



Fédération Française
du Sport Adapté
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



CHAMPIONNAT RÉGIONAL B.F.C.

PARA NATATION ADAPTÉE

Piscine Aquabalt - NEVERS

DIMANCHE 16 FÉVRIER 2025

Ouverture des portes à 13h30



ENTRÉE LIBRE



gregory.simionato@sportadapte.fr



REGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



INFORMATIONS GENERALES

Le Championnat Bourgogne-Franche-Comté de para natation adaptée est organisé par la Ligue BFC du Sport Adapté, en partenariat avec **le club nautique de Never et le Comité Départemental de la Nièvre de natation** que nous remercions chaleureusement pour leur accueil. La compétition se tiendra le **dimanche 16 février 2025**.

Objectif de la compétition : Ce championnat permettra la qualification des sportifs (jeunes et adultes) de la région pour le championnat de France de para natation adaptée qui se tiendront en juin (date et lieu encore non défini).

Lieu de la compétition : Le championnat se déroulera à Aquabalt, 7^{ter} rue du 13^{ème} de ligne, 58 000 – NEVERS (bassin de 25 mètres).

Contact et information sur la compétition :

- Gregory SIMIONATO, CTF Ligue BFC du Sport Adapté, 06.30.84.59.46, gregory.simionato@sportadapte.fr

Licence : Pour pouvoir participer à ce championnat, chaque sportif doit être en possession d'une licence compétiteur FFSA pour la saison 2024-2025, et doit avoir sa classification (AB/BC/CD).

[Point classification : 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.]

Chaque délégation doit avoir au moins un accompagnateur licencié FFSA.

Frais d'inscription : Des frais d'inscriptions de **5 €** sont demandés pour chaque sportif. 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

Aspect médical : 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. Sur place, un médecin et des personnes titulaires du PSC1 seront présents, et les secours seront prévenus de la manifestation.

CONDITIONS DE LA COMPETITION

Les catégories : Les nageurs s'affronteront en fonction de leur sexe, de leur classification et de leur âge selon les catégories suivantes :

Catégories	Moins de 18 ans	Moins de 21 ans	Entre 21-40 ans	Plus de 40 ans
Né(e)s	Entre 2006 et 2007	Entre 2003 et 2004	Entre 1984 et 2003	En 1984 et avant

Matériel du sportif :

- Bonnet de bain
- Maillot de bain : slips ou boxers en élasthanne. **Shorts de bain interdits.**

Type de bassin : Bassin de 25 mètres

Modalité de qualification au championnat de France : Pour être qualifié au championnat de France de para natation adaptée, le sportif a besoin de participer à cette compétition régionale et d'atteindre les minimas dans les nages qu'ils/elles souhaitent faire. Les minimas sont disponibles dans les pages 8 à 13 du règlement FFSA. Cliquez sur ce lien pour y accéder : [Règlement FFSA](#).

Déroulement du championnat : (prévisionnel)

- Accueil et échauffement des sportifs : de 13h30 à 14h25
 - Début des courses : 14h30
 - Fin des courses : 17h00
- Remise des récompenses : 17h30

Modalité d'inscription : Fiche d'inscription excel (disponible en PJ) à remplir et à retourner à l'adresse : gregory.simionato@sportadapte.fr

Date limite d'inscription : **lundi 10 février 2025.**

REGLEMENT TECHNIQUE SPORTIF

Tests obligatoires :

Pour pouvoir faire de la natation en compétition, chaque sportif doit passer un de ces tests obligatoires (test à effectuer une seule fois). Ces tests nous assurent de l'aisance du nageur dans l'eau :

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

Pour plus d'information à propos de ces tests merci de contacter Camille Aptel (camille.aptel@sportadapte.fr ; 06.30.84.59.46).

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

Pour les classes BC et CD : « le Sauv'Nage » (sans lunette)

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.

PARCOURS SAUV'NAGE		
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.

Organisation des courses :

Chaque nageur ou nageuse peut s'engager soit :

- dans 3 nages individuelles et 1 relais
- dans 4 nages individuelles

Arbitrage officiel assuré par Camille APTEL, arbitre formée FFSA.

Liste des nages ouvertes pour ce championnat régional :

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

AB	BC	CD
<ul style="list-style-type: none">• Nage libre : 50, 100• Style Brasse : 50, 100• Style papillon : 50, 100• Style Dos : 50, 100• Style crawl : 50, 100	<ul style="list-style-type: none">• Nage libre : 50, 100• Style Brasse : 50, 100• Papillon : 50, 100<ul style="list-style-type: none">• Dos : 50, 100• Style crawl/dos : 50, 100<ul style="list-style-type: none">• Combiné : 100	<ul style="list-style-type: none">• Nage libre : 50, 100, 200• Brasse : 50, 100, 200• Papillon : 50, 100, 200• Dos : 50, 100, 200<ul style="list-style-type: none">• 4 nages : 100
Relais Combiné		

Points clés du règlement des nages FFSA :

Nage Libre (NL) : Le nageur peut nager le style de nage qu'il souhaite. Lors du virage et de l'arrivée, une partie quelconque du corps doit toucher le mur.

Style Crawl : Position normale sur le ventre, mouvement de bras amenés devant les épaules, alternativement et au-dessus de la surface de l'eau. La position des jambes est indifférente. Lors du virage et de l'arrivée, une partie quelconque du corps doit toucher le mur.

Dos : Au départ (dans l'eau), le nageur doit se pousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course, excepté au virage où 1 mouvement sur le ventre est autorisé (soit 1 battement de bras alterné OU 1 battement des 2 bras simultanément). Lors du virage, une partie quelconque du corps doit toucher le mur, le nageur doit repartir sur le dos lorsqu'il quitte le mur. A l'arrivée, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos.

Style dos : Idem que le dos, sauf : mouvement des jambes indifférent. A l'arrivée, possibilité pour le nageur de toucher le mur en étant sur le ventre (sans propulsion).

Brasse : Après le départ et chaque virage, le nageur peut faire 1 mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes, un mouvement simultané des jambes est autorisé durant lequel le nageur est immergé. Durant la nage, les bras ne doivent pas dépasser la ligne des épaules, mouvements de bras et jambes simultanés, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper l'eau entre chaque mouvement. Pieds tournés vers l'extérieur. Les mouvements de bras et des jambes sont sur un axe horizontal. Au virage et à l'arrivée, le contact du mur se fait avec les 2 mains séparées et simultanément.

Style brasse : Idem que la brasse sauf : la fin du mouvement des bras peut dépasser la ligne des épaules. Mouvement de jambes indifférent.

Papillon : Les deux bras doivent être amenés en avant des épaules, simultanément et au-dessus de la surface de l'eau, puis ramenés en arrière des épaules sous l'eau. Les mouvements de pieds sont verticaux et simultanés. Pieds orientés vers l'intérieur. A l'arrivée et à chaque virage, le contact du mur se fait avec les 2 mains séparées et simultanément.

Style papillon : Idem que papillon sauf : tous les mouvements de pieds et de jambes sont indifférents. Arrivée et virage avec les 2 mains simultanément.

Style crawl/dos : La première moitié de la course doit se nager en crawl, la seconde moitié sur le dos. Mouvements de bras alternés, en avant, puis en arrière des épaules. La position des jambes est indifférente. Lors du virage, une partie quelconque du corps doit toucher le mur. Lors du virage crawl-dos, le nageur doit quitter le mur en position dorsale. A l'arrivée, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos.

Quatre nages : En individuel, le nageur effectue les quatre nages dans l'ordre suivant : Papillon, Dos, Brasse et Nage Libre (nage différente des trois premières). Chaque nage doit couvrir un quart de la distance. Dans les épreuves de relais quatre nages, les nageurs effectuent les 4 nages dans l'ordre suivant : Dos, Brasse, Papillon, NL (différente des 3 premières). Il y a 4 nageurs dans une équipe. Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

Combiné : En individuel, le nageur effectue les 4 nages dans cet ordre : Style Papillon, Dos, Style-Brasse, NL (différentes des 3 premières). Chaque nage doit couvrir un quart de la distance. Dans les épreuves de relais, les nageurs effectuent les 4 nages dans cet ordre : Dos, Style Brasse, Style Papillon, et NL (idem). Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

	AB	BC	CD
Epreuves du championnat de France	Nage libre		
	Style brasse		Brasse
	Style papillon		Papillon
	Style dos	Dos	
		Combiné	4 nages
	Style crawl	Style crawl/dos	

Règlement des plongeurs :

Les nageurs de classe BC et CD doivent entrer dans l'eau par la tête (excepté pour la nage du Dos). Au niveau régional, les nageurs ne sachant pas plonger sont acceptés mais seront retirés du classement final. La même sanction est appliquée en championnat de France.

Les nageurs AB peuvent entrer dans l'eau par les pieds pour l'ensemble des courses.