



# CHAMPIONNAT REGIONAL DE NATATION SPORT ADAPTÉ

Samedi 30 mars 2019

Piscine des Grésilles du Grand Dijon  
4 rue Marius Chanteur, 21 000 Dijon





À Besançon,  
le 15 février 2019

Objet : Championnat Régional de Natation 2019

Mesdames, Messieurs les Présidents d'Associations et les Directeurs d'Établissements Spécialisés.

La Ligue de Bourgogne-Franche-Comté du Sport Adapté organise le Championnat Régional de Natation en collaboration avec le Comité Départemental de Natation de Côte d'Or. Celui-ci se déroulera le **Samedi 30 mars 2019, à la Piscine des Grésilles à Dijon**, et sera qualificatif pour le Championnat de France Sport Adapté qui se déroulera du **23 au 25 avril 2019 à Angers (49)**.

Afin de permettre une bonne organisation, vous trouverez ci-joint les fiches d'inscription à retourner, impérativement, **AVANT LE 9 MARS 2019**.

Par mail : [camille.aptel@ffsa.asso.fr](mailto:camille.aptel@ffsa.asso.fr)

Ou à l'adresse suivante :

Ligue de Bourgogne -Franche-Comté du Sport Adapté  
10 rue Pablo Picasso  
25 000 Besançon

En espérant vous compter parmi nous, veuillez croire en l'expression de nos sentiments très sportifs.

Jean-Pierre MARTIN  
Président de la Ligue de Bourgogne-  
Franche-Comté du Sport



Ligue de Bourgogne-Franche-Comté du Sport Adapté  
Siège : 26 Avenue Eisenhower, 39100 DOLE

Contacts : Julie BRAYARD, 26 B route de Buxy 71100 Saint Rémy. Tél : 06 98 84 75 40 – Mail : [julie.lbfcsa@gmail.com](mailto:julie.lbfcsa@gmail.com)

Corinne GAULARD, 13 bis Grande Rue 25580 VERNIERFONTAINE. Tél : 06 79 34 22 36 – Mail : [gaularde@yahoo.fr](mailto:gaularde@yahoo.fr)

Délégation du Ministère chargé des Sports, Membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)  
N° Siret 447 742 362 000 18 – Code APE 94992 – Association reconnue d'utilité publique par décret du 26 avril 1999 – J.O. du 2 mai 1999

## Informations Générales

### 1) PUBLIC CONCERNÉ :

Ce Championnat régional est ouvert à toutes les catégories : jeune, senior et vétéran (un classement par catégorie sera effectué).

### 2) CONTENU ET THÈME :

Cette manifestation est une compétition de niveau régional, qui permettra la qualification au Championnat de France de Natation Sport Adapté qui aura lieu à **23 au 25 avril 2019** à **ANGERS (49)**.

### 3) TENUE VESTIMENTAIRE :

Les associations ou établissements s'assureront que les participants soient en **maillot et bonnet de bain**. Slips ou boxers en élasthanne. Shorts de bain interdits.

### 4) RESPONSABLE TECHNIQUE :

M. Philippe SIGNORET, Président du Comité Départemental de natation 21

### 5) COORDINATEUR GÉNÉRAL :

Jean-Pierre MARTIN, Président de la Ligue  
06.08.24.74.76

### 6) COORDINATRICE LOGISTIQUE :

Camille APTEL, Conseillère Technique Fédérale  
06.30.84.59.46

### 7) RAPPEL SUR LES LICENCES :

Les sportifs devront se munir **obligatoirement** de leur licence compétitive 2018-2019 accompagnée d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Natation en compétition pour pouvoir participer à la rencontre. Un contrôle des licences sera effectué sur place avant le début de la rencontre.

### 8) FRAIS D'INSCRIPTION :

Des frais d'inscriptions de **4€** sont demandés pour chaque sportif.

### 9) MÉDICALE :

Si un sportif est sous traitement, les accompagnateurs devront être détenteur d'une enveloppe cachetée, portant le nom et le prénom du sportif, contenant l'ordonnance (ou un document indiquant le traitement ou les allergies du sportif) et la photocopie de la carte de sécurité sociale.

En cas d'intervention, cette enveloppe sera remise aussitôt au secours.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'absence de ces documents.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez joindre Camille Aptel, Conseillère Technique Fédérale, par téléphone au 06.30.84.59.46 ou par mail: [camille.aptel@ffsa.asso.fr](mailto:camille.aptel@ffsa.asso.fr)

**Peuvent participer au Championnat Régional de Natation Sport Adapté, seulement les nageurs ayant validé OBLIGATOIREMENT les tests selon leur classe (AB, BC ou CD) et possédant une licence compétitive FFSA pour la saison 2018-2019.**

## 1/ Accueil

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| x Accueil et échauffement | de 13h00 à 14h00 |
| x Courses                 | de 14h00 à 17h00 |
| x Remise des récompenses  | à 17h30          |
| x Réception d'honneur     | à 17h45          |

*Ces horaires sont donnés à titre indicatif suivant le déroulé de la compétition*

## 2/ Réglementation des classes

Les sportifs licenciés inscrits dans le système compétitif de la FFSA sont classés par le biais des tests en référence aux quatre domaines de compétences, dans des « classes » homogènes AB, BC et CD.

La finalité de cette codification est de permettre la meilleure expression sportive de tout nageur, en fonction de ses capacités, dans des conditions garantissant **sa sécurité**

Des **tests obligatoires** sont à passer pour assurer cette dernière :

- Le « Sauv'Nage » pour les nageurs de classes BC et CD
- L'Explorance pour les nageurs de la classe AB

## **ATTENTION !!!**

Les tests passés les années précédentes restent valables **SAUF** par exemple pour les nageurs D3 qui se trouvent en BC suite à leur classification.

*En cas de doute, veuillez contacter votre Ligue.*

### 3/Les tests

1) Pour la classe AB : « l'Explora'Nage »

PARCOURS EXPLORA'NAGE			
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion :</b> Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée en surface.	Sauter du bord, Se laisser remonter.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée verticale.
2	<b>Enchaînement déplacement ventral et immersion :</b> Enchaîner un déplacement en surface et en immersion.	Nager (12,5 m). Passer sous un obstacle (ex : lignes d'eau).	Déplacement sur le ventre, pas de passage à la verticale
3	<b>Coulée dorsale :</b> Réaliser un changement d'orientation en immersion.	Ressortir de l'immersion en position dorsale.	Changement d'orientation horizontal.
4	<b>Déplacement dorsal :</b> Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (12,5m) pour terminer le parcours.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.

## 2) Pour les classes BC et CD : « le Sauv'Nage »

### SANS LUNETTES

PARCOURS SAUV'NAGE		
<b>1 - Entrée dans l'eau et immersion</b>	Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement	Impulsion Immersion Totale Remontée sans propulsion
<b>2 - Flottaison ventrale</b>	S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes	Equilibre ventral maintenu en surface 5 secondes Epaules et bassin en surface
<b>3 - Immersion orientée</b>	Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer	A réaliser sans prendre appui sur le cerceau
<b>4 - Equilibre vertical</b>	Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau	Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau Tenir 5 secondes
<b>5 - Déplacement ventral et immersion</b>	Alterner sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours	Déplacement sur le ventre Sortie du visage entre chaque obstacle
<b>6-Flottaison dorsale</b>	S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos	Equilibre dorsal maintenu 5 secondes. Epaules et bassin en surface.
<b>7 - Déplacement dorsal</b>	Réaliser une propulsion dorsale. Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres. La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
<b>8- Exploration de la profondeur</b>	Aller chercher un objet à environ 1,80 m de profondeur et le remonter à la surface. L'enfant concrétise sa réussite en montrant l'objet à la surface. Il peut alors relâcher l'objet et terminer son parcours sur le dos et regagner le bord du bassin en bout de ligne d'eau.	Remonter l'objet. Le montrer au-dessus de la surface.

Validation du test : Pour l'obtention du Sauv'Nage, l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes (sauf lunettes de natation correctives).

CIAA : Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (Groupement de toutes les fédérations sportives qui proposent une ou plusieurs pratiques aquatiques)

**Les catégories d'âges en Natation Sport Adapté sont définies de la façon suivante :**

Catégories	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2020/2021
<b>Moins de 14 ans</b>	Né(e)s après le 1 <sup>er</sup> janvier 2005 et après	Né(e)s le 1 <sup>er</sup> janvier 2006 et après	Né(e)s le 1 <sup>er</sup> janvier 2007 et après	Né(e)s le 1 <sup>er</sup> janvier 2008 et après
<b>Moins de 18 ans</b>	Né(e)s entre le 1 janvier 2000 et le 31 décembre 2004	Né(e)s entre le 1 janvier 2001 et le 31 décembre 2005	Né(e)s entre le 1 janvier 2002 et le 31 décembre 2006	Né(e)s entre le 1 janvier 2003 et le 31 décembre 2007
<b>Moins de 21 ans</b>	Né(e)s entre le 1 janvier 1998 et le 31 décembre 2000	Né(e)s entre le 1 janvier 1999 et le 31 décembre 2001	Né(e)s entre le 1 janvier 2000 et le 31 décembre 2002	Né(e)s entre le 1 janvier 2002 et le 31 décembre 2003
<b>21 ans et plus</b>	Né(e)s entre le 1 janvier 1997 et le 31 décembre 1978	Né(e)s entre le 1 janvier 1998 et le 31 décembre 1979	Né(e)s entre le 1 janvier 1999 et le 31 décembre -1980	Né(e)s entre le 1 janvier 2000 et le 31 décembre 1981
<b>Plus de 40 ans</b>	Né(e)s le 1 janvier 1977 et avant	Né(e)s le 1 janvier 1978 et avant.	Né(e)s le 1 janvier 1979 et avant	Né(e)s le 1 janvier 1980 et avant

Pas de sur classement, sauf pour les nageurs qui ont fait un podium aux Championnats de France jeunes en moins de 18 ans et moins de 21 ans. Ils pourront participer aux Championnats de France adultes.

## Principe d'organisation du Championnat

### *Natation Sport Adapté*

► Chaque nageur ou nageuse peut s'engager sur un nombre illimité de nages individuelles.

Sous réserve de changement ou de suppression de l'épreuve suivant le nombre de nageurs.

► Arbitrage officiel assuré par des juges-arbitres de la FFSA ou FFN

► **Interdiction formelle de port de claquettes. Nu-pieds pour les sportifs, les accompagnants et les spectateurs (sauf dérogation exceptionnelle). BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE.**

► Liste des courses ouvertes :

## ADULTES

### Pour la classe AB

<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Moins de 21 ans qualifiés sur les Championnats de France jeunes</li><li>- Senior 21 ans et plus</li><li>- Vétéran + de 40 ans</li></ul>	
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nage Libre (INAS) : 50, 100, 200</li><li>- Style Dos (FFSA) : 50, 100</li><li>- Style brasse (FFSA) : 50, 100</li><li>- Style papillon (FFSA) : 50</li></ul> <p><b>Nb d'épreuves par nageur</b> : illimité en fonction des qualifications en Championnats de zone (CF grille de référence AB)</p>	L'appellation « style » indique une adaptation de la nage. (Cf codification des nages) Aménagement pour annoncer la dernière longueur. (à partir des 200 m- on annonce le dernier 50m ou dernier aller-retour)
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats régionaux et départementaux</b>	<p>Les épreuves seront choisies par les organisateurs, dans la liste proposée par le règlement, sans obligation d'avoir le même programme que les « France ».</p> <p>Epreuves proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nage Libre (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li><li>- Style Dos (FFSA) : 25, 50, 100, 200</li><li>- Style brasse (FFSA) : 25, 50, 100, 200</li><li>- Style papillon (FFSA) : 25, 50, 100</li></ul> <p>Les nageurs seront qualifiés pour les Championnats de France sur les épreuves nagées en zone uniquement</p>	

**Sous réserve de changement ou de suppression de l'épreuve suivant le nombre de nageurs**

## Pour la classe BC

<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de 21 ans qualifiés au Championnats de France jeunes</li> <li>- Senior 21 ans et plus</li> <li>- Vétéran + de 40 ans</li> </ul>	
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<p>Cf. grille minima « classe » BC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nage Libre (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>- Dos (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>- Style Crawl-dos (FFSA) : 100</li> <li>- Style brasse (FFSA) : 50, 100</li> <li>- Papillon (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>- Combiné (pap, dos, Style-brasse, nage différente des trois précédentes) : 200</li> </ul> <p><b>Nb d'épreuves par nageur</b> : illimité en fonction des qualifications en Championnats de zone</p>	<p>L'appellation « style » indique une adaptation de la nage. (Cf codification des nages) - Aménagement pour annoncer la dernière longueur. (à partir des 200 m - on annonce le dernier 50 m ou dernier aller-retour)</p>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats régionaux</b>	<p>Les épreuves seront choisies par les organisateurs, dans la liste proposée par le règlement, sans obligation d'avoir le même programme que les « Frances ».</p> <p>Le format de la compétition doit être repris.</p> <p><b>Epreuves proposées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nage Libre (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>- Dos (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>- Papillon (INAS) : 25, 50 et 100</li> <li>- Style-brassé (FFSA) : 25, 50 et 100</li> <li>- Style Crawl/dos (FFSA) : 50, 100, 200</li> <li>- Combiné 4 nages (FFSA) : (pap, dos, Style-brasse, nages différentes des trois précédentes) : 100, 200</li> </ul>	

Sous réserve de changement ou de suppression de l'épreuve suivant le nombre de nageurs

## Pour la classe CD

<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de 21 ans qualifiés par le Championnats Jeunes.</li> <li>- Senior 21 ans et plus</li> <li>- Vétéran + de 40 ans</li> </ul>	
<b>Epreuves ouvertes et qualificatives aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nage Libre (INAS) : 50, 100, 200, 400 (repère), 800 et 1500</li> <li>- Dos (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>- Papillon (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>- Brasse (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>- 4 nages (INAS) : 200, 400</li> </ul> <p><b>Nb d'épreuves par nageur</b> : illimité en fonction des qualifications en rencontre de zone.</p>	<p>Aménagement pour annoncer la dernière longueur. (à partir des 200 m- on annonce le dernier 50 m ou dernier aller-retour)-</p>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats régionaux</b>	<p>Les épreuves seront choisies par les organisateurs, dans la liste proposée par le règlement, sans obligation d'avoir le même programme que les « Frances ».</p> <p>Le format de la compétition doit être repris.</p> <p><b>Epreuves proposées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nage Libre (INAS) : 25, 50, 100, 200, 400, 800 et 1500</li> <li>- Dos (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>- Papillon (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>- Brasse (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>- 4 nages (INAS) 100, 200, 400</li> </ul>	

Sous réserve de changement ou de suppression de l'épreuve suivant le nombre de nageurs

## JEUNES (moins de 21 ans)

*Pour participer au France jeunes, il faut avoir nagé au moins une épreuve dans le respect du règlement FFSA natation lors d'une compétition régionale.*

### Pour la classe AB

<b>Catégories d'âge jeunes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de 14 ans</li> <li>- 14 ans / 17 ans</li> <li>- 18 ans / 20 ans</li> </ul>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Moins de 14 ans :</b> 25 Style Crawl, 25 Style brasse, 25 Style Dos</li> <li>- <b>14 ans / 17 ans :</b> 50 Nage Libre, 50 Style Crawl, 50 Style brasse, 50 Style Dos</li> <li>- <b>18 ans / 20 ans :</b> 100 Nage Libre, 100 Style crawl, 100 Style brasse, 100 Style Dos</li> </ul>

### Pour la classe BC

<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de 14 ans</li> <li>- 14 ans / 17 ans</li> <li>- 18 ans / 20 ans</li> </ul>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Moins de 14 ans :</b> 25 Nage Libre, 100 Nage Libre, 100 combiné, 50 Dos, 25 Papillon et 25 Style Brasse</li> <li>- <b>14 ans / 17 ans :</b> 50 Nage Libre, 200 Nage Libre, 100 Combiné, 100 Dos, 50 Papillon et 50 Style brasse</li> <li>- <b>18 ans / 20 ans :</b> 50 Nage Libre, 200 Nage Libre, 200 Combiné, 100 Dos, 100 Papillon et 100 Style brasse</li> </ul>

### Pour la classe CD

<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de 14 ans</li> <li>- 14 ans / 17 ans</li> <li>- 18 ans / 20 ans</li> </ul>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Moins de 14 ans :</b> 25 alterné, 50 alterné, 6 minutes nage hybride, 25 simultané et 50 simultané</li> <li>- <b>14 ans / 17 ans :</b> 50 NI, 100 NI, 100 4N, 50 dos, 50 pap et 50 brasse</li> <li>- <b>18 ans / 20 ans :</b> 50NI, 200 NI, 200 4N, 100 dos, 100 pap et 100 brasse,</li> </ul>

<b>Championnat Régional de Natation Sport Adapté</b> <b>Piscine Olympique du Grand Dijon le 28 Avril 2018</b>
--

**A. Identité de la structure :**

Nom de l'association ou de l'établissement :	Nom du responsable des équipes :
Tél :	Adresse complète :
Mail :	

**B. Personnel d'encadrement des sportifs :**

Nom	Prénom	N° licence dirigeant	Nom	Prénom	N° licence dirigeant

**C. Engagement du relais :**

⇒ 4X50 NL (Toutes catégories : sexe, âge, classe...)

**\* licence FFSA compétitive OBLIGATOIRE**

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

N° licence complet	Nom, Prénom	Année de naissance
N° licence complet	Nom, Prénom	Année de naissance
N° licence complet	Nom, Prénom	Année de naissance
N° licence complet	Nom, Prénom	Année de naissance

## Fiche d'engagement individuel

Nom de l'association ou de l'établissement :	Nom du responsable des équipes :
Tél :	Adresse complète :
Mail :	

Nom, Prénom	Date de naissance	Catégorie			N° licence annuelle
		Jeune	Senior	Vétéran	

CLASSE	Nage 1	Nage 2	Nage 3
<input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> BC <input type="checkbox"/> CD			

-----

Nom, Prénom	Date de naissance	Catégorie			N° licence annuelle
		Jeune	Senior	Vétéran	

CLASSE	Nage 1	Nage 2	Nage 3
<input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> BC <input type="checkbox"/> CD			

-----

Nom, Prénom	Date de naissance	Catégorie			N° licence annuelle
		Jeune	Senior	Vétéran	

CLASSE	Nage 1	Nage 2	Nage 3
<input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> BC <input type="checkbox"/> CD			

-----

Nom, Prénom	Date de naissance	Catégorie			N° licence annuelle
		Jeune	Senior	Vétéran	

CLASSE	Nage 1	Nage 2	Nage 3
<input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> BC <input type="checkbox"/> CD			

**Pour rappel**

Frais d'inscription : .....x 4€

Total = .....€

La fiche d'inscription de chaque nageur est à remplir et à renvoyer à l'adresse suivante :

**Par mail :** [camille.aptel@ffsa.asso.fr](mailto:camille.aptel@ffsa.asso.fr)

**Ou à l'adresse suivante :**

Ligue de Bourgogne-Franche-Comté du Sport Adapté  
10 rue Pablo Picasso  
25 000 Besançon

Date : ...../...../ 2018

Signature du responsable :

**Date limite de retour des inscriptions : 9 mars 2019**

