

## RECORDS DU CHALLENGE WARRIOR

	Filles	Garçons
Juniors et +	<b>ALLAIN Clémence</b> Dinan Natation Sauvetage 21/01/2024 2762 pts	<b>LAINE Melaine</b> CN Fougères 19/01/2020 3467 pts
Benjamins	<b>ALLAIN Clémence</b> Dinan Natation Sauvetage 14/01/2023 2686 pts	<b>HANCOCK Malo</b> Dinan Natation Sauvetage 14/01/2023 1860 pts

## RECORDS DU CHALLENGE DU NAGEUR LE PLUS COMPLET

	Filles	Garçons
Juniors et +	<b>ALLAIN Clémence</b> Dinan Natation Sauvetage 21/01/2024 3925 pts	<b>CLOTAGATIDE Keziah</b> Saint Malo Natation 14/01/2023 3627 pts
Benjamins	<b>ALLAIN Clémence</b> Dinan Natation Sauvetage 16/01/2022 3277 pts	<b>CLOTAGATIDE Keziah</b> Saint Malo Natation 16/01/2022 3240 pts

## RECORDS DU CHALLENGE RELAIS SPRINT

	Mixte
Juniors et +	<b>Dinan Natation Sauvetage 4363 pts</b>
Benjamins	<b>Dinan Natation Sauvetage 3222 pts</b>

# 5ème Meeting DES GLAÇONS 2025



18 et 19 janvier 2025

PISCINE DES  
POMMIERS  
DINAN

Animations !  
Défis des coachs

BASSIN NORDIQUE 25M 6 COULOIRS  
BENJAMINS - JUNIORS ET +

f DNS - Dinan Natation Sauvetage

📷 dnsdinannatationsauvetage

🌐 dinannatationsauvetage.fr

DINAN  
AGGLOMÉRATION



Le mot du Président

Le Meeting des Glaçons revient en force pour lancer l'année 2025 avec une édition spéciale marquant à la fois son 5ème anniversaire et, probablement, sa dernière édition à la piscine des Pommiers. Pour célébrer cet événement comme il se doit, nous avons décidé d'ajouter une réunion supplémentaire afin de garantir encore plus de confort et de plaisir pour tous les participants.

Fidèle à ses valeurs, le Meeting met à l'honneur l'esprit de club à travers des challenges captivants:

- Challenge "SPRINT": un challenge explosif pour récompenser l'esprit d'équipe.
- Challenge "WARRIOR": des épreuves d'endurance pour les plus tenaces.
- Challenge "NAGEUR LE PLUS COMPLET": pour couronner la polyvalence de vos athlètes.

Cette compétition mêlant performance et animation se déroulera en bassin extérieur avec le confort des nageurs au cœur de nos priorités: des barnums seront installés pour les accueillir au mieux.

Rejoignez-nous pour cette expérience unique, pleine de surprises et de convivialité. Faisons de cette édition un moment inoubliable !

Cette année, un défi surprise sera organisé pour les coachs avec récompense à la fin du week-end.

A très bientôt !

Boris ALLAIN  
Président du DNS

### Catégories Concernées :

Catégories	Année d'âge
Benjamine	2013 - 2012
Junior 1 et 2	2011 - 2010
Junior 3 et +	2009 et moins

#### Samedi après-midi OP:14h DE:15h

4x50 papillon mixte Benjamin/Junior

100 brasse D/M

800NL D/M

200 dos D/M

100NL D/M

200 papillon D/M

4x50 dos mixte Benjamin/Junior

#### Dimanche matin OP:9h DE:10h

4x50 brasse mixte Benjamin/Junior

200 brasse M/D

100 dos M/D

400 4N M/D

200NL M/D

100 papillon M/D

4x50 NL mixte Benjamin/Junior

#### Dimanche après-midi OP:14h DE:15h

Finale Benjamine Nageur complet M/D

Finale Junior 1 et 2 Nageur complet M/D

Finale Junior 3 et + Nageur complet M/D

Finale Benjamine Warrior M/D

Finale Junior Warrior M/D

Finale 4x50 4N mixte Benjamin

Finale 4x50 4N mixte Junior

### REGLEMENT

**Challenge « Warrior » :** Engagements sur 800m NL, 400m 4N et 200m papillon.

Finale « surprise\* » avec les 6 meilleurs nageurs et nageuses, à l'addition des points sur l'ensemble des 3 épreuves. \*Les nageur(s) concernés prendront connaissance de l'épreuve de la finale une fois sur les plots.

Récompense :

Les 3 premiers de chaque finale recevront respectivement 15€, 10€ et 5€

**Challenge « Sprint » :** Engagement sur les 4 relais (4x50 papillon, 4x50 dos, 4x 50 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)

Finale : Les 6 meilleures équipes benjamines et les 6 meilleures équipes juniors s'affronteront sur un 4x50 4N mixte

Récompense :

Les 3 premières équipes Benjamine et les 3 premières équipes JUNIOR/SENIOR à l'addition du total des points réalisés sur les 4 relais (4x50 papillon, 4x50 dos, 4x 50 brasse, 4x50 NL) seront récompensées comme suit :

-1er BENJAMINE & JUNIOR = Coupe et bonbon pour les nageurs + chèque de 15€ pour l'entraîneur

-2ème BENJAMINE & JUNIOR = Coupe et bonbon pour les nageurs + chèque de 10€ pour l'entraîneur

-3ème BENJAMINE & JUNIOR = Coupe et bonbon pour les nageurs + chèque de 5€ pour l'entraîneur

**Challenge du « nageur 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.

Finale 4N « tirage au sort \* » à l'addition du total des points réalisés sur les quatre 100m pour les Benjamins ou sur les quatre 200m pour les JUNIORS/SENIOR

- Finale Benjamine 1004N M/D

- Finale J1 et 2 2004N M/D

- Finale J3 et + 2004N M/D

\*tirage au sort de l'ordre des nages

Les 3 premiers de chaque finale recevront respectivement chèque ou carte cadeau d'une valeur de 15€, 10€ et 5€

### Récompenses :

Médaille pour les 3 premiers des catégories « BENJAMINE » fille et garçon sur chaque course individuelle.

Les 3 meilleures performances toutes catégories mixtes à la table de cotation recevront respectivement un chèque de 20€, 10€ et 5€

« Prime Record Challenge » Pour chaque record battu, un chèque de 20€ pour les nageurs. Pour le challenge « Sprint » = 1 bouteille de vin pour l'entraîneur

### Officiel :

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

**Engagements :** Engagement du jeudi 02/01/25 au

5€ par course individuelle

Jeudi 16/01/25 via Extranat 3.0

10€ par relais

### Equipement sportif :

-Bassin de compétition 25m 6 couloirs

-Bac de récupération cryothérapie (fait maison !)