



Le Président de la LRSA

Monsieur Juany JEAN-BAPTISTE
Sis Maison Régionale des Sports
20, route Philibert TSIRANANA
97490 Sainte-Clotilde

A l'attention des Président(e)s d'associations
Sports Adapté de la Réunion
des Référents natation / sportif associatif

Dossier suivi par : HK/GMN/EE

Saint-Denis, le 21 mars 2019

Objet : Invitation Championnat de la Réunion
de Natation Sport Adapté

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du calendrier annuel de la LRSA, La ligue de la Réunion de Sport Adapté, organise le **championnat de la Réunion de Natation**.

Cette manifestation se déroulera à la **piscine de la Ravine des Cabris à Saint-Pierre de 08h00 à 14h30**.

Vous trouverez ci-après le tableau d'inscription au Championnat (la licence compétitive 2018-2019 à jour est obligatoire).

Les inscriptions sont à retourner au plus tard pour **le Vendredi 29 mars 2019** par mail : emmanuel.etheve@ffsa.asso.fr

La commande des repas est à effectuer auprès de **Mr Damien ETHEVE : 0693 10 08 46**
Repas au choix : Poulet ou Poisson + Boisson à 6 euros

Vous attendant nombreux, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, en nos salutations les plus sportives.

Le président de la LRSA,
Juany JEAN-BAPTISTE

LIGUE DE LA RÉUNION DU SPORT ADAPTÉ

20 Route Philibert Tsiranana - 97490 Saint-Denis

Tél : 0262 29 67 02

Email : c.r.974@wanadoo.fr

SIRET : 339 962 862 00035



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté
Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde
Téléphone : 02 62 29 67 02 E-mail : c.r.974@wanadoo.fr
Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion
Siret : 339 962 862 000 35 Siren : 339 962 862 Code APE 9312 Z
Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984

Règlementation des compétitions officielles

A - Les Catégories d'Âges.

Les catégories d'âges sont définies de la façon suivante :

L'âge à prendre en compte est celui au 1er janvier de l'année sportive en cours.

CATEGORIES	Moins de 14 ans	Moins de 18 ans	Moins de 21 ans	21 ans et plus	Plus de 40 ans
------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	-------------------

La réglementation Natation Sport Adapté 2019, joint au dossier sera appliquée.

Programme prévisionnel du Championnat de la Réunion 2019

8h30 : Mise en place du jury et de l'organisation

9h00 : Accueil Confirmation des inscriptions

9h20 : Protocole d'ouverture de la journée mise à l'eau, échauffement

9h30 : AB Toutes catégories : Tests Aquatiques CIAA
 BC / CD Toutes catégories : Tests Aquatiques CIAA
 et
 Parcours Aquatiques
 Petit bain modalités de passage : par ordre d'inscription

10h30 : AB / BC / CD Toutes catégories 25m Nage Libre, 25m Brasse, 25m Dos

11h00 : AB / BC / CD Toutes catégories 50m Nage Libre, 50m Brasse, 50m Dos

11h30 : AB / BC / CD Toutes catégories 100m Nage Libre, Crawl/Dos, Brasse

12h00 : REPAS

13h15 : Mise en place du jury et Confirmation des relais

13h30 : Relais 4x50 m Nage Libre

14h00 : Remise des Récompenses

14h30 : Clôture de la journée

Tests de natation pour chaque classe AB/ BC/CD

A - Pour les classes BC / CD : le Sauv'Nage.

PARCOURS SAUV'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "ETRE CAPABLE DE..."	CRITERES DE REUSSITE
1 - Entrée dans l'eau et immersion	Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement	Impulsion Immersion Totale Remontée sans propulsion
2 - Flottaison ventrale	S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes	Equilibre ventral maintenu en surface 5 secondes Epaules et bassin en surface
3 - Immersion orientée	Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer	A réaliser sans prendre appui sur le cerceau
4 - Equilibre vertical	Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau	Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau Tenir 5 secondes
5 - Déplacement ventral et immersion	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
6-Flottaison dorsale	S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos	Equilibre dorsal maintenu 5 secondes. Epaules et bassin en surface.
7 - Déplacement dorsal	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.
8- Exploration de la profondeur	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.

B - Pour la classe AB : Explora'Nage.

PARCOURS EXPLORA'NAGE			
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion : 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	Enchaînement déplacement ventral et immersion : 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	Coulée dorsale : Réaliser un changement d'orientation en immersion.	Ressortir de l'immersion en position dorsale.	Changement d'orientation horizontal.
4	Déplacement dorsal : Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (12,5m) pour terminer le parcours.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.

