



# Règlement de Natation Synchronisée



## Saison **2010-2011**

<i>Règlementation Générale</i>	<i>Page 1</i>
<i>Calendrier</i>	<i>Page 3</i>
<i>Formation des Officiels</i>	<i>Page 4</i>
<i>Epreuve du Cycle I Acquisition</i>	<i>Page 4</i>
<i>ENF</i>	<i>Page 5</i>
<i>Coupe des Hauts de Seine</i>	<i>Page 6</i>
<i>Coordonnées Clubs</i>	<i>Page 9</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 Synchronisée :**  
**Martine Esteves**  
**06-70-45-80-76**  
**[martinesteves@hotmail.fr](mailto:martinesteves@hotmail.fr)**



## RAPPEL DES REGLES GENERALES

### **I - AFFILIATIONS :**

Les affiliations sont à faire directement sur « extranat.fr ». Le chèque d'affiliation étant à faire parvenir à la F.F.N.

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 ce même bon de commande. Si vous préférez séparer le bon de commande contenant vos 3 têtes et des autres licences, n'oubliez pas qu'il vous faudra alors attendre l'oblitération du premier bon de commande, pour saisir les suivants.

### **II – LICENCES :**

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

*Afin de faciliter le travail du Secrétariat et de la Trésorière, il est demandé au Club d'établir leur bon de commande*

### **II – FINANCEMENT et DROITS D'ENGAGEMENT :**

Les clubs de natation Synchronisée devront régler au trésorier du CD 92

- la participation annuelle à la gestion du Comité soit **150 €**

- le règlement des droits d'engagements aux épreuves du Cycle I acquisition et aux épreuves du Pass'Compétition soit **1 € par nageuse.**

Un état des engagements est fourni au trésorier du CD 92 à la fin de la saison sportive.

### **III – ENGAGEMENTS**

-**Pour les épreuves du cycle I et du pass'compétition** : Pour ces compétitions organisées par le CD 92, les engagements devront parvenir à Catherine Nougé, (**3 rue des Grands Buissons - 92000 Nanterre**) Responsable des épreuves du Cycle I et du pass'compétition, le vendredi (avant 14 h) une semaine avant la date de la compétition par mail sur fichier EXCEL.

Les formulaires d'engagement ont été adressés par mail aux responsables des clubs.

-**Pour la Coupe des Hauts de Seine** : les engagements sont à adresser par mail et par courrier à **Valérie Gaude Da Silva (10 rue des Parigots - 92150 Suresnes).**

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 clubs 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 **un 1 officiel** de natation synchronisée 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<sup>ère</sup> nageuse inscrite.**

**Rappel :** 6 officiels sont obligatoires pour les épreuves de : propulsion, technique et de danse. Un juge par nageuse pour l'épreuve d'improvisation soit 4 officiels pour l'ensemble de la compétition.

**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.



# CALENDRIER 2010-2011

## Natation Synchronisée

Mise à jour le 30/09/2009

Date	Epreuve	Ouverture Portes	Lieu / adresse	Engagements	Juge Arbitre
<b>Samedi 20 Novembre 2010</b>	<b>Danse</b> ouvert à tous <b>Technique</b> que rattrapage <b>Pass'Compétition</b>	18h00 danse ± 19h30	<b>Rueil Malmaison</b> Piscine des Closeaux Bld Marcel Pourtoux	Catherine Nougé Le Vendredi 12/11	Maité Rullière
<b>Dimanche 28 Novembre 2010</b>	IMPROVISATION Cycle I et II	14h00 A préciser	<b>Suresnes</b> Piscine des Raguidelles 27 rue de Tourneroches	Catherine Nougé Le Vendredi 19/11 Valérie sur place	Maité Rullière
<b>Samedi 11 décembre 2010</b>	<b>Danse</b>	17h30	<b>La Garenne Colombes</b> Piscine Municipale 5 rue Lucien Jeannin	Catherine Nougé Le Vendredi 3/12	Maité Rullière
<b>Dimanche 12 décembre 2010</b>	<b>Propulsions</b> et <b>Technique</b>	14h00	<b>Garches</b> Piscine Municipale Rue de Suresnes	Catherine Nougé Le Vendredi 3/12	Catherine Nougé
<b>Samedi 22 janvier 2011</b>	<b>Pass Compétition</b> IMPROVISATION Cycle I	17H45 A préciser	<b>La Garenne Colombes</b> Piscine Municipale 5 rue Lucien Jeannin	Catherine Nougé Le Vendredi 14/01	Maité Rullière
<b>Dimanche 23 janvier 2011</b>	IMPROVISATION Cycle II <b>Propulsions</b>	17h30 A préciser	<b>Velizy OU La Garenne Colombes</b> Centre Sportif Robert Wagner (piscine de Velizy)	Catherine Nougé Le Vendredi 14/01	Maité Rullière
<b>Samedi 12 mars 2011</b>	<b>Danse</b> <b>Pass Compétition</b>	17h30	<b>Rueil Malmaison</b> Piscine des Closeaux Bld Marcel Pourtoux	Catherine Nougé Le Vendredi 4/03	Catherine Nougé
<b>Dimanche 13 mars 2011</b>	<b>Propulsions</b> <b>Technique</b>	14h00	<b>Suresnes</b> Piscine des Raguidelles 27 rue des Tourneroches	Catherine Nougé Le Vendredi 4 mars Valérie sur place	Maité Rullière
<b>Samedi 21 mai 2011</b>	<b>Technique</b> <b>Propulsion</b> <b>Pass Compétition</b>	17h30 A préciser	<b>La Garenne Colombes</b> Piscine Municipale 5 rue Lucien Jeannin	Catherine Nougé Le Vendredi 13/05	Maité Rullière
<b>Dimanche 5 JUIN 2011</b>	<b>Coupe des Hauts de Seine</b>	<b>14h00</b>	<b>Suresnes</b> Piscine des Raguidelles 27 rue de Tourneroches	<b>Valérie Gaudé</b> Le Vendredi 20/05	<b>Valérie Gaudé Da Silva</b> <b>Martine ESTEVES</b>



## FORMATION DES OFFICIELS

Toute candidature à l'examen de Jeune Officiel et d'Officiel D de Natation Synchronisée est à adresser à Martine ESTEVES (Responsable de la formation des Officiels).  
Les formulaires d'inscriptions ainsi que le contenu de l'examen sont accessibles sur le site de la FFN dans la circulaire des officiels 2010-2011

### CYCLE I ACQUISITION

Les épreuves du cycle I sont celles définies par le règlement de la FFN dans le socle de formation.

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 consultables sur le site de la Fédération Française de Natation et sur les site du Comité d'Ile de France.

**Le programme Acquisition comprend les épreuves suivantes :**

#### **I – EPREUVE DE DANSE :**

Cette épreuve de danse se présente sous la forme d'une Variation de Danse qui est divisée en deux séquences (option A et option B) de durée identique et comprenant chacune 4 tâches fondamentales.

Une option est tirée au sort 15 jours au plus tard avant le début de la compétition et communiquée par mail aux différents clubs.

#### **II – EPREUVE TECHNIQUE :**

Cette épreuve technique est constituée d'un groupe de 4 tâches tiré au sort parmi les 3 groupes, 72 H avant le début de l'épreuve.

Le tirage au sort est communiqué aux clubs engagés directement par mail.

#### **III – EPREUVE DE PROPULSION :**

-Propulsion Ballet : La nageuse doit réaliser l'épreuve du pass' compétition à laquelle s'ajoute l'obligation d'intégrer 5 modes de propulsion différents, ceci sur une distance de 37.50 mètres. La musique de cette épreuve est la même pour toutes les nageuses du département.

-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 communiqué par mail aux différents clubs.

#### **IV – EPREUVE D'IMPROVISATION**

Cette épreuve est une épreuve à vivre. La nageuse devra effectuer une improvisation sur une séquence musicale d'1 minute.

#### **V – CLASSEMENT ET PODIUM**

Les 3 premières nageuses de chaque épreuve seront récompensées. L'épreuve d'improvisation ne comporte pas de classement donc pas de récompense.

**I - ENF 1 = Sauv'Nage**

Cette épreuve s'organise au niveau des clubs après avoir informé le Comité du passage de leur test (jour et horaire du test) par écrit au moins deux semaines avant la date du test. Ceci est possible uniquement si le club est agréé ENF. Les résultats des tests sous forme de tableau Excel disponible sur le site du Comité. Il a également la charge de valider le test de chaque enfant sur Extranat. Pour toute information complémentaire consulter le règlement ENF sur le site du comité d'Ile de France.

**II - ENF 2 = Pass'sport**

Cette épreuve sera organisée par le comité des Hauts de Seine. Le comité des Hauts de Seine à mis en place un programme pour l'ENF 2.

Journées	TEST	Engagement	Forfaits
Nat.Course	17 octobre	1 <sup>er</sup> octobre	12 octobre
Nat. Course + Nage avec Palmes + Nat Synchro	28 novembre	12 novembre	23 novembre
Water polo + Plongeon	16 Janvier	4 janvier	11 janvier
Nat.Course + Nat Synchro + Plongeon + Nage avec palmes	13 mars	28 février	9 mars
Water Polo + Plongeon	8 mai	8 avril	4 mai

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

Pour engager des nageurs, les clubs devront obligatoirement présenter un évaluateur pour aider à l'organisation de la réunion.

**III -ENF 3 = Pass'compétition Natation Synchronisée**

Le Pass'compétition est délégué aux comités départementaux sous la responsabilité du Comité Régional. La participation du délégué technique ENF du département ou de son référent disciplinaire est obligatoire.

Les sessions du pass'compétition sont planifiées dans le calendrier départemental.

**Spécificité réglementaire pour la Natation Synchronisée et pour la saison 2010-2011 :**

Une nageuse peut s'engager dans le socle en cours de saison après l'obtention de son "Pass'Compétition" dans les conditions définies ci- dessous :

-Nageuses nées en 2004 et après (6 ans et moins) : obligation de valider les 2 tests Sauv'Nage et Pass'Sport avant d'accéder au Pass'Compétition.

-Nageuses nées en 2003 et avant (7 ans et plus) : accès direct au Pass'Compétition.

L'épreuve s'effectue sans lunette, la tenue est libre (maillot de ballet ou maillot et bonnet blanc). Pour les Hauts de Seine, la musique est imposée et est donc la même pour tout le monde. Il n'est donc pas nécessaire de venir avec sa musique.

Dates	Lieu	Ouverture Portes
<b>Samedi 20 novembre 2010</b>	Rueil Malmaison	OP +/- 19h30
<b>Samedi 22 janvier 2011</b>	La Garenne Colombes	OP 17h45
<b>Samedi 12 mars 2011</b>	Rueil Malmaison	OP + /- 17h30
<b>Samedi 21 mai 2011</b>	La Garenne Colombes	OP 17h30



## La Coupe des Hauts de Seine DIMANCHE 5 JUIN 2011

### 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 (particulièrement, des jeunes et débutantes) et la performance (y compris au plus haut niveau).

Elle offre un spectacle de qualité afin de promouvoir la natation synchronisée.

### II - Conditions générales de participation

La Coupe des Hauts-de-Seine est ouverte à toutes les nageuses de natation synchronisée 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 **une seule catégorie** et ce, en fonction du programme où elles évoluent durant la saison en cours et de leur âge.

**Aucun sous-classement ou sur-classement** ne seront autorisés.

Elles ne peuvent participer qu'à **un seul ballet**.

#### ➤ 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 par compétition**

### VII - Engagements

Les engagements sont centralisés par Valérie GAUDE. Ils devront être envoyés à son domicile (**au 29 rue des Parigots 92150 Suresnes**) **avant le Vendredi 20 MAI 2011**, sur les imprimés de couleur convenue pour la catégorie:

- Catégorie 1 : Blanc
- Catégorie 2 : Rose    IIA    IIB    IIC
- Catégorie 3 : Bleu    IIIA    IIIB    IIIC
- Catégorie 4 : Saumon

Les clubs participants devront renseigner :

- une fiche par ballet
- une fiche de proposition d'officiels.
- Une fiche récapitulative.

**Les conditions d'inscriptions prévues au paragraphe 3 seront vérifiées.**

**III – Catégories** (Les Catégories seront affinées en janvier 2011 par rapport aux effectifs des clubs.

**Catégorie I (blanc)** : Nageuses débutantes (**1ère année de synchro**) et/ou évoluant dans le pass'port, sauv'nage, pass'compétition ou le cycle I SANS objectif de validation de l'épreuve ballet.

**Catégorie II** : Nageuses évoluant dans le cycle I

- **Catégorie IIA (rose)** : Nageuses nées en 1999 et après
- **Catégorie IIB (rose)** : Nageuses nées en 99 et avant
- **Catégorie IIC (rose)** : Nageuses en inter-catégorie \*

### Catégorie III : Nageuses évoluant dans le cycle II ou en animation

- Catégorie IIIA (bleu): Nageuses nées en 1999 et après
- Catégorie IIIB (bleu): Nageuses nées en 1999 et avant
- Catégorie III D(Bleu) : Nageuses en inter-catégorie\*.

Catégorie 4 (saumon) Nageuses évoluant dans le programme performance et le programme FINA.  
**Cette catégorie est ouverte aux Dui à condition que les nageuses ne nagent pas en équipe.**

\* l'Inter-catégorie permet aux clubs d'engager un ballet tout âge confondu.

L'organisation se réserve le droits de modifier les catégories par rapport au nombre de ballets engagés.

### IV – Epreuves

Il s'agit d'une épreuve de ballet, de préférence de ballet combiné, mais les ballets libres sont également acceptés. Ces ballets doivent être conformes aux règlements FINA et FFN. Pour le ballet combiné il devra comporter :

- Au moins 2 parties comprenant 3 concurrentes ou moins
- Au moins 2 parties comprenant 4 concurrentes ou plus.

Notons que la 1<sup>ère</sup> partie du combiné peut débuter sur la plage ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débuter dans l'eau ; une nouvelles partie débute où la partie précédente se termine. Les nageuses ne doivent pas prendre appuis avec le fond du bassin ni avec les bords.

Les équipes sont composées de **quatre nageuses minimum**, sans pénalité pour manque de nageuses.

La durée des ballets doit être comprise entre **2 minutes** et **5 minutes**, avec une tolérance de +/-15 secondes. La durée de la plage est conforme aux règlements FINA-FFN (+/- 10 secondes). Le dépassement des temps sera pénalisé de 0,5 point.

### REGLEMENT : Épreuve n° 5 : BALLETT

#### Contenus du ballet libre de l'épreuve de socle :

Ce ballet est une adaptation du règlement du « Programme combiné libre » FINA associée à une réglementation spécifique FFN.

- **Rappel de la règle FINA : SS 4.4 Combiné Libre** : « Le Combiné Libre comporte un maximum de dix (10) concurrentes qui exécutent une combinaison de Solos, Duos, Trios et d'Equipes. Au moins deux (2) parties doivent comprendre moins de trois (3) concurrentes et au moins deux (2) parties doivent comprendre de quatre (4) à dix (10) concurrentes. La première partie du Combiné Libre peut débuter sur la plage de la piscine ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débuter dans l'eau. Une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine. »

- **Réglementation spécifique FFN :**

**1. Pas de remplaçante.**

**2. Durée de ballet et Règlement de la partie Groupe :**

	Durée du ballet	Partie Groupe
Cycle II	3 minutes (+/- 15s)	45 s (+/- 5s)
Cycle II	3 minutes 30 (+/- 15s)	1 minute (+/- 5 s)

Toutes les nageuses engagées (effectif complet du ballet) doivent nager ensemble, au moins, une partie « groupe » d'une durée indiquée dans le tableau ci-dessus.

Cette partie se déroule dans l'eau et ne peut donc débuter sur la plage de départ. L'identification du début de séquence sera facilitée par une sortie collective en surface (sortie rétro ou poussée rétro). **Dans un souci de facilitation de l'évaluation de cette épreuve par le jury, la partie groupe devra obligatoirement commencer dans l'eau dès la première sortie. Un porté peut être toléré avant cette première sortie. Celui-ci n'est pas compris dans la partie groupe.**

Les éléments doivent être identiques, exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe. Les nageuses peuvent avoir des directions différentes dans les formations ou lors de changements de formation à condition que les mouvements soient identiques (même bras, même jambe, même tête...) et exécutés simultanément. Tout mouvement acrobatique et cascade seront placés en dehors de cette partie.

- **Jugement :**

Le jugement du ballet combiné du socle se fait :

1. Selon le règlement de la FINA.
2. Selon le règlement spécifique FFN.

Les pénalités sont cumulables.

1. Pénalités lors des épreuves libres SS18.2 / Règlementation FINA :

- **Un (1) point de pénalité doit être déduit si :**

**SS 18.2.1** La durée de dix (10) secondes pour les mouvements sur la plage de départ est dépassée.

**SS 18.2.2** S'il y a écart de la durée limite autorisée pour l'épreuve libre (en plus ou en moins) conformément à la règle SS 14.1.

**SS 18.2.3** La durée de 30 secondes pour la marche de présentation est dépassée.

**SS 18.2.4** Pour non respect de la règle SS 4.4.

- **Deux (2) points de pénalité doivent être déduits si :**

**SS 18.2.5** Une nageuse a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une épreuve libre.

**SS 18.2.6** Une nageuse a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une épreuve libre pour aider d'autre(s) concurrente(s).

**SS 18.2.7** Une épreuve libre est interrompue par une concurrente pendant qu'elle effectue des mouvements sur la plage de départ et un nouveau départ doit être autorisé.

**SS 18.2.8** Durant les mouvements sur la plage de départ en programme libre d'équipe, les concurrentes exécutent des portés ou des pyramides.

2. Pénalités lors de l'épreuve du combiné du socle / Règlementation FFN :

- **Un (1) point de pénalité, sur le score total du ballet combiné, doit être déduit si :** La durée réglementaire de la partie groupe n'est pas respectée, Violation délibérée d'une des **règles de la « partie groupe » du socle.**

- **Non validation de l'épreuve, si :** La totalité des nageuses engagées ne nage pas ensemble la partie groupe.

## VI – Notation

Tout officiel de natation synchronisée peut juger. Par contre si l'épreuve valide l'épreuve 5 du socle, seuls les officiels C-B-A-AI peuvent juger.

La notation s'effectue, conformément à la méthode FINA, de 0 à 10, par dixième de point, mérite technique et impression artistique représentant chacun 50 % de la note.

## VIII – Classement

➤ **Classement des ballets par catégorie** (Coupe des Hauts-de-Seine et Open)

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.

Ces résultats seront proclamés sous deux formes :

- un classement CD 92,
- un classement Open.

En cas d'égalité, la note technique sera décisive.

➤ **Classement des Clubs** (Challenge de la meilleure participation Hauts-de-Seine)

Afin de valoriser la participation en nombre des nageuses par club, et les résultats obtenus, toutes catégories confondues, un classement des clubs sera établi en attribuant un nombre de points par nageuse, en fonction de la catégorie dans laquelle celle-ci a nagé, et un bonus par rapport à la place obtenue. Les points seront additionnés pour obtenir le classement des clubs.

<b>Points/catégorie</b>		<b>Bonus</b>	
• catégories I-IIA-IIIA	20 points/nageuse	1 <sup>ère</sup> Place	200 points/équipe
• catégories IIB-IIIB	15 points/nageuse	2 <sup>ème</sup> Place	150 points/équipe
• catégories IIC-IIIC-IV	10 points/nageuse	3 <sup>ème</sup> Place	100 points/équipe
		4 <sup>ème</sup> Place	50 points/équipe



## IX – Récompenses

Des récompenses sont attribuées en fonction des différents classements.

### ➤ Classement des ballets

#### 1 - **Coupe des Hauts-de-Seine**

Les trois premières équipes des clubs des Hauts-de-Seine, par catégorie, recevront un trophée et/ou des médailles, selon la place obtenue.

#### 2 - **Coupe Open**

Les équipes des autres départements recevront des médailles, si elles s'intercalent sur le podium selon la place obtenue, au classement Open, dans chaque catégorie.

### ➤ Classement des Clubs

#### **Challenge des clubs des Hauts-de-Seine**

La Coupe sera remise au premier club classé des Hauts-de-Seine.

En cas d'égalité, la place obtenue dans la catégorie I et IIB sera décisive, puis celle dans la deuxième catégorie et ainsi de suite.



## Coordonnées des Clubs de Natation Synchronisée

Adresse Club/Piscine	Président	Contact Natation Synchro Coordonnées
<b>Clubs Omnisports de Sèvres</b> Piscine Municipale 19 Rue Diderot 92310 Sèvres	Mme Marlart Viviane 01-45-34-05-08 06-24-26-42-96	Marie Christine Burban <a href="mailto:marie-christinem.burban@laposte.net">marie- christinem.burban@laposte.net</a>
<b>Garches Aqua Sports</b> Piscine Municipale Rue de Suresnes 92380 Garches	Mme Mollet Jocelyne 06.17.96.81.59 06.11.42.57.20	Martine Esteves 06-70-45-80-76 <a href="mailto:martineesteves@hotmail.fr">martineesteves@hotmail.fr</a>
<b>Olympic Garennois</b> Piscine Municipale 5 Rue Lucien Jeannin 92250 La Garenne Colombes	Serge THOMASSIN 01-72-42-45-70	Maité Rullière 06-87-91-15-04 <a href="mailto:g.rulliere@free.fr">g.rulliere@free.fr</a>
<b>Les Nymphéas de la Malmaison</b> Piscine des Closeaux Rue Marcel Pourtout 92500 Rueil Malmaison	M. RULLIERE Gilles 06-87-91-15-04 <a href="mailto:g.rulliere@free.fr">g.rulliere@free.fr</a>	Muriel AGARD 06 64 28 32 91 <a href="mailto:agard.muriel@wanadoo.fr">agard.muriel@wanadoo.fr</a>
<b>Suresnes Sports Nautiques</b> Piscine des Raguidelles 27 rue de Tourneroches 92150 Suresnes	M. Djan 01-45-06-59-25 06-20-41-45-05	Valérie Gaude Da Silva 06-15-10-29-00 <a href="mailto:valerie.gaudedasilva@free.fr">valerie.gaudedasilva@free.fr</a>