



LIGUE  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE NATATION



AQUA  
SYNCHRO  
LYON

# 12-14 JUIN 2026

PISCINE DE VAISE - LYON



## CHAMPIONNAT DE FRANCE NATATION ARTISTIQUE N2 Avenirs - Seniors



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION



VILLE DE  
LYON

Crédit  Mutuel

 La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

GRANDLYON  
la métropole



  
DUO  
Realisations  
ACCOMPAGNEUR DE PROJETS

  
eurofeu  
Sécurité incendie



  
Sports  
Clubs & Collectivités

<b>ÉPREUVES</b>	
Cf Annexes 1 et 3	
FIGURES IMPOSÉES suivant règlement World Aquatics	
SOLOS LIBRES 2'00 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES 2'30 (+ ou - 05 sec)
DUOS MIXTES LIBRES 2'30 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPES LIBRES 3'00 (+ ou - 05 sec)
COMBINÉS 3'00 (+ ou - 05 sec)	<i>Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçants.</i>
<b>CLASSEMENTS ET PODIUMS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Figures imposées + Épreuves libres</li><li>• 100% ballets combinés</li></ul> <p>En N1 et en Elite : 1 classement général et 1 classement structures non labellisées CAF</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solos : un podium est organisé pour chaque année d'âge (2014, 2015 et 2016).</li><li>• 100% Figures imposées : un podium général est organisé et un titre en figures imposées Avenir est attribué. D'autres podiums peuvent être organisés pour les athlètes plus jeunes.</li></ul>	

**ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025**

**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 (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

Epreuves	Temps +/- 5 sec	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
<b>AVENIRS</b>			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Acrobatique	2'30	4	- 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
<b>JEUNES</b>			
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Acrobatique	2'30	5	- 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). <b>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</b> - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) 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)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	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

**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 chronométrateurs peuvent s'appuyer sur la Coach Card pour effectuer une pré-vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite

- 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
- Les athlètes nés en 2017 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement
- **RAPPEL** : En raison des quotas supplémentaires attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel

**FIGURES IMPOSÉES** : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel tiré au sort

<b>FIGURES OBLIGATOIRES</b> 1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)	<b>GROUPE OPTIONNEL 1</b> 3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)
	<b>GROUPE OPTIONNEL 2</b> 3. Goutte d'eau vrille 180° (363) 4. Espadon (401)

**ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ N1 Avenir**

SOLOS LIBRES 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE</li> <li>• trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE</li> <li>• trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 60 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR SO</li> <li>• le deuxième des IR IDF, NE, O, SE, de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) classés à la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O</li> <li>• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ayant 59 points en imposées</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF)</li> <li>• quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF)</li> <li>• la première (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 57 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF)</li> <li>• les quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF)</li> <li>• le premier (1) Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 100 points

**ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE Avenir**

SOLOS LIBRES 2014		Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) de chaque IR</li> </ul>	Sous condition d'avoir obtenu 64 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) Corse</li> </ul>	Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le premier (1) de la Réunion</li> </ul>	
DUOS LIBRES MIXTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les duos mixtes ayant obtenu 63 points en imposées</li> </ul>	

## CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ N1 AVENIR

Le Championnat de France Nationale 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite

- Les athlètes nés en 2017 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement

### ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel tiré au sort

FIGURES OBLIGATOIRES		GROUPE OPTIONNEL 1
1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)		3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)
		GROUPE OPTIONNEL 2
		3. Goutte d'eau vrille 180° (363) 4. Espadon (401)
SOLOS LIBRES 2014	13 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE</li> <li>• trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	13 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE</li> <li>• trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 60 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	7 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR SO</li> <li>• le deuxième des IR IDF, NE, O, SE, de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) classés à la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O</li> <li>• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE</li> <li>• le deuxième de la Corse et de la Réunion</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES		• ayant 59 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF)</li> <li>• quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF)</li> <li>• la première (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 57 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF)</li> <li>• quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF)</li> <li>• le premier (1) Réunion (hors CAF)</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 100 points

Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires

## CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE AVENIR

Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné

- Les nageuses et nageurs né(e)s 2017 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement
- **Le dispositif de qualification « 2025 » en épreuve collective ne concerne pas les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Élite**

### ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel tiré de sort

FIGURES OBLIGATOIRES 1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)	GROUPE OPTIONNEL 1 3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)	
	GROUPE OPTIONNEL 2 3. Goutte d'eau vrille 180° (363) 4. Espadon (401)	
	GROUPE OPTIONNEL 3 3. Coup de pied à la lune (311) 4. Cygne vrille 180° (277d)	
SOLOS LIBRES 2014	10 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)</li> <li>• le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	10 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)</li> <li>• le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 64 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	10 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)</li> <li>• le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion</li> <li>• solos garçons</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trois (3) premiers du championnat de France 2025 (sans condition de points)</li> <li>• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)</li> <li>• le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion</li> </ul> Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• les duos mixtes techniques ayant obtenu 63 points en imposées aux N2</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un (1) par CAF : 16</li> <li>• trois (3) premiers du championnat N1</li> </ul> Sans condition de points
BALLETS COMBINÉS	19	

### ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE AVENIR 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 3 et avoir réalisé les points

*Ce dispositif de qualification ne concerne pas les CAF, en épreuve collective, qui ont automatiquement chacun une place en Élite*

## N2 Seniors

---

<b>ÉPREUVES</b> Cf Annexe 3	
SOLOS LIBRES 2'15 (+ ou - 05 sec)	Au championnat de France Senior, en solo, un seul athlète, par interrégion, ayant participé en solo technique ou libre aux championnats de France Junior pourra participer. Tous les autres athlètes qualifiés ne doivent pas avoir nagé en solo technique ou libre aux championnats de France N1 et/ou Elite Junior. Les athlètes ayant nagé en solo libre aux championnats de France N1 et/ou Elite Jeunes ne peuvent pas participer.
DUOS LIBRES 2'45 (+ ou - 05 sec)	
DUOS LIBRES MIXTES 2'45 (+ ou - 05 sec)	
ÉQUIPES LIBRES 3'30 (+ ou - 05 sec)	
BALLETS ACROBATIQUES 3'00 (+ ou - 05 sec)	<i>Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) athlètes et deux (2) remplaçant(e)s.</i>
BALLETS COMBINÉS 3'00 (+ ou - 05 sec)	<i>Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçant(e)s.</i>

### **CLASSEMENTS & PODIUMS**

- 100% chaque épreuve
- Un podium général est organisé pour chaque épreuve
- Un deuxième podium en national est organisé pour les ballets dont les titulaires sont majoritairement des athlètes nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1). Ce podium reste à l'initiative des régions et des IR.

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL ET NATIONAL 2 SENIOR

- Il est recommandé aux Ligues de regrouper les compétitions Régionales et N2. Plusieurs classements devront être établis (Régionaux et N2)

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du synchro d'Argent n'empêchera pas la qualification aux Championnats de France, le Synchro d'Or étant obligatoire lors des engagements



### CONTENU DES ÉPREUVES Cf Annexe 3

SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES
DUOS LIBRES MIXTES	ÉQUIPES LIBRES
BALLETS COMBINÉS	BALLETS ACROBATIQUES

### ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ SENIOR

SOLOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• le premier (1) Corse</li> <li>• les deux (2) premiers de la Réunion</li> <li>• garçons, mêmes conditions</li> </ul>
DUOS LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• la Corse et la Réunion, suivant résultats</li> </ul>
DUOS LIBRES MIXTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les duos mixtes libres suivant résultats</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• la Corse et la Réunion, suivant résultats</li> </ul>
BALLETS ACROBATIQUES	
BALLETS COMBINÉS	

## CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉTÉ SENIOR

### RÈGLES

- Le DTN peut proposer des positionnements hors quotas concernant les athlètes des collectifs Équipes de France ou CNR ou CNE. De la même manière, il pourra étudier les candidatures de athletes ayant eu une carrière internationale.
- Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des hors quotas, ni des dérogations DTN
- Rappel : Un podium général est organisé pour chaque épreuve. Un deuxième podium est organisé pour les ballets dont les titulaires sont majoritairement des athlètes nés en 2007 et avant

### ÉPREUVES

Cf Annexe 3

SOLOS LIBRES	23 + garçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• le premier (1) Corse</li> <li>• les deux (2) premiers de la Réunion</li> </ul>
DUOS LIBRES	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• la Corse et la Réunion, suivant résultats</li> </ul>
DUOS MIXTES LIBRES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les duos mixtes libres suivant résultats</li> </ul>
ÉQUIPES LIBRES	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• la Corse et la Réunion, suivant résultats</li> </ul>
BALLETS ACROBATIQUES	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• la Corse et la Réunion, suivant résultats</li> </ul>
BALLETS COMBINÉS	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les trois (3) premiers du championnat de France 2025</li> <li>• les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O</li> <li>• les quatre (4) premiers des IR SO, SE</li> <li>• la Corse et la Réunion, suivant résultats</li> </ul>

### ACCÈS AUX CHAMPIONNATS D'ÉTÉ SENIOR 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 3

## Programme prévisionnel



### N2 AVENIRS SENIORS VENDREDI 12 JUN ET SAMEDI 13 JUN AVENIRS DIMANCHE 14 JUN SENIORS

#### VENDREDI 12 JUN 2026 :

10h45 Ouverture des portes  
11h00 Échauffement des solos avenir  
11h45 Réunion des juges suivie des solos Avenirs  
14h15 Échauffement des Figures Imposées Avenirs  
15h00 Réunion des juges suivie de la compétition des figures imposées  
*Podiums des Figures imposées et solos libres*  
18h00 Échauffement des Équipes Libres Avenirs  
19h00 Réunion des juges suivie des Équipes Libres Avenirs  
*Podiums des équipes libres*

#### SAMEDI 13 JUN 2026 :

9h30 Ouverture des portes  
9h45 Échauffement des Duos et Duos Mixtes Avenirs  
10h45 Réunion des juges suivie de la compétition des Duos et Duos libres mixtes Avenirs  
*Podiums des duos libres et duos mixtes libres*  
14h00 Échauffement des Ballets Combinés Avenirs  
15h00 Réunion des juges suivie des Ballets Combinés Avenirs  
*Podiums des ballets Combinés Avenirs*  
17h00 Échauffement des ballets Combinés Seniors  
18h00 Réunion des juges suivie la compétition des ballets Combinés Séniors  
*Podiums des ballets combinés*

#### DIMANCHE 14 JUN 2026 :

9h00 Ouverture des portes  
9h15 Échauffement des solos libres seniors  
10h00 Réunion des juges suivie de la compétition des solos libres seniors  
*Podiums des solos libres*  
11h45 Échauffement des équipes libres seniors  
12h15 Réunion des juges suivie des équipes libres seniors  
*Podiums des ballets: libres*  
14h00 Échauffement des duos libres et duos libres mixtes seniors  
14h45 Réunion des juges suivie de la compétition duos libres et duos mixtes libres seniors  
*Podiums des duos libres et duos mixtes libres*  
16h00 Échauffement des Ballets Acrobatiques seniors  
16h45 Réunion des juges suivies des ballets acrobatiques seniors  
*Podiums des ballets acrobatiques*

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU  
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



## *Deadlines coach cards et musiques*

---

- Date limite d'envoi des **musiques** : AVANT le 5 Juin 23h59

**12 et 13 juin :**

<https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musn2aven12130626lyon>

**14 juin :** <https://form.jotform.com/arnaudatmosevenement/musn2sen140626lyon>

- Date limite d'envoi des **coach cards** : AVANT le 31 Mai 23h59

- Pour les Seniors :

<https://form.jotform.com/YGU/CC-N2-SUD-EST-SENIORS-2026>

- Pour les Avenirs :

<https://form.jotform.com/YGU/CC-CHAMPIONNAT-N2-AVENIRS-2026>

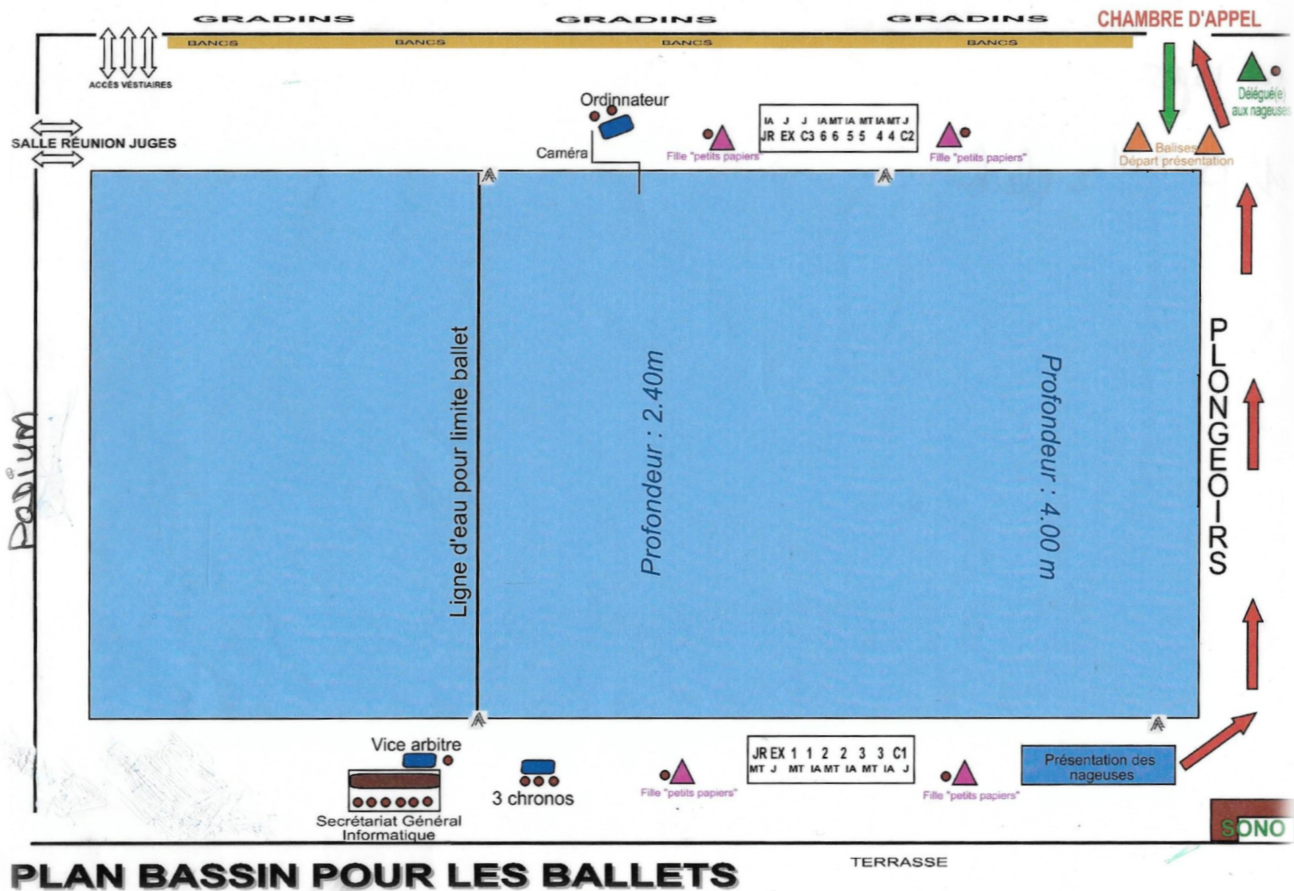
## *Les résultats*

---

Un groupe WhatsApp sera créé la semaine de la compétition : informations générales (jurys, ordre de passage, 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.

## Infos Bassin



## Hygiène et sécurité

- Chaussures interdites au bord de la piscine et dans les vestiaires sauf claquettes piscine
- Nourriture et boissons interdites dans les vestiaires et les gradins
- Zone gélatine dédiée - pas de gélatine dans les vestiaires
- Pour respecter nos engagements d'éco-responsabilité nous limitons le nombre de bouteilles plastiques, prévoir gourdes et bidons.

**Nous demandons à tous les entraîneurs et responsables de club de vérifier qu'à la fin de compétition tous les vestiaires sont propres ; Vous trouverez dans chaque vestiaire collectif des sacs poubelles. Veuillez jeter la gélatine dans les poubelles après usage.**

## *Paniers repas midi pour les nageurs et les entraineurs*

---



**Le club vous propose des  
paniers repas à 12 €  
Vendredi midi Samedi midi  
et/ou Dimanche midi**

- Salade poké bowl sportive base riz ou pâtes (à composer soi-même sur mesure en quelques clics avec vos ingrédients préférés) OU sandwich (bagels..)
- Compote ou yaourt à boire
- Banane ou Pomme
- Pain et bouteille d'eau

A régler sur Hello Asso **avant le JEUDI 4 JUIN :**

[Commande vendredi](#)

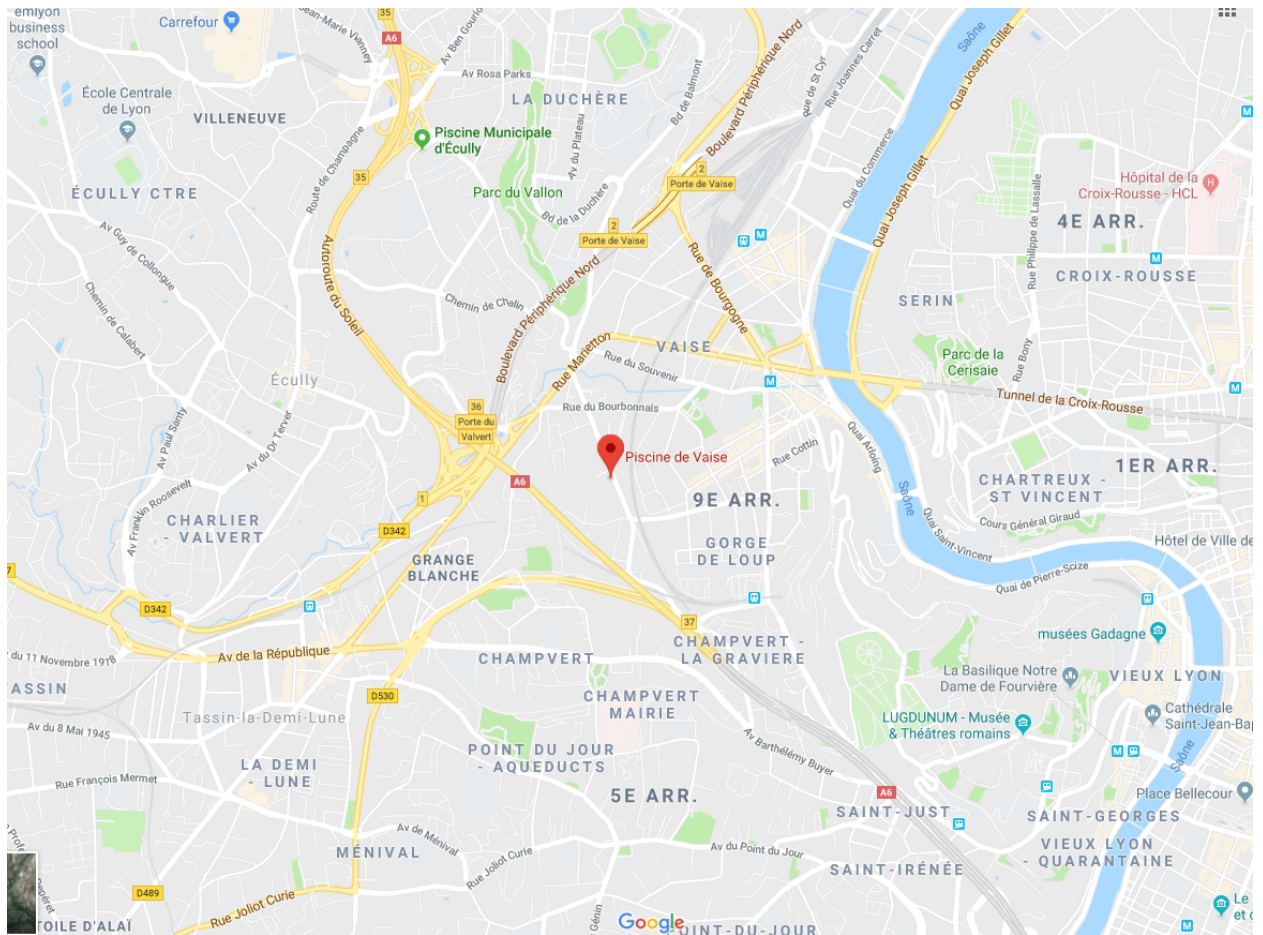
[Commande samedi](#)

[Commande dimanche](#)

**Une fois le règlement effectué, vous recevrez le lien pour choisir vos formules.**

## Accès Piscine

La piscine est située 52 Avenue Sidoine Apollinaire – 69009 LYON



**CONTACT POUR INFO ET ENGAGEMENTS :**

Ligue AURA NATATION  
[natation-artistique@auvergnerhonealpes-natation.fr](mailto:natation-artistique@auvergnerhonealpes-natation.fr)



**Ligue AURA NATATION**

**CONTACT POUR PANIERS REPAS :**

Club AQUA SYNCHRO LYON  
[contact@aquasynchrolyon.fr](mailto:contact@aquasynchrolyon.fr)

