

  	<p style="text-align: center;">NATATION ARTISTIQUE OCCITANIE</p> <p style="text-align: center;">Challenge régional AVENIR Challenge régional JEUNE Challenge régional TOUTES CATEGORIES</p> <p style="text-align: center;">18 et 19 Mai 2018 à Narbonne</p> <p style="text-align: center;">Piscine : ESPACE DE LIBERTÉ Rond-point de la Liberté Route de Perpignan 11100 Narbonne</p>	 
---	--	---

Juge Arbitre : Anne LACAZE

Déléguée Occitanie PM : Christine KITEGI

La ligue Occitanie Pyrénées - Méditerranée,
L'Espace Liberté à Narbonne,
Le Club « Espace Synchro Narbonne »
sont heureux de vous accueillir à la piscine de l'Espace Liberté
pour les Challenges régionaux 2019
de Natation Artistique.

LIEU de la COMPETITION

**Le challenge de la région Occitanie aura lieu les 18 et 19 mai
à la piscine extérieure de l'Espace Liberté à Narbonne.**



**Adresse : Rond-point de la Liberté, Route de Perpignan,
11100 Narbonne.**



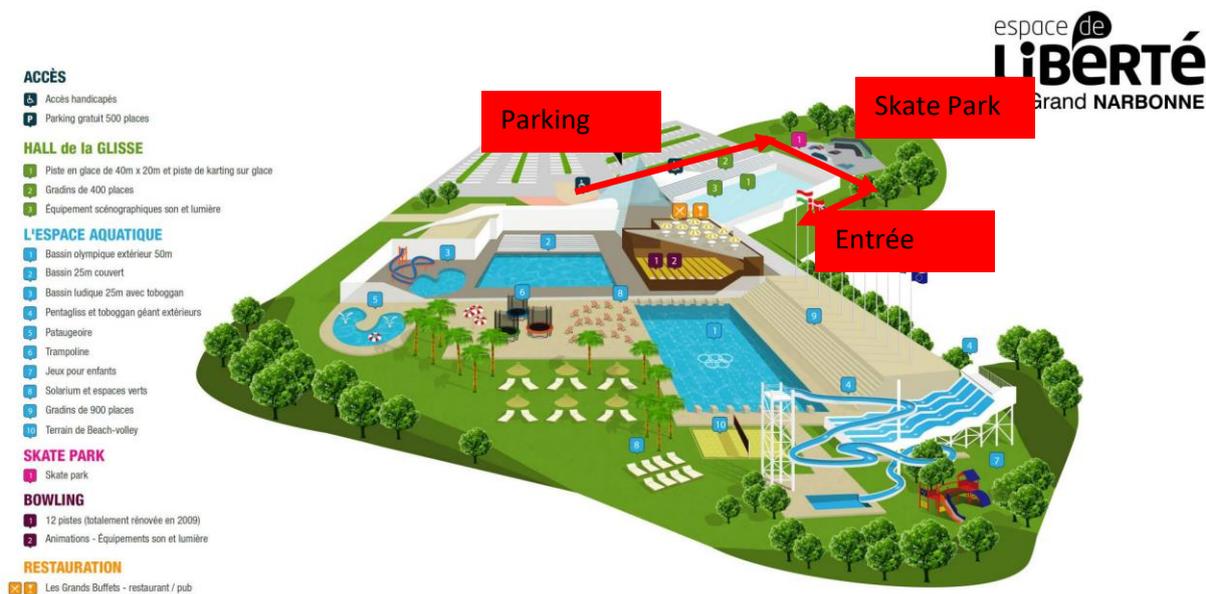
Pour venir : le plus simple

Sortir de l'autoroute à Narbonne Sud

**puis prendre direction Centre-ville de Narbonne (tout droit aux deux premiers ronds-
points puis prendre la deuxième à droite au troisième rond-point)**

A votre arrivée, un grand parking est à votre disposition.

ACCES A LA PISCINE



L'accès du public et des compétiteurs à la piscine

se fera par l'extérieur :

à l'extrémité du parking, contourner le bâtiment de l'Espace Liberté et passer à côté du skate park.



NATATION ARTISTIQUE OCCITANIE

Challenge régional AVENIR
Challenge régional JEUNE
Challenge régional TOUTES CATEGORIES

18 et 19 Mai 2018 à Narbonne

Piscine : ESPACE DE LIBERTÉ Rond-point de la Liberté
Route de Perpignan 11100 Narbonne



Juge Arbitre : Anne LACAZE

Déléguée Occitanie PM : Christine KITEGI

PROGRAMME Samedi 18 mai

15h30-16h00

Réunion des Juges solos et duos

15h45

Ouverture des portes

16h00-16h10

Échauffement natation course Solos Jeunes et Toutes Catégories

16h10-16h30

Entraînement solos Jeunes

Entraînement solos Toutes Catégories

16h30

Mise en place du jury

16h35

Compétition Solos Jeunes puis Toutes Catégories

17h40

Échauffement natation course Duos Avenirs et Jeunes

17h50-18h10

Entraînement Duos Féminins et Duos Mixtes Avenirs bassin de compétition

18h10-18h30

Entraînement Duos Féminins et Duos Mixtes Jeunes bassin de compétition

18h30

Mise en place du jury

18h35

Compétition Duos Féminins et Duos Mixtes Avenirs

Compétition Duos Féminins et Duos Mixtes Jeunes

19h25

Défilé des nageuses et nageurs suivi des Cérémonies protocolaires des épreuves de la journée.



NATATION ARTISTIQUE OCCITANIE

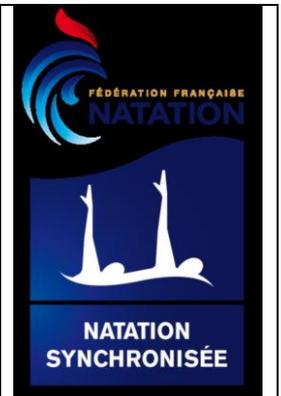
Challenge régional AVENIR

Challenge régional JEUNE

Challenge régional TOUTES CATEGORIES

18 et 19 Mai 2018 à Narbonne

Piscine : ESPACE DE LIBERTÉ Rond-point de la Liberté
Route de Perpignan 11100 Narbonne



Juge Arbitre : Anne LACAZE

Déléguée Occitanie PM : Christine KITEGI

PROGRAMME Dimanche 19 mai

8h15'	Ouverture des portes
8h30-8h40	Echauffement Natation course Duos Toutes Catégories
8h40-9h00	Entrainement Duos Féminins Toutes Catégories
9h00-9h10	Réunion des Juges
9h10	Mise en place du jury
9h15	Compétition Duos Féminins Toutes Catégories
10h00-10h10	Echauffement Natation course Combinés Avenirs, Jeunes et Toutes Catégories
10h10-10h30	Entrainement Combinés Avenirs de 1 à 6 bassin de compétition
10h30-10h50	Entrainement Combinés Jeunes de 1 à 6 bassin de compétition
10h50-11h10	Entrainement Combinés Jeunes de 7 à 8 et Toutes Catégories de 1 à 4 bassin de compétition
11h10-11h20	Réunion des Juges
11h20	Mise en place du jury
11h25	Compétition Combinés Avenirs
	Compétition Combinés Jeunes
	Compétition Combinés Toutes Catégories
13h05	Défilé des nageuses et nageurs suivi des Cérémonies protocolaires de la matinée
	Pause REPAS
14h30-14h40	Échauffement natation course Equipes Avenirs, Jeunes et Toutes Catégories
14h40-15h00	Entrainement Equipes Avenirs de 1 à 6 bassin de compétition
15h00-15h20	Entrainement Equipe Jeunes 1 à 6 Jeunes Bassin de compétition
15h20-15h40	Entrainement Equipe Jeunes 7 à 8 et Equipe Toutes Catégories de 1 à 5 Bassin de compétition
15h40-15h50	Réunion des Juges
15h50	Mise en place du jury
15h55	Compétition Equipes Avenirs
	Compétition Equipes Jeunes
	Compétition Equipes Toutes Catégories
17h10'	Défilé des nageuses et nageurs suivi des Cérémonies protocolaires de l'après-midi

TENUE des NAGEUSES

Tenue réglementaire épreuve de ballets :

maillot, coiffe, bijoux, vernis conformément aux règlements FINA en vigueur

TENUE des JUGES

Tenue réglementaire de couleur blanche :

- Haut en manches courtes
- Pantalon ou pantacourt
- Chaussures de couleur blanches

***Pensez à prendre des crèmes solaires et
le nécessaire pour prévenir les insolation.***

POUR MANGER

Une restauration sur place sera à votre disposition.

Tarifs :

Boissons (canettes 33cL) :	2€
Sandwichs (saucisses/merguez) :	2.50€
Frites :	2€
Bouteilles d'eau (50cL) :	1€
Café, thé :	1€
Part de quiche, pizza :	2€
Mini-viennoiserie :	0.50€
Bonbons :	0.50€
Paquet de Chamallows :	1.50€
Crêpes:	1.50€
Mars, Bounty, Twix :	1€
Menu : sandwich+frites+ boisson :	5€



espace de
LIBERTÉ
du Grand NARBONNE



EAU THERMALE
Avène



**Delmas
Christian**

