



Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté

BOURGOGNE-  
FRANCHE-  
COMTÉ

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE NATATION

## SPORT ADAPTÉ

## 28 MARS 2020

## PISCINE DES GRÉSILLES, DIJON

RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTÉ



AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT



ASEHM 21



assureur militant





À Besançon,  
le 27 janvier 2020

Objet : Championnat Régional de natation Sport Adapté 2019-2020

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 l'ASEHM 21.

Celui-ci se déroulera le **28 mars**, à **Dijon** et sera qualificatif pour le Championnat de France Sport Adapté qui se déroulera du 25 au 28 juin 2020 à Saint Yrieix (16).

Afin de permettre une bonne organisation, vous trouverez ci-joint les fiches d'inscription à retourner, impérativement, avant le **20 mars 2020**.

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

**Ou à l'adresse suivante :**

Ligue BFC Sport Adapté, Maison Régionale des Sports  
3 avenue des Montboucons  
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

## Informations générales

Adresse du complexe : **Piscine des Grésilles, 4 rue Marius Chanteur, 21 000 Dijon**

### ORGANISATRICE CLUB

Evelyne GOISSET  
06.82.78.05.06

### COORDINATRICE LOGISTIQUE

Camille APTEL, Conseillère Technique Fédérale  
06.30.84.59.46

### RAPPEL SUR LES LICENCES

Pour pouvoir participer à la rencontre, les sportifs devront **obligatoirement** posséder une **licence compétitive 2019-2020 FFSA**, dont ils pourront se munir sur place, accompagné de leur **ordonnance** (en cas de prise de traitements), et d'un **certificat médical** non contre-indication à la pratique de la natation en compétition. Un contrôle des licences sera effectué en amont de la compétition et sur place avant le début de la rencontre.

Chaque délégation doit présenter au moins un accompagnateur licencié.

### OBJECTIF DE CETTE COMPETITION

Cette manifestation est une compétition de niveau régional, qui permettra la **qualification des sportifs jeunes et adultes au Championnat de France de natation Sport Adapté** qui aura lieu du 25 au 28 juin 2020 à Saint-Yrieix (16).

### FRAIS D'INSCRIPTION

Des frais d'inscriptions de **5€/personnes** sont demandés. Paiement à effectuer de préférence par l'association afin de réduire d'éventuelles erreurs. Par espèce, par chèque (à l'ordre de LBFCSA) ou par virement :

IBAN : FR76 3000 3003 2000 0507 7688 390

### 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.

### REPAS

Merci aux sportifs et accompagnateurs de prévoir un pique-nique si nécessaire. Un goûter sera offert en fin de compétition

# Conditions de la compétition

## LES CATEGORIES D'AGE

Catégories	Moins de 14 ans	Moins de 18 ans	Moins de 21 ans	21 et plus	Plus de 40 ans
Né(e)s	En 2017 et après	Entre 2002 et 2006	Entre 2000 et 2002	Entre 1999 et 1980	En 1979 et avant

## REGLEMENT 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 participant, en fonction de ses capacités, dans des conditions garantissant sa sécurité.

## MODALITE DE QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

Pour être qualifié au championnat de France Sport Adapté de natation, le sportif a besoin :  
**De participer à cette compétition régionale et d'atteindre les minimas dans les courses données**

## COUVERTURE MEDICALE

La couverture médicale et la sécurité dans le bassin seront assurées par l'équipe des maîtres-nageurs.

## DEROULEMENT DU CHAMPIONNAT (programme prévisionnel)

Accueil et échauffement des sportifs : de 13h00 à 14h00

Début des courses : 14h00

Fin des courses : 17h00

Remise des récompenses : 17h30

## Règlement technique sportif

### 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.**

### TESTS OBLIGATOIRES

Des tests obligatoires sont à passer pour assurer cette dernière :

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

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.

Pour les classes BC et CD : « le SauvNage » (sans lunette)

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 Epaulés 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. Epaulés 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.

## ORGANISATION DES COURSES

Chaque nageur ou nageuse peut s'engager sur un 3 nages individuelles et 1 relais ou 4 nages. *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.

Liste des courses ouvertes pour cette compétition :

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

ADULTES		
AB	BC	CD
Nage libre : 25, 50, 100, 200 Style Dos : 25, 50, 100, 200 Style Brasse : 25, 50, 100, 200 Style papillon : 25, 50, 100	Nage libre : 25, 50, 100, 200 Style Dos : 25, 50, 100, 200 Style Brasse : 25, 50, 100 Style papillon : 25, 50, 100 Style crawl/dos : 50, 100, 200 Combiné 4 nages : 100, 200	Nage libre : 25, 50, 100, 200, 400, 800 et 1500 Style Dos : 25, 50, 100, 200 Style Brasse : 25, 50, 100, 200 Style papillon : 25, 50, 100, 200 Style crawl/dos : 50, 100, 200 Combiné 4 nages : 100, 200, 400
JEUNES		
AB	BC	CD
<b>Moins de 14 ans</b> : 25 Crawl ; 25 Brasse ; 25 Dos <b>14 ans-17 ans</b> : 50 NL, 50 Crawl, 50 Brasse, 50 Dos <b>18 ans-20 ans</b> : 100NL, 100 crawl, 100 Brasse, 100 Dos	<b>Moins de 14 ans</b> : 25 NL, 100 NL, 100 4N, 50 Dos, 25 Pap, 25 Brasse <b>14 ans-17 ans</b> : 50 NL, 200 NL, 100 4N, 100 Dos, 50 Pap, 50 Brasse <b>18 ans-20 ans</b> : 50 NL, 200 NL, 200 4N, 100 Dos, 100 Pap, 100 Brasse	<b>Moins de 14 ans</b> : 25 alterné, 50 alterné, 6 minutes nage hybride, 25 simultané et 50 simultané <b>14 ans-17 ans</b> : 50 NL, 100 NL, 100 4N, 50 Dos, 50 Pap, 50 Brasse <b>18 ans-20 ans</b> : 50 NL, 200 NL, 200 4N, 100 Dos, 100 Pap, 100 Brasse



## Fiches d'inscriptions

### Championnat régional de natation Sport Adapté BFC 2019-2020

#### Identité de la structure

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

#### Personnel d'encadrement des sportifs

Nom	Prénom	N° licence dirigeant

#### Nombre de sportifs engagés

	AB	BC	CD
Homme			
Femme			

#### Engagement du relais

4X50 NL (Toutes catégories : sexe, âge, classe...)	
<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Inscription individuelle au sein des courses  
**(A reproduire si nécessaire)**

Nom, Prénom		Date de naissance	Catégorie			N° licence
			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
			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
			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
			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 5€

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  
3 avenue des Montboucons  
25 000 Besançon

Date : ...../...../ 2020

Signature du responsable :

Date limite de retour des inscriptions : 20 mars 2020

