

CRAZY SWIM MEETING

LIMOGES MÉTROPOLE

12 & 13 MAI 2018

BASSIN OLYMPIQUE/50M/L'AQUAPOLIS

CHALLENGE
PAR SPÉCIALITÉ

SUR 50 / 100 / 200

FINALE EN 100 MÈTRES
AU CUMUL DES POINTS

Avec la présence
d'Alain BERNARD
et Medhi RHAÏEM

Entrée gratuite
Buvette sur place

Centre L'Aquapolis
359 rue Aristide Briand, 87100 Limoges

Suivez-nous :





359 rue Aristide Briand – 87100 Limoges – GPS : 45.855613, 1.282613

Comment venir ?

PAR LA ROUTE : A20 (Nord --> Sud) : sortie 30 / A20 (Sud --> Nord) : sortie 32

EN TRAIN : Gare SNCF Bénédictins à Limoges

EN BUS : ligne 10 arrêt « Centre Aquatique » ou ligne 8 arrêt « 4 Routes »

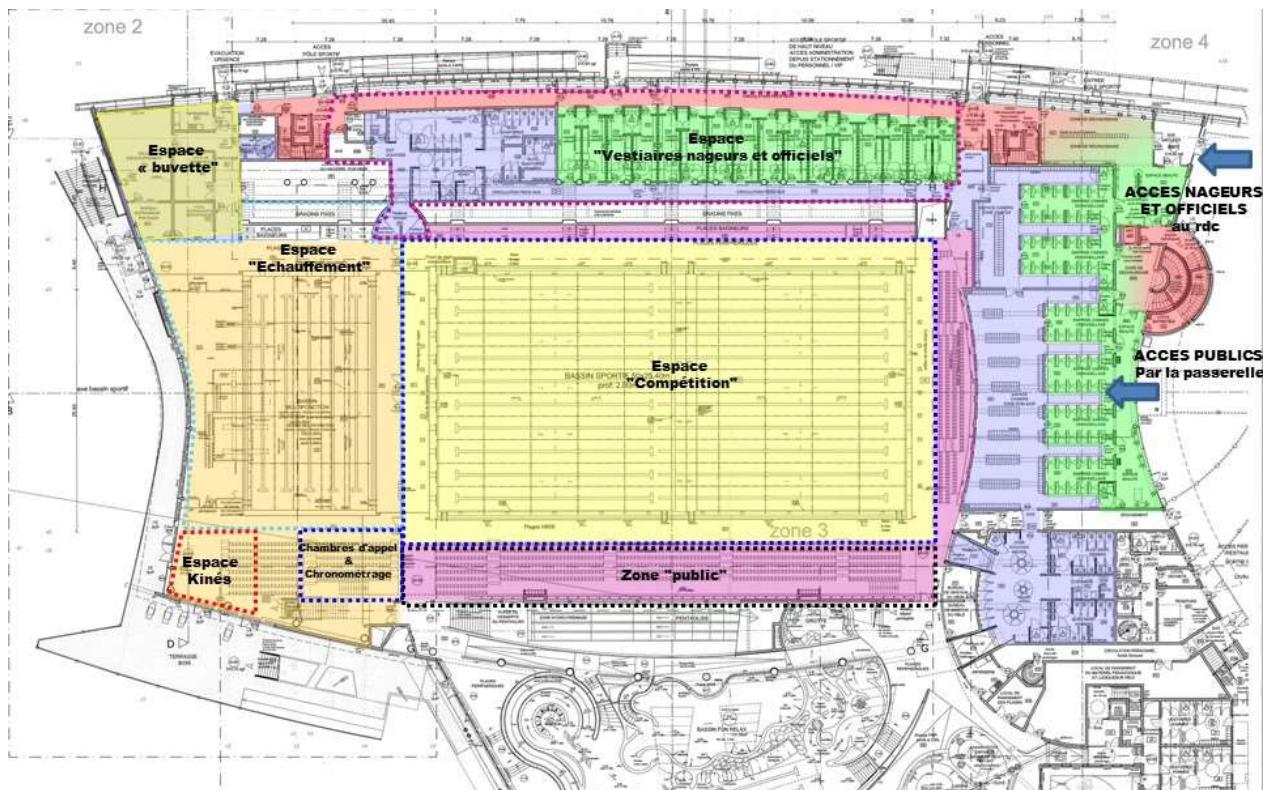


PARKING DU CENTRE AQUATIQUE

Attention à la hauteur des portiques pour les minibus : maximum 1.90 m

ACCES DANS LE CENTRE AQUATIQUE

L'accès des nageurs et des officiels au Centre Aquatique se fera par l'entrée au rez-de-chaussée à droite de la passerelle.



ENTRAINEMENTS DES CLUBS

Les clubs qui le souhaitent pourront s'entraîner le vendredi soir de 18 h 00 à 20 h 00 au Centre Aquatique « L'AQUAPOLIS » dans le bassin de 50 m (4 lignes d'eau seront mises à disposition).

REUNION TECHNIQUE

Salle au Centre Aquatique de Limoges Métropole le **VENDREDI 11 MAI 2018 à 19 h 00.**

PROGRAMME ET HORAIRES DES INVITES

Présence d'Alain BERNARD



Vendredi 11 mai

À partir de 15 h 30

- ✚ Présentation aux entraîneurs des outils et de la démarche pour la natation numérique (questions/réponses)

A partir de 16 h 30

- ✚ Début des tests avec les nageurs du Pôle Espoir, du Centre Départemental d'Entraînement Natation de Limoges et des nageurs invités.

A partir de 18 h 00

- ✚ Retour sur les tests, temps d'échanges.

Samedi 12 mai

A partir de 8 h 00

- ✚ Présence d'Alain Bernard sur le meeting

A partir de 11 h 00

- ✚ Séance de dédicace

Possibilité de massages pour les nageurs le samedi et dimanche :

- ✚ Ecole de kinésithérapie de la Croix Rouge de Limoges
- ✚ Cabinet KINESPORT de Landouge

Accueil par les élèves du lycée Marcel Pagnol

Présence du stand Nataquashop



ENTRAINEMENT DIGITAL, PRESENTATION DES OUTILS CONNECTES POUR LES SPORTS AQUATIQUES AVEC ALAIN BERNARD ET MEDHI RHALEM (INTERVENANT INSEP)

Alain et Medhi sont passionnés d'innovations, ils militent pour diffuser l'utilisation des nouvelles technologies afin d'améliorer la qualité des entraînements, le suivi des nageurs et, au final, le niveau des performances.

Les outils présentés :

- * Le « Triton » : c'est un objet connecté visant à donner en temps réels des éléments techniques (coups de bras, vitesse, temps de coulée, etc.) pour plusieurs athlètes en même temps et sans effort pour l'entraîneur.



- * Les lignes virtuelles: Ce sont des lignes équipées de diodes à installer au fond de la piscine. Un signal lumineux est programmé pour donner une vitesse à suivre par le nageur.



- * Le casque à résonance crânienne: Ce casque permet de communiquer en temps réel avec le nageur même si il a la tête immergée. Il peut également servir à écouter de la musique.

- * Analyse vidéo sous marine avec un retour immédiat.



- * Le dynamomètre de force: un boîtier relié au smartphone permet de donner la force développée dans l'eau.



PROGRAMME ET HORAIRES DE LA COMPETITION

- Samedi 12 mai 2018
- Dimanche 13 mai 2018
- 4 réunions

Meeting CRAZYSWIM Limoges Métropole

- Lieu : LIMOGES (87)
- Bassin : 50 m
- Meeting Labellisé régional

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Jeunes : F. 2005, 2006, 2007

G. 2004, 2005, 2006

Juniors : F. 2001, 2002, 2003, 2004

G. 2000, 2001, 2002, 2003

Séniors : F. 2000 et avant

G. 1999 et avant

EQUIPEMENTS

Bassin de 50 m homologué. Chronométrage automatique (1 plaque). Bassin de récupération 25 m.



CONTENU DU PROGRAMME

Chaque nageur peut nager les épreuves de son choix le samedi et le dimanche matin.

Cependant, pour se qualifier en finale le dimanche après-midi, chaque nageur doit choisir deux challenges de spécialités au maximum (nage libre, dos, brasse, papillon, ou 4 nages).

Challenges de spécialités :

- Les séries seront nagées en toutes catégories d'âges confondues, le samedi et le dimanche matin sur toutes les distances :
 - 50, 100, et 200 dans chacune des spécialités choisies ;
 - 200 4 N et 400 4 N pour le 4 nages.
- A l'issue des séries de chaque spécialité un cumul de points est établi qui sélectionne les finalistes du dimanche après-midi.
- Les finales sont nagées par catégorie d'âges et sur 10 couloirs :
 - Nage libre, dos, brasse, papillon nagés en 100 m, placement dans les couloirs suivant le temps des 100 m nagés en série.
 - 4 nages nagés en 200 m, placement dans les couloirs suivant le temps des 200 4 nagés en série.

Pour le demi-fond :

- Classement au temps.
- La meilleure série sera nagée avec les finales le dimanche après-midi.

DROITS D'ENGAGEMENT

Les engagements sont fixés à 4 € par épreuve individuelle ou 10 € par « *Challenge de spécialité* » et par nageur participant.

Les factures seront envoyées aux clubs à l'issue du meeting.

OFFICIELS

Présence souhaitée d'un officiel à partir de 5 nageurs engagés.

RECOMPENSES

Une médaille et un lot seront distribués pour les 3 premiers de chaque finale « *Challenge de spécialité* » pour chaque catégorie et aux trois premiers du classement au temps des épreuves de 800 et 1500 NL pour chaque catégorie.



DEROULEMENT DES EPREUVES

Les horaires ci-après sont précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés lors de la réunion technique.

SAMEDI 12 MAI 2018

Matin

OP : 8h00 — DE : 9h30

50 NL Dames
50 NL Messieurs
200 Dos Dames
200 Dos Messieurs
100 Brasse Dames
100 Brasse Messieurs
50 Papillon Dames
50 Papillons Messieurs
800 NL Dames séries lentes
400 4N Messieurs

Après-Midi

OP : 14h00 — DE : 15h00

200 NL Dames
200 NL Messieurs
50 Dos Dames
50 Dos Messieurs
200 Brasse Dames
200 Brasse Messieurs
100 Papillon Dames
100 Papillon Messieurs
200 4N Dames
1500 NL Messieurs séries lentes

DIMANCHE 13 MAI 2018

Matin

OP : 8h00 — DE : 9h30

400 4N Dames
200 4N Messieurs
200 Papillon Dames
200 Papillon Messieurs
100 Dos Dames
100 Dos Messieurs
50 Brasse Dames
50 Brasse Messieurs
100 NL Dames
100 NL Messieurs

Après-Midi

OP : 14h00 — DE : 15h00

Finales Challenge 4N Dames
Finales Challenge 4N Messieurs
800 NL Dames meilleures séries
1500 NL Messieurs meilleures séries
Finales Challenge Papillon Dames
Finales Challenge Papillon Messieurs
Finales Challenge Dos Dames
Finales Challenge Dos Messieurs
Finales Challenge Brasse Dames
Finales Challenge Brasse Messieurs
Finales Challenge NL Dames
Finales Challenge NL Messieurs

Le comité d'organisation de ce meeting, vous remercie de respecter et faire respecter les consignes d'hygiène en vigueur dans toutes les piscines.

Belle compétition à tous !



RESTAURATION ORGANISEE

Vous pouvez réserver vos repas du samedi et dimanche midi (fichier joint)

Au

Restaurant Galaxie, 37 rue Thimonnier 87280 LIMOGES à 5.4km du Centre Aquatique l'Aquapolis



BUFFET FROID EN LIBRE SERVICE

Crudités (asperge, fond d'artichaut, tomate carotte)

Salades composées (niçoise, piémontaise, pâte saumon, taboulé)

PLAT CHAUD SERVI A TABLE

Samedi

Filet de volaille grillé

Pâte-torti

Dimanche

Rôti de porc aux herbes

Pomme de terre

BUFFET FROIDS EN LIBRE SERVICE

Pâtisserie, compote pomme, fromage blanc

Café au bar

Menu à 12€ par personne

Parking à disposition

PANIERES REPAS DIMANCHE SOIR

Possibilité de commander des paniers repas pour le dimanche soir à 6 € (fichier joint)

RESTAURATION PRES DE L'AQUAPOLIS

Centre Aquatique de Limoges Métropole – 359 rue Aristide Briand – LIMOGES

<p>CAFETERIA CORA Route de Paris – ZAC de Beaubreuil A20 Nord – Sortie 29 Téléphone : 05-55-35-10-20 Ouvert : (Lun au Sam) 8h30/10h30 et 11h30/14h30</p>	<p>L'AQUABASE Centre L'AQUAPOLIS 359, rue Aristid Briand</p>
<p>FLUNCH 30, Rue Amédée Gordini / Family Village A20 Nord – Sortie 28 Téléphone : 05-55-37-34-42 Ouvert (7j/7) : 9h/21h30</p>	<p>LESTABLES DU BISTROT 7, rue du Grand Theil 1.4 km de l'Aquapolis Téléphone : 05-55-37-59-59</p>
<p>CAFETERIA ESPACE RESTAURATION UZURAT Centre Commercial E.Leclerc 2, Rue Henri Giffard A20 Nord – Sortie 29 ou 30 Téléphone : 05-55-38-24-99 Ouvert : Lun au Sam : 11h30/14h30 et 18h30/21h</p>	<p>LE JARDIN DES METS 12, rue Louis Armstrong 1.0 km de l'Aquapolis Téléphone : 05-55-35-06-70</p>
<p>LE RELAIS LIMOUSIN 18, allée de Seto 0.4km d'Ibis Budget Limoges Situé à 2 minutes de la Gare des Bénédictins Téléphone : 05-55-10-25-26</p>	<p>RESTAURANT CAMPANILE LIMOGES NORD 21, allée du Moulin Pinard A20 – Sortie 30 1.5 km de l'Aquapolis Téléphone : 05-55-37-35-62</p>
<p>AU TOP DU ROULIER Centre Routier régional Rue Frédéric Bastiat (ZI Nord) Téléphone : 05-55-38-96-20</p>	<p>LE VERT GOURMAND 110, avenue de Brachaud 1.8 km de l'Aquapolis A20 – Sortie 30 Téléphone : 05-55-38-17-69</p>
<p>LA PATATERIE 16, Rue Frédéric Bastiat (ZI Nord) Téléphone : 05-55-38-19-10</p>	<p>LEON DE BRUXELLES 9, rue Frédéric Bastiat (ZI Nord) A20 – Sortie 29 2.7 km de l'Aquapolis Téléphone : 05-55-38-39-67</p>
<p>HALL WEST 19, Rue Frédéric Bastiat (ZI Nord) Téléphone : 05-55-04-20-20</p>	<p>L'HIPPOPOTAMUS 48, rue Frédéric Bastiat (ZI Nord) Téléphone : 05-55-04-04-34</p>
<p>POIVRE ROUGE 40, rue Frédéric Bastiat (ZI Nord) Téléphone : 05-55-35-85-84</p>	<p>HAPPY'S AMERICAN DINER 7, rue du Puy Ponchet 0.6km de l'Aquapolis Téléphone : 05-32-09-19-44</p>

Le Lion d'Or

9-11 Cours Jourdan, 87000 Limoges

Tél : 05-55-77-49-71

Le Jeanne d'ARC

17 av Général de Gaulle, 87000 Limoges

Tél : 05-55-77-67-77

Hôtel Les Balladins

Zone industrielle Nord, 6 Rue du Petit Theil, 87280 Limoges

Tél : 05-55-35-15-30

Hôtel Campanile

44 cours Gay Lussac 87000 Limoges

Tél : 05-55-10-70-60