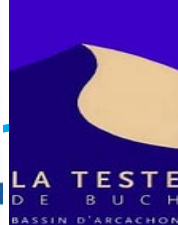


# grille des engagements



DAMES	14 ans		15 ans		16 ans		17 ans		18 ans		19 ans et plus	
	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M
50 NL	00:35,22	00:35,92	00:34,90	00:35,60	00:33,58	00:34,28	00:32,90	00:33,60	00:32,33	00:33,03	00:31,67	00:32,37
100 NL	01:16,82	01:18,02	01:16,13	01:17,33	01:14,77	01:12,01	01:13,34	01:10,65	01:10,66	01:08,11	01:09,23	01:06,75
200 NL	02:50,19	02:53,09	02:45,48	02:48,38	02:42,56	02:36,83	02:39,54	02:33,96	02:33,63	02:28,36	02:30,50	02:25,39
400 NL												
800 / 1500 NL												
50 DOS	00:40,53	00:41,83	00:40,08	00:41,38	00:40,13	00:39,27	00:39,48	00:38,65	00:36,91	00:36,22	00:36,15	00:35,50
100 DOS	01:30,33	01:32,63	01:28,34	01:30,64	01:26,35	01:24,03	01:23,47	01:21,29	01:20,32	01:18,31	01:18,66	01:16,74
200 DOS	03:14,86	03:20,26	03:06,49	03:11,89	03:04,25	02:59,75	03:00,83	02:56,51	02:53,94	02:49,99	02:50,36	02:46,59
50 BR	00:46,02	00:46,72	00:45,35	00:46,05	00:44,76	00:43,09	00:44,63	00:42,97	00:41,56	00:40,06	00:40,72	00:39,26
100 BR	01:42,13	01:44,03	01:40,39	01:42,29	01:38,79	01:35,44	01:38,53	01:35,19	01:30,84	01:27,90	01:28,98	01:26,14
200 BR	03:38,67	03:43,17	03:34,76	03:39,26	03:31,72	03:24,94	03:27,82	03:21,25	03:20,04	03:13,87	03:15,95	03:09,99
50 PAP	00:38,45	00:39,05	00:38,17	00:38,77	00:37,19	00:35,82	00:36,00	00:34,69	00:34,59	00:33,35	00:33,89	00:32,69
100 PAP	01:33,26	01:34,66	01:29,97	01:31,37	01:26,83	01:23,82	01:21,61	01:18,68	01:18,56	01:15,79	01:16,96	01:14,27
200 PAP	03:17,53	03:20,83	03:15,78	03:19,08	03:12,25	03:05,34	03:08,73	03:02,01	03:01,68	02:55,33	02:57,98	02:51,82
200X4N	03:13,56	03:16,96	03:09,05	03:12,45	02:47,81	03:00,13	03:03,22	02:56,89	02:56,38	02:50,40	02:52,78	02:46,99
400X4N												
MESSIEURS	14 ans		15 ans		16 ans		17 ans		18 ans		19 ans et plus	
	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M	25 M	50 M
50 NL	00:33,54	00:34,24	00:31,19	00:31,89	00:30,90	00:31,60	00:30,04	00:30,74	00:29,83	00:30,53	00:28,41	00:29,11
100 NL	01:13,84	01:15,34	01:09,47	01:10,97	01:08,05	01:09,55	01:06,82	01:08,32	01:06,05	01:07,55	01:02,51	01:04,01
200 NL	02:44,11	02:47,71	02:33,52	02:37,12	02:31,24	02:34,84	02:28,49	02:32,09	02:23,01	02:26,61	02:18,90	02:22,50
400 NL												
800 / 1500 NL												
50 DOS	00:39,34	00:40,84	00:36,83	00:38,33	00:36,27	00:37,77	00:35,10	00:36,60	00:34,86	00:36,36	00:31,88	00:33,38
100 DOS	01:25,46	01:28,46	01:21,35	01:24,35	01:21,06	01:24,07	01:20,26	01:23,26	01:11,42	01:14,42	01:09,32	01:12,32
200 DOS	03:09,32	03:16,22	03:05,87	03:12,77	02:54,31	03:01,21	02:44,35	02:51,25	02:38,16	02:45,06	02:33,54	02:40,44
50 BR	00:43,49	00:44,59	00:40,93	00:42,03	00:40,55	00:41,65	00:39,59	00:40,69	00:38,39	00:39,49	00:35,71	00:36,81
100 BR	01:36,15	01:38,65	01:33,73	01:36,23	01:31,49	01:33,99	01:27,33	01:29,83	01:26,42	01:28,92	01:18,93	01:21,43
200 BR	03:38,93	03:44,83	03:17,52	03:23,42	03:15,73	03:21,63	03:12,16	03:18,06	03:05,02	03:10,92	02:59,68	03:05,95
50 PAP	00:36,43	00:37,13	00:35,01	00:35,71	00:34,06	00:34,76	00:32,59	00:33,29	00:32,83	00:33,53	00:30,25	00:30,95
100 PAP	01:24,41	01:25,81	01:21,17	01:22,57	01:20,37	01:21,77	01:17,01	01:18,41	01:10,79	01:12,19	01:08,76	01:10,16
200 PAP	03:08,64	03:11,94	02:55,47	02:58,77	02:53,90	02:57,20	02:50,76	02:54,06	02:44,50	02:47,80	02:39,78	02:43,08
200X4N	03:07,81	03:11,71	03:02,67	03:06,77	02:57,58	03:01,68	02:55,44	02:59,54	02:44,31	02:48,41	02:40,41	02:44,51
400X4N												

# LNA Conférence La Teste de Buch

Samedi 13 Avril 2024  
Dimanche 14 Avril 2024



# PROGRAMME

## Samedi 13 Avril

### Echauffement 8h00

#### Début 9h00

- 100 m Papillon Séries
- 200 m Dos Séries
- 200 Brasse Séries
- 100 m Nage Libre Séries

### Echauffement 14h00

#### Début 15h00

- 100 m Brasse Séries
- 200 m Nage Libre Séries
- 100 m Dos Séries
- 200 m Papillon Séries

### Echauffement 19h00

- 200 m Pap Finale A
- 200 m Dos Finale A
- 200 m Brasse Finale A
- 200 m Nage Libre Finale A
- 100 m Pap Finales B et A
- 100 m Dos Finales B et A
- 100 m Brasse Finales B et A
- 100 m Nage Libre Finales B et A

**Podiums après  
chaque course**



## Dimanche 14 Avril

### Echauffement 8h30

#### Début 9h00

- 50 m Papillon Séries
- 50 m Dos Séries
- 50 m Brasse Séries
- 50 m Nage libre Séries

- 50 m Papillon Tournoi
- 50 m Dos Tournoi

- 50 m Brasse Tournoi
- 50 m Nage Libre Tournoi

**Podiums après chaque course**

## Engagements - Renseignements

**AST Natation** – Stéphane CHEF

Stade Nautique de la Teste de Buch – 33260 La Teste de Buch - Tél : **06 65 32 41 14**

Email : [astnatation.secretariat@gmail.com](mailto:astnatation.secretariat@gmail.com)- Site internet : [astnatation-lateste.fr](http://astnatation-lateste.fr)

### Droits d'engagements

- Pas de frais de dossier.
- Epreuves Individuelles : **6 euros**
- **Contact club**  
[astnatation.secretariat@gmail.com](mailto:astnatation.secretariat@gmail.com)
- **0665324114**

### Récompenses

- **Toutes catégories** : une médaille aux trois premiers de chaque épreuve à l'issue des finales A.
- **Juniors 1** : Une médaille aux trois premiers de chaque épreuve à l'issue des séries.
- **Juniors 2** : Une médaille aux trois premiers de chaque épreuve à l'issue des séries.

### Jury

- Un officiel est demandé à chaque club pour le bon déroulement de la compétition

### Règlement

- **Tous les participants doivent être licenciés**
- **Chronométrage électronique**
- Les épreuves se déroulent selon les règlements FINA.
- Les séries se déroulent toutes catégories confondues.
- **Les 200** : Finale A toutes catégories.
- **Les 100** : Finale A et B toutes Catégories
- **Les 50** : **En tournoi de vitesse**
- **Séries / Finale** en tournoi vitesse élimination par deux et départ toutes les 3 minutes en finale

**Tous les podiums sont dotés de médailles et lots Intersport**



### Période des engagements : du Mercredi 3 Avril au Mardi 9 Avril 2024

- Les engagements sont à effectuer sur extranet en ligne.
- Le règlement des engagements est possible via extranet ou directement au club

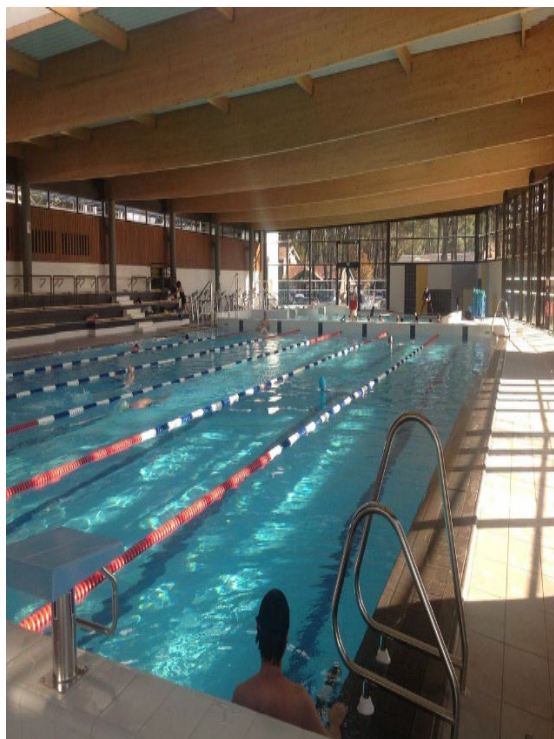
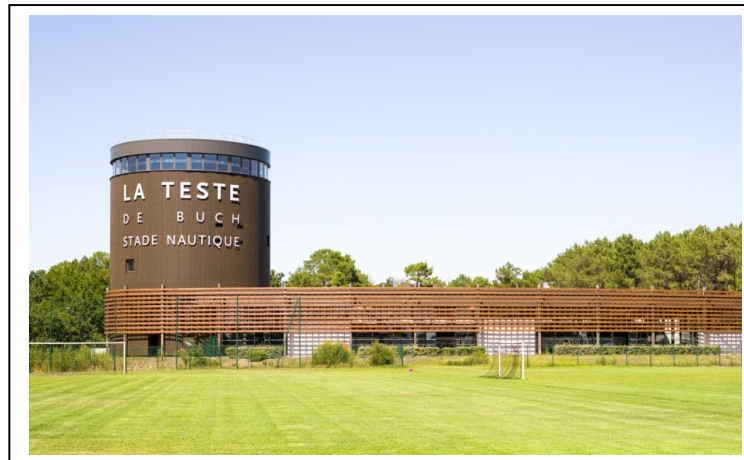


### Site de la compétition :

La ville de La Teste de Buch situé sur le bassin d'Arcachon  
Communauté du Bassin d'Arcachon Sud  
Autoroute A 63

**Stade Nautique de La Teste**  
**Plaine des Sports Gilbert Moga**  
**33260 La Teste de Buch**

Chronométrage électronique  
Piscine 25 mètres 6 couloirs  
Bassin de récupération  
Gradins publics



### Organisez votre séjour à La Teste de Buch

Afin d'organiser votre séjour voici une liste d'hôtel et campings à proximité du stade nautique de La Teste

#### **Hôtel All suites Le Teich**

7 rue Copernic 33470 Le Teich 0556220808 [leteich@allsuites-hotel.com](mailto:leteich@allsuites-hotel.com)

#### **Hôtel all suites La Teste de Buch**

1246 avenue Gustave Eiffel 33260 La Teste de Buch 0556220500 [lateste@allsuites-appart.com](mailto:lateste@allsuites-appart.com)

#### **Hôtel Ibis Budget**

7 Avenue de Binghamton 33260 La Teste de Buch [HB9J1@accor.com](mailto:HB9J1@accor.com)

#### **Camping municipale la Hume**

9 allée des Vanneaux 33470 Gujan-Mestras 0556666800

#### **Camping de Verdalle à La Hume**

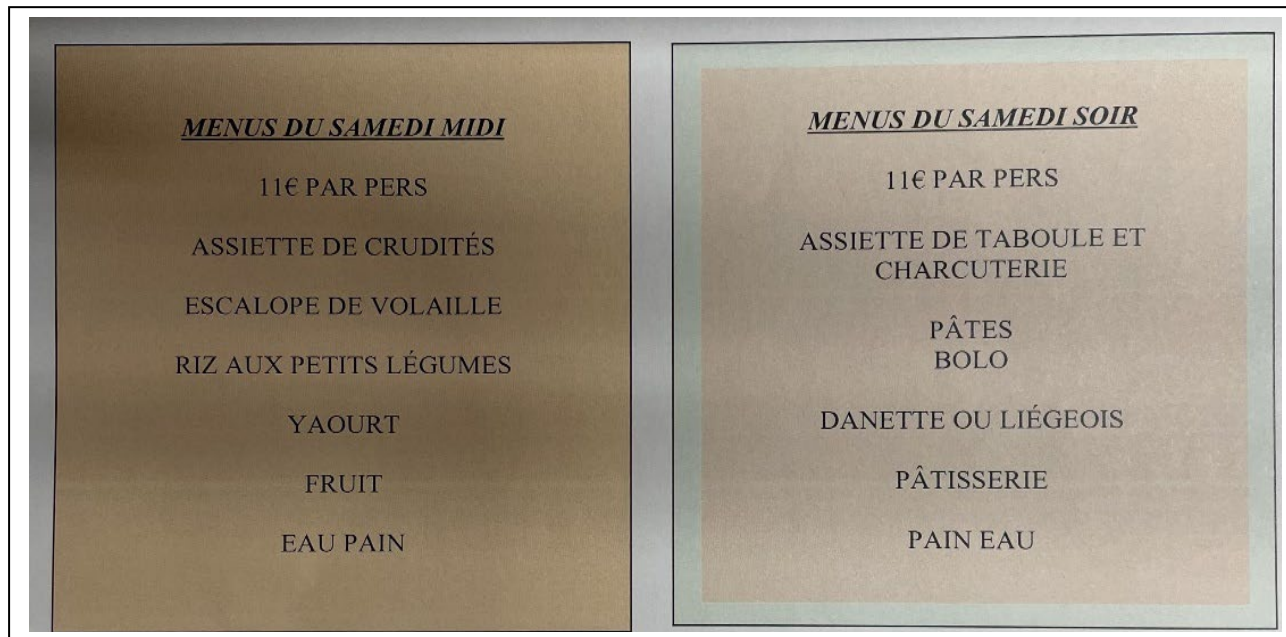
2 allée de l'Infante 33470 La Hume 0556661262 [campingdeverdalle@qujanmestras.com](mailto:campingdeverdalle@qujanmestras.com)

#### **Camping Ker Helen Le Teich**

Avenue de la côte d'Argent 33470 Le Teich 0556660379 [camping.kerhelen@wanadoo.fr](mailto:camping.kerhelen@wanadoo.fr)

## Organisez vos repas :

Le club a contacté un traiteur pour assurer une restauration à 50 mètres de la compétition Prix du repas 11 euros menu ci-dessous



### BON COMMANDE REPAS :

Repas Samedi midi : ..... X 11 euros = .....euros  
Repas Samedi soir : .....X 11 euros = .....euros

Pour effectuer votre réservation merci de nous retourner le bon de commande avec un chèque ou un virement  
Seules les réservations payées seront prises en compte date limite **LE VENDREDI 5 AVRIL.**

AS LA TESTE

11 A rue des Frères Dupuy 33260 CAZAUX

0665324114 astnatation.secretariat@gmail.com

IBAN : FR8120041010011008140Y02266