



LSAN
5 avenue de Tsukuba, 14200 Hérouville St Clair
N° Affiliation FFSA : LI/09

Caen, le 21 janvier 2019

Madame, Monsieur

Le Championnat de France de Natation JEUNES se déroulera du 23 au 25 avril 2019 à Angers (49)
Le Championnat de France de Natation SENIORS se déroulera du 5 au 7 juillet 2019 à Villejuif (94)

La Ligue Sport Adapté de Normandie et le club des Requins Couronnais s'associent pour organiser un **Championnat Régional de Natation (Jeunes et Séniors)** pour tous les nageurs normands qui souhaitent participer au championnat de France en avril et juillet prochain (accessible à tous les niveaux de nage) :

Samedi 23 février 2019

De 13h à 18h

Centre Aquatique Alex Jany

122 rue Pasteur, 76530 Grand Couronne

Compétiteurs	Loisirs
13h : ouverture et accueil	<i>Des jeux aquatiques seront proposés pour les sportifs qui ne souhaitent pas participer aux courses.</i>
13h30-14h15 : tests (explorations pour la classe AB et sauv'nage pour les classes BC et CD)	<i>En fonction du nombre de nageurs sur les différentes courses, certaines pourront être ouvertes aux loisirs.</i>
14h30-16h30 : épreuves qualificatives et courses en fonction des demandes répertoriées sur les fiches d'inscription (liste des épreuves ouvertes aux championnats de France en fonction des classes et des âges au verso)	13h30-16h30 : activités ludiques dans le petit bassin et participation aux courses pour ceux qui le souhaitent
16h45 : remise des récompenses et goûter	16h45 : goûter

Catégorie	Moins de 14 ans	Moins de 18 ans	Moins de 21 ans	21 ans et plus	Plus de 40 ans
2018-2019	Né(e)s après le 1 ^{er} janvier 2005	Né(e)s entre le 1 ^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2004	Né(e)s entre le 1 ^{er} janvier 1998 et le 31 décembre 2000	Né(e)s entre le 1 ^{er} janvier 1997 et le 1 ^{er} janvier 1979	Né(e)s après le 31 décembre 1978 et avant

Pour une question d'organisation, nous demandons à chaque participant :

- ❖ De souscrire à une **Licence Journalière de 6€** pour les sportifs non-licenciés FFSA.
- ❖ Pour les sportifs ayant déjà leur licence FFSA compétition*, la journée est **gratuite**.
- ❖ Les nageurs compétitifs doivent être classés AB, BC ou CD (contacter Louise Roucher pour plus de précisions).
- ❖ Possibilité de déjeuner au centre aquatique à partir de 12h (apporter son pique-nique).
- ❖ Les participants loisirs doivent être à l'aise dans l'eau.

*** La Licence Compétition FFSA sera obligatoire pour tous les sportifs sélectionnés qui participeront au Championnat de France 2019.**

Pour une organisation optimale de cette journée, merci de bien vouloir nous renvoyer la fiche d'inscriptions avec les nom, prénom, date de naissance et épreuves de vos sportifs avant le 18 février.

Sportivement,

L'équipe technique

Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez contacter Louise Roucher, CTF FFSA à la LSAN,
Tel : 07 82 52 25 52 Mail : louise.roucher@ffsa.asso.fr

EPREUVES OUVERTES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE FFSA

	Moins de 21 ans	Plus de 21 ans
Classe AB	Moins de 14 ans : 25 style crawl 25 style brasse 25 style dos	
	14/17 ans : 50 nage libre 50 style crawl 50 style brasse 50 style dos	
	18/20 ans : 100 nage libre 100 style crawl 100 style brasse 100 style dos	
Classe BC	Moins de 14 ans : 25 dos 50 nage libre 6 minutes nage hybride 25 papillon 50 brasse	
	14/17 ans : 50 nage libre 200 nage libre 100 combiné 100 dos 50 papillon 50 style brasse	
	18/20 ans : 50 nage libre 200 nage libre 200 combiné 100 dos 100 papillon 100 style brasse	
Classe CD	Moins de 14 ans : 25 alterné 50 alterné 6 minutes nage hybride 25 simultané 50 simultané	
	14/17 ans : 50 nage libre 100 nage libre 100 4 nages 50 dos 50 papillon 50 brasse	
	18/20 ans : 50 nage libre 200 nage libre 200 4 nages 100 dos 100 papillon 100 brasse	