

**Dimanche 7 Février 2010**



**ASM**  
ST ETIENNE  
TRI 42

# MEETING DE NATATION



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

RHÔNE-ALPES

*Organisé par :*

***la Ligue Rhône-Alpes de Triathlon***

***et***

***l'ASMSE Tri 42***

Inscriptions  
avant le 31  
janvier 2010

à Montbrison (42) – Piscine AQUALUDE

**Complexe sportif Beauregard  
13 Rue Beauregard**

**Epreuve réservée aux clubs de triathlon**

**Inscriptions limitées à 20 équipes – Pas d'inscription sur place**

**CONTACT :**

Romy Ansoberlo 06 82 29 70 14

Romy.ansoborlo@orange.fr

Retrait dossards : 13h

Briefing : 13h45

1<sup>er</sup> départ : 14h

**Rhône-Alpes** Région

La Ligue Rhône Alpes organise, grâce au soutien du Club de l'ASMSE tri 42 un meeting de natation réservé aux licenciés FFTri

### **Au programme de cette après midi :**

*50m papillon  
100m dos (équipe de 2)  
200m NL  
6x25m jambes de crawl avec planche (relais, équipe de 6)  
50m Nage hybride (bras de Crawl avec Jambes de Brasse)  
400NL (équipe de 4)*

*Pause*

*100m NL  
100m 4N (équipe de 2)  
50m brasse  
50m Crawl Polo  
6x50m NL en tee shirt (relais, équipe de 6)*

### **Composition des équipes :**

Une équipe doit être obligatoirement composée d'un vétéran, d'une féminine et d'un jeune de catégorie min-poussin à junior (né entre 2004 et 1992) + 3 autres athlètes au choix des catégories.

Un même athlète ne peut cumuler deux des trois catégories obligatoires.

Ex : une minime fille comptera comme une « féminine » ou une « jeune ».

Le capitaine d'équipe devra présenter les 6 licences Triathlon de ses équipiers lors du retrait des dossards.

#### **Important**

Les possesseurs d'une licence accueil (option entraînement) ou dirigeant doivent se munir d'un pass journée (4€) le jour de l'épreuve et devront présenter un **certificat médical** de non contre indication à la pratique de la natation en compétition datant de moins d'un an au jour de l'épreuve.

Chaque concurrent sera marqué et identifié grâce à son n° d'équipe + n° personnel

Ex : le 3<sup>ème</sup> relayeur de l'équipe 12 sera marqué : « 12-3 »

**RENDRE LES BONNETS APRES LA DERNIERE COURSE**

# Règlement détaillé des nages

## A lire attentivement !!!

- Le règlement intégral de l'épreuve sera affiché le jour de l'épreuve.
- Les athlètes ont libre choix pour les départs : plongés ou dans l'eau main au mur (départ dans l'eau obligatoire pour le dos)
- Procédure de départ :  
1<sup>er</sup> coup de sifflet = l'athlète monte sur le plot ou va dans l'eau main au mur  
A vos marques ! = l'athlète ne bouge plus  
Coup de sifflet = l'athlète part
- Tout départ anticipé ou autre faute constatée par l'arbitre entraînera pour l'équipe une pénalité de **MOINS 3 points**.
- Avant chaque départ de série les athlètes ou chef d'équipe doivent récupérer leur feuille de temps à la « **chambre d'appel** » et la donner au chronométreur.
- **50m Pap** : Départ au choix, au virage et à l'arrivée les 2 mains touchent le mur
- **100 Dos à 2** : Départ dans l'eau, les nageurs ont libre choix de s'organiser sous forme de relais (avec interdiction de sortir du bassin) pour parcourir la distance. Aux virages, aux passages de relais et à l'arrivée, une main ou un pied touche le mur.
- **200m NL** : Départ au choix. Aux virages et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur.
- **6x25 jbes Crawl relais**: Départ dans l'eau, une planche par ligne d'eau. La planche doit rester à la surface de l'eau durant le parcours et doit toucher le mur avant d'être donnée au relayeur suivant. Le chrono est arrêté quand le dernier relayeur touche le mur avec sa planche.
- **50 Nage hybride** : bras de crawl avec jambes de brasse. Départ au choix, au virage et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur.
- **400 NL à 4** : Départ au choix. Les membres de l'équipe ont libre choix de s'organiser sous forme de relais (avec interdiction de sortir du bassin) pour parcourir la distance. Aux virages, aux passages de relais et à l'arrivée, une main ou un pied touche le mur.
- **100 NL** : Départ au choix, aux virages et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur.
- **100 4N à 2** : idem 400 NL à 4
- **50 Brasse** : Départ au choix, au virage et à l'arrivée les 2 mains touchent le mur
- **50 Crawl polo** : Départ dans l'eau, la tête reste hors de l'eau durant le parcours (virage et arrivée compris). Une main ou un pied touche le mur au virage et à l'arrivée.
- **6x50 crawl tee shirt en relais** : Chaque nageur doit se munir d'un tee shirt de **couleur identique à manches courtes** (débardeur et brassière ne sont pas autorisés). Départ au choix pour chaque nageur. La main du nageur doit toucher le mur avant le départ du prochain relayeur.

# Bulletin d'inscription

**Nom du club:**.....

NOM	Prénom	Date de naiss.	N° licence	50 Pap	100 Dos/2	200 NL	50 hyb	400 NL/4	100 NL	100 4N/2	50 Br	50 Cr polo

Faire une croix dans les cases correspondantes

Chaque nageur doit exécuter au moins une nage individuelle et les relais à 6.

- Frais d'engagement pour une équipe : **30 €**  
(Paiement par chèque à l'ordre de la Ligue Rhône-Alpes de triathlon)

## Autorisation parentale pour les mineurs :

Je soussigné(e)..... autorise mon enfant..... à participer à la compétition de Natation de Montbrison, le dimanche 7 Février 2010.

Date :

Signature :

Renvoyer le bulletin + le règlement à :

**Romy ANSOBORLO - 6 rue François d'Audiffret - 26130 Saint Paul trois châteaux.**  
[romy.ansoborlo@orange.fr](mailto:romy.ansoborlo@orange.fr)  
Allo ! 06 82 29 70 14