

# LES REQUINS COURONNAIS

NOMBREUX  
LOTS

CENTRE AQUATIQUE ALEX JANY

BASSIN  
OLYMPIQUE

## 1<sup>er</sup> MEETING DES REQUINS 29 & 30 JANVIER 2022

Chronométrage  
électronique



: [Michel.remy@outlook.fr](mailto:Michel.remy@outlook.fr) 0674442543

[lesrequinscouronnais.fr](http://lesrequinscouronnais.fr)



*L'Avrosain*



## Programme

Samedi 29 janvier	Dimanche 30 janvier
<p><u>Matin :</u></p> <p><i>Échauffement 7h30 Début des épreuves 8h30</i></p> <p>50m Nage libre Séries 50m Brasse Séries 100m Dos <i>2<sup>ème</sup> Échauffement de 30'</i> 100m Papillon Séries 200m Brasse Séries 200m Nage libre Séries</p>	<p><u>Matin :</u></p> <p><i>Échauffement 7h30 Début des épreuves 8h30</i></p> <p>200m 4 Nages Séries 200m Dos Séries 200m Papillon Séries 100m Brasse Séries 50m Dos Séries 50m Papillon Séries 100m Nage Libre Séries</p>
<p><u>Après-midi :</u></p> <p><i>Échauffement 14h30 Début des épreuves 15h30</i></p> <p>50m Brasse Finales 100m Dos Finales 400m 4 Nages 100m Papillon Finales 50m Nage Libre Finales Relais Mixte 4x100m Nage Libre TC</p>	<p><u>Après-midi :</u></p> <p><i>Échauffement 14h30 Début des épreuves 15h30</i></p> <p>400m Nage Libre 50m Dos Finales 100m Brasse Finales 50m Papillon Finales 100m Nage Libre Finale Relais Mixte 4x100m 4 Nages TC</p>

## Récompenses

Les récompenses sont remises aux 3<sup>er</sup> :

- Juniors & Séniors
- Juniors 1<sup>ère</sup> année
- Jeunes
- Jeunes 1<sup>ère</sup> année

Chaque récompensé se verra remettre une médaille ainsi qu'un lot.

Par catégorie et par sexe, les 3 meilleures performances à la table de cotation seront récompensées de la manière suivante :

- 1<sup>er</sup> : 40€
- 2<sup>ème</sup> : 20€
- 3<sup>ème</sup> : 10€

## Règlement

- ◆ Bassin de 50m et bassin de récupération 15m x 12m. (Inaccessible le samedi matin)
- ◆ Les séries comportent des 50m, 100 m, 200 m, 400 m,
- ◆ Des finales auront lieu uniquement pour les 50m et 100 m.
- ◆ Finale A/B pour les Jeunes (finale B réservée au 1<sup>ère</sup> année)
- ◆ Finale A/B/C pour Juniors & Séniors (Finale C réservée au 1<sup>ère</sup> année)
- ◆ La finale est annulée si elle comporte moins de 4 nageurs.
- ◆ Toutes les finales se déroulent dans l'ordre suivant :
  1. Finale B Jeunes
  2. Finale C Juniors & Séniors
  3. Finale B Juniors & Séniors
  4. Finale A Jeunes
  5. Finale A Juniors & Séniors
- ◆ 200 & 400m : Classement au temps. Nages fermées aux Jeunes 1<sup>ère</sup> année.
- ◆ Les forfaits des finales doivent être déclarés au plus tard 45 minutes après la fin des séries de la nage concernée.
- ◆ Suivi en direct sur le Live FFN.
- ◆ Tous les participants doivent être licenciés à la FFN.
- ◆ Les épreuves se dérouleront suivant le règlement de la FINA.
- ◆ Rappel des catégories :

⇒ Jeunes femmes : 2009, 2010, 2011  
⇒ Juniors 1 femmes : 2007, 2008  
⇒ Juniors 2 femmes : 2006, 2005  
⇒ Séniors femmes : 2004 et avant

⇒ Jeunes hommes : 2008, 2009, 2010  
⇒ Juniors 1 hommes : 2006, 2007  
⇒ Juniors 2 hommes ; 2005, 2004  
⇒ Séniors hommes : 2003 et avant.

## Engagements & Tarifs

Les engagements se font exclusivement par ExtraNat du 17 au 24 Janvier 2022, le nombre de nageur est limité à 400.

Le prix de l'engagement est fixé à 6€ par nage et 8€ par relai.

Il n'y a pas de limite d'engagement par nageur.



## Restauration et logement

Le club des Requins Couronnais est heureux de vous annoncer leur partenariat avec le restaurant : « [La Pointe du Zinc](#) », pour les repas du midi. Ce restaurant possède deux salles à 15' à pied de la piscine (1 Rue Jean Leavers, 76520 Grand-Couronne). Le prix du repas est fixé à **11€** par personne. Le restaurant vous propose 3 menus possible pour le midi, en plat :

- Dos de colin crème de champignons riz
- Steak haché pâtes
- Escalope de volailles purée

En dessert :

- Mousse au chocolat
- Fromage blanc marmelade maison
- Riz au lait.

Pour le bon déroulement du repas, merci de renvoyer le plus tôt possible votre estimation du nombre de nageur.

Le tableur Excel comprenant toutes les données détaillées est à renvoyer au plus tard avant mercredi 25 janvier à 12h.

Télécharger le tableur Excel [ici](#).

Un petit déjeuner sera offert à tous les chronométrateurs et entraîneurs chaque matin.

Pour les logements nous vous proposons les hôtels suivants (liste non exhaustive), à 15' en voiture du Centre Aquatique :

[ACE Hôtel Rouen Parc des Expositions, 75 Avenue de la Mare Sansouère, 76650 Petit-Couronne.](#) 02 79 49 00 49

[Hôtel Restaurant Campanile Rouen Zénith, Avenue de la Mare Sansouère, 76800 St Etienne du Rouvray.](#) 02 35 64 04 16

[The Originals Access, Hôtel Rouen Sud Oissel, 1 Chemin des Grès, 76800 St Etienne du Rouvray.](#) 02 35 66 87 81

[Novotel Rouen Sud, Angle Avenue de l'Université, Rue de la Mare Sansouère, 76800 St Etienne du Rouvray.](#) 02 32 91 76 76

[B&B Hôtel, 42 Avenue des Canadiens, 76120 Le Grand-Quevilly.](#) 08 92 78 80 89

[Hôtel F1 Rouen Sud Parc Expos, 25 Avenue des Canadiens, 76800 St Etienne du Rouvray](#) 08 91 70 53 74

## Renseignements :

[Michel.remy@outlook.fr](mailto:Michel.remy@outlook.fr) / [contact.lesrequinscouronnais@gmail.com](mailto:contact.lesrequinscouronnais@gmail.com)

0674442543 / 0685611045

[lesrequinscouronnais.fr](http://lesrequinscouronnais.fr) – [FB : Les Requins Couronnais Natation](#)

