

Règlement et programme sportif

Natation Course 2025-2026

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

Sommaire

Ligue de Natation des Pays de la Loire.....	1
Calendrier sportif septembre 2025 – juillet 2026	3
Meetings régionaux 2025-2026 – Clubs Ligériens.....	4
Les catégories d'âges.....	4
Vacances scolaires 2025-2026.....	4
Règlement sportif (au 1 ^{er} janvier 2026)	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.....	9
Actions de ligue	12

Calendrier sportif septembre 2025 – juillet 2026

Compétitions	Dates	Lieu	Catégories
Championnat de France Elite 25m	23/10 au 26/10/2025	Taverny	Juniors / Séniors
Interclubs régionaux	8/11/2025	Le Mans	TC
Championnats départementaux 1	15 et 16/11/2025	départements	Benjamins + JS
Interclubs avenir (départements)	23/11/2025	Départements	avenirs
Régionaux 25m hiver	6 et 7/12/2025	Cholet	Juniors / Séniors
Finale Tour Benjamins	6/12 et 7/12/2025	Chartres	Benjamins
Championnat de France Juniors 25m	10/12 au 14/12/2025	Angers	Juniors
Finalité inter-départementale	14/12/2025	2 pôles	Benjamins + JS
Championnat de France benjamins	18/12 au 20/12/2025	Dunkerque	Benjamins
Finale coupe de France des départements	21/12/2025	Dunkerque	Benjamins
Championnat de l'ouest 50m	19/12 au 21/12/2025	Rennes	Juniors / Séniors
Championnats départementaux 2	7/02 et 8/02/2026	départements	Benjamins + JS
Webconfrontation n°1 50m	13/03 au 15/03/2026	Nantes	Juniors / Séniors
Giant Open (J5 et plus Elite)	20/03 au 22/03/2026	CAO	J5 et plus (sélection ligue)
Qualification interclubs benjamins	29/03/2026	départements	Benjamins
Match zone 1 (ex-N2)	17/04 au 19/04/2026	Ouest	Juniors / Séniors
Régionaux avenir	26/04/2026	Allonnes	Avenir
Match zone 2	22 au 24/05/2026	Ouest	Juniors / Séniors
Championnats de France U18 50m	25/05 au 30/05/2026	Chalon-sur-saône	U18
Régionaux benjamins	30/05 au 31/05/2026	Saint-Nazaire ?	Benjamins
Championnats départementaux 3	6/06 au 7/06/2026	départements	Benjamins + J/S
Coupe de France benjamins des départements	6/06 et 7/06/2026	Normandie	Benjamins
Finale régionale interclubs benjamins	13/06/2026	Chalonnnes	Benjamins
Finale inter-départementales interclubs benjamins	14/06/2026	2 zones	Benjamins
Coupe de la ligue des départements avenir	14/06/2026	Chalonnnes	Avenir
Régionaux Eté	20/06 et 21/06/2026	Laval ?	Juniors / Séniors
Championnats de France Elite	27/06 au 2/07/2026	?	Juniors / Séniors
Webconfrontation U13	27/06 et 28/06/2026	La Roche Sur Yon ?	U13
Webconfrontation n°2 50m	3/07 au 5/07/2026	?	Juniors / Séniors
Open été	17/07 au 22/07/2026	?	Juniors / Séniors

Meetings régionaux 2025-2026 – Clubs Ligériens

Compétitions	Dates	Lieu	Catégories
Meeting d'Angers Natation	11 et 12/10/2025	Angers	
Meeting de Cholet	31/10 et 1/11/2025	Cholet	
15 ^{ème} meeting de la ville de Laval		Laval	
14 ^{ème} meeting de Saint Sébastien		St Sébastien sur Loire	
La roche Sur Yon Natation		LRSY	

- **Dates protégées régionales** : les compétitions ne respectant pas les dates protégées par la région seront supprimées des serveurs fédéraux (pas de meetings départementaux ou régionaux dans les 13 jours avant et 15 jours après une compétition de ligue)
- **Meetings labellisés régionaux** : les demandes de labellisation régionale sont à déposer avant le 3 octobre 2025

Les catégories d'âges

A PARTIR DU 1^{er} JANVIER 2026 (Telles que définies par la FFN)		
Dames et Messieurs		
AVENIRS	11 ans et moins	2015 et après
BENJAMINS	12-13 ans	2014 à 2013
JUNIORS	14-18 ans	2012 à 2008
SENIORS	19 ans et plus	2007 et avant

Vacances scolaires 2025-2026

Vacances Scolaires 2025-2026	
Académies Nantes	
Rentrée des élèves 2025	Lundi 1 ^{er} 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
Hiver 2026	Du samedi 14 février au lundi 2 mars 2026
Printemps 2026	Du samedi 11 avril au mardi 27 avril 2026
Été 2026	A partir du samedi 4 juillet 2026
Rentrée des élèves 2026	Mardi 1 ^{er} septembre 2026
Toussaint 2026	En attente
Noël 2026	En attente

Règlement sportif (au 1^{er} janvier 2026)

1) Accès direct à la compétition : Les nageurs (euses) de 11 ans et plus (nés(es) en 2014 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 2015 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 :

- ⇒ Le maintien de l'harmonisation des calendriers départementaux avec des dates communes
- ⇒ Travailler sur des compétitions communes pour plus de dynamisme et de concurrence – mise en place d'une finalité inter-départementale.
- ⇒ 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 2025-2026 (compétitions jusqu'au 31/08/2026 pour l'instant) avec des orientations de compétitions :
 - Interclubs départementaux TC le 9 ou 11 novembre 2025
 - Championnat départemental n°1 15 et 16 novembre 2025 (benjamins + Juniors/séniors)
 - Interclubs avenir le 23 novembre 2025
 - Championnats départementaux n°2 7 et 8 février 2026 (benjamins / juniors / séniors)
 - Phase départementale des interclubs benjamins le 29 mars 2026 (qualification pour la phase régionale du 13 juin 2026) – **ATTENTION : ne pas prendre comme numéro celui de la compétition des phases finales**
 - Championnat départemental n°3 le 6 et 7 juin 2026 (benjamins + Juniors / séniors) avec un programme libre pour aller chercher les dernières qualifications à la webconfrontation du 27 et 28 juin 2026 (possibilité de prendre cette compétition pour la finalité des interclubs benjamins)

Règlement Avenirs

A PARTIR DU 1 ^{er} JANVIER 2026 (Tel que défini par la FFN)		
Dames et Messieurs		
AVENIRS 1	10 ans et moins	2016 et après
AVENIRS 2	11 ans	2015

- ⇒ **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^{er} trimestre 2025) : 25 papillon – 25 dos – 25 brasse – 25 NL – 100 4N
 - Avenirs 1 (2^{ème} trimestre 2025) : 200 NL – 50 NL – 100 4N – 25 papillon – 25 dos – 25 brasse
 - Avenirs 2 (1^{er} trimestre 2025) : 50 papillon – 50 dos – 50 brasse – 50 NL – 100 4N
 - Avenirs 2 (2^{ème} 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 (23 novembre 2025)
 - Régionaux avenir (25 et 26 avril 2026) – qualification à partir du 100 4N
 - Coupe de la ligue des départements (14 juin 2026) – équipe départementale sur le même format que l'édition de juin 2025

Réglementation Benjamins

A PARTIR DU 1 ^{er} JANVIER 2026 (Telle que définie par la FFN)		
Dames et Messieurs		
BENJAMINS 1	12 ans	2014
BENJAMINS 2	13 ans	2013

- ⇒ **Objectifs de performance:** mise en place d'un programme départemental commun avec pour objectif du 1^{er} trimestre 2026 un travail par équipe autour des interclubs benjamins ainsi que des trophées du nageur complet et du trophée du 4 nageurs (circuit départemental). L'objectif du 2^{ème} trimestre sera orienté vers la webconfrontation inter-régionale du 27 et 28 juin 2026.
- ⇒ **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 (U18)
 - 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 n°1 (15 et 16 novembre 2025) – épreuves libres, championnat qualificatif pour les championnats de France benjamins du mois de décembre 2025 – **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 29 mars 2026 (dans chaque département)
 - Phase de classement avec une finalité régionale le samedi 13 juin 2026 et une finalité départementale entre le 1^{er} et le 15 juin 2026 (samedi ou dimanche au choix des départements) – **les équipes participants aux phases finales départementales ou régionales doivent avoir participé à la phase de qualification du 29 mars + possibilité d'ajouter 1 équipe par club et par sexe en plus des équipes ayant participé aux phases de qualification. Il ne sera pas possible de participer à la phase départementale si l'équipe est qualifiée en région et décide de faire forfait.**
- ⇒ Championnats départementaux n°2 (7 et 8 février 2026)
- ⇒ Finale régionale des interclubs benjamins le 13 juin 2025
 - Sur la base des équipes engagées lors de la phase départementale du 29 mars 2026
 - 15 équipes filles et 15 équipes garçons (1 équipe maximum par club)
- ⇒ Finalité régionale du 29 et 30 mai 2026
 - Qualification pour la webconfrontation benjamins interrégionale du 27 et 28 juin 2026
- ⇒ Webconfrontation interrégionale du 27 et 28 juin 2026 (se référer au règlement de l'IRNO)
- ⇒ Coupe de France des départements benjamins le ?
- ⇒ Finalité nationale avec les championnats de France Benjamins (décembre 2026 ?)

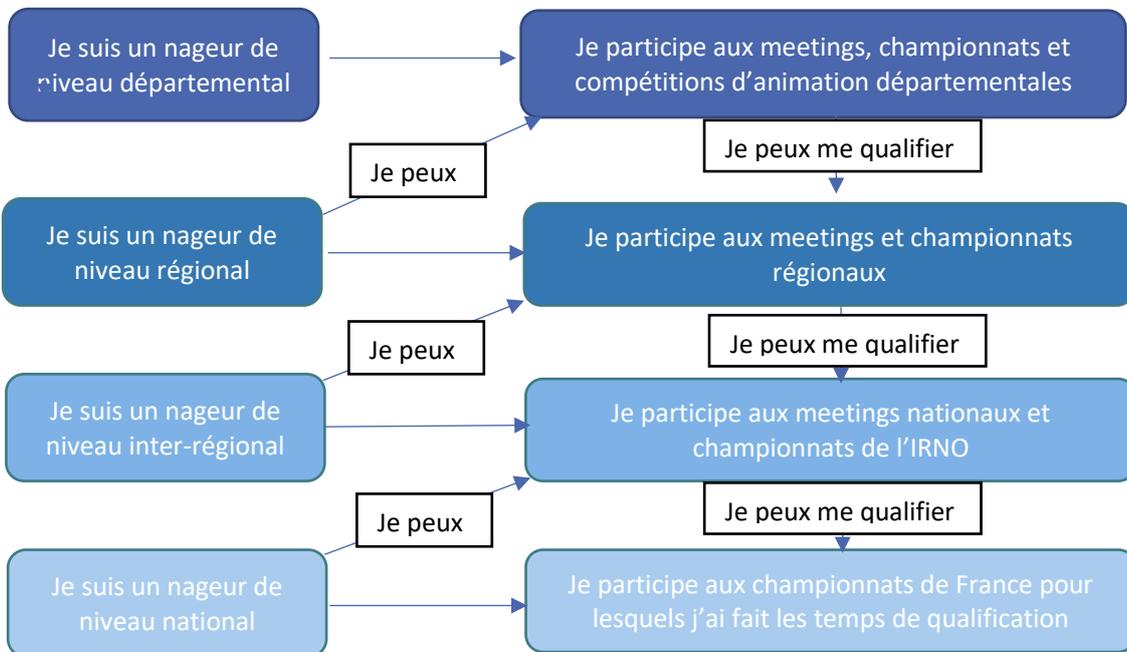
Règlement Juniors / Séniors

A PARTIR DU 1^{er} JANVIER 2026 (Tel que défini par la FFN)		
Dames et Messieurs		
JUNIORS 1	14 ans	2012
JUNIORS 2	15 ans	2011
JUNIORS 3	16 ans	2010
JUNIORS 4	17 ans	2009
JUNIORS 5 SENIORS	18 ans et plus	2008 et avant

⇒ Grille de qualification aux championnats régionaux (tous bassins)

Epreuves	DAMES					Epreu es	MESSIEURS				
	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et Séniors		Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5 et séniors
50L	33.5	32.7	31.10	30.80	30.50	50L	30.5	29.5	28:60	28.00	27.30
100L	1.13.5	1.10.5	1.07.40	1.06.70	1.06.10	100L	1.06.6	1.03.07	1.02.45	1.01.20	59.80
200L	2.37.5	2.33.6	2.25.00	2.23.95	2.22.90	200L	2.28.00	2.19.9	2.14.50	2.11.10	2.09.10
400L	5.30.00	5.20.00	5.03.00	4.59.15	4.55.30	400L	5.15.00	4.55.00	4.43.65	4.35.90	4.30.90
800L	11.30.00	11.00.00	10.25.00	10.10.00	10.00.00	800L	10.50.00	10.05.00	9.45.00	9.36.00	9.20.00
1500L	21.30.00	21.00.00	20.05.00	19.45.00	19.20.00	1500L	20.45.00	19.45.00	18.30.00	18.15.00	17.50.00
50D	38.80	37.6	35.50	34.95	34.50	50D	36.8	35.8	32.95	32.20	31.50
100D	1.23.5	1.21.4	1.17.20	1.16.15	1.15.10	100D	1.19.9	1.17.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
200D	2.59.00	2.54.8	2.44.00	2.42.40	2.40.80	200D	2.52.00	2.45.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
50B	43.5	41.8	39.10	38.60	38.10	50B	40.4	38.5	35.80	34.80	34.05
100B	1.34.5	1.31.3	1.26.40	1.25.25	1.24.10	100B	1.27.00	1.24.5	1.21.00	1.18.70	1.16.35
200B	3.18.7	3.13.2	3.04.30	3.02.25	3.00.20	200B	3.08.00	3.04.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
50P	36.7	35.2	33.20	32.60	32.10	50P	35.2	33.1	30.80	29.60	28.80
100P	1.23.5	1.19.9	1.13.40	1.12.50	1.11.70	100P	1.19.4	1.14.8	1.08.00	1.06.50	1.04.30
200P	3.05.2	2.59.8	2.44.40	2.42.55	2.40.70	200P	2.59.00	2.50.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
200 4N	3.01.5	2.57.7	2.46.30	2.43.60	2.41.90	200 4N	2.51.00	2.45.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
400 4N	6.30.00	6.10.00	5.50.00	5.43.00	5.39.00	400 4N	6.15.00	4.45.00	5.25.00	5.17.00	5.10.00

⇒ **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 continue le guidage mis en place avec les avenirs et les benjamins sur la catégorie supérieure
- 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 n°1 seront le 15 et 16 novembre 2025
- La finalité inter-départementale sera le 14 décembre 2025 sur 2 pôles et sera réservée pour les nageurs benjamins / Juniors / Séniors de niveau départemental.
- Les championnats départementaux n°2 seront le 7 et 8 février 2026
- Les championnats départementaux n°3 seront le 6 et 7 juin 2026
- 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 benjamins (2026) :
 - Organisation d'un stage sur le 4/5 et 6 avril 2026
 - Regroupement de 16 nageuses et 16 nageurs (à définir) + les entraîneurs concernés
 - Organisation en bassin de 50m sur LRSY ? avec hébergement à proximité

- ⇒ Action Juniors 1 à 4 (2026):
 - Regroupement le jeudi matin sur Angers – entraînement commun / départ ensemble vers le lieu de compétition dans l'après-midi
 - Déplacement sur un meeting national entre mars et avril
 - 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 2025 (qualification au temps) à l'issue du meeting national de Rennes (ex-meeting de l'ouest) + les entraîneurs concernés

- ⇒ Action Elite de Junior 5 et plus (2026):
 - Déplacement sur le Golden Tour de Paris du 20 au 22 mars 2026
 - Sélection à partir des nageurs Elite qualifiés au championnat de France au 31 décembre 2025 à l'issue des championnats du meeting national de Rennes 2025 (qualification au temps).
 - Les nageurs qui prendront leur (s) qualification (s) au championnat de France Elite à la suite des matchs zones ne seront pas pris dans cette sélection

FICHES TECHNIQUES REGIONALES

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES – BASSIN 25 m TROPHEE « JACQUES CHARDONNEAU »			
	Compétition d'Animation	Lieu LE MANS Piscine Atlantides	25 m – 10 couloirs
	Samedi 8 novembre 2025		
	CATEGORIES : Toutes Catégories	Compétition par équipe (10 nageurs) par club	
	Proposition sur www.extranat.fr Du mercredi 29 octobre 0 h 00 au mercredi 5 novembre 23 h 59 Vos compositions de relais doivent être mises directement sur Extranat lors de vos engagements.		Tarif : 80 € par équipe
	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.		

Engagements & modifications d'équipes compléments d'information :

- Il est possible de modifier son ou ses équipe(s) sous Extranat jusqu'au mardi 5/11/25 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 2024/2025.
- 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 **17/10/25 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 ^{ère} REUNION samedi 8/11/25 matin	2 ^{ème} REUNION samedi 8/11/25 après-midi
Ouverture des portes : 8H15 – évacuation : 9H40 présentation des équipes : 9H45	Ouverture des portes : 14H15 – évacuation : 15H25 - début des épreuves : 15H30
10 x 50 LIBRE DAMES & MESSIEURS	4 X 200 LIBRE MESSIEURS
Épreuves des remplaçants sur 50 Libre D & M	Entracte 10 mn
Entracte 10 mn	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
Entracte 15 mn	Entracte 15 mn
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 2025 »
- 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^{ème} entracte de la 1^{ère} 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^{ème} 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^{er} 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 17/10/2025.

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - BASSIN DE 25 M



Samedi 8 novembre 2025 – LE MANS - 10 lignes

LISTE DES EQUIPES QUALIFIEES

<u>FILLES</u>		<u>Pts</u>	<u>GARÇONS</u>		<u>Pts</u>
1	ANGERS NATATION	15096	1	NANTES NATATION	15554
2	ALLONNES JEUNESSE SPORTIVE	12800	2	ANGERS NATATION	14984
3	CN LE MANS	12569	3	CN LE MANS	14182
4	LA ROCHE SUR YON NATATION	12420	4	ALLONNES JEUNESSE SPORTIVE	13845
5	AS CARQUEFOU	11768	5	AS CARQUEFOU	13457
6	NANTES NATATION	11724	6	LA ROCHE SUR YON NATATION	13249
7	STADE LAVAL	11670	7	STADE LAVAL	12995
8	CHOLET NATATION	11467	8	ST SEBASTIEN NATATION	11854
9	ST SEBASTIEN NATATION	11385	9	ANCENIS COURSE NATATION	11826
10	JS COULAINES	11295	10	CHOLET NATATION	11510
11	SNAN	10942	11	LES SABLES D'OLONNES NATATION	11236
12	CN BEAUPREAU	10879	12	JS COULAINES	11122
13	ANCENIS COURSE NATATION	10371	13	CHALLANS NATATION	11121
14	ES SEGRE	10115	14	AS AVRILLE NATATION	10812
15	AS AVRILLE NATATION	9298	15	CN BEAUPREAU	10703
16	DAUPHINS MAYENNAIS	8952	16	SNAN	10639
Équipes remplaçantes					
1	LES SABLES D'OLONNES NATATION	8845	1	ES SEGRE	10185
2	ASPTT NANTES	8733	2	AS BOUGUENAI REZE	9924
3	CN FONTENAY LE COMTE	7831	3	VSF LA FERTE BERNARD	9530
4	VSF LA FERTE BERNARD	7604	4	ASSOCIATION COUERON NATATION	8783
5	CHALLANS NATATION	7600	5	ASPTT NANTES	8704

CHAMPIONNAT REGIONAL HIVER – Bassin 25 m			
	Compétition Qualificative pour les différents championnats IRNO 2025 + meetings nationaux	Lieu : CHOLET Piscine : Glisséo	25 m X 10 couloirs
	Samedi 6 et dimanche 7 décembre 2025		
	Catégories : Juniors / Séniors	Compétition individuelle	
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 26/11/25 (0h00) au Mercredi 3/12/2025 (23h59)	Tarif : 8,50€	
	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.		

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 1/09/2024 & le 25/11/2025 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 7 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 et B Toutes Catégories et C réservée aux « Juniors 1 et 2 » peu importe le nombre d'engagé sur l'épreuve
- **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**
- **En cas d'égalité pour rentrer en finale, pour la ou les séries barragistes seront nagées avant le 800 nl (le samedi matin), et 1500 nl (le dimanche matin).**

PROGRAMME :

Samedi 6/12 matin 1 ^{ème} réunion SÉRIES	Samedi 6/12 A.M. 2 ^{ème} réunion FINALES	Dimanche 7/12 matin 3 ^{ème} réunion SÉRIES	Dimanche 7/12 A.M. 4 ^{ème} 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 – (C,B,A)	200 NL D & M	200 NL D & M – (C,B,A)
200 papillon D & M	200 papillon D & M – (C,B,A)	100 papillon D & M	100 papillon D & M – (C,B,A)
50 dos D & M	50 dos D & M – (C,B,A)	50 brasse D & M	50 brasse D & M – (C,B,A)
Pause 10 minutes	Pause 10 minutes	Pause 10 minutes	Pause 10 minutes
100 NL D & M	100 NL D & M – (C,B,A)	200 dos D & M	200 dos D & M (C,B,A)
200 4 nages D & M	200 4 nages D & M – (C,B,A)	50 NL D & M	50 NL D & M (C,B,A)
100 dos D & M	100 dos D & M – (C,B,A)	200 brasse D & M	200 brasse D & M (C,B,A)
50 papillon D & M	50 papillon D & M – (C,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
50L	33.5	32.7	31.10	30.80	30.50	50L	30.5	29.5	28:60	28.00	27.30
100L	1.13.5	1.10.5	1.07.40	1.06.70	1.06.10	100L	1.06.6	1.03.07	1.02.45	1.01.20	59.80
200L	2.37.5	2.33.6	2.25.00	2.23.95	2.22.90	200L	2.28.00	2.19.9	2.14.50	2.11.10	2.09.10
400L	5.30.00	5.20.00	5.03.00	4.59.15	4.55.30	400L	5.15.00	4.55.00	4.43.65	4.35.90	4.30.90
800L	11.30.00	11.00.00	10.25.00	10.10.00	10.00.00	800L	10.50.00	10.05.00	9.45.00	9.36.00	9.20.00
1500L	21.30.00	21.00.00	20.05.00	19.45.00	19.20.00	1500L	20.45.00	19.45.00	18.30.00	18.15.00	17.50.00
50D	38.80	37.6	35.50	34.95	34.50	50D	36.8	35.8	32.95	32.20	31.50
100D	1.23.5	1.21.4	1.17.20	1.16.15	1.15.10	100D	1.19.9	1.17.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
200D	2.59.00	2.54.8	2.44.00	2.42.40	2.40.80	200D	2.52.00	2.45.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
50B	43.5	41.8	39.10	38.60	38.10	50B	40.4	38.5	35.80	34.80	34.05
100B	1.34.5	1.31.3	1.26.40	1.25.25	1.24.10	100B	1.27.00	1.24.5	1.21.00	1.18.70	1.16.35
200B	3.18.7	3.13.2	3.04.30	3.02.25	3.00.20	200B	3.08.00	3.04.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
50P	36.7	35.2	33.20	32.60	32.10	50P	35.2	33.1	30.80	29.60	28.80
100P	1.23.5	1.19.9	1.13.40	1.12.50	1.11.70	100P	1.19.4	1.14.8	1.08.00	1.06.50	1.04.30
200P	3.05.2	2.59.8	2.44.40	2.42.55	2.40.70	200P	2.59.00	2.50.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
200 4N	3.01.5	2.57.7	2.46.30	2.43.60	2.41.90	200 4N	2.51.00	2.45.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
400 4N	6.30.00	6.10.00	5.50.00	5.43.00	5.39.00	400 4N	6.15.00	4.45.00	5.25.00	5.17.00	5.10.00

FINALITE INTER-DEPARTEMENTALE – Bassin 25 m			
	Compétition Qualificative pour les régionaux et meetings	Lieu : 49-53-72 / 44-85 Piscine :	25 m X 6couloirs
	Dimanche 14 décembre 2025		
	Catégories : Benjamins / Juniors / Séniors	Compétition individuelle	
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 3/12/25 (0h00) au Mercredi 10/12/2025 (23h59)		Tarif : 3€
	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.		

Mode de qualification & conditions d'accès :

- Compétition ouverte :

Aux nageurs ayant réalisé aux nageurs départementaux uniquement
Compétition non ouverte aux qualifiés régionaux et inter-régions / meetings nationaux et championnats de France

4 épreuves MAXIMUM sur la compétition.

Epreuves :

- **12 Épreuves individuelles** : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 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 4 nages.
- **Classement au temps**
- **Possibilité de doubler les séries de 400 / 800 et 1500 NL**

PROGRAMME :

Dimanche 14/12 matin 1 ^{ème} réunion SÉRIES	Dimanche 14/12 A.M. 2 ^{ème} réunion FINALES
Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
200 dos D/M	200 4N D/M
100 brasse D/M	50 NL D/M
50 papillon D/M	100 papillon D/M
Pause 15 minutes	Pause 15 minutes
100 NL D/M	200 NL D/M
200 brasse D/M	50 brasse D/M
50 dos D/M	100 dos D/M

Récompenses : podium au 3 premiers benjamins, 3 premiers J1/J2 et 3 premiers J3/J4/J5 pour chaque épreuve

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

Règlement : les engagements seront reversés à chaque département au prorata des engagés

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
50L	33.5	32.7	31.10	30.80	30.50	50L	30.5	29.5	28:60	28.00	27.30
100L	1.13.5	1.10.5	1.07.40	1.06.70	1.06.10	100L	1.06.6	1.03.07	1.02.45	1.01.20	59.80
200L	2.37.5	2.33.6	2.25.00	2.23.95	2.22.90	200L	2.28.00	2.19.9	2.14.50	2.11.10	2.09.10
400L	5.30.00	5.20.00	5.03.00	4.59.15	4.55.30	400L	5.15.00	4.55.00	4.43.65	4.35.90	4.30.90
800L	11.30.00	11.00.00	10.25.00	10.10.00	10.00.00	800L	10.50.00	10.05.00	9.45.00	9.36.00	9.20.00
1500L	21.30.00	21.00.00	20.05.00	19.45.00	19.20.00	1500L	20.45.00	19.45.00	18.30.00	18.15.00	17.50.00
50D	38.80	37.6	35.50	34.95	34.50	50D	36.8	35.8	32.95	32.20	31.50
100D	1.23.5	1.21.4	1.17.20	1.16.15	1.15.10	100D	1.19.9	1.17.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
200D	2.59.00	2.54.8	2.44.00	2.42.40	2.40.80	200D	2.52.00	2.45.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
50B	43.5	41.8	39.10	38.60	38.10	50B	40.4	38.5	35.80	34.80	34.05
100B	1.34.5	1.31.3	1.26.40	1.25.25	1.24.10	100B	1.27.00	1.24.5	1.21.00	1.18.70	1.16.35
200B	3.18.7	3.13.2	3.04.30	3.02.25	3.00.20	200B	3.08.00	3.04.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
50P	36.7	35.2	33.20	32.60	32.10	50P	35.2	33.1	30.80	29.60	28.80
100P	1.23.5	1.19.9	1.13.40	1.12.50	1.11.70	100P	1.19.4	1.14.8	1.08.00	1.06.50	1.04.30
200P	3.05.2	2.59.8	2.44.40	2.42.55	2.40.70	200P	2.59.00	2.50.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
200 4N	3.01.5	2.57.7	2.46.30	2.43.60	2.41.90	200 4N	2.51.00	2.45.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
400 4N	6.30.00	6.10.00	5.50.00	5.43.00	5.39.00	400 4N	6.15.00	4.45.00	5.25.00	5.17.00	5.10.00

Qualification pour la finale régionale des interclubs benjamins (interne aux départements)			
	Compétition Qualificative pour la finale régionale des interclubs benjamins	Lieu : dans les départements	
	Dimanche 29 mars 2026		
	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 15 meilleures équipes filles et les 15 meilleures équipes garçons seront qualifiés pour les interclubs benjamins du 13 juin 2026 (pensez à faire dans vos départements la finale départementale des interclubs avec les épreuves qui correspondent entre le 1^{er} et le 14 juin 2026)
- Pour participer aux finales départementales ou régionales, l'ensemble des équipes voulant s'engager dans ces finalités interclubs doivent avoir participé à la phase de qualification du 29 mars 2026

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

FINALE REGIONALE AVENIRS – Bassin 25 m			
	Compétition Qualificative pour la webconfrontation interrégionale	Lieu : ALLONNES	25 m X 5 couloirs
	Dimanche 26 avril 2026		
	Catégories : avenirs	Compétition individuelle	
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 15/04/26 (0h00) au Mercredi 22/04/2026 (23h59)		Tarif : 6,50€ / ind 10 € /relais
	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.		

Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Avenir** : programme de 6 épreuves – qualification au ranking sur le 100 4N
- 35 filles 2015 / 35 garçons 2015 / 25 filles 2016 et moins / 25 garçons 2016 et moins
- qualification entre le 1er janvier et le 1 avril 2026.

Épreuves :

- 6 épreuves individuelles : 50 NL, 50 D, 50 B, 50 NL, 100 4N, 200 NL
- 2 épreuves de relais : 4x50 NL mixte (2 garçons / 2 filles) et 4x50 4N mixte (possibilité de faire des relais si 2 nageurs qualifiés en épreuves individuelles)

Dimanche 26/04 matin. 1ère réunion FINALES	Dimanche 26/04 AM 2 ^{ème} réunion SÉRIES
Ouverture 8h30 – Evacuation 9H40 - Début 9H45	Ouverture 13H30 – Evacuation 14H40 - Début 1H45
100 4N	200 NL
Pause 10 minutes	Pause 10 minutes
50 NL	50 Papillon
Pause 10 minutes	Pause 10 minutes
50 dos	50 brasse
Pause 10 minutes	Pause 10 minutes
4x50 NL mixte	4x50 4N mixte

Récompenses :

- Une médaille aux 3 premiers avenir s par épreuve + cadeaux aux 3 premiers avenir s au classement général (filles et garçons)

Officiels : Un officiel pour 2 à 5 nageurs et un officiel supplémentaire pour 5 nageurs & au-dessus.

FINALE REGIONALE BENJAMINS – Bassin 25 m			
	Compétition Qualificative pour la webconfrontation interrégionale	Lieu : SAINT NAZAIRE ?	25 m X 8 ou 10 couloirs
	Samedi 30 et dimanche 31 mai 2026		
	Catégories : Benjamins		Compétition individuelle
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 20/05/25 (0h00) au Mercredi 27/05/2025 (23h59)		Tarif : 6,50€ / ind 10 € /relais
	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.		

Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Compétition ouverte** :
Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille Régionale saison en cours donc entre **le 1/01/2026 & le 18/05/2026** lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale ou rentrant dans les rankings (si temps non réalisé).
- **Benjamins** : **6 épreuves MAXIMUM** par nageur sur le week-end – 1 épreuve complémentaire par nageurs est autorisée (**sauf 400 NL - 400 4N – 800 NL**). **Il n'y aura aucun rajout aux séries du 400 nl – 400 4 Nages et 800 nl.**

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.**
 - **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.
- En cas d'égalité pour rentrer en finale, la ou les séries de barragistes seront nagées après les épreuves de la matinée du samedi matin et avant le 800 nl pour le dimanche.
- **4 Épreuves individuelles réservées aux benjamins 2**: 200 Papillon – 800 NL – 400 4N

Samedi 29/05 matin 1 ^{ème} réunion SÉRIES	Samedi 29/05 A.M. 2 ^{ème} réunion FINALES	Dimanche 30/05 matin 3 ^{ème} réunion SÉRIES	Dimanche 30/05 A.M. 4 ^{ème} 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 lente)	400 NL (1 série rapide)	400 4N (séries lentes)	400 4N (1 série rapide)
100 brasse D/M	100 brasse D/M (finale)	200 NL D/M	200 NL D/M (finale)
200 dos D/M	200 dos D/M (finale)	50 brasse D/M	50 brasse D/M (finale)
50 papillon D/M	50 papillon D/M (finale)	100 papillon D/M	100 papillon D/M (finale)
Pause 15 minutes	Pause 15 minutes	Pause 15 minutes	Pause 15 minutes
200 4N D/M	200 4N D/M (finale)	50 NL D/M	50 NL D/M (finale)
50 dos D/M	50 dos D/M (finale)	200 brasse D/M	200 brasse D/M (finale)
200 papillon D/M	200 papillon D/M (finale)	100 dos D/M	100 dos D/M (finale)
100 NL D/M	100 NL D/M (finale)	800 NL D/M (séries lentes)	800 NL D/M (1 série rapide)
	4x50 4N mixte		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 le matin
- 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 (24)	34.50 (36)		50L	36.79 (24)	34.48 (36)
100L	1.24.50 (20)	1.16.80 (28)		100L	1.22.27 (20)	1.14.48 (28)
200L	3.02.50 (16)	2.54.00 (20)		200L	2.59.00 (16)	2.45.00 (20)
400L	6.10.00 (8)	5.50.00 (12)		400L	6.10.00 (8)	5.44.00 (12)
800L		12.10.00 (8)		800L		11.50.00 (8)
50D	43.31 (20)	41.01 (28)		50D	43.00 (20)	40.41 (28)
100D	1.38.00 (20)	1.28.00 (28)		100D	1.35.00 (20)	1.30.86 (28)
200D	3.35.00 (8)	3.22.00 (16)		200D	3.28.00 (8)	3.15.00 (16)
50B	48.51 (20)	46.10 (28)		50B	50.32 (20)	45.35 (28)
100B	1.45.00 (20)	1.40.09 (28)		100B	1.46.95 (20)	1.39.57 (28)
200B	3.40.00 (8)	4.00.87 (16)		200B	3.44.53 (8)	3.46.24 (16)
50P	44.01 (20)	39.50 (28)		50P	45.34 (20)	39.80 (28)
100P	1.40.00 (12)	1.34.00 (16)		100P	1.49.39 (12)	1.30.00 (16)
200P		3.44.19 (8)		200P		3.20.00 (8)
200 4N	3.21.36 (12)	3.08.00 (16)		200 4N	3.24.11 (12)	3.03.46 (16)
400 4N		6.23.63 (8)		400 4N		6.15.00 (8)

INTERCLUBS BENJAMINS REGION			
		Lieu : CHALONNES SUR LOIRE	25 m X 5 couloirs
	SAMEDI 13 JUIN 2026		
	Catégories : Benjamins		Compétition par équipe
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 3 Juin 2026 (0h00) au Mercredi 10 Juin 2026 (23h59)		Tarif : 50 €
	<p>Vous devez faire vos poules départementales des interclubs benjamins entre le 1^{er} et le 14 juin 2026. Les équipes qualifiées en région ne peuvent pas y participer.</p> <p>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.</p>		

Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Compétition ouverte :**
 - 15 meilleures équipes filles et 15 meilleures équipes garçons (1 équipe maximum par club)
 - Qualification à l'issue de la phase départementale du 29 mars 2026
 - La liste des équipes qualifiées sera publiée le 17 avril 2026.
 - Les forfaits devront être faits avant le 8 mai 2026.

Epreuves :

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

PROGRAMME :

Samedi 13/06 matin 1 ^{ère} réunion SÉRIES	Samedi 13/06 A.M. 2 ^{ème} réunion SERIES
Ouverture 8h00 – Evacuation 9h40 - Début 9h15	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
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

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.

COUPE DE LA LIGUE DES DEPARTEMENTS AVENIRS – Bassin 25 m			
	Compétition par équipe de 4 nageurs (sélection départementale)	Lieu : CHALONNES SUR LOIRE	25m x 5 couloirs
	DIMANCHE 14 JUN 2026		
	Catégories : Avenirs	Compétition par équipe de 4 nageurs	
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 03/06/26 (0h00) au Mercredi 10/06/2026 (23h59)		Tarif : 50 €/équipe
	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.		

Mode de qualification & conditions d'accès :

- 4 équipes par sexe maximum par département
- 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 14/06 matin 1 ^{ère} réunion SÉRIES	Dimanche 14/06 A.M. 2 ^{ème} réunion SERIES
Ouverture 9H – Evacuation 9H55 - Début 10H	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h25 - Début 15h30
4x50 NL	4x50 4N dames
Pause 15 minutes	100 4N messieurs
50 papillon	Pause 15 minutes
50 dos	50 brasse
Pause 15 minutes	50 NL
100 4N dames	Pause 15 minutes
4x50 4N messieurs	4x100 NL

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 **sont doublés**
- Chaque nageur nagera 2 50m différents (les 4 50m doivent être nagés par 2 nageurs à chaque fois) 10
- 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
- Coupe + médailles aux 3 premières équipes garçons avenir
- Coupe au classement général mixte aux 3 premiers départements

Officiels : Obligation de fournir un officiel par équipe engagée

CHAMPIONNAT REGIONAL ETE – Bassin 50 m			
	Compétition Qualificative pour les championnats de l'ouest	Lieu : LAVAL	50 m X 8 couloirs
	Samedi 20 et Dimanche 21 juin 2026		
	Catégories : Juniors / Séniors		Compétition individuelle
	Proposition sur www.extranat.fr Mercredi 10/06/26 (0h00) au Mercredi 17/06/2026 (23h59)		Tarif : 8,50€
	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.		

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 1/09/2024 & le 14/06/2026 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale.

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

8 épreuves MAXIMUM par nageur sur les 2 jours de compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 7 plus 1.

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

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). Il n'y aura aucun rajout sur ces épreuves.**
- **Finales** : A et B toutes catégories et C réservée aux « juniors 1 et 2 » peu importe le nombre d'engagés sur l'épreuve
- **En cas d'égalité pour rentrer en finale, pour la ou les séries barragistes seront nagées avant le 1500 nl (le samedi matin), et à la fin de la matinée (le dimanche matin).**

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

Samedi 20/06 matin 1 ^{ème} réunion SÉRIES	Samedi 20/06 A.M. 2 ^{ème} réunion FINALES	Dimanche 21/06 matin 3 ^{ème} réunion SÉRIES	Dimanche 21/06 A.M. 3 ^{ème} réunion FINALES
Ouverture 8H – Evacuation 9h10 - Début 9h15	Ouverture 14h – Evacuation 15h10 - Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
400 NL D/M	400 NL D/M (1 série rapide)	800 NL D/M	800 NL (1 série rapide)
100 brasse D/M	100 brasse (C,B,A)	200 dos D/M	200 dos (C,B,A)
50 dos D/M	50 dos (C,B,A)	50 brasse D/M	50 brasse (C,B,A)
50 papillon D/M	50 papillon (C,B,A)	50 NL D/M	50 NL (C,B,A)
Pause 15 minutes	Pause 15 minutes	Pause 15 minutes	Pause 15 minutes
200 4N D/M	200 4N (C,B,A)	400 4N D/M	400 4N (1 série rapide)
100 NL D/M	100 NL (C,B,A)	100 dos D/M	100 dos (C,B,A)
200 papillon D/M	200 papillon (C,B,A)	200 brasse D/M	200 brasse (C,B,A)
1500 NL D/M	1500 NL (1 série rapide)	100 papillon D/M	100 papillon (C,B,A)
		200 NL D/M	200 NL (C,B,A)

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

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
50L	33.5	32.7	31.10	30.80	30.50	50L	30.5	29.5	28:60	28.00	27.30
100L	1.13.5	1.10.5	1.07.40	1.06.70	1.06.10	100L	1.06.6	1.03.07	1.02.45	1.01.20	59.80
200L	2.37.5	2.33.6	2.25.00	2.23.95	2.22.90	200L	2.28.00	2.19.9	2.14.50	2.11.10	2.09.10
400L	5.30.00	5.20.00	5.03.00	4.59.15	4.55.30	400L	5.15.00	4.55.00	4.43.65	4.35.90	4.30.90
800L	11.30.00	11.00.00	10.25.00	10.10.00	10.00.00	800L	10.50.00	10.05.00	9.45.00	9.36.00	9.20.00
1500L	21.30.00	21.00.00	20.05.00	19.45.00	19.20.00	1500L	20.45.00	19.45.00	18.30.00	18.15.00	17.50.00
50D	38.80	37.6	35.50	34.95	34.50	50D	36.8	35.8	32.95	32.20	31.50
100D	1.23.5	1.21.4	1.17.20	1.16.15	1.15.10	100D	1.19.9	1.17.00	1.11.50	1.09.80	1.07.65
200D	2.59.00	2.54.8	2.44.00	2.42.40	2.40.80	200D	2.52.00	2.45.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30
50B	43.5	41.8	39.10	38.60	38.10	50B	40.4	38.5	35.80	34.80	34.05
100B	1.34.5	1.31.3	1.26.40	1.25.25	1.24.10	100B	1.27.00	1.24.5	1.21.00	1.18.70	1.16.35
200B	3.18.7	3.13.2	3.04.30	3.02.25	3.00.20	200B	3.08.00	3.04.00	2.57.90	2.54.50	2.49.40
50P	36.7	35.2	33.20	32.60	32.10	50P	35.2	33.1	30.80	29.60	28.80
100P	1.23.5	1.19.9	1.13.40	1.12.50	1.11.70	100P	1.19.4	1.14.8	1.08.00	1.06.50	1.04.30
200P	3.05.2	2.59.8	2.44.40	2.42.55	2.40.70	200P	2.59.00	2.50.00	2.37.00	2.31.00	2.25.50
200 4N	3.01.5	2.57.7	2.46.30	2.43.60	2.41.90	200 4N	2.51.00	2.45.00	2.33.00	2.29.50	2.26.40
400 4N	6.30.00	6.10.00	5.50.00	5.43.00	5.39.00	400 4N	6.15.00	4.45.00	5.25.00	5.17.00	5.10.00