

### RECORDS DU CHALLENGE WARRIOR

	Fille	Garçon
JUNIOR et +	JOLY Lou (2003) DINARD OLYMPIQUE NATATION 19/01/2020 <b>2667 pts</b>	LAINÉ Melaine (2001) CN FOUGERES 19/01/2020 <b>3467 pts</b>
BENJAMIN	QUENOILLERE Suzanne (2009) DINAN NATATION SAUVETAGE 16/01/2022 <b>2256 pts</b>	GILIBERTO Pablo (2007) DINAN NATATION SAUVETAGE 19/01/2020 <b>1576 pts</b>

### RECORDS DU CHALLENGE DU NAGEUR LE PLUS COMPLET

	Fille	Garçon
JUNIOR et +	GAUTIER Klervi (2002) CN GUINGAMP 19/01/2020 <b>3843 pts</b>	GAUTIER Mathéo (2004) CN GUINGAMP 19/01/2020 <b>3253 pts</b>
BENJAMIN	ALLAIN Clémence (2010) DINAN NATATION SAUVETAGE 16/01/2022 <b>3277 pts</b>	CLOTAGATIDE Keziah (2008) ST-MALO NATATION 16/01/2022 <b>3240 pts</b>

### RECORDS DU CHALLENGE RELAIS SPRINT

	Mixte
JUNIOR et +	ECN CHARTRES-DE-BRETAGNE <b>3809 pts</b>
BENJAMIN	SAINT MALO NATATION <b>2946 pts</b>



**DINAN NATATION  
SAUVETAGE**

# 3ÈME MEETING DES GLAÇONS



**Infos: alexandrecaeron.dns@gmail.com**

Benjamin(e)s / Juniors et +  
Bassin extérieur 25m  
6 couloirs

Samedi 14 janvier 2023  
Piscine des Pommiers  
Dinan Léhon

DNS - Dinan Natation Sauvétage   
dnsdinannatationsauvetage 



**DINAN  
AGGLOMÉRATION**



**CLUB 34**  
FORME - SPORT - SANTÉ



**DECATHLON**  
CHARTRES



Après ces 2 premières éditions, le Meeting des Glajons revient pour lancer le début de l'année 2023 en valorisant l'esprit club. Les « Benjamini(ne) », et leurs aînés les « juniors », pourront se confronter à travers plusieurs challenges :

- Challenge « **SPRINT** » qui valorisera l'esprit d'équipe.
- Challenge « **WARRIOR** » qui met l'accent sur le travail d'endurance.
- Challenge « **Nageur le plus complet** » qui prônera la polyvalence

Cette compétition de travail et d'animation se déroulera en bassin extérieur. Pour le confort de nos nageurs(ses) des barnums seront installés.

Venez nombreux prendre part à cette expérience pleine de surprises et faisons de ce rendez-vous un moment convivial

Boris ALLAIN  
Président du DNS

**Catégories Concernées :**  
**La compétition est régie par la réglementation de la FINA.**  
**La règle d'un seul départ sera appliquée.**

Catégories	Fille	Garçon
Benjamin(e)	2010 à 2011	2009 à 2010
Junior/Sénior	2009 et moins	2008 et moins

#### 1<sup>ère</sup> REUNION

(Matin OP=8h30 DE=9h30)

1. Relais 4x50 papillon mixte BENJAMIN
2. Relais 4x50 papillon mixte JUNIOR
3. 100 brasse dames & messieurs
4. 800 NL dames & messieurs
5. 200 dos dames & messieurs
6. 100 NL dames & messieurs
7. 200 papillon dames & messieurs
8. Relais 4x50 dos mixte BENJAMIN
9. Relais 4x50 dos mixte JUNIOR

#### 2<sup>ème</sup> REUNION

(Après-midi OP= 13h30 DE=14h30)

1. Relais 4x50 brasse mixte BENJAMIN
2. Relais 4x50 brasse mixte JUNIOR
3. 200 brasse dames & messieurs
4. 100 dos dames & messieurs
5. 400 4N dames & messieurs
6. 200 NL dames & messieurs
7. 100 papillon dames & messieurs
8. Relais 4x50 NL Mixte BENJAMIN
9. Relais 4x50 NL Mixte JUNIOR
10. Finale « Nageur le plus complet BENJAMIN » D/M
11. Finale « Nageur le plus complet JUNIOR » D/M
12. Finale Warrior filles TC
13. Finale Warrior garçons TC

**Challenge « Warrior » :** Engagements obligatoires sur 800m NL, 400m 4N et 200m papillon. Les 6 meilleurs nageurs et nageuses toutes catégories confondues, à l'addition des points sur l'ensemble des 3 épreuves, disputeront la finale des Warriors. Les nageurs(ses) concernés prendront connaissance de l'épreuve de la finale une fois sur les plots. Les 3 meilleurs de la catégorie « Jeunes » à l'addition des points sur l'ensemble des 3 épreuves recevront une médaille.

**Récompense :**

Les 3 premiers de la finale fille et garçon recevront respectivement 15€, 10€ et 5€

**Challenge « Sprint » :** Engagement obligatoire d'au moins une équipe sur les 4 relais (4x50 papillon, 4x50 dos, 4x50 brasse, 4x50 NL) dans la catégorie concernée (Les nageurs d'une équipe doivent obligatoirement être dans la même catégorie). La composition des relais est libre pour chacun des relais mais en respectant obligatoirement la mixité (2 filles et 2 garçons)

**Récompense :**

Les 3 premières équipe Benjamini et les 3 premières équipe JUNIOR/SENIOR à l'addition du total des points réalisés sur les 4 relais (4x50 papillon, 4x50 dos, 4x50 brasse, 4x50 NL) seront récompensées comme suit :

- 1<sup>ère</sup> BENJAMINE & JUNIOR = Coupe et bonbon pour les nageurs + **chèque de 15€ pour l'entraîneur**
- 2<sup>ème</sup> BENJAMINE & JUNIOR = Coupe et bonbon pour les nageurs + **chèque de 10€ pour l'entraîneur**
- 3<sup>ème</sup> BENJAMINE & JUNIOR = Coupe et bonbon pour les nageurs + **chèque de 5€ pour l'entraîneur**

**Challenge du « nageur le plus complet » :** Pour les nageurs de la catégorie « BENJAMINE », engagement sur le 100 papillon, 100m dos, 100m brasse et 100NL. Pour la catégorie « JUNIOR/SENIOR » même condition sur les 200m.

Les 6 premiers de la catégorie BENJAMINE fille et garçon ainsi que les 6 premiers de la catégorie JUNIOR/SENIOR fille et garçon à l'addition du total des points réalisés sur les quatre 100m pour les JEUNES ou sur les quatre 200m pour les JUNIORS/SENIOR seront qualifiés pour participer à la finale (100m 4N Aléatoire\* pour les JEUNES, 200m 4N aléatoire \*pour les JUN/SEN).

\*tirage au sort de l'ordre des nages

**Récompense :**

- 1<sup>er</sup> de la finale « nageur le plus complet » JEUNE & JUNIOR = chèque de 15€
- 2<sup>ème</sup> de la finale « nageur le plus complet » JEUNE & JUNIOR = Chèque de 10€
- 3<sup>ème</sup> de la finale « nageur le plus complet » JEUNE & JUNIOR = chèque de 5€

#### Récompenses :

**Médaille pour les 3 premiers des catégories « BENJAMINE » fille et garçon sur chaque course individuelle. Les 3 meilleures performances juniors-seniors filles et garçons à la table de cotation recevront respectivement un chèque de 20€, 10€ et 5€**

#### Officiel :

**Pour le bon déroulement de la compétition, nous demandons à chaque club d'avoir au moins 1 officiel**

**Engagements :** Engagement du mercredi 04/01/23 au mercredi 11/01/23 via Extranat 3.0

**4,5€ par course individuelle**  
**9€ par relais**

**Equipement sportif :** -Bassin de compétition 25m 6 couloirs  
-Bac de récupération cryothérapie (fait maison !)