

# OPEN *des* GONES

CIRCUIT QUALIFICATIF FFN



03.04.05  
MAI 2024

Avec la participation de Florent Manaudou  
Piscine de Lyon Vaise

## MEETING NATIONAL

### RÈGLEMENT

La compétition est ouverte aux Juniors/Séniors, filles et garçons nés en 2010 et avant.

Pour pouvoir être engagé les nageurs devront avoir réalisé sur la saison ou la saison N-1, les temps de la grille d'accès ci-dessous.

Deux courses complémentaires sont possibles. L'organisateur se réserve cependant le droit de limiter le nombre de courses complémentaires par épreuve à l'issue des engagements.

Les séries se dérouleront toutes catégories confondues. Pour les 800 et 1500 NL le classement se fera au temps à l'issue des séries rapides et lentes. Pour les autres courses il y aura Finale A et B toute catégorie.

### ENGAGEMENTS

#### OUVERTURE DES ENGAGEMENTS

DU LUNDI 22 AVRIL AU LUNDI 29 AVRIL 23H59

- ~ Épreuve individuelle : 9€
- ~ À saisir obligatoirement sur EXTRANAT
- ~ Les nageurs de nationalité étrangère : nous envoyer un mail avec civilité, nom, prénom, date de naissance, course souhaitée et temps d'engagement avant le vendredi 26 avril 23h59.
- ~ Les organisateurs se réserve le droit de modifier le programme et de limiter les engagements.

### GRILLE DE TEMPS

	DAMES	MESSIEURS
50 nage libre	29.74	27.01
100 nage libre	1:04.88	58.93
200 nage libre	2:21.07	2:09.64
400 nage libre	4:56.91	4:33.49
800 nage libre	10:16.54	9:33.91
1500 nage libre	20:19.84	18:08.49
50 dos	33.99	30.88
100 dos	1:12.78	1:06.81
200 dos	2:37.84	2:24.85
50 brasse	38.09	34.43
100 brasse	1:22.94	1:15.38
200 brasse	2:59.61	2:44.84
50 papillon	32.44	29.20
100 papillon	1:12.97	1:06.10
200 papillon	2:48.30	2:32.51
200 4 Nages	2:39.45	2:26.27
400 4 Nages	5:43.36	5:15.87



# PROGRAMME DE LA COMPÉTITION

# PROGRAMME DE LA COMPÉTITION



L'accès au bassin, aux vestiaires et aux gradins ne sera pas possible sur les pauses méridiennes

## VENDREDI 3 MAI

### RÉUNION 1

OUVERTURE DES PORTES : 13H30

DÉBUT DES ÉPREUVES : 15H00

800 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES RAPIDES
50 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES
50 DOS	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES
1500 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES RAPIDES
<i>COUPURE DE 45MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)</i>		
50 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES
50 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES
800 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
1500 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES

## SAMEDI 4 MAI

### RÉUNION 2

OUVERTURE DES PORTES : 7H00

DÉBUT DES ÉPREUVES : 8H30

200 4N	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
100 NL	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
200 DOS	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
<i>COUPURE DE 30MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)</i>		
200 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
100 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
400 NL	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
<i>COUPURE DE 30MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)</i>		
200 4N	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
100 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
200 DOS	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
200 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
100 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
400 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES

RÉCUPÉRATION 30MIN

### RÉUNION 3

OUVERTURE DES PORTES : 15H00

DÉBUT DES ÉPREUVES : 16H30

50 DOS	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
50 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
200 4N	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
100 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
200 DOS	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
200 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
100 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
400 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
<i>COUPURE DE 45MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)</i>		
50 DOS	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
50 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
200 4N	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
100 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
200 DOS	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
200 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
100 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
400 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES A

## DIMANCHE 5 MAI

### RÉUNION 4

OUVERTURE DES PORTES : 7H00

DÉBUT DES ÉPREUVES : 8H30

200 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
100 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
200 NL	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
<i>COUPURE DE 30MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)</i>		
100 DOS	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
400 4N	DAMES & MESSIEURS	3 SÉRIES RAPIDES
400 4N	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
<i>COUPURE DE 30MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)</i>		
200 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
100 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
200 NL	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES
100 DOS	DAMES & MESSIEURS	SÉRIES LENTES

# PROGRAMME DE LA COMPÉTITION

# RÉCOMPENSES

## RÉUNION 5

OUVERTURE DES PORTES : 14H30

DÉBUT DES ÉPREUVES : 16H00

50 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
400 4N	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
100 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
200 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
100 DOS	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
200 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	FINALES A
50 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES A

COUPURE DE 45MIN (RÉCUPÉRATION ET ÉCHAUFFEMENT)

50 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
400 4N	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
100 PAPILLON	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
200 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
100 DOS	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
200 BRASSE	DAMES & MESSIEURS	FINALES B
50 NL	DAMES & MESSIEURS	FINALES B

- Les trois premières dames et les trois premiers messieurs toutes catégories confondues seront récompensées.
- Les podiums seront dotés d'une médaille.
- Les 8 meilleurs nageuses ou nageurs toutes catégories (classement mixte) à l'addition des deux meilleures performances à la table de cotation réalisées sur les finales seront récompensées. En cas d'égalité de points, les nageurs seront départagés par leur performance de point la plus haute.

	de 2600 points et plus	de 2599 à 2500 points	de 2499 à 2200 points	de 2199 points et moins
1er	1 500,00 €	1 200,00 €	600,00 €	400,00 €
2ème	1 200,00 €	1 000,00 €	400,00 €	350,00 €
3ème	1 000,00 €	800,00 €	350,00 €	300,00 €
4ème	800,00 €	600,00 €	300,00 €	250,00 €
5ème	600,00 €	500,00 €	250,00 €	200,00 €
6ème	500,00 €	400,00 €	200,00 €	150,00 €
7ème	400,00 €	300,00 €	150,00 €	100,00 €
8ème	300,00 €	200,00 €	100,00 €	50,00 €

## COMMENT SE RESTAURER LES MIDIS ?

Restauration possible sur place : 13€ (entrée, plat, dessert, pain et eau)

Salle de restauration sous les gradins à l'étage de la piscine.

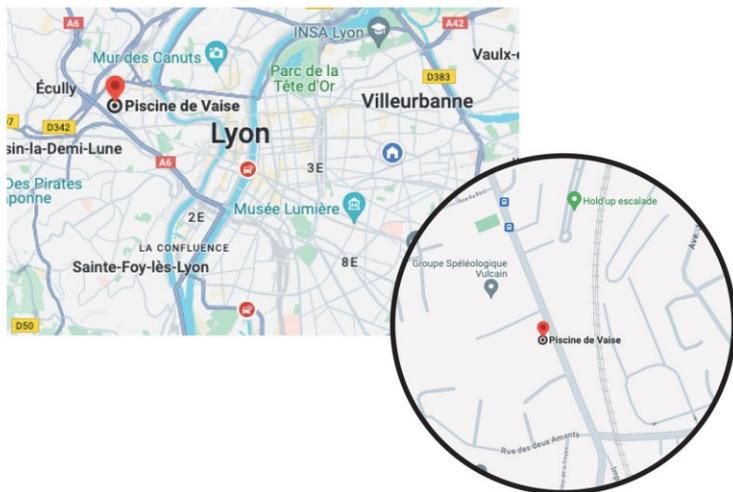
Pour tout renseignement et commande contacter : Stéphane Bonna : [direction@lyonnatationmetropole.com](mailto:direction@lyonnatationmetropole.com)

**Réservations au plus tard pour le vendredi 26 avril**

## COMMENT VENIR ?

PISCINE DE LYON VAISE

50 Av. Sidoine Apollinaire, 69009 Lyon



## OÙ DORMIR ?

**Campanile**  
HOTEL RESTAURANT

Hôtel Campanile Lyon Ouest Tassin

12 Rue de Montribloud, 69160 Tassin-la-Demi-Lune

Chambre Single : 76.20€

Chambre Double/Twin : 90.10€

Taxe de séjour : 1.65€

Repas sportif 3 plats : 22€ par personne

## PAR MAIL

Christophe FRAPPE

Président de Lyon Natation Métropole

Tél 04-72-74-16-19

Email : [president@lyonnatationmetropole.com](mailto:president@lyonnatationmetropole.com)

Stéphane BONNA

Directeur de Lyon Natation Métropole

Tél 06-40-32-84-80

Email : [direction@lyonnatationmetropole.com](mailto:direction@lyonnatationmetropole.com)

