

22 et 23  
MARS 2025

COMPETITION  
NATATION ARTISTIQUE  
N2 JUNIORS



ENTREE GRATUITE  
Piscine Ile Bleue  
10 avenue Jean Clerc  
74600 SEYNOD



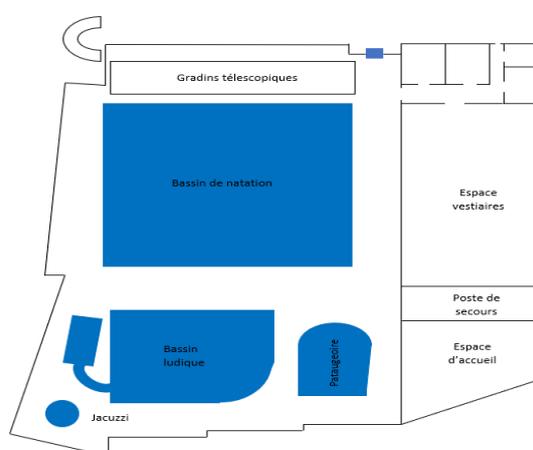
## Le centre nautique

Adresse : Centre nautique L'Île Bleue - 10 avenue Jean Clerc - 74600 Seynod

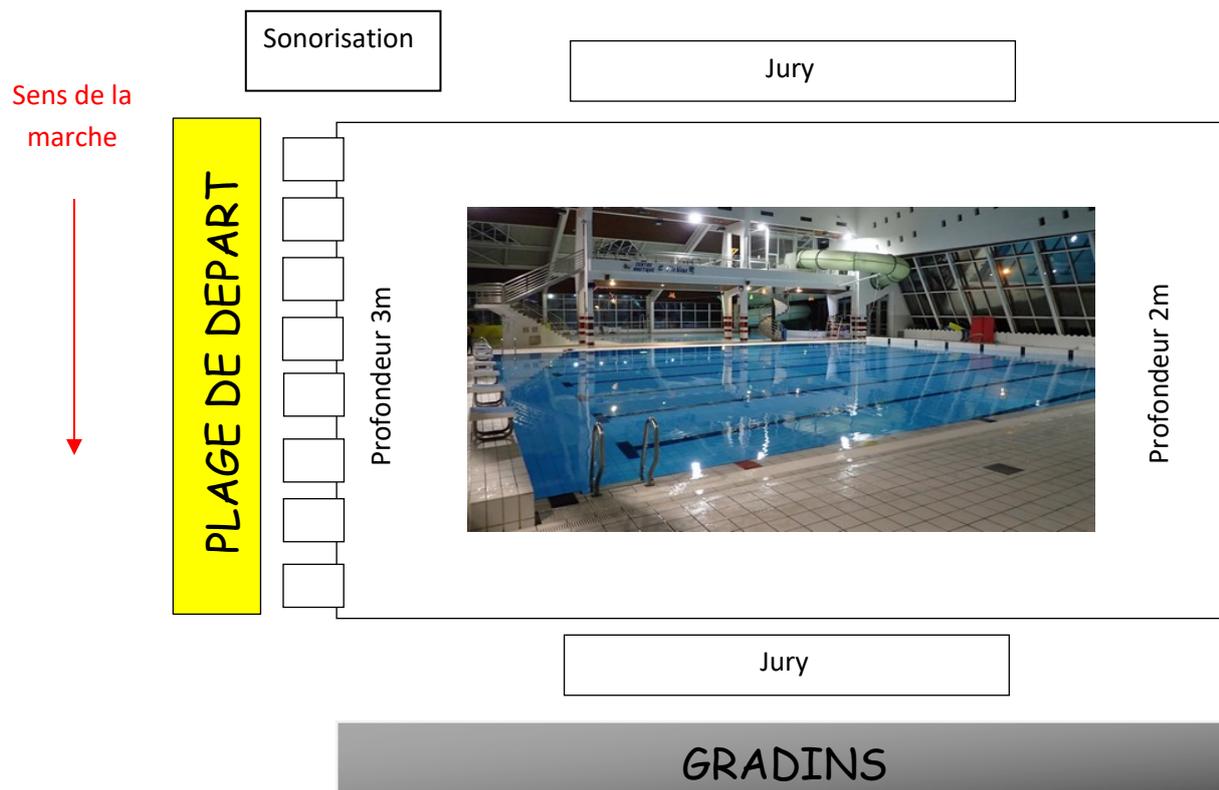


### Espace :

- 1 bassin sportif (25m x 21m) avec 8 lignes d'eau ;
- 1 bassin ludique (17m x 12m) qui sera ouvert pour la compétition
- 1 pataugeoire (12,5m x 6,5m), 1 toboggan, 1 jardin aquatique extérieur de 230m<sup>2</sup> ainsi qu'un jacuzzi qui resteront fermés lors de la compétition
- 192 places assises en gradin



## Zoom sur le bassin de compétition



## Respect des lieux et consignes

Les nageuses pourront ranger leurs affaires personnelles dans un casier fermé (prévoir pièce de 1€).  
Pas de sac au bord du bassin, les nageuses devront prendre 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.

Un coin sera dédié au maquillage et à la gélatine. L'emplacement sera balisé le jour de la compétition.  
Merci de bien respecter les zones prévues.

Des poubelles seront à disposition pour jeter la gélatine. Il est interdit de laver les pots de gélatine dans les lavabos et de jeter la gélatine dans les toilettes.

Nous vous demandons de bien respecter les consignes données sur place par les bénévoles en charge de l'organisation et par le personnel du Centre nautique.

En ce qui concerne les repas, les nageuses devront obligatoirement se rendre dans l'école primaire où des tables et des chaises seront mises à disposition. Il est interdit de manger dans les vestiaires, au bord du bassin et dans les gradins.

Pour des raisons de sécurité, nous demandons aux nageuses de ne pas accéder à la pataugeoire, au jacuzzi, ainsi qu'au jardin aquatique qui seront fermés durant toute la durée de la compétition.

## ENGAGEMENTS

Ouverture des engagements du lundi 3 au lundi 10 mars 2025

## MUSIQUE

Les musiques devront être envoyées par lien au plus tard le **mercredi 12 mars 2025**

Via le lien suivant

<https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musn2jun22230325seynod>

Fichiers wav ou mp3 acceptés

ATTENTION : Ne pas oublier de mettre en nom de fichier :

Nom & Prénom de l'athlète - Nom du club - Epreuve

Prévoir une clé USB pour le jour de la compétition.

## COACH-CARD

Dépôt des coach-cards au plus tard le **lundi 10 mars 2025**

en suivant le lien suivant

<https://form.jotform.com/YGU/COACH-CARD-N2-JUNIORS-SEYNOD-2025>

Validation des coach card le matin pour validation (aucune modification ne sera acceptée ensuite)

## JURY

Juge arbitre : Babeth MONIER et Vice-arbitres : Emilie DENECHERE et Anne-Caroline NIGGLI

## Programme prévisionnel

JA : Babeth Monier VA : Emilie Dénechère et Anne Caroline Niggli

Ce programme est prévisionnel et pourra être modifié à la clôture des engagements.  
L'organisation se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre de nageuses présentes.

### Samedi 22 Mars :

- 8h45 Ouverture des portes (annonce des forfaits, signature des juges)
- 9h00 Échauffement des **Solos Libres (9)**
- 9h30 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Solos Libres
- 11h Échauffement des **Équipes Techniques (8) 3 groupes 20min/groupe**
- 12h00 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Equipes Techniques

### **Pause repas 13h**

- 13h30 Échauffement des **Solos Techniques (11) 30min**
- 13h45 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Solos Techniques
- 15h30 Échauffement des **Ballets Acrobatiques (7) 3 groupes 30min/groupe**
- 17h00 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Ballets Acrobatiques

***Évacuation de TOUT l'établissement sportif à 19h***

### Dimanche 23 mars :

- 8h30 Ouverture des Portes (annonce des forfaits, signature des juges)
- 8h45 Échauffement des **Duos Techniques-(10) Duos Tech Mixtes (0) 2 grps 30 min/grpe**
- 9h45 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Duos Techniques
- 11h15 Échauffement des **Equipes Libres (9) 3 groupes 20 min/groupe**

### **Pause repas 12h15**

- 12h45 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Equipes Libres
- 15h00 Échauffement des **Duos Libres (12) et Duo Libre Mixte (1) 3 groupes 20min/groupe**
- 16h00 Réunion des juges ( ½ h) suivie de la compétition des Duos libres et Duo L Mixte

***Évacuation de TOUT l'établissement sportif à 19h***

***Toutes les épreuves seront suivies des podiums IRSE***

***Chaque Région devra prévoir ses médailles pour leurs podiums régionaux.***

## Quelques rappels

### PRECISIONS REGLEMENTAIRES – SEPT 2024

Epreuves	Nombre d'hybrides libres	Temps d'apnée maximum pour la totalité des hybrides libres	Temps réglementaire Epreuve
<b>AVENIR</b>			
Solo libre	4	1:03	2:00
Duo libre mixte	3	0:55	2:30
Duo libre	4	1:15	2:30
Equipe libre	4	1:15	3:00
<b>JEUNE</b>			
Solo libre	5	1:19	2:00
Duo libre mixte	3	1:15	2:30
Duo libre	5	1:35	2:30
Equipe libre	5	1:35	3:00
Ballet combiné	5	1:35	3:00
<b>JUNIOR</b>			
Solo technique	1	0:30	2:00
Duo technique mixte	2	0:50	2:20
Duo technique	1	0:30	2:20
Equipe technique	2	0:50	2:50
Solo libre	6	1:35	2:15
Duo libre mixte	4	1:20	2:45
Duo libre	6	1:50	2:45
Equipe libre	6	2:00	3:30

Une pénalité de **8 points** est **appliquée** au score final des ballets ne respectant pas le temps maximum d'apnée requis pour l'ensemble des hybrides. Le temps d'apnée est calculé de respiration à respiration. Une **tolérance de plus de cinq (+5) secondes** est autorisée.

- Dans le cas où une hybride est combinée avec une acrobatie, directement après le plongeon de la voltige, le temps d'apnée sera calculé du premier mouvement de l'hybride à la respiration en fin d'hybride.
  - Si une hybride est suivie directement d'une acrobatie, le temps d'apnée sera calculé de la respiration en début d'hybride au dernier mouvement de l'hybride.
  - Si les athlètes commencent et finissent l'hybride séparément, le temps d'apnée sera calculé à partir du moment où les premiers athlètes commencent l'hybride jusqu'à ce que les derniers athlètes finissent l'hybride. Ceci est applicable pour les cascades et autres 4/4 ou 2/2/2/2, etc
-

**ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025**

**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer **au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets** (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres seulement** (cf tableau des difficultés).  
Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

Catégorie	Epreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ELEMENTS
<b>JUNIORS / SENIORS</b>				
<b>JUNIORS &amp; SENIORS</b>	<b>Solo libre</b>	2'15	6	- 6 hybrides libres
	<b>Duo libre</b>	2'45	8	- 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
	<b>Duo mixte libre</b>	2'45	7	- 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum <b>4 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	<b>Equipe libre</b>	3'30	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
	<b>Ballet Acrobatique</b>	3'00	7	- 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)
<b>JUNIORS</b>	<b>Solo technique</b>	2'00	6	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	<b>Duo technique</b>	2'20	7	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
	<b>Duo mixte technique</b>	2'20	7	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	<b>Equipe technique</b>	2'50	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)

<b>PUBLIC CONCERNÉ</b>	
<p>Filles : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2010, 2009, 2008, 2007 et 2006)</p> <p>Garçons : 15, 16, 17, 18, 19, 20 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006 et 2005)</p>	
<b>COMPÉTITIONS</b>	
<p>⇒ Journées d'Automne</p> <p>⇒ Épreuve qualificative du Championnat de France Hiver Junior</p> <p>⇒ Championnat de France Hiver Junior</p> <p>⇒ Championnat Régional Junior</p> <p>⇒ Championnat National 2 Junior</p> <p>⇒ Championnat de France Été National 1 Junior</p> <p>⇒ Championnat de France Été Élite Junior Open</p>	
<b>CONDITIONS D'ACCÈS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir validé le niveau Synchro d'Argent pour participer aux Championnats Régionaux et N2</li> <li>• Avoir validé le niveau Synchro d'Or pour participer aux Championnats de France</li> <li>• Avoir nagé les épreuves aux régionaux (si sélectifs) pour les qualifier en N2</li> <li>• Avoir obtenu les places requises pour chaque niveau de Championnats</li> </ul>	
<b>ÉPREUVES</b>	
<i>Cf Annexes 2 et 3</i>	
SOLOS TECHNIQUES 2'00 (+ ou - 05 sec)	SOLOS LIBRES 2'15 (+ ou - 05 sec)
DUOS TECHNIQUES 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES 2'45 (+ ou - 05 sec)
DUOS TECHNIQUES MIXTES 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES MIXTES 2'45 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPES TECHNIQUES 2'50 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPES LIBRES 3'30 (+ ou - 05 sec)
<p>BALLETS ACROBATIQUES 3'00 (+ ou - 05 sec)</p> <p><i>Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.</i></p>	
<b>CLASSEMENTS ET PODIUMS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% chaque épreuve</li> <li>• Solos libres et solos techniques : au championnat de France N1 Junior, 2 places supplémentaires (1 en technique et 1 en libre) sont attribuées à chaque IR, réservées aux nageuses/nageurs né(e)s en 2008 et 2009. Chaque athlète pourra présenter, un solo libre ou un solo technique ou les deux. Un podium est organisé.</li> </ul>	

## CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JUNIOR

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.
- Les ballets n'ayant pas validé le niveau Synchro d'Or et ne souhaitant pas une qualification pour les Championnats de France pourront bénéficier d'un double classement N2 et des récompenses adéquates.
- La composition des ballets (excepté les solos qui sont nominatifs) peut être modifiée d'un niveau de compétition à l'autre. Aussi, un ballet composé d'une ou plusieurs nageuses titulaires du synchro d'Argent n'empêchera pas la qualification de ce dernier aux Championnats de France où le Synchro d'Or est obligatoire lors des engagements.
- **RAPPEL** : En raison des quotas supplémentaires attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel.

### EPREUVES Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les <b>trois (3)</b> premiers de chaque IR.</li> <li>• le premier (1) 2008/2009 de chaque IR <b>quelque soit son classement</b>.</li> <li>• le premier (1) Corse et le premier (1) de la Réunion.</li> <li>• solos garçons, suivant résultats.</li> </ul>
SOLOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>trois (3)</b> classés entre la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE et les <b>quatre (4)</b> classés entre la 2ème à la 6ème place du SO.</li> <li>• le premier 2008/2009 de chaque IR <b>quelque soit son classement</b>.</li> <li>• le <b>deuxième</b> de la Réunion.</li> <li>• solos garçons, suivant résultats.</li> </ul>
DUOS TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les <b>quatre (4)</b> classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE et les <b>cinq (5)</b> classés de la 2ème à la 6ème place du SO.</li> <li>• le <b>deuxième</b> de la Réunion.</li> </ul>
DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les <b>quatre (4)</b> classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE et les <b>cinq (5)</b> classés de la 2ème à la 6ème place du SO.</li> <li>• le <b>deuxième</b> de la Réunion.</li> </ul>
DUOS MIXTES TECHNIQUES & DUOS MIXTES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suivant résultats.</li> </ul>
ÉQUIPES TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les <b>quatre (4)</b> classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE et les <b>cinq (5)</b> classés de la 2ème à la 6ème place du SO.</li> <li>• le <b>deuxième</b> de la Réunion.</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les <b>quatre (4)</b> classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE et les <b>cinq (5)</b> classés de la 2ème à la 6ème place du SO.</li> </ul>
BALLETS ACROBATIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les <b>quatre (4)</b> classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE et les <b>cinq (5)</b> classés de la 2ème à la 6ème place du SO.</li> </ul>

### ACCÈS AU CHAMPIONNAT ELITE JUNIOR

SOLOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) de chaque IR.</li> </ul>
DUOS TECHNIQUES & DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) Corse et le premier (1) de la Réunion.</li> </ul>
DUOS TECHNIQUES MIXTES & DUOS LIBRES MIXTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suivant résultats.</li> </ul>
ÉQUIPES TECHNIQUES & ÉQUIPES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) de chaque IR.</li> </ul>
BALLETS ACROBATIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) Corse et le premier (1) de la Réunion.</li> </ul>

**PÉNALTÉS DANS LES BALLETS - Modifications Septembre 2024**

Déductions	Motif	Ballets concernés	Déduite de	Remarques
2 pts	Durée de la présentation supérieure à 20" ou 30"	Solos et duos filles 20" Tous les autres ballets 30"	Note ballet	
2 pts	Durée de la plage supérieure à 10"	Tous les ballets	Note ballet	
2 pts	Arrêt pendant les mouvements de plage et nouveau départ donné	Tous les ballets	Note ballet	Nouveau départ autorisé
3 pts	Par membre manquant/B	Equipes Libres, Techniques et Acrobatiques	Note ballet	
8 pts	Durée du temps de ballet en plus ou en moins de 5"	Tous les ballets	Note ballet	
8 pts	Durée du temps d'apnée en plus de 5"	Tous les ballets	Note ballet	
8 pts	Utilisation du fond de la piscine (pour soi ou pour aider)	Tous les ballets	Note ballet	Sauf autoprotection
2 pts	Chaque déviation des règles générales 6 et 7 des duos et équipes et règle 4 et 5 des duos mixtes (cf Annexe 2)	Ballets techniques (sauf solos)	Note Elements	
2 pts	Pour chaque mouvement supplémentaire obligatoire non effectué (cf Annexe 3)	Duos mixtes libres	Note Imp. Artist	
2 pts	Pour chaque élément supplémentaire par rapport au nombre requis (cf Annexe 3)	Tous les ballets	Note Elements	
8 pts	Pour répétition de deux acrobaties identiques	Duos, Duos mixtes, Equipes	Note Elements	
8 pts	Non respect du DD maximum pour une Acrobatie	Equipes techniques, Equipes Avenir et Jeunes	Note Elements	
2 pts	Chaque déviation des Règles Générales de l'Annexe 4	Ballets acrobatiques	Note ballet	Thème à déclarer sur la CC
2 pts	Chaque élément acrobatique non exécuté ou non conforme aux groupes d'acrobaties définis dans l'Annexe 4	Ballets acrobatiques	Note Elements	7 acro pour les Jun/Sen, 5 pour les Jeu, 4 pour les Ave
2 pts	Chaque déviation des Règles Générales de l'Annexe 5	Ballets combinés	Note ballet	Thème à déclarer sur la CC
2 pts	Chaque déviation des éléments techniques obligatoires de l'Annexe 5	Ballets combinés	Note Elements	
0	Omission de tout ou partie d'1 élément ou action incorrecte dans 1 TRE	Ballets techniques	DD de l'élément	0 est attribué à l'élément
0	Chaque TRE non placé dans l'ordre de la coach card	Ballets techniques	DD de l'élément	0 est attribué à l'élément
Base Mark	Si élément non conforme ou non exécuté / coach card	Tous les ballets	DD de l'élément	
Disqualification	Arrêt ou accrochage au mur d'1 concurrent	Tous les ballets		Sauf si indépendant volonté concurrent

**PENALITES DANS LES FIGURES IMPOSEES - Règlements FINA 2022/2025**

Déductions	Motif	Catégories concernées	Déduite de	Remarques
0	Si figure non conforme	Jeune	Note de la figure	0 est attribué à la figure
1 pt	Si figure non conforme et recommencée une deuxième fois	Avenir	Note de la figure	0 est attribué si la figure est non conforme la deuxième fois

C.G, M.A, M.P.B, F.I.

N2	TARIFS INTERLIGUE	par nageuse	Solo Libre	Solo Tech	Duo Libre Duo Lib mixte	Duo Tech Duo Tech Mixte	Equipe Libre	Equipe Tech	Combo	Accro
	2024 / 2025									
30 nov et 1er Dec	Journées d'Automne :	9 €	12 €	12 €	12 €	12 €				
		0 €					40 €	40 €		
22 et 23/03/25	N2 Juniors :	9 €	12 €	12 €	12 €	12 €				
		0 €					40 €	40 €		40 €

## Autres informations

### Accès

En voiture / Minibus :

En arrivant sur A41 (Chambéry)

Prendre la Sortie 15 bis : Seynod Sud

Puis suivre la direction Annecy/ Seynod sur D1201 sur 3.6 km

Sortir à Seynod Centre et suivre la direction : Centre Nautique l'Ile Bleue

En arrivant sur A40 (Bourg en Bresse)

Prendre la Sortie 11 : Eloise/Annecy/Frangy/Seyssel

Puis suivre la direction Annecy

Traverser Frangy, Serrasson, La Balme de Sillingy, la zone commerciale d'Epagny

Puis prendre la D3508 en suivant la direction

Annecy/Alberville/Chambéry/Poisy/Meythet.

Continuer direction : Aix-les-Bains/ Chambéry/Seynod

Sortir à Seynod Centre et suivre la direction : Centre Nautique l'Ile Bleue

En Avion :

Aéroport de Genève

Liaison de car entre aéroport Genève et la gare routière d'Annecy

En Train :

Gare SNCF de la ville d'Annecy

## Abords du centre nautique



La piscine

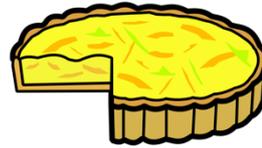


Le parking  
(Réservé aux véhicules  
des clubs)

Ecole primaire  
(Mise à disposition  
pour les repas)

## Restauration sur place

Une buvette avec vente sucré et salé (quiche, pizza, cake, sandwichs, etc ...) vous sera proposée sur place.



## Autre restauration

- Restaurants La Galerie Val semnoz : Le bistrot Régent et les comptoirs d' Alice : <https://www.la-galerie.com/val-semnoz/restaurants>
- La cantine bouillon : <https://www.lacantine-bouillon.fr>
- La piccolina Sicilia : <https://www.facebook.com/lapiccolinasicilia/>

## Hébergements

- Ibis Cran Gevrier : <https://all.accor.com/hotel/B6I9/index.fr.shtml>
- Ibis hôtel Poisy : <https://all.accor.com/hotel/B1H7/index.fr.shtml>
- Campanile Cran-Gevrier : <https://annecy-sud-cran-gevrier.campanile.com/fr-fr/#L'Hôtel>
- Greet hôtel Annecy Cran Gevrier : <https://all.accor.com/hotel/2547/index.fr.shtml>