

**Samedi 14 Mars**  
**Circuit préparatoire**  
**JUNIOR**

**Dimanche 15 Mars**  
**Championnat N3**  
**JEUNE**

**ENTREE GRATUITE**  
**Piscine Ile Bleue**  
**10 avenue Jean Clerc**  
**74600 SEYNOD**



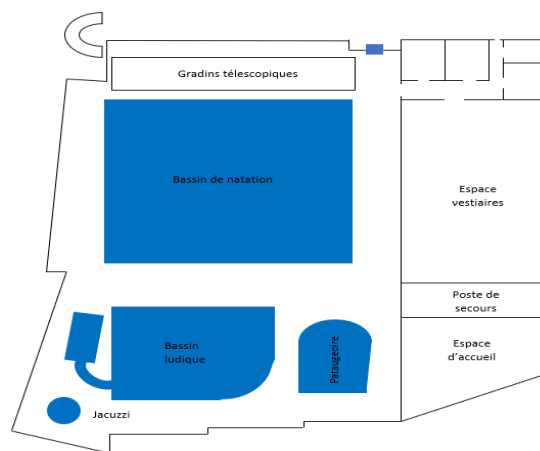
## Le centre nautique

Adresse : Centre nautique L'Île Bleue - 10 avenue Jean Clerc - 74600 Seynod



### Espace :

- 1 bassin sportif (25m x 21m) avec 8 lignes d'eau ;
- 1 bassin ludique (17m x 12m) qui sera ouvert pour la compétition
- 1 pataugeoire (12,5m x 6,5m), 1 toboggan, 1 jardin aquatique extérieur de 230m<sup>2</sup> ainsi qu'un jacuzzi qui resteront fermés lors de la compétition
- 192 places assises en gradin

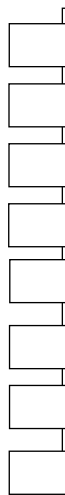


## Zoom sur le bassin de compétition

Sens de la marche



**PLAGE DE DEPART**



Profondeur 3m



Profondeur 2m

Jury

Jury

Secrétariat

**GRADINS**

## Respect des lieux et consignes

Les athlètes pourront ranger leurs affaires personnelles dans un casier fermé (prévoir pièce de 1€). Chaque club devra s'assurer que ses athlètes laissent les vestiaires, les douches, les toilettes et le bord du bassin propres avant de repartir.

Consignes coiffure :

Pour des raisons d'organisation et d'hygiène, la préparation de la gélatine ne pourra pas être effectuée sur place. Les athlètes devront se présenter déjà coiffés et gélatinés.

Les douches sont accessibles uniquement pour un rinçage rapide. Il est interdit d'y retirer le chignon ou la gélatine.

Des poubelles seront à disposition. Il est interdit de laver les pots de gélatine dans les lavabos et de jeter la gélatine dans les toilettes.

Nous vous demandons de bien respecter les consignes données sur place par les bénévoles en charge de l'organisation et par le personnel du Centre nautique.

En ce qui concerne les repas, les nageuses devront obligatoirement se rendre dans l'école primaire où des tables et des chaises seront mises à disposition. Il est interdit de manger dans les vestiaires, au bord du bassin et dans les gradins.

Pour des raisons de sécurité, nous demandons aux athlètes de ne pas accéder à la pataugeoire, au jacuzzi, ainsi qu'au jardin aquatique qui seront fermés durant toute la durée de la compétition.

## ENGAGEMENTS

Ouverture des engagements **du 23 février au 5 mars 2026.**

### MUSIQUE

Les musiques devront être envoyées par lien au plus tard le **jeudi 5 mars 2026**

Via les liens suivants :

- 14 mars

<https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musprepjun140326seynod>

- 15 mars

<https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musn3jeu150326seynod>

Fichiers waw ou mp3 acceptés

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

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

Prévoir une clé USB pour le jour de la compétition.

### COACH CARD

Dépôt des coach-cards au plus tard le **jeudi 5 mars 2026**

en suivant les liens suivants

[https://form.jotform.com/YGU/COACH\\_CARD\\_CIRCUIT\\_PREPA\\_JUN\\_2026](https://form.jotform.com/YGU/COACH_CARD_CIRCUIT_PREPA_JUN_2026)

[https://form.jotform.com/YGU/COACH\\_CARD\\_CHAMP\\_N3\\_JEUNES\\_2026](https://form.jotform.com/YGU/COACH_CARD_CHAMP_N3_JEUNES_2026)

**ATTENTION : format Excel 8.3**

## Quelques rappels

Concernant les déductions et pénalités, se référer au document :  
[DEDUCTIONS ET PENALITES MAJ 2025](#)

OCTOBRE 2023

**Note d'information**  
**LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE**  
*Applicable à partir de novembre 2025*

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, une règle limitant les temps d'apnée pour chaque hybride libre (hors celles contenant les TRE) est désormais en vigueur. Elle s'appliquera à compter de **novembre 2025**.

### **Définition du temps d'apnée**

- Le temps d'apnée pour les hybrides libres est mesuré à **partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride**, jusqu'à la **reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci**.
- En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée, la mesure débute **au premier mouvement de l'hybride** et se termine à la **respiration en surface**.
- Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.), le temps d'apnée est mesuré **de la respiration précédant l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers**.

### **Temps d'apnée maximum autorisé par catégorie**

- ❖ **Catégorie AVENIR** : 18 secondes maximum.
- ❖ **Catégorie JEUNE** : 21 secondes maximum.
- ❖ **Catégorie JUNIOR** : 25 secondes maximum.

En cas de dépassement du temps d'apnée maximum, **une note de base (BM)** sera attribuée à l'élément concerné.

### **Procédure de suivi des temps d'apnée**

- Les entraîneurs doivent saisir dans la Coach Card (carte d'entraîneur), les différentes parties de la chorégraphie ainsi que la durée de chacune. Le temps d'apnée "de respiration à respiration" de chaque hybride libre y est donc déjà indiqué.
- Les chronométreurs peuvent s'appuyer sur la Coach Card pour effectuer une pré-vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.

## ANNEXE 3a - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS AVENIRS ET JEUNES

### Définitions

**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée seront à respecter.

| Épreuves               | Temps (+/- 5 sec) | Nombre Eits | ÉLÉMENTS   |
|------------------------|-------------------|-------------|--|
| <b>AVENIRS</b>         |                   |             |  |
| <b>Solo libre</b>      | 2'00              | 4           | - 4 hybrides libres  |
| <b>Duo libre</b>       | 2'30              | 5           | - 4 hybrides libres<br>- 1 acrobatie à deux  |
| <b>Duo mixte libre</b> | 2'30              | 5           | - 3 hybrides libres<br>- 2 acrobaties différentes à deux<br>+ minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)  |
| <b>Équipe libre</b>    | 3'00              | 7           | - 4 hybrides libres<br>- 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)<br>Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées   |
| <b>Ballet Combiné</b>  | 3'00              | 9           | - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)<br>- 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis).<br>L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe<br>- 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis)<br><br>Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)<br>Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées |
| <b>JEUNES</b>          |                   |             |  |
| <b>Solo libre</b>      | 2'00              | 5           | - 5 hybrides libres  |
| <b>Duo libre</b>       | 2'30              | 6           | - 5 hybrides libres<br>- 1 acrobatie à deux  |
| <b>Duo mixte libre</b> | 2'30              | 5           | - 3 hybrides libres<br>- 2 acrobaties différentes à deux<br>+ minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)  |
| <b>Équipe libre</b>    | 3'00              | 8           | - 5 hybrides libres<br>- 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)  |
| <b>Ballet Combiné</b>  | 3'00              | 9           | - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)<br>- 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis).<br>L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe<br>- 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis)<br><br>Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)  |

#### Définitions acrobaties différentes :

Groupe A : ne peut pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.

Groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et la voltige).

Groupe C : ne pas répéter la même construction.

Groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre le pilier et la voltige) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position. Ne pas répéter le même bonus.

|                | Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes | Acrobaties degrés de difficulté DD | Plus notes de base (BM) | Total maximum des degrés de difficulté (DD) |
|----------------|---|------------------------------------|-------------------------|---|
| <b>AVENIRS</b> | Groupe A  | 2.0                                | 0.5                     | 2.5   |
|                | Groupe B  | 2.1                                | 0.5                     | 2.6   |
|                | Groupe P  | 2.3                                | 0.5                     | 2.8   |
| <b>JEUNES</b>  | Groupe A  | 2.2                                | 0.5                     | 2.7   |
|                | Groupe B  | 2.3                                | 0.5                     | 2.8   |
|                | Groupe C  | 2.3                                | 0.5                     | 2.8   |
|                | Groupe P  | 2.5                                | 0.5                     | 3.0   |

## ANNEXE 3b - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS JUNIORS ET SENIORS

### Définitions

**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres Juniors seulement** (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée seront à respecter.

| Catégorie                    | Épreuves                   | Temps (+/- 5 sec) | Nombre Elts | ÉLÉMENTS   |
|------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------|--|
| <b>JUNIORS / SENIORS</b>     |                            |                   |             |  |
| <b>JUNIORS &amp; SENIORS</b> | <b>Solo libre</b>          | 2'15              | 6           | - 6 hybrides libres  |
|                              | <b>Duo libre</b>           | 2'45              | 8           | - 6 hybrides libres<br>- 2 acrobaties différentes à deux   |
|                              | <b>Duo mixte libre</b>     | 2'45              | 7           | - 4 hybrides libres<br>- 3 acrobaties différentes à deux<br>+ minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)  |
|                              | <b>Équipe libre</b>        | 3'30              | 9           | - 6 hybrides libres<br>- 3 acrobaties d'équipe différentes   |
|                              | <b>Ballet Acrobatique</b>  | 3'00              | 7           | 7 acrobaties d'équipe différentes<br><i>Pour les juniors</i> : dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum  |
| <b>JUNIORS</b>               | <b>Solo technique</b>      | 2'00              | 6           | - 5 éléments techniques obligatoires<br>- 1 hybride libre  |
|                              | <b>Duo technique</b>       | 2'20              | 7           | - 5 éléments techniques obligatoires<br>- 1 hybride libre<br>- 1 acrobatie à deux  |
|                              | <b>Duo mixte technique</b> | 2'20              | 7           | - 3 éléments techniques obligatoires<br>- 1 hybride libre<br>- 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4)<br>- 2 acrobaties différentes à deux<br>+ 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus) |
|                              | <b>Équipe technique</b>    | 2'50              | 8           | - 5 éléments techniques obligatoires<br>- 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade<br>- 1 acrobatie d'équipe ( DD maximum : 2.50 + BM : 0.5)<br>Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)  |
| <b>SENIORS</b>               | <b>Ballet Combiné</b>      | 3'00              | 9           | - 4 acrobaties d'équipe<br>- 1 hybride en solo,<br>- 1 hybride en duo<br>- 3 hybrides en équipe dont une chorégraphique (minimum 4 athlètes requis).<br><br>Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)            |

Définitions acrobaties différentes :

Groupe A : ne peut pas répéter les mêmes positions (P1, P2) à l'exception du bonus de troisième position.

Groupe B : ne pas répéter les mêmes constructions et type de connexions (entre le pilier et la voltige).

Groupe C : ne pas répéter les mêmes constructions.

Groupe P : ne pas répéter les mêmes constructions et type de connexions (entre le pilier et la voltige), tout comme les mêmes positions (P1, P2) à l'exception du bonus de troisième position. Ne pas répéter le même bonus.

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL JEUNE

Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement

### ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2 et 5

| GROUPE 1                              | GROUPE 2   | GROUPE 5   |
|---------------------------------------|--|--|
| 1. Poisson volant, vrille 360° (307e) | 1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) | 1. Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j) |
| 2. Cyclone ouvert 180° (437)          | 2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)                | 2. Promenade arrière fermée à 360° (421)                   |

SOLOS LIBRES

DUOS LIBRES

DUOS LIBRES MIXTES

ÉQUIPES LIBRES

### BALLETS COMBINÉS

#### ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE

|                           |  |
|---------------------------|--|
| SOLOS LIBRES 2013 et 2014 | <ul style="list-style-type: none"><li>• si 58 points en imposées</li></ul> |
| SOLOS LIBRES 2011 et 2012 | <ul style="list-style-type: none"><li>• si 60 points en imposées</li></ul> |
| DUOS LIBRES               | <ul style="list-style-type: none"><li>• si 59 points en imposées</li></ul> |
| DUOS LIBRES MIXTES        | <ul style="list-style-type: none"><li>• si 59 points en imposées</li></ul> |
| ÉQUIPES LIBRES            | <ul style="list-style-type: none"><li>• si 57 points en imposées</li></ul> |
| BALLETS COMBINÉS          | <ul style="list-style-type: none"><li>• si participation</li></ul>         |



## Programme prévisionnel

### SAMEDI 14 MARS 2026 à SEYNOD Circuit préparatoire JUNIORS (7 épreuves)

#### PROGRAMME PREVISIONNEL

Juge Arbitre : Babeth Monier  
Vice Arbitre : A.Caroline Niggli

|              |  |                    |                         |
|--------------|--|--------------------|-------------------------|
| <b>8h30</b>  | Ouverture des portes<br>Déclaration forfait-Changement coach card- Signature des officiels |                    |                         |
| 8h40         | 9h   | Echauffement       | SOLOS Libres (9)        |
| 9h           | 9h15   | Réunion Jury       |                         |
| 9h15         | 10h  | Compétition        | <b>1-Solos Libres</b>   |
|              | 15'  | Podium             |                         |
| 10h15        | 10h35  | Echauffement       | SOLOS Tech (6)          |
| 10h35        | 10h50  | Réunion Jury       |                         |
| 10h50        | 11h25  | Compétition        | <b>2-Solos Tech</b>     |
|              | 15'  | Podium             |                         |
| 11h40        | 12h  | Echauffement       | ACRO (3)                |
| 12h          | 12h15  | Réunion Jury       |                         |
| 12h15        | 12h30  | Compétition        | <b>3-Acro</b>           |
|              | 15'  | Podium             |                         |
| <b>12h45</b> | <b>13h15</b>   | <b>Pause repas</b> |                         |
| 13h15        | 13h35  | Echauffement       | DUOS Libres (5)         |
| 13h35        | 13h45  | Réunion Jury       |                         |
| 13h45        | 14h15  | Compétition        | <b>4-Duos Libres</b>    |
|              | 15'  | Podium             |                         |
| 14h30        | 14h50  | Echauffement       | DUOS Tech (6)           |
| 14h50        | 15h05  | Réunion Jury       |                         |
| 15h05        | 15h40  | Compétition        | <b>5-Duos Tech</b>      |
|              | 15'  | Podium             |                         |
| 15h55        | 16h15  | Echauffement       | EQUIPES Tech (4)        |
| 16h15        | 16h30  | Réunion Jury       |                         |
| 16h30        | 16h50  | Compétition        | <b>6-Equipes Tech</b>   |
|              | 15'  | Podium             |                         |
| 17h05        | 17h25  | Echauffement       | EQUIPES Libres (5)      |
| 17h25        | 17h40  | Réunion Jury       |                         |
| 17h40        | 18h15  | Compétition        | <b>7-Equipes libres</b> |
|              | 15'  | Podium             |                         |

**19h Evacuation de l'établissement**

*Ces programmes sont prévisionnels et pourront être modifiés à la clôture des engagements.  
L'organisation se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre de athlètes présents.*

**DIMANCHE 15 MARS 2016 à SEYNOD  
N3 REGIONAUX JEUNES WA (5 épreuves)**

**PROGRAMME PREVISIONNEL**

**Juge Arbitre : A.Caroline Niggli**

**Vice Arbitre : Babeth Monier**

|             |       |  |                             |           |
|-------------|-------|--|-----------------------------|-----------|
| <b>8h30</b> |       | Ouverture des portes<br>Déclaration forfait-Changement coach card- Signature des officiels |                             |           |
| 8h40        | 9h10  | Echauffement   | FIGURES IMPOSEES (73)       |           |
| 9h10        | 9h25  | Réunion Jury   | 2 ateliers sur place        |           |
| 9h25        | 11h10 | Compétition  | <b>1-Figures</b>            |           |
|             | 20'   | Podium   | pour chaque catégorie d'âge |           |
| 11h30       | 11h50 | Echauffement   | EQUIPES Libres (5)          |           |
| 11h50       | 12h05 | Réunion Jury   |                             |           |
| 12h05       | 12h45 | Compétition  | <b>2-Equipes Libres</b>     |           |
|             | 15'   | Podium   |                             |           |
| 13h00       | 13h30 | <b>Pause repas</b>   |                             |           |
| 13h30       | 13h50 | Echauffement   | SOLOS Libres (11)           |           |
| 13h50       | 14h05 | Réunion Jury   |                             |           |
| 14h05       | 15h05 | Compétition  | <b>3-Solos Libres</b>       |           |
|             | 15'   | Podium   |                             |           |
| 15h20       | 16h   | Echauffement   | COMBINES (7)                | 2 groupes |
| 16h         | 16h15 | Réunion Jury   |                             |           |
| 16h15       | 16h55 | Compétition  | <b>4- Combinés</b>          |           |
|             | 15'   | Podium   |                             |           |
| 17h10       | 17h30 | Echauffement   | DUOS Libres (10)            |           |
| 17h30       | 17h40 | Réunion Jury   |                             |           |
| 17h40       | 18h25 | Compétition  | <b>5-Duos Libres</b>        |           |
|             | 15'   | Podium   |                             |           |

**19h Evacuation de l'établissement**

*Ces programmes sont prévisionnels et pourront être modifiés à la clôture des engagements.  
L'organisation se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre de athlètes présents.*

## Autres informations

### Accès

En voiture / Minibus :

En arrivant sur A41 (Chambéry)

Prendre la Sortie 15 bis : Seynod Sud

Puis suivre la direction Annecy/ Seynod sur D1201 sur 3.6 km

Sortir à Seynod Centre et suivre la direction : Centre Nautique l'Ile Bleue

En arrivant sur A40 (Bourg en Bresse)

Prendre la Sortie 11 : Eloise/Annecy/Frangy/Seyssel

Puis suivre la direction Annecy

Traverser Frangy, Serrasson, La Balme de Sillingy, la zone commerciale d'Epagny

Puis prendre la D3508 en suivant la direction

Annecy/Alberville/Chambéry/Poisy/Meythet.

Continuer direction : Aix-les-Bains/ Chambéry/Seynod

Sortir à Seynod Centre et suivre la direction : Centre Nautique l'Ile Bleue

En Avion :

Aéroport de Genève

Liaison de car entre aéroport Genève et la gare routière d'Annecy

En Train :

Gare SNCF de la ville d'Annecy

## Abords du centre nautique



La piscine



Le parking

(Réservé aux véhicules  
des clubs)

Ecole primaire

(Mise à disposition  
pour les repas)

## Restauration sur place



### Menus du Week-end

#### **SAMEDI** **12 €**

##### **MENU 1 SAMEDI :**

- Salade de riz légumes
- Wrap poulet, fromage frais, crudités
- Fruit de saison
- Cake citron

##### **MENU 2 SAMEDI :**

- Salade de semoule, légumes
- Wrap au thon, fromage frais, crudités
- Banane
- Cake myrtille

#### **DIMANCHE** **12 €**

##### **MENU 1 DIMANCHE**

- Salade de pâtes complètes au thon légumes œufs
- Cake salé carotte fêta
- Banane
- Cake chocolat

##### **MENU 2 DIMANCHE**

- Salade de boulgour au poulet, légumes, œufs (possible sans viande)
- Cake courge emmental
- Fruit de saison
- Cake Vanille

**Merci de faire vos commandes avant le  
07/03/2026 sur l'adresse mail suivante :  
[encake.info@gmail.com](mailto:encake.info@gmail.com)**

Une buvette avec vente sucré et salé (quiche, pizza, cake, sandwichs, etc ...) vous sera proposée sur place.



### Autre restauration

- Restaurants La Galerie Val semnoz : Le bistrot Régent et les comptoirs d' Alice : <https://www.la-galerie.com/val-semnoz/restaurants>
- La cantine bouillon : <https://www.lacantine-bouillon.fr>
- La piccolina Sicilia : <https://www.facebook.com/lapiccolinasicilia/>

### Hébergements

- Ibis Cran Gevrier : <https://all.accor.com/hotel/B6I9/index.fr.shtml>
- Ibis hôtel Poisy : <https://all.accor.com/hotel/B1H7/index.fr.shtml>
- Campanile Cran-Gevrier : <https://annecy-sud-cran-gevrier.campanile.com/fr-fr/#L'Hôtel>
- Greet hôtel Annecy Cran Gevrier : <https://all.accor.com/hotel/2547/index.fr.shtml>