



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation Natation Course

Dans le cadre de la crise sanitaire que nous rencontrons, nous avons dû revoir l'organisation de nos compétitions.

Notamment en limitant la participation instantanée en découpant les manifestations afin de respecter plus facilement la distanciation.

Nous avons mis en place des vagues d'échauffement afin de limiter le nombre de nageurs dans les lignes et dans les vestiaires. Ainsi un club qui a un créneau dans la seconde vague d'échauffement ne doit pas arriver aux horaires de la première vague d'échauffement

Les compétitions se déroulent à huis clos pas de parents seul les nageurs, les encadrants et les officiels sont acceptés dans une limite raisonnable

Le port du masque est obligatoire pour tous (pour les nageurs, pensez à prendre une poche étanche pour mettre le masque lorsque vous nagez)

Merci de ne pas être en retard car nous avons un timing très serré la piscine doit être libéré à 18h00. Du reste nous sommes obligés d'annuler certaines épreuves ex australienne, en fonction du timing les finales jeunes seront peut être annulées.

Les horaires de ce planning sont donnés à titre informatif merci d'être vigilant nous ne devons pas prendre du retard

## **Relais avenir**

Ouverture des portes : 8h10

<b>Clubs</b>	<b>Nb Nageurs</b>	<b>Nb Equipe</b>	<b>Echauffement</b>
ASPTT MARSEILLE	4	1 Dame	Ligne 1
CN MARSEILLE	8	2 Mixtes	Ligne 1
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU	10	2 Mixtes	Ligne 2
NAUTIC CLUB LA CRAU	4	1 Mixte	Ligne 3
PAYS D'AIX NATATION	8	2 Mixtes	Ligne 3
TEAM MARSEILLE NATATION	12	3 Mixtes	Ligne 4
TOTAL	46		

Début des épreuves : 8h45

Relais 100 NL 75 Dos 50 Brasse 25m Pap
--

Relais 100 75 50 25m NL
-------------------------

Australienne
--------------

Heure de fin estimée 9h30



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation

## Natation Course

### **Parcours Avenirs 1**

Le parcours ENF sera découpé en 2 plots un à 9h30 et l'autre vers 11h45 afin de respecter le FMI et de faciliter la distanciation

#### **Vague d'échauffement N°1**

Ouverture des portes : 9h30

Fin échauffement : 10h00

Clubs	Filles	Garçons	Nb Nageurs	Echaufft
ASPTT MARSEILLE	6	3	9	V1 Ligne 1
PAYS D'AIX NATATION	9	13	22	V1 Ligne 2, 3

#### **Vague d'échauffement N°2**

Ouverture des portes : 10h00

Fin échauffement : 10h30

Clubs	Filles	Garçons	Nb Nageurs	Echaufft
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU	1	4	5	V2 Ligne 1
NAUTIC CLUB LA CRAU	2	2	4	V2 Ligne 2
TEAM MARSEILLE NATATION	6	10	16	V2 Ligne 3, 4
TOTAL			56	

Début des épreuves : 10h30

50 Dos-Brasse Dames (3 Séries)
50 Dos-Brasse Messieurs (3 Séries)
25 Dos Dames (5 Séries)
25 Dos Messieurs (5 Séries)
100 Nage Libre Dames (4 Séries)
100 Nage Libre Messieurs (5 Séries)
25 Nage Libre Dames (4 Séries)
25 Nage Libre Messieurs (6 Séries)
50 Papillon-Dos Dames (2 Séries)
50 Papillon-Dos Messieurs (4 Séries)
Fin de la réunion

Heure de fin estimée 11h45



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation

## Natation Course

### **Parcours Avenir 2**

Le parcours ENF sera découpé en 2 plots un à 9h30 et l'autre vers 11h45 afin de respecter le FMI et de faciliter la distanciation

#### **Vague d'échauffement N°1**

Ouverture des portes : 11h45

Fin échauffement : 12h15

Clubs	Filles	Garçons	Nb Nageurs	Echaufft
CN PUY STE REPARADE		1	1	V1 Ligne 1
FOS NATATION	4	5	9	V1 Ligne 2
ROGNAC NATATION	3	9	12	V1 Ligne 3, 4

#### **Vague d'échauffement N°2**

Ouverture des portes : 12h15

Fin échauffement : 12h45

Clubs	Filles	Garçons	Nb Nageurs	Echaufft
CN MARSEILLE	19	12	31	V1 Ligne 1,2,3, 4
TOTAL			53	

Début des épreuves 12h45

50 Dos-Brasse Dames (2 Séries)
50 Dos-Brasse Messieurs (4 Séries)
25 Dos Dames (7 Séries)
25 Dos Messieurs (7 Séries)
100 Nage Libre Dames (3 Séries)
100 Nage Libre Messieurs (3 Séries)
25 Nage Libre Dames (4 Séries)
25 Nage Libre Messieurs (4 Séries)
50 Papillon-Dos Dames (3 Séries)
50 Papillon-Dos Messieurs (3 Séries)

Heure de fin estimée 14h00



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation

## Natation Course

### **Relais Jeunes plot 1**

Les relais jeunes seront découpés en 2 plots un à 14h00 et l'autre vers 16h00 afin de respecter le FMI et de faciliter la distanciation

#### **Vague d'échauffement N°1**

Ouverture des portes : 14h00

Fin échauffement : 14h30

Clubs	Equipe	Echaufft
NC L'ISLE-SUR-LA-SORGUE [1]	<b>Dames</b>	V1 ligne 1
CN MARSEILLE [1]	<b>Dames</b>	V1 ligne 2
CN MARSEILLE [1]	<b>Messieurs</b>	V1 ligne 2
TEAM MARSEILLE NATATION [1]	<b>Dames</b>	V1 ligne 3
TEAM MARSEILLE NATATION [2]	<b>Dames</b>	V1 ligne 3
FOS NATATION [1]	<b>Messieurs</b>	V1 ligne 4

#### **Vague d'échauffement N°2**

Ouverture des portes : 14h30

Fin échauffement : 15h00

Clubs	Equipe	Echaufft
ROGNAC NATATION [3]	<b>Mixte</b>	V2 Ligne 1
ROGNAC NATATION [2]	<b>Mixte</b>	V2 Ligne 1
TEAM MARSEILLE NATATION [1]	<b>Messieurs</b>	V2 ligne 3
TEAM MARSEILLE NATATION [2]	<b>Messieurs</b>	V2 ligne 3
NAUTIC CLUB LA CRAU [1]	<b>Messieurs</b>	V2 ligne 2
NAUTIC CLUB LA CRAU [1]	<b>Mixte</b>	V2 ligne 2

#### **Début des épreuves 15h00**

Relais 100 NL 75Dos 50 Brasse 25m Pap Filles, Garçons et Mixte
Relais 200 150 100 50m NL Filles, Garçons et Mixte
<i>Finale 4x50m Filles, Garçons 1<sup>er</sup>25 dos &amp; 25 NL, 2<sup>ème</sup>25 brasse &amp; 25 NL, 3<sup>ème</sup>25 pap &amp; 25 NL et 4<sup>me</sup> 50 NL (en fonction du timing)</i>

**Heure de fin estimée : 16h00**



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation

## Natation Course

### **Relais Jeunes plot 2**

Les relais jeunes seront découpés en 2 plots un à 14h00 et l'autre vers 16h00 afin de respecter le FMI et de faciliter la distanciation

#### **Vague d'échauffement N°1**

Ouverture des portes : 16h00

Fin échauffement : 16h30

Equipes	Type	Echauffement
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU [5]	Mixte	V1 ligne 1
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU [5]	Mixte	V1 ligne 1
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU [1]	Mixte	V1 ligne 2
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU [2]	Mixte	V1 ligne 2
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU [3]	Mixte	V1 ligne 3
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU [4]	Mixte	V1 ligne 3
ROGNAC NATATION [1]	Mixte	V1 ligne 4

#### **Vague d'échauffement N°2**

Ouverture des portes : 16h30

Fin échauffement : 17h00

Equipes	Type	Echauffement
CN MARSEILLE [2]	Mixte	V2 ligne 1
CN MARSEILLE [1]	Mixte	V2 ligne 2
CN MARSEILLE [3]	Mixte	V2 ligne 2
CN LE PUY-STE-REPARADE [1]	Mixte	V2 ligne 3
TEAM MARSEILLE NATATION [1]	Mixte	V2 ligne 4

Début des épreuves : 17h00

Relais 100 NL 75 Dos 50 Brasse 25m Pap Filles, Garçons et Mixte
Relais 200 150 100 50m NL Filles, Garçons et Mixte
<i>Finale 4x50m Mixte 1<sup>er</sup> 25 dos &amp; 25 NL, 2<sup>ème</sup> 25 brasse &amp; 25 NL, 3<sup>ème</sup> 25 pap &amp; 25 NL et 4<sup>me</sup> 50 NL (en fonction du timing)</i>

Heure de fin estimée 18h00