

# Natation Artistique



## Commission natation artistique ligue de natation de Martinique

Responsable	Hélène MARIE-NELY	LNM
MEMBRES	Laure-Anaïs LIMERY	LONGVILLIERS CLUB
	Céline CHARTOL	
	Myriam PESSEGUE	
	Kattia ANAÏS	
	Séverine GILBERT	
	Alexia CUGNY	DAUPHINS DU ROBERT
	Esther RESOUF	
	Manuëla VENDOME	

## Réunions de la commission Natation Artistique : organisation LNM

Vendredi 19 septembre 2018	Démarrage de la saison	CROSMA : 18h-20h
Vendredi 11 janvier 2019	Point 1 <sup>er</sup> trimestre	CAC – salle Lamentin : 18h-20h
Vendredi 28 juin 2019	Bilan de la saison - prévisions	CAC Salle Lamentin : 18h-20h

## LES FORMATIONS D'ENTRAINEURS ET OFFICIELS

DATE - LIEU	TYPE	CONTENU	PUBLIC	LIEU
<b>Dimanche 22 Septembre 2020 8H30-12H30</b>	Formation Entraîneurs	Technique, montage des ballets - échauffement à sec	Entraîneurs tous clubs	Salle Lamentin
<b>L21, M22, J24, V25 octobre 2019</b>	Formation officiels + examen	Niveau jeune officiel et officiel D +	Candidats volontaires Membres de la commission	Salle +bassin Lamentin

## ← SÉLECTION CARIFTA NATATION ARTISTIQUE

Date	Compétition	Contenu	Catégorie	Lieu
<b>Dimanche 24 novembre 2019 8h30-12h30</b>	<b>Sélection CARIFTA</b> Figures imposées FINA	Épreuves Figures imposées FINA	Avenirs Jeunes Juniors	Carbet
<b>À partir du Samedi 7 décembre</b>	Regroupements tous les samedis Jusqu'aux CARIFTA	Ballets	Nageuses sélectionnées	Lamentin
<b>Avril 2020</b> Date à préciser	CARIFTA	Figures - solo – duo équipe ballet	Nageuses sélectionnées	Barbade

## CONDITION D'ACCÈS AUX CARIFTA 2020 BARBADE

### Points d'accès au CARIFTA 2019 Barbade sur figures imposées FINA 2017-2021

(Référence FFN-N3)	12 ans et moins			13-14-15 ans			16-17-18 ans		
	solo	duo	équipe	solo	duo	équipe	solo	duo	équipe
Accès CARIFTA 2019	56	55	54	58	57	56	60	59	58

Le classement est effectué en fonction du résultat des notes au dixième de point obtenu sur les figures imposées obligatoires FINA 2017-2021. Si besoin, pour départager deux nageuses, on retiendra la note de la figure la plus fortement coefficientée.

### ÉPREUVE, DATE ET LIEU DE LA SÉLECTION, RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE

Les nageuses se qualifient lors de l'épreuve individuelle de figures obligatoires FINA 2017-2021, selon leur catégorie d'âge, le **dimanche 24 novembre 2019, lors de la compétition régionale de figures imposées organisée à la piscine Jean Bally du Carbet, de 8h30 à 12h30.**

La sélection est basée sur l'exécution des 2 figures obligatoires du règlement FINA 2017-2021 en avenir et en jeune, et pour l'exécution des figures *Poussée Barracuda Grand Écart Aérien* et *Raie Manta Hybride* en junior.

### Conditions d'accès aux CARIFTA 2020 Barbade

**La sélection définitive et les engagements en Natation Artistique seront décidés par le comité directeur de la LNM après avis de la Commission Artistique.**

### REPRÉSENTATION MAXIMALE DE LA MARTINIQUE AUX CARIFTA 2020

27 nageuses soit 9 par catégorie d'âge.

### REGROUPEMENTS

Le démarrage des regroupements de la sélection finale est prévu le 7 décembre. Ils se dérouleront au Lamentin tous les samedis matin de 8h à 10h45 (en salle puis en bassin) jusqu'à la compétition des CARIFTA Games. Responsable des regroupements : Céline CHARTOL (Longvilliers). Il sera désigné parmi les clubs représentés 1 entraîneur par ballet d'équipe et les solos et duos seront montés en club par les entraîneurs des nageuses sélectionnées.



## LE SYNCHRONAT

### PRÉSENTATION

Le Synchronat se poursuit pendant toute la carrière de la nageuse. Ce programme permet d'acquérir les bases et les niveaux requis pour les compétitions en natation artistique sans qu'il y ait forcément d'objectif de compétition dans le programme lui-même.

**Toutes les épreuves sont acquises de façon définitive.**

Le Synchronat comprend trois niveaux obligatoires :

- ⇒ Synchro Découverte qui est un niveau de sensibilisation et d'encouragement à la poursuite de l'activité.
- ⇒ Synchro d'Argent
- ⇒ Synchro d'Or.

**Les nageuses/nageurs peuvent se présenter au Synchro Découverte après validation du pass'sport de l'eau avant, pendant ou après le Pass'compétition**

Toute nageuse/nageur qui souhaite obtenir le niveau Synchro d'Or devra, au préalable, obtenir les niveaux sous-jacents, à savoir les niveaux Synchro Découverte et Synchro d'Argent.

### LES ÉPREUVES

Chaque niveau comprend 3 types d'épreuves : Parcours à sec, Propulsion technique et Technique.

# PROGRAMME DU SYNCHRONAT

Organisation  
LNM

Date	Compétition	Contenu	Catégorie	Lieu
<b>Samedi</b> <b>26 octobre 2019</b> 8h30 - 12h30 (fosse) 16h30-20h00 ADOM Atelier de danse	Synchro Nat : synchro découverte, argent, or dont 1 <sup>ère</sup> Épreuve de danse + Pass'compétition	Parcours à sec Propulsion technique Technique (G3 ou G1)	Découverte Argent Or	Lamentin et ADOM Fort-de-France
<b>Samedi</b> <b>18 Janvier 2020</b> 16H30 - 20H30	Synchro Nat : 2ème épreuve de danse	Parcours à sec Synchro découverte, argent, or	Découverte Argent Or	ADOM Fort-de-France
<b>Dimanche</b> <b>19 Janvier 2020</b> 8h30 - 12h30	Synchro Nat : Synchro découverte, argent, or + Pass'compétition	Propulsion technique, technique (G2)	Découverte Argent Or	Carbet
<b>Samedi</b> <b>28 mars 2020</b> 16h30-20h30	Synchro Nat : 3ème épreuve de danse	Parcours à sec Synchro découverte Argent et Or	Découverte Argent Or	ADOM Fort-de-France
<b>Dimanche</b> <b>29 mars 2020</b> 8h30-12h30	Synchro Nat : Synchro découverte Argent, Or Pass'compétition	Propulsion technique, Technique (G3 ou G1)	Découverte Argent Or	Carbet
<b>Samedi</b> <b>20 Juin 2020</b>	Synchro Nat : 4ème épreuve de danse	Parcours à sec Synchro découverte, argent or	Découverte Argent Or	ADOM Fort-de-France
<b>Dimanche</b> <b>21 Juin 2020</b>	Synchro Nat : Synchro découverte, Argent, Or Pass'compétition	Propulsion technique, technique (G tirage au sort)	Découverte Argent Or	Carbet



## LE DÉFI DES SIRÈNES 2020

Date	Compétition	Contenu	Catégorie	Lieu
<b>Dimanche</b> <b>2 février 2020</b> 8h30 – 12h30	1ère étape Défi des Sirènes	Souplesse natation course	Synchro découverte	Lorrain
<b>Dimanche</b> <b>26 avril 2020</b>	2ème étape Défi des Sirènes	Souplesse natation course improvisation	Synchro découverte	Lorrain

Une compétition pour les jeunes initiées afin de mettre en évidence les qualités nécessaires en Natation Artistique. Organisée autour de trois épreuves :

- ⇒ Une mesure métrique des écarts ainsi que du dos
- ⇒ Une mesure chrono sur une distance en natation
- ⇒ Une épreuve d'improvisation chorégraphique

Critères de participation : être engagée en cycle Découverte et ne pas être engagée en cycles Synchro Nat Argent ni Or.