PROGRAMME SPORTIF FFN OUEST 2025-2026 NATATION COURSE

Pour toutes les compétitions « individuelles », une amende de 50 € sera appliquée par réunion aux clubs ne fournissant pas UN officiel pour au moins 5 nageurs. Les clubs ayant plus de 10 nageurs engagés devront fournir DEUX officiels (amende 25€ si un seul). Pour les compétitions par équipe, chaque club doit fournir UN officiel**.**

MEETING DU GRAND OUEST HIVER

Date		Vendredi 19, Samedi 20 et Dimanche 21 décembre 2025		
Bassin		50 m x 8 lignes	*extraNat*	Engagements du 9 au 16 décembre 2025
Catégorie	♀	Toutes Catégories	*Lieu*	**RENNES**
	♂	Toutes Catégories		
Note		Déléguée ETI : Séverine ROSSET Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Vendredi 19 décembre		Samedi 20 décembre		Dimanche 21 décembre	
		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
OP = Ouverture des portes *DE = Début des épreuves* *D = Dames* *M = Messieurs* *J1-J2 = Juniors 1 & 2* *J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors*		SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	400 4 NAGES M & D
			100 BRASSE D & M		200 DOS M & D
			200 PAPILLON D & M		100 PAPILLON M & D
			200 4 NAGES D & M		400 NAGE LIBRE M & D
			100 DOS D & M		200 BRASSE M & D
			800 NL D & M (premières séries)		100 NAGE LIBRE M & D
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
SÉRIES	50 NAGE LIBRE D & M	S.	800 NL D & M (séries finales)	FINALES C-B-A	400 4 NAGES M & D
	50 BRASSE D & M	FINALES C-B-A	200 NL D & M		200 DOS M & D
	50 DOS D & M		100 BRASSE D & M		100 PAPILLON M & D
	50 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M		400 NL M & D
	1500 NAGE LIBRE D & M (*)		200 4 NAGES D & M		200 BRASSE M & D
FINALES C-B-A	50 NL D & M		100 DOS D & M		100 NL M & D
	50 BRASSE D & M				
	50 DOS D & M				
	50 PAPILLON D & M				

- Modalités de participation :
  - Cette compétition est ouverte à tous les nageurs nés en 2011 et avant sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 50 mètres (ou 25 m avec conversion) durant la période du 1er janvier 2023 au 14 décembre 2025 (voir ci-dessous) à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
  - Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
  - Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

- Organisation des finales :
  - Trois finales (A, B & C) sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
  - Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales.
  - Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories.

- Récompenses :
  - Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers de la finale A.
  - Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre les 3 premiers Toutes catégories.

Epreuves		14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et +
Année de naissance		2011	2010	2009	2008 et av.
50 nage libre	♀	30.29	29.69	29.37	28.97
	♂	28.29	27.39	26.62	26.09
100 nage libre	♀	1:06.07	1:04.16	1:03.50	1:02.74
	♂	1:01.85	59.78	58.02	56.79
200 nage libre	♀	2:24.42	2:19.77	2:18.69	2:16.31
	♂	2:15.48	2:10.71	2:06.32	2:04.19
400 nage libre	♀	5:01.93	4:53.48	4:48.97	4:44.49
	♂	4:46.89	4:34.72	4:28.28	4:20.88
800 nage libre	♀	10:19.67	9:59.52	9:55.27	9:42.93
	♂	9:54.21	9:28.29	9:14.64	9:01.70
1500 nage libre	♀	20:01.25	19:12.80	19:00.30	18:46.86
	♂	19:02.41	18:08.52	17:37.44	17:11.39
50 dos	♀	34.76	33.89	33.33	32.96
	♂	32.87	31.53	30.54	29.76
100 dos	♀	1:15.12	1:13.39	1:12.13	1:10.95
	♂	1:11.56	1:07.62	1:05.89	1:04.34
200 dos	♀	2:41.55	2:38.03	2:35.61	2:34.37
	♂	2:36.20	2:27.40	2:23.22	2:19.59
50 brasse	♀	38.58	37.47	36.80	36.39
	♂	36.43	34.38	33.35	32.63
100 brasse	♀	1:24.44	1:21.70	1:21.01	1:20.60
	♂	1:20.01	1:16.14	1:13.12	1:11.30
200 brasse	♀	3:02.27	2:56.73	2:55.54	2:53.49
	♂	2:55.32	2:45.82	2:38.66	2:36.17
50 papillon	♀	32.29	31.35	30.92	30.51
	♂	30.41	29.22	28.32	27.61
100 papillon	♀	1:13.05	1:10.53	1:09.28	1:08.46
	♂	1:08.42	1:05.38	1:03.02	1:01.68
200 papillon	♀	2:48.31	2:40.23	2:37.31	2:32.85
	♂	2:36.38	2:26.22	2:22.85	2:19.53
200 4 nages	♀	2:43.37	2:39.94	2:37.03	2:35.76
	♂	2:35.24	2:27.98	2:24.08	2:20.56
400 4 nages	♀	5:46.98	5:33.92	5:31.51	5:27.24
	♂	5:28.38	5:14.94	5:05.39	4:59.65

(*Voir Grille Meeting Qualificatif 2025 Règlement Fédéral page 108*)

COUPE DE L'OUEST DES DÉPARTEMENTS

Date		Samedi 6 & Dimanche 7 juin 2026		
Bassin		25 m x 6 lignes (extérieur)	*extraNat*	Engagements du 26 mai au 2 juin 2026
Catégorie	♀	U13	*Lieu*	**CENTRE-VAL DE LOIRE**
	♂	U13		
Note		Compétition qualificative pour la Finale Nationale Délégué ETI : Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 150 € (par équipe)		

Date	Samedi 6 juin 2026	Dimanche 7 juin 2026
Ouverture des portes	*13h30*	*7 h*
Défilé des équipes	*15h15*	-
Début des épreuves	*15h30*	*8h30*
Épreuves	10x50 NAGE LIBRE Garçons	10x100 NAGE LIBRE Filles
	10x50 NAGE LIBRE Filles	10x100 NAGE LIBRE Garçons
	Course des remplaçants : 100 PAPILLON	*Course des remplaçants : 100 BRASSE*
	200 4 NAGES Garçons	200 4 NAGES Filles
	400 4 NAGES Filles	400 4 NAGES Garçons
	200 PAPILLON Garçons	50 PAPILLON Filles
	50 BRASSE Filles	50 PAPILLON Garçons
	50 BRASSE Garçons	200 BRASSE Filles
	200 PAPILLON Filles	200 BRASSE Garçons
	200 DOS Garçons	50 DOS Filles
	200 DOS Filles	50 DOS Garçons
	400 NAGE LIBRE Garçons	400 NAGE LIBRE Filles
	200 NAGE LIBRE Filles	200 NAGE LIBRE Garçons
	Courses des remplaçants : 100 DOS	*Courses des remplaçants : 100 NL*
	4x50 4 NAGES Garçons	4x100 4 NAGES Filles
	4x50 4 NAGES Filles	4x100 4 NAGES Garçons

- Modalités de participation :
  - Cette compétition est réservée à des sélections départementales benjamines de DIX (10) nageuses et/ou DIX (10) nageurs dont 1 à 5 nageurs 13 ans.
  - Un (1) ou deux (2) remplaçants par équipe, ATTENTION, les remplaçants doivent respecter la règle de répartition s'ils entrent dans une équipe (1 à 5 benjamins 2).
  - Chaque équipe présente obligatoirement UN (1) nageur par épreuve individuelle et UNE (1) équipe par relais. Un nageur doit participer à UNE (1) épreuve individuelle et aux DEUX (2) relais (10x50 NL et 10x100 NL).
  - Les relais 4 NAGES sont nagés par HUIT (8) nageurs différents.
  - Le 400 4 NAGES sera obligatoirement nagé par des nageurs et nageuse 13 ans.
  - Rappel, le port des vêtements techniques (homologués WORLD AQUATICS) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamines.
  - Les nageurs/nageuses remplaçants pourront participer à DEUX épreuves (100 m au choix - engagements à faire sur place).

- Classements :
  - Il s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale sur l'ensemble des épreuves.
  - Les points des relais ne sont pas doublés.

- Récompenses :
  - Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons seront récompensées (coupes).
  - Un trophée récompensera le meilleur département (addition filles et garçons).

WEB-CONFRONT@TION U13 DE L'OUEST

Date		Samedi 27 et Dimanche 28 juin 2026		
Bassin		50 m x 8 lignes	*extraNat*	Engagements du 17 juin au 24 juin 2025
Catégorie	♀	U13	*Lieu*	**A DETERMINER**
	♂	U13		
Note		Compétition qualificative aux championnats de France Benjamins Délégué ETI : Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Date	Samedi 27 juin 2026	Dimanche 28 juin 2026
Ouverture des portes	*08h00*	*08h00*
Début des épreuves	*09h15*	*09h15*
Épreuves	800 NAGE LIBRE Filles (13 ans uniquement)	800 NAGE LIBRE Garçons (13 ans uniquement)
	100 PAPILLON Garçons	100 PAPILLON Filles
	200 DOS Filles	200 DOS Garçons
	200 NAGE LIBRE Garçons	200 NAGE LIBRE Filles
	50 BRASSE Filles	500 BRASSE Garçons
	100 DOS Garçons	100 DOS Filles
	100 NAGE LIBRE Filles	100 NAGE LIBRE Garçons
Ouverture des portes	*14h00*	*13h45*
Début des épreuves	*15h15*	*15h00*
Epreuves	400 NAGE LIBRE Garçons	400 NAGE LIBRE Filles
	50 DOS Filles	50 DOS Garçons
	200 PAPILLON Garçons (13 ans uniquement)	200 PAPILLON Filles (13 ans uniquement)
	200 4 NGES Filles	200 4 NAGES Garçons
	50 NAGE LIBRE Garçons	50 NAGE LIBRE Filles
	200 BRASSE Filles	200 BRASSE Garçons
	400 4 NAGES Garçons (13 ans uniquement)	400 4 NAGES Filles (13 ans uniquement)
	50 PAPILLON Filles	50 PAPILLON Garçons
	100 BRASSE Garçons	100 BRASSE Filles

- Modalités de participation :
  - Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest
  - Cette compétition est ouverte à tous les nageurs de la catégorie U13 (nés en 2013 & après) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1er janvier 2025 au 21 juin 2026 à partir des performances enregistrées dans la base.
  - DEUX épreuves complémentaires sont autorisées (sous réserve d'une performance dans la base – pas de NT).

- Grille de qualification :

  Cette grille a été élaborée de la façon suivante : performances du 1er septembre 2024 au 6 juillet 2025
  - 56ème performance sur 50 & 100 Nage libre
  - 48ème performance sur 200 Nage Libre, 100 Dos, 100 Brasse, 100 Papillon
  - 40ème performance sur 50 D, 50 B, 50 P & 200 4N
  - 32ème performance sur 200 D, 200 B & 200 P
  - 24ème performance sur le 400 Nage Libre
  - 16ème performance sur le 800 Nage Libre et 400 4 Nages

- Récompenses :
  - Les trois premiers de chaque épreuve par année d'âge seront récompensés.
  - Les vainqueurs de chaque podium se verront attribué le titre de Champion de l'Ouest Benjamins.

Performances à réaliser tous bassins

FILLES		Épreuves	GARÇONS	
U12 (2014 & après)	U13 (2013)		U12 (2014 et après)	U13 (2013)
0:34.60	0:32.70	50 NAGE LIBRE	0:34.39	0:31.98
1:16.90	1:12.17	100 NAGE LIBRE	1:16.36	1:10.98
2:48.66	2:36.84	200 NAGE LIBRE	2:45.60	2:34.46
5:49.57	5:28.02	400 NAGE LIBRE	5:40.11	5:18.94
	11:06.83	800 NAGE LIBRE		10 :48.80
0:40.78	0:38.01	50 DOS	0:40.04	0:37.40
1:29.78	1:23.17	100 DOS	1:27.86	1:22.53
3:15.19	2:54.14	200 DOS	3:13.22	2:54.51
0:44.76	0:42.23	50 BRASSE	0:45.88	0:42.34
1:38.31	1:32.59	100 BRASSE	1:40.75	1:33.24
3:26.02	3:17.44	200 BRASSE	3:46.25	3:17.29
0:39.86	0:36.24	50 PAPILLON	0:39.76	0:35.54
1:37.49	1:28.04	100 PAPILLON	1:36.67	1:24.83
	3:2551	200 PAPILLON		3:14.20
3:11.27	2:57.83	200 4 NAGES	3:09.43	2:58.49
	6:08.81	400 4 NAGES		6:02.88

CHAMPIONNATS DE L'OUEST
WEB CONFRONT@TION

Date		Vendredi 3, Samedi 4 & Dimanche 5 juillet 2026		
Bassin		50 m x 8 lignes extérieur	*extraNat*	Engagements du 23 juin au 30 juin 2026
Catégorie	♀	Toutes Catégories	*Lieu*	**ORLEANS LA SOURCE (45)**
	♂	Toutes Catégories		
Note		Compétition qualificative pour les épreuves nationales Déléguée ETI : Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Vendredi 3 juillet 2026		Samedi 4 juillet 2026		Dimanche 5 juillet 2026	
			OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00
	Bassin disponible pour les clubs de 9 h 00 à 11 h 30	SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	100 BRASSE D & M
			100 DOS D & M		200 DOS D & M
			200 4 NAGES D & M		400 4 NAGES D & M
			100 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M
			50 NAGE LIBRE D & M		100 NAGE LIBRE D & M
			200 BRASSE D & M		400 NAGE LIBRE M
			400 NAGE LIBRE D		800 NAGE LIBRE D (premières séries)
			800 Nage Libre M (premières séries)		
	OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 13h45 DE : 15h15
SERIES	50 BRASSE D & M	S.	800 NAGE LIBRE M (série finale)	FINALES	800 NAGE LIBRE D (série finale)
	50 DOS D & M	FINALES	400 NAGE LIBRE D		400 NAGE LIBRE M
	50 PAPILLON D & M		200 BRASSE M & D		100 BRASSE D & M
	1500 NL D & M		50 NAGE LIBRE M & D		200 DOS D & M
FINALES	50 BRASSE D & M		100 PAPILLON M & D		400 4 NAGES D & M
	50 DOS D & M		200 4 NAGES M & D		200 PAPILLON D & M
	50 PAPILLON D & M		100 DOS M & D		100 NAGE LIBRE D & M
	Relais 4 x 50 4 N mixte		200 NAGE LIBRE M & D		
			Relais 4 x 50 NL mixte		

- Modalités de participation :
  - Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest et ayant participé aux championnats régionaux été 2026 (sauf dérogation pour les bacheliers uniquement accordée par les ligues).
  - Cette compétition est ouverte à tous les nageurs quel que soit l'âge, sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 50 mètres durant la période du 1er janvier 2025 au 28 juin 2026 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
  - Deux épreuves complémentaires sont autorisées (sous réserve d'une performance dans la base extraNat – pas de NT)
  - Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.
  - Aux 800 NL et 1500 NL, s'il y a plus de 16 engagés, les premières séries pourront se nager à deux nageurs par ligne d'eau.

- Organisation des finales :
  - Trois finales (A, B & C) sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres – Finale C réservée aux U16.
  - Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues
  - Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories.

- Récompenses :
  - Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers de la finale A.
  - Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre, les 3 premiers Toutes catégories.

Performances à réaliser bassin de 50m

FILLES				Épreuves	GARÇONS			
U14	U16	U18	TC		TC	U18	U16	U14
00:30.83	00:29.00	00:28.49	00:27.79	50 NAGE LIBRE	00:24.86	00:25.74	00:26.70	00:28.29
01:07.39	01:03.25	01:02.53	01:01.33	100 NAGE LIBRE	00:55.22	00:56.25	00:58.22	01:03.42
02:26.70	02:17.33	02:16.71	02:14.81	200 NAGE LIBRE	02:01.84	02:03.34	02:06.98	02:19.17
05:07.88	04:48.42	04:44.05	04:39.85	400 NAGE LIBRE	04:18.72	04:21.23	04:30.07	04:55.81
10:32.36	09:51.77	09:46.64	09:37.74	800 NAGE LIBRE	09:01.96	09:05.72	09:22.66	10:00.50
20:44.82	19:11.48	18:45.40	18:27.90	1500 NAGE LIBRE	17:28.31	17:31.49	18:15.75	18:54.00
00:35.28	00:32.71	00:32.60	00:31.70	50 DOS	00:28.85	00:29.60	00:30.71	00:33.03
01:16.26	01:11.64	01:11.22	01:09.92	100 DOS	01:03.16	01:04.01	01:06.20	01:13.34
02:47.16	02:33.41	02:33.04	02:29.64	200 DOS	02:17.28	02:19.30	02:24.22	02:35.81
00:39.45	00:36.78	00:36.12	00:35.72	50 BRASSE	00:31.54	00:32.46	00:33.92	00:37.18
01:26.50	01:21.05	01:19.86	01:18.26	100 BRASSE	01:10.02	01:11.66	01:15.61	01:22.90
03:07.01	02:54.18	02:52.97	02:49.47	200 BRASSE	02:33.18	02:36.66	02:44.02	02:58.50
00:32.93	00:30.80	00:30.36	00:29.76	50 PAPILLON	00:26.49	00:27.50	00:28.69	00:31.66
01:14.56	01:08.86	01:07.99	01:06.59	100 PAPILLON	00:59.06	01:00.82	01:03.15	01:12.29
02:49.11	02:35.96	02:33.97	02:31.67	200 PAPILLON	02:15.27	02:17.74	02:24.31	02:36.69
02:47.30	02:37.73	02:35.20	02:32.80	200 4 NAGES	02:14.26	02:20.26	02:25.96	02:37.22
05:54.98	05:41.63	05:29.77	05:25.12	400 4 NAGES	04:57.413	05:00.47	05:08.84	05:30.90