



## Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation Natation Course

Dans le cadre de la crise sanitaire que nous rencontrons, nous avons dû revoir l'organisation de nos compétitions.

Notamment en :

- Décalant les arrivées à la piscine en fonction des vagues d'échauffement
- Mettant en place des vagues d'échauffement afin de limiter le nombre de nageurs dans les lignes et dans les vestiaires.
- Interdisant les spectateurs (personnes autorisées : nageurs, encadrants, organisation et officiels le tout dans la limite du raisonnable)
- Portant le masque pour tous (pour les nageurs, pensez à prendre une poche étanche pour mettre le masque lorsque vous nagez)
- Aménagement du programme (nage des 400m à 2 par ligne pour augmenter la durée de l'échauffement)
- Demandant aux responsables des clubs de s'assurer qu'aucun des nageurs présents ne présente de signes de type fièvre, toux ou troubles digestifs.
- Respectant les consignes au sujet de la douche SAVONNEE avant d'entrer sur le bassin.
- Tenant compte du timing de la vague d'échauffement qui vous concerne.

Les horaires de ce planning sont donnés à titre informatif merci d'être vigilant nous ne devons pas prendre du retard



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation

## Natation Course

### Pré-Saison2

#### Réunion N°1

##### Vague d'échauffement N°1

Ouverture des portes : 8h00

Fin échauffement : 08h30

Clubs	Nb Nageurs	Echauffement	Nb Equipe
MARTIGUES NATATION	9	Ligne 1	9
NAUTIC CLUB LA CRAU	2	Ligne 2	10
MARIGNANE NATATION	8	Ligne 2	
FOS NATATION	7	Ligne 3	13
MARSEILLE NORD NATATION	6	Ligne 3	
ISTRES SPORT NATATION	9	Ligne 4	13
UN ARLES	4	ligne 4	
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU	21	ligne 5,6	10-11
TOTAL	66		

##### Vague d'échauffement N°2

Ouverture des portes : 8h30

Fin échauffement : 09h00

Clubs	Nb Nageurs	Echauffement	Nb Equipe
NC BOUC-BEL-AIR	10	Ligne 1	10
VITROLLES SPORT NATATION	9	Ligne 2	14
CN MARSEILLE	5	Ligne 2	
CN ETANG DE BERRE	6	Ligne 3	11
ROGNAC NATATION	16	Ligne 4,3	11
CSM MARSEILLE	21	Ligne 5,6	11
TOTAL	67		

##### Vague d'échauffement N°3

Ouverture des portes : 9h00

Fin échauffement : 09h30

Clubs	Nb Nageurs	Echauffement	Nb Equipe
TEAM MARSEILLE NATATION	24	Ligne 1,2	12
CN LE PUY-STE-REPARADE	8	Ligne 3	11
ASPTT MARSEILLE	6	ligne 3 et 4	11
PAYS D'AIX NATATION	29	ligne 4.5.6	11
TOTAL	67		

Début des épreuves : 9h35

09h35 - 200 Papillon Dames Séries
09h42 - 200 Papillon Messieurs Séries
<b>ATTENTION : Les 400 NL seront nagé à 2 par ligne</b>
09h53 - 400 Nage Libre Dames Séries
10h41 - Séries 400 Nage Libre Messieurs
11h27 - 200 Dos Messieurs Séries
11h49 - 200 Dos Dames Séries
12h13 - 4x100 4 Nages Individuel Mixtes Séries

Heure de fin estimée 12h45



# Comité Départemental des Bouches du Rhône de Natation

## Natation Course

### Réunion N°2

#### Vague d'échauffement N°1

Ouverture des portes : 14h00

Fin échauffement : 14h30

Clubs	Nb Nageurs	Echauffement	Nb Equipe
TEAM MARSEILLE NATATION	24	Ligne 1,2	12
CN LE PUY-STE-REPARADE	8	Ligne 3	11
ASPTT MARSEILLE	6	ligne 3 et 4	11
PAYS D'AIX NATATION	29	ligne 4.5.6	11
TOTAL	67		

#### Vague d'échauffement N°2

Ouverture des portes : 14h30

Fin échauffement : 15h00

Clubs	Nb Nageurs	Echauffement	Nb Equipe
NC BOUC-BEL-AIR	10	Ligne 1	10
VITROLLES SPORT NATATION	9	Ligne 2	14
CN MARSEILLE	5	Ligne 2	
CN ETANG DE BERRE	6	Ligne 3	11
ROGNAC NATATION	16	Ligne 4,3	11
CSM MARSEILLE	21	Ligne 5,6	11
TOTAL	67		

#### Vague d'échauffement N°3

Ouverture des portes : 15h00

Fin échauffement : 15h30

Clubs	Nb Nageurs	Echauffement	Nb Equipe
MARTIGUES NATATION	9	Ligne 1	9
NAUTIC CLUB LA CRAU	2	Ligne 2	10
MARIGNANE NATATION	8	Ligne 2	
FOS NATATION	7	Ligne 3	13
MARSEILLE NORD NATATION	6	Ligne 3	
ISTRES SPORT NATATION	9	Ligne 4	13
UN ARLES	4	ligne 4	
DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU	21	ligne 5,6	10-11
TOTAL	66		

Début des épreuves : 15h35

15h35 - 4x100 Nage Libre Mixtes Séries
15h56 - 200 Brasse Dames Séries
16h14 - 200 Brasse Messieurs Séries
16h32 - 400 4 Nages Dames Séries
16h59 - 400 4 Nages Messieurs Séries
17h41 - 200 Nage Libre Dames Séries
18h12 - 200 Nage Libre Messieurs Séries

Heure de fin estimée 18h50