



Le Défi de l'Eau

Inter association du Pays Viganais

Samedi 4 juin 2016

Piscine intercommunale Jean Genieyz

Comme chaque année depuis maintenant 4 ans, le Nautic Club en Pays Viganais organise la Nuit de l'eau en partenariat avec l'UNICEF et la Fédération Nationale de Natation. Pour cette édition 2016, nous invitons de nouveau toutes les associations du Pays Viganais à participer !



Ainsi chaque association sportive, culturelle ou autre du Pays Viganais est invitée à constituer une ou plusieurs équipes d'un minimum de 4 participants, selon ses capacités et sa stratégie.

Aucune limite d'âge n'est fixée, la seule contrainte est de pouvoir nager au moins 25 mètres en autonomie. Le coût d'inscription est de **1 € minimum par participant** qui

sera collecté au bénéfice de l'



Le Nautic club ne présentera pas d'équipe, ainsi ces membres sont disponibles pour se joindre à une équipe d'une autre association.

Le Défi de l'Eau inter association du Pays Viganais

Le Défi est composé de 3 épreuves :

- un grand relais pour la plus grande distance parcourue en une heure,
- une course "Australienne",
- et un tournoi de Water-polo.

Les équipes pourront participer à 1, 2, 3 épreuves, pour avoir plus de chance de remporter le défi, il est préférable de s'inscrire aux 3 épreuves

Pré-inscription des équipes

Soit en déposant à la piscine le bulletin ci-dessous

Soit par téléphone au 06.26.39.93.96 jusqu'au vendredi 3 juin 2016.

Inscription des participants sur place le samedi 4 juin de 18h à 18h30.



Le relais : 18 h 30 – 19 h 30

Le but de cette épreuve est de réaliser en équipe la plus grande distance possible en 1 heure maximum. Le jury peut décider de mettre fin de l'épreuve avant une heure si tous les nageurs engagés sont parvenus à leur performance.

Le nombre de candidat par équipe est illimité. **Chaque candidat au relais apporte 2 points à son équipe quel que soit la distance parcourue.**

Chaque équipier nage autant de fois qui le souhaite avec la technique de son choix, pour une distance supérieure ou égale à 25 m avant de passer le relais à un coéquipier. Seul les 50 mètres (un aller-retour) entièrement parcouru sont comptabilisés.

Un 50 m rapporte 0,4 point (grille des points ci-dessous), il est possible de faire l'épreuve avec des palmes mais dans ce cas un 50m rapporte 0,2 point.

Grille des points selon la distance totale parcourue par l'équipe.

Distance	Points	Points avec Palmes
50	0,4	0,2
100	0,8	0,4
150	1,2	0,6
200	1,6	0,8
250	2	1
300	2,4	1,2
350	2,8	1,4
400	3,2	1,6
450	3,6	1,8
500	4	2
550	4,4	2,2
600	4,8	2,4
650	5,2	2,6
700	5,6	2,8
750	6	3
800	6,4	3,2
850	6,8	3,4
900	7,2	3,6
950	7,6	3,8
1000	8	4
1050	8,4	4,2
1100	8,8	4,4
1150	9,2	4,6
1200	9,6	4,8
1250	10	5
1300	10,4	5,2
1350	10,8	5,4
1400	11,2	5,6
1450	11,6	5,8
1500	12	6

Distance	Points	Points avec Palmes
1550	12,4	6,2
1600	12,8	6,4
1650	13,2	6,6
1700	13,6	6,8
1750	14	7
1800	14,4	7,2
1850	14,8	7,4
1900	15,2	7,6
1950	15,6	7,8
2000	16	8
2050	16,4	8,2
2100	16,8	8,4
2150	17,2	8,6
2200	17,6	8,8
2250	18	9
2300	18,4	9,2
2350	18,8	9,4
2400	19,2	9,6
2450	19,6	9,8
2500	20	10
2550	20,4	10,2
2600	20,8	10,4
2650	21,2	10,6
2700	21,6	10,8
2750	22	11
2800	22,4	11,2
2850	22,8	11,4
2900	23,2	11,6
2950	23,6	11,8
3000	24	12

Course Australienne 19 h 30 – 20 h 00:

Une australienne est une course de sprint effectuée sur la largeur de la piscine (12,5m), par manches successives et éliminatoires.

Chaque équipe pourra présenter un maximum de 6 candidats. Au départ tous les participants sont dans l'eau et alignés le long de la piscine. Au coup de sifflet ils devront tous rejoindre l'autre bord le plus rapidement possible. Après chaque manche les derniers nageurs sont éliminés. Le nombre de nageur éliminé à chaque manche est annoncé avant chaque départ (ceci se fera en fonction du nombre de participants).

Les finales sur 25m (une longueur) se disputeront entre les 9 meilleurs nageurs : Une finale A pour déterminer le podium sera composée des 4 meilleurs nageurs, et la Finale B des nageurs de la 5^{ème} à la 9^{ème} place.

Attention !! Il n'y a pas de style de nage imposé, nagez comme vous voulez !

**Tous les participants de cette épreuve rapportent au moins 1point à son équipe.
Pour les 9 premières places voir la grille des points ci-dessous :**

Grilles des points pour les 9 premières places de l'Australienne et du Water-polo

Place	Points
1er	12
2ème	10
3ème	8
4ème	7
5ème	6
6ème	5
7ème	4
8ème	3
9ème	2



Le Water-polo 20 h 00 – 20 h 30:

Pour cette épreuve chaque équipe devra être d'au plus 6 joueurs, au-delà il y aura des remplaçants. Les matchs s'effectueront dans la largeur, et les équipes seront composées d'un gardien de but et 5 joueurs de champ maximum.

Chaque partie sera de 3 minutes sec (pas de temps additionnel ni d'arrêt de jeu). L'organisation du tournoi se fera en fonction du nombre d'équipes présentes (en manche ou en poule).

Chaque équipe rapport au moins 1 point, pour les 9 premières l'attribution des points se fera comme indiqué dans le tableau au-dessus.

Le classement se fera au match gagné, en cas d'égalité au nombre de buts inscrits, puis à la différence des but marqués et buts encaissés, si deux équipes sont à égalité sur tous ces points la place se jouera à « pierre, feuille, ciseaux ».

Règlement du Water-polo :

Le Water-polo est un sport collectif aquatique dans lequel 2 équipes s'affrontent. Le but est de mettre le ballon dans les cages adverses (1but = 1 point). Au coup d'envoi tous les joueurs sont dans l'eau et alignés le long du mur, dans leur camp respectif. Au coup de sifflet, l'arbitre lance le ballon au milieu du bassin et c'est l'équipe la plus rapide qui gagne le ballon (pour le départ les joueurs ont le droit de se pousser contre le mur). Après chaque but, l'équipe qui a pris le but effectue l'engagement au milieu du « terrain », par une passe en arrière.

Dans le jeu courant :

Il est interdit de se tenir au mur même pour les gardiens (des ceintures sont à votre disposition pour vous aider à flotter). Si le gardien se tient au mur c'est un penalty. La prise de balle à deux mains est tolérée. Il est interdit de couler le ballon, et il est interdit de couler un joueur sans ballon. Le geste de défense au Water-polo consiste à forcer le porteur de balle à couler le ballon. Il n'y a pas d'hors-jeu, en revanche il serait très mal vu de la part d'un joueur de rester seul devant les buts pendant toute la partie.

20 h 30 Remise des coupes





L'association

Nom :

Adresse :

.....
.....

Participera au Défi de l'Eau Inter association du Pays Viganais du 4 juin 2016 en engageantéquipes pour un total (environ) departicipants.

A le

