



Crédit photo - Stéphane Kempinaire

# 2<sup>e</sup> OPEN DES ALPES de NATATION



**26 & 27 novembre 2016** Piscine universitaire  
Grenoble-Saint-Martin D'hères

TARIFS : Tarif plein 14€ le week-end et 8€ la journée  
Tarif réduit 8€ le week-end et 5€ la journée  
Réservation en ligne sur : [ncalp38.com](http://ncalp38.com)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION

Avec la participation exceptionnelle de

**Camille Lacourt**

Finaliste olympique Londres 2012 / Rio 2016  
Multiple champion d'Europe et du monde

**Mehdy Metella**

Finaliste olympique Rio 2016  
Champions d'Europe et du monde en relais

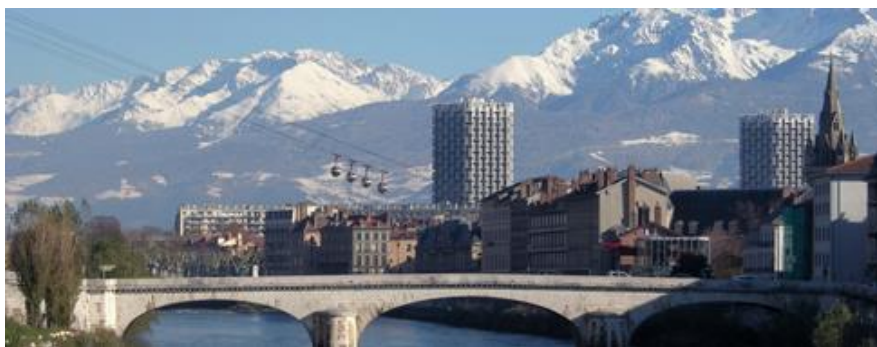
**Clément Migon**

Champions d'Europe et du monde en relais

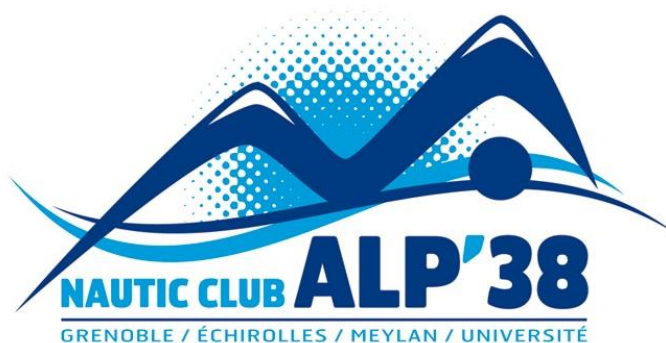
**Jordan Pothain**

Finaliste olympique Rio 2016





## 2<sup>ème</sup> OPEN des ALPES



**26,27 Novembre 2016 - Grenoble**

**PISCINE :**

Piscine Universitaire,  
Allée de la passerelle  
Domaine universitaire  
38406 Saint-Martin d'Hères

**ORGANISATEUR :**

NC ALP'38,  
9 rue Fernand Pelloutier  
38130 Echirolles  
**[www.ncalp38.com](http://www.ncalp38.com)**

**CONTACT :**

Damien CHAMBON,  
[ncalp38@gmail.com](mailto:ncalp38@gmail.com)  
+ 33 (0)6.78.92.48.69

*Bassin de 25m x 6 couloirs – Chronométrage électronique – Bassin de Récupération 25m x 6 couloirs  
Le meeting sert également de Championnat Régional demi-fond Dauphiné-Savoie*

**2<sup>ème</sup> OPEN DES ALPES**  
**CHAMPIONNAT REGIONAL DEMI-FOND**  
**SHOW SON ET LUMIERE, ANIMATIONS**  
**COLLOQUE D'ENTRAINEURS**



## Règlement : - *RULES*

- Compétition ouverte aux nageurs Junior et Sénior – *meet is open to all girls born in 2003 and before and boys born in 2002 and before*
- Les épreuves :
  - Individuelles :

▪ 50 NL Dames et Messieurs	<i>50 Free Women and Men</i>
▪ 100 NL Dames et Messieurs	<i>100 Free Women and Men</i>
▪ 200 NL Dames et Messieurs	<i>200 Free Women and Men</i>
▪ 800 NL Dames et Messieurs	<i>800 Free Women and Men</i>
▪ 1500 NL Dames et Messieurs	<i>1500 Free Women and Men</i>
▪ 50 PAP Dames et Messieurs	<i>50 Fly Women and Men</i>
▪ 100 PAP Dames et Messieurs	<i>100 Fly Women and Men</i>
▪ 50 BRASSE Dames et Messieurs	<i>50 Breastroke Women and Men</i>
▪ 100 BRASSE Dames et Messieurs	<i>100 Breastroke Women and Men</i>
▪ 50 DOS Dames et Messieurs	<i>50 Back Women and Men</i>
▪ 100 DOS Dames et Messieurs	<i>100 Back Women and Men</i>
▪ 200 4N Dames et Messieurs	<i>200 IM Women and Men</i>
▪ 400 4N Dames et Messieurs	<i>400 IM Women and Men</i>
  - Relais :

▪ 4 x 50 4N Mixte	<i>200 IM Mixed relay</i>
▪ 4 x 100 NL Dames et Messieurs	<i>400 Free Relay Women and Men</i>
- 800 et 1500 NL : classement au temps – *800 and 1500m with times classifications*
- 400 4N : classement au temps, meilleur série lors des finales – *400 IM with times classifications, best heat during finals*
- 100m, 200m : séries le matin, finales B et A regroupant les 12 meilleurs temps le soir – *100m, 200m with A and B final (top12)*
- 50m : série le matin, ½ finales regroupant les 12 meilleurs temps le soir, puis finale *50m with semi-finals (top12), then final (top6)*
- Le relais 4 x 50 4N mixte est nagé avec obligatoirement 2 garçons et 2 filles – *200 IM relay include 2 men and 2 women*

## Les Récompenses : - *Rewards*

- Les podiums de chaque épreuve sont récompensés – *podium of each event rewarded*
  - 1<sup>er</sup> : Bon d'achat 70 euros France-Natation
  - 2<sup>ème</sup> : Bon d'achat 40 euros France-Natation
  - 3<sup>ème</sup> : Bon d'achat 20 euros France-Natation

## Les Engagements : - *Entering the meet*

- Engagement préliminaires : chaque club transmettra ses engagements via extranet à partir du jeudi 10 novembre 2016 et avant le mardi 22 novembre 2016 MINUIT
  - ❖ *Teams must confirm their participation and give us following details : number of swimmers, the arrival and departure dates, entries. Entry forms must be sent before November 22<sup>th</sup> at : NC ALP'38 – 9 rue Fernand Pelloutier – 38130 Echirolles – FRANCE or [ncalp38@gmail.com](mailto:ncalp38@gmail.com)*
  
- Droits d'engagement : 6€ par épreuve individuelle et 9€ par relais. Règlement financier à l'ordre de NC ALP'38, 9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles
  - ❖ *Entry fees: 6 euros per individual event, 9 euros per relay event. Entries must be paid to the order of NC ALP'38 (9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles - France)*
  
- Le club se réserve le droit de modifier les horaires et de limiter les engagements
  - ❖ *Entries might be limited and schedule might be modify*

## Grille des Engagements: - *Time limit*

Dames		Epreuves	Messieurs	
Seniors	Juniors		Séniors	Juniors
32''00	34''00	50 m NL	29''00	32''00
1'09''00	1'13''00	100 m NL	1'03''00	1'09''00
2'28''00	2'36''00	200 m NL	2'16''00	2'28''00
10'44''74	11'11''46	800m NL	10'01''70	10'24''90
20'35''49	21'26''70	1500m NL	19'09''45	19'53''94
36''00	38''00	50 m Dos	33''00	36''00
1'17''00	1'21''00	100 m Dos	1'11''00	1'17''00
40''00	42''00	50 m Brasse	37''00	40''00
1'25''00	1'29''00	100 m Brasse	1'19''00	1'25''00
36''00	38''00	50 m Pap	32''00	35''00
1'19''00	1'23''00	100 m Pap	1'09''00	1'15''00
2'52''00	3'00''00	200 m 4 Nages	2'32''00	2'44''00
6'00''49	6'15''43	400 m 4 Nages	5'29''62	5'42''38

# Le Programme: - *Order of Events*

## Samedi 26 novembre 2016

- Echauffement - *Warm up* : 7h15
- Début des épreuves - *Heats* : 8h30

1500 NL Dames – *1500 freestyle Women*  
1500 NL Messieurs – *1500 freestyle Men*  
50 NL Dames – *50 free Women*  
50 NL Messieurs – *50 free Men*  
100 pap Dames – *100 fly Women*  
100 pap Messieurs – *100 fly Men*  
50 dos Dames – *50 backstroke Women*  
50 dos Messieurs – *50 backstroke Men*  
100 brasse Dames – *100 breaststroke Women*  
100 brasse Messieurs – *100 breaststroke Men*  
200 NL Dames – *200 free Women*  
200 NL Messieurs – *200 free Men*  
400 4N Dames – *400 IM Women*  
400 4N Messieurs – *400 IM Men*  
(10 min pause -10 min break)  
4x50 4N Mixte – *Mixed 200 IM Relay*

## Samedi 26 novembre 2016

- Echauffement - *Warm up* : 17h15
- Début des épreuves - *Finals* : 18h30
- Fin prévue - *End* : 21h

50 dos Dames demi-finale – *50 backstroke Women semifinal*  
50 dos Messieurs demi-finale – *50 backstroke Men semifinal*  
50 NL Dames demi-finale – *50 free Women semifinal*  
50 NL Messieurs demi-finale – *50 free Men semifinal*  
100 pap Dames finale B,A – *100 fly Women B, A final*  
100 pap Messieurs finale B,A – *100 fly Men B, A final*  
100 brasse Dames finale B,A – *100 breaststroke Women B, A final*  
100 brasse Messieurs finale B,A – *100 breaststroke Men B, A final*  
Démonstration Synchro – *Synchronized show*  
200 NL Dames finale B,A – *200 Free Women B, A final*  
200 NL Messieurs finale B,A – *200 Free Men B, A final*  
400 4N Dames meilleur série – *400 IM Women fastest heat*  
400 4N Messieurs meilleur série – *400 IM Men fastest heat*  
50 dos Dames finale – *50 backstroke Women final*  
50 dos Messieurs finale – *50 backstroke Men final*  
50 NL Dames finale – *50 free Women, final*  
50 NL Messieurs finale – *50 free Men, final*

## Dimanche 27 novembre 2016

- Echauffement - *Warm up* : 7h15
- Début des épreuves - *Heats* : 8h30

800 NL Dames – *800 free Women*  
800 NL Messieurs – *800 free Men*  
50 brasse Dames – *50 breaststroke Women*  
50 brasse Messieurs – *50 breaststroke Men*  
50 pap Dames – *50 fly Women*  
50 pap Messieurs – *50 fly Men*  
100 dos Dames – *100 backstroke Women*  
100 dos Messieurs – *100 backstroke Men*  
100 NL Dames – *100 freestyle Women*  
100 NL Messieurs – *100 freestyle Men*  
200 4N Dames – *200 IM Women*  
200 4N Messieurs – *200 IM Men*  
(10 min pause -10 min break)  
4x100 NL Dames – *Women 400 Free Relay*  
4x100 NL Messieurs – *Men 400 Free Relay*

## Dimanche 27 novembre 2016

- Echauffement - *Warm up* : 14h15
- Début des épreuves - *Finals* : 15h30
- Fin prévue - *End* : 18h

50 brasse Dames demi-finale – *50 breast Women semifinal*  
50 brasse Messieurs demi-finale – *50 breast Men semifinal*  
50 pap Dames demi-finale – *50 fly Women semifinal*  
50 pap Messieurs demi-finale – *50 fly Men semifinal*  
100 dos Dames finale B,A – *100 back Women B, A final*  
100 dos Messieurs finale B,A – *100 back Men B, A final*  
100 NL Dames finale B,A – *100 Free Women B, A final*  
100 NL Messieurs finale B,A – *100 Free Men B, A final*  
Démonstration Synchro – *Synchronized show*  
200 4N Dames meilleur série – *200 IM Women fastest heat*  
200 4N Messieurs meilleur série – *200 IM Men fastest heat*  
50 brasse Dames finale – *50 breast Women final*  
50 brasse Messieurs finale – *50 breast Men final*  
50 pap Dames finale – *50 fly Women final*  
50 pap Messieurs finale – *50 fly Men final*

## Restauration: - *Food*

- Possibilité de manger au restaurant de la piscine – Restaurant le CANBERRA – *Possibility to eat at the swimming pool – Restaurant Canberra*

(Entrée – Plat – Yaourt – Fruit)

REPAS SAMEDI 26 NOVEMBRE MIDI : \_\_\_\_\_ repas

REPAS SAMEDI 26 NOVEMBRE SOIR : \_\_\_\_\_ repas

REPAS DIMANCHE 27 NOVEMBRE MIDI : \_\_\_\_\_ repas

NOMBRE TOTAL DE REPAS : \_\_\_\_\_

## Hébergement: - *Accommodation*

- Pour l'hébergement – PARTENARIAT AVEC 3 HOTEL - HEBERGEMENT OPEN DES ALPES - ACCOR SPORT – *Accommodation : see information Accor Sport below*

(tarif SPECIAL OPEN DES ALPES)

**HOTEL IBIS UNIVERSITE** – 29 euros par nuit, petit déjeuner inclus (prix TTC/pers en chambre double)

*Adresse : Rue de la Condamine, ZI de Mayencin, 38610 Gières*

*Tel : 04-76-44-00-44*

**HOTEL NOVOTEL VOREPPE**- 36 euros par nuit, petit déjeuner inclus (prix TTC/pers en chambre double)

*Adresse : 1625 Route de Veurey, 38340 Voreppe*

*Tel : 04-76-50-55-55*

**HOTEL MERCURE PRESIDENT** - 41 euros par nuit, petit déjeuner inclus (prix TTC/pers en chambre double)

*Adresse : 11 rue Général Mangin, 38100 Grenoble*

*Tel : 04-76-56-26-56*





NAUTIC CLUB ALP 38

# 2<sup>e</sup> OPEN DES ALPES

*de Natation*

## CONFERENCES

Vendredi 25 novembre 2016 18h00 - 19h45 – Amphi UFRAPS  
Samedi 26 novembre 2016 14h45 - 16h45 – Amphi UFRAPS

Programme à venir prochainement...

Conférences sur le nageur, ouvertes à tous et organisées conjointement par le NCAIp38, le CIUSHN, le CEFAPS

et la **SFR SEM**

Amphi l'UFRAPS

1741 rue de la piscine, Domaine Universitaire, 38 400 SAINT MARTIN D'HERES





## Nos partenaires pour votre hébergement

### 2<sup>ème</sup> OPEN DES ALPES de Natation

**Nuits du 25, 26 et 27 Novembre 2016**  
Ces tarifs ne sont disponibles que sur réservation directe  
auprès des hôtels en mentionnant « Open des Alpes ».



**NOVOTEL**  
HOTELS & SUITES

**GRENOBLE  
NORD VOREPPE**  
1625 Route de Veurey  
38340 Voreppe

**36€** pers. en ½ double  
**30€** pers. en triple

Par nuit  
Petit-déjeuner buffet inclus  
Supplément chambre individuelle 26€

**Mercure**  
HOTELS

**GRENOBLE  
CENTRE PRESIDENT**  
11 rue Général Mangin  
38100 Grenoble

**41€** pers. en ½ double

Par nuit  
Petit-déjeuner buffet inclus  
Supplément chambre individuelle 29€

**ibis**  
HOTELS

**GRENOBLE UNIVERSITE**  
Route de la Condamine  
38610 Gières

**29€** pers. en ½ double

Par nuit  
Petit-déjeuner buffet inclus  
Supplément chambre individuelle 26€

Nos Tarifs s'entendent TTC, hors taxe de séjour (0,99€ / pers. / nuit). Offre selon disponibilité.





1

**Novotel Grenoble Nord Voreppe**  
+33 (0) 4 76 50 55 55 – h0423@accor.com

A 18 km de la compétition

2

**Mercure Grenoble Président**  
+33 (0) 4 76 56 26 56 – h2947@accor.com

A 5 km de la compétition

3

**Ibis Grenoble Université**  
+33 (0) 4 76 44 00 44 – h0945@accor.com

A 2 km de la compétition



**Piscine Universitaire Grenoble –  
Saint Martin D'Hères**

