

# Règlements et programme sportif

## Natation Course 2024-2025

Ligue de Natation des Pays de la Loire



Maison des Sports de Nantes  
44 rue R. Rolland – 44100 NANTES  
Tel : 02 51 13 48 80  
Mail : [secretariat@liguenatationpdl.fr](mailto:secretariat@liguenatationpdl.fr)

## Sommaire

Ligue de Natation des Pays de la Loire.....	1
Calendrier sportif septembre 2024 – juillet 2025 .....	3
Meetings régionaux 2024-2025 – Clubs Ligériens.....	4
Les catégories d'âges.....	4
Vacances scolaires 2024-2025.....	4
Règlement sportif (au 1 <sup>er</sup> janvier 2025) .....	5
Mon département en action (Spécial règlement FFN).....	5
Préconisation de la ligue envers les départements .....	6
Règlement Avenirs .....	7
Réglementation Benjamins .....	8
Règlement Juniors / Séniors.....	10
Actions de ligue .....	13
Fiches techniques régionales .....	15

## Calendrier sportif septembre 2024 – juillet 2025

<b>Compétitions</b>	<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Catégories</b>
Championnat de France Elite 25m	31/10 au 3/11/2024	Montpellier	Juniors / Séniors
Interclubs régionaux	16/11/2024	Angers	TC
Championnats départementaux hiver	10 et/ou 11/11/2024 23 et/ou 24/11/2024	départements	Benjamins + JS
Finale Tour Benjamins ou régionaux benjamins	30/11 et 1/12/2024	Chartres	Benjamins
Championnat de France Juniors 25m	5/12 au 9/12/2024	Massy	Juniors
Régionaux 25m hiver	7/12 et 8/12/2024	Cholet	Juniors / Séniors
Championnat de France benjamins	12/12 au 14/12/2024	Dunkerque	Benjamins
Interclubs avenir (départements)	15/12/2024	Départements	avenirs
Finale coupe de France des départements	15/12 et 16/12/2024	Dunkerque	Benjamins
Championnat de l'ouest 50m	20/12 au 22/12/2024	Tours	Juniors / Séniors
Compétition de travail benjamins	02/02/2025	départements	benjamins
Championnats départementaux printemps	1 et/ou 2/03/2025	départements	Benjamins + JS
Meeting sélection ligue – France Juniors	7, 8, 9/03/2025	Massy	Juniors France (qualif avant le 31/12/2024)
Trophée du 4 nageur	23/03/2025	Allonnes ?	Benjamins
Webconfrontation Régionale 50m printemps	29/03 et 30/03/2025	Angers	Juniors / Séniors
Championnat de France Juniors 50m	15/04 au 20/04/2025		Juniors
Compétition de qualification interclubs benjamins	26 ou 27/04/2025	départements	Benjamins
N2	22/05 au 25/05/2025	Béthune	Juniors / Séniors
Régionaux Benjamins / Avenirs	24/05 et 25/05/2025	SNAN ?	Benjamins / Avenirs
Meeting sélection Ligue – France Elite	30-31/05 et 1/06/2025	Caen	France Elite (qualif au 20/04/2025)
Championnats départementaux été	7 et/ou 8/06/2025	départements	Benjamins + JS
Championnats de France Elite 50m	14/06 au 19/06/2025	Montpellier	Juniors / Séniors
Interclubs département benjamins	Du 1 <sup>er</sup> au 15/06/2025	départements	benjamins
Interclubs région benjamins	14/06/2025	Chalonnnes sur Loire ?	Benjamins
Coupe de la ligue des départements avenir	15/06/2025	Chalonnnes sur Loire	Avenirs (sélection dep)
Régionaux 50m été – Meeting du N	21/06 et 22/06/2025	Nantes	Juniors / Séniors
Webconfrontation benjamins interrégionale	28/06 et 29/06/2025		Benjamins
Coupe de France des départements	30/06/2025		Benjamins
Webconfrontation JS interrégionale	4 au 6/07/2025	Laval	Juniors / Séniors
Championnat de France Eté Open	17 au 22/07/2025		Juniors / Séniors

## Meetings régionaux 2024-2025 – Clubs Ligériens

<b>Compétitions</b>	<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Catégories</b>
Meeting d'Angers Natation	12 et 13 /10/2024	Angers	
Meeting de Cholet	1 et 2/11/2024	Cholet	
14 <sup>ème</sup> meeting de Saint Sébastien	5 et 6/04/2025	St Sébastien sur Loire	
La roche Sur Yon Natation	30 et 31/05/2025	LRSY	

- **Dates protégées régionales** : les compétitions ne respectant pas les dates protégées par la région seront supprimées des serveurs fédéraux (pas de meetings départemental ou régional dans les 13 jours avant et 15 jours après une compétition de ligue)
- **Meetings labellisés régionaux** : les demandes de labellisation régionale sont à réaliser avant le 16 octobre 2024

## Les catégories d'âges

<b>A PARTIR DU 1<sup>er</sup> JANVIER 2025 (Telles que définies par la FFN)</b>		
<b>Dames et Messieurs</b>		
<b>AVENIRS</b>	11 ans et moins	2014 et après
<b>BENJAMINS</b>	12-13 ans	2013 à 2012
<b>JUNIORS</b>	14-18 ans	2011 à 2007
<b>SENIORS</b>	19 ans et plus	2006 et avant

## Vacances scolaires 2024-2025

<b>Vacances Scolaires 2024-2025</b>	
<b>Académies Nantes</b>	
Rentrée des élèves 2024	Lundi 2 septembre 2024
Toussaint 2024	Du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre 2024
Noël 2024	Du samedi 21 décembre 2024 au lundi 6 janvier 2025
Hiver 2025	Du samedi 8 février au lundi 24 février 2025
Printemps 2025	Du samedi 5 avril au mardi 22 avril 2025
Été 2025	A partir du samedi 5 juillet 2025
Rentrée des élèves 2025	Lundi 1er septembre 2025
Toussaint 2025	Du samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025
Noël 2025	Du samedi 20 décembre 2025 au lundi 5 janvier 2026

## Règlement sportif (au 1<sup>er</sup> janvier 2025)

**1) Accès direct à la compétition :** Les nageurs(euses) de 11 ans et plus (nés(es) en 2013 et avant), titulaires d'une licence compétition, peuvent accéder librement aux compétitions sans disposer obligatoirement au préalable des 3 tests de l'ENF actuel.

**2) Test sécuritaire préalable à l'accès à la compétition :** Les nageurs(euses) de 10 ans et moins (nés(es) en 2014 et après) doivent préalablement disposer, à minima, de l'attestation du savoir nager en sécurité avant d'accéder à la compétition. (ceci est un extrait merci de prendre connaissance de l'intégralité de l'aménagement)

## Mon département en action (Spécial règlement FFN)

### ⇒ 4 actions essentielles :

- La valorisation des trophées avenir
- La valorisation des trophées benjamins
- La valorisation des championnats départementaux d'automne (webconfrontation)
- La coupe de France des départements benjamins

### ⇒ Les Trophées avenir :

- Des programmes innovants en adéquation avec sa population et son territoire
- Des réunions courtes où les nageurs seront mis en action le plus longtemps possible (2H maximum conseillées)
- Donner de la confrontation avec d'autres nageurs de d'autres clubs (possibilité de regrouper des départements via la proximité géographique)
- Organiser tout au long de la saison les épreuves des trophées avenir dans les différents programmes proposés

### ⇒ Les trophées benjamins :

- Comme pour les avenir, il faut organiser les épreuves des trophées dans le programme départemental annuel
- Le programme doit être une proposition réfléchie avec une évolution sur la saison sportive pour les amener aux échéances régionales ou nationales (pour les nageurs les plus précoces) mais également travailler autour d'un programme collectif.

### ⇒ La webconfrontation d'automne

- Comme pour les championnats de ligue, le championnat départemental d'automne peut être déclaré en « webconfrontation », il sera valorisé comme les 2 webconfrontations régionales qualificatives.

### ⇒ La coupe de France des départements

## Préconisation de la ligue envers les départements

Le constat au niveau des instances dirigeantes de la ligue régionale des Pays de la Loire est une stabilisation des licences. Cependant, malgré une augmentation des licences compétitions au niveau fédéral dans les catégories avenir et benjamins, nous constatons au niveau de la ligue une baisse des licences compétitions sur cette même catégorie.

L'objectif au niveau de la ligue est donc de retrouver une cohérence au sein de ses 5 départements.

### Cela passera donc par :

- ⇒ Une harmonisation des calendriers départementaux avec des dates communes
- ⇒ Travailler sur des compétitions communes pour plus de dynamisme et de concurrence
- ⇒ Organiser un programme de compétitions cohérent pour amener nos nageurs vers le plus haut niveau de performances (objectifs sportifs)
- ⇒ Travailler en collaboration avec le programme de la ligue : c'est pourquoi nous vous imposons certaines dates pour vos calendriers 2024-2025 (compétitions jusqu'au 31/08/2025 pour l'instant) avec des orientations de compétitions :
  - Interclubs départementaux TC le 17 novembre 2024
  - Championnat départemental d'automne le 10 et/ou 11/11/2024 **ou** 23 et/ou 24 novembre 2024 (benjamins + Juniors/séniors)
  - Interclubs avenir le 15 décembre 2024
  - Compétition départementale de travail le 2 février 2025 avec comme orientation pour les benjamins :
    - Benjamins 1 : 200 NL – 100 4N – 50 NL
    - Benjamins 2 : 400 NL – 200 4N – 50 NL
  - Phase départementale des interclubs benjamins le 27 avril 2025 (qualification pour la phase régionale du 14 juin 2025) – **ATTENTION : ne pas prendre comme numéro celui de la compétition des phases finales**
  - Championnat départemental de printemps le 1 et/ou 2 mars 2025 (benjamins + Juniors / séniors) avec pour comme orientation pour les benjamins :
    - Benjamins 1 : 400 NL – 200 4N – 50 NL – 50 brasse – 50 dos – 50 papillon
    - Benjamins 2 : 800 NL – 400 4N – 100 NL – 100 brasse – 100 dos – 100 papillon
  - Championnat départemental d'été le 7 et/ou 8 juin 2025 (benjamins + Juniors / séniors) avec un programme libre pour aller chercher les dernières qualifications à la webconfrontation du 28 et 29 juin 2025

## Règlement Avenirs

A PARTIR DU 1 <sup>er</sup> JANVIER 2025 (Tel que défini par la FFN)		
Dames et Messieurs		
<b>AVENIRS 1</b>	10 ans et moins	2015 et après
<b>AVENIRS 2</b>	11 ans	2014

- ⇒ **Objectif de performance** : mise en place d'un programme départemental commun aux 5 ligues (même base de travail) – travailler autour de « mon département en action » et des trophées avenir
- ⇒ **Objectif technique** :
  - Corps projectile et corps propulseur
  - Travail technique autour des parties non-nagées (plongeon, virages et coulées), de l'inertie, la propulsion, ...
  - Continuité de la maîtrise de la technique de nage
  - Pas de spécialisation dans les nages pour les avenir
- ⇒ **Orientation du programme de compétition** :
  - Avenirs 1 (1<sup>er</sup> trimestre 2025) : 25 papillon – 25 dos – 25 brasse – 25 NL – 100 4N
  - Avenirs 1 (2<sup>ème</sup> trimestre 2025) : 200 NL – 50 NL – 100 4N – 25 papillon – 25 dos – 25 brasse
  - Avenirs 2 (1<sup>er</sup> trimestre 2025) : 50 papillon – 50 dos – 50 brasse – 50 NL – 100 4N
  - Avenirs 2 (2<sup>ème</sup> trimestre 2025) : 400 NL – 100 4N – 100 NL – 50 papillon – 50 dos – 50 brasse
- ⇒ **Objectif de compétitions** :
  - Mise en place d'un circuit départemental commun aux 5 départements (faire des compétitions courtes où les enfants sont mis en action le plus souvent possible)
  - Interclubs avenir (15 décembre 2024)
  - Régionaux avenir (24 et 25 mai 2025) – qualification à partir du 100 4N (16 meilleures avenir filles et garçons)
  - Coupe de la ligue des départements (15 juin 2025) – équipe départementale sur le même format que l'édition de juin 2024

## Réglementation Benjamins

A PARTIR DU 1 <sup>er</sup> JANVIER 2025 (Telle que définie par la FFN)		
Dames et Messieurs		
BENJAMINS 1	12 ans	2013
BENJAMINS 2	13 ans	2012

- ⇒ **Objectifs de performance:** mise en place d'un programme départemental commun avec pour objectif du 1<sup>er</sup> trimestre 2025 un travail par équipe autour des interclubs benjamins ainsi que des trophées du nageur complet et du trophée du 4 nageurs (phase régionale). L'objectif du 2<sup>ème</sup> trimestre sera orienté vers la webconfrontation inter-régionale du 28 et 29 juin 2025.
- ⇒ **Objectifs technique :**
  - Continuité du travail mis en place sur les avenir (propulsion, repère du corps dans l'eau, parties non-nagées...)
  - Travailler sur des compétitions en bassin de 25m prioritairement avec une finalité en bassin de 50m (webconfrontation)
  - Les emmener vers l'accès à la catégorie junior
  - Allongement des distances en compétition
  - Travailler avec « mon département en action »
- ⇒ **Objectifs des compétitions et orientation du programme de compétition :**
- ⇒ Mise en place d'un circuit départemental commun aux 5 départements
- ⇒ Championnat départementaux hiver (10 et/ou 11 novembre 2024 **ou** 23 et/ou 24 novembre 2024) – épreuves libres, championnat qualificatif pour les championnats de France benjamins du mois de décembre 2024 – **ATTENTION à penser à créer 2 compétitions si vous mettez sur un même lieu les benjamins avec d'autres catégories.**
- ⇒ Interclubs benjamins (phase de qualification + phase finale régionale et départementale)
  - Phase de qualification le dimanche 27 avril 2025 (dans chaque département)
  - Phase de classement avec une finalité régionale le samedi 14 juin 2025 et une finalité départementale entre le 1<sup>er</sup> et le 15 juin 2025 (samedi ou dimanche au choix des départements) – **les équipes qualifiées ne pourront pas en cas de forfait pour la poule régionale nager sur la poule départementale**
- ⇒ Trophée du 4 nageurs
  - Finalité régionale le dimanche 23 mars 2025
  - Qualification entre le 1<sup>er</sup> janvier 2024 et le 8 février 2025 avec la date bloquée du 2 février 2025 (les nages du 2 février sont les nages de qualification pour la compétition du 23 mars 2025)
    - Benjamins 1 : 200 NL – 100 4N – 50 NL
    - Benjamins 2 : 400 NL – 200 4N – 50 NL
  - Nages pour la compétition (trophée du 4 nageurs) :
    - Benjamins 1 : 100 P – 100 D – 100 B – 100 NL
    - Benjamins 2 : 200 P – 200 D – 200 B – 200 NL
    - Relais



- ⇒ Championnats départementaux de printemps (1 et/ou 2 mars 2025) :
  - Benjamins 1 : 400 NL – 200 4N – 50 papillon – 50 dos – 50 brasse – 50 NL
  - Benjamins 2 : 800 NL – 400 4N – 100 papillon – 100 dos – 100 brasse – 100 NL
- ⇒ Finale régionale des interclubs benjamins le 14 juin 2025
  - Sur la base des équipes engagées lors de la phase départementale du 27 avril 2025
  - 12 équipes filles et 12 équipes garçons (1 équipe maximum par club)
- ⇒ Finalité régionale du 24 et 25 mai 2025
  - Qualification pour la webconfrontation benjamins interrégionale du 28 et 29 juin 2025
- ⇒ Webconfrontation interrégionale du 28 et 29 juin 2025 (se référer au règlement de l'IRNO)
- ⇒ Coupe de France des départements benjamins le 30 juin 2025
- ⇒ Finalité nationale avec les championnats de France Benjamins (décembre 2025 - Reims)

## Règlement Juniors / Séniors

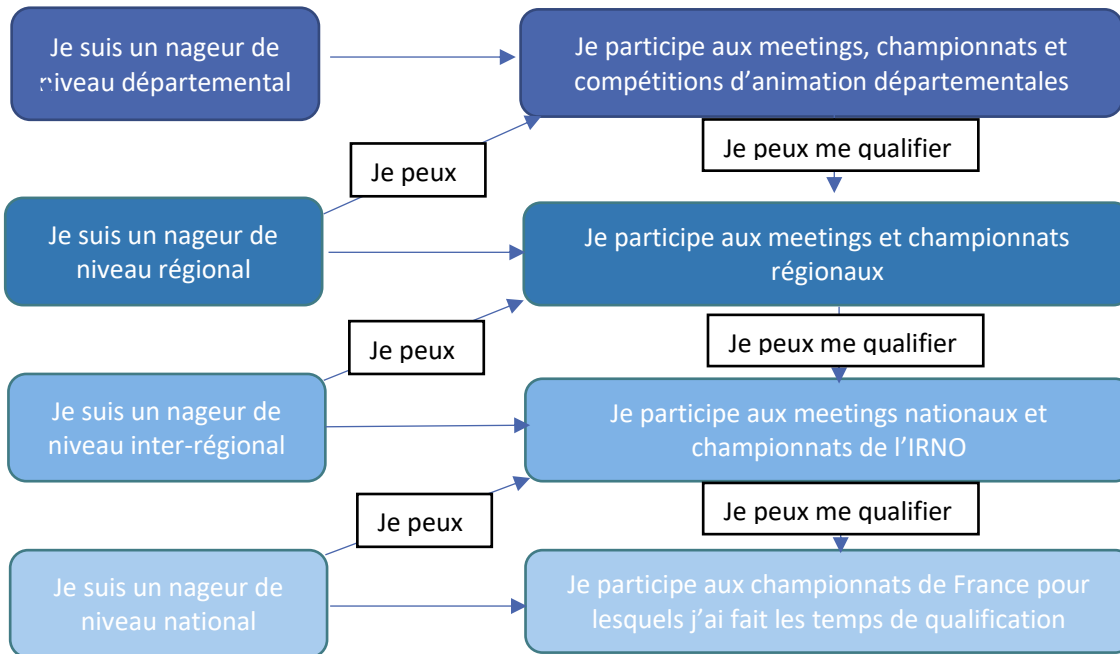
A PARTIR DU 1 <sup>er</sup> JANVIER 2025 (Tel que défini par la FFN)		
Dames et Messieurs		
<b>JUNIORS 1</b>	14 ans	2011
<b>JUNIORS 2</b>	15 ans	2010
<b>JUNIORS 3</b>	16 ans	2009
<b>JUNIORS 4</b>	17 ans	2008
<b>JUNIORS 5 SENIORS</b>	18 ans et plus	2007 et avant

### ⇒ Grille de qualification aux championnats régionaux (tous bassins)

DAMES					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et Séniors
50L	32.30	31.70	31.10	30.80	30.50
100L	1.10.40	1.08.90	1.07.40	1.06.70	1.06.10
200L	2.31.60	2.28.30	2.25.00	2.23.95	2.22.90
400L	5.16.50	5.09.75	5.03.00	4.59.15	4.55.30
800L	10.44.60	10.30.65	10.23.70	10.09.65	10.01.60
1500L	20.52.90	20.22.55	20.02.10	19.45.85	19.19.60
50D	36.80	36.15	35.50	34.95	34.50
100D	1.19.50	1.18.35	1.17.20	1.16.15	1.15.10
200D	2.52.50	2.48.25	2.44.00	2.42.40	2.40.80
50B	41.10	40.10	39.10	38.60	38.10
100B	1.30.50	1.28.25	1.26.40	1.25.25	1.24.10
200B	3.12.70	3.08.30	3.04.30	3.02.25	3.00.20
50P	34.80	34.00	33.20	32.60	32.10
100P	1.17.80	1.15.60	1.13.40	1.12.50	1.11.70
200P	2.54.50	2.49.45	2.44.40	2.42.55	2.40.70
200 4N	2.53.70	2.50.00	2.46.30	2.43.60	2.41.90
400 4N	6.04.30	5.55.50	5.48.70	5.43.90	5.39.10

MESSIEURS					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et séniors
50L	30.50	29.20	28:60	28.00	27.30
100L	1.06.60	1.03.70	1.02.45	1.01.20	59.80
200L	2.25.00	2.17.90	2.14.50	2.11.10	2.09.10
400L	5.15.00	4.51.40	4.43.65	4.35.90	4.30.90
800L	10.50.00	10.01.60	9.44.25	9.36.90	9.20.00
1500L	20.45.00	18.48.10	18.27.95	18.15.80	17.50.10
50D	36.00	34.50	32.95	32.20	31.50
100D	1.17.00	1.14.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
200D	2.45.00	2.39.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
50B	38.50	36.80	35.80	34.80	34.05
100B	1.27.00	1.22.50	1.21.00	1.18.70	1.16.35
200B	3.08.00	3.02.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
50P	34.00	31.70	30.80	29.60	28.80
100P	1.17.00	1.11.00	1.08.00	1.06.50	1.04.30
200P	2.55.00	2.42.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
200 4N	2.45.00	2.38.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
400 4N	5.55.00	5.35.00	5.23.90	5.17.30	5.10.10

⇒ **Objectif de performances** : avoir un programme de compétitions où chaque strate permet aux nageurs et entraîneurs de s’y retrouver et de s’approprier un niveau de compétition. Du niveau départemental au niveau national, l’ensemble des nageurs de notre ligue doivent avoir une concurrence leur permettant de se surpasser et d’atteindre le niveau supérieur.



⇒ **Objectifs des compétitions et orientation du programme de compétition :**

- Pour les Juniors / Séniors, la ligue laisse les départements choisir l'orientation de leur programme de compétition
- L'objectif sportif de la ligue pour cette population de nageurs est de tendre vers les meetings et championnats régionaux. Les meilleurs d'entre eux pourront prétendre aux meetings nationaux, championnats IRNO et auront pour certains l'accès aux différents championnats de France (Elite, Juniors ou N2)
- Les championnats départementaux d'hiver seront le 10 et/ou 11/11/2024 ou 23 et/ou 24/11/2024
- Les championnats départementaux de printemps seront le 1 et/ou 2/03/2025
- Les championnats départementaux d'été seront le 7 et/ou 8/06/2025
- La ligue laisse l'animation du territoire libre à chacun avec des meetings départementaux, régionaux (homologation des dates de meeting par la ligue) et compétitions d'animation.

## Actions de ligue






⇒ Action Juniors (2025):

- Déplacement sur un meeting national (Massy) du 7 au 9/03/2025
- Travail sur la création d'un groupe régional Juniors France – travail de cohésion autour des nageurs de la ligue
- Sélection à partir des nageurs juniors qualifiés au championnat de France au 31 décembre 2024 (qualification au temps) à l'issue du meeting national de Tours (ex-meeting de l'ouest)

⇒ Action Elite (2025):

- Déplacement sur un meeting national (Caen) du 30/05 au 1/06/2025. Travail autour d'un groupe régional Elite
- Sélection à partir des nageurs Elite qualifiés au championnat de France au 20 avril 2025 à l'issue des championnats de France Juniors 50m 2025 (qualification au temps).
- Les nageurs qui prendront leur qualification au championnat de France Elite à la suite des championnats N2 ne seront pas pris dans cette sélection

# FICHES TECHNIQUES REGIONALES

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES – BASSIN 25 m TROPHEE « JACQUES CHARDONNEAU »			
	Compétition d'Animation	Lieu ANGERS Piscine JEAN BOUIN	25 m – 8 couloirs
	<b>Samedi 16 novembre 2024</b>		
	CATEGORIES : Toutes Catégories	Compétition par équipe (10 nageurs) par club	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Du mardi 5 novembre 0 h 00 au mardi 12 novembre 23 h 59</b> Vos compositions de relais doivent être mises directement sur Extranat lors de vos engagements.		Tarif : 80 € par équipe
	<b>Attention :</b> Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

#### Engagements & modifications d'équipes compléments d'information :

- Il est possible de modifier son ou ses équipe(s) sous Extranat jusqu'au mardi 12/11/24 minuit, tant que vos engagements ne sont pas validés. Seules les modifications de dernières minutes seront prises sur place le jour de la compétition pour faciliter le bon déroulement de la compétition

#### Mode de qualification & conditions d'accès :

- Les 16 premières équipes filles & garçons issues du classement d'après la concaténation des résultats des finales départementales et de la finale régionale de la saison 2023.
- 1 équipe maximum par club et par sexe.
- Obligation de participer à la poule régionale pour les équipes premières qualifiées
- Les éventuels forfaits sont à déclarer à la ligue régionale au plus tard pour le **18/10/24 MINUIT**, par mail à la Ligue régionale (en cas de forfait se référer à *l'annuaire fédéral*, concernant les modalités de participation des nageurs qui constituaient cette équipe la saison précédente) sauf s'il s'agit d'une équipe repêchée.
- Il sera procédé au remplacement des forfaits.

#### Epreuves :

- 10 **Épreuves individuelles** : 10 en dames et 10 en messieurs) 100 m nage libre, 400 m nage libre, 100 m dos, 200 m dos, 100 m brasse, 200 m brasse, 100 m papillon, 200 m papillon, 100 m 4 nages, 200 m 4 nages (*Classement au temps*)
- 3 **Épreuves de relais** (3 en dames et 3 en messieurs) 4 x 100 m 4 nages, 10 x 50 m nage libre et 4 x 200 m nage libre (*Classement au temps*).

## Programme :

1 <sup>ère</sup> REUNION samedi 16/11/24 matin	2 <sup>ème</sup> REUNION samedi 16/11/24 après-midi
Ouverture des portes : <b>8H15</b> – évacuation : <b>9H40</b> présentation des équipes : <b>9H45</b>	Ouverture des portes : <b>14H15</b> – évacuation : <b>15H25</b> - début des épreuves : <b>15H30</b>
10 x 50 LIBRE DAMES & MESSIEURS	4 X 200 LIBRE MESSIEURS
Épreuves des remplaçants sur 50 Libre D & M	<b>Entracte 10 mn</b>
<b>Entracte 10 mn</b>	200 DOS DAMES
100 DOS DAMES	100 DOS MESSIEURS
200 DOS MESSIEURS	200 BRASSE DAMES
100 BRASSE DAMES	100 BRASSE MESSIEURS
200 BRASSE MESSIEURS	400 LIBRE DAMES
100 LIBRE DAMES	100 LIBRE MESSIEURS
400 LIBRE MESSIEURS	200 PAPILLON DAMES
100 PAPILLON DAMES	100 PAPILLON MESSIEURS
200 PAPILLON MESSIEURS	200 4 NAGES DAMES
100 4 NAGES DAMES	100 4 NAGES MESSIEURS
200 4 NAGES MESSIEURS	Épreuves des remplaçants sur 100 au choix D & M
<b>Entracte 15 mn</b>	<b>Entracte 15 mn</b>
4 X 200 LIBRE DAMES	4x100 4 NAGES DAMES & MESSIEURS

**Important :** les remplaçants feront l'objet d'une compétition à part **NE PAS OUBLIER de les engager sous ExtraNat.**

### Dispositions particulières :

L'organisation de cette compétition se déroulera à l'échelon régional avec un classement national. La ligue fixe :

- Le nombre d'équipes en finales régionales en conservant l'exigence que la meilleure équipe de chaque club doit participer à la meilleure poule régionale
- L'organisation des poules géographiques et/ou par niveau est laissée à l'initiative des ligues selon les cotations des équipes, la saison précédente. Les meilleures équipes régionales doivent, à raison de deux équipes maximums par club, participer à la meilleure poule régionale.
- Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa région et toutes les épreuves doivent être nagées.
- Précision : la notion "d'épreuve nagée" signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

### Exemples :

1. Un nageur respecte la distance, mais pas le style (exemple : 200 m nage libre au lieu de 200 m papillon) : l'épreuve n'a pas été nagée.
2. Si un nageur abandonne, quelle que soit la raison : l'épreuve n'a pas été nagée.
3. Sous réserve qu'il l'ait terminée, l'épreuve est considérée comme nagée même si le nageur est disqualifié pour une faute technique (nage ou virage).
4. Un nageur est forfait, y compris pour cause de blessure justifiée par un certificat médical : l'épreuve n'a pas été nagée.
5. Deuxième faux départ (cas n° 1) - Le nageur tombe dans l'eau alors que le signal de départ n'a pas été donné. Le nageur fautif est disqualifié et pour lui l'épreuve n'a pas été nagée.
6. Deuxième faux départ (cas n° 2) - Le nageur fautif est disqualifié à l'issue de la course après avoir parcouru la totalité de la distance et respecté le style de nage : l'épreuve a été nagée.
7. Deuxième faux départ (cas n° 3) - Alors que le signal de départ a été donné, un nageur s'arrête et ne termine pas la course considérant qu'il a fait un faux départ et qu'il sera disqualifié à l'arrivée. Cela équivaut à un abandon : l'épreuve n'a pas été nagée.

**Rappel :** le juge-arbitre est responsable de la validation des résultats, comprenant notamment le respect des codes informatiques (dis- qualifications, abandon, forfait...).

### Mode de participation

- Chaque équipe est composée de dix nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 m nage libre.
- Lorsque les titulaires du relais 10 x 50 m nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.



- En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10 x 50 m nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Passé ce délai, il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels.
- Pour les différentes poules régionales, une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes.
- En cas de forfait d'un ou plusieurs clubs, dans la meilleure poule, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés.
- Pour les championnats interclubs départementaux et régionaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra pas avoir dans sa composition plus de deux nageurs transfères ou nouveaux licenciés, quelle que soit leur nationalité, inscrits sur les listes de haut niveau ou ayant réalisé la saison précédente une performance correspondant à la grille du collectif national 18 ans filles ou du collectif national 19 ans garçons pour les seules épreuves concernées par la compétition (tableau ci-contre, tous bassins)

### **Règlement :**

- Se référer à « Annuel Règlements 2024 »
- Particularité de la ligue de natation des PDL :

Positionnement des épreuves des remplaçants, sur la première réunion après les relais 10 x 50 libre (sur un 50 Libre) et sur la deuxième réunion après le 100 4 nages Messieurs (sur un 100 m au choix)

Possibilité de changer la composition de son relais 4 x 200 libre DAMES dans les 5 premières minutes du 2<sup>ème</sup> entracte de la 1<sup>ère</sup> réunion.

Possibilité de changer la composition de son relais 4 x 200 libre MESSIEURS jusqu'à 15h00

Possibilité de changer la composition de son relais 4 x 100 4 nages dans les 5 premières minutes de l'entracte de la 2<sup>ème</sup> réunion.

### **Récompenses :**

- Coupe aux 3 premières équipes filles et aux 3 premières équipes garçons au classement général
- Médailles aux 10 nageurs (ses) et au remplaçant des 3 premières équipes filles et garçons
- Le trophée « Jacques Chardonneau » sera attribué au 1<sup>er</sup> club au classement général mixte (filles + garçons). Le trophée sera remporté définitivement par un club si celui-ci le remporte 3 années consécutives ou non.

### **Officiels :**

- Obligation de fournir un officiel par équipe qualifiée

**Forfait :** 90,00 € par équipe après le 25/10/2024.

## INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - BASSIN DE 25 M



Samedi 16 novembre 2024 – ANGERS - 8 lignes

### LISTE DES EQUIPES QUALIFIEES

<u>FILLES</u>		<u>Pts</u>	<u>GARÇONS</u>		<u>Pts</u>
1	ANGERS NATATION	15082	1	NANTES NATATION	15687
2	NANTES NATATION	14183	2	ANGERS NATATION	14252
3	ALLONNES JEUNESSE SPORTIVE	13180	3	AS CARQUEFOU	13349
4	LA ROCHE SUR YON NATATION	13090	4	LA ROCHE SUR YON NATATION	13124
5	SAINT NAZAIRE ATLANTIQUE NATATION	12514	5	CN LE MANS	12735
6	CN LE MANS	12210	6	ALLONNES JEUNESSE SPORTIVE	12669
7	AS CARQUEFOU	11965	7	STADE LAVAL	12608
8	STADE LAVAL	11831	8	SAINT NAZAIRE ATLANTIQUE NATATION	12089
9	ST SEBASTIEN NATATION	11790	9	AS AVRILLE NATATION	11430
10	CN BEAUPREAU	11357	10	ST SEBASTIEN NATATION	11417
11	ANCENIS NATATION COURSE	10619	11	CHOLET NATATION	11173
12	ES SEGRE	10571	12	ANCENIS NATATION COURSE	11046
13	CHOLET NATATION	10128	13	ASPTT NANTES	10851
14	AS AVRILLE	9787	14	LES SABLES D'OLONNES DPO	10808
15	JS COULAINES	9581	15	ES SEGRE	10598
16	LES SABLES D'OLONNES DPO	8852	16	CHALLANS NATATION	10080
9					
<b>Équipes remplaçantes</b>					
1	CN FONTENAY-LE-COMTE	8377	1	CN BEAUPREAU	9840
2	CHALLANS NATATION	8143	2	JS COULAINES	9358
3	DAUPHINS DE MAYENNE	7917	3	AS BOUGUENNAIS REZE	8270
4	PORNIC PAYS DE RETZ	7892	4	AN DISTRICT BLAIN	8206
5	CHATEAU GONTIER NATATION	6944	5	CN FONTENAY-LE-COMTE	7929

CHAMPIONNAT REGIONAL HIVER – Bassin 25 m			
	Compétition Qualificative pour les différents championnats IRNO 2024 et 2025 + meetings nationaux	Lieu : CHOLET Piscine : GLISSEO	25 m X 10 couloirs
	<b>Samedi 7 et dimanche 8 décembre 2024</b>		
	Catégories : Juniors / Séniors	Compétition individuelle	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 26/11/24 (0h00) au Mardi 3/12/2024 (23h59)</b>	Tarif : 8,50€	
	<b>Attention : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.</b>		

### Mode de qualification & conditions d'accès :

#### - Compétition ouverte :

Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille de qualification Régionale lors de la saison N-1 et N-2 ou entre le 1/09/2023 & le 1/12/2024 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale  
Compétition non ouverte aux nageurs de la Catégorie « Benjamins ».

**8 épreuves MAXIMUM** sur la compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 5 plus 1.

**Condition d'accès :** réaliser le/les temps de qualification(s) de la grille Régionale.

### Epreuves :

- **17 Épreuves individuelles :** 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 nage libre, 1500 nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 4 nages.
- **Finales :** A Toutes Catégories peu importe le nombre d'engagé sur l'épreuve et B réservée aux « Juniors 1, 2 et 3 » si au minimum 3 nageurs pour pouvoir faire la finale.
- **Pour les 400 NL, 400 4N, 800m et 1500m :** classement au temps - possibilité de doubler les séries de 400, 800 et 1500 NL sur les séries lentes du matin – Pour les 800 et 1500 NL il n'y aura qu'une seule série lente le matin.
- **Il n'est pas possible de prendre le 400NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL en nage complémentaire**

### PROGRAMME :

Samedi 7/12 matin 1 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Samedi 7/12 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 8/12 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 8/12 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h – Evacuation 15h10 - Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
400 NL D & M (séries lentes)	400 NL D & M (2 meilleures séries)	400 4N D & M (séries lentes)	400 4N D & M (2 meilleures séries)
100 brasse D & M	100 brasse D & M – (B,A)	200 NL D & M	200 NL D & M – (B,A)
200 papillon D & M	200 papillon D & M – (B,A)	100 papillon D & M	100 papillon D & M – (B,A)
50 dos D & M	50 dos D & M – (B,A)	50 brasse D & M	50 brasse D & M – (B,A)
Pause 10 minutes	Pause 10 minutes	Pause 10 minutes	Pause 10 minutes
100 NL D & M	100 NL D & M – (B,A)	200 dos D & M	200 dos D & M (B,A)
200 4 nages D & M	200 4 nages D & M – (B,A)	50 NL D & M	50 NL D & M (B,A)
100 dos D & M	100 dos D & M – (B,A)	200 brasse D & M	200 brasse D & M (B,A)
50 papillon D & M	50 papillon D & M – (B,A)	1500 NL D & M (séries lentes)	1500 NL D & M (1 séries rapides)
800 NL D & M (séries lentes)	800 NL D & M (1 série rapide)		

**Récompenses :** 3 premiers TC à l'issue de la finale A + séries cadeaux

**Officiels :** Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.






**Forfait :** Se reporter aux tarifs régionaux.

DAMES							MESSIEURS					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et Séniors		Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et séniors
<b>50L</b>	32.30	31.70	31.10	30.80	30.50		<b>50L</b>	30.50	29.20	28.60	28.00	27.30
<b>100L</b>	1.10.40	1.08.90	1.07.40	1.06.70	1.06.10		<b>100L</b>	1.06.60	1.03.70	1.02.45	1.01.20	59.80
<b>200L</b>	2.31.60	2.28.30	2.25.00	2.23.95	2.22.90		<b>200L</b>	2.25.00	2.17.90	2.14.50	2.11.10	2.09.10
<b>400L</b>	5.16.50	5.09.75	5.03.00	4.59.15	4.55.30		<b>400L</b>	5.15.00	4.51.40	4.43.65	4.35.90	4.30.90
<b>800L</b>	10.44.60	10.30.65	10.23.70	10.09.65	10.01.60		<b>800L</b>	10.50.00	10.01.60	9.44.25	9.36.90	9.20.00
<b>1500L</b>	20.52.90	20.22.55	20.02.10	19.45.85	19.19.60		<b>1500L</b>	20.45.00	18.48.10	18.27.95	18.15.80	17.50.10
<b>50D</b>	36.80	36.15	35.50	34.95	34.50		<b>50D</b>	36.00	34.50	32.95	32.20	31.50
<b>100D</b>	1.19.50	1.18.35	1.17.20	1.16.15	1.15.10		<b>100D</b>	1.17.00	1.14.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
<b>200D</b>	2.52.50	2.48.25	2.44.00	2.42.40	2.40.80		<b>200D</b>	2.45.00	2.39.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
<b>50B</b>	41.10	40.10	39.10	38.60	38.10		<b>50B</b>	38.50	36.80	35.80	34.80	34.05
<b>100B</b>	1.30.50	1.28.25	1.26.40	1.25.25	1.24.10		<b>100B</b>	1.27.00	1.22.50	1.21.00	1.18.70	1.16.35
<b>200B</b>	3.12.70	3.08.30	3.04.30	3.02.25	3.00.20		<b>200B</b>	3.08.00	3.02.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
<b>50P</b>	34.80	34.00	33.20	32.60	32.10		<b>50P</b>	34.00	31.70	30.80	29.60	28.80
<b>100P</b>	1.17.80	1.15.60	1.13.40	1.12.50	1.11.70		<b>100P</b>	1.17.00	1.11.00	1.08.00	1.06.50	1.04.30
<b>200P</b>	2.54.50	2.49.45	2.44.40	2.42.55	2.40.70		<b>200P</b>	2.55.00	2.42.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
<b>200 4N</b>	2.53.70	2.50.00	2.46.30	2.43.60	2.41.90		<b>200 4N</b>	2.45.00	2.38.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
<b>400 4N</b>	6.04.30	5.55.50	5.48.70	5.43.90	5.39.10		<b>400 4N</b>	5.55.00	5.35.00	5.23.90	5.17.30	5.10.10

<b>Qualification pour le trophée du 4 nageurs (interne aux départements)</b>			
	Compétition Qualificative pour la finale régionale du 4 nageurs	Lieu : dans les départements	
	<b>Dimanche 2 février 2025</b>		
	Catégories : Benjamins	Compétition individuelle	
		Tarif : aux départements	
			

Epreuves à réaliser lors de cette journée :

- Benjamins 1 (2013) : 200 NL – 100 4N – 50 NL
- Benjamins 2 (2012) : 400 NL – 200 4N – 50 NL

<b>Qualification pour la finale régionale des interclubs benjamins (interne aux départements)</b>			
	Compétition Qualificative pour la finale régionale des interclubs benjamins	Lieu : dans les départements	
	<b>Dimanche 27 avril 2025</b>		
	Catégories : Benjamins	Compétition par équipe	
		Tarif : aux départements	
			

Modalité :

- Equipe de 4 nageurs (Filles ou Garçons – possibilité de mixte mais pas d'équipe mixte sur la finale régionale)
- Les 12 meilleures équipes filles et les 12 meilleures équipes garçons seront qualifiés pour les interclubs benjamins du 27 avril 2025 (pensez à faire dans vos départements la finale départementale des interclubs avec les épreuves qui correspondent fin avril)

Epreuves pour la qualification :

- Relais 4x50 4N / 4x50 NL / 4x100 NL
- 200 NL individuel
- 100 4N individuel

**ATTENTION : ne pas prendre comme numéro celui de la compétition des phases finales**

<b>TROPHEE DU 4 NAGEUR</b>			
		Lieu : ALLONNES Piscine :	25 m X 5 couloirs
	<b>DIMANCHE 23 MARS 2025</b>		
	Catégories : Benjamins	Compétition individuelle	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 25/02/25 (0h00) au Mardi 4/03/2025 (23h59)</b>	Tarif : 6,50€	
	<b>Attention</b> : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

### Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Compétition ouverte :**

Aux nageurs benjamins qualifiés à la suite de la compétition du 2 février 2025 dans les départements

**Les nageurs doivent nager l'ensemble des nages au programme de leur année**

**Condition d'accès :** être qualifiés sur la base pour les benjamins 1 du 200 NL/100 4N/50 NL et pour les benjamins 2 du 400 NL/200 4N/50 NL et être dans les 35 premiers régionaux en benjamins et benjamines 2 / être dans les 25 premiers régionaux en benjamins et benjamines 1

### Epreuves :

- **4 Épreuves individuelles pour les benjamins 1 :** 100 papillon / 100 dos / 100 brasse / 100 NL
- **4 Epreuves individuelles pour les benjamins 2 :** 200 papillon / 200 dos / 200 brasse / 200 NL
- **2 épreuves de relais :** 4x50 NL / 4x50 4N mixte (2 garçons / 2 filles) – 2 relais maximum par club
- **Classement au temps**

### PROGRAMME :

Dimanche 23/03 matin 1 <sup>ère</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 23/03 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion SERIES
<b>Ouverture 8H30 – Evacuation 9H40 - Début 9H45</b>	<b>Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15</b>
100 brasse benjamins 1	100 papillon benjamins 1
200 brasse benjamins 2	200 papillon benjamins 2
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
100 dos benjamins 1	100 NL benjamins 1
200 dos benjamins 2	200 NL benjamins 2
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
4x50 NL mixte	4x50 4N mixte

**Récompenses :** médailles aux 3 premiers benjamins 1 et 3 premiers benjamins sur chaque épreuves du programme + cadeaux aux 3 premiers benjamines 1 / benjamines 2 / benjamins 1 / benjamins 2 à l'addition des 4 épreuves à la table de cotation

Médailles aux 3 premières équipes sur le 4x50 NL mixte et 4x50 4N mixte

**Officiels :** Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.

**Forfait :** Se reporter aux tarifs régionaux.

CHAMPIONNAT REGIONAL PRINTEMPS – Bassin 50 m			
	Compétition Qualificative pour les différents championnats IRNO 2024 et 2025 + meetings nationaux	Lieu : ANGERS Piscine : JEAN BOUIN	50 m X 6 couloirs
	<b>Samedi 29 et dimanche 30 mars 2025</b>		
	Catégories : Juniors / Séniors	Compétition individuelle	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 18/03/25 (0h00) au Mardi 25/03/2025 (23h59)</b>		Tarif : 8,50€
	<b>Attention</b> : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

### Mode de qualification & conditions d'accès :

#### - Compétition ouverte :

Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille de qualification Régionale lors de la saison N-1 et N-2 ou entre le 1/09/2023 & le 16/03/2025 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale

Compétition non ouverte aux nageurs de la Catégorie « Benjamins ».

**6 épreuves MAXIMUM** sur la compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 5 plus 1.

**Condition d'accès** : réaliser le/les temps de qualification(s) de la grille Régionale.

### Epreuves :

- **17 Épreuves individuelles** : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 4 nages.
- **Finales** : A et B toutes catégories peu importe le nombre d'engagés et finale C (Juniors 1, 2 et 3) si 3 nageurs engagés dans la finale C.
- **Pour les 400 NL, 400 4N, 800m et 1500m** : classement au temps - possibilité de doubler les séries de 400, 800 et 1500 NL sur les séries lentes du matin – Pour les 800 et 1500 NL il n'y aura qu'une seule série lente le matin.
- **Il n'est pas possible de prendre le 400NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL en nage complémentaire.**

### PROGRAMME :

Samedi 29/03 matin 1 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Samedi 29/03 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 30/03 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 30/03 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h – Evacuation 15h10 - Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
400 NL D/M (premières séries)	400 NL D/M (série finale)	800 NL D/M (premières séries)	400 4N (série finale)
200 brasse D/M	200 brasse D/M (C,B,A)	200 papillon D/M	200 papillon D/M (C,B,A)
100 dos D/M	100 dos D/M (C,B,A)	50 NL D/M	50 NL D/M (C,B,A)
200 NL D/M	200 NL D/M	50 brasse D/M	50 B D/M (C,B,A)
<b>Pause 10 minutes</b>	1500 NL (série rapide)	<b>Pause 10 minutes</b>	800 NL D/M (C,B,A)
50 P D/M	50 P D/M (C,B,A)	100 papillon D/M	100 papillon D/M (C,B,A)
50 D/M	50 D D/M (C,B,A)	200 dos D/M	200 dos D/M (C,B,A)
100 B D/M	100 B D/M (C,B,A)	100 NL D/M	100 NL D/M (C,B,A)
200 4N D/M	200 4N D/M (C,B,A)	400 4N D/M (premières séries)	
1500 NL D/M (premières séries)			


**Récompenses** : 3 premiers TC à l'issue de la finale A + séries cadeaux

**Officiels** : Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.

**Forfait** : Se reporter aux tarifs régionaux.

DAMES						MESSIEURS					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et Séniors	Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et séniors
<b>50L</b>	32.30	31.70	31.10	30.80	30.50	<b>50L</b>	30.50	29.20	28:60	28.00	27.30
<b>100L</b>	1.10.40	1.08.90	1.07.40	1.06.70	1.06.10	<b>100L</b>	1.06.60	1.03.70	1.02.45	1.01.20	59.80
<b>200L</b>	2.31.60	2.28.30	2.25.00	2.23.95	2.22.90	<b>200L</b>	2.25.00	2.17.90	2.14.50	2.11.10	2.09.10
<b>400L</b>	5.16.50	5.09.75	5.03.00	4.59.15	4.55.30	<b>400L</b>	5.15.00	4.51.40	4.43.65	4.35.90	4.30.90
<b>800L</b>	10.44.60	10.30.65	10.23.70	10.09.65	10.01.60	<b>800L</b>	10.50.00	10.01.60	9.44.25	9.36.90	9.20.00
<b>1500L</b>	20.52.90	20.22.55	20.02.10	19.45.85	19.19.60	<b>1500L</b>	20.45.00	18.48.10	18.27.95	18.15.80	17.50.10
<b>50D</b>	36.80	36.15	35.50	34.95	34.50	<b>50D</b>	36.00	34.50	32.95	32.20	31.50
<b>100D</b>	1.19.50	1.18.35	1.17.20	1.16.15	1.15.10	<b>100D</b>	1.17.00	1.14.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
<b>200D</b>	2.52.50	2.48.25	2.44.00	2.42.40	2.40.80	<b>200D</b>	2.45.00	2.39.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
<b>50B</b>	41.10	40.10	39.10	38.60	38.10	<b>50B</b>	38.50	36.80	35.80	34.80	34.05
<b>100B</b>	1.30.50	1.28.25	1.26.40	1.25.25	1.24.10	<b>100B</b>	1.27.00	1.22.50	1.21.00	1.18.70	1.16.35
<b>200B</b>	3.12.70	3.08.30	3.04.30	3.02.25	3.00.20	<b>200B</b>	3.08.00	3.02.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
<b>50P</b>	34.80	34.00	33.20	32.60	32.10	<b>50P</b>	34.00	31.70	30.80	29.60	28.80
<b>100P</b>	1.17.80	1.15.60	1.13.40	1.12.50	1.11.70	<b>100P</b>	1.17.00	1.11.00	1.08.00	1.06.50	1.04.30
<b>200P</b>	2.54.50	2.49.45	2.44.40	2.42.55	2.40.70	<b>200P</b>	2.55.00	2.42.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
<b>200 4N</b>	2.53.70	2.50.00	2.46.30	2.43.60	2.41.90	<b>200 4N</b>	2.45.00	2.38.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
<b>400 4N</b>	6.04.30	5.55.50	5.48.70	5.43.90	5.39.10	<b>400 4N</b>	5.55.00	5.35.00	5.23.90	5.17.30	5.10.10



INTERCLUBS BENJAMINS REGION			
		Lieu : ? Piscine :	25 m X 5 couloirs
	<b>SAMEDI 14 JUN 2025</b>		
	Catégories : Benjamins		Compétition par équipe
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 15/04/25 (0h00) au Mardi 22/04/2025 (23h59)</b>		Tarif : 50 €
	<p>Vous devez faire vos poules départementales des interclubs benjamins entre le 1<sup>er</sup> et le 15 juin. Les équipes qualifiées en région ne peuvent pas y participer.</p> <p><b>Attention</b> : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.</p>		

#### Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Compétition ouverte :**
  - 12 meilleures équipes filles et 12 meilleures équipes garçons (1 équipe maximum par club)
  - Qualification à l'issue de la phase départementale du 27 avril 2025
  - La liste des équipes qualifiées sera publiée le 6 mai 2025.
  - Les forfaits devront être faits avant le 20 mai 2025.

#### Epreuves :

- **Epreuves individuelles :** 100 P – 100 D – 100 B – 100 NL
- **Epreuves par équipe :** 4x200 NL – 4x100 4N individuel

#### PROGRAMME :

Samedi 14/06 matin 1 <sup>ère</sup> réunion SÉRIES	Samedi 14/06 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion SERIES
<b>Ouverture 8H30 – Evacuation 9H40 - Début 9H45</b>	<b>Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15</b>
100 papillon benjamins D/M	100 brasse benjamins D/M
100 dos benjamins D/M	100 NL benjamins D/M
Epreuves des remplaçants	Epreuves des remplaçants
Pause 10 minutes	Pause 10 minutes
4x200 NL benjamins D/M	4x100 4N individuel D/M
100 papillon benjamins D/M	100 brasse benjamins D/M
100 dos benjamins D/M	100 NL benjamins D/M

#### Récompenses :

- Médailles + coupes aux 3 premières équipes filles et garçons

**Officiels :** Un officiel pour 1 équipe et un officiel supplémentaire pour 2 équipes.

**Forfait :** Se reporter aux tarifs régionaux.

FINALE REGIONALE BENJAMINS – Bassin 25 m			
	Compétition Qualificative pour la webconfrontation interrégionale	Lieu : SAINT NAZAIRE	25 m X 8 couloirs
	<b>Samedi 24 et dimanche 25 mai 2025</b>		
	Catégories : Benjamins		Compétition individuelle
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 13/05/25 (0h00) au Mardi 20/05/2025 (23h59)</b>		Tarif : 6,50€ / ind 12 € /relais
	<b>Attention</b> : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

#### Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Compétition ouverte** :  
Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille Régionale saison en cours donc entre **le 1/09/2024 & le 12/05/2025** lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale.
- **Benjamins** : 6 épreuves **MAXIMUM** par nageur sur le week-end – 1 épreuve complémentaire par nageurs est autorisée (**sauf 400 NL - 400 4N – 800 NL**)
- **Avenirs** : programme de 6 épreuves – qualification au ranking sur le 100 4N (16 filles et 16 garçons toutes années confondues) – qualification entre le 1er janvier et le 27 avril 2025. **La liste des nageurs qualifiés sortira la semaine suivante.**

#### Épreuves :

- **Benjamins** : 18 Épreuves individuelles : 50 NL, 100 NL, 200 NL, 400 NL, 800 NL (benjamins 2), 50 D, 100 D, 200 D, 50 BR, 100 BR, 200 BR, 50 P, 100 P, 200 P (benjamins 2), 200 4N, 400 4N (benjamins 2). **Nous nous donnons la possibilité de doubler les 400 NL et 800 NL.**
- **Avenirs** : 6 épreuves individuelles : 50 NL, 50 D, 50 B, 50 NL, 100 4N, 200 NL
- **2 épreuves de relais TC** : 4x50 4N mixte (2 garçons / 2 filles) et 4x50 NL mixte (2 garçons / 2 filles)
- **Classement** : classement à l'issue des finales : 1 finale A benjamins 1 et 1 finale A benjamins 2 + classement par épreuves et sur les 6 épreuves combinées pour les avenir
- **4 Épreuves individuelles réservées aux benjamins 2**: 200 Papillon – 800 NL – 400 4N

Samedi 24/05 matin 1 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Samedi 24/05 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 25/05 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 25/05 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 8H – Evacuation 9H10 - Début 9H15	Ouverture 14h – Evacuation 15h10 - Début 15H15	Ouverture 8H – Evacuation 9H10 - Début 9H15	Ouverture 13H30 – Evacuation 14H40 - Début 14H45
400 NL D/M (séries lentes)	400 NL (1 série rapide)	400 4N D/M (séries lentes)	400 4N D/M (1 série rapide)
100 brasse D/M	100 brasse D/M (Finale A)	200 NL D/M	200 NL D/M (finale A)
200 papillon D/M	100 4N avenir	100 papillon D/M	100 papillon D/M (finale A)
50 dos D/M	200 papillon (Finale A)	50 papillon avenir	50 brasse avenir
Pause 10 minutes	50 dos (Finale A)	50 brasse D/M	50 brasse D/M (finale A)
100 NL D/M	100 NL D/M (Finale A)	Pause 10 minutes	200 dos D/M (finale A)
200 4N D/M	200 4N D/M (Finale A)	200 dos D/M	50 NL D/M (finale A)
100 D D/M	50 dos avenir	50 NL D/M	200 NL avenir
50 P D/M	100 dos D/M (Finale A)	50 NL avenir	200 brasse D/M (finale A)
800 NL D/M (2 séries lentes max)	50 papillon D/M (Finale A)	200 brasse D/M	4x50 NL mixte
	800 NL D/M (1 série rapide)		
	4x50 4N mixte		

→ La Ligue Régionale se réserve le droit de placer, une ou des entracte(s) après l'établissement du programme. Cela sera spécifié sur le programme.






#### Récompenses :

- Une médaille aux 3 premiers « benjamins 1 » et « benjamins 2 » à l'issue des finales pour chaque épreuve du programme + séries cadeaux
- Une médaille aux 3 premiers avenir par épreuve + cadeaux aux 5 premiers avenir au classement général (filles et garçons)
- Récompenses (médailles) aux 3 premiers relais TC

**Officiels** : Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.

**Forfait** : Se reporter aux tarifs régionaux.

DAMES			MESSIEURS			
Epreuves	Benjamine 1	Benjamine 2		Epreuves	Benjamin 1	Benjamin 2
50L	37.00	34.50		50L	35.00	32.20
100L	1.24.50	1.16.80		100L	1.20.00	1.14.00
200L	3.02.50	2.54.00		200L	2.59.00	2.39.00
400L	6.17.00	5.55.00		400L	6.10.00	5.44.00
800L		12.30.00		800L		12.15.00
50D	43.00	40.50		50D	41.80	38.80
100D	1.35.20	1.28.00		100D	1.31.00	1.25.00
200D	3.35.00	3.22.90		200D	3.28.00	3.12.00
50B	48.00	44.50		50B	46.50	42.00
100B	1.46.00	1.38.50		100B	1.42.00	1.35.20
200B	3.40.00	3.22.00		200B	3.30.00	3.17.50
50P	42.80	39.50		50P	40.70	37.20
100P	1.43.80	1.35.00		100P	1.38.00	1.30.00
200P		3.30.00		200P		3.20.00
200 4N	3.20.00	3.10.50		200 4N	3.12.00	3.03.00
400 4N		6.30.00		400 4N		6.10.00

<b>COUPE DE LA LIGUE DES DEPARTEMENTS AVENIRS – Bassin 25 m</b>			
	Compétition par équipe de 4 nageurs (sélection départementale)	Lieu : CHALONNES SUR LOIRE	25m x 5 couloirs
	<b>DIMANCHE 15 JUIN 2025</b>		
	Catégories : Avenirs	Compétition par équipe de 4 nageurs	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 05/06/25 (0h00) au Mardi 12/06/2025 (23h59)</b>		Tarif : 50 €/équipe
	<b>Attention : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.</b>		

#### Mode de qualification & conditions d'accès :

- 4 équipes par sexe maximum par département (2 avenir 2 donc 2014 et 2 avenir 1 donc 2015 et après)
- A l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué
- 2 épreuves de 50m par nageur (chaque 50m est nagé par 2 nageurs par équipe) + 100 4N pour l'ensemble des nageurs + les relais

#### Épreuves :

- **Épreuves individuelles** : 50 NL / 50 D / 50 B / 50 P / 100 4N
- **Épreuves de relais** : 4x50 4N / 4x50 NL / 4x100 NL

#### Programme :

Dimanche 15/06 matin 1 <sup>ère</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 15/06 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion SERIES
<b>Ouverture 9H – Evacuation 9H55 - Début 10H</b>	<b>Ouverture 14h30 – Evacuation 15h25 - Début 15h30</b>
100 4N	4x100 NL
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
50 P	4x50 4N
50 D	<b>Pause 10 minutes</b>
50 B	4x50 NL
50 NL	<b>Récompenses</b>


#### Règlement :

- S'agissant d'une compétition par équipe, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de la FINA.
- Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais **ne sont pas doublés**
- Chaque nageur nagera 2 50m différents (les 4 50m doivent être nagés par 2 nageurs à chaque fois)
- Tous les nageurs nageront le 100 4N individuel
- Tous les nageurs devront participer aux 3 relais
- Les clubs de natation estivale peuvent faire une sélection regroupant les nageurs de l'ensemble de leurs clubs

#### Récompenses :

- Coupe + médailles aux 3 premières équipes filles avenir 2 / avenir 1
- Coupe + médailles aux 3 premières équipes garçons avenir 2 / avenir 1
- Coupe au classement général mixte aux 3 premiers départements

**Officiels** : Obligation de fournir un officiel par équipe engagée

CHAMPIONNAT REGIONAL ETE – Bassin 50 m « MEETING DU N »			
	Compétition Qualificative pour la webconfrontation JS	Lieu : NANTES	50 m X 6 couloirs
	<b>Samedi 21 et dimanche 22 Juin 2025</b>		
	Catégories : Juniors / Séniors	Compétition individuelle	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 10/06/25 (0h00) au Mardi 17/06/2025 (23h59)</b>		Tarif : 8,50€
	<b>Attention</b> : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

#### Mode de qualification & conditions d'accès :

##### - Compétition ouverte :

Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille de qualification Régionale lors de la saison N-1 et N-2 ou entre le 1/09/2023 & le 8/06/2025 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale.  
Compétition non ouverte aux nageurs de la Catégorie « Benjamins ».

**6 épreuves MAXIMUM** par nageur sur les 2 jours de compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 5 plus 1.

**Condition d'accès** : réaliser le temps de qualification de la grille Régionale.

**Les nageurs (sauf ceux ayant participé aux championnats de France Elite) doivent OBLIGATOIREMENT participer à cette compétition pour pouvoir s'engager à la webconfrontation du 4 au 6 juillet 2025 à Laval.**

##### Épreuves :

- **17 Épreuves individuelles** : 50 NL, 100 NL, 200 NL, 400 NL, 800 NL, 1500 NL, 50 D, 100 D, 200 D, 50 BR, 100 BR, 200 BR, 50 P, 100 P, 200P, 200 4N, 400 4N.
- **Il n'est pas possible de prendre le 400NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL en nage complémentaire (sauf si les séries sont incomplètes après la fermeture des engagements)**
- **Finales** : A et B toutes catégories peu importe le nombre d'engagés sur l'épreuve et C réservée aux « juniors 1,2 et 3 » si la finale est complète

**Pour les 400 NL, 400 4N, 800m et 1500m** : classement au temps

#### PROGRAMME

Samedi 21/06 matin 1 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Samedi 21/06 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 22/06 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 22/06 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 8H – Evacuation 9H10 – Début 9H15	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
100 P D/M	800 NL (série finale)	400 NL D/M (série première)	1500 NL (série finale)
200 4N D/M	100 P (C,B,A)	200 D D/M	200 D (C,B,A)
50 NL D/M	200 4N (C,B,A)	50 P D/M	50 P (C,B,A)
50 B D/M	50 NL (C,B,A)	50 D D/M	50 D (C,B,A)
<b>Pause 10 minutes</b>	50 B (C,B,A)	<b>Pause 10 minutes</b>	100 NL (C,B,A)
200 NL D/M	200 NL (C,B,A)	100 NL D/M	200 P (C,B,A)
400 4N D/M (série première)	100 D (C,B,A)	200 P D/M	100 B (C,B,A)
100 D D/M	200 B (C,B,A)	100 B D/M	400 NL (série finale)
200 B D/M	400 4N (série finale)	1500 NL D/M (série première)	
800 NL D/M (série première)			

**Récompenses** : 3 premiers TC à l'issue de la finale A + séries cadeaux

**Officiels** : Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.

**Forfait** : Se reporter aux tarifs régionaux.

DAMES						MESSIEURS					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et Séniors	Epreu- es	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et séniors
<b>50L</b>	32.30	31.70	31.10	30.80	30.50	<b>50L</b>	30.50	29.20	28:60	28.00	27.30
<b>100L</b>	1.10.40	1.08.90	1.07.40	1.06.70	1.06.10	<b>100L</b>	1.06.60	1.03.70	1.02.45	1.01.20	59.80
<b>200L</b>	2.31.60	2.28.30	2.25.00	2.23.95	2.22.90	<b>200L</b>	2.25.00	2.17.90	2.14.50	2.11.10	2.09.10
<b>400L</b>	5.16.50	5.09.75	5.03.00	4.59.15	4.55.30	<b>400L</b>	5.15.00	4.51.40	4.43.65	4.35.90	4.30.90
<b>800L</b>	10.44.60	10.30.65	10.23.70	10.09.65	10.01.60	<b>800L</b>	10.50.00	10.01.60	9.44.25	9.36.90	9.20.00
<b>1500L</b>	20.52.90	20.22.55	20.02.10	19.45.85	19.19.60	<b>1500L</b>	20.45.00	18.48.10	18.27.95	18.15.80	17.50.10
<b>50D</b>	36.80	36.15	35.50	34.95	34.50	<b>50D</b>	36.00	34.50	32.95	32.20	31.50
<b>100D</b>	1.19.50	1.18.35	1.17.20	1.16.15	1.15.10	<b>100D</b>	1.17.00	1.14.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
<b>200D</b>	2.52.50	2.48.25	2.44.00	2.42.40	2.40.80	<b>200D</b>	2.45.00	2.39.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
<b>50B</b>	41.10	40.10	39.10	38.60	38.10	<b>50B</b>	38.50	36.80	35.80	34.80	34.05
<b>100B</b>	1.30.50	1.28.25	1.26.40	1.25.25	1.24.10	<b>100B</b>	1.27.00	1.22.50	1.21.00	1.18.70	1.16.35
<b>200B</b>	3.12.70	3.08.30	3.04.30	3.02.25	3.00.20	<b>200B</b>	3.08.00	3.02.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
<b>50P</b>	34.80	34.00	33.20	32.60	32.10	<b>50P</b>	34.00	31.70	30.80	29.60	28.80
<b>100P</b>	1.17.80	1.15.60	1.13.40	1.12.50	1.11.70	<b>100P</b>	1.17.00	1.11.00	1.08.00	1.06.50	1.04.30
<b>200P</b>	2.54.50	2.49.45	2.44.40	2.42.55	2.40.70	<b>200P</b>	2.55.00	2.42.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
<b>200 4N</b>	2.53.70	2.50.00	2.46.30	2.43.60	2.41.90	<b>200 4N</b>	2.45.00	2.38.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
<b>400 4N</b>	6.04.30	5.55.50	5.48.70	5.43.90	5.39.10	<b>400 4N</b>	5.55.00	5.35.00	5.23.90	5.17.30	5.10.10