



Rencontre Inter Ligues des Maîtres MARTIGUES



17-18 Mai 2025
AVATICA la piscine
MARTIGUES



RÈGLES

Les objectifs du programme des Maîtres sont de promouvoir la pratique sportive dans la compétition, la convivialité, le fair-play et le respect d'autrui à travers les cinq disciplines de la Fédération Française, et plus particulièrement notre discipline, la Natation Artistique.

Il s'adresse aux sportifs ayant au minimum 25 ans, l'âge pris en compte est celui au **31 décembre de l'année de la compétition.**

REGLES GENERALES DES MAÎTRES

Les compétitrices et les compétiteurs (*plus loin nommés seulement, par simplicité, « les compétitrices », tout comme « les nageuses » ou « les coéquipières »*) doivent être conscients de la nécessité d'être bien préparés et médicalement aptes avant de participer à des compétitions Maîtres. Ils assument l'entière responsabilité des risques inclus dans la compétition dans ces compétitions.

- **Solos** : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 ans et plus.
- **Duos et Duos Mixtes** : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 ans et plus,
Le groupe d'âge se calcule par l'addition de l'âge de toutes (tous) les nageuses ayant concouru en technique et / ou en libre.
(Exemple : Duo Technique : moyenne d'âge 30 ans – Duo Libre : Moyenne d'âge 50 ans.
Ce Duo nagera donc dans la catégorie des 40 ans)
- **Equipes** : 25-34, 35-49, 50-64 et 65 ans et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge descompétrices.
- **Ballets Combinés** : 25-39, 40- 64, 65 ans et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge descompétrices.

Pour les équipes techniques, libres et les combinés, la moyenne d'âge des compétitrices doit être définie en additionnant les âges des compétitrices présentes, divisée par le nombre de nageuses, n'englobant pas les remplaçantes et en enlevant toute fraction ou décimale finales. (Exemple : si la moyenne d'âge d'une équipe est 49,833, elle nagera dans le groupe d'âge 35-49).

ORGANISATION DE LA COMPETITION

Le programme :

- L'ordre est aléatoire et peut mixer les catégories (en technique ou/et en libre) à condition de respecter et d'énoncer les groupes d'âge.
(Exemple : passage 25-29 ans avec les 30-39 et 40-49 ans... 50-59 ans 60-69 ans avec les 70 et plus, etc)

Le tirage au sort :

- Il est organisé informatiquement avant le début de la compétition et sera diffusé sur le groupe WhatsApp de la rencontre inter-ligues le lundi d'avant la compétition.

CONTENU DE LA COMPETITION

Le programme est constitué de Ballets Techniques, de Ballets Libres et de Ballets Combinés.

Les compétitrices en Duo, Duo Mixte, Equipe et Combiné doivent représenter **le même club**.

Ballets Techniques :

- Les Ballets Techniques comportent des Solos, des Duos, des Duos Mixtes, des Equipes
- Les Ballets Techniques doivent inclure tous les éléments exigés.
- Le choix de la musique en Ballet Technique est libre.

Ballets Libres :

- Les Ballets Libres comportent des Solos, des Duos, des Duos Mixtes, des Equipes et des Combinés.
- Il n'y a pas de restriction dans le choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.
- Les équipes sont constituées d'au moins 4 nageuses et de 8 nageuses au maximum (*plus 2 remplaçantes*).
- Le Combiné comprend au moins 4 nageuses et 10 nageuses au maximum (*plus 2 remplaçantes*).

EPREUVES : ATTENTION NOUVEAU REGLEMENT !

Les Ballets sont nagés de la manière suivante :

- Les solos, duos et duos mixtes doivent **obligatoirement nager** les 2 épreuves (technique et libre).
Pour les duos, les membres mentionnés sur la feuille d'inscription doivent être **les mêmes** en technique et en libre.
- Les équipes techniques, les équipes libres et le combo font partie d'un bloc **de 3 épreuves distinctes**, avec des classements séparés.
Chaque nageuse ne peut nager que dans **2 épreuves sur les 3 citées**, (Remplaçantes comprises).

Les nageuses inscrites comme remplaçantes doivent prendre la place de leurs coéquipières en cas de problèmes. Si cela n'est pas possible, le ballet n'est pas classé.

LIMITE DE TEMPS

Tous les temps cités ci-dessous sont des temps maximums.

La limite de temps, pour tous les ballets techniques et libres, inclut les 10 secondes pour les mouvements de la plage.

Il n'y a aucune limite de temps minimum.

- Solos Techniques : **2 minutes 0 seconde**
- Solos Libres : **2 minutes 15 secondes**
- Duos Techniques : **2 minutes 20 secondes**
- Duos Libres : **2 minutes 45 secondes**
- Duos Techniques Mixtes : **2 minutes 20 secondes**
- Duos Libres Mixtes : **2 minutes 45 secondes**
- Equipes Techniques : **2 minutes 50 secondes**
- Equipes Libres : **3 minutes 30 secondes**
- Libres Combinés : **3 minutes 30 secondes**

Pour tous les ballets, le chronomètre commence par le franchissement de la première nageuse du point de départ désigné jusqu'à ce que la dernière compétitrice soit en position stationnaire (hors de l'eau ou dans l'eau). Cela ne doit pas excéder au total 30 secondes.

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES

En solo, en duo et en équipe :

- Tous les éléments techniques peuvent être exécutés **dans l'axe de votre choix et sans ordre obligatoire.**
- **Un document (« elements card »)** doit être rempli avant la compétition pour mentionner l'ordre choisi, ce qui permet aux juges de se repérer plus facilement lors de la notation.

SOLO - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments de 1 à 5 peuvent être **nagés dans le désordre.**

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

1. **QUEUE DE POISSON** - D'une **Position Horizontale Ventrale**, une **Position Carpée Avant** est réalisée ; une jambe est levée en **Position Queue de Poisson**, la seconde jambe est montée en **Position Verticale**. (*La fin est libre*).
2. **POSITION GRAND ECART** - Suivie par une sortie promenade avant ou promenade arrière complète (*attention bien terminer en position dorsale ou ventrale*)
3. **VRILLE DE 180°** - A partir d'une Position Verticale Jambe pliée, **une Vrille de 180° est exécutée jusqu'à ce que les jambes soient rassemblées au niveau des chevilles, suivie d'une immersion des pieds.**
4. **COMBINAISON DE BALLET LEG EN DEPLACEMENT** – En commençant en **Position Horizontale Dorsale** inclure au moins 2 des positions suivantes : **Voilier Droit par la tête, Voilier Gauche par la tête, Ballet Leg Gauche, Ballet Leg Droit, Position Flamenco Gauche, Position Flamenco Droit, Double Ballet Leg.**
5. **BARRACUDA JAMBE PLIEE** - D'une **Position Carpée Arrière** avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une **Position Verticale Jambe Pliée**. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée. (*Terminer sa verticale sous l'eau*)
6. **DEUX FORMES DE PROPULSION** – Elles doivent inclure du rétropédalage de côté et/ou avant (les bras sont optionnels).

DUO - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

Pour les duos, les éléments 1 à 6 sont identiques à ceux du solo.

Les éléments de 1 à 5 peuvent **être nagés dans le désordre.**

Les éléments 6 et 7 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

7. ACTION EN CONNEXION - Les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit :

- Une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
- Les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en « miroir » est permise.
- Les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur **la plage** et de **l'entrée** dans l'eau et de **l'action en connexion**, tous les éléments, exigés et supplémentaires, **doivent** être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par les 2 nageuses.

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

EQUIPE - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

Pour les Equipes, les éléments de 1 à 7 sont identiques à ceux du duo.

Les éléments de 1 à 5 **doivent** être nagés dans le désordre.

Les éléments 6 et 9 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

8. ACTION EN CASCADE – Des mouvements identiques sont réalisés successivement, un par un, par tous les membres de l'équipe.

Si plus d'une cascade est réalisée, celles-ci doivent être consécutives et ne pas être séparées par d'autres éléments optionnels ou obligatoires.

Une seconde cascade peut débuter avant que la première ne soit terminée par tous les membres de l'équipe, mais **chaque membre de l'équipe doit exécuter tous les mouvements de chaque cascade.**

- **FORMATIONS** – Elles doivent montrer **un cercle et une ligne**. Les éléments peuvent être exécutés durant la formation en cercle ou la formation en ligne.

Les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur **la plage** et de **l'entrée** dans l'eau et de **l'action en connexion**, tous les éléments, exigés et supplémentaires, **doivent** être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par les nageurs (ses).

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

LE COMBINÉ - LES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

Le Combiné doit comporter :

1. **2 Parties avec moins de 3 compétitrices** (*compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible*)
2. **2 parties avec 4 à 10 compétitrices** (*la totalité des athlètes*) (*compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible*)
 - Le départ peut s'effectuer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
 - Le reste du ballet doit s'effectuer dans l'eau.
 - Chaque nouvelle section chorégraphique commence proche de la précédente.

PENALITES ET COMPLEMENTS D'INFORMATIONS GENERALES

Exemples des principales pénalités ayant été sanctionnées :

- La fin de la vrille et du barracuda avec un groupé à la surface (*oubli de la descente verticale*).
- Pour la vrille jambe pliée : effectuer un ½ tour jambe pliée avant la descente en verticale et le rassemblement.
- La fin du barracuda jambe pliée qui ne reste pas pliée jusque sous l'eau.
- Erreur dans la combinaison des ballets legs ou dans les éléments en rajoutant des mouvements non codifiés dans la description de la figure technique de référence
- Ne pas effectuer la même cascade.

Compléments d'informations :

- Il n'y a aucune directive pour le maillot. A votre choix ! Toutefois, les maillots de bain doivent suivre la règle GR 5 et AS 13.9-13.13. Si dans une épreuve le juge-arbitre estime que le maillot d'une concurrente n'est pas conforme, les nageuses ne sont pas autorisées à nager avant d'avoir revêtu un maillot approprié.
- Le maquillage théâtral ne doit pas être excessif. Il doit être naturel, propre et soigné. La brillance est acceptée.
- L'utilisation d'accessoires ou de parties de vêtement supplémentaires n'est pas permise, sauf pour des raisons médicales. Les lunettes sont autorisées.
- Les bijoux ne sont pas permis. Les compétitrices doivent les retirer avant le début du ballet.

PODIUMS

Pour les Solos : 2 classements distincts Femmes et Hommes

Pour les Duos : 3 classements distincts Femmes, Hommes et Mixtes

Pour les Combos et Equipes : 2 classements distincts Femmes et/ou Mixtes et Hommes

Sur les podiums, les nageuses doivent obligatoirement se présenter en tenue correcte, c'est-à-dire en tenue de club ou en maillot de compétition (*aucune tenue de ville ne sera acceptée*).

JUGEMENT ET JURY

Le jugement est celui des maîtres World Aquatic avec comme particularités d'avoir **2 jurys : un pour la technique et l'autre pour l'artistique**

- Chaque club doit mettre à disposition de l'organisation un juge ou une personne (déléguée aux nageuses, chronomètre, etc.) **par tranche de 10 participants. Une amende de 100 euros** est appliquée en cas d'impossibilité du club (*à l'exception des clubs ne présentant qu'un solo*).
- Pour le jugement et les épreuves qui sont **spécifiques aux Maîtres**, une réunion du jury est mise en place avant chaque épreuve.
- Chaque juge se doit de porter la tenue suivante Tshirt blanc et pantalon (legging) noir.

MUSIQUES

Les musiques devront être envoyées par lien au plus tard le 05/05/2025.

Sur le mail : reservation.martigues.nat.synchro@gmail.com

ATTENTION : Ne pas oublier de mettre en nom de fichier :

Nom du club-Epreuve-Nom & Prénom de l'athlète

Prévoir une clé USB pour le jour de la compétition

Groupe Whatsapp

Lien d'inscription : <https://chat.whatsapp.com/H2f4vRyli2hKWxLVzSF6ky>

Merci de vous inscrire et de noter votre nom et club d'appartenance

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Samedi 17 Mai

- 11h00** Ouverture des portes.

- 11h15** Echauffement des **Solos Techniques**
- 12h00** Réunion des juges suivie de la compétition des **Solos Techniques**
- 13h30** Echauffement des **Duos Techniques**
- 15h15** Réunion des juges suivie de la compétition des **duos Techniques**
- 17h30** Echauffement des **Ballets Combinés**
- 18h30** Réunion des Juges suivie de la compétition des **Ballets combinés suivie du podium de l'épreuve**

Dimanche 18 Mai

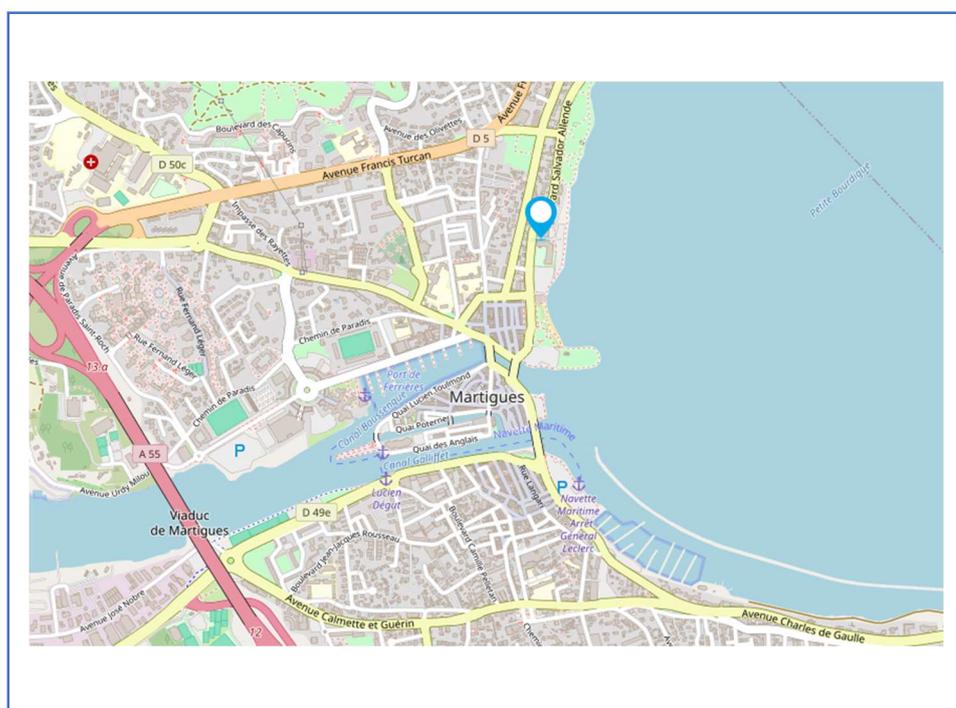
- 9h** Ouverture des portes

- 9h15** Echauffement des **Equipes techniques**
- 10h00** Réunion des juges suivie de la compétition des **Equipes techniques suivie du podium de l'épreuve**
- 11h00** Echauffement des **Solos Libres**
- 12h00** Réunion des juges suivie de la compétition des **Solos Libres suivie du podium des solos (combiné avec les solos techniques)**
- 13h15** Echauffement des **Duos libres**
- 15h00** Réunion des juges suivie de la compétition des **Duos Libres suivie du podium des duos (score combiné avec les duos techniques)**
- 16h00** Echauffement des **Equipes Libres**
- 16h45** Réunion des juges suivie de la compétition des **Equipes Libres suivie du podium de l'épreuve**

Tous les échauffements se font sans musique.

L'organisation se réserve le droit de modifier le jour même les horaires de la compétition en fonction du déroulement des épreuves, du nombre de nageurs engagés ainsi que les officiels présents.

ACCÈS A LA PISCINE



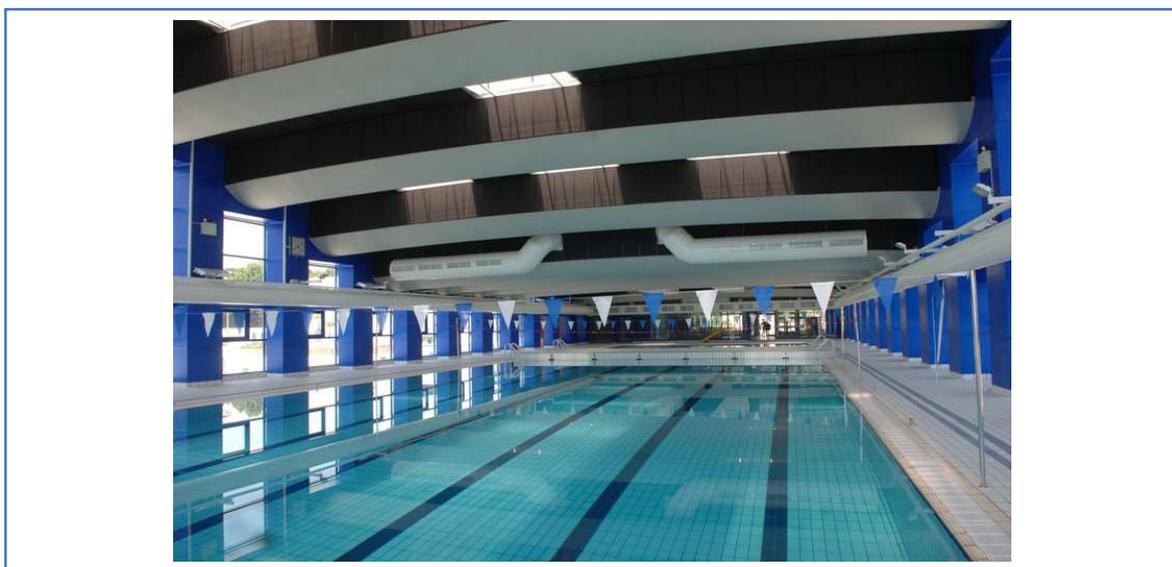
AVATICA La Piscine

10 Av. du Président Salvadore Allende, 13500 Martigues



ORGANISATION DU BASSIN

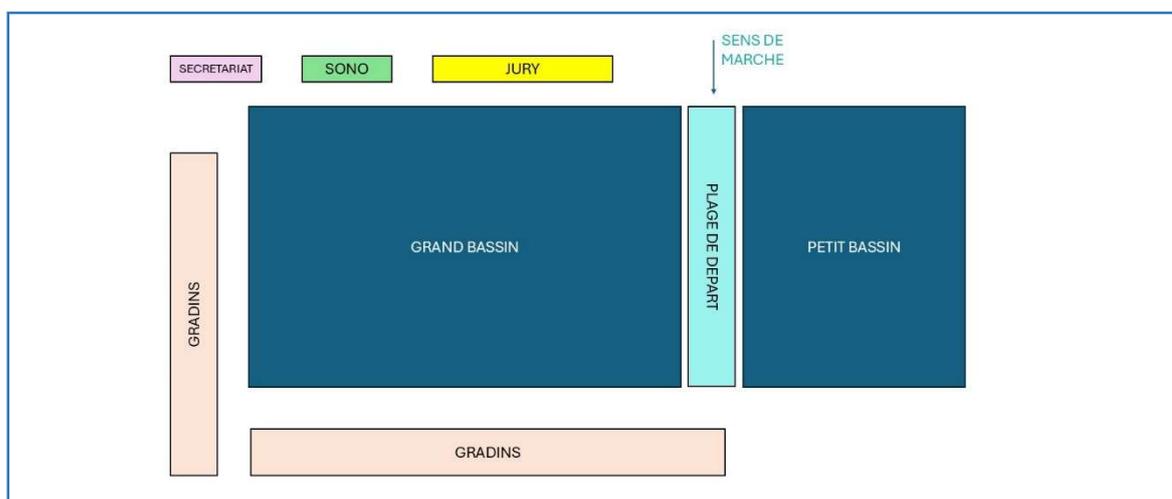
Martigues Nat Synchro vous accueille



Plan du bassin

Bassin de 25 m (2,3 m de profondeur - 6 lignes d'eau)

Bassin d'initiation de 12,5 x 12,5 m (de 0,7 à 1,2 m de profondeur)



INFOS DIVERSES

RESPECT DES LIEUX

- ≈ Chaussures interdites au bord de la piscine et dans les vestiaires sauf chaussures spécifiques piscine.
- ≈ Nourriture et boissons interdites dans les gradins et les vestiaires.
- ≈ Nous demandons à tous les entraîneurs et responsable de club de bien vouloir respecter les différentes zones mises à disposition pour les athlètes.

Zone de déchaussage.

Zone réservée à la gélatine

- ≈ Ainsi que vérifier qu'à la fin de compétition tous les vestiaires soient propres, des poubelles seront mises à disposition dans toute la zone des vestiaires ainsi que dans les gradins.

REPAS

Pour celles et ceux qui le souhaitent le club met en place des paniers repas au tarif de 7 €.

Une buvette sera à votre disposition avec boissons fraîches, Café, Thé, Sandwichs, Pizza fromage, Chips, Crêpes et sucreries.

Pour une meilleure organisation merci aux clubs intéressés de grouper et réserver leur formule avant le mercredi 07 mai, en remplissant le formulaire.

Le règlement sera demandé lors de la remise des paniers.

Formulaire à remplir et à renvoyer avant le mercredi 07 mai

reservation.martigues.nat.synchro@gmail.com

Nom du Club :

Repas	Quantités	Sauce sandwich	Dessert formule	Total
Sandwich jambon / beurre doux ou beurre salé ou mayo x 5 euros			
Sandwich jambon de dinde hallal / beurre doux ou beurre salé ou mayo x 5 euros			
Salade de riz x 5 euros			
Formule sandwich + chips + boissons + compote ou crêpe au sucre x 7 euros			
Formule salade de riz + chips + boissons + compote ou crêpe au sucre x 7 euros			
TOTAL A REGLER				

LES RÉSULTATS

Les résultats seront affichés dans la piscine à l'issue des épreuves, puis à consulter en ligne et télécharger après homologation sur le site de la FFN.

Un groupe WhatsApp sera créer pour chaque compétition : informations générales (jurys, ordre de passage, résultats...)

CONTACT

Pour tous renseignements complémentaires

LIGUE PACA NATATION

Chez Wereso – Gare Saint Charles – Esplanade Saint Charles

Halle Honnorat 13001 MARSEILLE

www.natation-paca.org

Tél : (+33) 4 91 49 77

Rejoignez-nous sur Facebook @LiguePACANatation

Pour INFOS et ENGAGEMENTS

Andrée LONGEVIAL BILLIET : andree.longevial-billiet@orange.fr

Dominique BLANC-LAINE : dominique@Blanc-Laine.com

Juge Arbitre : Marie-Pascale BILLIET

mariepascale-billiet@orange.fr

06.23.94.08.82

HOTELERIE

- **P'tit Dej-HOTEL Martigues Le 5**

37 Bd du 14 Juillet, 13500 Martigues
0442804916

	3 MIN		3 MIN	TARIF	64 €
--	-------	---	-------	--------------	------

- **HÔTEL IBIS MARTIGUES**

Rond Point De L'Hotel De Ville, Av. Louis Sammut, 13500 Martigues
0442420511

	4 MIN		16 MIN	TARIF	80 €
--	-------	---	--------	--------------	------

- **KYRIAD DIRECT MARSEILLE OUEST – Martigues**

12 Bd de Tholon, 13500 Martigues
0442413094

	4 MIN		20 MIN	TARIF	60 €
--	-------	---	--------	--------------	------

- **Kyriad Martigues Sud**

47 Av. José Nobre, 13500 Martigues
0442818494

	6 MIN		38 MIN	TARIF	65 €
--	-------	---	--------	--------------	------

- **Hôtel Première Classe Martigues**

Pl. de Croix Sainte ZAC de, 13500 Martigues
0442800808

	9 MIN		44 MIN	TARIF	49€
--	-------	---	--------	--------------	-----

- **KYRIAD DIRECT Martigues**

24 All. des Bruyères, 13500 Martigues
0442891128

	9 MIN		44 MIN	TARIF	45€
--	-------	---	--------	--------------	-----

- **Brit Hotel Martigues Nord**

10 Av. des Peupliers, 13920 Saint-Mitre-les-Remparts
0971166060

	10 MIN		55 MIN	TARIF	87€
--	--------	---	--------	--------------	-----

- **Hôtel Restaurant La Villa Martégale**

Quartier Escaillon, 175 Av. Jean-Paul Marat, 13500 Martigues
0442441110

	8 MIN		39 MIN	TARIF	97€
--	-------	---	--------	--------------	-----

- **Hotel Renaissance – Martigues**
2 Esp. des Belges, 13500 Martigues

	5 MIN		15 MIN	TARIF	59€
--	-------	---	--------	--------------	-----

RESTAURATION

- **Restaurant Bomba Martigues** *cuisine méditerranéenne*
Av. Louis Sammut, 13500 Martigues
0442421591

	6 MIN		14 MIN
--	-------	---	--------

- **Le Gusto** *cuisine italienne*
4 Quai Paul Doumer, 13500 Martigues
0442439785

	4 MIN		8 MIN
--	-------	---	-------

- **La Creperie**
26 Quai Général Leclerc, 13500 Martigues
0442816832

	6 MIN		12 MIN
--	-------	---	--------

- **La Grange Martigues** *cuisine traditionnelle et burger*
50 Quai Général Leclerc, 13500 Martigues
0488430020

	6 MIN		12 MIN
--	-------	---	--------

- **La Cocotte de l'île** *cuisine traditionnelle*
Pl. de la Libération, 13500 Martigues
0413059658

	7 MIN		11 MIN
--	-------	---	--------