

**JEUDI 11 OCTOBRE 2012 - N° 3070**

**CECI EST LE DERNIER BO  
QUE VOUS RECEVREZ SI VOUS  
N'AVEZ PAS ENCORE RETOURNE  
LE FORMULAIRE DE REABONNEMENT  
POUR LA SAISON 2012-2013  
(il se trouve en annexe du présent BO)**

MEGATEK



VIBRAISON



iledeFrance



## **NATATION COURSE**

Nous sommes toujours à la recherche de piscines pour les Interclubs toutes catégories des 10 et 11 novembre.

Merci d'envoyer un mail à [natation@cif-natation.fr](mailto:natation@cif-natation.fr) avec l'adresse, les horaires et le nombre de lignes.

Vous avez jusqu'au 15 octobre pour envoyer le bordereau d'engagement de vos équipes (disponible sur le site du CIF) à :

[engagements@cif-natation.fr](mailto:engagements@cif-natation.fr)

## COMMISSION de NATATION du mardi 9 octobre

Présents : Mmes ANDRACA (CTSR), DEMARLE et HAMON  
MM BOULANGER, DREANO (CTSR) et SCHERER (CTSR)  
Excusés : Mme LIEBAUT, MM. LANGEVIN et MOMMAILLE

### I. Liste des meetings labellisés

A ajouter à la liste des meetings franciliens ayant fait l'objet d'une demande d'un label « Régional ».

- 28 octobre 2012 : 4<sup>ème</sup> Meeting des Maîtres du CNSQY à MAUREPAS
- 06 et 07 avril 2013 : 11<sup>ème</sup> Meeting de l'US Grigny à GRIGNY
- 16 juin 2013 : 3<sup>ème</sup> Meeting d'Eté «Val de France » à SARCELLES

*En italique : Les meetings des Maîtres*

### II. Grilles de temps pour les compétitions régionales

#### **Les Championnats Régionaux 25m Hiver les 8 et 9 décembre 2012 (2 jours)**

L'organisation de ces championnats ayant été déléguée aux départements franciliens groupés par deux, le comité régional, garant de leur bon déroulement, convie les départements qui ne l'auraient pas encore fait de se mettre en relation les uns avec les autres et de bien vouloir tenir informé le comité régional de l'organisation adoptée.

Une estimation des nageurs déjà qualifiés, puisque de Série Régionale, laisse entrevoir une répartition quasi équitable entre les quatre poules :

75 / 93 = 102 nageurs 78 / 95 = 123 nageurs

77 / 94 = 110 nageurs 91 / 92 = 102 nageurs

Ces nageurs qualifiés d'emblée pourront nager les épreuves de leur choix. A ces derniers s'ajouteront les nageurs qualifiés à l'issue des championnats départementaux des 24 et 25 octobre 2012.

#### **Les Championnats Interrégionaux 25m Hiver les 21, 22 et 23 décembre 2012 (3 jours)**

L'organisation de ces championnats se fera en deux zones avec une population de Série Interrégionale qualifiée d'office estimée comme suit :

75 / 91 / 92 / 94 = 369 nageurs 77 / 78 / 93 / 95 = 287 nageurs

Ces nageurs qualifiés d'emblée pourront nager les épreuves de leur choix. A ces derniers s'ajouteront les nageurs qualifiés à l'issue des championnats régionaux des 8 et 9 décembre 2012.

➤ **Les grilles de qualification pour ces Championnats Régionaux et Interrégionaux sont jointes en annexe à ce présent bulletin. Il est également possible de les trouver sur le site du comité d'Ile de France.**

### III. Meeting Francily'5

Le meeting Francily'5 aura lieu du 14 au 16 décembre 2012 à la piscine de Sarcelles.

Un projet d'ouverture de ce meeting à des nageurs des fédérations FFH et FFSA est en cours.

Voici les grilles de temps réservées aux participants de ces deux fédérations, elles sont également sur le site web du CIF :

DAMES		MESSIEURS	
50 NL	0:31,15	50 NL	0:28,79
100 NL	1:08,33	100 NL	1:03,59
200 NL	2:28,82	200 NL	2:20,61
400 NL	5:13,34	400 NL	4:58,92
800 NL	10:45,77	800 NL	10:19,39
1500 NL	20:17,31	1500 NL	19:45,12
50 Dos	0:35,51	50 Dos	0:33,36
100 Dos	1:17,33	100 Dos	1:12,20
200 Dos	2:45,65	200 Dos	2:37,51
50 Bra.	0:39,29	50 Bra.	0:36,64
100 Bra.	1:26,74	100 Bra.	1:19,57
200 Bra.	3:06,32	200 Bra.	2:53,96
50 Pap.	0:32,86	50 Pap.	0:31,25
100 Pap.	1:14,60	100 Pap.	1:09,82
200 Pap.	2:44,03	200 Pap.	2:35,05
200 4 N.	2:47,36	200 4 N.	2:37,65
400 4 N.	5:53,17	400 4 N.	5:36,34

**La Présidente : Raymonde DEMARLE**

**COMMISSION WATER-POLO du lundi 8 octobre**

Présents : M VOISIN, M MENAUD, R BRUZZO, J CHASTAGNER et M COCOUCH (CTSR).  
Excusés : G VENEAU, JP BOURGOGNE, A CAVERNE.

**I. FFN**

Le tournoi de brassage 17 ans de la poule Ile-de-France sera organisé pendant les vacances de Toussaint du jeudi 1<sup>er</sup> au samedi 3 novembre.

Cette année 5 équipes : CN Livry-Gargan, Reims N 89, US Bordeaux, Racing Club de France, CNM Charenton. Taverny SN 95 et CN Noiséens sont eux déjà qualifiés pour le tour suivant des 23 et 24 février.

**II. Championnats CIF**

1<sup>ère</sup> division régionale : la commission sportive rejette la demande du club de St Quentin en Yvelines de transformer l'équipe de 1<sup>ère</sup> division de l'US Conflans en entente CNSQY/USC.

Divisions honneur : les calendriers U 13 et U 17 ont été expédiés aux clubs. En U11, 9 équipes sont engagées.

Dames : calendrier paru et expédié aux clubs.

**III. Résultats des challenges**

Challenge Jean CHASTAGNER : Places 5-6 : RCF 8-6 SDUS.

Challenge Dominique CARLO : CNMC 11-18 TSN 95 CNLG 10-23 CNN CNLG 15-11 TSN 95 CNMC 9-21 CNN

**IV. Arbitrage**

- Une réunion est programmée au siège du Comité Ile-de-France le lundi 22 octobre à 19h30.

Tous les arbitres officiant en Ile-de-France sont invités.

- Prochaines formations d'officiels A au siège du CIF de 19h30 à 21h30 : Mercredi 24 octobre, Mardi 13 novembre, Mercredi 21 novembre, Mardi 4 décembre.

Les inscriptions sont à retourner avant le 22 octobre, accompagnée d'un montant de 40 €.

- Nomination d'arbitres régionaux par M. Alain THEPAUT : Christophe BAUMAL (VGA St Maur), Yoman CORTES (CN Livry-Gargan), Gabriel NOVACEK (CN Livry-Gargan), Sava DABIC (CN Noiséens), Arnaud TAGAND (Taverny SN 95), Christophe DRISS (EN Longjumeau).

**V. ENF**

Une formation d'évaluateur ENF 3 water-polo se déroulera le dimanche 11 novembre à 15 h au siège du CIF, et à partir de 14h pour les Officiels.

**VI. PES**

Au salon Kidexpo à la Porte de Versailles, ce sont les jeunes joueurs(es) du pôle de Taverny SN 95 qui feront la démonstration de water-polo le lundi 29 octobre après-midi.

**Le secrétaire : Michel VOISIN**

**COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE**

<p><b><u>SOCLE CIF</u></b></p> <p><b>Judi 1<sup>er</sup> Novembre 2012</b>  Ouverture des portes : 15h00  Piscine Polytechnique - Route de Saclay  91120 PALAISEAU  <i>Ouverte uniquement aux nageuses du collectif et aux nageuses dont il manque uniquement 1 épreuve pour valider le socle (développement ou formation)</i></p>	<p><b><u>SOCLE CIF</u></b></p> <p><b>Dimanche 11 Novembre 2012</b>  Ouverture des portes : 14h00    Piscine Gabriel Menu  49 Rue du Bas Coudray  91100 CORBEIL ESSONNE</p>
--	--

**I. Formations Natation Synchronisée**

Colloque Régional : Samedi 13 Octobre 2012  
13h30 à 16h00 à l'Ecole Polytechnique Route de Saclay à Palaiseau (91)  
Public concerné : Entraîneurs, Officiels, Dirigeants.

Formation sur les portés en Natation Synchronisée : Samedi 13 octobre de 16h30 à 21h00  
Dimanche 14 octobre de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 (planning prévisionnel) à l'Ecole Polytechnique Route de Saclay à Palaiseau (91)  
Public concerné : Entraîneurs  
Intervenant : JL VOYEUX (préparateur acrobatique des Equipes de France)

## GRILLES DE QUALIFICATIONS AU CHAMPIONNAT REGIONAL 25M

(temps à réaliser lors des championnats départementaux 25m)

DAMES								
Année d'âge	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans et plus
<b>50 NL</b>	0:34,04	0:33,48	0:32,92	0:32,66	0:32,21	0:31,90	0:31,77	0:31,03
<b>100 NL</b>	1:14,29	1:13,05	1:11,81	1:11,24	1:10,26	1:09,59	1:09,30	1:07,70
<b>200 NL</b>	2:41,78	2:39,09	2:36,40	2:35,15	2:33,02	2:31,56	2:30,93	2:27,44
<b>400 NL</b>	5:38,79	5:33,16	5:27,53	5:24,91	5:20,45	5:17,39	5:16,08	5:08,76
<b>800 NL</b>	11:38,20	11:26,60	11:15,00	11:09,59	11:00,41	10:54,11	10:51,41	10:36,31
<b>1500 NL</b>	22:24,76	22:02,42	21:40,08	21:29,67	21:11,98	20:59,85	20:54,65	20:25,57
<b>50 Dos</b>	0:39,17	0:38,52	0:37,87	0:37,56	0:37,05	0:36,70	0:36,54	0:35,70
<b>100 Dos</b>	1:24,25	1:22,85	1:21,45	1:20,79	1:19,68	1:18,93	1:18,60	1:16,78
<b>200 Dos</b>	3:00,46	2:57,46	2:54,46	2:53,07	2:50,69	2:49,07	2:48,37	2:44,46
<b>50 Bra.</b>	0:43,34	0:42,62	0:41,90	0:41,56	0:40,99	0:40,60	0:40,44	0:39,50
<b>100 Bra.</b>	1:34,50	1:32,93	1:31,36	1:30,63	1:29,38	1:28,53	1:28,16	1:26,12
<b>200 Bra.</b>	3:22,99	3:19,61	3:16,23	3:14,66	3:11,99	3:10,16	3:09,38	3:04,99
<b>50 Pap.</b>	0:36,25	0:35,65	0:35,05	0:34,77	0:34,29	0:33,96	0:33,82	0:33,04
<b>100 Pap.</b>	1:21,27	1:19,92	1:18,57	1:17,94	1:16,87	1:16,14	1:15,83	1:14,07
<b>200 Pap.</b>	2:58,70	2:55,73	2:52,76	2:51,38	2:49,03	2:47,42	2:46,72	2:42,86
<b>200 4 N.</b>	3:04,33	3:01,27	2:58,21	2:56,78	2:54,36	2:52,69	2:51,98	2:47,99
<b>400 4 N.</b>	6:29,00	6:22,53	6:16,06	6:13,05	6:07,93	6:04,43	6:02,92	5:54,51

MESSIEURS								
Année d'âge	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans et plus
<b>50 NL</b>	0:29,89	0:29,39	0:28,89	0:28,66	0:28,27	0:28,00	0:27,88	0:27,23
<b>100 NL</b>	1:05,99	1:04,90	1:03,81	1:03,29	1:02,43	1:01,83	1:01,58	1:00,15
<b>200 NL</b>	2:25,93	2:23,51	2:21,09	2:19,96	2:18,04	2:16,72	2:16,16	2:13,00
<b>400 NL</b>	5:10,25	5:05,10	4:59,95	4:57,55	4:53,46	4:50,67	4:49,47	4:42,76
<b>800 NL</b>	10:46,32	10:35,58	10:24,84	10:19,84	10:11,33	10:05,51	10:03,00	9:49,03
<b>1500 NL</b>	20:30,06	20:09,62	19:49,18	19:39,66	19:23,48	19:12,39	19:07,63	18:41,03
<b>50 Dos</b>	0:34,57	0:34,00	0:33,43	0:33,16	0:32,70	0:32,39	0:32,26	0:31,51
<b>100 Dos</b>	1:14,72	1:13,48	1:12,24	1:11,66	1:10,68	1:10,00	1:09,72	1:08,10
<b>200 Dos</b>	2:43,01	2:40,30	2:37,59	2:36,33	2:34,19	2:32,72	2:32,09	2:28,56
<b>50 Bra.</b>	0:37,99	0:37,35	0:36,71	0:36,42	0:35,92	0:35,58	0:35,43	0:34,61
<b>100 Bra.</b>	1:23,26	1:21,87	1:20,48	1:19,84	1:18,74	1:17,99	1:17,67	1:15,87
<b>200 Bra.</b>	3:01,01	2:58,00	2:54,99	2:53,59	2:51,21	2:49,58	2:48,88	2:44,96
<b>50 Pap.</b>	0:32,39	0:31,85	0:31,31	0:31,06	0:30,64	0:30,35	0:30,22	0:29,52
<b>100 Pap.</b>	1:12,25	1:11,05	1:09,85	1:09,29	1:08,34	1:07,69	1:07,41	1:05,85
<b>200 Pap.</b>	2:40,46	2:37,79	2:35,12	2:33,88	2:31,77	2:30,32	2:29,70	2:26,23
<b>200 4 N.</b>	2:44,93	2:42,19	2:39,45	2:38,18	2:36,01	2:34,52	2:33,88	2:30,31
<b>400 4 N.</b>	5:51,88	5:46,03	5:40,18	5:37,46	5:32,83	5:29,66	5:28,29	5:20,68

## GRILLES DE QUALIFICATIONS AU CHAMPIONNAT INTERREGIONAL 25M

(temps à réaliser lors du championnat régional 25m)

DAMES								
Année d'âge	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans et plus
<b>50 NL</b>	0:32,07	0:31,72	0:31,15	0:30,88	0:30,43	0:30,13	0:29,98	0:29,26
<b>100 NL</b>	1:10,14	1:09,37	1:08,13	1:07,55	1:06,57	1:05,89	1:05,57	1:03,99
<b>200 NL</b>	2:32,75	2:31,08	2:28,38	2:27,12	2:24,98	2:23,51	2:22,80	2:19,37
<b>400 NL</b>	5:20,73	5:17,22	5:11,55	5:08,90	5:04,41	5:01,33	4:59,83	4:52,63
<b>800 NL</b>	11:00,99	10:53,75	10:42,06	10:36,61	10:27,35	10:21,01	10:17,92	10:03,07
<b>1500 NL</b>	20:59,88	20:46,08	20:23,79	20:13,42	19:55,77	19:43,69	19:37,81	19:09,50
<b>50 Dos</b>	0:36,72	0:36,32	0:35,67	0:35,37	0:34,85	0:34,50	0:34,33	0:33,50
<b>100 Dos</b>	1:19,46	1:18,59	1:17,18	1:16,53	1:15,42	1:14,65	1:14,28	1:12,50
<b>200 Dos</b>	2:50,21	2:48,35	2:45,34	2:43,93	2:41,55	2:39,92	2:39,12	2:35,30
<b>50 Bra.</b>	0:40,64	0:40,19	0:39,47	0:39,13	0:38,56	0:38,17	0:37,99	0:37,07
<b>100 Bra.</b>	1:29,13	1:28,15	1:26,58	1:25,84	1:24,60	1:23,74	1:23,32	1:21,32
<b>200 Bra.</b>	3:11,46	3:09,36	3:05,97	3:04,39	3:01,71	2:59,87	2:58,98	2:54,68
<b>50 Pap.</b>	0:33,98	0:33,61	0:33,01	0:32,73	0:32,26	0:31,93	0:31,77	0:31,01
<b>100 Pap.</b>	1:16,66	1:15,82	1:14,46	1:13,83	1:12,76	1:12,02	1:11,66	1:09,94
<b>200 Pap.</b>	2:48,56	2:46,71	2:43,72	2:42,34	2:39,97	2:38,36	2:37,57	2:33,78
<b>200 4 N.</b>	2:52,94	2:51,05	2:47,99	2:46,57	2:44,15	2:42,49	2:41,68	2:37,79
<b>400 4 N.</b>	6:04,96	6:00,96	5:54,51	5:51,50	5:46,39	5:42,89	5:41,18	5:32,98

MESSIEURS								
Année d'âge	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans et plus
<b>50 NL</b>	0:28,87	0:28,47	0:27,68	0:27,28	0:26,84	0:26,29	0:26,17	0:25,67
<b>100 NL</b>	1:03,75	1:02,87	1:01,14	1:00,25	0:59,28	0:58,06	0:57,79	0:56,69
<b>200 NL</b>	2:20,97	2:19,02	2:15,20	2:13,23	2:11,08	2:08,39	2:07,78	2:05,35
<b>400 NL</b>	4:59,70	4:55,55	4:47,42	4:43,24	4:38,66	4:32,94	4:31,65	4:26,49
<b>800 NL</b>	10:22,68	10:14,06	9:57,17	9:48,50	9:38,99	9:27,13	9:24,44	9:13,72
<b>1500 NL</b>	19:48,23	19:31,77	18:59,51	18:42,94	18:24,79	18:02,12	17:57,00	17:36,56
<b>50 Dos</b>	0:33,42	0:32,96	0:32,05	0:31,59	0:31,07	0:30,44	0:30,29	0:29,72
<b>100 Dos</b>	1:12,29	1:11,29	1:09,32	1:08,31	1:07,21	1:05,83	1:05,52	1:04,27
<b>200 Dos</b>	2:37,69	2:35,51	2:31,23	2:29,03	2:26,62	2:23,61	2:22,93	2:20,22
<b>50 Bra.</b>	0:36,71	0:36,20	0:35,20	0:34,69	0:34,13	0:33,43	0:33,27	0:32,64
<b>100 Bra.</b>	1:20,10	1:18,99	1:16,82	1:15,71	1:14,48	1:12,96	1:12,61	1:11,23
<b>200 Bra.</b>	2:54,64	2:52,22	2:47,48	2:45,04	2:42,38	2:39,05	2:38,29	2:35,29
<b>50 Pap.</b>	0:31,31	0:30,88	0:30,03	0:29,59	0:29,11	0:28,51	0:28,38	0:27,84
<b>100 Pap.</b>	1:09,90	1:08,93	1:07,03	1:06,06	1:04,99	1:03,65	1:03,35	1:02,15
<b>200 Pap.</b>	2:35,22	2:33,07	2:28,86	2:26,69	2:24,32	2:21,36	2:20,83	2:18,02
<b>200 4 N.</b>	2:38,70	2:36,50	2:32,20	2:29,99	2:27,57	2:24,55	2:23,86	2:21,13
<b>400 4 N.</b>	5:38,57	5:33,88	5:24,70	5:19,99	5:14,82	5:08,38	5:06,92	5:01,08

# Actualités en Nutrition du sportif

## Vendredi 30 novembre 2012

### Alimentation et Nutrition de la femme sportive

#### BULLETIN D'INSCRIPTION – ACTUALITES EN NUTRITION DU SPORT Vendredi 30 novembre 2012

Bulletin à détacher, à remplir et l'accompagner de l'éventuel chèque correspondant, à adresser à:

**Dr Frédéric Maton, BP21, 59005 LILLE CEDEX**

Nom : ..... Prénom : .....

Profession ou spécialité : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél : ..... E-mail : .....

Le cas échéant : Année du DU Nutrition du Sport : .....

#### S'inscrit à la journée, aux ateliers, et règle les frais d'inscription:

- 30 Euros
- 25 Euros ⇒ • Diététiciens diplômés du D.U Nutrition du Sportif CREFF (<2011), ou membres UPDLF (à jour de cotisation 2012).
- Gratuité ⇒ • Etudiants 2011-2012 du D.U Nutrition du Sport
  - Etudiants 2012/13 de la CIU CHU Pitié-Salpêtrière-UPMC
  - Membres SFNS (à jour de cotisation 2012)

**Chèque : à joindre obligatoirement au bulletin, établi à l'ordre de: SFNS**

#### ORGANISATION

**Société Française de Nutrition du Sport**  
Dr F MATON, Président

**Diplôme d'Université de Nutrition du Sportif AF Creff**  
Faculté de Médecine Pitié-Salpêtrière – Université PMC (Paris VI)  
Dr G PERES et Dr PP SABATIER

**IRBMS Institut Régional du Bien-être de la Médecine et du Sport Santé**  
[www.medecinedusport.fr](http://www.medecinedusport.fr)



Société Française de Nutrition du Sport



FACULTÉ DE MÉDECINE  
PIERRE & MARIE CURIE

Faculté de Médecine  
Pierre et Marie Curie  
Site Pitié-Salpêtrière



AP - HP  
Groupe Hospitalier  
Pitié-Salpêtrière

## Actualités en Nutrition du Sportif

### Lieu et horaires du congrès

Faculté de Médecine - Site de la Pitié-Salpêtrière  
105, bd de l'Hôpital – 75013 PARIS (Salles indiquées sur place)  
Métro 5: Saint-Marcel

### Vendredi 30 novembre 2012

Colloque *Nutrition de la femme sportive* de 13h30 à 17h30  
Programme spécifique : les ateliers pratiques de 9h30 à 12h30  
sont destinés aux étudiants du DUNS et aux membres SFNS  
(Avant leur participation au colloque de l'après midi)

### Journée agréée FMC par :

L'ANFORMES, Association Nationale de Formation en Médecine du Sport  
L'ARFORMESIF (Association régionale)  
La SIFMS : Société d'Ile de France de Médecine du Sport

### Pour tout renseignement :

- Par courrier : Dr F. Maton, BP 21 - 59005 Lille Cedex
- Par téléphone : 06 82 20 77 10
- Par internet : E-mail : [contact@sfn.fr](mailto:contact@sfn.fr) Site : [www.sfn.fr](http://www.sfn.fr)

## Matin : Ateliers Pratiques

Destinés aux étudiants du DUNS et aux membres SFNS  
Ateliers de 1h15 chacun, 9h30-10h45, 11h00-12h15

Accueil et organisation des ateliers à partir de 9h00

Chaque atelier est précédé de la présentation d'un mémoire du DUNS 2011

■ **ATELIER 1 : Cas pratique : «Spécificités de l'adolescente sportive de haut niveau: suivi d'une volleyeuse».** Aude DA SILVA (Diététicienne du Sport-CR EPS Chatenay Malabry)

Echange d'expériences des congressistes

■ **ATELIER 2 : Cas pratique : «Bouffe et Sport, Choix alimentaires d'une sportive de haut niveau».** Nicolas SAHUC (Diététicien du Sport-Montpellier)

Fin impérative des ateliers à 12 heures 30

## Après Midi : Colloque Nutrition de la femme sportive

### 13h30 SESSION 1 : NUTRITION ET FEMME SPORTIVE

**13h30 : Alimentation, activité physique et cancer au féminin**

Dr B. BOUILLET (*CHU Avicenne, Président de la Fédération Sport et Cancer*)

**14h00 : Triade de la sportive : de la physiopathologie à la pratique**

Dr C. MAITRE (*INSEP Paris*)

**14h30 : Bénéfices du Sport après 50 ans**

Dr C. MAITRE (*INSEP Paris*)

**15h00 : Questions**

**15h30 : Présentation de la SFNS**

Dr F. MATON et Dr G. PERES

**15h45 : Arrêt de carrière sportive : Impact pondéral et prise en charge alimentaire**

Dr F. MATON (*IRBMS Lille – AMPD Lille*), D. POULAIN (*Diététicienne du Sport – Boulogne B.*)

Conférence débat avec deux sportives de haut niveau : H. CORTIN et C. GOSSE

### 16h30 SESSION 2 : ACTUALITES EN NUTRITION DU SPORT

**16h30 : ANC en acides gras : Recommandations de la SFNS**

Mlle S. OLIVIE (*Diététicienne-nutritionniste, SFNS - IM2S Monaco*),

**16h55 : Boissons énergisantes : résultats de l'enquête de consommation chez les sportifs**

Dr F. MATON (*SFNS - IRBMS Lille*)

**17h15 : Questions - Réponses et Conclusions**

**17h30 : Assemblée Générale SFNS (réservée aux membres)**

# Bulletin Officiel d'information du CIF - Saison 2012-2013

**Chaque club doit être en connaissance des actions, des informations du Comité d'Ile de France de natation et par conséquent de la FFN et des institutions. Il doit pour cela s'acquitter en début de saison de sa « participation aux frais de diffusion de l'information » (site, BO, documents...).**

Depuis la saison 2009/2010 les clubs recevaient obligatoirement les informations du BO sous deux versions, le BO informatique diffusé généralement le jeudi soir et le BO papier reçu par courrier en fin de semaine. Les frais engendrés par ces envois étaient contenus dans le forfait annuel de « participation aux frais de diffusion de l'information » d'un montant annuel de 200 € depuis la saison 2009/2010.

Afin de diminuer les frais de « participation aux frais de diffusion de l'information » et de répondre à l'attente de certains clubs qui jugeaient inutile ce double envoi, nous proposons pour la saison 2011/2012 les modifications suivantes :

- Envoi systématique à tous les clubs de la version électronique du BO sur les deux adresses de messagerie désignées dans le formulaire ci-dessous.
- Envoi du bulletin 'papier' par courrier uniquement aux clubs qui souhaitent conserver ce type de diffusion.
- Rééquilibrage du montant de la « participation aux frais de diffusion de l'information » en fonction de la formule choisie par le club.

**Formule de base 'infos + BO électronique' = Montant forfaitaire annuel = 100€**  
**Formule complète 'infos + BO électronique + BO Papier' = 200€**

En conséquence, nous vous demandons de bien vouloir retourner, **accompagné d'un chèque du montant de la formule choisie**, à l'ordre du CIF, le bulletin-réponse ci-dessous au secrétariat 163 bd Mortier 75020 Paris **avant le 15 octobre 2012.**

- Le document devra indiquer **clairement** :
1. l'adresse de messagerie du correspondant du club pour le bulletin électronique
  2. l'adresse de messagerie de l'entraîneur principal du club pour le bulletin électronique
  3. l'adresse postale de distribution du bulletin papier si la formule complète est choisie

**Note :** Pour éviter toute confusion, ces informations doivent être renseignées même si elles sont identiques à celles de l'année précédente.

Les clubs désirant obtenir des bulletins supplémentaires devront acquitter les sommes de **100 €** par bulletin papier supplémentaire et **20 €** par bulletin électronique supplémentaire.

Nom du Club : .....		Code FFN du club : 130.....	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Formule de base (obligatoire pour tous les Clubs)</b>		<i>Formule comprenant la participation aux frais de diffusion de l'information et la réception du BO hebdomadaire par courrier électronique</i>	
Adresse mail du CORRESPONDANT pour l'envoi du BO électronique : .....@.....		<i>Numéro de téléphone en cas de problème technique</i>	Montant
Adresse mail de l'ENTRAINEUR PRINCIPAL pour l'envoi du BO électronique : .....@.....			<b>100€</b>
<input type="checkbox"/> <b>Abonnement au BO 'Papier' (Facultatif)</b>			
<b>Adresse officielle « courrier » pour l'envoi du bulletin papier</b>		(Abonnement facultatif)	
Nom/Prénom : .....		Montant	
Rue : .....		(100 €)	
Code Postal : ..... Ville : .....			
<input type="checkbox"/> <b>Abonnement supplémentaire au BO 'Papier' (optionnel)</b>			
<b>Adresse supplémentaire « courrier » pour l'envoi d'un bulletin papier supplémentaire</b>		(Optionnel)	
Nom/Prénom : .....		(100 €)	
Rue : .....			
Code Postal : ..... Ville : .....			
<input type="checkbox"/> <b>Abonnement(s) supplémentaire(s) au BO 'électronique' (optionnel)</b>			
<b>Adresse de messagerie pour l'envoi de bulletins électroniques supplémentaires</b>		(Optionnel)	
.....@.....		(20 €)	
.....@.....		par adresse	
.....@.....		supplémentaire	
<b>Sans retour avant le 15 octobre 2012, tout envoi de Bulletin Officiel sera supprimé</b>		<b>Total :</b> .....	
		.....€	