminaires hiver

ANNEXE 3 : CALENDRIER IRSO 2010-2011 (en rose : MP ; en orange : Aquitaine ; en violet : Limousin ; en vert : PC ; en bleu : FFN ; en jaune IRSO)

| 2010 | | | | 2011 | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------|----------|----------|---------|---------|------|-------|-----|------|---------|------|----|----|--|--|
| septembre | octobre | novembre | décembre | janvier | février | mars | avril | mai | juin | juillet | août | | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | | |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | | |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | | |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | | |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | | |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | | |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | | |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | | |
| 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | | |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | |
| | 31 | | 31 | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | | |

CALENDRIER DE POITOU-CHARENTES

21/10/10 : réunion de commission PC

07/11/10 : réunion de commission PC

28/11/10 : pass'compétition et improvisation du socle ; à Poitiers

15 et 16/01/11 : stage C1 ; lieu à déterminer ; 1 intervenant extérieur à trouver pour former les entraîneurs de la région

23/01/11 : pass'compétition et épreuves de danse, technique et improvisation du cycle 1 ; lieu à déterminer

05 et 06/03/11 : stage C1 ; lieu à déterminer ; 1 intervenant extérieur à trouver pour former les entraîneurs de la région

20/03/11 : épreuves de danse, technique et improvisation du cycle 1, à voir pour l'épreuve propulsion s'il y aura assez de juges aptes ; lieu à déterminer

22/05/11 : rencontre et pass'compétition

CALENDRIER DE MIDI PYRENEES

| SEPTEMBRE | | OCTOBRE | | NOVEMBRE | | DECEMBRE | | JANVIER | | FÉVRIER | | MARS | | AVRIL | | MAI | | JUIN | | JUILLET | | |
|-----------|------------------|---------|----------------------|----------|-------------------------|----------|----------------------------|---------|-----------------------------|---------|----------------|------|---------------------|-------|---------------------|-----|---------------------------|------|--------------------------------------|---------|---------------------|-----------------------------------|
| 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | Ascension | 1 | | |
| 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | Finale jeunes IRSO | 2 | | 2 | ELITE ESPOIRS | 2 | | |
| 3 | | 3 | AG Comité M.Pyr | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | Championnat N3 ESPO | 3 | | 3 | | | 3 | |
| 4 | | 4 | | 4 | | 4 | Champt HIVER M.Pyrénées | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | Colomiers | 4 | | 4 | | | 4 | |
| 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | Colloque IRSO | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | |
| 6 | | 6 | | 6 | Compétition MP | 6 | Colomiers | 6 | | 6 | Projet Clubs | 6 | | 6 | | 6 | NATIONAL Juniors et TC | 6 | | 6 | | |
| 7 | | 7 | | 7 | SOCLE 1 2 3 4 | 7 | | 7 | | 7 | Liveges | 7 | | 7 | | 7 | | | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | Montauban | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | Suivi des clubs CTS | 8 | | 8 | | | 8 | | 8 | Tournoi National Qualification |
| 9 | Commission MP NS | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | N3 ÉTÉ FINA | 9 | TOURS | 9 | | 9 | | |
| 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | Tournoi IR Qualif. | 10 | Suivi des clubs CTS | 10 | | 10 | | |
| 11 | | 11 | | 11 | | 11 | HIVER ELITE | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | Montauban | 11 | | 11 | | 11 | | |
| 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | Pentecôte | 12 | | |
| 13 | | 13 | | 13 | | 13 | AIX en PROVENCE | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | |
| 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | Compétition MP | 14 | | 14 | | |
| 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | Compétition MP | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | SOCLE Ballets | 15 | | 15 | | |
| 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | SOCLE 1 2 3 | 16 | | 16 | | 16 | Compétition MP | 16 | Aveyron | 16 | | 16 | NATIONAL ESPOIRS | |
| 17 | | 17 | Formation DMSE | 17 | | 17 | | 17 | Colomiers | 17 | | 17 | | 17 | SOCLE 1 2 3 4 | 17 | | 17 | | 17 | | |
| 18 | | 18 | Colomiers | 18 | Suivi des clubs CTS | 18 | | 18 | Suivi des clubs CTS | 18 | | 18 | | 18 | Colomiers | 18 | | 18 | | 18 | | |
| 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | Compétition MP | 19 | Champt ETE MP | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | |
| 20 | | 20 | | 20 | Colloque IRSO Technique | 20 | | 20 | | 20 | SOCLE 1 2 3 | 20 | FINA PERF. | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | BOURG en BRESSE | |
| 21 | | 21 | | 21 | J.T.Automne (solos) | 21 | | 21 | | 21 | Toulouse | 21 | Toulouse AM | 21 | | 21 | | 21 | ELITE Juniors et TC | 21 | | |
| 22 | | 22 | | 22 | Toulouse AM | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | |
| 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | NANTES | 23 | | |
| 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | Pâques | 24 | | 24 | | 24 | | |
| 25 | | 25 | Suivi ESPOIRS Nation | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | SOCLE IRSO | |
| 26 | | 26 | en club | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | Compétition MP | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | Ballets Combinés | |
| 27 | | 27 | par CTS IR | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | SOCLE 1 2 3 | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | Limousin | |
| 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | Cahors | 28 | | 28 | | 28 | ChpN3 été PERF N3/Chall. Promotio | 28 | | |
| 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | Championnat N3 J.T.Hiver | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | |
| 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | Pisone A.Minville | 30 | | |
| | | 31 | | | | 31 | | 31 | Aquitaine | | | 31 | | | | 31 | | 31 | Toulouse / CMP | | | |

CALENDRIER D'AQUITAINE

PROJET CALENDRIER NATATION SYNCHONISEE - SAISON 2010/2011

Finale IR Jeunes
Cycle 2 ET
Challenge Espoirs
Midi Pyrénées

| SEPTEMBRE | | OCTOBRE | | NOVEMBRE | | DECEMBRE | | JANVIER | | FEVRIER | | MARS | | AVRIL | | MAI | | JUIN | | JUILLET | | | | | | |
|-----------|----|---------|----|--|----|---|--|-------------------------|--|---------|----|------|----------------|--|----|---------------------|--|---------------------|--|--|-----------------------------------|------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|----|
| Mé | 1 | V | 1 | L | 1 | Mé | 1 | Mé | 1 | Mé | 1 | V | 1 | D | 1 | Mé | 1 | V | 1 | V | 1 | | | | | |
| J | 2 | S | 2 | Mé | 2 | J | 2 | Paris | D | 2 | Mé | 2 | Mé | 2 | S | 2 | SOCLE 4 épreuves | L | 2 | J | 2 | S | 2 | | | |
| V | 3 | D | 3 | Formation Juges JO/D et C/B | Mé | 3 | V | 3 | Réunion Présidents Commission NS | L | 3 | J | 3 | D | 3 | Mé | 3 | V | 3 | V | 3 | D | 3 | | | |
| S | 4 | L | 4 | Pessac | J | 4 | S | 4 | SOCLE Technique + Propuls | Mé | 4 | V | 4 | Colloque IRSO Projet des clubs | V | 4 | L | 4 | Biscarrosse | Mé | 4 | "Barrage" Duo | S | 4 | L | 4 |
| D | 5 | Mé | 5 | V | 5 | D | 5 | Biscarrosse | J | 5 | D | 5 | SOCLE Danse | D | 5 | Mé | 5 | J | 5 | Championnat France Toutes Catégories | D | 5 | Challenge Aquitaine ET Prévention +13ans | Mé | 5 | |
| L | 6 | Mé | 6 | V | 6 | L | 6 | Formation ENF3 | Mé | 6 | V | 6 | V | 6 | V | 6 | V | 6 | Championnat France Toutes Catégories | L | 6 | Villeneuve Ornan | Mé | 6 | | |
| Mé | 7 | J | 7 | D | 7 | Formation ENF3 | Mé | 7 | V | 7 | L | 7 | Pessac | L | 7 | J | 7 | S | 7 | Mé | 7 | J | 7 | J | 7 | |
| Mé | 8 | V | 8 | L | 8 | Villeneuve Ornan | Mé | 8 | S | 8 | Mé | 8 | Mé | 8 | V | 8 | D | 8 | Mé | 8 | V | 8 | V | 8 | Tournoi National de Qualification | |
| J | 9 | S | 9 | Colloque Jeunes Entraîneurs | Mé | 9 | J | 9 | Epreuve nationale Qualification "barrage" Solo + Championnat France HIVER | D | 9 | Mé | 9 | Mé | 9 | S | 9 | N3 ETE FINA TIRQ | L | 9 | J | 9 | S | 9 | | |
| V | 10 | D | 10 | Pessac et VO | Mé | 10 | V | 10 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | L | 10 | J | 10 | J | 10 | D | 10 | Mé | 10 | V | 10 | D | 10 | | | |
| S | 11 | L | 11 | Pessac et VO | J | 11 | S | 11 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | Mé | 11 | V | 11 | V | 11 | L | 11 | Midi Pyrénées | Mé | 11 | S | 11 | L | 11 | | |
| D | 12 | Mé | 12 | V | 12 | SOCLE Rattrapage SOCLE Improvisation | D | 12 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | Mé | 12 | S | 12 | S | 12 | SOCLE 4 épreuves | Mé | 12 | J | 12 | D | 12 | Mé | 12 | | |
| L | 13 | Mé | 13 | S | 13 | SOCLE Rattrapage SOCLE Improvisation | L | 13 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | J | 13 | D | 13 | D | 13 | Mé | 13 | V | 13 | L | 13 | Mé | 13 | | | |
| Mé | 14 | J | 14 | Suivi des clubs National et/ou Elite | D | 14 | Suivi des clubs National et/ou Elite | Mé | 14 | V | 14 | L | 14 | L | 14 | Bordeaux Tissot | J | 14 | S | 14 | Mé | 14 | J | 14 | | |
| Mé | 15 | V | 15 | Réunion Technique / Maeva | L | 15 | Pessac | Mé | 15 | S | 15 | Mé | 15 | Mé | 15 | V | 15 | D | 15 | Mé | 15 | V | 15 | | | |
| J | 16 | S | 16 | Formation DANSE | Mé | 16 | J | 16 | Epreuve nationale Qualification "barrage" Solo + Championnat France HIVER | D | 16 | Mé | 16 | Suivi des clubs National et/ou Elite | Mé | 16 | S | 16 | L | 16 | J | 16 | Championnat France Espoirs | S | 16 | |
| V | 17 | D | 17 | Formation DANSE | Mé | 17 | V | 17 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | L | 17 | J | 17 | J | 17 | D | 17 | Mé | 17 | V | 17 | V | 17 | Championnat France Espoirs | D | 17 |
| S | 18 | L | 18 | St Marillon | J | 18 | S | 18 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | Mé | 18 | V | 18 | V | 18 | L | 18 | Mé | 18 | S | 18 | S | 18 | L | 18 | |
| D | 19 | Mé | 19 | V | 19 | Colloque IRSO Acrobatie + Journée Automne | D | 19 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | Mé | 19 | S | 19 | S | 19 | Mé | 19 | J | 19 | D | 19 | D | 19 | Mé | 19 | |
| L | 20 | Mé | 20 | S | 20 | Colloque IRSO Acrobatie + Journée Automne | L | 20 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | J | 20 | D | 20 | D | 20 | Mé | 20 | V | 20 | L | 20 | Mé | 20 | | | |
| Mé | 21 | J | 21 | D | 21 | Colloque IRSO Acrobatie + Journée Automne | Mé | 21 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | V | 21 | L | 21 | L | 21 | J | 21 | S | 21 | SOCLE Ballets Combinés Niveau Régional | Mé | 21 | J | 21 | | |
| Mé | 22 | V | 22 | L | 22 | Colloque IRSO Acrobatie + Journée Automne | Mé | 22 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | S | 22 | Mé | 22 | Mé | 22 | V | 22 | D | 22 | Mé | 22 | V | 22 | | | |
| J | 23 | S | 23 | Mé | 23 | Colloque IRSO Acrobatie + Journée Automne | J | 23 | "barrage" Solo + Championnat France HIVER | D | 23 | Mé | 23 | Mé | 23 | S | 23 | L | 23 | Aquitaine | J | 23 | S | 23 | | |
| V | 24 | D | 24 | Mé | 24 | V | 24 | Championnat N3 HIVER | L | 24 | J | 24 | J | 24 | D | 24 | Mé | 24 | V | 24 | S | 24 | D | 24 | | |
| S | 25 | L | 25 | J | 25 | S | 25 | Championnat N3 HIVER | Mé | 25 | V | 25 | V | 25 | L | 25 | Mé | 25 | S | 25 | SOCLE Ballets Combinés IRSO | S | 25 | L | 25 | |
| D | 26 | Mé | 26 | V | 26 | D | 26 | Championnat N3 HIVER | Mé | 26 | S | 26 | S | 26 | Mé | 26 | J | 26 | D | 26 | Mé | 26 | Mé | 26 | | |
| L | 27 | Mé | 27 | S | 27 | L | 27 | Championnat N3 HIVER | J | 27 | D | 27 | D | 27 | Mé | 27 | Suivi des clubs National et/ou Elite | V | 27 | L | 27 | L | 27 | Limousin | Mé | 27 |
| Mé | 28 | J | 28 | D | 28 | Mé | 28 | Championnat N3 HIVER | V | 28 | L | 28 | L | 28 | J | 28 | S | 28 | Championnat N3 ETE + Réunion IRSO | Mé | 28 | Mé | 28 | J | 28 | |
| Mé | 29 | V | 29 | L | 29 | Mé | 29 | Championnat N3 HIVER | S | 29 | Mé | 29 | Mé | 29 | V | 29 | D | 29 | Mé | 29 | V | 29 | V | 29 | | |
| J | 30 | S | 30 | Mé | 30 | J | 30 | Championnat N3 HIVER | D | 30 | Mé | 30 | Mé | 30 | S | 30 | L | 30 | Midi Pyrénées | J | 30 | S | 30 | S | 30 | |
| D | 31 | Mé | 31 | V | 31 | Bordeaux Tissot | L | 31 | Bordeaux Tissot | J | 31 | J | 31 | Mé | 31 | Mé | 31 | | | | | D | 31 | D | 31 | |

CALENDRIER DU LIMOUSIN

CALENDRIER LIMOUSIN SAISON 2010/2011

| SEPTEMBRE | | OCTOBRE | | NOVEMBRE | | DECEMBRE | | JANVIER | | FEVRIER | | MARS | | AVRIL | | MAY | | JUIN | | |
|-----------|---------------------------|---------|--|----------|--|----------|---------------------------|---------|-----------------|---------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|---------------------------------------|-------|---|-------|---|--|
| ME 1 | | VE 1 | date limite d'engagement | LU 1 | | ME 1 | | SA 1 | | MA 1 | | MA 1 | | VE 1 | | DI 1 | | ME 1 | | |
| JE 2 | | SA 2 | | MA 2 | | JE 2 | | DI 2 | | ME 2 | | ME 2 | | SA 2 | finale jeunes et espoirs | LU 2 | | JE 2 | | |
| VE 3 | | DI 3 | | ME 3 | | VE 3 | | LU 3 | | JE 3 | | JE 3 | | DI 3 | | MA 3 | | VE 3 | | |
| SA 4 | | LU 4 | | JE 4 | | SA 4 | reunion presidentes paris | MA 4 | | VE 4 | date limite d'engagement | VE 4 | | LU 4 | | ME 4 | | SA 4 | | |
| DI 5 | | MA 5 | | VE 5 | | DI 5 | | ME 5 | | SA 5 | Colloque IR | SA 5 | | MA 5 | | JE 5 | | DI 5 | | |
| LU 6 | | ME 6 | | SA 6 | | LU 6 | | JE 6 | | VE 6 | | DI 6 | | ME 6 | | VE 6 | | LU 6 | | |
| MA 7 | | JE 7 | | DI 7 | | MA 7 | | VE 7 | | LU 7 | | LU 7 | | JE 7 | | SA 7 | | MA 7 | TNQ | |
| ME 8 | Réunion régionale de | VE 8 | | LU 8 | | ME 8 | | SA 8 | | MA 8 | | MA 8 | | VE 8 | | DI 8 | | ME 8 | | |
| JE 9 | | SA 9 | | MA 9 | | JE 9 | | DI 9 | | ME 9 | | ME 9 | | SA 9 | socle ttes épreuves brives la nuit 10 | LU 9 | | JE 9 | | |
| VE 10 | | DI 10 | | ME 10 | | VE 10 | | LU 10 | | JE 10 | | JE 10 | | DI 10 | engagement de la nuit 10 | MA 10 | | VE 10 | | |
| SA 11 | | LU 11 | | JE 11 | | SA 11 | socle - quercet | MA 11 | | VE 11 | | VE 11 | | LU 11 | | ME 11 | | SA 11 | | |
| DI 12 | | MA 12 | | VE 12 | | DI 12 | | ME 12 | | SA 12 | | SA 12 | | MA 12 | | JE 12 | reunion commission | DI 12 | socle combinés régionaux - CP - CDL - quercet | |
| LU 13 | | ME 13 | | SA 13 | Inter-clubs natation saint junien | LU 13 | | JE 13 | | DI 13 | engagement de la nuit 10 | DI 13 | | ME 13 | | VE 13 | | LU 13 | date limite d'engagement | |
| MA 14 | | JE 14 | | DI 14 | | MA 14 | | VE 14 | | LU 14 | | LU 14 | | JE 14 | | SA 14 | | MA 14 | | |
| ME 15 | | VE 15 | | LU 15 | | ME 15 | | SA 15 | engagements ETE | MA 15 | | MA 15 | | VE 15 | | DI 15 | Socle ttes épreuves - aixe sur vienne | ME 15 | | |
| JE 16 | | SA 16 | socle tte épreuves et impro exclusivement limousin | MA 16 | | JE 16 | | DI 16 | | ME 16 | | ME 16 | | SA 16 | | LU 16 | | JE 16 | | |
| VE 17 | | DI 17 | formation danse midi pyréné | ME 17 | | VE 17 | | LU 17 | | JE 17 | | JE 17 | | DI 17 | | MA 17 | | VE 17 | | |
| SA 18 | | LU 18 | | JE 18 | | SA 18 | | MA 18 | | VE 18 | | VE 18 | | LU 18 | | ME 18 | | SA 18 | | |
| DI 19 | | MA 19 | | VE 19 | | DI 19 | | ME 19 | | SA 19 | socle - brive? | SA 19 | Nuit de l'eau Beaublanc | MA 19 | | JE 19 | | DI 19 | | |
| LU 20 | | ME 20 | | SA 20 | engagement de la nuit 10 colloque technique toulouse | LU 20 | | JE 20 | | DI 20 | | DI 20 | | ME 20 | | VE 20 | | LU 20 | | |
| MA 21 | | JE 21 | | DI 21 | journée autonome | MA 21 | | VE 21 | | LU 21 | | LU 21 | | JE 21 | | SA 21 | | MA 21 | | |
| ME 22 | | VE 22 | | LU 22 | | ME 22 | | SA 22 | | MA 22 | | MA 22 | | VE 22 | | DI 22 | | ME 22 | | |
| JE 23 | | SA 23 | | MA 23 | | JE 23 | | DI 23 | | ME 23 | | ME 23 | | SA 23 | | LU 23 | | JE 23 | | |
| VE 24 | | DI 24 | | ME 24 | | VE 24 | | LU 24 | | JE 24 | | JE 24 | reunion commission | DI 24 | | MA 24 | | VE 24 | | |
| SA 25 | | LU 25 | | JE 25 | reunion commission | SA 25 | | MA 25 | | VE 25 | | VE 25 | date limite d'engagement | LU 25 | | ME 25 | | SA 25 | IRSO socle combinés - Brive | |
| DI 26 | | MA 26 | | VE 26 | date limite d'engagement | DI 26 | | ME 26 | | SA 26 | | SA 26 | | MA 26 | | JE 26 | | DI 26 | | |
| LU 27 | | ME 27 | stage entraîneurs passport de l'eau | SA 27 | | LU 27 | | JE 27 | | DI 27 | | DI 27 | | ME 27 | | VE 27 | date limite d'engagement | LU 27 | | |
| MA 28 | | JE 28 | | DI 28 | | MA 28 | | VE 28 | | LU 28 | | LU 28 | | JE 28 | | SA 28 | 9 eme gala de la Haute Vienne Beaublanc | MA 28 | | |
| ME 29 | | VE 29 | | LU 29 | | ME 29 | | SA 29 | JT Hiver | | | MA 29 | | VE 29 | date limite d'engagement | DI 29 | N3 été performance (28-29) | ME 29 | | |
| JE 30 | | SA 30 | engagements HIVER | MA 30 | | JE 30 | | DI 30 | | | | ME 30 | | SA 30 | | LU 30 | | JE 30 | | |
| | | DI 31 | | | | VE 31 | | LU 31 | | | | JE 31 | | | | MA 31 | | | | |
| | Vacances Scolaire | | Engagement compétition | | Passeport de l'eau/pass'compe | | Réunion | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacances Scolaire Midi Py | | Compétition Socle | | Compétition Rollet | | Formation | | | | | | | | | | | | | |

ANNEXE 4 : COORDONNEES**COMMISSION REGIONALE MIDI PYRENEES**

| NOM | PRENOM | CLUB | FONCTION | OFFICIEL | TEL 1 | MAIL |
|--------------|---------------|-------------|--|-----------------|----------------|--|
| KITEGI | CHRISTINE | USC NS | Présidente de la commission régionale / VP comité régional | | 06 88 18 62 68 | chris.kitegi@orange.fr |
| CLERC | PATRICK | TNS | Ref informatique régional (résultats) | | 06 73 26 95 61 | patrick.clerc17@orange.fr |
| LACAZE | JACQUELINE | MN82 | Responsable des officiels (principal) en Midi Pyrénées et Limousin | A | 06 98 75 47 97 | jacqueline.lacaze@bbox.fr |
| BOURGEAIS | PATRICIA | USC NS | Gestionnaire NS du site internet régional | | 06 47 97 84 98 | pabourgeais@airfrance.fr |
| LAPORTE | CAROLINE | CN | BEESAN | B | 06 85 32 31 40 | carolinehugon@yahoo.fr |
| CAPDEVIELLE | BERANGERE | TNS | BE2 / Référent régional ENF / Membre ETR MP | B | 06 60 82 03 26 | berangereandres@hotmail.com |
| GRIMAUD | ANNE-ROSE | USC NS | Référent régional danse / DE Danse | Danse | 06 45 50 08 45 | anne-rose.grimaud@orange.fr |
| GARCIA | MYLENE | USC NS | formatrice adjointe des officiels / BE2 / Membre ETR MP | B | 06 32 25 21 10 | jeannine.31@hotmail.fr |
| LEVI VALENSY | PATRICIA | TNS | BEESAN | B | 06 19 51 60 16 | ba974@hotmail.fr |
| TULLIEZ | CECILE | USC NS | BE2 | | 06 31 31 93 78 | tulliezcecile@hotmail.com |
| BESANCON | MARIE CLAUDE | USC NS | Responsable fédéral des officiels | AI | 06 69 01 45 03 | maric.33@free.fr |
| PIQUET | ELODIE | USC NS | BEESAN / Membre ETR MP | B | 06 74 29 02 17 | elodie.flavigny@free.fr |
| CLERC | AUDREY | TNS | BEESAN | | 06 77 91 62 63 | clercaudrey@orange.fr |

COMMISSION REGIONALE AQUITAINE*(d'après la saison 2009/2010)*

| NOM | PRENOM | CLUB | FONCTION | OFFICIEL | TEL 1 | MAIL |
|------------|---------------|-------------|---|-----------------|----------------|--|
| TRINET | CHRISTINE | ASCPA | Présidente de la commission régionale | | 06 18 12 79 35 | c.trinet@free.fr |
| ANGHELIDI | MIREILLE | ASCPA | Responsable des officiels (principal) en Aquitaine et Poitou Charentes | A | 06 87 95 01 53 | mireille.anghelidi@wanadoo.fr |
| MELLOT | LARA | ASCPA | Préparation des compétitions et secrétariats | | 06 29 65 71 56 | laramellot@yahoo.fr |
| TOUZEAU | CELINE | ASCPA | Préparation des compétitions et secrétariats / Suivi administratif des formations d'officiels | | 06 73 79 92 85 | touzeauceline@yahoo.fr |
| YETKINOGLU | KARINE | GB | Responsable technique / Organisation des stages régionaux / ref ENF3 | EX A | 06 87 09 91 16 | karineyetkinoglu@hotmail.com |
| MELLOT | DAVID | ASCPA | Ref site internet régional et Ref informatique régional | | | dmellot33@yahoo.fr |
| MOQUAIT | CORINE | ASSM | Secrétariat des compétitions | | | corine.moquait@voila.fr |

| COMMISSION TECHNIQUE AQUITAINE | | | (techniciens) | | | |
|---------------------------------------|---------------|-------------|------------------------------------|-----------------|----------------|--|
| NOM | PRENOM | CLUB | FONCTION | OFFICIEL | TEL 1 | MAIL |
| DE SOUSA | GALLIENNE | | BEESAN | C | 06 82 58 43 21 | galliesynchro@neuf.fr |
| BOTELLA | LYDIE | GB | Référent régional danse / DE Danse | C | 06 12 04 83 15 | lydiedanse@neuf.fr |
| WALCZAK | SOLENN | CNBO | BEESAN | EX B | 06 68 62 26 09 | walczak.solenn@free.fr |
| SIRET | EMILIE | SIRENES | Entraîneur | EX C | 06 68 08 37 80 | bontemps.thomas@neuf.fr |
| DESPREAU | CAROLINE | SIRENES | Entraîneur | B | 06 73 10 67 41 | caroline.despreaux@orange.fr |
| CRETTE | CECILIA | ASCPA | BEESAN | C | 06 81 45 79 15 | ceciliasynchro@hotmail.fr |

COMMISSION REGIONALE LIMOUSIN

| NOM | PRENOM | CLUB | FONCTION | OFFICIEL | TEL 1 | MAIL |
|------------|---------------|-----------------|--|-----------------|----------------|--|
| FAVREAU | NATHALIE | DAUPHINS AIXOIS | Présidente de commission/ Entraîneur | B | 06 23 20 40 79 | nathaliefavreau@sfr.fr |
| MARTINEZ | SYLVIE | CAPO LIMOGES | Formatrice adjointe des officiels / Entraîneur | EX A | 06 75 37 14 25 | ar.martinez@wanadoo.fr |

COMMISSION TECHNIQUE LIMOUSIN

(techniciens)

| NOM | PRENOM | CLUB | FONCTION | OFFICIEL | TEL 1 | MAIL |
|------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|--|
| PINEAU | NOEMIE | DAUPHINS AIXOIS | Entraîneur | D | 06 23 79 81 97 | noemiep171@hotmail.com |
| DUBREUIL | PAULINE | CAPO LIMOGES | Entraîneur | D | 06 83 59 54 55 | dubreuil.pauline@wanadoo.fr |
| BLANKA | LUKACS | CNG | BE2 | C | 06 15 10 42 57 | hajni@hotmail.fr |
| BOCQUET | AURELIE | CNB | BEESAN | C | 06 70 11 47 69 | liliboquet@orange.fr |

COMMISSION REGIONALE POITOU CHARENTES

| NOM | PRENOM | CLUB | FONCTION | OFFICIEL | TEL 1 | MAIL |
|------------|---------------|-------------|--|-----------------|----------------|--|
| VERNOUX | BLANDINE | ANC | Présidente de commission régionale | | 06 89 99 12 99 | blandine.vernoux@wanadoo.fr |
| PRAT | MADELEINE | ASPTT | Trésorière CR et ancienne pdte de commission | | 06 59 12 53 18 | poitou-charente-natation@wanadoo.fr |
| BOUYER | LAURENCE | ASPTT | Elue CR | | 06 29 48 46 22 | la.bouyer@wanadoo.fr |

| COMMISSION TECHNIQUE POITOU CHARENTES | | | (techniciens) | | | |
|--|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|--|
| <i>NOM</i> | <i>PRENOM</i> | <i>CLUB</i> | <i>FONCTION</i> | <i>OFFICIEL</i> | <i>TEL 1</i> | <i>MAIL</i> |
| PASCAULT | HELENE | CNN | BEESAN | EX D | 06 28 91 19 91 | arzn86@aol.com |
| GUILLOT | HELENE | ASPTT | BEESAN | EX C | 06 98 99 02 39 | asptt.poitiers.synchro@wanadoo.fr |
| BALZEAU | MARIE | ASPTT POITIERS | Entraîneur | | 06 11 41 76 80 | asptt.poitiers.synchro@wanadoo.fr |

Cadre technique suivant l'interrégion sud ouest :



Maëva MORINEAU
06 29 79 62 90
1 rue Maurice Ravel 64400 BIDOS
maevamorineau@gmail.com

Documents FINA

- **Règlements FINA** : en téléchargement sur le site internet de la FINA, rubrique « Directory », « rules and regulations » puis « FINA synchronised swimming rules 2009-2013 » (version du 16 septembre 2009 en anglais). Suite au dernier congrès de septembre 2010 lors de la coupe du Monde en Chine, quelques modifications ont été votées (date d'effet ?).
Attention : le règlement FINA traduit en français et téléchargeable sur le site FFN, n'est pas d'actualité !

Documents FFN

- **L'annuel règlements FFN** : en téléchargement sur le site fédéral (pas d'erratum pour le moment)
- **Les contenus du socle de formation (fiches épreuves, musiques et vidéos)** : en téléchargement sur le site fédéral
- **Tableau de positionnement Championnats d'hiver 2010 - 2011, avant les engagements préliminaires** : envoyé par mail aux comités régionaux le 31 août 2010
- **Positionnement solo après l'étape de pré-engagement au championnat d'hiver 2010 - 2011 + Tableau des quotas interrégionaux modifié** : envoyé par mail aux comités régionaux le 9 novembre 2010
- **Tableau de positionnement Championnats d'été 2010 - 2011, avant les engagements préliminaires** : envoyé par mail aux comités régionaux le 31 août 2010
- **Fiches de candidatures préliminaires hiver 2010-2011** : formulaire d'engagement préliminaire aux compétitions d'hiver FFN, envoyé par mail aux représentants des interrégions, le 24 septembre 2010 (et téléchargeable sur le site internet fédéral). Date limite de retour à la FFN : le 30/10/10.
- **Fiches de candidatures préliminaires été 2010-2011** : les formulaires pour le TIRQ, les barrages duos et les championnats d'été seront envoyés après le 30 octobre, pour qu'il n'y ait pas de confusion avec les engagements préliminaires d'Hiver. Date limite de retour à la FFN : le 15/01/2011.
- **La circulaire des officiels** : version du 17 octobre 2009 en téléchargement sur le site fédéral. Une version réactualisée en septembre 2010 devrait paraître sur le site internet fédéral début novembre (après validation de la commission Juges et Arbitres)
- **Le descriptif en français des figures FINA** transmis normalement la saison passée par l'intermédiaire des comités est maintenant téléchargeable sur le site de la FFN.
- **Le descriptif en français des éléments techniques FINA** transmis normalement la saison passée par l'intermédiaire des comités est maintenant téléchargeable sur le site de la FFN.
- **Le livret de la nageuse (cycle 1 et cycle 2)** : envoyé par mail aux comités régionaux le 04 octobre 2010
- **Tous les imprimés FFN pour les engagements, le jugement et le secrétariat** viennent d'être mis à jour pour la saison 2010-2011 et sont téléchargeables sur le site de la FFN.

Documents IRSO

- **Le programme sportif IRSO** : le présent document
- **Les nouveautés réglementaires** : 2 documents pdf évoqués lors des réunions de rentrée. Ils présentent les modifications réglementaires pour cette saison : du socle, du programme Performance et du programme FINA. Une version réactualisée a été envoyée aux présidentes de commission régionale le 8 octobre 2010.
- **Fiches Engagements Préliminaires Hiver IRSO** : formulaire d'engagement préliminaire aux compétitions d'hiver IRSO, envoyé par mail aux présidentes de commission régionale le 11 octobre 2010. Date limite de retour IRSO : 30/10/10 (même date que pour la FFN).
- **Fiches Engagements Préliminaires Eté IRSO** : le formulaire pour le TIRQ, la finale interrégionale des jeunes, les challenges espoirs, le championnat interrégional FINA et les N3 été Performance seront envoyés après le 30 octobre, pour qu'il n'y ait pas de confusion avec les engagements préliminaires d'Hiver. Date limite de retour IRSO : le 15/01/11 (même date que pour la FFN).
- **Le descriptif en français des figures Performance**, transmis la saison passée, sera remis à jour en cours de saison et transmis aux clubs dès que possible



La natation synchronisée... Des valeurs fortes



Réussite



Élégance



Engagement
– prise de risque



Esprit
d'équipe Précision



Expression



Créativité

