



# Coupe « POUSS'93 » N° 1.

(Le 9 décembre 2006 à Blanc Mesnil – Bondy – Noisy-le-Grand)

## □ GENERALITES :

- **Age** = nés en **1996** et en **1997** → → → participation aux premières compétitions cadrées et exigeant un bon bagage technique.
- Les exigences réglementaires et sportives sont plus importantes en vue de l'entrée dans la catégorie « Benjamins ».
- Période extrêmement favorable à l'apprentissage Technique dans les quatre nages et la Vitesse, et également l'endurance (1/2 Fond).
- **La compétition de référence sera la Coupe « POUSS' 93 »** → 3 épreuves de base = 400m N.L. – 200m 4 nages - 800m N.L. – *Le classement se fera à l'addition des points marqués à la meilleure cotation de la saison pour chacune des 3 épreuves définies (Tablettes FFN).*

## □ ACTIONS :

### PROGRAMME :

- Epreuves de 50m et de 200m (100m Pap.) dans chacun des styles de nages → → → Pour se qualifier à la Finale du 2 Juin 2007, le nageur doit avoir nagé une nage lors d'une journée et son double lors d'une autre journée.

- **Exemple** = si « Poussinet A » nage le 50m Pap. lors du N°1, il doit nager un 100m Pap. lors du N°2 ou 3 // le 200m Dos en N°1 → le 50m Dos en N°2 ou 3 // le 100m 4 Nages en N°1 → le 200m 4 Nages en 2 ou 3 // etc....

- **Des relais de 25m** (nombre de relais non limité) → Voir Spécial Règlements sportifs page 36 :

- **Les relais spécialités en filles et en garçons** = en Papillon et en Dos (prises de relais dans l'eau) pour la 1<sup>ère</sup> journée.

- **Les relais Nage Libre** sont MIXTES = 5 filles et 5 garçons obligatoirement et l'alternance 1 fille / 1 garçon.

### • Déroulement des épreuves :

1	Relais 4 x 25m Dos Filles	2	Relais 4 x 25m Dos Garçons
3	50m Papillon Filles & Garçons	4	100m Papillon Filles / Gars
5	50m Dos Filles & Garçons	6	200m Dos Filles & Garçons
7	50m Brasse Filles & Garçons	8	200m Brasse Filles & Garçons
9	Relais 4 x 25m Pap. Filles	10	Relais 4 x 25m Pap. Garçons
11	50m N.L. Filles & Garçons	12	200m N.L. Filles & Garçons
13	100m 4 Nages Filles	14	100m 4 Nages Garçons
15	Relais 10 x 25m Mixte → 5 Filles & 5 Garçons en alternance		

 **ENGAGEMENTS : 29 Novembre et commission 30 novembre 2006.**

## **CLASSEMENTS ET RECOMPENSES** (par poule offerts par le C.D.) :

- **Classements individuels pour chaque épreuve :**

Deux années d'âge seulement → Filles et Garçons nés en 1996 et en 1997.

Une médaille aux 3 premiers par année d'âge et par nage en individuelle.

- **Classement par club à l'issue de la concaténation des résultats des poules** selon le barème suivant →→→ 1<sup>er</sup> 12 points, 2<sup>ème</sup> 10 points... à partir du 7<sup>ème</sup> 1 point par participant, pour les relais les points sont doublés.

## **OFFICIELS :**

- En plus des « officiels traditionnels », il est important de sensibiliser les parents présents en les invitant à doubler nos officiels, voire même inviter les nageurs volontaires de plus de 14 ans.

 **Plus d'informations → Voir Règlements Sportifs page 36 !!!**

## **PROCHAINE JOURNEE 10 février 2007 !!!**

**Préparez vos nageurs à nager un 200m 4 Nages et des relais N.L. // Brasse // Mixtes en 4 Nages dès la journée du 10 février 2007 !!!**



Seine-Saint-Denis  
Conseil Général

