



## COMITE REGIONAL D'AUVERGNE DE NATATION NATATION SYNCHRONISEE

### LES COORDONNEES

#### Les Responsables Régionaux :

Commission Natation Synchronisée

Courriel : [natsynchro@auvergnenatation.fr](mailto:natsynchro@auvergnenatation.fr)

Bénédicte Pinay  
Tél. 04 73 80 48 35

Présidente de la Commission de Natation Synchronisée  
Courriel : [jacques.peureux@neuf.fr](mailto:jacques.peureux@neuf.fr)

Hervé LEBAS  
Tél. (1) : 06 07 82 59 98

Conseiller Technique et Sportif  
Courriel : [cts@auvergnenatation.fr](mailto:cts@auvergnenatation.fr)

Eléonore VALADE  
Tél. (1) : 06 71 00 77 89

Responsable régionale Natation Synchronisée  
Courriel : [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr)

#### Les Clubs Régionaux :

**COB Natation**  
Tél. : 06 43 83 60 15

Correspondant : Marie-Line Grenier  
Courriel : [marie-line.grenier@wanadoo.fr](mailto:marie-line.grenier@wanadoo.fr)

**Billom Saint Dier Natation**  
Tél. : 06 58 91 87 15

Correspondant : Jean-Pierre MORLEC  
Courriel : [jp.morlec@bbox.fr](mailto:jp.morlec@bbox.fr)

**Sports ATH Thiernois**  
Tél. : 06 24 26 05 67

Correspondant : Bénédicte Pinay  
Courriel : [satnatation@orange.fr](mailto:satnatation@orange.fr)

**Vichy Val d'Allier**  
Tél. : 04 70 31 54 29

Correspondant : Colette Patureau  
Courriel : [vva.natation@orange.fr](mailto:vva.natation@orange.fr)

**Synchro Riom**  
Tél. :

Correspondant : Valérie Merle  
Courriel : [contant@synchrhoriom.com](mailto:contant@synchrhoriom.com)

**US Vic Le Comte Natation**  
Tél. : 06 08 58 87 95

Correspondant : Jean-Yves Monget  
Courriel : [usv.natation@sfr.fr](mailto:usv.natation@sfr.fr)

**ASPTT Montluçon**  
Tél. : 06 33 23 93 16

Correspondant : Nathalie Perrot  
Courriel : [natorialine.perrot@orange.fr](mailto:natorialine.perrot@orange.fr)

**Les Comités Régionaux :****Comité d'Auvergne**

ATRIUM - Pôle Tertiaire d'Activité - 37 avenue de Gramont - 03200 VICHY

Tél. (1) : 04 70 31 85 59 - Courriel : [natsynchro@auvergneratation.fr](mailto:natsynchro@auvergneratation.fr)

**Comité du Lyonnais :**

Bâtiment 5 24 avenue Joannes Masset 69009 - LYON

Tél. (1) : 04 78 83 13 99 - Courriel : [comitelyonnais.natation@wanadoo.fr](mailto:comitelyonnais.natation@wanadoo.fr)

**Comité du Dauphiné Savoie :**

7, rue de l'industrie Maison Départementale des Sports 38320 - EYBENS

Tél. (1) : 04 76 51 71 88 - Courriel : [ffn-cr10@akeonet.com](mailto:ffn-cr10@akeonet.com)

**Comité du Languedoc Roussillon :**

Maison Régionale des Sports - Comité Régional de Natation 1025 avenue H. Becquerel - Parc club du Millénaire Bât 31 - 34000 - MONTPELLIER

Tél. (1) : 04 67 82 16 67 - Courriel : [FFN.LANG-ROUSS@wanadoo.fr](mailto:FFN.LANG-ROUSS@wanadoo.fr)

**Comité de Provence :**

BOULEVARD FRANCOISE DUPARC - 13004 - MARSEILLE

Tél. (1) : 04 91 49 20 77 - Courriel : [comite-provence-natation@orange.fr](mailto:comite-provence-natation@orange.fr)

**Comité Côte d'Azur :**

Les Ormes, Bât. B 292, avenue de Cannes - 06210 - MANDELIEU

Tél. (1) : 04 93 49 23 16 - Courriel : [ffncoteazur@aol.com](mailto:ffncoteazur@aol.com)

## REGLES GENERALES

### 1/ Engagements :

- Tous les engagements doivent être envoyés par mail **au Comité d'Auvergne**
- Les chèques sont adressés par courrier au Comité d'Auvergne et établis à son ordre.
- Nul ne peut officier dans un club FFN sans être licencié et recyclé.
- Nul ne peut pratiquer dans un club FFN sans être licencié.
- Pour participer aux compétitions, les licences doivent être oblitérées.
- Epreuves des socles : les formulaires d'engagement nageuses et jury sont sur le site du Comité Régional selon les conditions prévues par le Comité d'Auvergne (date limite d'engagements) : 8 jours avant pour les compétitions régionales et 3 semaines pour les compétitions Interrégionales (**cachet de la poste faisant foi**). TOUT DOSSIER INCOMPLET OU EN RETARD NE SERA PAS PRIS EN COMPTE

### 2/ Tenues des nageuses :

- Epreuve de danse : tenue de préférence noir qui colle au corps, cheveux attachés
- Epreuve de propulsion ballet : maillot noir, bonnet blanc, sans lunettes
- Epreuve de propulsion technique et de figures imposées : maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées
- Epreuve d'improvisation : maillot noir et bonnet blanc
- Ballet Combiné : maillot décoré coiffe maquillage gélatine...

### 3/ Tirage au sort des différentes épreuves : LAMY Tatiana

- Danse et propulsion : 15 jours avant la compétition
- Technique : 72 heures avant la compétition

## PROCEDURES D'ENGAGEMENTS

### Epreuves individuelles de Socle

Les engagements doivent être composés :

1. De la fiche engagement nageuses SOCLE
2. De la proposition de Jury et de Secrétariat
3. Du règlement financier ainsi que le bordereau « FACTURE »
5. Envoyer les engagements avant la date fixée dans le programme sportif **au Secrétariat du Comité**

### Compétitions Régionales

Les engagements doivent être composés :

1. Une fiche par nageuse pour l'épreuve technique
2. Une fiche par ballet libre pour solo, duo, équipe et combiné
3. Une fiche engagement combiné SOCLE ou PROMOTION
4. Une fiche récapitulative des engagements E08 accompagnés du règlement  
Ainsi que le bordereau « FACTURE »
5. Une fiche de proposition de Jury et Secrétariat E09
6. Envoyer les engagements avant la date fixée dans le programme sportif au **Secrétariat du Comité d'Auvergne** par mail. TOUT DOSSIER INCOMPLET OU EN RETARD NE SERA PAS PRIS EN COMPTE

### Compétitions Interrégionales

L'inscription des nageuses se fait sur Extranat avant la date prévue.

## ORGANISATION COMPETITION

### Préparation :

- récupérer les engagements
- envoyer au Comité Régional (*responsable des officiels*) les fiches de proposition de jury
- envoyer la fiche technique aux clubs et au comité : prévoir
  - 2 min par nageuse pour l'improvisation
  - 2min15 par nageuse pour la propulsion technique
  - 2min45 par nageuse pour la propulsion ballet
  - 1 min par nageuse par figure imposée
  - 2min30 par nageuse pour le Pass'compétition
- + 2 min en plus du temps réglementaire du ballet (attention, ces temps peuvent être réduits s'il y a possibilité de mettre en place plusieurs jurys)

### **L'épreuve de propulsion technique se fera, non plus sur 2 x25 mais sur 4x12.50m aller retour**

- rentrer les engagements dans l'ordinateur
- vérifier les licences et le positionnement
- faire le tirage au sort de l'ordre de passage (un club commençant dans une des épreuves ne peut pas être premier dans une autre épreuve)
- classer les feuilles d'engagement selon l'ordre de passage
- tirage au sort des imposées le jeudi avant la compétition, en informer le comité et les clubs.

### Matériel à prévoir :

#### Photocopies :

- ordre de passage :
  - 1 pour l'affichage
  - 1 pour le secrétariat (par atelier)
  - 1 pour le délégué nageuses (par atelier)
  - 1 pour le juge arbitre
  - 1 pour la sono
- organisation du jury :
  - 1 pour l'affichage
  - 1 pour le secrétariat (par atelier)
  - 1 pour le juge arbitre

#### Imprimés :

- fiche de jugement du ballet
- fiche de contrôle pour les programmes techniques
- Fichettes pour donner les notes
- feuilles de chrono
- feuille de secrétariat imposées et ballet X2

#### Matériel :

- petit matériel (calculatrice, stylos, scotch, sifflet)
- Ordinateur + imprimante (comité régional)
- feuilles blanches
- 2 chronomètres
- marque repère pour les figures imposées

### Après la compétition :

- envoyer les résultats dans les 3 jours aux clubs et aux comités par mail
- faire passer les fiches de secrétariat des juges en examen au Comité Régional (*responsable des Officiels*)

### Personnes à prévoir :

- par atelier : 2 personnes pour le secrétariat + 1 délégué aux nageuses
- 1 personne pour la sono + 2 chronométreurs + 2 ramasseurs de notes

## A/ LES COMPÉTITIONS RÉGIONNALES

### I. LE PASS ' COMPETITION

#### REGLEMENTATION :

Cette épreuve est obligatoire pour toutes les nageuses voulant accéder au cycle 1 « ACQUISITION »

Droit d'accès : Nageuses nées en 2003 et avant. Les nageuses nées en 2004 et après, ont l'obligation de valider les deux tests Sauv'nage et Pass'sports de l'eau avant d'accéder au Pass'compétition.

Droit d'engagement : 3,50 Euros

Catégorie d'âge : Toutes

#### CONTENU :

Parcours semi - libre en musique. Ce mini - ballet est constitué de l'enchaînement de 11 tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elle, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public. Ce passage se fait en musique.

Réglementation pour le Comité d'Auvergne : une musique unique par le club pour toutes les nageuses.

#### ENGAGEMENTS :

Les engagements doivent être composés :

1. De la fiche engagement nageuses PC
2. De la proposition de Jury et de Secrétariat
3. Du règlement financier
5. Envoyer les engagements avant la date fixée dans le programme sportif au Secrétariat du Comité

Les clubs ayant des livrets peuvent les apporter lors de la compétition pour les faire compléter.

## II. LE SOCLE

### a) LE SOCLE "ACQUISITION"

#### REGLEMENTATION :

Droit d'accès : Etre titulaire du Pass'Compétition  
Droit d'engagement : 3.50 euros par épreuve  
Catégorie d'âge : Toutes

#### CONTENU :

**1/ Epreuve de danse :** voir programme fédéral fiche "Socle Danse Acquisition"

#### **2/ Epreuve de propulsion :**

2 parcours obligatoires : 1 parcours "technique" (déterminé par tirage au sort) et 1 parcours "ballet"

Parcours technique 1 : 12m50 canoë / 12m50 rétro (moitié d'un côté, moitié de l'autre) /  
 12m50 torpille ventrale simultanée par la tête / 12m50 godille pieds  
 Ou

Parcours technique 2 : 12m50 torpille pieds / 12m50 moulin à eau /  
 12m50 godille tête / 12m50 torpille tête

Parcours « ballet » : Pass'compétition. Les propulsions entre les tâches restent libres.  
 Toutefois, 5 propulsions différentes devront être introduites dans le parcours.  
 Distance : 37m50. Ce passage se fait en musique et ne doit pas excéder 2,30 minutes.

Réglementation pour le comité d'Auvergne : **une musique unique par le club pour toutes les nageuses.**

**3/ Epreuve technique :** 3 groupes de 4 tâches

#### **Groupe 1 :**

- ↳ Fig. 310 Saut périlleux arrière groupé
- ↳ Élément Cambré de dauphin (corps arqué) ventral
- ↳ Fig. 302 (partielle) Fin du bourgeon, à partir du grand écart
- ↳ Élément Prise de carpé

#### **Groupe 2 :**

- ↳ Élément Flamenco
- ↳ Élément Verticale
- ↳ Élément Ballet leg ventral (jambe libre)
- ↳ Élément Cambré : Position dorsale, cambré, verticale tête émergée

#### **Groupe 3 :**

- ↳ Élément Ballet leg
- ↳ Fig.303 Saut périlleux arrière carpé
- ↳ Élément Spires horizontales (dos, ventre, dos) (bras au-dessus de la tête)
- ↳ Élément Cambré : Verticale, cambré, sortie dorsale

#### **4/ Epreuve d'improvisation :**

Passage individuel (ou match à plusieurs). Participer sur au moins 2 passages,  
 S'exprimer sur toute la durée de la séquence libre musicale.

## b) LE SOCLE "DEVELOPPEMENT"

### REGLEMENTATION :

<u>Droit d'accès :</u>	Validation du socle « acquisition » (5 épreuves)
<u>Catégorie d'âge :</u>	Toutes
<u>Droits d'engagements :</u>	3.50 euros par épreuve

### CONTENU :

**1/ Epreuve de danse :** Voir programme fédéral fiche "Socle Danse Développement"

**2/ Epreuve de propulsion :** ATTENTION MODIFICATION SAISON 2011.2012

2 parcours obligatoires : 1 parcours "technique" (déterminé par tirage au sort) et 1 parcours "ballet"

Parcours technique 1 : 12.50m Ballet leg tenu : jambe droite par les pieds/ *passer par un tonneau avant de se redresser en rétropédalage/ 12.50m rétro latéral les 2 bras à la verticale (moitié d'un côté et moitié de l'autre/ demi tour en maintenant les bras en l'air)*

Ou

Parcours technique 2 : 12.50m Ballet leg tenu : jambe gauche par la tête/ *passer par un tonneau avant de se redresser en rétropédalage/ 12.50m rétro latéral les 2 bras à la verticale (moitié d'un côté et moitié de l'autre/ demi tour en maintenant les bras en l'air)*

Parcours "ballet" : Descriptif : voir la fiche jointe      4 Tâches fondamentales par version

#### Version 1 :

1. Poussée rétro : 1-2 = hauteur minimum = hanches au-dessus du niveau de la surface
2. Position Verticale jambe droite pliée : 5- 6-7-8 = hauteur minimum = fesses visibles (maintenue sur les 4 comptes)
3. Prise de carpé et carpé : 7-8 = respect de la position « Ninja » / 1-2-3-4 = respect de la position costale / 5-6 = respect de la position ventrale / 1-2-3-4 = respect de l'angle à 90° en carpé et jambes maintenues à la surface pendant les 4 comptes
4. Poussée Barracuda : 1-2 = au maximum de la hauteur, repérer au minimum les fesses visibles en surface

#### Version 2 :

1. Position dorsale et montée de ballet leg droit : 5-6-7-8 (dorsale) = hanches visibles au-dessus de la surface / 1-2-3-4 (Voilier + Ballet leg) = hauteur minimum = mi-cuisse au-dessus de la surface
2. Position Flamant rose gauche : 5-6-7-8 = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes)
3. Poussée rétro : 5-6 = hauteur minimum = hanches au-dessus du niveau de la surface
4. Position Verticale : 1- 2-3-4 = hauteur minimum = sous genoux à la surface (maintenue sur les 4 comptes)

**La distance préconisée à parcourir pour cette 2ème longueur est de 12m50. Il est conseillé à des fins pédagogiques, de placer une marque rouge pour signaler la distance souhaitée sur la sortie en rétro du bras de fin.**

**3/ [Epreuve technique](#) :** 6 groupes proposés de 2 tâches. 1 groupe tiré au sort.

**Groupe 1 :**

- \_ Élément Tour vertical
- \_ Fig. 423 (partielle) Ariane jusqu'après la rotation

**Groupe 2 :**

- \_ Fig. 140 (partielle) Flamenco jambe pliée, jusqu'à la verticale jambe pliée maintenue 5 secondes
- \_ Élément Rassemblé du Grand écart

**Groupe 3 :**

- \_ Fig. 355 Marsouin
- \_ Fig. 102 Ballet leg alternatif

**Groupe 4 :**

- \_ Élément Rassemblé du Flamant rose (jambe droite verticale)
- \_ Fig. 311 Coup de pied à la lune

**Groupe 5 :**

- \_ Fig. 301 Barracuda
- \_ Élément Rassemblé de la Verticale jambe pliée (jambe gauche verticale),

**Groupe 6 :**

- \_ Fig. 360 Promenade avant
- \_ Élément Vrille 360

**4/ [Epreuve d'improvisation](#) :**

Passage individuel (ou match à plusieurs). Participer sur au moins 2 passages, s'exprimer sur toute la durée de la séquence libre musicale avec un élément obligatoire une figure.



### c) LE SOCLE « FORMATION »

#### REGLEMENTATION :

Droit d'accès : Validation du socle « acquisition » ou validation du socle « développement » (5 épreuves)

Catégorie d'âges : Toutes

#### CONTENU :

[1/ Epreuve de danse](#) : Voir programme fédéral fiche « Socle Danse Formation »

[2/ Epreuve de propulsion](#) : Descriptif : voir la fiche jointe. 2 versions, 6 tâches fondamentales par version.

##### Version 1 :

1. Position Verticale jambe droite pliée : 5-6-7-8(comptes) = hauteur minimum = fesses dehors (maintenue sur les 4 comptes)
2. Position Flamant rose gauche + rassemblé en position Verticale : 5-6-7-8 (Flamant rose) = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes) 1-2 (Verticale) = hauteur minimum = 2/3 de cuisses dehors (maintenue sur les 2 comptes)
3. Poussée rétro : 5-6 (comptes) = hauteur minimum = mi-fesses dehors
4. Hauteur rétro bras « couronne » : de 1 à 8 (comptes) = hauteur minimum = aisselles dehors
5. Poussée Grand-écart : 1-2 (comptes) = au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi fesses minimum
6. Position Verticale : de 1 à 4 (comptes) = hauteur minimum = sur-genoux à la surface (maintenue sur les 4 comptes)

##### Version 2 :

1. Hauteur Ballet leg droit : de 3 à 8 (comptes) = hauteur minimum = mi-cuisse dehors
2. Position Verticale jambe droite pliée : 5-6-7-8 (comptes) = hauteur minimum = fesses dehors (maintenue sur les 4 comptes)
3. Hauteur rétro : de 1 à 8 (comptes) = hauteur minimum = mi poitrine dehors
4. Position Flamant rose gauche + rassemblé en position Verticale : 5-6-7-8 (Flamant rose) = hauteur minimum = sous-fesses (maintenue sur les 4 comptes) 1-2 (Verticale) = hauteur minimum = 2/3 de cuisses dehors (maintenue sur les 2 comptes)
5. Poussée Grand-écart : 1-2 (comptes) = au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi fesses minimum
6. Position Verticale : de 1 à 4 (comptes) = hauteur minimum = sur-genoux à la surface (maintenue sur les 4 comptes)

**La distance préconisée à parcourir pour cette 2ème longueur est de 12m50. Elle n'est pas obligatoire, mais il est tout de même conseillé à des fins pédagogiques de placer une marque rouge pour signaler la distance souhaitée sur la sortie en rétro du bras de fin.**

3/ Epreuve technique : 2 figures obligatoires + 8 figures/éléments répartis en 4 groupes de 2. Tirage au sort d'un groupe optionnel + groupe obligatoire

#### OBLIGATOIRES

- 420 Promenade arrière
- 355e Marsouin vrille 360°

#### OPTIONNELS

##### Groupe 1

- Elément Verticale jambe pliée (jambe gauche verticale)
- 311c Coup de pied à la lune spire

##### Groupe 2

- Elément Château (jambe au choix)
- 306d Barracuda jambe pliée vrille 180°

##### Groupe 3

- Elément Flamant Rose (jambe gauche verticale)
- 140 Flamenco jambe pliée

##### Groupe 4

- Elément Grand écart
- 240 Albatros

#### 4/ Epreuve d'improvisation :

Passage individuel (ou match à plusieurs). Participer sur au moins 2 passages, s'exprimer sur toute la durée de la séquence libre musicale et un élément obligatoire, figure deux jambes et un passage de bras

### III.COMPETITON REGIONALE ACQUISITION, DEVELOPPEMENT ET FORMATION

Cf : Fiches techniques régionales

#### Qualification pour les N3 SOCLE :

- les 5 premiers ballets
- Ou
- 50% du nombre de ballet si plus de 10 ballets engagés

### IV.COMPETITON REGIONALE PROMOTION

Cf : Fiches techniques régionales

#### Qualification pour les N3 PROMOTION :

- les 5 premiers ballets
- Ou
- 50% du nombre de ballet si plus de 10 ballets engagés

## **B/ LES COMPÉTITIONS INTERRÉGIONNALES**

### **I/ FINALE INDIVIDUELLE INTERREGIONALE du SOCLE**

Cf : Programme sportif interrégional

### **II/ COMPETITION INTERREGIONAL N3 SOCLE**

Cf : Programme sportif interrégional

### **III/ COMPETITION INTERREGIONAL N3 PROMOTION**

Cf : Programme sportif interrégional