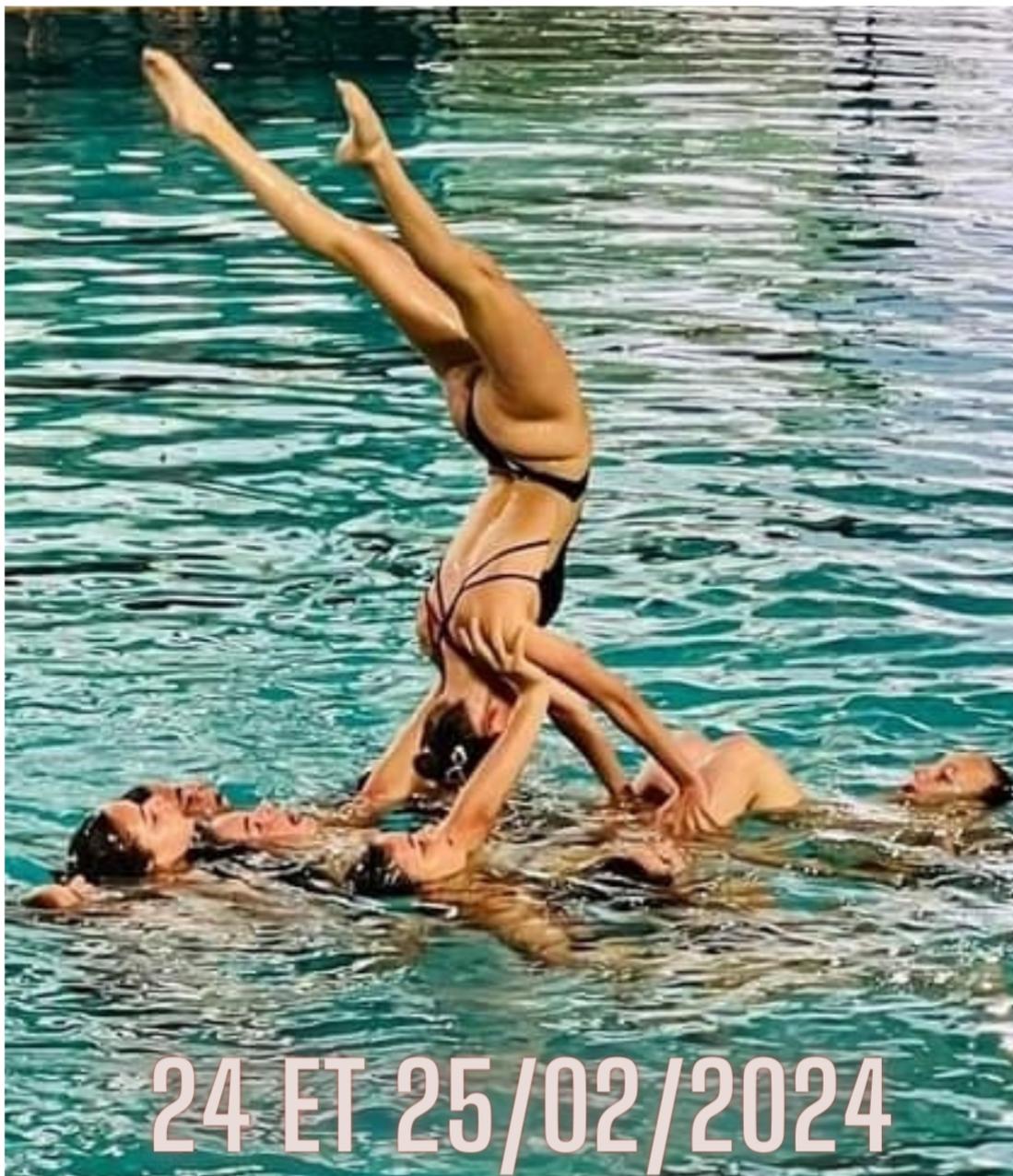


CHAMPIONNAT REGIONAL JUNIOR



A la piscine Poséidon à



	<h1>Natation Artistique Occitanie</h1> <h2>Championnat régional junior 2024</h2> <p>24 et 25 février à Montpellier</p> <p>Piscine POSÉIDON Avenue Cynisca 34660 CURNONTERRAL</p>	
--	---	---

Juge-arbitre : Véronique GUMY

Déléguée ligue Occitanie PM : Stéphanie FEUILLERAT

Vice arbitre : Maeva MACHECOURT

PROGRAMME Samedi 24 février

13h- 14h : Réunion des Juges – Jugement des Programmes Techniques Juniors

14h : **Ouverture des Portes**

14h10: Réunion des chefs de délégation

14h15 – 14h45: Échauffement Solos Techniques

14h50– 15h : Réunion du Jury et mise en place

15h00: **Compétition des Solos Techniques**

15h40 – 16h10: Échauffement Duos Techniques

16h15 – 16h25 : **Réunion du Jury et mise en place**

16h25 : **Compétitions des Duos Techniques**

16h50 – 17h20 : Échauffement Équipes Techniques

17h30 – 17h40 : **Réunion du Jury et mise en place**

17h40 : **Compétition des Équipes Techniques**

18h15 : **Cérémonies Protocolaires des épreuves Techniques**

19h: **Fermeture des Portes.**

- Débriefing des juges après chaque épreuve -

  	<h1>Natation Artistique Occitanie</h1> <h2>Championnat régional junior 2024</h2> <p>24 et 25 février à Montpellier</p> <p>Piscine POSÉIDON Avenue Cynisca 34660 COURNONTERRAL</p>	
---	--	---

Juge-arbitre : Véronique GUMY

Déléguée ligue Occitanie PM : Stéphanie FEUILLERAT

Vice arbitre : Maeva MACHECOURT

PROGRAMME Dimanche 25 février

- 09h15 :** Ouverture des Portes
- 09h30 – 10h : Échauffement Solos Libres
10h05– 10h15: Réunion du Jury et mise en place
10h15 : **Compétition des Solos Libres**
- 11h10 – 11h50: Échauffement ballets Acrobatiques par 1/2 groupe
11h55– 12h05 : Réunion du Jury et mise en place
12h05: **Compétitions des ballets Acrobatiques**
- 12h 45** *Cérémonies Protocolaires des épreuves solos libres et ballets Acros*
- 13h15 – 14h15 :** *Pause Repas*
- 14h30 – 15h : Échauffement Duos Libres
15h05– 15h15 : Réunion du Jury et mise en place
15h15 : **Compétition des Duos Libres**
- 16h – 16h30 : Échauffement des équipes Libres
16h35 – 16h45: Réunion du Jury et mise en place
16h45 : **Compétition des Équipes Libres**
- Débriefing des juges après chaque épreuve -
- 17h30 :** *Défilé des participantes suivi des Cérémonies Protocolaires des épreuves duos libres et équipes libres*
- 18h30** *Fermeture des Portes.*

Le 3MNA est heureux d'accueillir le Championnat régional Junior de Natation Artistique de l'Occitanie.

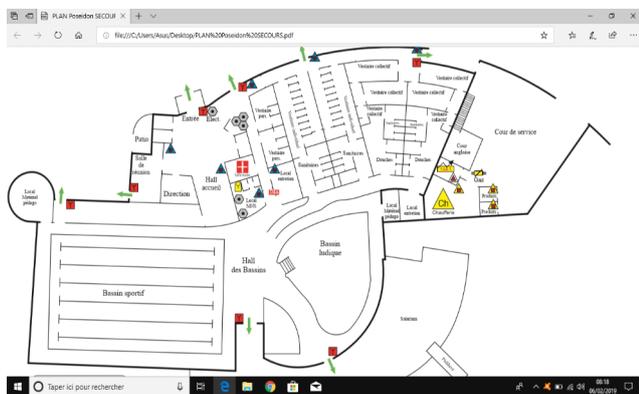
Juge Arbitre : Véronique GUMY
Vice- Arbitre : Maeva MACHECOURT
Responsable local : Bruno ROSANIA
Délégué Occitanie PM : Stéphanie FEULLERAT

LIEU DE LA COMPÉTITION :

Piscine POSÉIDON -Avenue Cynisca - 34660 COURNONTERRAL

Le bassin de compétition :

Bassin de 6 lignes d'eau, au dimension 25 x 15m profondeur 2m20.



La ville de Cournonterral se situe à l'ouest de la Métropole de Montpellier.

COMMENT S'Y RENDRE ?

✓✓ Accès A9:

- Sortie Saint Jean de Védas.
- Suivre la D613 vers Fabrègues
- A la Sortie de Fabrègues au rond--point prendre la première sortie sur D114
- La piscine se situera sur votre droite.

✓✓ Accès A75:

- Après Pézenas Prendre la sortie sur D613 vers Montagnac
- Ensuite suivre la D5 vers Villeveyrac, Montbazin, Cournonsec, Cournonterral
- Arriver à Cournonterral, au rond--point prendre la première sortie.
- **La piscine se trouvera sur votre gauche.**

LES MUSIQUES :

Vous devez envoyer vos musiques sous format WAV d'ici le **16 Février 2024** à :

musique@3mna.fr

Les musiques peuvent être regroupées et envoyées par l'intermédiaire d'un utilitaire de transfert de fichiers (type WeTransfer, ...). En cas de transfert par Google drive, n'oubliez pas les droits en lecture à l'adresse ci-dessus.

Le nom de chaque fichier musique doit comporter :

- Le Nom du club.
- Le type de ballet (Solo technique, Solo Libre, Duo Technique Mixte, Duo Technique, Duo Libre, Équipe Technique, Équipe Libre, Accro...)
- La composition du ballet : Nom et prénom de chaque nageuse(solos, duos) et pour les équipes préciser seulement les initiales.

Par sécurité, les clubs devront être en mesure de mettre à disposition de l'organisateur un support USB le jour de la compétition.

LIEU DE LA COMPÉTITION :

1/ Engagements sur le logiciel Extranat du lundi 29 janvier au vendredi 16 février 2024.

2/ Paiement par virement (coordonnées bancaires sur Extranat)

3/ Envoi de la facture Extranat à l'adresse suivante : ligue@occitanie.ffnatation.fr

Envoi des coach cards jusqu'au vendredi 16 février en soirée au plus tard à Stéphanie

FEUILLERAT (stephanie.feullerat@cirter.com) et Véronique GUMY

(veronique.gumy@3mna.fr).

LES CONSIGNES GENERALES :

- ◆ Chaque club se verra attribuer un vestiaire ou cabine avec espaces pour se changer.
- ◆ Enlever les chaussures avant d'accéder aux vestiaires.
- ◆ **Les nageurs et nageuses devront laisser leurs sacs dans les vestiaires ou dans les casiers (pensez à apporter un jeton).** Les sportifs devront emmener au bord du bassin uniquement le strict minimum.

Le 3MNA ne sera pas tenu pour responsable en cas de perte ou de vol.

- ◆ L'accès au bassin est réservé aux nageuses, entraîneurs, officiels et personnels d'organisation (des badges seront remis à l'accueil)
- ◆ Un espace « gélatine » sera mis à disposition des nageuses dans le hall d'entrée de la piscine au niveau des sèche-cheveux. Il est interdit de se gélatiner ailleurs que dans cet espace dédié.
- ◆ Utiliser les poubelles pour jeter les différents déchets (gélatine aussi)
- ◆ Les nageuses n'ont pas le droit d'aller dans les gradins en maillot et mouillées.
- ◆ Chaque club devra s'assurer que ses nageurs et nageuses laissent les vestiaires, les douches, les toilettes et le bord du bassin propres avant de repartir.
- ◆ **Les repas devront être pris à l'extérieur. Il est strictement interdit de manger sur le bord du bassin, dans les vestiaires ou dans les gradins.**
- ◆ **Possibilité de commander des paniers repas auprès du club (Info en annexe)**
- ◆ L'utilisation du bassin ludique comme bassin d'échauffement sera autorisé dans la mesure où les nageuses observeront un comportement qui ne mettra pas en péril le bon déroulement des différentes épreuves.
- ◆ Les spectateurs pourront accéder aux gradins, une fois déchaussés ou en utilisant le port de sur-chaussures fournies par l'organisation.

LES INFORMATIONS POUR LES OFFICIELS :

Les officiels viennent avec leur effets personnels (chronomètre, stylo, etc...).

Tenue réglementaire : T-shirt blanc à manches courtes, pantalon ou pantacourt noir et chaussures de couleur blanche

Les réunions des officiels de début de journée se feront dans la cuisine de la piscine.

Le repas du dimanche midi sera servi aux officiels dans la cuisine de la piscine.

SUR PLACE :

Buvette du 3MNA :

Le club 3MNA vous proposera des boissons fraîches, cafés, en-cas sucrés et salés tout au long du week-end.

Un panier repas est proposé pour le dimanche midi en pré-commande uniquement.

Commande de panier repas : Une commande de repas est possible avant le vendredi 16 février (23h59). Pensez également aux repas pour le trajet retour !!

Contenu du panier repas :

1 au choix: Sandwich Poulet/tomate/salade ou pâtes sauce tomate Veggie

1 Compote

1 Barre de céréale

1 bouteille d'eau 33cl

Tarif: 6,50€

Le paiement des repas se fait à la commande.

Commandes panier repas via le QR code :

**PANIER
REPAS**



Ou par ce lien

<https://montpellier-nat-synchro.assoconnect.com/collect/description/391186-x-commande-panier-repas-regionaux-junior-24-25-fevrier-2024>

ANNEXES :

OÙ DORMIR ?

- ◆ A Cournonterral :

Le clos du THENON – 6 rue Mallet – 34660 Cournonterral - Tél: **04 67 85 05 79**

- ◆ A Fabrègues : (5 à 10 min en voiture)

Hôtel Le Relais de Fabrègues - 42 av. Georges Clemenceau 34690 Fabrègues – Tél : **06 33 27 66 95**

- ◆ A Saint Jean de Védas (15 min en voitures)

Hôtel Première Classe Montpellier

Parc d'Activité De La Peyrière Allée Jean Monnet - 34430 Saint--Jean--de--Védas
Tél. : 04 67 69 98 40

Hôtel Restaurant Campanile - Montpellier Ouest

Rue Robert Schuman - 34430 Saint--Jean--de--Védas
Tél. : 04 67 47 99 77

B&B Hôtel Montpellier

Rue Robert Schuman - 34430 Saint--Jean--de--Védas
Tél. : 08 92 78 80 64

kyriad

Rue Robert Schuman
Tél: 04.67.20.35.35

OÙ MANGER ?

Restaurants Saint Jean de Vedas (34430) :

- poivre rouge : Z.A La Peyrière allée Jean Monet 04.67.85.78.45
- buffalo grill : parc d'activités La Peyrière 04.67.07.99.05
- pizzeria pépé et pina : 4 rue de Rome 04.99.53.99.30
- la pataterie : 27 allée Jean Monet 04.67.17.43.92
- ô panda : 200 rue du Mas de Grille 04.67.68.88.89
- campanile : rue Robert Schuman 04.67.47.99.77

Restaurant Cournonsec (34660) :

- O'cournons : Zac du frigoulet 04 67 71 81 06
- **L'atelier de la pizza : 11 bis rue des Barrys 04.67.42.30.68**

LES ORGANISATEURS ET PARTENAIRES :



BONNE COMPÉTITION A TOUTES(TOUS) LES PARTICIPANT(E)S