

Programme de la compétition

Les championnats de France ELITE 2018 seront le support direct de cinq sélections internationales:

- Les Jeux Méditerranéens,
- les EUROS Juniors
- sélection FRANCE A'
- les Championnats d'Europe
- les Jeux Olympiques de la Jeunesse.

Le programme de la compétition a été réalisé au plus proche de celui des prochains Championnats d'Europe de Glasgow.

Le 1500m nage libre Dames et 800m nage libre Messieurs sont désormais au programme des Jeux Olympiques. Ces épreuves seront donc disputées au format séries/Finale A le lendemain, à l'instar des 800m nage libre Dames et 1500m nage libre Messieurs.

La dernière série de chaque épreuve regroupera exceptionnellement les huit meilleurs juniors et servira de support aux sélections pour les Euro Juniors.

Déroulement des échauffements

En lien direct avec les temps de sélection à réaliser en série, nous proposons deux échauffements supplémentaires, dans le bassin de compétition : à mi-réunion de chaque matinée et à l'issue des finales C l'après-midi, juste avant les finales B et A.

Ces championnats seront l'occasion pour nos nageurs d'appliquer le protocole international d'échauffement, **toutes les lignes du bassin de compétition** sont utilisées en circuit jusqu'à 45 minutes de la fin de l'échauffement.

Les 45 dernières minutes seront organisées selon le schéma en dernière annexe.

Horaires

Les horaires de la compétition sont donnés à titre indicatif et seront définitivement arrêtés lors de la réunion technique, le lundi 21 mai à 18h30.

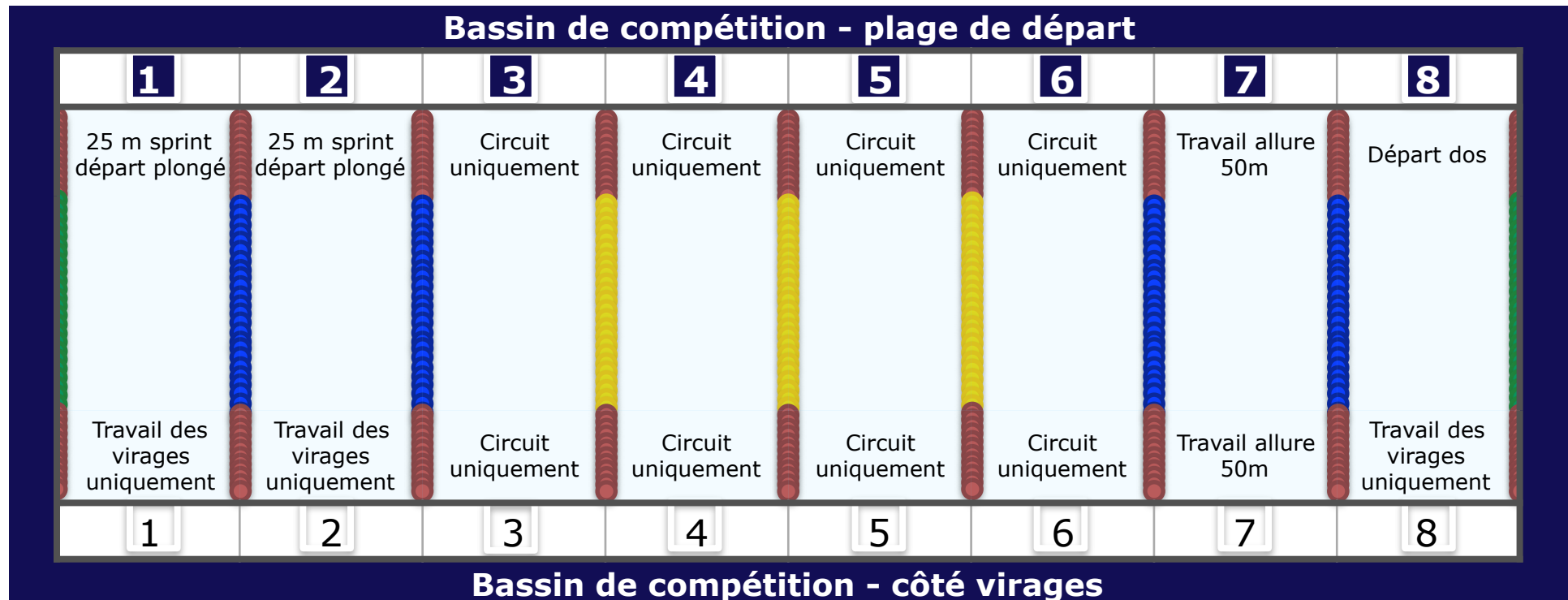
PROGRAMME CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE SAINT RAPHAËL

mardi 22 mai 2018 <i>matin</i>		mercredi 23 mai 2018 <i>matin</i>		jeudi 24 mai 2018 <i>matin</i>		vendredi 25 mai 2018 <i>matin</i>		samedi 26 mai 2018 <i>matin</i>		dimanche 27 mai 2018 <i>matin</i>	
9:00	400 m 4 nages dames séries	9:00	200 m papillon messieurs séries	9:00	200 m papillon dames séries	9:00	400 m 4 nages messieurs séries	9:00	50 m brasse messieurs séries	9:00	400 m nage libre dames séries
	400 m nage libre messieurs séries		100 m brasse dames séries		100 m dos messieurs séries		200 m brasse dames séries		200 m 4 nages dames séries		200 m dos dames séries
	Échauffement 45'		200 m 4 nages messieurs séries		Échauffement 45'		50 m papillon messieurs séries		200 m dos messieurs séries		Échauffement 45'
	50 m nage libre dames séries		50 m dos dames séries		200 m nage libre dames séries		100 m dos dames séries		Échauffement 45'		100 m papillon messieurs séries
	50 m dos messieurs séries		Échauffement 45'		200 m brasse messieurs séries		Échauffement 45'		100 m nage libre dames séries		50 m papillon dames séries
	100 m papillon dames séries		100 m nage libre messieurs séries		1500 m nage libre messieurs séries		200 m nage libre messieurs séries		800 m nage libre messieurs séries		50 m nage libre messieurs séries
	100 m brasse messieurs séries		1500 m nage libre messieurs séries				1500 m nage libre dames séries				50 m brasse dames séries
	800 m nage libre dames séries										
mardi 22 mai 2018 <i>après-midi</i>		mercredi 23 mai 2018 <i>après-midi</i>		jeudi 24 mai 2018 <i>après-midi</i>		vendredi 25 mai 2018 <i>après-midi</i>		samedi 26 mai 2018 <i>après-midi</i>		dimanche 27 mai 2018 <i>après-midi</i>	
	400 m 4 nages dames Finale C		200 m papillon messieurs Finale C		200 m papillon dames Finale C		400 m 4 nages messieurs Finale C		50 m brasse messieurs Finale C		400 m nage libre dames Finale C
	400 m nage libre messieurs Finale C		100 m brasse dames Finale C		100 m dos messieurs Finale C		200 m brasse dames Finale C		200 m 4 nages dames Finale C		200 m dos dames Finale C
	50 m nage libre dames Finale C		200 m 4 nages messieurs Finale C		200 m nage libre dames Finale C		50 m papillon messieurs Finale C		200 m dos messieurs Finale C		100 m papillon messieurs Finale C
	50 m dos messieurs Finale C		50 m dos dames Finale C		200 m brasse messieurs Finale C		100 m dos dames Finale C		100 m nage libre dames Finale C		50 m papillon dames Finale C
	100 m papillon dames Finale C		100 m nage libre messieurs Finale C				200 m nage libre messieurs Finale C				50 m nage libre messieurs Finale C
	100 m brasse messieurs Finale C										50 m brasse dames Finale C
	Échauffement 45'		Échauffement 45'		Échauffement 45'		Échauffement 45'		Échauffement 45'		Échauffement 45'
18:00	400 m 4 nages dames Finale B	18:00	800 m nage libre dames Finale A	18:00	1500 m nage libre messieurs Finale A	18:00	400 m 4 nages messieurs Finale B	17:45	1500 m nage libre dames Finale A	17:30	400 m nage libre dames Finale B
	400 m 4 nages dames Finale A		200 m papillon messieurs Finale B		200 m papillon dames Finale B		400 m 4 nages messieurs Finale A		50 m brasse messieurs Finale B		400 m nage libre dames Finale A
	400 m nage libre messieurs Finale B		200 m papillon messieurs Finale A		200 m papillon dames Finale A		200 m brasse dames Finale B		50 m brasse messieurs Finale A		800 m nage libre messieurs Finale A
	400 m nage libre messieurs Finale A		100 m brasse dames Finale B		100 m dos messieurs Finale B		200 m brasse dames Finale A		200 m 4 nages dames Finale B		200 m dos dames Finale B
	50 m nage libre dames Finale B		100 m brasse dames Finale A		100 m dos messieurs Finale A		50 m papillon messieurs Finale B		200 m 4 nages dames Finale A		200 m dos dames Finale A
	50 m nage libre dames Finale A		800 m nage libre dames Podium		1500 m nage libre messieurs Podium		50 m papillon messieurs Finale A		1500 m nage libre dames Podium		400 m nage libre dames Podium
	400 m 4 nages dames Podium		200 m papillon messieurs Podium		200 m papillon dames Podium		400 m 4 nages messieurs Podium		50 m brasse messieurs Podium		800 m nage libre messieurs Podium
	400 m nage libre messieurs Podium		100 m brasse dames Podium		100 m dos messieurs Podium		200 m brasse dames Podium		200 m 4 nages dames Podium		200 m dos dames Podium
	50 m nage libre dames Podium		200 m 4 nages messieurs Finale B		200 m nage libre dames Finale B		50 m papillon messieurs Podium		200 m dos messieurs Finale B		100 m papillon messieurs Finale B
	50 m dos messieurs Finale B		200 m 4 nages messieurs Finale A		200 m nage libre dames Finale A		100 m dos dames Finale B		200 m dos messieurs Finale A		100 m papillon messieurs Finale A
	50 m dos messieurs Finale A		50 m dos dames Finale B		200 m brasse messieurs Finale B		100 m dos dames Finale A		100 m nage libre dames Finale B		50 m papillon dames Finale B
	100 m papillon dames Finale B		50 m dos dames Finale A		200 m brasse messieurs Finale A		200 m nage libre messieurs Finale B		100 m nage libre dames Finale A		50 m papillon dames Finale A
	100 m papillon dames Finale A		100 m nage libre messieurs Finale B		200 m nage libre dames Podium		200 m nage libre messieurs Finale A		200 m dos messieurs Podium		50 m nage libre messieurs Finale B
	100 m brasse messieurs Finale B		100 m nage libre messieurs Finale A		200 m brasse messieurs Podium		100 m dos dames Podium		100 m nage libre dames Podium		50 m nage libre messieurs Finale A
	100 m brasse messieurs Finale A		200 m 4 nages messieurs Podium		4x200 m nage libre messieurs Séries		200 m nage libre messieurs Podium		4x100 m 4 nages dames Séries		50 m brasse dames Finale B
	50 m dos messieurs Podium		50 m dos dames Podium		4x200 m nage libre messieurs Podium		4x200 m nage libre dames Séries		4x100 m 4 nages messieurs Séries		50 m brasse dames Finale A
	100 m papillon dames Podium		100 m nage libre messieurs Podium				4x200 m nage libre dames Podium		4x100 m 4 nages dames Podium		100 m papillon messieurs Podium
	100 m brasse messieurs Podium		4x100 m nage libre dames Séries						4x100 m 4 nages messieurs Podium		50 m papillon dames Podium
	4x100 m nage libre messieurs Séries		4x100 m nage libre dames Podium								50 m nage libre messieurs Podium
	4x100 m nage libre messieurs Podium										50 m brasse dames Podium

Les 8 meilleurs Juniors (Dames et Messieurs) composeront la dernière série de chaque épreuve pour servir de support aux sélections des EURO JUNIORS.

ÉCHAUFFEMENT

UTILISATION DES LIGNES en application des règles FINA



Bassin de compétition :

Aucun plongeur n'est autorisé avant les dernières 45 minutes de l'échauffement. Les plongeurs ne sont autorisés que dans les lignes dédiées, **lors des 45 dernières minutes de l'échauffement.**

Les plongeurs sont interdits dans les lignes en circuit et les lignes consacrées au travail des virages. Il conviendra d'y entrer par les pieds, depuis une position assise.

Bassin d'échauffement :

Dans le bassin d'échauffement, toutes les lignes sont en circuit. Il conviendra d'y entrer par les pieds, depuis une position assise.