

PROGRAMME DEPARTEMENTAL



NATATION COURSE

**Saison 2025
V1**



20/12/2024

Comité de rédaction : RAFFESTIN Monique, HUERTAS Franck et MARCZEWSKI Gaëtan



Siège social :

62 Bis, Boulevard Charles de Gaulle
91540 MENNECY
01.69.90.06.86.

comite91.natation@wanadoo.fr
<http://essonne.ffnatation.fr>

Directeur de la publication
Remi HEURTEL

Directeur de la rédaction
Monique RAFFESTIN

Comité de rédaction
Franck HUERTAS

Secrétariat

Patricia MERMOZ

comite91.natation@wanadoo.fr

Gaëtan MARCZEWSKI

engagements.natation91@orange.fr
forfaits.natation91@orange.fr

TABLE DES MATIERES

<u>DISPOSITIONS GENERALES</u>	2
<u>LES ACTIONS PREVUES PAR LA COMMISSION</u>	
<u>NATATION COURSES</u>	7
<u>RENCONTRES DES ECOLES DE NATATION.</u>	10
<u>CIRCUIT AVENIRS 91.</u>	13
<u>JOURNEES DEPARTEMENTALES</u>	16
<u>PROGRAMME DE FORMATION BENJAMINS</u>	18
<u>1^{er} MEETING DE L'ESSONNE</u>	20
<u>MEETING ½ FOND ET 4 NAGES</u>	22
<u>CHAMPIONNATS D'HIVER DE L'ESSONNE</u>	24
<u>CHAMPIONNATS DE PRINTEMPS BENJAMINS</u>	27
<u>CHAMPIONNATS D'ETE DE L'ESSONNE ETE</u>	29
<u>INTERCLUBS BENJAMINS</u>	32
<u>CRITERIUM AVENIRS 91</u>	34
<hr/>	
<u>CHAMPIONNATS D'AUTOMNE BENJAMINS</u>	36
<u>2^{ème} MEETING DE L'ESSONNE</u>	38
<u>INTERCLUBS AVENIRS</u>	40
<hr/>	
<u>MEETING « OPEN » D'HIVER DES MAITRES</u>	42
<u>MEETING « OPEN » D'ETE DES MAITRES</u>	44

3 SECTEURS POUR LA SAISON 2024 - 2025		
Secteur 1	Secteur 2	Secteur 3
ES MASSY NATATION	ETAMPES NATATION	YERRES NATATION
C.N CHILLY-MAZARIN	CLUB NAUTIQUE DE L'ARPAJONNAIS	CN BRUNOY-ESSONNE
CA ORSAY	ESPADON BRÉTIGNY-SUR-ORGE	ELAN NAUTIQUE DU VAL D'YERRES
CO ULIS NATATION	CN ST-MICHEL-SUR-ORGE	SN MONTGERON
CLUB DES NAGEURS DOURDANNAIS	BONDOUFLE AMICAL CLUB	EN DRAVEIL
MORSANG ESSONNE NATATION	VAL D'ESSONNE MENNECY AQUA CLUB	CN VIRY-CHÂTILLON
EN STE-GENEVIÈVE-DES-BOIS	SPORT-LOISIRS ET CULTURE SAINT MICHEL	US RIS-ORANGIS
EN LONGJUMEAU	AS CORBEIL-ESSONNE	US GRIGNY
LE CLUB DES NAIADES 91	GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE	AS MONTGERON WATER-POLO
	SCA 2000 EVRY	EXOCET MASTER CLUB
Responsable de la commission Natation course :		
Mme. RAFFESTIN Monique	06 88 78 35 51	monik.raff@gmail.com
Responsable de la commission Natation artistique		
Mme DREAN Martine	06 66 34 94 76	martinedrean91@gmail.com
Responsable des officiels		
M. Yves DALMASIE	06 87 41 55 04	yved@free.fr

DISPOSITIONS GENERALES

Liens : Table des matières



COMMUNICATION :

Les interlocuteurs du Comité sont en priorité les présidents, les responsables de club désignés et les entraîneurs.

E.N.F :

- Accès direct à la compétition : Les nageurs de 11 ans et plus (nés en 2014 et avant), titulaires d'une licence compétition, peuvent accéder librement aux compétitions.
- Le Pass'compétition est bien maintenu au sein du dispositif de l'ENF, mais il n'est plus exigé comme prérequis pour s'inscrire en compétition.

Test sécuritaire préalable à l'accès à la compétition : Les nageurs de 10 ans et moins (nés en 2014 et après) doivent préalablement disposer, à minima, du test du Savoir-Nager en Sécurité et, le cas échéant d'une licence compétition, avant d'accéder à la compétition.

<https://www.lif-natation.fr/pratique-pour-tous-et-sante/>
<https://www.lif-natation.fr/precisions-test-savoir-nager-en-securite-et-competitions-avenirs/>

L'esprit de l'E.N.F. doit continuer : Un enjeu de la formation des nageurs.

ENGAGEMENTS :

Règles essentielles à respecter :

- Les nageurs pourront être engagés sur des temps réalisés depuis le 1^{er} janvier 2023.
- Tout engagement qui arriverait après la date limite pourra ne pas être pris en considération.

Les clubs devront, en début de saison, communiquer au Comité la personne responsable des engagements (Nom, prénom, téléphone et @mail.).

Il n'y aura pas d'engagement hors course pour les compétitions départementales.

En ce qui concerne les compétitions par équipe, deux remplaçants au maximum par club seront autorisés.

FEUILLES DE JURY :

Il est rappelé que toutes les feuilles de jury doivent être signées par le juge arbitre qui, éventuellement, consigne les observations sur le déroulement de la compétition.

Les officiels doivent se présenter au juge arbitre dès l'ouverture des portes.

LICENCES : Elle est obligatoire. Politique des 100 % de licenciés FFN dans les clubs.

ORGANISATIONS :

Les demandes de délégués sont à adresser par écrit aux responsables de secteurs (15 jours avant la compétition.)

Seules les prises de temps avec un minimum de 2 clubs (nageurs et officiels) seront officialisées au niveau départemental.

DÉROULEMENT DES COMPÉTITIONS :

La présence d'un représentant adulte du club licencié F.F.N. est obligatoire durant l'intégralité de la compétition.

Tenue : Le port du maillot de bain et le port du bonnet de bain sont obligatoires.

Depuis 1er janvier 2023, les vêtements techniques ne sont autorisés qu'à partir de la catégorie Juniors.

Lien : <https://satellite.ffnatation.fr/rsc/1631/fichiers/dossiers/2398.pdf>

Échauffement : La ligne pour les sprints sera réservée uniquement dans la 2^{ème} 1/2 heure de l'échauffement.

Programme : Le minutage des réunions est donné à titre indicatif.

Départs : Dans les compétitions individuelles du programme départemental, la règle « d'un seul départ » sera appliquée à partir des catégories Benjamins et supérieures.

La règle « des deux départs » sera appliquée pour la catégorie Avenir.

Compétitions qualificatives pour le niveau départemental :

Toutes les performances inscrites sur la base fédérale depuis le 16 septembre 2023 sont qualificatives aux compétitions départementales.

Chambre d'appel :

Les nageurs doivent se présenter 15 minutes avant le départ de leur course.

IMPORTANT

En cas de contrôle anti-dopage, une pièce d'identité valide et une autorisation parentale pour les mineurs permettant les prélèvements sanguins sont requises.

OFFICIELS

Tout club est tenu de présenter des officiels à chaque réunion à laquelle il participe :

Pour les compétitions individuelles :

- 1 officiel de 4 à 10 engagements.
- 2 officiels de 11 à 30 engagements dont 1 Juge arbitre ou un Starter ou un Juge.
- 3 officiels à partir de 31 engagements dont 1 Juge arbitre ou un Starter ou un Juge.

Pour les compétitions interclubs :

- 1 officiel par équipe engagée.

Tout contrevenant à ces règles sera passible d'amende(s) :

- 30 € pour le premier officiel manquant.
- 15 € pour chacun des suivants (Le club ayant présenté au moins 1 officiel : 15 € par officiel manquant).

N.B. Les stagiaires « Officiels » sont comptés dans le quota du club.

LES AMENDES :

Elles seront perçues avec la participation club au mois de septembre 2025.

Le non-paiement des amendes de la saison précédente entraînera un blocage des engagements pour les compétitions de la nouvelle saison.

LE DÉLÉGUÉ :

Il est désigné par le Comité de l'Essonne de Natation :

- Représente le Comité départemental pendant toute la compétition.
- Vérifie la conformité des installations mises à la disposition du Comité (longueur du bassin, sono, sécurité, hygiène, accessibilité à l'infirmerie, etc.).
- Forme le jury d'appel.
- Contrôle que les clubs présentent un quota d'officiels en adéquation avec le nombre de nageurs et/ou d'engagements et rapporte au Comité les infractions.
- Vérifie que le règlement de la compétition est correctement appliqué.
- Vérifie les licences des nageurs engagés si nécessaire.
- Remet ou désigne des personnalités pour la remise des récompenses.
- Reçoit les personnalités et la presse.
- Rapporte au Comité tout dysfonctionnement constaté ou toute réclamation.

- En cas de malaise ou d'accident, le délégué devra s'assurer de la bonne organisation des secours.

Le délégué ne peut pas occuper une autre fonction.

Le poste de délégué peut être occupé par un responsable du club licencié F.F.N. qui accueille la compétition.

REDEVANCES ENGAGEMENTS :

Engagements	nb adhérents	≠	nb licenciés
Épreuves individuelles ou Relais			13 Euros
Avenirs Journées départementales			7 Euros
Compétitions par équipes			(Nombre d'épreuves x 13 Euros) par équipe

Engagements	Club « 100 % Licences »
Épreuves individuelles ou Relais	7 Euros
Avenirs Journées départementales	3.50 Euros
Compétitions par équipes	(Nombre d'épreuves x 7 Euros) par équipe

Ces redevances seront perçues avec la participation club au mois de septembre 2025

FORFAITS :

Seuls les forfaits envoyés au Comité de l'Essonne par Courriel à l'adresse ci-dessous seront acceptés sous la forme suivante :

- Nom du club.
- Intitulé de la compétition.
- Lieu.
- Nom prénom du nageur.
- Titre de la ou des courses concernées par le ou les forfaits.

engagements.natation91@orange.fr

Les certificats médicaux ne sont pas pris en compte.

Les forfaits doivent être déclarés :

Au plus tard le jeudi qui précède la compétition, avant 10h00.

Pour les qualifications en finales :

- Les forfaits doivent être déclarés au plus tard dans les 30 minutes suivant la fin de l'épreuve.
- Les places de finalistes vacantes en raison des forfaits déclarés seront pourvues au plus tard dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'épreuve.
- Les nageurs réservistes doivent déclarer également leur forfait s'ils ne désirent pas participer.

Les amendes seront perçues avec la participation club en début de la prochaine saison.

REDEVANCES FORFAITS :

	nb adhérents ≠ nb licenciés	
	Amendes	
	Forfaits déclarés	Forfaits non déclarés
Épreuves individuelles ou Relais	6,50 €uros	35.50 €uros
Compétitions par équipes	55,50 €uros	105,50 €uros

	CLUB « 100 % Licences. »	
	Amendes	
	Forfaits déclarés	Forfaits non déclarés
Épreuves individuelles ou Relais	5,50 €uros	25,50 €uros
Compétitions par équipes	45,50 €uros	95,50 €uros

GESTION INFORMATIQUE DES COMPETITIONS :

Chaque club participant aux compétitions de natation course devra désigner auprès du Comité de l'Essonne, au plus tard avec son premier envoi de licences, une personne licenciée affectée à la gestion Extranat Pocket.

Il n'est pas nécessaire que la personne licenciée soit un officiel. Néanmoins, cette personne intègre le quota des officiels présents lors des compétitions.

Cette désignation impliquera la transmission complète des coordonnées des personnes ; il appartiendra au Comité de s'assurer que ces personnes sont licenciées à la F.F.N.

Ces personnes devront au minimum 2 fois dans l'année (plus si elles le souhaitent) participer à la gestion informatique lors des compétitions de secteurs ou départementales.

Après parution du calendrier sportif, il sera demandé à chacune de ces personnes de se prononcer sur leurs disponibilités.

La commission Natation se réunira alors et nommera les personnes pour participer à la gestion informatique avec l'aide d'une personne déjà formée lors des compétitions, en tenant compte de leurs disponibilités.

Les clubs n'ayant pas fait les démarches nécessaires pourront se voir refuser leurs participations aux compétitions départementales.

GESTION DU MATERIEL POUR LES COMPETITIONS :

Afin de s'assurer de la disponibilité du matériel, les clubs doivent se mettre en relation avec le secrétariat du comité de l'Essonne.

- Compétitions secteurs :

Le responsable secteur reste responsable de l'organisation du retrait et du retour du matériel. Il peut déléguer à d'autres personnes, mais reste responsable du suivi.

- Compétitions départementales :

Le délégué reste responsable de l'organisation du retrait et du retour du matériel. Il peut déléguer à d'autres personnes, mais reste responsable du suivi.

LE RETOUR DU MATERIEL DOIT SE FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

LES ACTIONS PREVUES PAR LA COMMISSION NATATION COURSES :

- Un stage Avenirs (Toussaint 2024.) du 20 au 26 octobre 2024. (Fontainebleau : 300 euros par nageur.)
- La coupe de France des départements Finale. Le 12 décembre 2024 à Dunkerque.
- La Coupe des départements (LIF) Juniors et Benjamins. Le 18 ou 19 janvier 2025.
- La coupe de France des départements (FFN) Phase éliminatoire. Le 7 juin 2025.

Pour les sélections, le Comité départemental composera, à chaque fois, des équipes composées des meilleurs nageurs et nageuses du département.

Dans le cadre d'une politique collaborative, nous attendons que les clubs s'engagent avec nous en mettant tout en œuvre pour mener à bien les sélections. (Les forfaits éventuels devront être justifiés).

Dans le cas d'une impossibilité de réunir les meilleures équipes, le comité pourra prendre la décision d'annuler sa participation.

L'encadrement technique sera désigné par le comité directeur du comité de l'Essonne.

LES RENCONTRES DU COMITE DE L'ESSONNE.

Echanges et préparation du programme sportif de la saison 2024 - 2025 :

Réunion secteurs : 3 réunions au mois de septembre 2024

Avec les présidents : dates à définir.

Colloque 2024 : Le 8 juin 2025.



LES CATEGORIES :

Saison 2025

	Filles et Garçons	
Avenirs	11 ans et moins	2014 et après
Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012
Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2006 et avant

Classification : B12, B13, J14, J15, J16, J17, J18 et séniors.

La catégorie Maîtres :

Les nageurs de cette catégorie pourront participer aux journées départementales et aux meetings de l'Essonne.

Ces nageurs seront engagés avec les mêmes conditions que les autres catégories mais ils nageront dans des séries spécifiques « Maîtres » intégrées au programme.

NATATION Handisport et sports adaptés :

Les nageurs handisports et sports adaptés peuvent participer aux compétitions départementales sous réserve de remplir les conditions et d'être en possession de la licence F.F.N. d'un club affilié.

Les règlements F.I.N.A. ne pourront être adaptés que si le nageur possède, en plus, une licence fédérale handisport ou sports adaptés.

VACANCES SCOLAIRES 2024 - 2025 :

Zone C : Académies Paris - Créteil – Versailles.

Noël 2024/25	Du samedi 21 décembre 2024 au lundi 6 janvier 2025
Hiver	Du samedi 15 février au lundi 3 mars 2025
Printemps	Du samedi 12 avril au lundi 28 avril 2025
Eté	A partir du samedi 5 juillet 2025
Rentrée des classes	<i>Le lundi 1^{er} septembre 2025</i>
Automne	<i>Du samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025</i>
Hiver 2024/2025	<i>Du samedi 20 décembre 2024 au lundi 5 janvier 2025</i>



REGLEMENTS, PROGRAMMES
ET CALENDRIER DE LA LIGUE DE NATATION ILE DE FRANCE :

<https://www.lif-natation.fr/pratique-competitive/>



RENCONTRES DES ECOLES DE NATATION.

	DEBUTANTS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Les rencontres sont ouvertes à tous les nageurs titulaires d'une licence compétition ou de loisir.

CALENDRIERS : [Calendrier compétitions de l'Essonne 2024-2025.xls](#)

Dates d'organisations : Par Secteur

25 ou 26 janvier 2025.
22 ou 23 mars 2025
17 ou 18 mai 2025.
06 ou 07 décembre 2025.

OBJECTIFS :

- Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.
- Permettre à chacun d'acquérir, selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.
- Mesurer sa progression tout au long de son parcours : une rubrique dédiée sera créée sur le site fédéral qui listera les réussites. A aucun moment, cette liste ne fera état de références chronométriques.

MOTIVATION :

Les rencontres sont un point d'entrée dans la compétition, c'est l'occasion d'apprendre les règles de la compétition.

Nous sommes convaincus de l'importance pour les nageurs de vouloir bien faire.

Centrer notre travail sur le plaisir de réussir des tâches complexes fondées sur la maîtrise de l'action plutôt que sur le résultat chronométrique devrait être une bonne motivation dans ces premières étapes de la formation des nageurs.

Les 25 m de spécialité et le 100 m NL font l'objet de courses fondées sur la volonté de gagner et de nager le plus vite possible. C'est pourquoi nous demandons aux juges d'être plus indulgents sur ces épreuves.

Au contraire, les 50 m et le 100 m 4N font l'objet d'épreuves techniques fondées sur le respect des règles et la qualité d'exécution de la tâche. La qualité technique et le respect de la règle devront être prioritaires sur la vitesse.

Attention : Pour valider l'épreuve du Pass'compétition les nageurs doivent respecter les règles « World Aquatics ».

PROGRAMME :

<p>EPREUVE DE VITESSE :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 25 m Papillon 2. 25 m Dos 3. 25 m Brasse 4. 25 m Crawl 5. 100 m Nage libre <p>EPREUVE TECHNIQUE</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 50 m Papillon et Dos par 25 7. 50 m Dos et Brasse par 25 8. 50 m Brasse et Crawl par 25 9. 100 m 4 Nages

Pour obtenir le Pass'compétition, les nageurs devront réussir 5 épreuves sur les 9 avec au moins 2 courses de 25m ; 2 courses de 50 m (2 nages) et 1 course de 100 m

Organisations avec un programme dédié.

Organisation 1	50m (Brasse et Nage libre) – 25m Dos – 50m (Papillon et dos) – 25m Nage libre 100 m Nage libre
Organisation 2	50m (Dos et Brasse) – 25m Papillon – 50m (Brasse et Nage libre) – 25m Brasse 100 m 4 Nages

REGLEMENT :

Chaque organisation doit se faire avec au minimum deux clubs.

Une formation minimum est requise pour participer à ces épreuves.
 Chaque nageur ne peut participer qu'à 3 épreuves maximum.

RESULTATS :

Les performances chronométriques réalisées lors de ces rencontres ne seront pas enregistrées sur la base fédérale.

Seule la réussite de l'épreuve sera prise en compte sur Extranat pour le Pass'compétition.

RECOMPENSES :

A l'initiative de l'organisateur.

OFFICIELS :

Un Juge arbitre et un Starter, désignés par le Comité, seront nécessaires pour le bon fonctionnement. Des chronométreurs seront invités à participer le jour de la rencontre.



CIRCUIT AVENIRS 91		
	AVENIRS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Avenirs 1	9 ans et moins	2016 et après
Avenirs 2	10 ans	2015
Avenirs 3	11 ans	2014

CALENDRIER : [Calendrier compétitions de l'Essonne 2024-2025.xls](#)

Dates d'organisations : Par Secteur.

08 ou 09 février 2025.
29 ou 30 mars 2025.
17 ou 18 mai 2025.
22 ou 23 novembre 2025.

OBJECTIFS :

Le circuit est l'occasion pour les jeunes nageurs de se confronter aux autres dans le respect des règles de la compétition.

Il s'agit pour les Avenirs de nager le plus vite possible, sans se faire disqualifier.

Les épreuves des 3 premières journées permettent de se qualifier au [Criterium Avenirs](#) du mois de juin.

PROGRAMME :

1^{ère} journée : 08 ou 09 février 2025.

AVENIRS 1	50 NL	50 DOS	x	x	4x25 NL 2 filles 2 garçons
AVENIRS 2 et 3	50 NL	50 ou 100 PAP	50 ou 100 DOS	50 ou 100 BR	

2^{ème} journée : 29 ou 30 mars 2025.

AVENIRS 1	50 NL	50 BR	4x25 4N 2 filles 2 garçons
AVENIRS 2 et 3	100 ou 200 NL	100 ou 2004N	

3^{ème} journée : 17 ou 18 mai 2025.

AVENIRS 1	50 NL	100 4N	4x25 PAP 2 filles 2 garçons
AVENIRS 2 et 3	200 ou 400 NL	50 PAP ou 50 DOS ou 50 BR	

4^{ème} journée : 22 ou 23 novembre 2025.

AVENIRS 1	50 NL	100 4N	5x25 NL 2 filles 2 garçons
AVENIRS 2 et 3	50 NL	100 4N	

ENGAGEMENTS :

Les nageurs doivent d'abord passer par les RENCONTRES DES ECOLES DE NATATION avant de s'engager sur les compétitions départementales.

Les nageurs peuvent s'engager sur **2 épreuves individuelles maximum et le Relais.**

Grille de temps incitatives :

200 m Nage libre : 4'

200 m 4N : 5'

400 m Nage libre : 9'

RECOMPENSES :

Le département propose un badge de participation à remettre aux nageurs dans le cadre d'une cérémonie au sein des clubs. Le comité fera une commande de badges en fonction des participations.

(Les badges sont gratuits.)

RESULTATS :

La concaténation des résultats des 3 secteurs paraîtra sur le site du Comité à la fin des mois de février, mars, mai et de décembre.

A noter : Trophées Avenirs : (Règlements F.F.N.)

« A l'image de la catégorie Benjamins, nous n'envisageons pas la formation du nageur en réduisant celle-ci à la pratique et maîtrise d'une nage plutôt qu'une autre, pas plus que nous envisageons l'accès à la performance autour de la maîtrise inconditionnelle de toutes les nages

C'est donc à travers la conquête de deux Trophées disputés sur la totalité de la saison - entre le 1er janvier et le 22 décembre - que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'efforts que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

La poursuite de ces deux Trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Trophée Avenirs du 4 Nages :

- **10 ans et moins** : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.
- **11 ans** : 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre. **NOUVEAUTÉ 2024**

Trophée Avenirs du nageur complet :

- 10 ans et moins** : 25 de spécialité* et 200 nage libre.
- **11 ans** : 50 de spécialité*, 100 4 nages, 400 nage libre. **NOUVEAUTÉ 2024**

Le programme Avenirs et débutants du Comité de l'Essonne prend en compte cette dimension.



JOURNEES DEPARTEMENTALES

	BENJAMINS, JUNIORS, SENIORS MAÎTRES	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au jeudi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 et 13 ans	2013 à 2012
Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2006 et avant

CALENDRIER : [Calendrier compétitions de l'Essonne 2024-2025.xls](#)

Dates d'organisations : Par Secteur.

08 ou 09 février 2025.
22 ou 23 mars 2025.
17 mai ou 18 mai 2025.
22 ou 23 novembre 2025.

OBJECTIFS :

Dans le cadre de leur formation, les nageurs doivent se construire à travers des évaluations qui leur permettent de mesurer leurs compétences et donner du sens à l'entraînement.

A cette occasion, les nageurs peuvent se qualifier aux championnats départementaux.

PROGRAMME :

1^{ère} journée : 08 ou 09 février 2025.

50 m ou 200 m Papillon	100 m Dos	50 m ou 200 m Brasse	100 m Nage libre
---------------------------	-----------	-------------------------	---------------------

2^{ème} journée : 22 ou 23 mars 2025.

400 m Nage libre	200 m 4 Nages	50 m Nage libre	50 Brasse	50 Dos	50 Papillon
---------------------	------------------	--------------------	-----------	--------	-------------

3^{ème} journée : 17 ou 18 mai 2025.

100 Papillon	100 Dos	100 Brasse	100 Crawl	200 Crawl
--------------	---------	------------	-----------	-----------

4^{ème} journée : 22 ou 23 novembre 2025.

100 Papillon	100 Dos	100 Brasse	100 Crawl	200 Crawl
--------------	---------	------------	-----------	-----------

REGLEMENT :

Les nageurs Maîtres pourront participer à ces épreuves mais ils seront gérés informatiquement dans une compétition parallèle. Leurs engagements devront être faits séparément.

ENGAGEMENTS :

4 engagements maximum par nageur.

À chaque réunion, un nageur ne pourra nager qu'un 50 m ou un 200 m de la même spécialité.

RECOMPENSES : Il n'y aura pas de récompense.



PROGRAMME SPECIAL DE FORMATION		
	Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2025.	
	AVENIR 3 ET BENJAMINS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Avenirs 3	11 ans	2014
Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012

OBJECTIF :

Favoriser l'apprentissage à travers des idées innovantes :

Vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, des compétitions où je m'amuserai tout en travaillant sérieusement à l'entraînement »

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
RELAIS 600 m (Nage tirée au sort) Course des remplaçants RELAIS 25 m Apnée sous l'eau 200 m 4 Nages (Dos Brasse Papillon Crawl)	Relais 4x25 crawl. Relais 4x 50 Palmes (zoomers) Relais 4x100 4N (DOS / BR – BR / CR – CR / PAP – PAP /DOS) Course d'entraîneur 100 4N

ORGANISATION :

Equipes de **4 nageurs et nageuses.**

Un relais de 600 m dont la nage sera tirée au sort en début de compétition.

Tous les nageurs doivent faire le relais. Minimum 50 mètres.

Un seul passage par nageur.

Chaque nageur choisit sa distance à parcourir.

Un relais 4x25 m en apnée sous l'eau. Si un nageur veut respirer, il le peut mais tous les déplacements doivent se faire sous l'eau.

200 m 4Nages : Tous les nageurs doivent faire cette course.

Attention l'ordre des nages sont celles du relais 4 Nages (Dos, Brasse, Papillon et Crawl)

Un Relais 4x50 avec des palmes, de préférence de type « Zoomers. » en nage libre. Les départs et les relais se feront dans l'eau.

MODE DE PARTICIPATION :

Chaque équipe sera composée de **4 nageurs**.

Tout nageur doit impérativement participer aux relais et au 200 m 4Nages.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Les équipes sont mixtes

Maximum 1 Avenir3

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course de 100 m. par nageur.)

CLASSEMENT :

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais)

Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général.

Le classement est établi comme suit :

Au classement décroissant au temps : le premier 1 point, le second 2 points.... le dixième 10 points.

L'objectif pour chaque équipe est de cumuler le moins de points possible.

Tous les nageurs de l'équipe doivent faire partie du même club. Mais dans certains cas une entente entre deux clubs pourrait se faire en cas d'absence de nageur le jour de la compétition.

Les responsables des clubs devront prévenir la personne à la table du jury dès le début de la première réunion. Aucun changement ne pourra se faire après le départ de la première épreuve.

Chaque équipe déguisée attribuera 10 points en moins à son équipe.

Chaque entraîneur déguisé attribuera 10 points en moins à chaque équipe de son club (un entraîneur par club) et une récompense sera attribuée à l'équipe présentant le plus beau déguisement.

RECOMPENSES :

Les 5 premières équipes recevront des récompenses.

RESULTATS :

Les résultats de cet évènement ne seront pas remontés sur Extranat à la F.F.N.

REGLEMENT : La procédure des deux départs sera appliquée.



1^{er} MEETING DE L'ESSONNE

	Samedi 18 et dimanche 19 janvier 2025	AQUA SENART
	JUNIORS / SENIORS MAÎTRES	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2006 et avant

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Brasse 400 m Nage libre 100 m Dos Relais 4x50 m Nage libre 200 m Papillon 100 m Nage libre 200 m Brasse 50 m Papillon 800 m Nage libre Filles	1500 m Nage libre Garçons 50 m Dos 200 m 4 Nages 50 m Nage libre 100 m Brasse Relais 4x50 m 4 Nages 100 m Papillon 200 m Dos 200 m Nage libre

ENGAGEMENTS :

Les nageurs qualifiés aux compétitions suivantes ne peuvent pas participer :

- Championnats de France en bassin de 25 m.
- Championnats de France Juniors.
- Championnats N2.
- Championnats de France Elites.

Sont qualifiés les nageurs ayant réalisé les temps d'engagements de la grille (tous bassins) plus une épreuve au choix (N + 1).

Les nageurs Maîtres pourront participer à ces épreuves mais ils seront gérés informatiquement dans une compétition parallèle. Leurs engagements devront être faits séparément.

Cas particulier : Les nageurs n'ayant pas de temps référencés au cours de la saison N-1 devront être signalés au Comité en début de saison.

La commission de natation du Comité de l'Essonne étudiera la possibilité de leur participation

Les nageurs pourront être engagés sur **3 épreuves** individuelles maximum **par réunion** et le relais.

Le Comité de l'Essonne se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements.

RECOMPENSES :

Les 3 premiers de chaque épreuve sur le classement de chaque épreuve.

Juniors J14 J15, Filles et Garçons

Juniors J16 J17 Filles et Garçons

Juniors J18 Séniors. Filles et Garçons

Les relais, les 800 et 1500 mètres seront récompensés en Toutes Catégories.



MESSIEURS			Meeting 1 & 2 91	DAMES		
JUNIORS 5 et SENIORS	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 1 et 2		JUNIORS 1 et 2	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 5 et SENIORS
J18 S19 et +	J16 J17	J14 J15		J14 J15	J16 J17	J18 S19 et +
30.00	30.50	32.50	50m Nage Libre	36.00	34.50	34.00
01:07.00	01:09.00	01:15.00	100m Nage Libre	01:21.00	01:18.50	01:18.00
02:30.00	02:32.50	02:36.50	200m Nage Libre	02:55.00	02:50.00	02:49.00
05:05.00	05:10.00	05:30.00	400m Nage Libre	05:50.00	05:30.00	05:20.00
			800m Nage Libre	2 Séries		
2 Séries			1500m Nage Libre			
33.50	34.00	38.00	50m Dos	43.00	42.00	41.50
01:20.00	01:23.00	01:27.00	100m Dos	01:36.00	01:32.00	01:30.00
02:51.00	02:52.00	03:05.00	200m Dos	03:20.00	03:13.00	03:12.00
35.50	36.00	41.00	50m Brasse	46.00	45.00	44.50
01:29.00	01:31.00	01:35.00	100m Brasse	01:46.00	01:42.00	01:41.00
03:13.00	03:15.00	03:23.00	200m Brasse	03:45.00	03:38.00	03:36.00
30.50	31.50	36.00	50m Papillon	38.50	37.00	36.50
01:18.00	01:19.50	01:24.00	100m Papillon	01:32.00	01:28.00	01:26.00
02:48.00	02:50.00	03:00.00	200m Papillon	03:20.00	03:12.00	03:11.00
02:54.00	02:56.00	03:04.00	200m 4 Nages	03:20.00	03:16.00	03:14.00



MEETING 1/2 FOND ET 4 NAGES DE L'ESSONNE

	Samedi 25 et dimanche 26 janvier 2025.	CORBEIL
	BENJAMINS / JUNIORS / SENIORS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012
Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2006 et avant

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	
800 m. Nage Libre	Messieurs
1500 m. Nage Libre	Dames
400 m. 4Nages	Messieurs
2 ^{ème} réunion	
800 m. Nage Libre	Dames
1 500 m. Nage Libre	Messieurs
400 m. 4Nages	Dames

GRILLE INCITATIVE : pour toutes les catégories.

400 m. 4 Nages	800 m. Nage Libre	1 500 m. Nage Libre
07 :45.00	13:30.00	22:30.00

Les performances des nageurs ne devraient pas dépasser les temps de la grille pour s'engager à cette épreuve.

Une amende de 20 euros sera appliquée pour toutes les performances supérieures à la grille incitative.

ENGAGEMENTS :

Le Comité se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements pour ne pas saturer la compétition.

RECOMPENSES :

Les 3 premiers de chaque course seront récompensés :

Benjamins B12 B13, Filles et Garçons.

Juniors J14 J15, Filles et Garçons.

Juniors J16 J17 Filles et Garçons.

Juniors J18 Séniors. Filles et Garçons.

OFFICIELS :

ATTENTION, pour cette compétition le nombre d'officiels demandé est doublé.

- 2 officiels de 4 à 10 engagements.
- 4 officiels de 11 à 30 engagements.
- 6 officiels à partir de 31 engagements.



CHAMPIONNATS D'HIVER DE L'ESSONNE

	Samedi 08 et dimanche 09 mars 2025	MENNECY
	BENJAMINS / JUNIORS / SENIORS	50m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012
Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2006 et avant

OBJECTIFS :

Premier championnat en bassin de 50m. Première marche vers d'autres championnats.

C'est l'occasion de se confronter à tous les niveaux de performances et catégories.

Réunir les différents groupes d'entraînements et renforcer le sentiment d'appartenir à un club et à un département.

PROGRAMME :

Samedi 15 février 2025 : OP 14 H

Dimanche 16 février 2025 : OP 8 H

1 ^{ère} réunion
<p>800 m Nage libre Dames 1500 m Nage libre Messieurs Pause 50 m Dos / 50 m Brasse 200 m Papillon 100 m Nage libre</p>

2 ^{ème} réunion	3 ^{ème} réunion
400 m 4Nages 100 m Brasse 200 m Dos 100 m Papillon 200 m Nage libre RELAIS 10x100 MIXTE*	400 m Nage Libre Dames 400 m Nage Libre Messieurs Pause 50 m Nage libre /50 m Papillon 200 m Brasse 200 m 4Nages 100 m Dos

ORGANISATION :

Il n'y aura pas de chronométrage électronique.

ENGAGEMENTS :

Les nageurs participants aux compétitions suivantes sont directement qualifiés :

- Championnats de France en bassin de 25 m.
- Championnats de France Juniors.
- Championnats de France Elites.
- Championnats de France N2.

Les autres nageurs pourront être engagés sur la base des temps référencés entrant dans la grille de temps et une épreuve de leur choix (N+1).

Les nageurs pourront être engagés sur **7 épreuves plus le 400 m Nage libre.**

Le Comité de l'Essonne se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements pour ne pas saturer la compétition.

La grille de qualification est tous bassins.

*Pour le relais 10x100 mixte : 5 filles 5 garçons

1 nageur en dos, 2 en brasse, 3 en papillon, et 4 en crawl.

RECOMPENSES : Classement au temps.

Benjamins B12 B13, Filles et Garçons.

Juniors J14 J15, Filles et Garçons.

Juniors J16 J17 Filles et Garçons.

Juniors J18 Séniors. Filles et Garçons.

Les trois premières équipes de relais seront récompensées.

Le champion toute catégorie sera désigné en fonction des résultats des séries.

Des bons d'achats seront remis aux champions de l'Essonne.



MESSIEURS				CHAMPIONNATS ESSONNE HIVER	DAMES			
JUNIORS 5 et SENIORS	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 1 et 2	BENJAMINS		BENJAMINS	JUNIORS 1 et 2	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 5 et SENIORS
J18 S19 et +	J16 J17	J14 J15	B12 B13		B12 B13	J14 J15	J16 J17	J18 S19 et +
00:28,5	00:29,0	00:29,5	00:32,0	50m Nage Libre	00:32,5	00:32,0	00:32,0	00:31,5
01:04,0	01:07,0	01:09,5	01:16,0	100m Nage Libre	01:16,5	01:16,5	01:14,5	01:12,5
02:21,0	02:24,0	02:26,5	02:40,0	200m Nage Libre	02:45,5	02:45,5	02:41,5	02:37,5
04:37,5			05:40,0	400m Nage Libre	06:00,0	05:17,5		
				800m Nage Libre	13:00,0	10:30,0		
19:30,0			21:00,0	1500m Nage Libre				
00:34,5	00:35,0	00:35,5	00:38,0	50m Dos	00:39,5	00:39,5	00:39,5	00:39,0
01:13,5	01:16,5	01:19,5	01:35,0	100m Dos	01:30,0	01:25,5	01:23,5	01:22,5
02:41,0	02:47,5	02:53,0	03:25,0	200m Dos	03:08,0	03:06,0	03:00,0	02:56,0
00:37,5	00:38,0	00:38,5	00:44,0	50m Brasse	00:44,0	00:44,0	00:43,0	00:42,0
01:21,0	01:24,0	01:29,0	01:41,0	100m Brasse	01:37,0	01:37,0	01:34,5	01:32,0
02:57,0	03:05,0	03:12,5	03:35,0	200m Brasse	03:40,0	03:31,0	03:23,0	03:19,0
00:31,5	00:32,5	00:33,5	00:36,0	50m Papillon	00:40,0	00:36,5	00:36,0	00:35,0
01:10,0	01:12,5	01:17,0	01:36,0	100m Papillon	01:35,0	01:24,0	01:20,5	01:18,5
02:36,5	02:42,5	02:52,5	03:30,0	200m Papillon	03:30,0	03:08,5	02:58,0	02:53,0
02:40,5	02:47,5	02:49,5	03:10,0	200m 4 Nages	03:03,5	03:03,0	03:02,0	02:58,0
05:24,0			08:00,0	400m 4Nages	06:30,0	05:45,0		



CHAMPIONNATS DE PRINTEMPS BENJAMINS « WEB CONFRONTATION »

	Samedi 5 et dimanche 6 avril 2025	YERRES
	BENJAMINS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours. Jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012
-----------	-------------	-------------

OBJECTIFS :

Se qualifier au championnats Benjamins régionaux.
Ce championnat ne pourra pas être OPEN.

Mode de qualification : Cf. Page 12 du programme régional.

<https://www.lif-natation.fr/wp-content/uploads/2024/01/Reglement-natation-course-2024.pdf>

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Brasse 100 m Dos 200 m Papillon Benjamins 2 100 m Nage libre 200 m Brasse 50 m Papillon 100 m 4 Nages Pause 10' Relais 10x50 Nage libre mixte (5 filles et 5 garçons)	400 m Nage libre Filles Benjamins 2 : 800 m Nage libre Garçons 400 m 4 Nages Filles Pause 10' Finales : 100 m Nage libre Finales : 100 m Dos Finales : 100 m 4Nages

3ème réunion	4ème réunion
50 m Dos 200 m 4 Nages 50 m Nage libre 100 m Brasse 200 m Dos 100 m Papillon 200 m Nage libre	400 m Nage libre Garçons Benjamins 2 : 800 m Nage libre Filles 400 m 4NagesGarçons Pause 10' Finale : 100 m Brasse Finale : 100 m Papillon

Les finales seront nagées par année d'âge. Finale B12 et finales B13.

ENGAGEMENTS :

Les benjamins B12 Pourront s'engager sur 3 épreuves individuelles maximum et les relais par journée.

Ils ne peuvent pas participer aux épreuves de 200m Papillon, 400 m 4Nages, 800m Nage libre Filles et 1500 m Nage libre Garçons. (Page 12 du programme régional.)

Les benjamins B13 pourront s'engager sur 3 épreuves individuelles et 1 épreuve de demi-fond (400 4N, 800 NL et 1500 NL) maximum par journée et le relais.

Le Comité de l'Essonne se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements pour ne pas saturer la compétition.

RECOMPENSES :

Par année d'âge.

Les 3 premiers de chaque épreuve sur les séries du 50 m, 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m.

Les 3 premiers de chaque épreuve sur les finales sur 100 m.



CHAMPIONNATS D'ETE DE L'ESSONNE

	Samedi 31 mai et dimanche 1^{er} juin 2025	MENNECY
	BENJAMINS JUNIORS/SENIORS	50m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012
Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2006 et avant

OBJECTIFS :

Championnat en bassin de 50m. Confirmer sa progression et évaluer ses performances.

Une nouvelle occasion de se confronter à tous les niveaux de performances et catégories.

Réunir les différents groupes d'entraînement et renforcer le sentiment d'appartenir à un club et à un département.

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Dos 50 m Papillon 100 m Nage libre Pause 15' 100 m Brasse 400 m 4 Nages	Finale 50 m Dos (T.C.) Finale 50 m Papillon (T.C.) 800 m Nage libre Filles (Benjamins) 800 m Nage libre Dames (Juniors Séniors) 1500 m Nage libre Garçons (Benjamins) 1500 m Nage libre Garçons (Juniors Séniors) Pause 15' Finale 100 m Brasse (T.C.) 200 m Papillon Finale 100 m Nage libre (T.C.) 200 m Dos 200 m 4 Nages

3 ^{ème} Réunion	4 ^{ème} réunion
50 m Nage libre 50 m Brasse 100 m Dos Pause 15' 100 m Papillon 400 m Nage libre	Finale 50 m Nage libre (T.C.) Finale 50 m Brasse (T.C.) 200 m Nage libre Finale 100 m Dos (T.C.) 200 m Brasse Finale 100 m Papillon (T.C.) Pause 10' Relais 10x100 m Nage libre

ENGAGEMENTS :

Les nageurs qualifiés aux championnats N2 et supérieur peuvent être engagés sur des nages sans avoir de temps officiels enregistrés dans la base fédérale. (Sur demande adressée à l'avance au Comité.)

Sont qualifiés les nageurs ayant réalisé les temps d'engagement de la grille de temps ci-jointe. (Tous bassins.)

Le Comité de l'Essonne se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements pour ne pas saturer la compétition.

Les nageurs qualifiés peuvent s'engager sur une épreuve supplémentaire.

Le nombre de participations est limité à **8 épreuves individuelles + le relais.**

Les clubs pourront engager 1 seul relais par genre, le 10x100 m Nage libre toutes catégories.

FINALES :

Les forfaits des finalistes et des réservistes devront être déclarés dans les 30 minutes suivant la fin de l'épreuve. En cas de forfait non-déclaré en finale, une amende sera appliquée (cf. dispositions générales).

Les nageurs réservistes devront déclarer également forfaits s'ils ne désirent pas participer aux finales en cas de places vacantes.

RÉCOMPENSES ET CLASSEMENTS :

Sur les 50 m, 100 m, 200 m et 200 m 4 Nages à l'issue des Séries.

Benjamins B12 B13, Filles et Garçons.

Juniors J14 J15, Filles et Garçons.

Juniors J16 J17 Filles et Garçons.

Juniors J18 Séniors. Filles et Garçons.

Pour les 400 m, 800 m et 1500 m : Benjamins et Toutes Catégories

Une finale Toutes Catégories sera organisée l'après-midi sur les 50 m et 100 m.

Les 3 premiers seront récompensés et le vainqueur sera déclaré « Champion de l'Essonne ».

Lors des Finales, le premier toute catégorie sera déclaré champion de l'Essonne.

S'il n'y a pas de finale, le champion toute catégorie sera désigné en fonction des résultats des séries.

Des bons d'achats seront remis aux champions de l'Essonne.

Classement toutes catégories pour les relais 10x100 m Nage libre.

CLASSEMENT DES CLUBS :

A confirmer.

Un classement club mixte sera établi. Les 3 premiers seront récompensés.

Le classement se fera aux points par rapport à la place.

- Pour les épreuves individuelles (50m, 100m, 200m) Benjamins / Juniors / Seniors.

1^{er} 12 pts ; 2^{ème} 10 pts ; 3^{ème} 8 pts ; 4^{ème} 6 pts ; 5^{ème} 4 pts ; 6^{ème} 3 pts ; 7^{ème} 2 pts ; 8^{ème} 1 pt.

- Pour les épreuves individuelles en finale (50m et 100m) et les classements Toutes Catégories des épreuves sans finale (1500m, 800m, 400m Nage libre et 4 Nages).

1^{er} 15 pts ; 2^{ème} 12 pts ; 3^{ème} 9 pts ; 4^{ème} 6 pts ; 5^{ème} 4 pts ; 6^{ème} 3 pts ; 7^{ème} 2 pts ; 8^{ème} 1 pt.

- Pour les relais 10x100m Nage libre

1^{er} 25 pts ; 2^{ème} 20 pts ; 3^{ème} 15 pts ; 4^{ème} 10 pts ; 5^{ème} 6 pts ; 6^{ème} 4 pts ; 7^{ème} 2 pts ; 8^{ème} 1pt.



MESSIEURS					DAMES			
BENJAMINS	JUNIORS 1 et 2	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 5 et SENIORS		BENJAMINES	JUNIORS 1 et 2	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 5 et SENIORS
B12 -B13	J14 J15	J16 J17	J18 S19 et +		B12- B13	J14 J15	J16 J17	J18 S19 et +
00:34,0	00:29,5	00:29,0	00:28,5	50m Nage Libre	00:34,0	00:32,0	00:31,8	00:31,5
01:16,0	01:08,0	01:05,5	01:03,0	100m Nage Libre	01:18,0	01:14,5	01:13,0	01:11,0
02:46,0	02:23,0	02:20,5	02:17,0	200m Nage Libre	02:50,0	02:42,0	02:38,0	02:34,0
07:00,0	05:15,0	05:05,0	04:40,0	400m Nage Libre	07:00,0	05:10,0	05:10,0	05:10,0
				800m Nage Libre	14:00,0	11:00,0	10:50,0	10:30,0
21:00,0	19:30,0	19:30,0	19:30,0	1500m Nage Libre				
00:38,0	00:34,0	00:33,5	00:33,0	50m Dos	00:38,0	00:38,5	00:38,0	00:37,5
01:35,0	01:18,5	01:14,0	01:11,0	100m Dos	01:36,0	01:23,0	01:21,0	01:20,0
03:25,0	02:48,0	02:42,5	02:36,0	200m Dos	03:35,0	03:02,5	02:55,5	02:51,0
00:44,0	00:37,5	00:37,0	00:36,5	50m Brasse	00:44,0	00:43,5	00:42,5	00:41,0
01:41,0	01:27,0	01:22,0	01:19,0	100m Brasse	01:41,0	01:35,0	01:32,5	01:30,0
03:35,0	03:07,5	03:00,0	02:52,0	200m Brasse	03:35,0	03:26,0	03:18,0	03:14,0
00:36,0	00:33,0	00:32,0	00:31,0	50m Papillon	00:36,0	00:36,0	00:35,5	00:34,5
01:36,0	01:15,5	01:11,0	01:08,5	100m Papillon	01:41,0	01:23,0	01:19,0	01:17,0
03:30,0	02:49,0	02:39,0	02:33,0	200m Papillon	03:37,0	03:20,0	02:55,0	02:55,0
03:10,0	02:46,0	02:44,0	02:37,0	200m 4 Nages	03:10,0	03:00,0	02:58,5	02:54,5
08:00,0	05:25,0	05:15,0	05:15,0	400m 4Nages	08:00,0	05:55,0	05:45,0	05:45,0



INTERCLUBS BENJAMINS Poules départementales		
	Compétition régionale	25 m
	Samedi 14 et dimanche 15 juin 2025	MASSY
	BENJAMINS	Compétition par équipe (4 nageurs) de club
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 à 13 ans	2013 à 2012
-----------	-------------	-------------

OBJECTIFS :

Cette configuration a pour objectif de poursuivre le parcours de formation de ces nageurs en cours de construction. Le tout dans un esprit festif propre à ces compétitions par équipes. L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental sur la formule identique des Interclubs (compétition déclarée en tant que telle). Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN

ORGANISATION :**Épreuves individuelles** (4 en filles et 4 en garçons)

100 nage libre, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon.

Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque équipe.

Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4 x 200 nage libre, 4 x (100 4 nages individuel).
Chaque nageur dispute les deux relais. Classements au temps.

NB1 :

Pour le 4 x (100 4 nages individuel), chaque relayeur réalise un 100 4 nages dans le respect des règles FINA.

Cette course sera déclarée sur extraNat comme un 4 x 100 4N Ind.

NB2 : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Relais 4x200m Nage libre Filles et Garçons Course des remplaçants 100 m 100 m Dos Filles et Garçons 100m Nage libre Filles et Garçons	100 m Brasse Filles et Garçons 100 m Papillon Filles et Garçons Relais 4 x (100 m 4 Nages individuel) Filles et Garçons

Mode de participation :

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (deux 100 mètres) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes. Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) et, dans ce cas, il peut présenter des équipes 2, 3, 4, etc. Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général.

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. Le classement national des Interclubs Benjamins sera publié courant décembre, dans son intégralité. Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 25 juin ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible. Cette compétition entre dans le cadre des compétitions par équipes octroyant des points au classement national des clubs

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition.

Cette compétition pourra contenir des épreuves individuelles pour les remplaçants, des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs.

Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra par mail, directement au service des systèmes d'information, les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.

RECOMPENSES :

Les 3 premières équipes Garçons et les 3 premières filles recevront des médailles.



CRITERIUM AVENIRS

	Dimanche 22 juin 2025	POLYTECHNIQUE
	AVENIRS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Avenirs	11 ans et moins	2014 et après
---------	-----------------	---------------

OBJECTIFS :

Terminer un cycle de travail avant la période estivale.

La formation du nageur doit s'appuyer sur le développement des compétences. La compétition et les programmes à ce niveau de pratique ne devraient pas être considérés comme un objectif unique.

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
100 NL 50 m Brasse 100 m Brasse Pause 5' 4x50 m 4 Nages Pause 5' 50 NL 100 m 4 Nages avenirs 1 et 2 200 4N avenirs 3	50 m Dos 100 m Dos Pause 5' 4x50 m Nage libre Pause 5' 50 m Papillon 100 m Papillon 200 m Nage libre avenirs 3

MODE DE QUALIFICATION :

Les épreuves qualificatives sont déterminées sur classement départementaux sur les 3 premiers Circuits Avenirs. (150 à 200 nageurs filles et garçons maximum.)

ENGAGEMENTS :

Un nageur ne pourra participer au maximum qu'à **2 courses individuelles par réunion et les relais**.

Le Comité publiera la liste des nageurs qualifiés.

REGLEMENTS : La règle « de deux départs » sera appliquée pour cette compétition.

RÉCOMPENSES :

Les 3 premières filles et les 3 premiers garçons par épreuve et par année d'âge seront récompensés par une médaille.

Toutes années d'âge pour les relais.

CLASSEMENT CLUBS :

Les trois premiers clubs au classement général mixte se verront attribuer une coupe.

Le classement se fera aux points par rapport à la place.

Pour les épreuves individuelles par année d'âge.

1^{er} 12 pts ; 2^{ème} 10 pts ; 3^{ème} 8 pts ; 4^{ème} 6 pts ; 5^{ème} 4 pts ; 6^{ème} 3 pts ; 7^{ème} 2 pts ; 8^{ème} 1 pt.

Pour les relais.

1^{er} 24 pts ; 2^{ème} 20 pts ; 3^{ème} 16 pts ; 4^{ème} 12 pts ; 5^{ème} 8 pts ; 6^{ème} 6 pts ; 7^{ème} 4 pts ; 8^{ème} 2 pts.

En cas d'ex aequo au nombre de points, le vainqueur sera le club ayant le plus de places de premier, etc.



CHAMPIONNATS D'AUTOMNE BENJAMINS « WEB CONFRONTATION »

	Samedi 15 et dimanche 16 novembre 2025	A définir
	BENJAMINS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Benjamins	12 à 13ans	2013 à 2012
-----------	------------	-------------

Programme régional :

Les championnats régionaux Benjamins sont à la même date. Les nageurs qualifiés à ces championnats régionaux ne pourront pas participer aux championnats départementaux Benjamins.

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Brasse 100 m Dos 200 m Papillon Benjamins 2 100 m Nage libre 200 m Brasse 50 m Papillon 100 m 4 Nages	400 m Nage libre Filles Benjamins 2 : 1500 m Nage libre Garçons 400 m 4 Nages Filles 400 m Nage libre Garçons Benjamins 2 : 800 m Nage libre Filles 400 m 4NagesGarçons

3 ^{ème} réunion
50 m Dos 200 m 4 Nages 50 m Nage libre 100 m Brasse 200 m Dos 100 m Papillon 200 m Nage libre

ENGAGEMENTS :

Attention :

Les Benjamins 1 : 13 épreuves.

(Les benjamins 1 ne peuvent pas participer aux épreuves de 200 m Papillon, 400 m 4Nages, 800 m Nage libre Filles et 1500 m Nage libre Garçons.)

Les Benjamins 2 : 17 épreuves.

Les nageurs pourront être engagés sur 3 épreuves individuelles et 1 épreuve de demi-fond maximum par journée et le relais.

Le Comité de l'Essonne se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements pour ne pas saturer la compétition.

Le Comité se réserve le droit de limiter les séries, 400 m Nage libre, 400 m 4Nages, 1500 m et 800 m Nage libre.

RECOMPENSES :

Par année d'âge.

Les 3 premiers de chaque épreuve sur les séries du 50 m, 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m.

Les 3 premiers de chaque épreuve sur les finales sur 100 m.



2 ^{ème} MEETING DE L'ESSONNE		
	Samedi 6 et dimanche 7 décembre 2025	A définir
	JUNIORS / SENIORS MAITRES	25m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Juniors	14 à 18 ans	2011 à 2007
Séniors	19 ans et plus	2008 et avant

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Brasse 100 m Dos 100 m Nage libre 200 m Brasse 50 m Papillon 400 m Nage libre	50 m Dos 200 m 4 Nages 50 m Nage libre 100 m Brasse 100 m Papillon 200 m Dos 200 m Nage libre 200 m Papillon

ENGAGEMENTS :

Les nageurs participant aux compétitions suivantes ne peuvent pas participer :

- Championnats de France en bassin de 25 m.
- Championnats de France Elites.

Sont qualifiés les nageurs ayant réalisé les temps d'engagements de la grille (tous bassins) plus une épreuve au choix (N + 1).

Les nageurs Maîtres pourront participer à ces épreuves mais ils seront gérés informatiquement dans une compétition parallèle. Leurs engagements devront être faits séparément.

Cas particulier : Les nageurs n'ayant pas de temps référencés au cours de la saison N-1 devront être signalés au Comité en début de saison.

La commission de natation du Comité de l'Essonne étudiera la possibilité de leur participation.

Les nageurs pourront être engagés sur **6 épreuves, 3 par journées.**

Le Comité de l'Essonne se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements pour ne pas saturer la compétition.

REDEVANCES ENGAGEMENTS : Voir dispositions générales.

RECOMPENSES :

Les 3 premiers de chaque épreuve sur les 50 m, 100 m, 200 m, 400 m Nage libre.

Juniors J14 J15, Filles et Garçons.

Juniors J16 J17 Filles et Garçons.

Juniors J18 Séniors. Filles et Garçons.

Les relais seront récompensés en Toutes Catégories.



MESSIEURS			Meeting 1 & 2 91	DAMES		
JUNIORS 5 et SENIORS	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 1 et 2		JUNIORS 1 et 2	JUNIORS 3 et 4	JUNIORS 5 et SENIORS
J18 S19 et +	J16 J17	J14 J15		J14 J15	J16 J17	J18 S19 et +
30.00	30.50	32.50	50m Nage Libre	36.00	34.50	34.00
01:07.00	01:09.00	01:15.00	100m Nage Libre	01:21.00	01:18.50	01:18.00
02:30.00	02:32.50	02:36.50	200m Nage Libre	02:55.00	02:50.00	02:49.00
05:05.00	05:10.00	05:30.00	400m Nage Libre	05:50.00	05:30.00	05:20.00
			800m Nage Libre	2 Séries		
2 Séries			1500m Nage Libre			
33.50	34.00	38.00	50m Dos	43.00	42.00	41.50
01:20.00	01:23.00	01:27.00	100m Dos	01:36.00	01:32.00	01:30.00
02:51.00	02:52.00	03:05.00	200m Dos	03:20.00	03:13.00	03:12.00
35.50	36.00	41.00	50m Brasse	46.00	45.00	44.50
01:29.00	01:31.00	01:35.00	100m Brasse	01:46.00	01:42.00	01:41.00
03:13.00	03:15.00	03:23.00	200m Brasse	03:45.00	03:38.00	03:36.00
30.50	31.50	36.00	50m Papillon	38.50	37.00	36.50
01:18.00	01:19.50	01:24.00	100m Papillon	01:32.00	01:28.00	01:26.00
02:48.00	02:50.00	03:00.00	200m Papillon	03:20.00	03:12.00	03:11.00
02:54.00	02:56.00	03:04.00	200m 4 Nages	03:20.00	03:16.00	03:14.00



INTERCLUBS AVENIRS		
	Compétition régionale	25 m
	Samedi 13 et dimanche 14 décembre 2025	A définir
	AVENIRS	Compétition par équipe (4 nageurs) de club
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

Avenirs	11 ans et moins	2014 et après
---------	-----------------	---------------

OBJECTIFS ;

Compétition par équipes, les interclubs Avenirs sont conservés avec un aménagement des années d'âge. L'objectif est de permettre aux clubs en amont du groupe d'âge jeunes de mettre un pied à l'étrier pour une confrontation individuelle et collective, départementale ou régionale avec programme.

L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental sur la formule identique des Interclubs (compétition déclarée en tant que telle). Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Papillon Filles et Garçons 50 m Dos Filles et Garçons Epreuves de remplaçants : 100 m au choix 100 m 4 Nages Filles et Garçons	Relais 4x50 m 4 Nages 50 m Nage libre Filles et Garçons 50 m Brasse Filles et Garçons Relais 4x50 m Nage libre

Si la compétition devait se dérouler sur une seule journée, une pause de 30 minutes devra être mise place entre les deux réunions.

PROGRAMME :

Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons)

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve) et 100 4 nages

=> tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve. Classements au temps. Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4 x 50 4 nages, 4 x 50 nage libre. Chaque nageur dispute les deux relais. Classements au temps. NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

MODE DE PARTICIPATION :

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 m et le 100 m 4 Nages) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

CLASSEMENT :

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) et, dans ce cas, il peut présenter des équipes 2, 3, 4, etc. Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général.

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.

Le classement national des Interclubs Avenirs sera publié fin décembre, dans son intégralité.

Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 19 décembre ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.

Cette compétition entre dans le cadre des compétitions par équipes octroyant des points au classement national des clubs.

RECOMPENSES :

Les 3 premières équipes Garçons et les 3 premières équipes Filles recevront des médailles.



MEETING « OPEN » D'HIVER DES MAITRES DE L'ESSONNE

	Compétition qualificative aux championnats Maîtres	25 m
	Samedi 18 et dimanche 19 janvier 2025	LES ULIS
	MAITRES C0 à C16	COMPÉTITION DE RÉFÉRENCE DÉPARTEMENTALE
	Proposition ExtraNat : J - 12 (premier jour de la compétition) Clôture des engagements : J - 4	

CATÉGORIES :**Épreuves individuelles :**

C01	25	29 ans	C02	30	34 ans
C03	35	39 ans	C04	40	44 ans
C05	45	49 ans	C06	50	54 ans
C07	55	59 ans	C08	60	64 ans
C09	65	69 ans	C10	70	74 ans
C11	75	79 ans	C12	80	84 ans
C13	85	89 ans	C14	90	94 ans
C15	95	99 ans	C16	100 et +	

PROGRAMME :

1ere réunion	2eme réunion
400m Nage libre 50m Papillon 100m 4 Nages 200m Dos 100m Brasse 50m Nage libre 200m Papillon 200m 4 Nages	400m 4 Nages 50m Brasse 100m Nage libre 50m Dos 100m Papillon 200m Brasse 100m Dos 200m Nage libre

ENGAGEMENTS :

Tenir compte de l'ordre des courses pour engager un nageur, il n'y aura pas de modification du programme.

Les engagements sont limités à 3 courses individuelles par réunion et par nageur.

Les séries seront distribuées en fonction des temps d'engagement.

REGLEMENT : Suivant le règlement F.F.N.

RÉCOMPENSES ET CLASSEMENTS :

Un classement aux points FFN sera effectué **toutes catégories d'âge confondues**, tenant compte du coefficient de rajeunissement.

Les 10 premiers (toutes catégories d'âge confondues) de chaque épreuve individuelle recevront une médaille.

Les récompenses seront remises pendant les épreuves.

ATTENTION : Les nageurs de la catégorie C0 ne seront pas récompensés

TARIFS ENGAGEMENTS :

Extérieurs : **10.00 €** (à régler lors des engagements.)

Essonniens : Voir les dispositions générales.



MEETING « OPEN » D'ETE DES MAITRES DE L'ESSONNE

	Compétition qualificative aux championnats Maîtres	50m
	Samedi 10 et dimanche 11 mai 2025	
	MAITRES C0 à C16	<i>Chronométrage électronique (si disponible)</i>
	Proposition ExtraNat : J - 12 (premier jour de la compétition) Clôture des engagements : J - 4	

CATÉGORIES :

Épreuves individuelles :

C01	25	29 ans	C02	30	34 ans
C03	35	39 ans	C04	40	44 ans
C05	45	49 ans	C06	50	54 ans
C07	55	59 ans	C08	60	64 ans
C09	65	69 ans	C10	70	74 ans
C11	75	79 ans	C12	80	84 ans
C13	85	89 ans	C14	90	94 ans
C15	95	99 ans	C16	100 et +	

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion samedi OP 13H00 1 ^{ère} course 13h00	2 ^{ème} réunion dimanche OP 13h00 1 ^{ère} course 13h00
50m. Nage Libre 100m. Brasse 50m. Papillon 100m. Dos 200m. 4 Nages 400m. Nage Libre 200m. Dos 200m. Papillon	100m. Nage Libre 50m. Brasse 100m. Papillon 50m. Dos 400m. 4 Nages 200m. Nage Libre 200m. Brasse

ENGAGEMENTS :

Tenir compte de l'ordre des courses pour engager un nageur, il n'y aura pas de modification du programme.

Les engagements sont limités à 3 courses individuelles par réunion et par nageur.

Les séries seront distribuées au temps.

REGLEMENT :

Suivant le règlement F.F.N.

RÉCOMPENSES et CLASSEMENTS :

Les 3 premiers de chaque épreuve individuelle recevront une médaille par catégorie d'âge.
Le premier relais de chaque catégorie recevra des médailles.
Les récompenses seront remises pendant les épreuves.

ATTENTION : Les nageurs de la catégorie C0 ne seront pas récompensés.

TARIFS ENGAGEMENTS :

Extérieurs : **10,00 €.** (À régler lors des engagements.)

Essonnais : Voir les dispositions générales.



