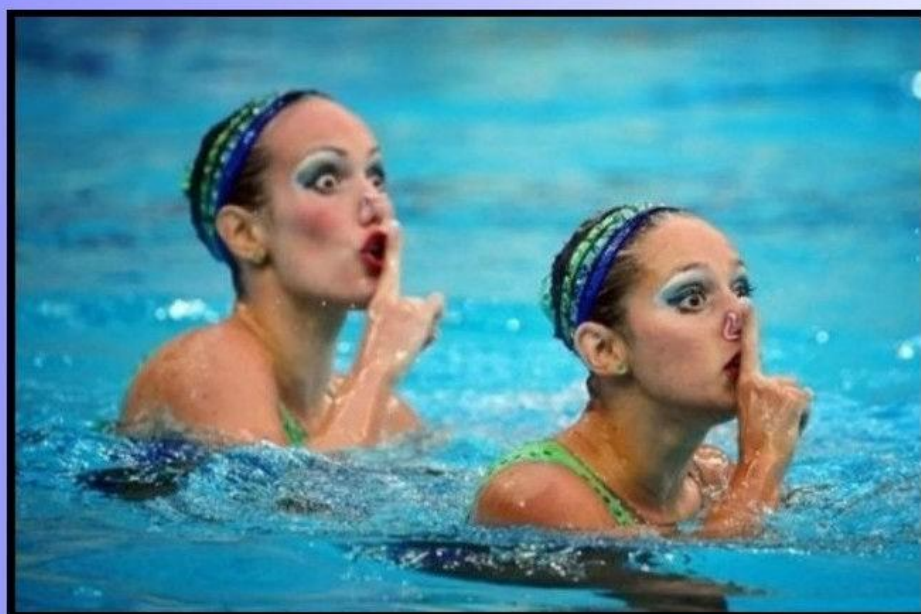


NATATION SYNCHRONISÉE

24 et 25 mai 2014

N3 PERFORMANCE

Région Sud-Est



Espace Aquatique La Catalane
80 avenue Paul Alduy
à Perpignan



COMITÉ
RÉGIONAL DU
LANGUEDOC-
ROUSSILLON



PROGRAMME PREVISIONNEL

Attention : Pendant la compétition, les horaires définis ci-dessous pourront être écourtés ou allongés selon le déroulement des épreuves.

SAMEDI 24 Mai 2014

- 12h00 : Accueil des clubs et récupération des CD
- 12h15 : Ouverture des portes de la piscine
- 13h30 – 13h30 : Echauffement des figures imposées juniors
- 13h30 : Réunion des officiels et mise en place des ateliers
- 13h45 : **Compétition des figures imposées juniors**

- 17h00 : Echauffement des duos seniors
- 17h45 : Réunion du Jury
- 18h00 : **Compétition des duos seniors**

- 18h45 – 19h45 : Echauffement des équipes juniors (3 groupes de 20 minutes)
- 19h45 : Réunion du Jury
- 20h00 : **Présentation de toutes les participantes**
- 20h15 : **Compétition des équipes juniors suivie des cérémonies protocolaires**

DIMANCHE 25 Mai 2014

- 7h45 : Accueil des clubs et récupération des CD et ouverture des portes
- 8h00 – 8h45 : Echauffement des solos juniors et seniors
- 8h45 : Réunion du Jury
- 9h00 : **Compétition des solos juniors puis seniors suivie de la cérémonie protocolaire**

- 12h15 : Accueil des clubs et récupération des CD et ouverture des portes
- 12h30 – 13h30 : Echauffement des combinés
- 13h30 : Réunion du Jury
- 13h45 : **Compétition des combinés suivie de la cérémonie protocolaire**

- 15h00 – 15h45 : Echauffement des duos juniors
- 15h45 : Réunion du Jury
- 16h00 : **Compétition des duos juniors suivie de la cérémonie protocolaire**



LE LIEU DE LA COMPETITION

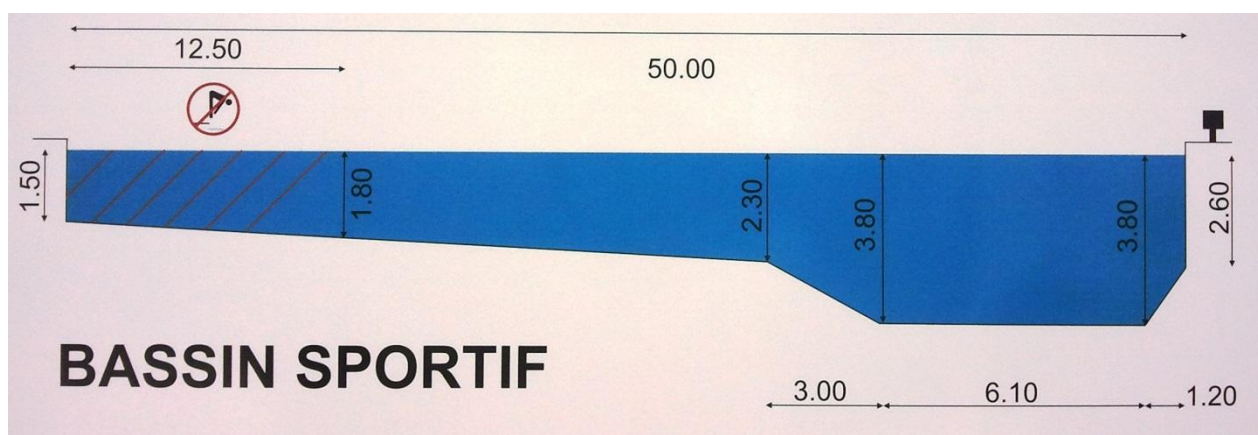
**Le Championnat National 3 d'été Performance des 24 et 25 mai 2014
aura lieu à l'Espace Aquatique La Catalane à Perpignan**

Adresse :

ESPACE AQUATIQUE LA CATALANE
Moulin à vent
80 Avenue Paul Alduy
66100 PERPIGNAN



Le bassin de compétition se situe dans les 25m les plus profonds



Retrouvez les informations concernant les n3 perf 2014 sur www.aquasynchro66.fr



COMMENT S'Y RENDRE ?

Accès :

- ✚ Autoroute A9 sortie 42 Perpignan Sud,
- ✚ Au rond-point suivre la direction de Gérone sur la Rocade S (D900) sur 1,2 km,
- ✚ Prendre la 1^{ère} sortie à droite direction Argeles,
- ✚ Au rond-point suivre la direction du Boulou,
- ✚ Au rond-point du 18 Juin tourner à gauche sur Avenue d'Espagne,
- ✚ Au 2^{ème} rond-point tourner à droite sur l'Avenue Alfred Sauvy,
- ✚ Au feu tricolore continuer tout droit jusqu'au prochain feu,
- ✚ Prendre à droite sur Avenue Paul Alduy et continuer sur 300 m.

Vous êtes arrivés.

BONNE COMPETITION !



LES PRE-ENGAGEMENTS

Le championnat National 3 d'été PERFORMANCE 2014 accueillera 39 clubs venus de l'inter région Sud-Est et 316 nageuses.

La juge arbitre de la compétition est Christine LALE.

Important : Dès votre arrivée, vous devez vous rendre à l'accueil des clubs et remettre vos musiques (cd).

Par prudence, ayez avec vous une clé usb avec vos musiques.

Le programme de la compétition est chargé et le timing est très serré.

Epreuves	Nombre
Nageuses en Figures Imposées	190
SOLOS Juniors	31
DUOS Juniors	37
EQUIPES Juniors	19
SOLO Seniors	10
DUO Seniors	10
COMBO Toutes catégories	15

PERIODE D'ENGAGEMENT SOUS EXTRANAT : du 4 mai au 18 mai 2014

Procédure de règlement des engagements :

- 1- Editer la feuille issue récapitulative issue d'extranat
- 2- Tarif : 9 € par figures imposée et 11 € par ballet
- 3- Adresser par courrier la feuille récapitulative et le chèque de règlement, avant le 18 mai, au :

Comité Régional de Natation du Languedoc Roussillon
1039 Rue Georges Méliès
CS 37093
34967 MONTPELLIER CEDEX 2

Retrouvez les informations concernant les n3 perf 2014 sur www.aquasynchro66.fr



	CLUBS	JUNIORS					SENIORS			TTE CAT
		NAGEUSES	FI	SOLO	DUO	EQUIPES	NAGEUSES	SOLO L	DUO L	COMBO
AUVERGNE	SYNCHRO RIOM	6	6	1	1	1				
AUVERGNE	U.S.VIC LE COMTE NATATION	2	2	2			8	1		1
AUVERGNE	VICHY VAL D'ALLIER NATATION	2	2		1		1	1		
CORSE	FUN BELLUGA BASTIA	5	5		2		4			1
COTE D'AZUR	AS MONACO NATATION	7	7	1	1	1				
COTE D'AZUR	CN ANTIBES	9	9	1	1	1	6	2		1
COTE D'AZUR	HYERES NAT SYNCHRO	1	1	1						
COTE D'AZUR	OLYMPIC NICE NATATION	6	6	1		1				
COTE D'AZUR	RCMNS	5	5	3	1		2		1	
COTE D'AZUR	SAINT-LAURENT NAT SYNCHRO	5	5	2	2	1	1	1		
DAUPHINE SAVOIE	CLUB SEYSSINETTOIS NATATION	2	2	2	1					
DAUPHINE SAVOIE	AS VILLEFONTAINE NATATION	8	8	2	1	1	7	1		1
DAUPHINE SAVOIE	CERCLE NAGEURS DE VOREPPE	7	7			1	3		1	
DAUPHINE SAVOIE	CNSVL - VILLARD DE LANS	9	9		1	1	4	1		1
DAUPHINE SAVOIE	NAUTIC CLUB LATOUR DU PIN	5	5			1				
DAUPHINE SAVOIE	NCALP38 (ECHIROLLES)	11	11	2	2	1	5			1
DAUPHINE SAVOIE	SEYNOD NATATION	3	3	1	1					
LANGUEDOC ROUSSILLON	AQUA & SYNCHRO 66	7	7		1	1	6		1	1
LANGUEDOC ROUSSILLON	CA PEZENAS	2	2		1					
LANGUEDOC ROUSSILLON	CN NARBONNE	2	2		1					
LANGUEDOC ROUSSILLON	CN SAINT-CYPRIEN	9	9		1	1				
LANGUEDOC ROUSSILLON	MONTPELLIER NAT SYNCHRO	8	8	1	1	1	12			1
LANGUEDOC ROUSSILLON	NAUTIC CLUB NIMOIS	0					9			1
LYONNAIS	CHASSIEU NATATION	8	8	1	2	1				
LYONNAIS	CLUB DES DAUPHINS DE FIRMINY	7	7		1	1				
LYONNAIS	NDVB VILLEFRANCHE	3	3	1	1		7			1
LYONNAIS	PAYS DE GEX NATATION	2	2	2	1		1	1		
LYONNAIS	SAINT-ETIENNE NATATION						8		1	1
LYONNAIS	SYNCHRO OULLINS PLO	7	7	1	1		3			1
PROVENCE	AUBAGNE NATATION	0					2		1	
PROVENCE	CN ETANG DE BERRE	10	10		2	1				
PROVENCE	NAUTIC CLUB BOUCAIN	6	6	1	2	1	10			1
PROVENCE	CERCLE DES NAEURS DE GAP	2	2		1		7			1
PROVENCE	MARIGNANE NAT SYNCHRO	2	2	1	1		2		1 ps	
PROVENCE	MARSEILLE DOLFIN	8	8		1	1	6		2	
PROVENCE	MARTIGUES NAT SYNCHRO	1	1	1						
PROVENCE	NAUTIC CLUB BRIANCON	3	3	1	1					
PROVENCE	NAUTIC CLUB DE LA CRAU	8	8	2	2	1	3	1	1	1
PROVENCE	PAYS D'AIX NATATION	2	2		1		9	1	1	1



LES CONSIGNES

- ✚ Les nageuses devront laisser leurs sacs dans les vestiaires. Chaque nageuse disposera d'un casier avec un code secret qu'elle choisira pour déposer ses affaires. Les filles devront emmener au bord du bassin uniquement le **strict minimum**.
- ✚ Chaque club devra s'assurer que ses nageuses laissent les vestiaires, les douches, les toilettes et le bord du bassin propres avant de repartir.
- ✚ Afin de respecter l'état des locaux, un coin sera dédié au maquillage et à la gélatine.
- ✚ L'accès au bassin sera réservé aux nageuses, entraîneurs et officiels. Des badges seront remis aux entraîneurs et aux officiels à leur arrivée.
- ✚ Les clubs pourront travailler à sec dans la salle omnisport (sans chaussure).
- ✚ Les nageuses pourront profiter du solarium sous réserve de se déchausser.
- ✚ Un des parkings de l'Espace Aquatique Perpignan La Catalane sera réservé aux minibus et voitures des différents clubs.
- ✚ En ce qui concerne les repas, les nageuses devront **obligatoirement** se rendre à l'extérieur dans le lieu prévu à cet effet avec des tables et des chaises ou à la cafétéria au-dessus des gradins. **Il est interdit de manger dans les vestiaires et au bord du bassin.**
- ✚ Lors des épreuves libres, le juge arbitre souhaite que le ballet se mette en place sur la plage de départ dès la fin du ballet précédent, afin de gagner du temps. De ce fait, les nageuses se placeront à l'arrière de la plage de départ et se positionneront pendant la présentation du ballet précédent. Il n'y aura pas le chronométrage des 30 secondes de mise en place.



LES REPAS

Le Club Aqua & Synchro 66 vous propose différents menus pour les repas du Samedi et Dimanche. Pour réserver, rendez-vous sur le site du club www.aquasynchro66.fr où vous trouverez le bon de commande à retourner par mail, à l'adresse suivante : aquasynchro66@gmail.com , **avant le mercredi 21 mai 2014.**

Samedi 24 midi et soir & Dimanche 25 midi et soir

Repas froids (fait maison) :

Panier Sandwich 5 €

Jambon/fromage
ou
Thon/crudités
+
Petite bouteille d'eau
+
Compote
+
Friandise

Panier Salade 5 €

Salade de pâtes, tomates,
jambon
ou
Salade de riz, thon mais
+
Petite bouteille d'eau
+
Laitage ou fruit
+
Friandise

Sur place vous trouverez aussi à la cafétéria ou à la buvette extérieure :

- ✚ Des sandwichs et des croques monsieur
- ✚ Des crêpes et des gâteaux
- ✚ Des boissons
- ✚ Une dégustation d'huîtres en direct du producteur
- ✚ Des grillades
- ✚ etc



Retrouvez les informations concernant les n3 perf 2014 sur www.aquasynchro66.fr



LES HEBERGEMENTS

❖ Campanile PERPIGNAN

Situé à 5 km de la sortie 42 de l'autoroute A9 et à 3 km de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel dispose de 44 chambres.



Réservation : 0892 23 48 15

Informations : 04 68 56 75 75

❖ Première Classe

Situé à 5 km de la sortie 42 de l'autoroute A9 et à 3 km de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel dispose de 71 chambres.



Réservation : 0892 23 48 14

Information : 04 68 54 22 75

❖ Kyriad PERPIGNAN

Situé à 5 km de la sortie 42 de l'autoroute A9 et à 3 km de l'Espace Aquatique du Moulin à vent, l'hôtel dispose de 50 chambres.



Réservation : 0892 23 48 16

Information : 04 68 88 18 88

Retrouvez les informations concernant les n3 perf 2014 sur www.aquasynchro66.fr



Pour un air de vacances :

❖ Camping Au Flamenco

Situé entre Mer et Montagne à Argeles sur Mer, à 15 km de Perpignan Sud et à 30 minutes de la piscine. Ce camping dispose de mobil-home de 4 à 6 personnes. Nathalie et Thierry, les gérants, seront à votre écoute puisqu'ils connaissent bien le monde de la synchro. Ils sont, en effet, les parents de deux nageuses du club de Perpignan. Vous pourrez vous entraîner aux figures imposées dans leur piscine découverte mais chauffée.

Tarifs :

Mobil-home 4 personnes (2 chambres)

- 1 nuit : 38 €
- 2 nuits : 69 €
- 3 nuits : 94 €

Mobil-home 6 personnes (3 chambres)

- 1 nuit : 58 €
- 2 nuits : 104 €
- 3 nuits : 140 €

Au flamenco



Pour réserver : 04 68 81 33

Pour une formule originale :

❖ La Maison de Verotte à Clair

Situé au Nord de Perpignan, et à 20 minutes de la piscine, ce Mas vous propose des chambres confortables ou des gîtes pouvant accueillir de 4 à 7 personnes.

Pour les réservations, contactez le 04 68 80 85 24

Accès
Sens autoroute A9
N°41
Perpignan Nord / Centre
- La Barcarotte

Au rond point juste après
la station (prendre en
direction La Barcarotte
(sens de gauche).
Puis, sortir à Centre
Commercial nord-N°4.
Ter rond point - en face

2ème rond point : à gauche entre l'axe dévié et
l'axe principal (prendre la 1ère au Nord de 11) dans la rue
la route forme un Y prendre la voie de gauche et continuer
derrière la piscine.

Mas Rovira - 66530 Clair
04 68 80 85 24 - 06 16 44 09 32
www.lamaisondeverotte.com
verotte2@orange.fr

Mas Rovira - 66530 Clair
04 68 80 85 24 - 06 16 44 09 32
www.lamaisondeverotte.com

La maison de Verotte
PRIVATISATION DU LIEU POUR VOS
Séminaires, formations,
stages, comité d'entreprise

**TOUTES LES FORMULES
SONT POSSIBLES**
demi-journée - journée et plus
avec ou sans repas

Mais aussi
Location de salle pour vos
Baptêmes, mariages de famille

Tarifs Hébergements
20-22/11

- Petit déjeuner 6 € - Dîner 19 €
- Demi-pension**
chambre individuelle 26 €
chambre double 46 €
- Pension complète**
chambre individuelle 60 €
chambre double 80 €
- Chambre simple **37 / 45€**
1 lit double ou 2 lits simples
- Chambre double **50 / 62€**
1 lit double ou 2 lits simples
- Suite familiale 2 chambres **85 / 110€**
1 chambre lit double et 1 chambre 2 lits simples
- Quadruples **82 / 95€**
1 chambre lit double + 2 lits superposés
- Gîte avec terrasse
Nuit **120 / 150€**
Week-end **220 / 300€**
Semaine **700 / 880€**
- Yourte (2/4 pers) **50 / 78€**

Basse saison du 14 sept au 14 juin
Haute saison de 15 juin au 15 sept
Céans et mariages au tarif par chambre pour la nuit

Retrouvez les informations concernant les n3 perf 2014 sur www.aquasynchro66.fr



L'office de tourisme :

Pour consulter toutes les possibilités d'hébergement à Perpignan ou pour trouver des idées de visite, rendez-vous sur le site de l'Office de Tourisme de Perpignan :

www.perpignantourisme.com



PERPIGNAN



Retrouvez les informations concernant les n3 perf 2014 sur www.aquasynchro66.fr

