



5^e OPEN DES ALPES *de NATATION*



**30 nov.
& 1^{er} déc.
2019** Piscine
universitaire
Grenoble-Saint-Martin-d'Hères

TARIFS : Tarif plein 16€ le week-end et 10€ la journée
Tarif réduit 10€ le week-end et 6€ la journée
Réservation en ligne sur : ncalp38.com





5^{ème} OPEN des ALPES



30 novembre et 1er décembre 2019

Grenoble - France

PISCINE :

Piscine Universitaire,
Allée de la passerelle
Domaine universitaire
38406 Saint-Martin d'Hères

ORGANISATEUR :

NC ALP'38,
9 rue Fernand Pelloutier
38130 Echirolles
www.ncalp38.com

CONTACT :

Damien CHAMBON,
ncalp38@gmail.com
+ 33 (0)6.78.92.48.69

Bassin de 25m x 6 couloirs – Chronométrage électronique – Bassin de Récupération 25m x 6 couloirs

5^{ème} OPEN DES ALPES
SHOW SON ET LUMIERE, ANIMATIONS
COLLOQUE D'ENTRAINEURS



Règlement : - RULES

- Compétition ouverte aux nageurs Junior et Sénior – *meet is open to girls born in 2006 and before and boys born in 2005 and before*
- Les épreuves :
 - Individuelles :

<ul style="list-style-type: none">▪ 50 NL Dames et Messieurs▪ 100 NL Dames et Messieurs▪ 200 NL Dames et Messieurs▪ 400 NL Dames et Messieurs▪ 50 PAP Dames et Messieurs▪ 100 PAP Dames et Messieurs▪ 50 BRASSE Dames et Messieurs▪ 100 BRASSE Dames et Messieurs▪ 50 DOS Dames et Messieurs▪ 100 DOS Dames et Messieurs▪ 200 4N Dames et Messieurs▪ 400 4N Dames et Messieurs	<i>Individuals:</i> <ul style="list-style-type: none">50 Free Women and Men100 Free Women and Men200 Free Women and Men400 Free Women and Men50 Fly Women and Men100 Fly Women and Men50 Breastroke Women and Men100 Breastroke Women and Men50 Back Women and Men100 Back Women and Men200 IM Women and Men400 IM Women and Men
---	---
 - Relais :

<ul style="list-style-type: none">▪ 4 x 50 4N Mixte▪ 4 x 100 NL Dames et Messieurs	<i>Relays :</i> <ul style="list-style-type: none">200 IM Mixed relay400 Free Relay Women and Men
---	---
- 400 4N : classement au temps, meilleur série lors des finales – *400 IM with time classification, best heat during finals*
- 400 NL : classement au temps, 3 séries maximum (18 meilleurs temps) – *400 free with time classification, 3 heats only*
- 100m, 200m : séries le matin, finales B et A regroupant les 12 meilleurs temps le soir – *100m, 200m with B and A final (top12)*
- 50m : série le matin, ½ finales regroupant les 12 meilleurs temps le soir, puis finale *50m with semi-finals (top12), then final (top6)*
- Le relais 4 x 50 4N mixte est nagé avec obligatoirement 2 garçons et 2 filles – *200 IM relay include 2 men and 2 women*

Les Récompenses : - Rewards

- Les podiums de chaque épreuve sont récompensés – *podium of each event rewarded*
 - 1^{er} : Bon d'achat 60 euros France-Natation
 - 2^{ème} : Bon d'achat 40 euros France-Natation
 - 3^{ème} : Bon d'achat 20 euros France-Natation
- Les 5 meilleures performances mixtes à la table de cotation FFN sont récompensées – *Top 5 performance combined rewarded based on FFN cotation table*
 - 1^{er} : 900€
 - 2^{ème} : 600€
 - 3^{ème} : 300€
 - 4^{ème} : 200€
 - 5^{ème} : 100€

Les Engagements : - *Entering the meet*

- Engagement préliminaires : chaque club transmettra ses engagements via extranet à partir du mardi 19 novembre 2019 et avant le mardi 26 novembre 2019 MINUIT
 - ❖ *Teams must confirm their participation and give us following details : number of swimmers, the arrival and departure dates, entries. Entry forms must be sent before November 26th at : NC ALP'38 – 9 rue Fernand Pelloutier – 38130 Echirolles – FRANCE or ncalp38@gmail.com*
- Droits d'engagement : 6€ par épreuve individuelle et 9€ par relais. Règlement financier à l'ordre de NC ALP'38, 9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles
 - ❖ *Entry fees: 6 euros per individual event, 9 euros per relay event. Entries must be paid to the order of NC ALP'38 (9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles - France)*
- Le club se réserve le droit de modifier les horaires et de limiter les engagements
 - ❖ *Entries might be limited and schedule might be modify*

Grille des Engagements: - *Time limit*

Dames		Epreuves	Messieurs	
Seniors	Juniors		Séniors	Juniors
31''00	33''00	50 m NL - free	28''00	31''00
1'07''00	1'11''00	100 m NL- free	1'01''00	1'07''00
2'24''00	2'32''00	200 m NL- free	2'12''00	2'24''00
4'34''00	4'38''00	400 m NL- free	4'10''00	4'15''00
35''00	37''00	50 m Dos- back	32''00	35''00
1'15''00	1'19''00	100 m Dos- back	1'09''00	1'15''00
39''00	41''00	50 m Brasse - breastroke	36''00	39''00
1'23''00	1'27''00	100 m Brasse - breastroke	1'17''00	1'23''00
35''00	37''00	50 m Pap - fly	31''00	34''00
1'17''00	1'21''00	100 m Pap - fly	1'07''00	1'12''00
2'48''00	2'55''00	200 m 4 Nages - IM	2'28''00	2'35''00
5'45''00	6'00''00	400 m 4 Nages - IM	5'15''00	5'30''00

Le Programme: - Order of Events

Samedi 30 novembre 2019

- Echauffement - *Warm up* : 7h15
- Début des épreuves - *Heats* : 8h30

400 4N Dames – *400 IM Women*
400 4N Messieurs – *400 IM Men*
50 NL Dames – *50 free Women*
50 NL Messieurs – *50 free Men*
100 pap Dames – *100 fly Women*
100 pap Messieurs – *100 fly Men*
50 dos Dames – *50 backstroke Women*
50 dos Messieurs – *50 backstroke Men*
100 brasse Dames – *100 breaststroke Women*
100 brasse Messieurs – *100 breaststroke Men*
200 NL Dames – *200 free Women*
200 NL Messieurs – *200 free Men*
(10 min pause -10 min break)
4x50 4N Mixte – *Mixed 200 IM Relay*

Samedi 30 novembre 2019

- Echauffement - *Warm up* : 17h15
- Début des épreuves – *Finals* : 18h30
- Fin prévue - *End* : 21h

50 dos Dames demi-finale – *50 backstroke Women semifinal*
50 dos Messieurs demi-finale – *50 backstroke Men semifinal*
50 NL Dames demi-finale – *50 free Women semifinal*
50 NL Messieurs demi-finale – *50 free Men semifinal*
100 pap Dames finale B,A – *100 fly Women B, A final*
100 pap Messieurs finale B,A – *100 fly Men B, A final*
100 brasse Dames finale B,A – *100 breaststroke Women B, A final*
100 brasse Messieurs finale B,A – *100 breaststroke Men B, A final*
Démonstration Synchro – *Synchronized show*
200 NL Dames finale B,A – *200 Free Women B, A final*
200 NL Messieurs finale B,A – *200 Free Men B, A final*
400 4N Dames meilleur série – *400 IM Women fastest heat*
400 4N Messieurs meilleur série – *400 IM Men fastest heat*
50 dos Dames finale – *50 backstroke Women final*
50 dos Messieurs finale – *50 backstroke Men final*
50 NL Dames finale – *50 free Women, final*
50 NL Messieurs finale – *50 free Men, final*

Dimanche 1er décembre 2019

- Echauffement - *Warm up* : 7h15
- Début des épreuves – *Heats* : 8h30

200 4N Dames – *200 IM Women*
200 4N Messieurs – *200 IM Men*
50 brasse Dames – *50 breaststroke Women*
50 brasse Messieurs – *50 breaststroke Men*
50 pap Dames – *50 fly Women*
50 pap Messieurs – *50 fly Men*
100 dos Dames – *100 backstroke Women*
100 dos Messieurs – *100 backstroke Men*
100 NL Dames – *100 freestyle Women*
100 NL Messieurs – *100 freestyle Men*
400 NL Dames – *400 Free Women*
400 NL Messieurs – *400 Free Men*
(10 min pause -10 min break)
4x100 NL Dames – *Women 400 Free Relay*
4x100 NL Messieurs – *Men 400 Free Relay*

Dimanche 1er décembre 2019

- Echauffement - *Warm up* : 14h15
- Début des épreuves – *Finals* : 15h30
- Fin prévue - *End* : 18h

50 brasse Dames demi-finale – *50 breast Women semifinal*
50 brasse Messieurs demi-finale – *50 breast Men semifinal*
50 pap Dames demi-finale – *50 fly Women semifinal*
50 pap Messieurs demi-finale – *50 fly Men semifinal*
100 dos Dames finale B,A – *100 back Women B, A final*
100 dos Messieurs finale B,A – *100 back Men B, A final*
100 NL Dames finale B,A – *100 Free Women B, A final*
100 NL Messieurs finale B,A – *100 Free Men B, A final*
Démonstration Synchro – *Synchronized show*
200 4N Dames meilleur série – *200 IM Women fastest heat*
200 4N Messieurs meilleur série – *200 IM Men fastest heat*
50 brasse Dames finale – *50 breast Women final*
50 brasse Messieurs finale – *50 breast Men final*
50 pap Dames finale – *50 fly Women final*
50 pap Messieurs finale – *50 fly Men final*

Restauration: - Food

- Possibilité de manger au restaurant de la piscine – 12euros/repas Restaurant le CANBERRA – *12 euros lunch and dinner at the swimming pool – Restaurant Canberra*

(Entrée – Plat – Yaourt – Fruit)

REPAS VENDREDI 29 NOVEMBRE SOIR : _____ repas

REPAS SAMEDI 30 NOVEMBRE MIDI : _____ repas

REPAS SAMEDI 30 NOVEMBRE SOIR : _____ repas

REPAS DIMANCHE 1 DECEMBRE MIDI : _____ repas

NOMBRE TOTAL DE REPAS : _____

Hébergement: - Accomodation

- Pour l'hébergement – PARTENARIAT AVEC 3 HOTELS - HEBERGEMENT OPEN DES ALPES - ACCOR SPORT – *Accommodation : see information of our partner – Accor - below*

(Tarif SPECIAL OPEN DES ALPES - à préciser à l'hôtelier)

HOTEL IBIS UNIVERSITE – 29 euros par nuit, petit déjeuner inclu (prix TTC/pers en chambre double)

Adresse : Rue de la Condamine, ZI de Mayencin, 38610 Gières

Tel : 04-76-44-00-44

HOTEL NOVOTEL VOREPPE- 36 euros par nuit, petit déjeuner inclu (prix TTC/pers en chambre double)

Adresse : 1625 Route de Veurey, 38340 Voreppe

Tel : 04-76-50-55-55

HOTEL MERCURE PRESIDENT - 41 euros par nuit, petit déjeuner inclu (prix TTC/pers en chambre double)

Adresse : 11 rue Général Mangin, 38100 Grenoble

Tel : 04-76-56-26-56



Nos partenaires pour votre hébergement

5^{ème} OPEN DES ALPES de Natation

Nuits du 29 et 30 Novembre 2019

Ces tarifs ne sont disponibles que sur réservation directe auprès des hôtels en mentionnant « Open des Alpes Natation ».



NOVOTEL
HOTELS & SUITES

**GRENOBLE
NORD VOREPPE**
1625 Route de Veurey
38340 Voreppe

36€ pers. en ½ double

30€ pers. en triple

Par nuit
Petit-déjeuner buffet inclus
Supplément chambre individuelle 26€

Mercure
HOTELS

**GRENOBLE
CENTRE PRESIDENT**
11 rue Général Mangin
38100 Grenoble

41€ pers. en ½ double

Par nuit
Petit-déjeuner buffet inclus
Supplément chambre individuelle 29€

ibis
HOTELS

GRENOBLE UNIVERSITE
Route de la Condamine
38610 Gières

29€ pers. en ½ double

Par nuit
Petit-déjeuner buffet inclus
Supplément chambre individuelle 26€

Ces Tarifs s'entendent TTC, hors taxe de séjour (de 1,25 à 1,40€ / pers. / nuit). Offre selon disponibilité.



1

Novotel Grenoble Nord Voreppe
+33 (0) 4 76 50 55 55 – h0423@accor.com

A 18 km de la compétition

2

Mercure Grenoble Président
+33 (0) 4 76 56 26 56 – h2947@accor.com

A 5 km de la compétition

3

Ibis Grenoble Université
+33 (0) 4 76 44 00 44 – h0945@accor.com

A 2 km de la compétition



**Piscine Universitaire Grenoble –
Saint Martin D'Hères**

