



Spécial Règlements Saison 2023-2024

Septembre à Décembre 2023



Sommaire

Adresses utiles.....	3
Membres du Comité Directeur.....	4
Catégories d'âge.....	5
Calendrier sportif.....	6
1er District.....	7
Championnat de la Manche Maîtres 1ère journée	8
Interclubs Départementaux.....	9
Championnats de la Manche	10
Avenirs Automne.....	11
Interclubs Avenirs.....	12
Challenge Avenirs.....	13

Adresses utiles

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

14, rue Scandicci
93508 Pantin Cedex

Standard : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69

LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrande
Pericentre 4
14000 CAEN

Tél : 02.31.75.04.19
Fax : 02.31.74.16.06

Mail : normandie@ffnatation.org
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE

1 bis rue de la Libération
CS 61208
50008 SAINT LO Cédex

Tél : 02.50.71.50.00
Fax: 02.33.77.14.29

Mail: ddcs@manche.gouv.fr
Site web : <http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO

Tél : 02.33.57.67.97
Fax : 02.33.57.19.25

Email : info@cdos-manche.org
Site web : www.cdos-manche.org

CONSEIL DEPARTEMENTAL

Maison du Département
98 route de Candol
50008 SAINT LO Cedex

Tél : 02.33.05.95.00

Membres du Comité Directeur

PRESIDENT

TOUZE Eric 61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE SUR SIENNE
Tel : 06.64.38.23.17
Mail : touze.family@free.fr

VICE PRÉSIDENT

LERICHE Serge Le Bois 50540 Vezins Tél : 02.33.68.23.11 ou 06.60.26.91.44
Mail : serge.leriche50@gmail.com

TRESORIER

LEDOLLEY Stéphane 21 rue du Bas Mesnil 50200 ST PIERRE DE COUTANCES
Tel : 02.33.07.51.43 ou 06.70.10.51.88
Mail : stephane.le-dolley@orange.fr

SECRETAIRE

LENORMAND Sylvie 13 route de la lande 50690 HARDINVEST
Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97
Mail : sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr

DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE

LUCAS Bruno 10 rue du Bois Ardent 50000 SAINT LO
Tel : 06.33.77.70.19
Mail : b.lucas1@free.fr

DELEGUE EN CHARGE DES MAÎTRES

FAUCHARD Frédéric 110 rue des Terres parées 50110 TOURLAVILLE
Tel : 06.21.12.51.24
Mail : fred.fauchard@gmail.com

DELEGUE EN CHARGE DU WATER-POLO

DEROBERT Laure 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT
Tel : 02.33.03.86.36 ou 06.46.60.67.90 🇫🇷
Mail : Asqnat@gmail.com

MEMBRES RESSOURCES

GOUTODIER Euriell 2 A rue des Fours à Chaux 50660 ORVAL SUR SIENNE
Tél : 06.31.74.29.31

LAGALLE Yveline Hameau Samson 50440 JOBOURG
Tél : 02.33.52.70.64 ou 06.20.48.68.57 Mail : neptune48@wanadoo.fr

MURIER Clément 30 rue de St Pierre 50200 COUTANCES
Tél : 06.81.78.31.58

TOUZE Françoise 61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE SUR SIENNE
Tel : 06.63.25.58.38 Mail : touze.family@free.fr

Catégories d'âge

La Fédération Française de Natation propose aux nageurs et nageuses des programmes de compétition selon leur catégorie d'âge :

Catégories d'âge de Janvier 2023 à la fin de saison		
	Dames	Messieurs
Avenirs 1 Avenirs 2 Avenirs 3	2014-2016 2013 2012	2013-2016 2012 2011
Benjamins 1 Benjamins 2	2011 2010	2010 2009
Espoirs 1 Espoirs 2	2009 2008	2008 2007
Relèves	2007 et avant	2006 et avant

Catégories d'âge de Janvier 2024 à la fin de saison	
	Dames - Messieurs
Avenirs	2013 et après
Benjamins	2012 à 2011
Juniors	2010 à 2006
Seniors	2005 et avant

Calendrier Général

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
SEPTEMBRE			
3 Septembre	Rad'eau Libre Cherbourg		
OCTOBRE			
7 Octobre	1^{er} DISTRICT Nord (ACC -Cotentin – Hague -ASQ -CSC -CNPSL) : Saint-Lô Sud (CNA – EVG – CNC) : Coutances	18h 18h	18h45 18h45
15 Octobre	MEETING DU COTENTIN Aquatic Club Cherbourg en Cotentin		
17 Octobre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE 1ERE JOURNEE MAITRES Coutances	20h	20h45
NOVEMBRE			
11 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES Coutances	8h00 14h00	9h00 14h45
12 Novembre	AVENIRS AUTOMNE Carentan	13h	13h45
19 Novembre	INTERCLUBS REGIONAUX TOUTES CATEGORIES Granville		
25 et 26 Novembre	MEETING DE LA MER AS Cherbourg Natation		
25 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS Saint-Lô	8h 14h	9h 14h45
26 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS Avranches	8h 14h	9h 14h45
DECEMBRE			
2 et 3 Décembre	RÉGIONAUX HIVER ESPOIRS/RELEVES Caen		
10 Décembre	INTERCLUBS RÉGIONAUX AVENIRS Coutances	13h	18h
15, 16 et 17 Décembre	IRNO RENNES		
16 et 17 Décembre	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HONNEUR Val de Reuil		
16 ou 17 Décembre	CHALLENGE AVENIRS Nord ; ACC (La Butte) Centre : Carentan Sud : Avranches	13h30 17h45 18h	14h15 18h30 18h45
28 et 29 Décembre	MEETING DU BOUT DE L'AN CNP Saint-Lô		

Nord : Saint-Lô	1^{ER} DISTRICT Nord (ACC -Cotentin – Hague -ASQ -CSC -CNPSL) SUD (CNA – EVG – CNC)	Nord : 7 Octobre
Sud : Coutances		Sud : 7 Octobre

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Avenirs - Benjamins – Juniors Seniors

Engagements

Période d'engagements extranat : du 29 Septembre au 4 Octobre

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum pour les jeunes, juniors et seniors

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 4 Octobre

Récompenses

A l'initiative des « districts » :

Horaires et Lieux

Saint-Lô le 7 Octobre

Ouverture des portes : 18h Début des épreuves : 18h45

Coutances le 7 Octobre

Ouvertures des portes : 18h Début des épreuves : 18h45

Programmes

200 4 Nages (Benjamins, Juniors-Seniors)

4 x 25 Nage Libre (Avenirs)

100 Dos (Benjamins, Juniors-Seniors)

50 Dos (Avenirs)

200 Nage Libre (Avenirs 3, Benjamins, Juniors-Seniors)

100 Brasse (Benjamins, Juniors-Seniors)

50 Brasse (Avenirs)

100 Nage Libre (Benjamins, Juniors-Seniors)

50 Papillon (Benjamins, Juniors-Seniors)

25 Papillon (Avenirs)

50 Nage Libre (Benjamins, Jeunes, Juniors-Seniors)

17 Octobre 2023	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE 1ERE JOURNEE MAITRES	Coutances
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagement extranat : 6 au 13 Octobre		

■ Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

100 Dos, 50 Brasse, 100 Papillon et 50 Nage Libre

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 13 Octobre

■ Récompenses

Pas de podiums

■ Horaires et Lieux

Mardi 17 Octobre 2023

Ouverture des portes : 20h Début des épreuves 20h45

100 Dos

50 Brasse

100 Papillon

50 Nage Libre

11 Novembre 2023	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	Coutances
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toutes catégories d'âges confondues Filles et Garçons 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 3 au 8 Novembre		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.

- **Epreuves de relais**

4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 200 nage libre.

Modalité de qualification

15 équipes (10 nageurs) maximum filles et garçons.

Les équipes 1 et 2 de clubs priment sur les équipes suivantes.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 8 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (30 € par équipe).

Récompenses

Une coupe sera remise aux 3 premières équipes.

Programme et horaires

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00

Début des épreuves : 9h00

10 x 50 Nage Libre Dames
10 x 50 Nage Libre Messieurs
100 Dos Dames
200 Dos Messieurs
100 Brasse Dames
200 Brasse Messieurs
100 Nage Libre Dames
400 Nage Libre Messieurs
100 Papillon Dames
200 Papillon Messieurs
100 4 Nages Dames
200 4 Nages Messieurs
4 x 200 Nage Libre Dames

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

4 x 200 Nage Libre Messieurs
200 Dos Dames
100 Dos Messieurs
200 Brasse Dames
100 Brasse Messieurs
400 Nage Libre Dames
100 Nage Libre Messieurs
200 Papillon Dames
100 Papillon Messieurs
200 4 Nages Dames
100 4 Nages Messieurs
4 x 100 4 Nages Dames
4 x 100 4 Nages Messieurs

Samedi 18 Novembre Dimanche 19 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BENJAMINS JUNIORS SENIORS	Samedi : Saint-Lô Dimanche : Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes Juniors Seniors	▪ Grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 10 au 15 Novembre		

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maximums par journée. Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves du 400, 800 et 1500 nage libre.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Novembre accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories : Benjamins 1et 2 ,Juniors 1, Juniors 2/3/4/Seniors

Programme et horaires

Samedi 18 Novembre - Saint-Lô

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
200 4 Nages	4 x 50 Nage Libre
100 Dos	200 Papillon
50 Brasse	200 Dos
400 Nage Libre	100 Brasse
4 x 50 4 Nages	50 Papillon
	1500 Nage Libre

Dimanche 19 Novembre – Avranches

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
200 Nage Libre	4 x 100 4 Nages
100 Papillon	200 Brasse
50 Nage Libre	100 Nage Libre
400 4 Nages	50 Dos
4 x 100 Nage Libre	800 Nage Libre

12/11/23	AVENIRS AUTOMNE	Carentan
----------	------------------------	----------

Conditions d'accès

- Avenirs

Engagements

Période d'engagements extranat : du 1 au 8 Novembre

Modalité de qualification

Chaque entraîneur choisira un 50 ou 100 par nage (25 ou 50 en papillon)
5 épreuves individuelles maxi

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 8 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Programme et horaires

Dimanche 12 Novembre Carentan

Ouverture des portes : 13h30 Début des épreuves : 14h15

4 x 25 4 Nages
100 4 Nages
50 Dos
100 Dos
50 Brasse
100 Brasse
4 x 25 Nage Libre
25 Papillon
50 Papillon
50 Nage Libre
100 Nage Libre

10/12/23	INTERCLUBS AVENIRS	COUTANCES
----------	---------------------------	-----------

Conditions d'accès

- Avenirs

Engagements

Période d'engagements extranat : du mercredi 29 Novembre au mercredi 6 Décembre

Mode de participation

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 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

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 6 Décembre, accompagnés des droits d'engagement (16 € par équipe).

Programme et horaires

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.

Dimanche 10 Décembre à Coutances

Ouverture des portes : 13h00 Début des épreuves : 13h45

4x50 Nage Libre,
50 papillon,
50 dos,
100 4 nages
50 brasse,
50 nage libre,
4x50 4Nages,

16 ou 17 Décembre	CHALLENGE AVENIRS	Nord : ACC (la butte) Centre : Carentan Sud : Avranches
Conditions d'accès		
Catégories d'âge : Avenirs 1 : Filles 2014-2016 - Garçons 2013-2016 Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012 Avenirs 3 : Filles 2012 – Garçons 2011		
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 8 au 13 Décembre		

■ Modalité de qualification
4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 13 Décembre

■ Programme et horaires

Samedi 16 Décembre Carentan

Ouverture des portes : 17h45 – Début des épreuves : 18h30

Samedi 16 Décembre Avranches

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

Dimanche 17 Décembre ACC

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves 14h15

25 Nage Libre
50 Papillon Dos
25 Papillon
50 Dos Brasse
25 Brasse
50 Brasse Crawl
25 Dos