COMPÉTITION DE

NATATION ARTISTIQUE

Les journées d'automne



SAMEDI
28
NOVEMBRE 2026

DIMANCHE
29
NOVEMBRE 2026

CARRÉ D'EAU
BOURG EN BRESSE

SOLO, DUO, ÉQUIPES

AVENIRS, JEUNES, JUNIOR

INTER-RÉGION

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

PARTENAIRE PRINCIPAL
EDF

PARTENAIRES OFFICIELS
TYR · CIC · BIODERMA · flunch

AIN le Département · GRAND BOURG AGGLOMÉRATION · Ville de BOURG EN BRESSE · carré d'eau

CLUB DE NATATION DE BOURG-EN-BRESSE

depuis 1928

L'un des rares clubs à proposer les 4 sections :



NATATION,
PLONGEON,
WATERPOLO,
NATATION ARTISTIQUE







BOURG-EN-BRESSE

Bourg-en-Bresse est une cité au passé généreux qui a su conserver un **patrimoine original** témoignant de ses évolutions successives.

Ancienne place forte gallo-romaine, elle fut rattachée à la Savoie au cours du Moyen-Âge avant de devenir française au XVIe siècle.

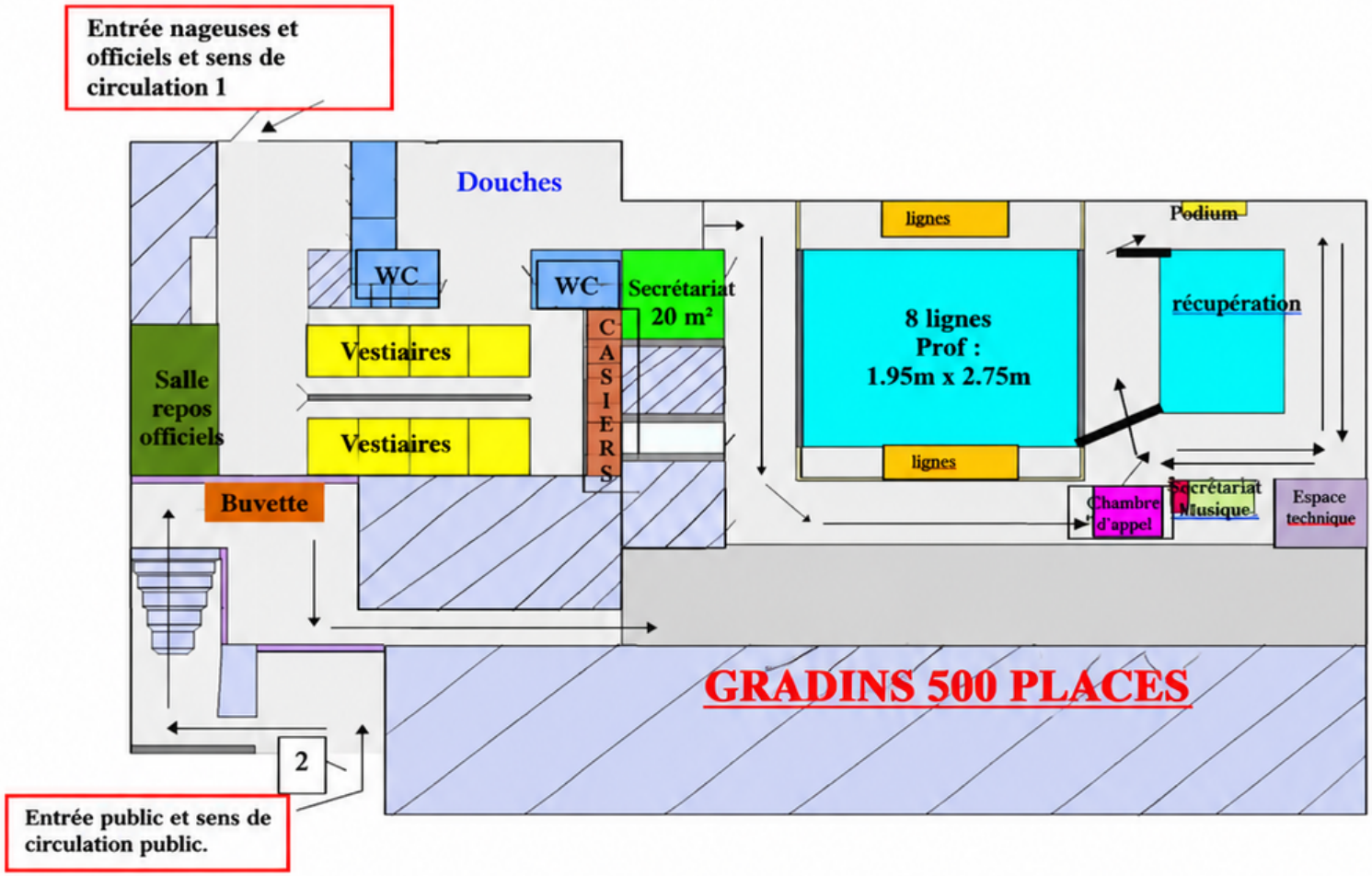
La ville regorge de bâtiments anciens, souvenirs de ce passé glorieux : les maisons médiévales à pans de bois, les hôtels particuliers des XVIIe et XVIIIe siècles.

Son monument le plus illustre le **Monastère royal de Brou** ayant été élu le plus beau de France.





SENS DE CIRCULATION







Pour vous préparer, un espace gélatine-maquillage est prévu (voir plan). Nous vous demandons de ne pas vider de gélatine dans les lavabos, car ceux-ci seraient immanquablement bouchés (pas de micro-ondes disponible)

CONSIGNES POUR LES CLUBS PARTICIPANTS

Le CNB vous souhaite la bienvenue à Bourg-en-Bresse. Nous sommes ravis de vous accueillir.
Pour assurer un bon déroulement, nous vous demandons de **prendre connaissance et d'appliquer les consignes ci-dessous**.



PARKING

Vous avez à votre disposition un parking gratuit :
Carthago, Allée du Carré d'Eau, 01000 Bourg-en-Bresse.

Ce parking est fléché, et nous vous demandons de ne pas en utiliser d'autres.

ACCÈS

L'accès pour les nageurs, les entraîneurs et officiels se situe côté nord, au dessus du centre nautique.





Pour les accompagnateurs et/ou parents, l'accès s'effectue par l'entrée principale qui donne accès aux gradins.

VESTIAIRES

Avant d'accéder aux vestiaires, vous devez vous déchausser dans le hall d'entrée.

Afin de permettre une plus grande fluidité au bord du bassin, le nombre de nageurs étant conséquent, vous avez la possibilité de ranger vos sacs dans les 300 casiers mis à votre disposition au bout du vestiaire.

Des bénévoles de notre club sont à votre disposition pour vous aider.



AUCUNE TENUE DE VILLE NE SERA ACCEPTÉE AU BORD DU BASSIN



BORD DU BASSIN

Des chaises sont à votre disposition en grand nombre à proximité du bassin tout autre extérieur seront refuser.

Pour le bon déroulement de la compétition, veillez à **respecter impérativement les sens de circulation** mis en place.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Liens pour charger vos programmes et médias

Jotform

Vos Médias

DEADLINE MUSIQUE
le 18/11/2026 à minuit

Vos Coach Cards

DEADLINE COACH CARD
le 15/11/2026 à minuit

A NE PAS MANQUER



RESERVATION OBLIGATOIRE

Une buvette est à votre disposition sur le site au 1er étage, à proximité des vestiaires. Vous trouverez le matin café et croissants, ainsi que des boissons fraîches et de la petite restauration toute la journée

Réservez ICI !!!

PANIER REPAS

Salades traiteurs :

Riz, tomates, maïs, thon, féta
Ou
Pâtes, carottes râpées, roquette, poulet maiso
Un laitage
Un fruit
Pain et bouteille d'eau

A prendre sur place !

12€



OU CLIQUEZ ICI

JOURNEES D'AUTOMNE

28 et 29 NOVEMBRE 2026 – BOURG EN BRESSE

Samedi 28 Novembre :	
09h45	Ouverture des portes ACCUEIL des clubs et annonce des forfaits
10h00	Echauffement des **solos libres JEUNES**
10h45	Réunion du jury suivi de la compétition des solos
12h45	Echauffement des **figures imposées JEUNES** et **AVENIRS CAF**
13h30	Réunion du jury suivi de la compétition des figures jeunes et avenirs
15h45	Echauffement des **duos mixtes libres jeunes**
16h30	Réunion du jury suivi de la compétition des duos mixtes
17h30	Echauffement des **équipes libres JEUNES**
18h15	Réunion du jury suivi de la compétition des équipes

Dimanche 29 Novembre :	
10h00	Ouverture des portes
10h15	Echauffement des **solos techniques JUNIORS**
11h00	Réunion du jury suivi de la compétition des solos
12h30	Echauffement des **duos techniques mixtes JUNIORS**
13h15	Réunion du jury suivi de la compétition des duos
14h30	Echauffement des **équipes techniques JUNIORS**
15h15	Réunion du jury suivi de la compétition des équipes

Toutes les épreuves seront suivies du podium.

Catégorie Avenir :

- Journées d'Automne - *2 figures* : figures obligatoires
- Championnat de France Hiver et Championnat Régional - *4 figures* : figures obligatoires et groupe optionnel 1
- Championnats National 2 et National 1 - *4 figures* : figures obligatoires et 1 groupe optionnel parmi les groupes 1 et 3
- Championnat de France Élite - *4 figures* : Figures obligatoires et 1 groupe optionnel parmi les 3 groupes

	Journées d'Automne	Championnat de France Hiver et Championnat Régional	Championnat National 2 et Championnat de France National 1	Championnat de France Élite
FIGURES OBLIGATOIRES **1.**(140k) **Flamenco jambe pliée, vrille continue 360°** 2.5 **2.**(423) **Ariane** 2.5	x	x	x	x
GROUPE OPTIONNEL 1 **3.**(301h) **Barracuda, vrille ascendante 180°** 2.4 **4.**(365) **Phare** 2.6		x	x	x
GROUPE OPTIONNEL 2 **3.**(366) **Moulin à vent, vrille 180°** 2.6 **4.**(227e) **Cygne, vrille 360°** 2.0				x
GROUPE OPTIONNEL 3 **3.**(355a) **Marsouin, demi-tour** 2.2 **4.**(401) **Espadon** 2.1			x	x

Catégorie Jeune :

- Journées d'Automne, Championnat de France Hiver et Championnat Régional - 4 *figures* : groupes 1 et 4
- Championnats National 2 et National 1 - *4 figures* : parmi les groupes 1, 3 et 4
- Championnat de France Élite - *4 figures* : parmi les 4 groupes

	Journées d'Automne, Championnat de France Hiver et Championnat Régional	Championnat National 2 et Championnat de France National 1	Championnat de France Élite
GROUPE 1 **1.**(356J) **Marsouin fouetté, vrille combinée 360°** 3.4 **2.**(407) **Espadon jambes tendues, rotation ariane** 2.6	x	x	x
GROUPE 2 **3.**(368) **Phénix** 3.6 **4.** (367) **Barracuda, spire jambe pliée, vrille 180°** 2.3			x
GROUPE 3 **1.**(130f) **Flamenco, vrille continue 720°** 2.9 **2.**(369) **Univers** 2.8		x	x
GROUPE 4 **3.**(442) **Spirale tourbillonnante** 3.1 **4.**(370) **Barracuda grand écart aérien, bloqué, vrille 360°** 2.6	x	x	x

JOURNÉES D'AUTOMNE JEUNE

Les journées d'Automne Jeune sont sélectives pour l'épreuve qualificative et le Championnat de France d'hiver Jeune

- Les ballets déjà qualifiés pour le Championnat de France d'hiver lors de la saison **N-1,** ainsi que les ballets des **CNAHN** peuvent participer à cette compétition sans remettre en cause leur qualification. Ces athlètes feront l'objet d'un double classement.
- A l'issue des Journées d'Automne, les ballets n'ayant pas accédé à l'épreuve qualificative ou au Championnat de France d'hiver dans une épreuve donnée, pourront participer directement à cette épreuve lors **N2 2027** sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics

SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES MIXTES	EQUIPES LIBRES

ACCÈS À L'ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE		
SOLOS LIBRES	13 + garçons	• deux (2) de la 2ème à la 3ème place des IR IDF, NE, O • trois (3) de la 2ème à la 4ème place des l'IR SO, SE • un (1) de la Réunion • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 65 points en figures imposées

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE		
SOLOS LIBRES	6 + garçons	• le premier (1) de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 69 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES	ayant obtenu 67 points en figures imposées	
ÉQUIPES LIBRES	7	• la première (1) des IR IDF, NE, O, • les deux (2) premières des IR SO, SE • la Corse et de la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 65 points

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

JOURNÉES D'AUTOMNE JUNIOR

Les journées d'Automne Junior sont sélectives pour l'épreuve qualificative et le Championnat de France d'hiver Junior.

- Les ballets déjà qualifiés pour le Championnat de France d'hiver lors de la saison **N-1,** ainsi que les ballets des **CNAHN** et **CNR** peuvent participer à cette compétition sans remettre en cause leur qualification. Ces athlètes feront l'objet d'un double classement.
- A l'issue des Journées d'Automne, les ballets n'ayant pas accédé à l'épreuve qualificative ou au Championnat de France d'hiver dans une épreuve donnée, pourront participer directement à cette épreuve lors **N2 2027** sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES		
SOLOS TECHNIQUES	DUOS MIXTES TECHNIQUES	ÉQUIPES TECHNIQUES

ACCÈS À L'ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES	13 + garçons	• deux (2) de la 2ème à la 3ème place des IR IDF, NE, O • trois (3) de la 2ème à la 4ème place des SO, SE • la Réunion suivant résultats • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 160 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES	6 + garçons	• le premier de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES	• les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points	
ÉQUIPES TECHNIQUES	9	• la première (1) des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières des l'IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats Sous réserve d'avoir obtenu 160 points

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

Note d'information
LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE
Saison 2026 - 2027

Les dispositions de la présente note sont maintenues pour la saison 2026–2027. Un point de réexamen est prévu au plus tard le 31 décembre 2026, au regard des règles européennes qui auront été précisées. Dans l'attente d'une nouvelle communication officielle de la FFN, ces dispositions restent applicables.

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, un temps d'apnée maximum est fixé pour chaque hybride, selon la catégorie d'âge.

Définition du temps d'apnée

- Le temps d'apnée est mesuré **à partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride**, jusqu'à la **reprise de la respiration en surface**.
- 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 U12 :** 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 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.

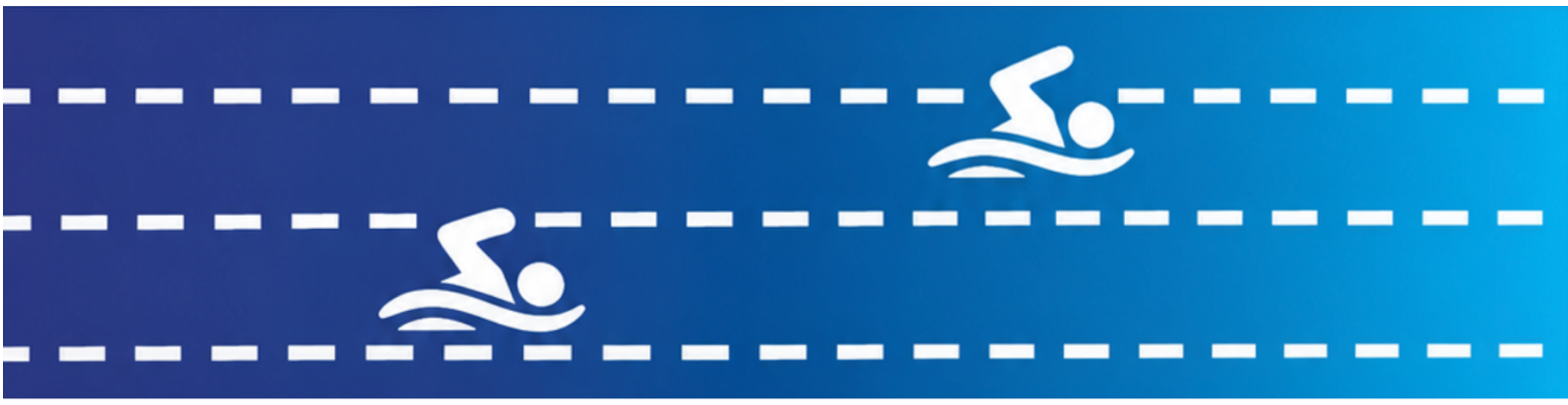
CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR

- Un athlète peut être positionné sur proposition du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné.
- Le dispositif de qualification « parmi les six (6) premiers du Championnat de France Élite 2026 » ne s'applique pas aux CNAHN. Ceux-ci bénéficient automatiquement de deux places en solo, deux places en duo et une place en épreuve collective.
- La liste des ballets concernés sera diffusée en début de saison sportive. Les engagements préliminaires devront parvenir à la Fédération au plus tard le 30 octobre 2026. Ce pré-engagement est obligatoire.
- À l'issue du Championnat de France d'hiver, les ballets non qualifiés pour le Championnat de France Élite Junior pourront participer directement aux N2 2027, sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES		
SOLOS TECHNIQUES	20 maximum + garçons	• un (1) positionné du Championnat Élite 2026 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN (sans condition de points) • les trois (3) premiers de l'épreuve qualificative (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES		• deux (2) parmi les six (6) du championnat Élite 2026 (sans condition de points) • CNAHN • les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	15	• trois (3) parmi les six (6) du championnat Élite 2026 (sans condition de points) • une (1) par CNAHN • la première (1) des des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières de l'IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats aux JA Sous réserve d'avoir obtenu 160 points

CATÉGORIE JEUNE

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS D'HIVER - JEUNE - 2026			
PHASE / NIVEAU	Solo libre	Duo mixte libre	Équipe libre
Phase qualificative	62	—	—
Élite	69	67	65

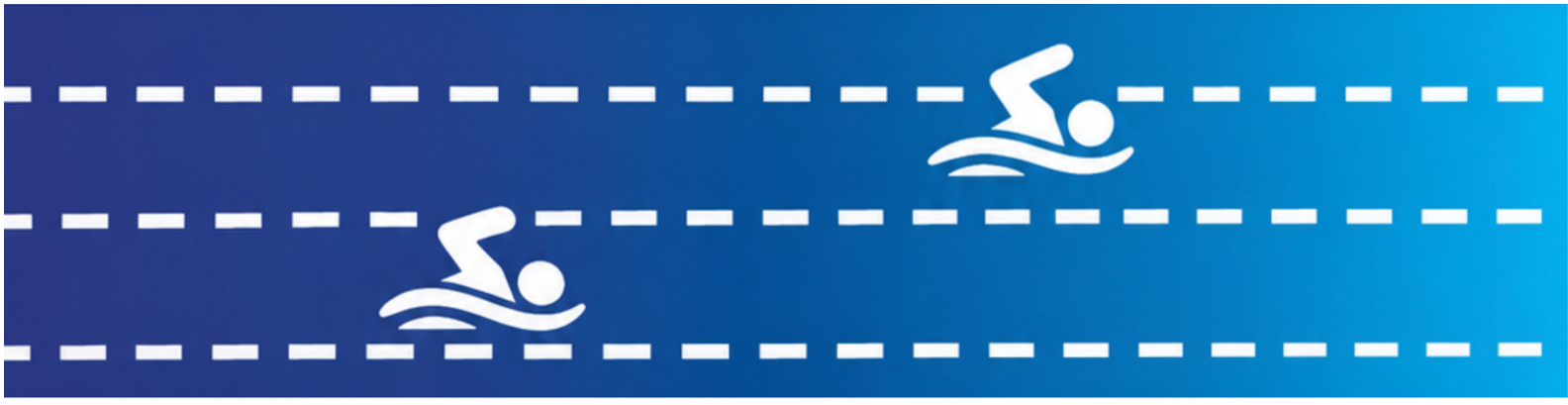


ANNEXE III – DURÉES ET NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS

Au moins un élément de chaque famille de difficulté doit être déclaré dans les épreuves libres (excepté les connexions en solo).

U12 / JEUNES						
Épreuves	**Temps +/- 5 sec**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Hybrides chorégraphiques**	**Acrobaties**	**ÉLÉMENTS**
Solo libre ♀ **et** ♂	**2'00**	**4**	4	0	0	- 4 hybrides libres
Duo libre	**2'10**	**5**	4	0	1	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	**2'30**	**6**	3	1	2	- 3 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0 - 2 paires acrobatiques différentes + au minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou +)
Equipe libre	**2'50**	**7**	4	0	3	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées en U12.

JUNIORS	**Solo technique** ♀ **et** ♂	**2'00**	**6**	1	0	5	0	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	Duo technique	**2'20**	**7**	1	0	5	1	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
	Duo mixte technique	**2'20**	**7**	2	0	3	2	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant slt : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + au minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou +) ou en rotation (180° ou +)
	Equipe technique	**2'50**	**8**	1	0	5	2	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre, comprenant obligatoirement 1 cascade - 2 acrobaties d'équipe de groupes différents Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)



PISCINE CARRÉ D'EAU

Adresse : 3 allée du centre nautique, 01000 Bourg-en-Bresse



ROUTE À SUIVRE

Prendre la sortie 6 en direction de Bourg-en-Bresse, Saint-Etienne-du-bois et Treffort-Cuisiat

6
BOURG-EN-BRESSE
SAINT-ETIENNE-DU-BOIS
TREFFORT-CUISIAT

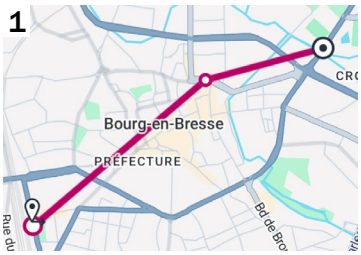
TRAJET DEPUIS LA GARE EN BUS DE VILLE

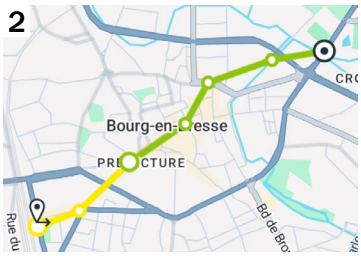
1) ARRÊT : Sémard Gare -> Carré d'eau
Bus 12 en 8min (07:57 ou 12:22)

2) ARRÊT : Sémard Gare -> Préfeture -> Carré d'eau
Bus 3 + 4 entre 12 et 18min (1 à 2 fois/h)

3) ARRÊT : Sémard Gare -> Carré Amiot -> Carré d'eau
Bus 2 + 11 entre 18min

Plus d'infos sur l'application Rubis







AUTRES MOYENS DE TRANSPORT

- 28 min à pied
- 10 min à vélo
- 7 min en voiture

LISTE DES HÔTELS DE BOURG EN BRESSE
- Tarif 2026 -

Hôtel	Adresse	Téléphone Fax	Ordre de tarif chambre	Petit déjeuner	Restaurant	Distance piscine
MERCURE	10 avenue de bad Kreuznach, 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.22.44.88	1 Chambre : 135€	19€	Oui	0,3 km
IBIS BUDGET	ZAC des Belouses, 409 av. de Parme 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.55.10.16	Lit double + 1 lit sup. - 3 pers. : 75€ Supplément 8 € si 3 pers	9,50 €	Non Restaurant à proximité	1,2 km
IBIS STYLE	12 rue de Pavé 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.45.34.34	Chambre 1 pers : 72€ Chambre 2 pers : 93€	Inclus	Non Restaurant à proximité	1,2 km
IBIS	6 rue du moulin de Brou 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.22.52.66	Pas de chambre avec lit de 90 les prix sont en fonction des jours	9,9 €	Oui	1,8 km
CHEZ ALYS	Chemin du Petit Seillon 01250 MONTAGNAT	Tél. 04.74.22.60.23	Non disponible sur la période indiquée	8,90 €	Oui	5,5 km
LOGIS DE BROU	123 Boulevard de brou, 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.22.11.55 Fax. 04.74.22.37.30	Chambre double : 85€/nuit (2 pers max) Chambre confort lit double : 95€/nuit (2 pers max) Chambre confort lits jumeaux : 100€/nuit (2 personnes max) Chambre sup lit double : 105€/nuit (2 pers max) Chambre confort lit double + canapé lit : 125€/nuit (3 persmax)	14€	Non Restaurant à proximité	2,2 km
APPART CITY	190 boulevard du 8 mai 1945, 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.47.11.57 Fax 04.74.47.35.99	À partir de 110€	7 €/pers Sur réserva-tion	Non Restaurant à proximité	2,7 km
PANORAMA 360	22, rue Gustave Léger 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.81.51.10.10	Chambre 2 pers : 125€ taxe de séjour	18 €	Oui	1,0 km
HOTEL TER-MINUS	19, av Alphonse Baudin 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.21.01.21	Chambre 1 pers : 85€ Chambre 2 pers : 115€ Chambre 3 pers : 145€	inclus	Non Restaurant à proximité	2,5 km
LE GRIFFON D'OR	10, rue de 4 septembre 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.23.13.24	Chambre 1 pers : 108€ Chambre 2 pers : 135€	15 €	Non Restaurant à proximité	1,5 km
B&B	1075, route de Paris (Parc de la Neuve) 01440 VIRIAT	Tél. 08.92.23.40.74	Chambre à partir de 49€ /pers	11,90€	Non Restaurant à proximité	3,6 km
BEST WESTERN	19 place Bernard 01000 BOURG-EN-BRESSE	Tél. 04.74.23.30.24	Chambre double Standard : 89€	14,50€	Oui	1,6 km
GREET HOTEL	Route de Certines 01250 MONTAGNAT	Tél. 04.74.23.76.61	Chambre double / twin : à partir de 61€ tarif variable fonction des jours Chambre famille (max 3 adultes) : à partir de 77€	11€	Oui	10 km