

Commission Départementale de NATATION du Comité ESSONNE
de la Fédération Sportive & Gymnique du Travail

Coupe Régionale FRANCILIENNE de NATATION FSGT 2016 dimanche 10 avril

**Nous retournerons...
au centre aquatique des portes de l'Essonne
9 rue Paul Demange - 91200 ATHIS-MONS**

C'est la 20ème



Renseignements...

contact@91.fsgt.org - www.91.fsgt.org - 01 64 96 57 87





Nos soutiens Sponsors et Amis.



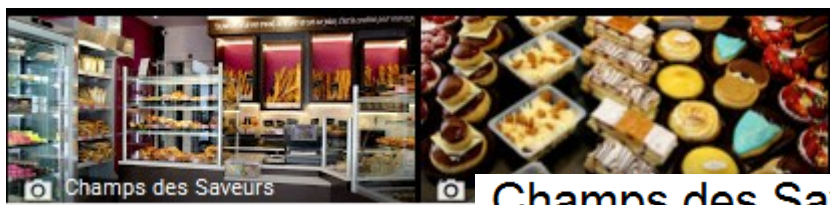
La Communauté d'agglomération "Les Portes de l'Essonne" soutient avec la FSGT les valeurs de pratique sportive accessible et populaire. Je tiens à ce titre à saluer l'engagement de ses membres pour la promotion de celles-ci au quotidien.

La Communauté d'agglomération "Les Portes de l'Essonne" s'inscrit pleinement dans cette conception du sport pour le plus grand nombre, et particulièrement en ce qui concerne la NATATION.

Verdier Automobiles , qui permet à tous de repartir avec un lot
Le Champ des saveurs Boulangerie pâtisserie 4 fois pailles d'or qui offre à nos Officiels croissants et pains au chocolat
PAM Gravure qui offrira cette année le trophée des plus anciens et des



plus
com-



jeunes nageurs de la
pétition.

*

Champs des Saveurs

Itinéraire

4,7 ★★★★★ 11 avis de Google

Boulangerie-pâtisserie

Adresse : 48 Avenue d'Estienne d'Orves, 91260 Juvisy-sur-Orge

Téléphone : 01 69 21 54 34



Pam Gravure

16 rue du Général Leclerc

91420 Morangis

Email: contact@pam-gravure.fr

Tél: 01 69 34 86 69



Devinez ce qui se passe pour la FRANCILIENNE de NATATION en 2016 20^{ème} édition !!!



**Cette épreuve de masse, originale,
appréciée des petits et grands, des parents et officiels
vous donne rendez le DIMANCHE 10 AVRIL à la piscine
des PORTES de l'ESSONNE à ATHIS-MONS**

avec le concours de la Fédération, de la Ligue Ile de France, du Comité Départemental de la F.S.G.T. et du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Essonne, la Commission Sportive Départementale de NATATION organise...



Pour cette dix-huitième édition...

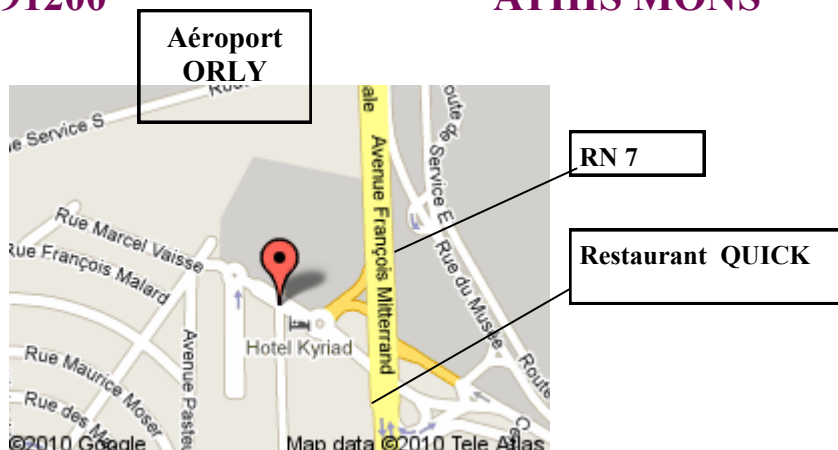
- *Nous remercions vivement la CALPE (communauté d'agglomération des portes de l'Essonne) pour l'aide apportée au déroulement de cette nouvelle édition de la Coupe Francilienne de natation par la mise à disposition de son stade nautique.*
- *Nous disposons d'une installation l'espace hage avec un bassin sportif de 25mx21m, divisée en 8 couloirs, et de deux niveaux de gradins pour les nageurs et accompagnateurs.*
- *Il s'agit d'une compétition originale qui vise à rassembler des nageuses et des nageurs ne pouvant pas participer aux Championnats Fédéraux de notre Fédération, dans une épreuve sportive se déroulant en bassin de 8 lignes 25 mètres.*

**Le Centre Aquatique de la Communauté
d'agglomération des Portes de l'Essonne est situé...**

9 rue Paul Demange - 91200

ATHIS MONS

**ATHIS MONS
Centre aquatique
des Portes de l'Essonne**



Quelques informations...

Suivant le nombre des engagements, chaque participant pourra prendre part à 2 voire à toutes les épreuves s'il le souhaite, et ses performances seront prises en considération tant au niveau du classement individuel qu'à celui du Challenge de la Participation, qui sera remis aux 3 meilleurs Clubs pour les performances cumulées de tous ses ressortissants, et du Challenge au prorata des nageurs (meilleure moyenne). **Les temps seront officialisés** si par bonheur vous réalisez un temps de la grille des fédéraux.

Il y a, bien sûr, des raisons supplémentaires à une participation importante des Clubs Franciliens, comme – par exemple – pour que **VIVE ET SE DÉVELOPPE LA NATATION F.S.G.T. EN ILE DE FRANCE**.

Pour garantir la plus parfaite des organisations, chaque Club concerné est invité à retourner ses engagements au plus vite, notre ami Jean-Luc du COM Bagneux (fidèle parmi les fidèles) il les moulinera pour en faire une épreuve magique.

Soyez d'ores et déjà les bienvenus au centre aquatique des Portes de l'Essonne

Pour que tous ensemble nous vivions une belle journée... je vous invite à lire le règlement de la FRANCILIENNE

La Coupe Régionale Francilienne de Natation F.S.G.T., organisée par la Commission Sportive Départementale Essonne – Seine et Marne sud, est ouverte aux nageuses et nageurs des Clubs F.S.G.T. de tous les Comités d'Ile de France, régulièrement licencié(e)s à la F.S.G.T. pour la saison 2015/2016 et remplissant les conditions d'engagement fixées ci-après. Cette compétition fait suite aux Championnats Fédéraux d'hiver et se déroule **en bassin de 25 mètres et 8 couloirs**.

RÈGLEMENT RELATIF aux seuil qualificatifs HIVER

1. **Un nageur ou une nageuse réalisant un temps de qualification fédéral sur une nage, ne pourra pas participer sur cette nage à la Francilienne.**
2. **Les nageuses et les nageurs effectuant, à la Coupe Régionale Francilienne, des temps inférieurs de 2 secondes ou plus aux temps qualificatifs des Fédéraux d'hiver, ne seront pas récompensés.**
3. **Les épreuves se dérouleront conformément aux règlements de la F.I.N.A.**
4. **Les résultats sont officialisés.**
5. **La FRANCILIENNE est comptabilisable pour le nombre de participation nécessaire au pré-requis des fédéraux d'été c'est pour cela qu'elle est mentionnée dans le programme fédéral**

5. Pour mémoire, les temps des Fédéraux d'hiver sont...

Dames		Séniors	Juniors	Cadets	Minimes 2	Minimes 1	Benjamins
		95 & avant	96-97-98	99-2000	2001	2002	2003
50	Nage Libre	31.87	32.88	33.55	34.17	35.49	37.50
100	Nage Libre	1:10.12	1:12.35	1:13.82	1:15.18	1:18.08	1:20.76
50	Dos	39.09	39.72	40.54	41.95	42.41	43.65
100	Dos	1:24.07	1:25.41	1:27.18	1:30.21	1:31.20	1:33.87
50	Brasse	42.88	43.13	43.68	44.45	45.71	46.46
100	Brasse	1:33.73	1:34.89	1:36.11	1:37.79	1:40.58	1:42.23
50	Papillon	39.62	40.40	41.18	42.25	43.67	45.50
100	Papillon	1:27.18	1:28.89	1:30.61	1:32.97	1:36.08	1:40.12
100	4 Nages	1:24.52	1:25.77	1:26.24	1:27.25	1:29.08	1:31.67

Pas de seuil qualificatif pour les avenir et poussins

Messieurs		Séniors	Juniors	Cadets	Minimes 2	Minimes 1	Benjamins
		95 & avant	96-97-98	99-2000	2001	2002	2003
50	Nage Libre	28.32	28.54	30.02	31.76	33.48	35.06
100	Nage Libre	1:01.91	1:02.38	1:05.62	1:09.41	1:13.19	1:16.64
50	Dos	33.23	34.34	35.51	36.83	39.10	41.57
100	Dos	1:11.47	1:13.85	1:16.36	1:19.21	1:24.09	01:29.40
50	Brasse	37.70	38.84	39.98	40.85	42.17	43.88
100	Brasse	1:22.41	1:24.89	1:27.38	1:29.30	1:32.17	1:35.92
50	Papillon	30.02	32.94	34.61	36.53	38.32	39.70
100	Papillon	1:11.56	1:13.61	1:17.33	1:21.63	1:25.63	1:28.72
100	4 Nages	1:13.17	1:14.27	1:18.26	1:21.71	1:24:71	1:28.26

Au PROGRAMME...

- Avenirs et Poussins : 50m Dos – 50m Brasse – 50m Nage Libre – 100 4 nages
- Toutes catégories : 100m Dos – 100m Brasse – 100m 4 Nages – 100m Nage Libre

Les nageurs et nageuses nés en 2004 et après seront engagés pour toute la durée de la compétition soit sur les 50m, soit sur les 100m, mais en aucun cas ils ne seront autorisés, même hors concours, à panacher les distances.

- Relais 6 x 50m Nage Libre MIXTE (parité si possible)
- 2 relais maxi par club ou plus en fonction de la durée de la compétition

Les séries sont établies par années d'âges pour les plus jeunes et aux temps d'engagement, toutes années confondues, pour les autres. Les classements et les récompenses seront séparés par catégories d'âges.

• Les nageuses et les nageurs ne pourront participer que dans leur catégorie d'âge, sans limite du nombre de nages.

⇒ **Le comité se réserve cependant le droit de modifier ce point en fonction du nombre total d'engagements.**



Les CATEGORIES d'AGE Dames et Messieurs

AVENIRS	POUSSINS	BENJAMINS	MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS
06 & après	2004/2005	2003/2004	2001/2002	1999/00	1996/97/98	95 & avant

Les ENGAGEMENTS...

Pour faciliter la tâche de l'informatique les clubs informatisés pourront adresser leurs engagements au format Nat2I au comité FSGT Essonne : fsqt91@orange.fr et à cheminetjeanLuc@gmail.com ainsi qu'à patrick-caudroy@orange.fr

Pour les clubs non informatisés, possibilité d'envoyer les engagements sous la forme suivante :

Epreuve	Nom	Prénom	DDN	N° Licence	Nage	Tps eng.
1	MARTIN	Stéphanie	2002	051239	50 DOS	1.05
5	MARTIN	Stéphanie	2002	051239	50 BRASSE	1.09
12	DURAND	Pierre	2000	051024	50 DOS	0.58

Le montant des engagements est fixé à 1.80 Euro par nage Individuelle

Le chèque correspondant à l'ordre de "FSGT Essonne" est à adresser **pour le 23 mars au plus tard** au COMITE FSGT ESSONNE - 95 rue Émile Zola - Bât. C - 91100 CORBEIL.

👉 Il n'y aura pas d'engagement pour les épreuves individuelles **sur le bord du bassin**. Seules les modifications de relais seront autorisées.

👉 **Un accusé de réception de vos engagements** vous sera adressé par retour de mail. En cas de non confirmation sous 24 heures (hors week end), merci d'adresser à nouveau votre envoi (éventuellement, n'hésitez pas à téléphoner au comité FSGT 91 = 01 64 96 57 87).

👉 Si chaque club peut présenter, un minimum, de **2 officiels ou personnes pouvant aider à l'organisation ce serait parfait !**

👉 **Les contestations et réclamations sportives** seront immédiatement examinées et réglées par le juge arbitre sur le bord du bassin.

Le DEROULEMENT...

Les horaires sont mentionnés à titre indicatif,
ils seront confirmés ou précisés ultérieurement.

Ouverture de portes : 08H15 - Première épreuve : 09H00

ÉPREUVES	NAGES	CATÉGORIES
N° 1	50M DOS	FILLES
N° 2	50M DOS	GARÇONS
N° 3	100M DOS	DAMES
N° 4	100M DOS	MESSIEURS
N° 5	50M BRASSE	FILLES
N° 6	50M BRASSE	GARÇONS
N° 7	100M BRASSE	DAMES
N° 8	100M BRASSE	MESSIEURS
RÉCOMPENSES DU DOS		
ENTRACTE 10MN		
N° 9	100M 4 NAGES	FILLES & DAMES
N° 10	100M 4 NAGES	GARCONS & MESSIEURS
RÉCOMPENSES DE LA BRASSE		

Ouverture de portes : 13H30 - 1^{ère} épreuve : 14H00

ÉPREUVES	NAGES	CATÉGORIES
N° 11	50M NAGE LIBRE	FILLES
N° 12	50M NAGE LIBRE	GARCONS
RÉCOMPENSES DU 100M 4 NAGES		
N° 13	100M NAGE LIBRE	DAMES
N° 14	100M NAGE LIBRE	MESSIEURS
ENTRACTE 10 MN		
N° 15	RELAIS 6X50M NAGE LIBRE	TOUTES CATEGORIES
RÉCOMPENSES DE LA NAGE LIBRE		
REMISE DES COUPES		

FIN DE LA COMPÉTITION...

jusqu'à l'année prochaine pour la vingtième et une nième édition !

Les RECOMPENSES



Récompenses individuelles...

⇒ Aux trois premiers de chaque épreuve dans chacune des catégories ou groupes d'âge.

MÉDAILLE d'OR – MÉDAILLE d'ARGENT - MÉDAILLE de BRONZE

⇒ Médaille souvenir à tous les participants



Récompenses aux clubs...

⇒ Une coupe aux trois premiers clubs du Challenge de la participation.

⇒ Une coupe aux trois premiers clubs du Challenge au prorata des nageurs engagés.



Et si vous êtes le plus jeune ou la plus jeune, mais aussi le plus vieux ou la plus vieille de la compétition...



Allez savoir qu'elle surprise la FSGT 91 vous réserve??!!



La restauration

Ces dernières années nous allions au FLUNCH mais il a fermé alors il fallait trouver une solution pour que le repas du midi qui est un des grands moments de convivialité de la Francilienne soit toujours possible après avoir fouillé dans mes souvenirs Bingo!!pourquoi pas recommencer comme à MENEYCY Les plus anciens s'en souviendront alors , j'ai réservé le QUICK pour 160 personnes minimum c'est un nouveau défi mais nul doute nous y arriverons Il est situé à environ 380 m du centre aquatique et accessible à pieds, sans traverser la nationale

Notre QUICK nous propose de choisir parmi 5 de ses spécialités

Le GIANT



Le Giant Max



Le Long BACON



Le Long CHICKEN



Et le Long FISH



Le tout accompagné de Frites et pour Les boissons elles sont en libre service inutile de choisir maintenant

Le Patron du Quick m'a dit « soyez les bienvenus je ferais 10% de remise à tout vos participants ainsi qu'à leur familles venues les encourager »

Pour Faciliter l'organisation il faudrait que chaque club souhaitant déjeuner au QUICK , puisse me communiquer avant le premier Avril le nombre de convive en renvoyant le document de la page suivante ou par mail à:

Patrick-caudroy@orange.fr + FSGT91@orange.fr



Francilienne de NATATION - Dimanche 10 avril

Comité Essonne de la FSGT
95 rue Émile Zola - Bât. C - 91100 CORBEIL ESSONNES
Téléphone : 01 64 96 57 87 - Télécopie : 01 60 88 26 62
Email : contact@91.fsgt.org - Site : www.91.fsgt.org

Centre aquatique des Portes de l'Essonne - ATHIS MONS Fiche de réservation des REPAS

*A retourner avant le 01 avril 2016 soit par mail à patrick-caudroy@orange.fr ou au
Comité ESSONNE de la FSGT - Francilienne
95 rue Émile Zola - Bât. C
91100 CORBEIL-ESSONNES
Email : contact@91.fsgt.org*

Club : _____

Nom du responsable : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ VILLE: _____

Tél : _____ Mobile : _____

Courriel : _____ @ _____

Nombre total de repas : _____ (à plus ou moins 2)

Merci à Tous et à Bientôt

