



Règlement de Natation Artistique



Saison 2024-2025

<i>Règlementation Générale</i>	<i>Page 2</i>
<i>Synchro découverte</i>	<i>Page 3</i>
<i>Test du Savoir Nager</i>	<i>Page 3</i>
<i>Calendrier</i>	<i>Page 5</i>
<i>Formation des Officiels</i>	<i>Page 6</i>
<i>Coupe des Hauts de Seine</i>	<i>Page 7</i>
<i>Coordonnées Clubs</i>	<i>Page 10</i>

Comité des Hauts de Seine

Siège social : 1, allée de la Libération
92000 Nanterre
Tel : 01 47 29 90 96
Fax : 01 47 29 82 06
Site internet : <http://hautsdeSeine.ffnatation.fr>

Responsable Natation Artistique :
Martine Esteves
06-70-45-80-76
martinesteves@hotmail.fr

I - AFFILIATIONS :

Les affiliations sont à faire directement sur « extranat.fr ». L'affiliation sera payable uniquement par carte bancaire ou virement auprès de la FFN.

Les 3 premières licences devront être impérativement celles des : Président, Secrétaire, Trésorier.

Note : Suite à la saisie de vos trois têtes, vous avez la possibilité d'entrer d'autres licences, sur la même facture. Si vous préférez séparer la facture contenant vos 3 têtes et des autres licences, n'oubliez pas qu'il vous faudra alors attendre l'oblitération de la première facture, pour saisir les suivants.

II - LICENCES :

Tous les nageurs, nageuses, dirigeants et officiels doivent être licenciés F.F.N.

Attention à bien préciser le type de licences : Natation Compétiteur, «Natation pour Tous », encadrement

Les licences sont payables au Comité Départemental soit par virement, soit par Carte bancaire. Les oblitérations seront soit automatique et immédiates dans le cas d'un paiement par CB (après vérification de la provision sur le compte) soit à réception du virement sur le compte bancaire et après aval des trésoriers.

II - FINANCEMENT et DROITS D'ENGAGEMENT :

Les clubs de natation Artistique devront régler aux trésoriers du CD 92

- la participation annuelle à la gestion du Comité :

150 €

Les droits d'engagements aux épreuves sont les suivants :

➤ Synchro découverte : par épreuve et par nageuse (r)


2.50 €

Les engagements sont payables directement sur extranat

III - ENGAGEMENTS

-Pour les épreuves des journées Synchro découverte : Les engagements se font sur EXTRANAT (www.extranat.fr) en ne manquant pas d'indiquer le juge présent.

Si le juge est licencié dans un autre club il doit faire son engagement sous le club où il est licencié.

-Pour la Coupe des Hauts de Seine : les engagements se feront sur fichier Excel  à Valérie Gaude Da Silva.

En cas de forfait de la nageuse, les droits d'engagements ne seront pas remboursés sauf si le forfait est justifié par un certificat médical.

L'engagement de club autre que les Clubs des Hauts de Seine et des Yvelines est laissé à l'appréciation de l'organisation selon le nombre d'inscrits. Tout club demandeur devra se présenter avec **1 officiel** de natation artistique et devra appliquer le règlement du comité des Hauts de Seine (frais d'engagement, formulaire d'engagement...)

IV - OFFICIELS : Les clubs doivent obligatoirement présenter au moins 1 officiel dès la 1^{ère} nageuse inscrite.

Rappel : 4 officiels minimum sont obligatoires pour les épreuves des journées Synchro découverte : propulsion technique, technique et de parcours à sec.

Pour l'épreuve technique, le jury pourra être constitué de 6 officiels.

Tout club contrevenant met en péril la réalisation de l'épreuve : Si le nombre d'officiels n'est pas suffisant, l'épreuve ne pourra avoir lieu et sera donc annulée.

V - TENUE : Pour les épreuves de SYNCHRONAT les nageuses doivent être :

En maillot noir et bonnet blanc pour les épreuves techniques (propulsion et figures)

En tenue près du corps et les cheveux attachés pour l'épreuve Parcours à sec.

A noter : Le short court et le tee-shirt ample sont interdits.



SYNCHRONAT : le SYNCHRO DECOUVERTE

Les contenus du Synchro découverte sont ceux définis par le règlement de la FFN dans le SYNCHRONAT. Les départements ont en charge d'organiser ces épreuves conformément au règlement de la Fédération Française de Natation.

La totalité des contenus des épreuves est consultable sur le site de la Fédération Française de Natation et sur les sites de la Ligue d'Ile de France Natation.

Le programme du Synchro découverte comprend les épreuves suivantes :

I – EPREUVE DE PARCOURS A SEC : Cette épreuve se présente sous la forme d'un exercice au sol, comprenant 22 tâches dont 5 fondamentales, effectué en musique.

II – EPREUVE TECHNIQUE : Cette épreuve technique est constituée d'un groupe de 4 figures (Prise de Ballet leg, rassemblé verticale aux chevilles de la position grand écart, prise de position carpée avant, sortie promenade avant (de la position grand écart).

III – EPREUVE DE PROPULSION TECHNIQUE: La nageuse doit réaliser l'un des deux parcours proposés. Un parcours est tiré au sort **15 jours au plus tard** avant le début de la compétition et est communiqué par mail aux différents clubs.

COMMUNICATION ET VALIDATION DES RESULTATS

Les résultats des épreuves seront communiqués aux clubs par mail et diffusés sur le site internet du comité.

Pour que le synchro découverte soit validé, il faut que la nageuse ou le nageur ait réussi toutes les épreuves.



TEST DU SAVOIR NAGER EN SECURITE

Cette nouvelle épreuve remplace le sauv'nage, il est obligatoire pour les enfants **nés en 2016 et après**.

Le « savoir-nager » en sécurité correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce, milieu naturel sécurisé).

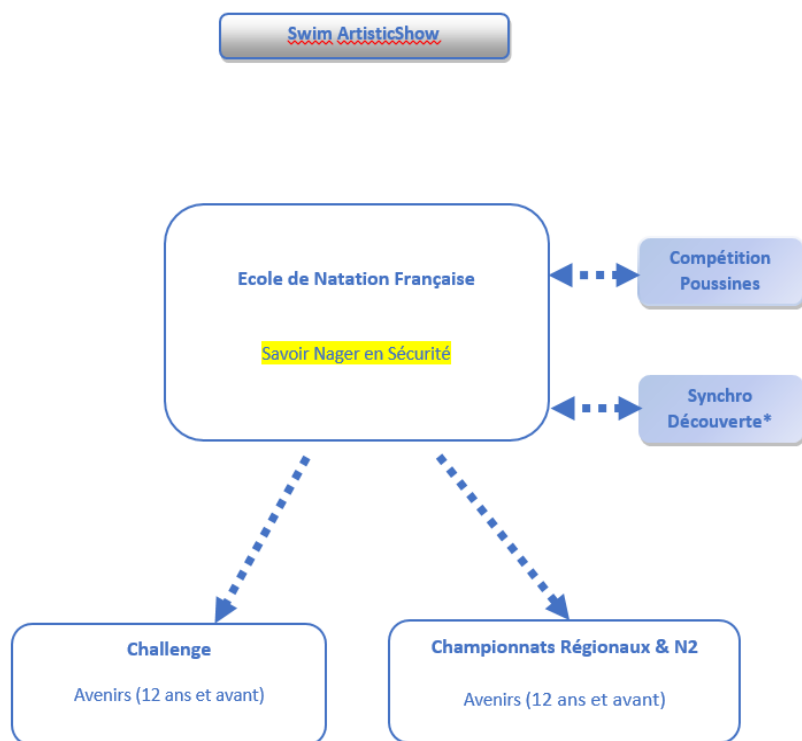
Cette maîtrise du milieu aquatique permet d'accéder à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport, ou dans le cadre des enseignements d'éducation physique et sportive, aux enseignements obligatoires ou aux activités optionnelles.

	<p>Le déroulement du test d'évaluation du "Savoir-Nager" en Sécurité (SNS) est composé de deux parties :</p> <p>A/ Un parcours réalisé en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière 2) Se déplacer sur une distance de 3m50 en direction d'un obstacle 3) Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1m50 4) Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres 5) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance 6) Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale 7) Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres 8) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance 9) Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète 10) Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ 11) S'ancreur de manière sécurisée sur un élément fixe et stable <p>B/ Une vérification des connaissances et attitudes suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème 2) Connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé 3) Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée
--	--

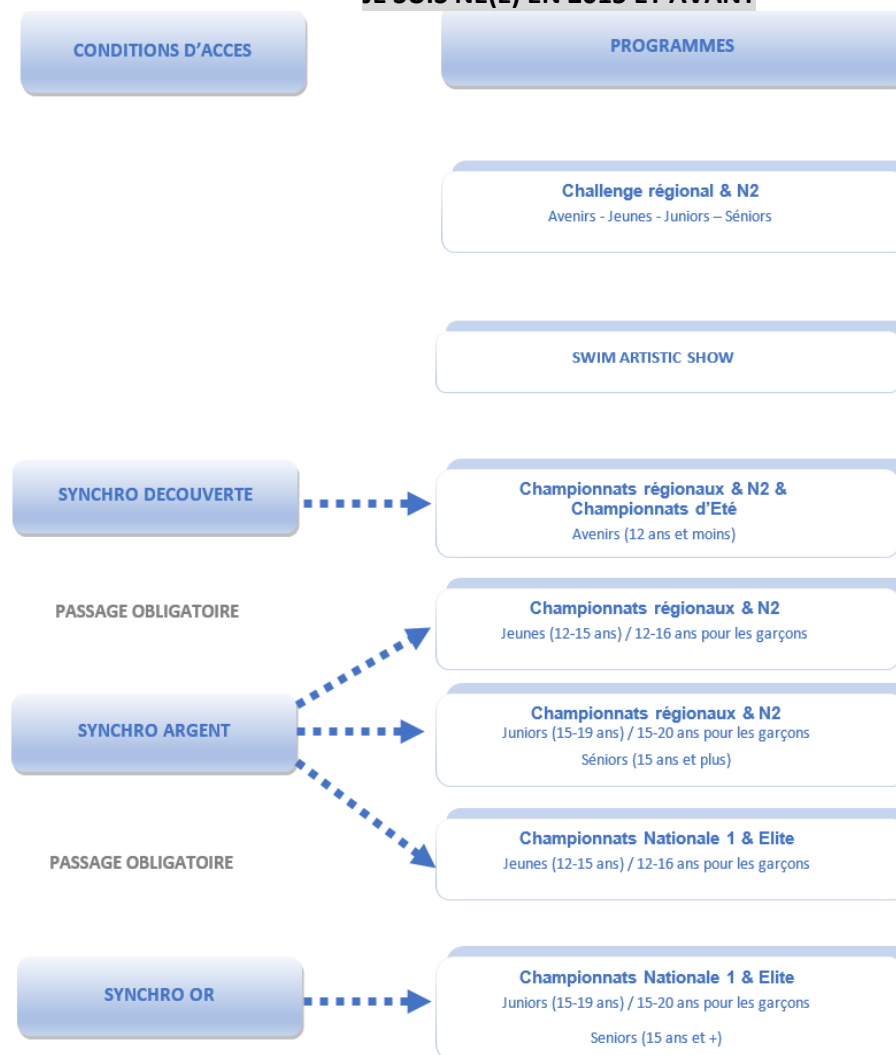
Il faudra enregistrer les tests et délivrer des attestations de réussite, seules les personnes disposant d'un diplôme d'état, titulaire d'une carte professionnelle à jour ainsi que les BF 2/3/4/5 pourront le faire, il faudra s'identifier sur la plateforme du Ministère des sports et suivre la procédure.

MEMENTO d'accès aux différentes épreuves en Natation artistique :

JE SUIS NE(E) EN 2016 ET APRES





JE SUIS NE(E) EN 2015 ET AVANT



CALENDRIER 2024-2025

Natation Artistique

Mise à jour le 02/10/2024

Dates	Epreuves	Ouverture Portes	Lieu / adresse <i>*en attente de confirmation</i>	Dates Engagements <i>Extranat et Catherine Nougé</i>	Juge Arbitre
Dimanche 17 novembre N°15811	Parcours à sec Propulsion technique Technique	OP	Le Pecq	EXTRANAT du 28/10/2024 au 07/11/2024	Oriane Lafin
Samedi 7 décembre N° 15812	Parcours à sec Propulsion technique Technique	Op matin Op Après midi	<i>Piscine des Closeaux Rueil Malmaison</i>	EXTRANAT Du 18/11/2024 au 28/11/2024	Mathilde Rullière
Dimanche 9 Février 2024 N°15813	Parcours à sec Propulsion Technique Technique	Op matin OP 13h30	<i>Piscine de La Garenne Colombes 35 ter rue Lucien Janin La Garenne Colombes</i>	EXTRANAT Du 20/01/2025 au 30/01/2025	Maité Rullière ou Pauline Groué
Samedi 8 MARS 2024	Compétition de Figures Imposées Avenirs et Jeunes INTERDEPARTEMENTALE 78/92	14h30		Fichier :  du 10 FEVRIER AU 20 FEVRIER inclus à Martine Esteves	Martine Esteves
Samedi 5 avril N°15814	Parcours à sec Propulsion Technique Technique	Op AM	<i>Piscine de La Garenne Colombes 35 ter rue Lucien Janin La Garenne Colombes</i>	EXTRANAT Du 17/03/2025 au 27/03/2025	Maité Rullière ou Pauline Groué
Dimanche 25 mai 2025	Coupe des Hauts de Seine	13h30	<i>Piscine des Raguidelles 27 R. des Tourneroches Suresnes</i>	FICHIER  du 28 AVRIL au 07 mai 2025 à Valérie Gaude Da Silva	Martine Esteves

Le département prend en charge la formation des Officiels D, officiel C et des Officiels B niveau Figures imposées. Les autres formations sont dispensées par la Ligue Ile de France de Natation artistique.

NIVEAU D'OFFICIEL EXTRANAT	TITRES	COMPETENCES	NIVEAUX
Officiel D	SECRETARIAT INFORMATIQUE CHRONOMETRAGE VIDEO DELEGUE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Secrétariat/informatique synchro'nat ▪ Secrétariat/informatique des figures imposées ▪ Secrétariat/informatique des programmes techniques et libres ▪ Chronométrage des programmes techniques et libres ▪ Vidéo des figures imposées ▪ Vidéo aérienne et sous-marine des programmes techniques et libres ▪ Délégués aux nageurs/nageuses de toutes les épreuves 	
Officiel C	SYNCHRO NAT (découvertes, argent, or)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement/évaluation des épreuves du parcours au sol ▪ Jugement/évaluation des épreuves de propulsion technique ▪ Jugement/évaluation des épreuves techniques 	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juge Arbitre Synchro Nat 	
Officiel B	FIGURES IMPOSEES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des figures imposées Avenirs & Jeunes 	REGIONAL/N2 NATIONAL POUR LES MAITRES
	BALLETS B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Avenirs & Jeunes ▪ Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories) ▪ Jugement des ballets libres et techniques Maitres 	
	BALLETS A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Juniors & Seniors ▪ Jugement des ballets techniques championnats Juniors & Seniors 	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juge Arbitre challenge régional / N2 ▪ Juge Arbitre championnat régional 	
Officiel A	FIGURES IMPOSEES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des figures imposées Avenirs & Jeunes 	N1 / ELITE
	BALLETS B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Avenirs & Jeunes ▪ Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories) 	
	BALLETS A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Juniors & Seniors ▪ Jugement des ballets techniques championnats Juniors 	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juge Arbitre tout championnat 	
CTS	CONTROLEUR TECHNIQUE DE SYNCHRONISATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrôle de synchronisation 	REGIONAL/N2 N1 / ELITE
CTD	CONTROLEUR TECHNIQUE COMPLET	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrôle de synchronisation ▪ Contrôle des difficultés 	N1 / ELITE



Coupe des Hauts-de-Seine Dimanche 25 juin 2025

I - La Coupe des Hauts-de-Seine

La Coupe des Hauts-de-Seine est une compétition officielle, organisée par le Comité Départemental de Natation des Hauts-de-Seine.

Elle a pour objectif de faire concourir des équipes de nageuses de tout niveau. Elle valorise la participation en nombre de nageuses et de ballet et la performance (y compris au plus haut niveau).

Elle offre un spectacle de qualité afin de promouvoir la natation Artistique des Hauts de Seine.

II - Conditions générales de participation


La Coupe des Hauts-de-Seine est ouverte à toutes les nageuses de natation artistique du Département, ainsi qu'à celles d'autres départements, à condition d'être licencié FFN pour la saison en cours.

➤ **Les nageuses** : Elles ne peuvent concourir que dans **leur catégorie d'âge** sauf pour les nageuses évoluant en toute catégorie où le sur-classement est autorisé par les règlements FINA. Les nageuses doivent être en possession du niveau demandé.

➤ **Les clubs** : Le nombre de ballets présentés par les **clubs des Hauts-de-Seine n'est pas limité**.

En revanche, pour les clubs invités, la limitation est de **deux ballets par catégorie** et de **quatre ballets sur l'ensemble de la compétition**.

III - Engagements

Les engagements sont centralisés par Valérie GAUDE DA SILVA. Ils devront être réalisés sur fichier Excel  **du 28 AVRIL au 07 mai 2025 minuit** et par mail (valerie.gaudedasilva@free.fr) les clubs participants

devront transmettre :

- Une fiche récapitulative des ballets engagés avec l'engagement du jury
- Une fiche de ballet.

Les conditions d'inscriptions prévues au paragraphe 4 seront vérifiées.

IV – Catégories pour la saison 2023-2024

DEBUTANTES (1^{ère} année de synchro tout âge) / POUSSINES (nageuses nées en 2016 et après) :

Cette catégorie est une découverte à la Compétition en Natation Artistique, aucun classement ne sera réalisé à l'issue de cette épreuve.

AVENIRS : Nageuses nées en 2013 et après

- **Challenge** : avoir son « Savoir nager en sécurité » pour les nageuses nées en 2016 et après
- **Championnat** : avoir validé le synchro découverte

JEUNES : Nageuses nées en 2010 – 2011 -2012-2013 (12-15 ans)

- **Challenge** : pas d'obligation de niveau
- **Championnat** : avoir validé le synchro argent

JUNIORS : Nageuses nées en 2006 – 2007 – 2008 – 2009 – 2010 (15-19 ans)

- **Challenge** : pas d'obligation de niveau
- **Championnat** : avoir validé le synchro argent -

SENIORS et toutes catégories : Nageuses nées en 2009 et avant (15 ans et plus)

- **Challenge** : pas d'obligation de niveau
- **Championnat** : avoir validé le synchro argent

MASTER :

V – Epreuves

-Epreuve de ballet libre pour les catégories Avenirs, Jeunes, Juniors et toute catégorie CHAMPIONNAT mais aussi pour les catégories Avenirs, Jeunes CHALLENGE

-Une épreuve de Highlight/ballet acrobatique pour les catégories Avenir, Jeunes, Juniors et toute catégorie (15 ans et plus).

-Une épreuve de Ballet Combiné pour les catégories Jeunes et toute catégorie mais aussi Juniors et Toute catégorie CHALLENGE.

-Une épreuve Ballet Technique pour la catégorie Juniors seulement.

Tous les ballets doivent être conformes aux règlements FINA.

Les équipes sont composées de :

- 4 nageuses minimum à 8 nageuses maximum pour les ballets : libre, highlight et technique

- 8 à 10 nageuses pour les ballets combinés sans pénalité pour manque de nageuses

La durée des ballets doit correspondre aux temps indiqués sur le règlement FINA soit :

CHAMPIONNAT		CHALLENGE	
Avenirs :	3'00	Avenirs :	2'30
Jeunes :	3'00	Jeunes :	2'30
Juniors/Séniors:	3'30	Juniors :	3'00
		Inter Catégorie :	3'00
Toute catégorie : Technique	2'50	Toute catégorie :	3'00
Highlight :	2'30 avenir et jeune	3'00 juniors/toute catégorie	
Combiné	3'00 jeune/ toute catégorie		

avec une tolérance de +/-5 secondes. La durée de la plage est conforme aux règlements FINA-FFN (+/- 10 secondes). Le dépassement des temps sera sanctionné par une pénalité de 0,5 point.

V – Jugement et Classement

➤ Classement des ballets par catégorie

Afin de valoriser la performance des équipes dans chaque catégorie, un classement sera établi à partir de la note finale de l'épreuve libre pour chaque ballet.

Les trois premières équipes par catégorie recevront une médaille selon la place obtenue.

En cas d'égalité, celle-ci sera reconnue.

➤ Coupe des Hauts de Seine :

Pour l'attribution de la coupe des Hauts de Seine, seront pris en compte :

-La place obtenue pour chaque catégorie : 1^{ère} place 250 points, 2^{ème} place 200 points, 3^{ème} place 150 points, 4^{ème} 100 points, 5^{ème} place 50 points

-Le nombre de nageuses par ballet (y compris les nageuses remplaçantes) : 5 points par nageuses

A noter, une nageuse faisant deux ballets marquera qu'une seule fois.

-Le nombre de ballets engagés (10 points par ballet).

➤ Le prix du public « coup de cœur », sera attribué à l'issue du vote du public.

Le ballet remportant le plus de votes remportera une pochette « coup de cœur » pour l'équipe.

REVISION DE CE REGLEMENT LORS DE LA REUNION DU 22 MARS 2025

FORMULAIRE FICHIER EXCEL « ENGAGEMENTS coupe des Hauts de Seine »
 Fiche récapitulative + Fiche d'engagement par ballet
A ADRESSER PAR MAIL entre le 28 avril et le 7 mai 2025



Comité Départemental des Hauts de Seine
NATATION ARTISTIQUE



**Bordereau Récapitulatif d'Engagement
 NAGEUSES + JUGES + SECRETARIAT**

Compétition: COUPE DES HAUTS DE SEINE

Date : Dimanche 25 mai 2025

A SURESNES

Club (ville) : _____

CATEGORIE	Nom Prénom des Nageuses		CATEGORIE ET NIVEAU		
<i>Exemple : catég.1</i>	<i>Dupont, durant, petit, martin...</i>		<i>Avenirs – Challenge Avenirs - Championnat</i>		
JUGE DCBA	Nom et prénom	Licence	DISPONIBILITES		
			Durée de la compétition	Partie de la compétition*	*Précisez éventuellement
Secrétariat	Nom et prénom				




COMPETITION INTERDEPARTEMENTALE FIGURES IMPOSEES

Conditions générales de participation

Cette compétition est ouverte à toutes les nageuses de natation artistique du Département des Hauts de Seine et du département des Yvelines.

Les nageuses ne peuvent concourir que dans leur catégorie d'âge

Engagements

Les engagements sont centralisés par Martine Esteves. Ils devront être réalisés sur fichier Excel  et adressé **du 10 FEVRIER AU 20 FEVRIER minuit** par mail (martinesteves@hotmail.fr) les clubs participants devront transmettre :

Le fichier excel complété avec le nom/Prénom/Numéro de licences des nageuses et le nom des officiels.

Catégories

AVENIRS : Nageuses nées en 2013 et après

JEUNES : Nageuses nées en 2010 – 2011 -2012-2013 (12-15 ans)

Epreuves :

Catégorie Avenir :

2 figures obligatoires :

- Ballet leg direct tendu (106)
- Barracuda (301)

1 groupe optionnel :

- Ariane carpé avant (359)
- Tour (348)

Catégorie Jeunes : 2 groupes tirés au sort.

Groupe 1 :

- Poisson volant, vrille 360° (307e)
- Cyclone ouvert 180° (437)

Groupe 2 :

- Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)
- Espadon jambes tendues rotation ariane (407)

Groupe 5 :

- Flamenco jambe pliée, vrille combinée (360°+360°) (140)
- Promenade arrière fermée à 360° (421)

Epreuves

Une récompense sera remise aux trois premières nageuses soit par deux catégories d'âge :

En jeune 2013/2012 et 2011/2010

En avenir 2013/2014 et 2015/2016

Soit par chaque année d'âge selon le nombre d'engagements..



Coordonnées des Clubs de Natation Artistiques

Adresse Club/Piscine	Président	Contact Natation Synchro Coordonnées
Garches Aqua Sports Piscine Municipale Rue de Suresnes 92380 Garches	Mme Stricher Laure garchesaquasports@hotmail.fr	Julie Mollet july.mollet@gmail.com et Catherine Nougé cat.nouge@gmail.com
Olympic Garennois Piscine Municipale 5 Rue Lucien Jeannin 92250 La Garenne Colombes	Mme Michelet Michèle	Maité Rullière 06-87-91-15-04 g.rulliere@free.fr
Les Nymphéas de la Malmaison Piscine des Closeaux Bld Marcel Pourtout 92500 Rueil Malmaison	M. RULLIERE Gilles 06-80-03-86-82	Gilles RULLIERE 06-80-03-86-82 g.rulliere@free.fr
Suresnes Sports Nautiques Piscine des Raguidelles 27 rue de Tourneroches 92150 Suresnes	M. Jean Marc Fourré	Valérie Gaude Da Silva 06-15-10-29-00 valerie.gaudedasilva@free.fr