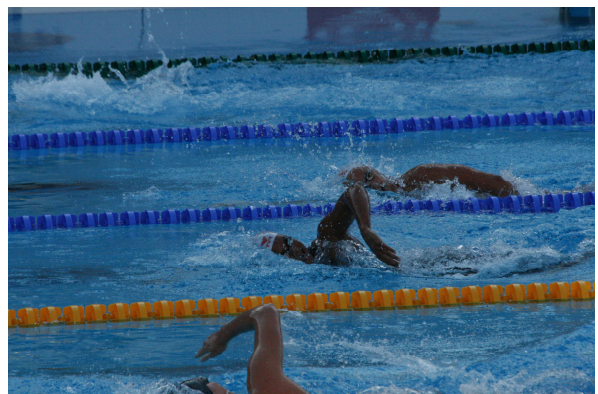
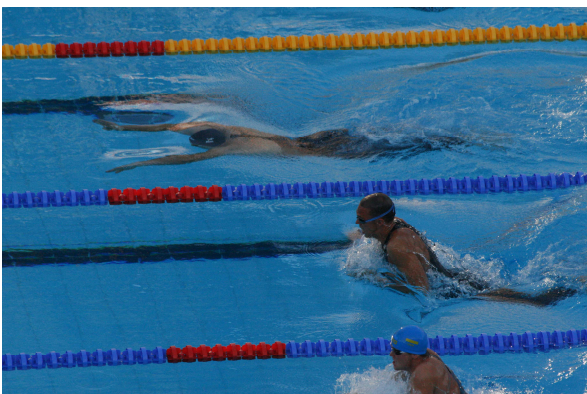
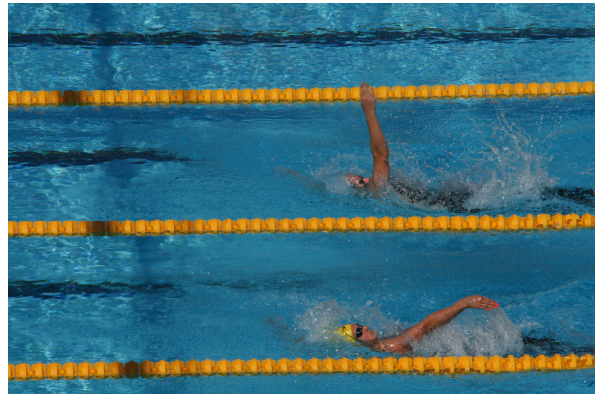
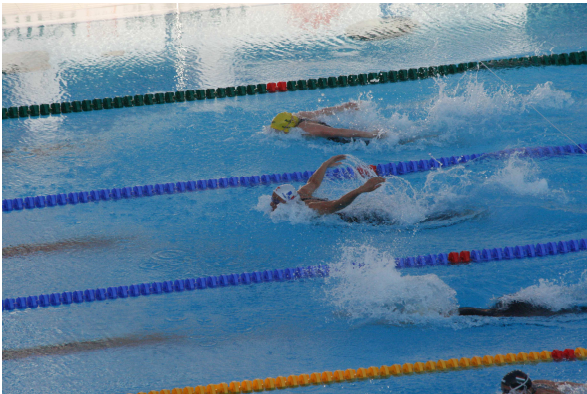


# Spécial Règlements



# Saison 2013 - 2014

FFN Calvados

[ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

<http://calvados.ffnatation.fr>

# **COMITE DEPARTEMENTAL DU CALVADOS**

## **Présidente :**

OLIVIER Corine  
13 rue Claude Bernard  
14000 CAEN  
02 31 43 83 49  
[olivier.corine@yahoo.fr](mailto:olivier.corine@yahoo.fr)

## **Vice-président :**

LEFEVRE Jacky  
4 rue du Marechal Juin  
61200 Argentan  
06 86 62 67 33  
[lefevre-jacky@orange.fr](mailto:lefevre-jacky@orange.fr)

COSTE Michel  
06 08 96 23 15  
[michel.coste@gmail.com](mailto:michel.coste@gmail.com)

## **Trésorier :**

LOISEL Robert  
Hameau de Couvert  
14250 JUAYE-MONDAYE  
02 31 92 98 52

## **Secrétaire Administratif :**

PINTHIER Fabrice  
8 rue Edouard Vaillant  
14460 Colombelles  
06 74 85 68 06  
[fpinthier@gmail.com](mailto:fpinthier@gmail.com)

## **Secrétaire Sportif :**

CANTEL Nicolas  
13 rue des Peupliers  
14610 Epron  
06 85 02 14 77  
[n.cantel.cmh@orange.fr](mailto:n.cantel.cmh@orange.fr)

## **Membre Actif :**

RALLO Joëlle  
Rue du Régiment de Maisonneuve  
14123 Fleury sur Orne

## **Responsable Commissions :**

- Commission Sportive Natation Course : CANTEL Nicolas
- Commission Sportive des Maitres : LEFEVRE Jacky
- Commissions des Officiels : LOISEL Robert
- ENF : HUBERT Alexia ([alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net) ; 06 12 70 18 21)
- Sélection Départemental : LECAPLAIN Kévin ([lecaplaink@yahoo.fr](mailto:lecaplaink@yahoo.fr) ; 06 74 41 01 58)

# SAISON 2013-2014

COMITÉ DU CALVADOS DE NATATION

Fabrice Pinthier

8 Rue Édouard Vaillant - 14460 COLOMBELLES

E-mail : fabrice.pinthier@libertysurf.fr

NOM DU CLUB : .....

	ADRESSES	TÉLÉPHONES	E-MAIL
<b>PRÉSIDENT :</b>			
M. ....			
<b>SECRÉTAIRE :</b>			
M. ....			
<b>TRÉSORIER :</b>			
M. ....			
<b>CORRESPONDANT CLUB</b>			
M. ....			
Tous les courriers, infos, documents sont envoyés par courriel sur les boîtes standardisées, exceptés certaines factures, les convocations et courriers officiels. <b>Pour l'envoi de la facturation (fiche financière) préciser le destinataire :</b> <input type="checkbox"/> PRÉSIDENT <input type="checkbox"/> TRÉSORIER <input type="checkbox"/> SECRÉTAIRE <input type="checkbox"/> CORRESPONDANT CLUB			

Merci de compléter ce tableau et le retourner **IMPÉRATIVEMENT** au Comité avant le **15 OCTOBRE 2013**.



Compétition Départementale 2013-2014

Date	Intitulé de la compétition	Durée	Lieu
Samedi 19 Octobre 2013	Interclubs Benjamins Plot 1	En soirée	Herouville
Dimanche 10 Novembre 2013	Interclubs Toutes Catégories	1 jour	Caen Chemin Vert
Dimanche 17 Novembre 2013	Critérium 1	1 Jour	Colombelles
Samedi 23 et Dimanche 24 Novembre 2013	Départementaux Hiver	2 Jours	Lisieux
Samedi 14 Décembre 2013	Challenge Interclubs Benjamins-Minimes	1 apres-midi	Douvre la délivrande
Samedi 14 Décembre 2013	Départementaux Longues distance Maitres	En soirée	Douvre la délivrande
Dimanche 15 Décembre 2013	1er Journée Avenir Poussins	1 apres-midi	Bayeux
Dimanche 19 Janvier 2014	Critérium 2	1 Jour	Vire
Dimanche 2 Février 2014	Départementaux Masters	1 apres-midi	Bayeux
Dimanche 2 Février 2014	Polonat	1 apres-midi	Herouville
Dimanche 23 Février 2014	2ème Journée Avenir Poussins	1 apres-midi	Lisieux
Dimanche 23 Mars 2014	Natathlon 1	1 jour	Trouville
Samedi 29 Mars 2014	Critérium 3	1 Jour	Colombelles
Dimanche 30 Mars 2014	3ème Journée Avenir Poussins	1 matinée	Colombelles
Dimanche 13 Avril 2014	Natathlon 2	1 jour	Douvre la délivrande
Dimanche 25 Mai 2014	Natathlon 3	1 Jour	Caen Grace de Dieu
Samedi 7 Juin 2014	4ème Journée Avenir Poussins	1 après-midi	Herouville
Dimanche 8 Juin 2014	Critérium 4	1 Jour	Herouville
Samedi 21 et Dimanche 22 Juin 2014	Départementaux Été	2 Jours	Caen Stade Nautique 25m

ENF 2013-2014

Date	Intitulé	Durée	Lieu
Vendredi 1 Novembre 2013	Pass/Port de l'eau + Pass/Compétition	1 après-midi	Hérouville
Dimanche 19 Janvier 2014	Pass/Compétition	Début de Compét	Vire
Samedi 15 Février 2014	Pass/port de l'eau	Midi	Caen Grace de Dieu
Dimanche 23 Février 2014	Pass/Compétition	Début de Compét	Lisieux
Samedi 24 Mai 2014	Pass/port de l'eau	Soirée	Caen Grace de Dieu
Dimanche 25 Mai 2014	Pass/Compétition	Début de Compét	Caen Grace de Dieu

Meeting Clubs 2013-2014

Date	Intitulé de la compétition	Durée	Lieu
Samedi 2 et dimanche 3 Novembre	21 ème Journée des 4 Nages (CMH)	1.5 Jours	Hérouville
Samedi 21 Décembre 2013	Soirée des 50 M (ENC)	Soirée	Hérouville
Samedi 15 et Dimanche 16 Février 2014	Meeting des Maitres de Caen (ENC)	1.5 jours	Herouville
Samedi 22 Mars 2014	Deauville Inter-maitre (CND)	1 Jour	Deauville
Samedi 12 Avril 2014	Meeting des Maitres de Bayeux (BON)	Soirée	Bayeux
Samedi 14 et dimanche 15 Juin 2014	Meeting des Jeunes de Caen en 50 m (ENC)	2 Jours	Caen Stade Nautique



*2013 - 2014*  
*Officiel*

# FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

## COMITE DU CALVADOS

Demande d'inscription à l'examen :

- Officiel « C » (\*)
- Officiel « B » (\*)
- Officiel « A » (\*)

(\*) *Rayer la mention inutile*

Présenté (e) par : Nom .....Prénom : .....

Né(e) le : .....à .....de nationalité : .....

Demeurant à .....

Code postale :..... Ville :.....

N° de téléphone (domicile) : .....Portable : .....

Licencié (e) FFN pour la saison sportive en cours sous le N°.....

Après avoir rempli votre demande et l'avoir fait viser par votre président de club, l'envoyer ou remettre à votre responsable Départemental

Mr Loisel Robert  
Hameau de Couvert  
14250 Juaye-Mondaye

Avis de candidature :

- Le president du club :.....  
Date :..... Signature :

- Comité départemental :.....  
Date :..... Signature :



Les examens d'officiels A et B devront être passés sur les formulaires édités par la Fédération Française de Natation (édition du 01/09/2006) : les questionnaires d'examen théorique seront revus chaque fois qu'il y aura un nouveau règlement FINA.

## **Validation Annuelle de la carte d'officiel A, B et C :**

Les comités régionaux ou départementaux peuvent valider annuellement les cartes d'officiels A, B et C sous condition que le titulaire de la carte ait officié (sur le plan départemental, régional, national ou international) :

- 5 compétitions différentes dans la saison pour un officiel C
- 5 compétitions différentes dans la saison pour un officiel B
- 5 compétitions différentes dans la saison pour un officiel A

Dans le cas où un officiel, quelque soit la catégorie, aura assuré moins de 5 compétitions différentes dans la saison, il lui sera demandé de suivre un recyclage collectif ou personnel à l'appréciation du formateur régional départemental (selon l'organisation retenue par le comité régional)

Dans le cas où cette dernière condition serait refusé par l'officiel concerné, celui-ci se verra retiré la validation de la carte d'officiel le concernant.

## **Recyclage :**

Les comités régionaux ou départementaux devront organiser au moins une réunion de recyclage par saison.

Chaque Officiel A ou B devra y participer au moins une fois tous les 2 ans.

Il sera également organisé un recyclage exceptionnel à l'occasion des modifications des règlements

## **Textes de référence :**

Les candidats, et par la suite les officiels en activités doivent connaître le corps des textes réglementaires qui régissent la discipline :

- Le règlement FINA 2005 – 2009 en français. Version commentée téléchargeable sur le site de la FFN (en remplacement du fascicule FFN qui n'intègrent pas les évolutions du règlement)
- Les dispositions particulières prises par la FFN (Départs et chronométrages)
- Le règlement intérieur de la FFN publié chaque saison dans l'annuaire fédéral
- Le règlement sportif de la saison

**E.N.F.**

# PASS'SPORT DE L'EAU

**Dates** : Vendredi 1<sup>er</sup> Novembre

**Lieu** : Hérouville-Saint-Clair

**Date limite engagements par mail** : Lundi 28 Octobre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'sport de l'eau

**Catégorie** : 2004 et après

**Epreuves** :

- Natation course
- Natation synchronisée
- Water polo
- Nage avec palme
- Plongeon

**Modalités d'engagements :**

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir les épreuves auxquels ils participent
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du Sauv'nage
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (grille récapitulative des 5 disciplines) (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'sport de l'eau pré-remplie

## Vendredi 1<sup>er</sup> Novembre

**Ouverture des portes : 13h30**

**Début des épreuves : 14h00**

Natation Sportive

Plongeon

Natation synchronisée

Nage avec palme

Water-polo

Remise des livrets

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# PASS'COMPETITION

**Dates** : Vendredi 1<sup>er</sup> Novembre

**Lieu** : Hérouville-Saint-Clair

**Date limite engagements par mail** : Lundi 28 Octobre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'compétition

**Catégorie** : 2005 et avant

**Epreuves** :

- Natation course (100 4N réglementaire)

**Modalités d'engagements :**

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir l'épreuve
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du pass'sport de l'eau
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'compétition pré-rempli

**Vendredi 1<sup>er</sup> Novembre**

**Ouverture des portes : 16h**

**Début de l'épreuve : 16h30**

**Natation Sportive (100 4N)**

**Remise des livrets**

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# PASS'COMPETITION

**Dates** : Dimanche 19 Janvier 2014

**Lieu** : Hérouville-Saint-Clair

**Date limite engagements par mail** : Lundi 13 Janvier 2013

**Bassin** : 25 m x 6 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'compétition

**Catégorie** : 2005 et avant

**Epreuves** :

- Natation course (100 4N réglementaire)

**Modalités d'engagements :**

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir l'épreuve
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du pass'sport de l'eau
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'compétition pré-rempli

**Dimanche 19 Janvier 2014**

**Ouverture des portes : 9h**

**Début de l'épreuve : 9h45**

**Natation Sportive (100 4N)**

**Remise des livrets**

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# PASS'SPORT DE L'EAU

**Dates** : Samedi 15 Février 2014

**Lieu** : Caen Grace de Dieu

**Date limite engagements par mail** : Lundi 10 Février 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'sport de l'eau

**Catégorie** : 2004 et après

**Epreuves** :

- Natation course
- Natation synchronisée
- Water polo
- Nage avec palme
- Plongeon

**Modalités d'engagements** :

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir les épreuves auxquels ils participent
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du Sauv'nage
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (grille récapitulative des 5 disciplines) (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'sport de l'eau pré-remplie

## Samedi 15 Février 2014

**Ouverture des portes : 11h45**

**Début des épreuves : 12h15**

Natation Sportive

Plongeon

Natation synchronisée

Nage avec palme

Water-polo

Remise des livrets

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# PASS'COMPETITION

**Dates** : Dimanche 23 Février 2014

**Lieu** : Lisieux

**Date limite engagements par mail** : Lundi 17 Février 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'compétition

**Catégorie** : 2005 et avant

**Epreuves** :

- Natation course (100 4N réglementaire)

**Modalités d'engagements :**

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir l'épreuve
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du pass'sport de l'eau
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'compétition pré-rempli

**Dimanche 23 Février 2014**

**Ouverture des portes : 13h30**

**Début de l'épreuve : 14h15**

**Natation Sportive (100 4N)**

**Remise des livrets**

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# PASS'SPORT DE L'EAU

**Dates** : Samedi 24 Mai 2014

**Lieu** : Caen Grace de Dieu

**Date limite engagements par mail** : Lundi 18 Mai 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'sport de l'eau

**Catégorie** : 2004 et après

**Epreuves** :

- Natation course
- Natation synchronisée
- Water polo
- Nage avec palme
- Plongeon

**Modalités d'engagements** :

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir les épreuves auxquels ils participent
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du Sauv'nage
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (grille récapitulative des 5 disciplines) (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'sport de l'eau pré-remplie

## Samedi 24 Mai 2014

**Ouverture des portes : 16h**

**Début des épreuves : 16h30**

Natation Sportive

Plongeon

Natation synchronisée

Nage avec palme

Water-polo

Remise des livrets

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN



# PASS'COMPETITION

**Dates** : Dimanche 25 Mai 2014

**Lieu** : Caen Grace de Dieu

**Date limite engagements par mail** : Lundi 18 Mai 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Test fédéral du pass'compétition

**Catégorie** : 2005 et avant

**Epreuves** :

- Natation course (100 4N réglementaire)

**Modalités d'engagements :**

- Ne présenter que des enfants en mesure d'obtenir l'épreuve
- Etre licencié à la fédération française de natation
- Etre titulaire du pass'sport de l'eau
- Envoyer les engagements sur le fichier excel fédéral (disponible sur le site du comité du calvados) a l'adresse mail : [alexia2@cegetel.net](mailto:alexia2@cegetel.net)
- Avoir une fiche individuelle pré-remplie par enfant (en annexe)
- Avoir, pour chaque enfant, un livret pass'compétition pré-rempli

**Dimanche 25 Mai 2014**

**Ouverture des portes : 14h00**

**Début de l'épreuve : 15h00**

**Natation Sportive (100 4N)**

**Remise des livrets**

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

**FORMULAIRE D'AGREMENT  
ECOLE DE NATATION FRANCAISE**

La structure locale de.....  
située.....  
représentée par....., en qualité de.....  
ayant tous pouvoirs à l'effet des présentes.

**D'une part,**

Et  
La structure territoriale représentative (comité départemental, comité régional ou structure équivalente) de la  
**Fédération Française de Natation,**  
dénommée.....  
située.....  
représentée par....., en qualité de.....  
ayant tous pouvoirs à l'effet des présentes.

**D'autre part,**

Les parties ci dessus mentionnées s'engagent au respect du cahier des charges Ecole de Natation Française.

Le présent engagement prend effet à la signature de la structure territoriale représentative de la Fédération Française de Natation.

Le présent engagement délivre l'agrément E.N.F à la structure locale mentionnée ci-dessus.

**L'agrément E.N.F est délivré pour l'année sportive en cours, et est renouvelé chaque année par tacite reconduction si les conditions requises par le cahier des charges sont respectées ; notamment la production des bilans.**

Le non respect des conditions requises par le cahier des charges entraine le retrait de l'agrément E.N.F.

Fait en deux exemplaires à....., le.....

Pour la structure territoriale représentative de la  
Fédération Française de Natation  
(Nom, qualité, cachet, signature)

Pour la structure locale  
(Nom, qualité, cachet, signature)

.....

.....



Date de passage du test : \_\_\_\_\_ Lieu de passage \_\_\_\_\_

Nom et prénom du candidat : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Nom et prénom de la personne validant les étapes : \_\_\_\_\_

Statut de la personne validant les étapes (évaluateur ou assistant) : \_\_\_\_\_

N° d'identifiant ENF de la personne validant les étapes (11 chiffres et 1 lettre) : \_\_\_\_\_

**Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans reprise d'appuis solides, sans masque ni lunettes, sur 50 m**

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
<b>N°1</b>				
Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive	Sauter du bord, entrer dans l'eau, s'immerger totalement et se laisser remonter sans propulsion	Existence d'une impulsion		
		D'une immersion totale		
		D'une remontée sans propulsion		
<b>N°2</b>				
Réaliser une flottaison ventrale	Réaliser un équilibre en position ventrale et tenir 5 secondes	Position stabilisée en équilibre ventral (épaules et bassin à la surface)		
		Maintien 5 secondes au moins		
<b>N°3</b>				
Enchaîner un déplacement ventral en surface, le passage en immersion et une sortie de l'eau	Nager jusqu'au cerceau et y entrer sans le toucher	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau		
<b>N°4</b>				
Se maintenir en position verticale	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant cinq secondes	Tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau)		
		Maintien 5 secondes au moins		
<b>N°5</b>				
Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (3 à 4 espaces d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le ventre entre 15 et 20m		
		Passage sous tous les obstacles		
		Sortie du visage entre chaque obstacle		
<b>N°6</b>				
Réaliser une flottaison dorsale	Réaliser un équilibre en position dorsale et tenir 5 secondes	Equilibre stabilisé en position dorsale, (épaules et bassin à la surface)		
		Maintien 5 secondes au moins		
<b>N°7</b>				
Réaliser une propulsion dorsale	Nager sur le dos (entre 15 m et 20 m)	Maintien de la position dorsale sur le déplacement, environ 15 à 20 m		
		Sans temps d'arrêt		
<b>N°8</b>				
Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une visualisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée	A la fin du parcours aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours en position dorsale	Déplacement jusqu'à l'objet (1,80 m environ)		
		Visualisation et saisie de l'objet		
		Montrer l'objet au dessus de l'eau		
		Terminer le parcours en position dorsale		

Sauv'nage réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

**Réussite OUI NON**

Date de passage du test : \_\_\_\_\_  
Nom et prénom du candidat : \_\_\_\_\_  
Club : \_\_\_\_\_

Nom et prénom Certificateur : \_\_\_\_\_  
Statut (évaluateur ou assistant) : \_\_\_\_\_  
N° d'identifiant ENF 2 : \_\_\_\_\_

**Water-polo**

Nom et prénom Certificateur : \_\_\_\_\_  
Statut (évaluateur ou assistant) : \_\_\_\_\_  
N° d'identifiant ENF 2 : \_\_\_\_\_

Taches	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
Tache n° 1	Le ballon est lancé à une main Le ballon arrive à portée de bras du partenaire		
Tache n° 2	Nager en crawl		
Tache n° 3	Le regard est maintenu L'obstacle est contourné La tête reste hors de l'eau		
Tache n° 4	Le regard est maintenu en direction du partenaire Le ballon est contrôlé		
Tache n° 5	Ni feinte, ni temps d'arrêt avant le tir Le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien		
Tache n° 6	La reprise du déplacement est immédiate		
Tache n° 7	L'appel de balle est visible Le ballon est rapidement contrôlé		
Tache n° 8	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau Le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien		

Pass'sports water-polo réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON

**Nage avec Palmes**

Nom et prénom Certificateur : \_\_\_\_\_  
Statut (évaluateur ou assistant) : \_\_\_\_\_  
N° d'identifiant ENF 2 : \_\_\_\_\_

Taches	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
Tache n° 1	La tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes.		
Tache n° 2	Vidage efficace du tuba.		
Tache n° 3	Bras en position avant, Nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.		
Tache n° 4	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
Tache n° 5	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations		
Tache n° 6	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.		

Pass'sports Nage avec palmes réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON

Lieu de passage \_\_\_\_\_

**Water-Polo**

Nom et prénom Certificateur : \_\_\_\_\_  
Statut (évaluateur ou assistant) : \_\_\_\_\_  
N° d'identifiant ENF 2 : \_\_\_\_\_

Taches	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
Tache n° 1	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
Tache n° 2	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
Tache n° 3	Enroulement de la nuque. Rouladé avant dans l'axe par-dessus un obstacle, Redressement sans appui des mains au sol.		
Tache n° 4	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.		
Tache n° 5	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.		
Tache n° 6	Réaliser une rotation très groupée.		
Tache n° 7	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.		
Tache n° 8	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.		

Pass'sports water-polo réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON

**Résultats définitif**

Tests réussis  
Water-polo  Natation Course  Natation Synchronisée  Plongeon  Nage avec palmes

Tests à repasser lors d'une session ultérieure  
Water-polo  Natation Course  Natation Synchronisée  Plongeon  Nage avec palmes

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Certificateur \_\_\_\_\_  
N° d'identifiant ENF2 \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_



Comité de Normandie de Natation



Date de passage du test : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Lieu de passage \_\_\_\_\_

Nom et prénom du candidat : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom et prénom de la personne validant les étapes : \_\_\_\_\_

Statut de la personne validant les étapes (évaluateur ou assistant) : \_\_\_\_\_

N° d'identifiant ENF de la personne validant les étapes (11 chiffres et 1 lettre) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans reprise d'appuis solides.**

Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
L'environnement de compétition	Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.		
S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.		
	Le nageur est attentif et attend au pied du plot.		
	Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter.		
	Le nageur ne provoque pas de faux départ.		
Le départ plongé	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
Réaliser un départ de compétition			
Le papillon	Le nageur effectue un mouvement sous-marin simultané des deux bras vers l'arrière. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules. Le retour des deux bras se fait au-dessus de l'eau, simultanément et vers l'avant. Les mouvements de		
Parcourir 25 mètres en papillon			
Le virage papillon / dos	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre et repart en position dorsale. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.			
Le dos	Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal.		
Parcourir 25 mètres en dos.			
Le virage dos / brasse	Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale. Après l'action complète de nage en immersion, la tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras.		
Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.			
La brasse	Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur.		
Parcourir 25 mètres en brasse.			
Le virage brasse / nage libre	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre et repart en position ventrale. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.			
La nage libre	Le nageur adopte une autre technique que le papillon, le dos ou la brasse.		
Parcourir 25 mètres nage libre.			
L'arrivée et chrono	Le nageur touche le mur.		
Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance			

**Pass'compétition réussi si le nageur a obtenu tous les acquis**  
**Réussite OUI NON**



## Bon de Commande 2011 Supports Ecole de Natation Française

Supports Ecole de Natation Française :	Réf.	Commande à partir de :	Prix Unitaire en €	Quantités commandées	Montant en €
Livret Ecole de Natation Française avec son DVD ENF	A	1	1,50		
Livret pratiquant Sauv'nage avec son diplôme Sauv'nage	B	50	0,50		
Livret pratiquant Pass'sports de l'eau avec son diplôme Pass'sports de l'eau	C	50	0,50		
Livret Pass'compétition avec son DVD Pass'compétition	D	1	2,00		
Livret pratiquant Pass'compétition avec son diplôme Pass'compétition	E	50	0,50		
Brochure de promotion Ecole de Natation Française	F	50	0,25		
<b>TOTAL 1 :</b>					
					<b>17 €</b>

**Frais de logistique :** (traitement, préparation et acheminement de la commande)

**NET A PAYER :**

- > Nom de la structure : ..... > N° d'affiliation : .....  
 > Lieu de livraison : .....  
 Contact : ..... N° de téléphone : .....  
 > Lieu de facturation : .....

**Si vous souhaitez une facture, cochez la case si contre :**

**Cachet et signature :** (Nom et qualité du signataire)

**Pour toutes commandes de produits ENF, veuillez renvoyer ce bon de commande dûment rempli à la FFN.**

**Votre règlement, à l'ordre de la « Fédération Française de Natation », est à joindre impérativement à votre bon de commande ENF.**

(Aucune commande ne sera prise par téléphone, télécopie ou email)

*Programme Sportif  
2013-2014*



# **Les catégories d'âge pour 2013 - 2014**

<b>Avenirs</b>	<b>2005 et après</b>
<b>Poussins</b>	<b>2003 - 2004</b>
<b>Benjamins</b>	<b>2001 - 2002</b>
<b>Minimes</b>	<b>1999 - 2000</b>
<b>Cadets</b>	<b>1997 - 1998</b>
<b>Juniors</b>	<b>1994 - 1995 - 1996</b>
<b>Seniors</b>	<b>1993 et avant</b>

# INTERCLUBS BENJAMINS ETAPE 1

**Dates** : Samedi 19 Octobre 2013

**Lieu** : Hérouville-Saint-Clair

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 14 Octobre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : un rendez-vous de début de saison avec des relais pour représenter son club chez les jeunes

**Catégorie** : Benjamins (2001 / 2002)

**Epreuves** : 100 4N (Obligatoire pour chaque nageur !) / 4 x 50m Pap / 4 x 50m Dos / 4 x 50 Brasse / 4 x 50 NL

**Récompenses** : 3 premières équipes filles et garçons à l'addition des points à la table de cotation FFN

**Tarifs des engagements** : 15 € par équipe

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Une équipe est composée uniquement de 4 Nageurs
- Chacun des nageurs d'une équipe doit participer au 100 4N ainsi qu'aux relais
- Composition des relais pour le lundi 14 Octobre 2013 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Samedi 19 Octobre 2013

**Ouverture des portes : 18h**

**Début des épreuves : 19h**

100 4N Filles

4 x 50 Pap Garçons et Filles

4 x 50 Dos Garçons et Filles

100 4N Garçons

4 x 50 Brasse Filles et Garçons

4 x 50 NL Filles et Garçons

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# CHAMPIONNATS DU CALVADOS INTERCLUBS

**Dates** : Dimanche 10 Novembre 2013

**Lieu** : Caen (Chemin-Vert)

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 4 Novembre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : 10 Nageurs, 10 épreuves, 4 relais, compétition par équipe ou la participation de chacun est importante

**Catégorie** : Toutes catégories (pour les 2004 et après : pass'compétition obligatoire)

**Epreuves** : 100 Pap, 200 Pap  
100 Dos, 200 Dos  
100 Brasse, 200 Brasse  
100 4N, 200 4N  
100 NL, 400 NL  
10 x 50 NL (**Obligatoire pour tous**), 4 x 200NL, 4 x 100 NL, 4 x 100 4N

**Récompenses** : 3 premières équipes Dames et Messieurs à l'addition des points à la table de cotation FFN

**Tarifs des engagements** : 32 € par équipes

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Une équipe est composée uniquement de 10 Nageurs (1 épreuve individuelle + 10 x 50NL)
- Le nombre de relais par nageur n'est pas limité
- Lorsque les nageurs du 10 x 50NL ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.
- Les clubs ont une obligation de participation à la meilleure poule
- Composition des relais pour le lundi 4 Novembre 2013 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Dimanche 10 Novembre 2013

**Ouverture des portes : 8h30**  
**Début des épreuves : 9h30**

10 x 50 NL Filles & Garçons  
100 Dos Dames  
200 Dos Messieurs  
100 Brasse Dames  
200 Brasse Messieurs  
100 NL Dames  
400 NL Messieurs  
100 Pap Dames  
200 Pap Messieurs  
100 4N Dames  
200 4N Messieurs  
**Pause 15 Minutes**  
4 x 100 NL Dames & Messieurs

## Dimanche 10 Novembre 2013

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 15h**

4 x 200 NL Dames & Messieurs  
200 Dos Dames  
100 Dos Messieurs  
200 Brasse Dames  
100 Brasse Messieurs  
400 NL Dames  
100 NL Messieurs  
200 Pap Dames  
100 Pap Messieurs  
200 4 Dames  
100 4N Messieurs  
**Pause 15 Minutes**  
4 x 100 4N Dames et Messieurs

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# CRITERIUM 1

**Dates** : Dimanche 17 Novembre 2013

**Lieu** : Colombelles

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 11 Novembre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Compétition pour se qualifier aux championnats du calvados

**Catégorie** : Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000), cadets (1997 – 1998), Juniors (1994 – 1995 - 1996), Seniors (1993 et avant)

**Epreuves** : 50 Pap, 100 Pap, 200 Pap  
50 Dos, 100 Dos, 200 Dos  
50 Brasse, 100 Brasse, 200 Brasse  
200 4N  
50 NL, 100 NL, 200 NL 400 NL

**Récompenses** : 3 premières Dames et Messieurs par épreuves et par catégorie (les juniors et les seniors ne forment qu'une seule catégorie)

**Tarifs des engagements** : 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

## **Modalités d'engagements :**

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves Maximum par nageurs
- Pour les Benjamins/ Minimes : tous les nageurs qui ne réalisent pas le temps pour les championnats du calvados dans l'épreuve engagée
- Pour les Cadets / Juniors / Seniors : tous les nageurs qui ne réalisent pas les temps des Challenges Normands dans l'épreuve engagée.

## **Dimanche 17 Novembre 2013**

**Ouverture des portes : 9h**  
**Début des épreuves : 9h45**

400 NL  
200 Pap  
200 Dos  
100 Brasse  
100 NL  
50 Pap  
50 Dos

## **Dimanche 17 Novembre 2013**

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 14h45**

200 4N  
200 Brasse  
200 NL  
100 Pap  
100 Dos  
50 Brasse  
50 NL

# CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER

**Dates** : Samedi 23 et Dimanche 24 Novembre 2013

**Lieu** : Lisieux

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 18 Novembre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Compétition pour se qualifier aux championnats Régionaux

**Catégorie** : Poussins 2 (2003), Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000), cadets (1997 – 1998), Juniors (1994 – 1995 -1996), Seniors (1993 et avant)

**Epreuves** : 50 Pap, 100 Pap, 200 Pap  
50 Dos, 100 Dos, 200 Dos  
50 Brasse, 100 Brasse, 200 Brasse  
200 4N, 400 4N  
50 NL, 100 NL, 200 NL 400 NL, 800 NL, 1500 NL

**Récompenses** : 3 premières Dames et Messieurs par épreuves et par catégorie (les juniors et les seniors ne forment qu'une seule catégorie)

**Tarifs des engagements** : 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulant les engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Avoir réalisé les temps de la grille de qualification lors de la saison 2012 – 2013 ou 2013 – 2014

## Samedi 23 Novembre 2013

**Ouverture des portes : 8h30**  
**Début des épreuves : 9h30**

800 NL  
200 Dos  
50 Pap  
100 Brasse  
50 NL

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 15h**

400 4N  
200 NL  
100 Dos  
200 Pap

## Dimanche 24 Novembre 2013

**Ouverture des portes : 8h30**  
**Début des épreuves : 9h30**

1500 NL  
200 Brasse  
100 Pap  
200 4N

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 15h**

400 NL  
50 Brasse  
50 Dos  
100 NL

# CHALLENGE INTERCLUBS BENJAMINS / MINIMES

**Dates** : Samedi 14 Décembre 2013

**Lieu** : Douvres La Délivrande

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 9 Décembre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : un rendez-vous pour préparer la finale régional du mois de février chez les benjamins et les minimés

**Catégorie** : Benjamins (2001 / 2002) , Minimés (1999 / 2000)

**Epreuves** : 100 Pap  
100 Dos  
100 Brasse  
100 NL  
4 x 100 4N (Chaque nageur fait 100 4N)  
4 x 200 NL

**Récompenses** : 3 premières équipes filles et garçons à l'addition des points à la table de cotation FFN par catégorie

**Tarifs des engagements** : 15 € par équipes

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulant les engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Une équipe est composée uniquement de 4 Nageurs
- 2 Nageurs par course (chaque épreuve doit être nagée 2 Fois)
- Chaque nageur doit participer à 2 courses individuelles ainsi qu'aux relais
- Composition des relais pour le lundi 9 Décembre 2013 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Samedi 14 Décembre 2013

**Ouverture des portes : 14h**

**Début des épreuves : 15h**

4 x 100 4N Benjamins

4 x 100 4N Minimés

100 Pap Benjamins

100 Pap Minimés

100 Dos Benjamins

100 Dos Minimés

100 Brasse Benjamins

100 Brasse Minimés

100 NL Benjamins

100 NL Minimés

4 x 200 NL Benjamins

4 x 200 NL Minimés

# 1<sup>er</sup> Journée Avenirs Poussins

**Dates** : Dimanche 15 Décembre 2013

**Lieu** : Bayeux

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 9 Décembre 2013

**Bassin** : 25 m x 6 Couloirs

**Catégorie** : Avenirs (2005 et après), Poussins (2003-2004)

**Epreuves** :

25 Pap	50 NL
25 Dos	
50 Dos	4 x 25 NL Mixte Avenirs
25 Brasse	4 x 25 NL Dames et Messieurs Avenirs
50 Brasse	4 x 50 NL Mixte Poussins
25 NL	4 x 50 NL Dames et Messieurs Poussins

**Récompenses** : 3 premiers de chaque année d'âge (2003-2004-2005 et après), 3 premiers relais

**Tarifs des engagements** : 2.50 € par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves maximum par nageur
- 1 Relais maximum par nageur
- **Pass'compétition obligatoire pour les enfants de 2004 et après**
- Composition des relais pour le lundi 9 Décembre 2013 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Dimanche 15 Décembre 2013

**Ouverture des portes : 13h30**

**Début des épreuves : 14h15**

25 Pap Avenirs  
50 Pap Poussins  
25 Dos Avenirs  
50 Dos Poussins  
25 Brasse Avenirs  
50 Brasse Poussins  
25 NL Avenirs  
50 NL Poussins

Pause 10 minutes

4 x 25 NL Avenirs Mixte  
4 x 25 NL Avenirs Dames  
4 x 25 NL Avenirs Messieurs  
4 x 50 NL Poussins Mixte  
4 x 50 NL Poussins Dames  
4 x 50 NL Poussins Messieurs

# CRITERIUM 2

**Dates :** Dimanche 19 Janvier 2014

**Lieu :** Vire

**Date limite engagements par extranat :** Lundi 13 Janvier 2014

**Bassin :** 25 m x 6 Couloirs

**Présentation :** Compétition pour se qualifier aux championnats du calvados

**Catégorie :** Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000), cadets (1997 – 1998), Juniors (1994 – 1995 - 1996), Seniors (1993 et avant)

**Epreuves :** 50 Pap, 100 Pap, 200 Pap  
50 Dos, 100 Dos, 200 Dos  
50 Brasse, 100 Brasse, 200 Brasse  
100 4N, 200 4N  
50 NL, 100 NL, 200 NL 400 NL

**Récompenses :** 3 premières Dames et Messieurs par épreuves et par catégorie (les juniors et les seniors ne forment qu'une seule catégorie)

**Tarifs des engagements :** 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

## Modalités d'engagements :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves Maximum par nageurs par réunion
- Pour les Benjamins/ Minimes : toutes les nageurs ne réalisant pas le temps pour les championnats du calvados dans l'épreuve engagée
- Pour les Cadets / Juniors / Seniors : toutes les nageurs ne réalisant pas les temps des Challenges Normands dans l'épreuve engagée.

## Dimanche 19 Janvier 2014

**Ouverture des portes : 9h**  
**Début des épreuves : 9h45**

Pass'compétition  
200 4N  
200 Brasse  
200 NL  
100 Pap  
100 Dos  
50 Brasse  
50 NL

## Dimanche 19 Janvier 2014

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 14h45**

100 4N  
50 Pap  
50 Dos  
400 NL  
200 Pap  
200 Dos  
100 Brasse  
100 NL



## 2ème Journée Avenirs Poussins

**Dates** : Dimanche 23 Février 2014

**Lieu** : Lisieux

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 17 Février 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** :

**Catégorie** : Avenirs (2005 et après), Poussins (2003-2004)

**Epreuves** :

Pass'Compétition	25 NL 50 NL
25 Pap	
25 Dos	4 x 25 4N Mixte Avenirs
50 Dos	4 x 25 4N Dames et Messieurs Avenirs
25 Brasse	4 x 50 4N Mixte Poussins
50 Brasse	4 x 50 4N Dames et Messieurs Poussins

**Récompenses** : 3 premiers de chaque année d'âge (2003-2004-2005 et après), 3 premiers relais

**Tarifs des engagements** : 2.50 € par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves maximum par nageur
- 1 Relais maximum par nageur
- **Pass'compétition obligatoire pour les enfants de 2004 et après**
- Composition des relais pour le lundi 17 Février 2014 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

### Dimanche 23 Février 2014

**Ouverture des portes : 13h30**

**Début des épreuves : 14h15**

Pass'Compétition

25 Pap Avenirs  
50 Pap Poussins  
25 Dos Avenirs  
50 Dos Poussins  
25 Brasse Avenirs  
50 Brasse Poussins  
25 NL Avenirs  
50 NL Poussins

Pause 10 minutes

4 x 25 NL Avenirs Mixte  
4 x 25 NL Avenirs Dames  
4 x 25 NL Avenirs Messieurs  
4 x 50 NL Poussins Mixte  
4 x 50 NL Poussins Dames  
4 x 50 NL Poussins Messieurs

# Natathlon 1

**Dates :** Dimanche 23 Mars 2014

**Lieu :** Trouville

**Date limite engagements par extranat :** Lundi 17 Mars 2014

**Bassin :** 25 m x 5 Couloirs

**Présentation :**

**Catégorie :** Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000)

**Epreuves :** 50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 200 4N, 400 NL (benjamins 1)  
50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 400 4N, 800 NL (benjamins 2)  
50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 200 4N, 400 4N ,400NL ,800 NL (Minimes)

**Récompenses :** A l'issue des 3 étapes

**Tarifs des engagements :** 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements :**

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves Maximum par nageurs
- **Deux compétitions différentes sur extranat**

## Dimanche 23 Mars 2014

**Ouverture des portes : 9h**  
**Début des épreuves : 10h**

400 NL Dames Benj 1 et Minimes  
800NL Dames Benj 2 et Minimes  
50 Pap Messieurs  
50 Pap Dames  
Pause  
50 NL Messieurs  
50 NL Dames  
200 4N Messieurs Benj 1 et Minimes  
400 4N Messieurs Benj 2 et Minimes

## Dimanche 23 Mars 2014

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 15h**

400 NL Messieurs Benj 1 et Minimes  
800NL Messieurs Benj 2 et Minimes  
50 Dos Dames  
50 Dos Messieurs  
Pause  
50 Brasse Dames  
50 Brasse Messieurs  
200 4N Dames Benj 1 et Minimes  
400 4N Dames Benj 2 et Minimes

# CRITERIUM 3

**Dates** : Samedi 29 Mars 2014

**Lieu** : Colombelles

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 24 Mars 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** : Compétition pour se qualifier aux championnats du calvados

**Catégorie** : Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000), cadets (1997 – 1998), Juniors (1994 – 1995 - 1996), Seniors (1993 et avant)

**Epreuves** :

50 Pap, 100 Pap, 200 Pap

50 Dos, 100 Dos, 200 Dos

50 Brasse, 100 Brasse, 200 Brasse

100 4N, 200 4N

50 NL, 100 NL, 200 NL

Finale sur 50 et 100 m (Finale A Benjamins, Finale A Minime et Finale A cadet/Juniors/Seniors)

**Récompenses** : 3 premières Dames et Messieurs par épreuves a l et par catégorie (les cadets, les juniors et les seniors ne forment qu'une seule catégorie)

**Tarifs des engagements** : 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Pour les Benjamins/ Minimes : toutes les nageurs ne réalisant pas le temps pour les championnats du calvados dans l'épreuve engagée
- Pour les Cadets / Juniors / Seniors : toutes les nageurs ne réalisant pas les temps des Challenges Normands dans l'épreuve engagée.

## Samedi 29 Mars 2014

**Ouverture des portes : 8h30**

**Début des épreuves : 9h15**

100 4N  
50 Pap  
50 Dos  
50 Brasse  
50 NL  
100 Pap  
100 Dos  
100 Brasse  
100 NL  
200 4N

## Samedi 29 Mars 2014

**Ouverture des portes : 14h**

**Début des épreuves : 14h45**

Finale 50 Pap  
Finale 50 Dos  
Finale 50 Brasse  
Finale 50 NL  
200 Pap  
200 Dos  
Finale 100 4N  
200 Brasse  
200 NL  
Finale 100 Pap  
Finale 100 Dos  
Finale 100 Brasse  
Finale 100 NL

# 3ème Journée Avenirs Poussins

**Dates** : Dimanche 30 Mars 2014

**Lieu** : Colombelles

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 24 Mars 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** :

**Catégorie** : Avenirs (2005 et après), Poussins (2003-2004)

**Epreuves** :

8 minutes Non Stop pour les Avenirs  
10 Minutes Non Stop pour les Poussins

4 x 50 4N Mixte et par Sexe Avenirs  
4 x 100 4N Mixte et par Sexe Poussins

**Récompenses** : 3 premiers de chaque année d'âge (2003-2004-2005 et après), 3 premiers relais

**Tarifs des engagements** : 2.50 € par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 1 Relais maximum par nageur
- **Pass'compétition obligatoire pour les enfants de 2004 et après**
- Composition des relais pour le lundi 24 Mars 2014 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Dimanche 30 Mars 2014

**Ouverture des portes : 9h**

**Début des épreuves : 9h45**

8 Minutes Avenirs  
10 Minutes Poussins

4 x 50 4N Avenirs

4 x 100 4N Poussins (chacun effectue un 100 4N)

# Natathlon 2

**Dates** : Dimanche 13 Avril 2014

**Lieu** : Douvres La Délivrande

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 7 Avril 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** :

**Catégorie** : Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000)

**Epreuves** : 50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 200 4N, 400 NL (benjamins 1)  
50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 400 4N, 800 NL (benjamins 2)  
50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 200 4N, 400 4N ,400NL ,800 NL (Minimes)

**Récompenses** : A l'issue des 3 étapes

**Tarifs des engagements** : 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves Maximum par nageurs
- **Deux compétitions différentes sur extranat**

## Dimanche 13 Avril 2014

**Ouverture des portes : 9h**  
**Début des épreuves : 10h**

400 NL Messieurs Benj 1 et Minimes  
800NL Messieurs Benj 2 et Minimes  
50 Pap Dames  
50 Pap Messieurs  
Pause  
50 NL Dames  
50 NL Messieurs  
200 4N Dames Benj 1 et Minimes  
400 4N Dames Benj 2 et Minimes

## Dimanche 13 Avril 2014

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 15h**

400 NL Dames Benj 1 et Minimes  
800NL Dames Benj 2 et Minimes  
50 Dos Messieurs  
50 Dos Dames  
Pause  
50 Brasse Messieurs  
50 Brasse Dames  
200 4N Messieurs Benj 1 et Minimes  
400 4N Messieurs Benj 2 et Minimes

# Natathlon 3

**Dates :** Dimanche 25 Mai 2014

**Lieu :** Hérouville Saint Clair

**Date limite engagements par extranat :** Lundi 19 Mai 2014

**Bassin :** 25 m x 5 Couloirs

**Présentation :**

**Catégorie :** Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000)

**Epreuves :** 50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 200 4N, 400 NL (benjamins 1)  
50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 400 4N, 800 NL (benjamins 2)  
50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50NL, 200 4N, 400 4N ,400NL ,800 NL (Minimes)

**Récompenses :** À l'issue des 3 étapes (3 premiers Benjamins 1, 3 premiers Benjamins 2, 3 premiers Minimes 1, 3 premiers Minimes 2)

**Tarifs des engagements :** 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements :**

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 épreuves Maximum par nageurs
- **Deux compétitions différentes sur extranat**

## Dimanche 25 Mai 2014

**Ouverture des portes : 9h**  
**Début des épreuves : 10h**

200 4N Dames Benj 1 et Minimes  
400 4N Dames Benj 2 et Minimes  
200 4N Messieurs Benj 1 et Minimes  
400 4N Messieurs Benj 2 et Minimes  
50 Dos Dames  
50 Dos Messieurs  
50 Brasse Dames  
50 Brasse Messieurs  
50 Pap Dames  
50 Pap Messieurs

## Dimanche 25 Mai 2014

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 15h**

400 NL Dames Benj 1 et Minimes  
800NL Dames Benj 2 et Minimes  
50 NL Messieurs  
Pause  
50 NL Dames  
400 NL Messieurs Benj 1 et Minimes  
800NL Messieurs Benj 2 et Minimes

# 4ème Journée Avenirs Poussins

**Dates** : Samedi 7 Juin 2014

**Lieu** : Hérouville

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 2 Juin 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Présentation** :

**Catégorie** : Avenirs (2005 et après), Poussins (2003-2004)

**Epreuves** :

200 NL et 100 4N pour les Avenirs  
400 NL et 200 4N pour les Poussins  
4 x 25 NL Mixte et par Sexe Avenirs  
4 x 25 NL Mixte et par Sexe Poussins

**Récompenses** : 3 premiers de chaque année d'âge (2003-2004-2005 et après), 3 premiers relais

**Tarifs des engagements** : 2.50 € par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 1 Relais maximum par nageur
- **Pass'compétition obligatoire pour les enfants de 2004 et après**
- Composition des relais pour le lundi 2 Juin 2014 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Samedi 7 Juin 2014

**Ouverture des portes : 14h**  
**Début des épreuves : 14h45**

200 NL Avenirs  
400 NL Poussins  
100 4N Avenirs  
200 4N Poussins

4 x 25 NL Avenirs Mixte  
4 x 25 NL Avenirs Dames  
4 x 25 NL Avenirs Messieurs  
4 x 25 NL Poussins Mixte  
4 x 25 NL Poussins Dames  
4 x 25 NL Poussins Messieurs

# CRITERIUM 4

**Dates :** Dimanche 8 Juin 2014

**Lieu :** Hérouville

**Date limite engagements par extranat :** Lundi 2 Juin 2014

**Bassin :** 25 m x 5 Couloirs

**Présentation :** Compétition pour se qualifier aux championnats du calvados

**Catégorie :** Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000), cadets (1997 – 1998), Juniors (1994 – 1995 - 1996), Seniors (1993 et avant)

**Epreuves :**

50 Pap, 100 Pap, 200 Pap

50 Dos, 100 Dos, 200 Dos

50 Brasse, 100 Brasse, 200 Brasse

100 4N, 200 4N

50 NL, 100 NL, 200 NL

Finale sur 50 et 100 m (Finale A Benjamins, Finale A Minime et Finale A cadet/Juniors/Seniors)

**Récompenses :** 3 premières Dames et Messieurs par épreuves a l et par catégorie (les cadets,les juniors et les seniors ne forment qu'une seule catégorie)

**Tarifs des engagements :** 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements :**

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Pour les Benjamins/ Minimes : toutes les nageurs ne réalisant pas le temps pour les championnats du calvados dans l'épreuve engagée
- Pour les Cadets / Juniors / Seniors : toutes les nageurs ne réalisant pas les temps des Challenges Normands dans l'épreuve engagée.

## Dimanche 8 Juin 2014

**Ouverture des portes : 8h30**

**Début des épreuves : 9h15**

100 4N  
50 Pap  
50 Dos  
50 Brasse  
50 NL  
100 Pap  
100 Dos  
100 Brasse  
100 NL  
200 4N

## Dimanche 8 Juin 2014

**Ouverture des portes : 14h**

**Début des épreuves : 14h45**

Finale 50 Pap  
Finale 50 Dos  
Finale 50 Brasse  
Finale 50 NL  
200 Pap  
200 Dos  
Finale 100 4N  
200 Brasse  
200 NL  
Finale 100 Pap  
Finale 100 Dos  
Finale 100 Brasse  
Finale 100 NL



# CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE

**Dates** : Samedi 21 Juin et Dimanche 22 Juin 2014

**Lieu** : Caen Stade Nautique

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 16 Juin 2014

**Bassin** : 25 m x 8 Couloirs

**Catégorie** : Benjamins (2001 - 2002), Minimes (1999 – 2000), cadets (1997 – 1998), Juniors (1994 – 1995 - 1996), Seniors (1993 et avant)

**Epreuves** :

50 Pap, 100 Pap, 200 Pap

200 4N, 400 4N

50 Dos, 100 Dos, 200 Dos

50 NL, 100 NL, 200 NL 400 NL, 800 NL, 1500 NL

50 Brasse, 100 Brasse, 200 Brasse

Finale sur les 50m et 100m (Finale Benjamins, Minimes, cadets, Juniors/Seniors)

**Récompenses** : 3 premières Dames et Messieurs par épreuves et par catégorie (les juniors et les seniors ne forment qu'une seule catégorie)

**Tarifs des engagements** : 3.70€ par épreuves

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- Avoir réalisé les temps de la grille de qualification lors de la saison 2012 – 2013 ou 2013 – 2014

## Samedi 21 Juin 2014

**Ouverture des portes : 8h30**

**Début des épreuves : 9h30**

200 4N  
100 Brasse  
100 NL  
50 Dos  
50 Pap  
200 Dos

**Ouverture des portes : 14h**

**Début des épreuves : 15h**

100 Brasse (finales)  
100 NL (finales)  
50 Dos (Finales)  
50 Pap (Finales)  
1500 NL  
200 Pap

## Dimanche 22 Juin 2014

**Ouverture des portes : 8h30**

**Début des épreuves : 9h30**

800 NL  
50 Brasse  
50 NL  
100 Pap  
100 Dos  
200 Brasse  
200 NL  
400 4N

**Ouverture des portes : 14h**

**Début des épreuves : 15h**

50 Brasse (Finales)  
50 NL (Finales)  
100 Pap (Finales)  
100 Dos (Finales)  
400 NL

*Grille de qualification  
2013 - 2014*

# GRILLE DE QUALIFICATION aux CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX

BENJAMINES	MINIMES	CADETTE	JUN/SEN		JUN/SEN	CADETS	MINIMES	BENJAMIN
39"00	37"00	35"00	34"00	<b>50 NAGE LIBRE</b>	31"00	32"00	34"00	37"00
1'26"00	1'22"00	1'18"00	1'16"00	<b>100 NAGE LIBRE</b>	1'10"00	1'12"00	1'16"00	1'22"00
3'04"00	2'55"00	2'48"00	2'44"00	<b>200 NAGE LIBRE</b>	2'30"00	2'35"00	2'45"00	2'58"00
6'19"00	6'06"00	5'52"00	5'44"00	<b>400 NAGE LIBRE</b>	5'16"00	5'26"00	5'46"00	6'02"00
13'08"00	12'42"00	12'14"00	12'08"00	<b>800 NAGE LIBRE</b>	11'12"00	11'24"00	12'02"00	12'34"00
25'00"00	24'05"00	23'10"00	22'50"00	<b>1500 NAGE LIBRE</b>	21'00"00	21'25"00	22'35"00	23'55"00
44"00	42"00	40"00	38"00	<b>50 PAILLON</b>	34"00	36"00	38"00	41"00
1'36"00	1'32"00	1'28"00	1'24"00	<b>100 PAILLON</b>	1'16"00	1'20"00	1'24"00	1'30"00
3'32"00	3'24"00	3'16"00	3'08"00	<b>200 PAILLON</b>	2'52"00	3'00"00	3'08"00	3'16"00
46"00	44"00	42"00	40"00	<b>50 DOS</b>	36"00	38"00	40"00	43"00
1'40"00	1'36"00	1'32"00	1'28"00	<b>100 DOS</b>	1'20"00	1'24"00	1'28"00	1'34"00
3'28"00	3'20"00	3'12"00	3'04"00	<b>200 DOS</b>	2'48"00	2'56"00	3'04"00	3'12"00
48"00	46"00	44"00	42"00	<b>50 BRASSE</b>	38"00	40"00	42"00	45"00
1'46"00	1'42"00	1'38"00	1'34"00	<b>100 BRASSE</b>	1'26"00	1'30"00	1'34"00	1'40"00
3'50"00	3'42"00	3'33"00	3'24"00	<b>200 BRASSE</b>	3'08"00	3'17"00	3'26"00	3'34"00
				<b>100 4N</b>				
3'25"00	3'15"00	3'08"00	3'00"00	<b>200 4N</b>	2'50"00	2'58"00	3'05"00	3'20"00
7'10"00	6'50"00	6'36"00	6'20"00	<b>400 4N</b>	6'00"00	6'16"00	6'30"00	6'50"00

**Sélections - Regroupements  
2013 - 2014**

# **1<sup>er</sup> REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL**

**Dates :** Samedi 11 Janvier 2014

**Lieu :** Hérouville-Saint-Clair

**Date de publication de la sélection :** Vendredi 20 Décembre 2013

**Présentation :** Rassemblement des Benjamins et des Poussins 2 dans le cadre de la préparation de l'équipe du Calvados pour la Coupe de France des Départements 2014 et 2015.

**Catégorie :** Benjamins (2001 / 2002), Poussins 2 (2003)

## **Modalités de sélection :**

Les 15 meilleures benjamins et les 15 meilleurs benjamins sur l'addition des points (à la table de cotation) sur les épreuves suivantes 200m 4ng, 50 nl et 100m de spécialité, sur l'année N-1 et sur l'année en cours jusqu'au 24 Novembre.

Les 5 meilleures poussines et les 5 meilleurs poussins à l'addition des points (à la table de cotation) sur les 3 épreuves réalisées lors de la 1<sup>ère</sup> journée Avenirs Poussins du 15 Décembre

## **Programme de la journée :**

### **Entraînement du matin : 9H30 / 11H30**

- Présentation (Explication du déroulement de la journée et de l'année)
- Echauffement à sec (articulaire, musculaire, cardiaque)
- Travail technique dans l'eau (multitudes d'éducatifs)
- Travail et Tests d'endurance
- Séance d'étirements

### **Repas : 12H30 / 14H**

- Déplacement des nageurs en minibus ou bus au restaurant.

### **Activité : 14H / 16H**

- Laser Game au Rives de l'Orne

### **Entraînement de l'après-midi : 16H30 / 18H00**

- Echauffement à sec + échauffement dans l'eau (type compétition)
- Travail et tests des phases non-nagées
- Travail et tests de vitesse (en largeur, prise de relais etc.)
- Etirements

### **Débriefing : 18H / 18H15**

- Bilan de la journée.

***Les nageurs sélectionnés devront être présents lors du rassemblement. En cas d'absence non justifiée (par un certificat médical ou cas particulier), le nageur ne sera pas sélectionné pour les autres regroupements ainsi que pour la Coupe de France des Départements.***

## **2<sup>ème</sup> REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL**

**Dates :** Dimanche 2 Février 2014

**Lieu :** Hérouville-Saint-Clair

**Présentation :** Rassemblement Poussins 1 et Avenirs dans le cadre de l'obtention des tests ENF.

**Catégorie :** Poussins 1 (2004) et Avenirs (2005 et après).

**Modalités de sélection :**

Etre licenciés à la FFN pour la saison 2013-2014

Etre titulaire du sauv'nage.

**Tarifs des engagements :** 5€ par nageur.

**MODALITE D'ORGANISATION EN COURS D'ETUDE :**

- Mise en place par la responsable de la formation Calvados avec des entraineurs volontaires.
- Mise en place par la responsable de la formation Calvados avec un organisme de formation (BF ou BP JEPS AAN)

**Programme de la journée :**

**Entraînement du matin : 9H30 / 12H30**

- Présentation de la journée
- Présentation et démonstration des Tests ENF
- Explication des différents ateliers mis en place en vue de travailler le pass'sport de l'eau et le pass'compétition
- Rotation pendant 2h / 2H30

**Repas : 12H30 / 14H fourni par les nageurs**

**Activité : Royal Kids (14H / 16H)**

**Nous comptons sur le professionnalisme des entraineurs pour présenter des nageurs ayant les capacités physiques et aquatiques pour travailler les différents ateliers du pass'sport de l'eau ou du pass'compétition.**

**Ceux-ci dans le but de favoriser le bon déroulement de la journée.**

*Programme Masters*  
*2013-2014*

# Les catégories d'âge pour 2013 - 2014

<b>C1</b>	<b>25 - 29 ans</b>
<b>C2</b>	<b>30 - 34 ans</b>
<b>C3</b>	<b>35 - 39 ans</b>
<b>C4</b>	<b>40 - 44 ans</b>
<b>C5</b>	<b>45 - 49 ans</b>
<b>C6</b>	<b>50 - 54 ans</b>
<b>C7</b>	<b>55 - 59 ans</b>
<b>C8</b>	<b>60 - 64 ans</b>
<b>C9</b>	<b>65 - 69 ans</b>
<b>C10</b>	<b>70 - 74 ans</b>
<b>C11</b>	<b>75 - 79 ans</b>
<b>C12</b>	<b>80 - 84 ans</b>
<b>C13</b>	<b>85 - 89 ans</b>
<b>C14</b>	<b>90 - 94 ans</b>
<b>C15</b>	<b>95 - 99 ans</b>

<b>R1</b>	<b>100 - 119 ans</b>
<b>R2</b>	<b>120 - 159 ans</b>
<b>R3</b>	<b>160 - 199 ans</b>
<b>R4</b>	<b>200 - 239 ans</b>
<b>R5</b>	<b>240 - 279 ans</b>
<b>R6</b>	<b>280 - 319 ans</b>
<b>R7</b>	<b>320 - 359 ans</b>
<b>R8</b>	<b>360 et plus</b>

Changements de catégorie au 1er Janvier 2014



# **SAISON 2013 / 2014**

## **DU COMITÉ DU CALVADOS DES MAITRES**

### **NIVEAU DÉPARTEMENT :**

14 Décembre 2013 : Championnat Départemental longue distance à Douvres la Délivrande en soirée (circuit régional).

02 Février 2014 : Championnat départemental après-midi (Bayeux).

### **NIVEAU RÉGIONAL :**

17 Novembre 2013 : Interclubs (attention, changement de destination ; dans la Manche ?) Début de la réunion 9 h 45 en journée.

08 Mai 2014 : Championnats Régionaux à Hérouville en journée.

### **NIVEAU NATIONAL ET INTERNATIONAL :**

25, 26 Janvier 2014 : Interclubs à Tours.

27, 30 Mars 2014 : Championnats de France hiver à Georges Vallerey à paris).

03 au 06 Juillet 2014 : Championnats de France été à Millau.

28 Juillet au 09 Août 2014 : Championnats du Monde à Montréal.

### **MEETINGS (Dates connues) :**

30 Novembre et 1er Décembre 2013 : Meeting de la mer à Cherbourg.

? Décembre 2013 : Compétition animation Falaise à 18 heures.

09 Février 2014 : Trophée des Maîtres au Havre.

15, 16 Février 2014 : Meeting de Caen à Hérouville.

22 Mars 2014 : Inter Maîtres à Deauville, 50 m 1 journée.

12 Avril 2014 : Meeting de Bayeux en soirée à Bayeux.

08 Juin 2014 : Meeting de Fauville-en-Caux.

La Normandie se trouve 2ème au Classement National par le nombre de participants aux compétitions.

# CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL LONGUE DISTANCE

**Dates** : Samedi 14 Décembre 2013

**Lieu** : Douvres La Délivrande

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 9 Décembre 2013

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Catégorie** : Masters

**Epreuves** :

- 50 NL
- 200 NL
- 800 NL
- 50 Dos
- 200 Dos
- 50 Brasse
- 200 Brasse
- 50 Papillon
- 200 Papillon
- 400 4N
- 4 x 50 NL

**Récompenses** : Les 3 premiers de chaque catégorie

**Tarifs des engagements** : 3,70€ par épreuve

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 Courses maxi par nageur
- Composition des relais pour le lundi 9 Décembre 2013 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Samedi 14 Décembre 2013

**Ouverture des portes : 18h**

**Début des épreuves : 18h45**

4 x 50 NL  
50 Dos  
200 Pap  
50 NL  
200 Dos  
50 Papillon  
200 Brasse  
1500 NL  
50 Brasse  
200 NL  
400 4N

# CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL OPEN DES MAITRES

**Dates** : Dimanche 2 Février 2014

**Lieu** : Bayeux

**Date limite engagements par extranat** : Lundi 27 Janvier 2014

**Bassin** : 25 m x 6 Couloirs

**Catégorie** : Masters

**Epreuves** :

- 50 NL
- 100 NL
- 400 NL
- 50 Dos
- 100 Dos
- 50 Brasse
- 100 Brasse
- 50 Papillon
- 100 Papillon
- 100 4N
- 200 4N
- 4 x 50 NL par sexe
- 4 x 50 4N mixte

**Récompenses** : Les 3 premiers de chaque catégorie

**Tarifs des engagements** : 3,70€ par épreuve

Les factures seront envoyées par mail aux clubs : tableau récapitulatif des engagements et les forfaits

**Modalités d'engagements** :

- Tout nageur licencié à la FFN pour la saison 2013-2014
- 3 Courses maxi par nageur
- Composition des relais pour le lundi 27 Janvier 2014 par mail à [ffncalvados@gmail.com](mailto:ffncalvados@gmail.com)

## Dimanche 2 Février 2014

**Ouverture des portes : 13h30**

**Début des épreuves : 14h15**

4 x 50 NL

100 4N

100 Dos

50 NL

100 Brasse

400 NL

Entracte 30 Minutes (Animation)

50 Papillon

100 NL

50 Dos

100 Papillon

50 Brasse

200 4N

4 x 50 4N

Water-Polo  
2013 - 2014

# POLONAT

**Dates** : Dimanche 2 Février 2014

**Lieu** : Hérouville-Saint-Clair

**Date limite engagements par mail** : Lundi 27 Janvier 2014

**Bassin** : 25 m x 5 Couloirs

**Catégorie** : 2004 et après

**Epreuves** :

- Natation course
- Water polo

**Modalités d'engagements :**

- Equipe de 6 Personnes
- Engagement par mail à adresser par mail à [feret.b@wanadoo.fr](mailto:feret.b@wanadoo.fr)

## Dimanche 2 Février 2014

**Ouverture des portes : 13h**

**Début des épreuves : 13h30**

Natation Sportive

6 x 100 4N

6 x 50 NL

Water-polo

2 x 5minutes (en fonction du nombre d'équipe)

Remise des récompenses

**Informations complémentaires** : Voir spécial règlement FFN

# Titre 6 - Les épreuves territoriales sans finalité nationale

## 12 - DISPOSITIONS GÉNÉRALES

### Recommandations

Une autonomie relative pour les départements, régions, zones et interrégions dans la gestion de leurs championnats respectifs ainsi qu'une incitation à considérer l'ensemble des programmes sportifs, y compris les tests de l'École de la Natation Française, dans le respect des règles relatives aux surclassements (article 1.2.5).

Toutefois, pour toutes les compétitions à finalité nationale (15 ans garçons et filles et 17 ans garçons), les équipes qualifiées doivent impérativement être issues de championnats territoriaux des années d'âges concernées.

Pour les compétitions départementales, régionales, de zone et d'interrégions sans finalité Nationale, la Commission fédérale préconise l'organisation dans les territoires des programmes suivants :

Programmes	Activités	Niveaux d'organisation	Catégories d'âge
Initiation	Pass'sports de l'eau (cf. pages ENF)	Départements	8 ans et moins
Initiation Acquisition Mini-Polo	Pass'compétition (*) (cf. pages ENF)	Régions	8 ans et moins
Acquisition Mini-Polo	Polonat	Départements - Régions Zones - Interrégions	11 ans et moins
Acquisition Water-Polo	Coupe de France des Départements	Régions - Zones Interrégions	13 ans et moins
Développement Formation	Championnats	Régions - Zones Interrégions	13 ans et moins
Formation Performance	Championnats qualificatifs pour les phases nationales	Régions - Zones	15 ans et moins 17 ans et moins

### 12.1 - ENF et Pass'compétition

#### 12.1.2 Organisation du Pass'compétition

Le Pass'compétition water-polo est organisé sous le couvert des comités régionaux (sous le contrôle du CTR ou en son absence d'un membre - de l'ETR - habilité par l'ENF).

Les contenus sont définis dans les pages ENF de « l'Annuel Règlements ».

#### 12.1.3 Accès aux compétitions régionales et fédérales

Le Pass'compétition est obligatoire pour disputer les premières compétitions fédérales, à tous les échelons territoriaux (départements, régions, interrégions, zones, national).

### 12.2 - Polonat

12.2.1 Le Polonat est une compétition de promotion à vocation transversale destinée à être insérée dans les programmes de développement initiés par les comités départementaux, régionaux et les zones de la Fédération Française de Natation. Par ailleurs, il ne s'agit pas de proposer un quelconque championnat qui perdrait alors son caractère promotionnel.

12.2.2 Le Polonat s'adresse à la catégorie 11 ans et moins filles et garçons. Le responsable départemental, régional ou de la zone est chargé de l'organisation des compétitions de polonat sur son territoire.

12.2.3 Le Polonat est une compétition réunissant natation de course et mini-polo, qui se pratique par équipes de six (6) pouvant être mixtes.

12.2.4 L'épreuve de natation comporte deux relais :

- 6 x 100 m 4 nages ;

- 6 x 50 m nage libre.

Le classement de l'épreuve s'effectue par addition des temps des deux relais. Le nombre de points de l'épreuve est fixé par le nombre d'équipes participant à cette compétition. Le nombre de points diminuera de deux en deux pendant la première moitié du classement, puis de un en un jusqu'au dernier du classement.

Chaque équipe doit présenter un jeune chronométreur.

- 12.2.5 L'épreuve de mini-polo se déroule sous forme d'un tournoi qui a pour principes :
  - chaque équipe joue le même nombre de matchs ;
  - chaque équipe est arbitrée par un ou deux jeunes arbitres ;
  - chaque équipe doit présenter au minimum un jeune arbitre ;
  - le règlement du jeu est celui du mini-polo (voir article 12.2.6 ci-dessous).
- 12.2.6 Le mini-polo se joue avec des règles simplifiées et adaptées, à savoir :
  - Article 1 : équipes composées de sept (7) joueurs dont un remplaçant et un gardien muni d'un bonnet rouge.
  - Article 2 : les conditions matérielles sont les suivantes :
    - champ de jeu : longueur comprise entre 12,50 m et 20 m ;
    - dimensions des buts : 2,20 m x 0,70 m ;
    - ballon de type MIKASA 6008, voire 6009 ou TURBO 3 (Kids).
  - Article 3 : le ballon peut être contrôlé à deux mains, mais doit être lancé à une seule main. Le ballon ne doit pas être complètement immergé.
  - Article 4 : le « droit de charge » est aménagé sur le porteur de balle ; l'adversaire peut lui prendre le ballon sans toucher une quelconque partie du corps.
  - Article 5 : le « droit de charge » est supprimé sur le gardien.
  - Article 6 : le joueur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute simple s'il est attaquant.
  - Article 7 : le joueur défenseur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute grave qui peut être une exclusion ou un penalty, en cas de danger de but. Le joueur exclu ne pourra rentrer que si son équipe récupère la balle.
  - Article 8 : les coups francs directs ne sont pas autorisés.
  - Article 9 : la règle des « 2 mètres » n'existe pas.
  - Article 10 : un match se déroule en deux périodes de cinq (5) minutes de jeu effectif, séparées de deux (2) minutes de repos.
  - Article 11 : il n'y a de décompte du temps de possession continue de la balle (30 secondes).
  - Article 12 : pas de match nul ; en cas d'égalité, repos de deux (2) minutes, puis « mort subite ».
  - Article 13 : un match gagné rapporte 3 points, un match perdu 1 point.
- 12.2.7 Le jeu de mini-polo définit un cadre dans lequel des adaptations peuvent être apportées, selon le niveau de pratique, l'âge ou la capacité de déplacement des participants.
- 12.2.8 Le classement final du Polonat s'effectue par addition des points obtenus dans les deux épreuves. En cas d'égalité, le temps résultant de l'addition des deux relais servira à départager les ex aequo.

## ■ 12.3 - Coupe de France des Départements

L'organisation d'une Coupe de France des Départements 13 ans et moins est laissée à l'initiative des interrégions (comité technique des interrégions) et, en cas de défaillance, aux comités régionaux ou départementaux pour la saison 2013-2014.

Les modalités d'organisation de cette compétition seront définies lors de la réunion de rentrée des responsables de zone (en septembre/octobre 2013).

Les dates initialement retenues pour la compétition « Coupe de France des Départements 13 ans » de water-polo pourraient être « protégées » pour permettre aux 13 ans et moins de pratiquer conjointement la natation course et le water-polo.

# Fédération Française de Natation

Comité Départemental du Calvados  
Feuille d'engagement

**POLONAT**  
Equipe n° : .....

Club : .....

## POLONAT du Calvados

Date : ..... Responsable de l'équipe : .....

N° NOMS	Prénoms	6 x 100 4 nages clas.	6 x 50 m nl	clas.	match 1	match 2	match 3	match 4	match 5	match 6	match 7	match 8	match 9	match 10		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
Résultats :																
		Points	Points	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Pts	Total de points	clas.