



Spécial Règlements Saison 2016-2017



Sommaire

Horaires d'ouverture du Comité	3
Adresses utiles	4
Membres du Comité Directeur	5
 Calendrier sportif	 8
1 ^{er} Inter-écoles de natation	12
1 ^{ère} Journée départementale Maitres	13
1 ^{er} District	14
Interclubs Départementaux	15
Championnat de la Manche	17
.....	
Grille de qualifications	19
Interclubs Avenirs Jeunes	20
2 ^{ème} Inter-écoles de Natation	21
Nat'avenir 1	22
Championnat de la Manche Demi-Fond	23
Championnat de la Manche Demi-Fond Maitres	24
2 ^{ème} District	25
2 ^{ème} Journée départementale Maitres	26
Natathlon Plot 1	27
Nat'avenir 2	28
Natathlon Plot 2	29
3 ^{ème} Inter-écoles de Natation	30
Manche Swimmi-games	31
3 ^{ème} District	33
Nat'avenir 3	34
Nat'avenir 4	35
Natathlon Plot 4	36
4 ^{ème} Inter-écoles de Natation	37
Championnat de la Manche Open Maitres	38
Championnat de la Manche	39
Grille de qualification	40
Coupe de la Manche	41

Records de la Manche

Records de la Manche Dames - bassin de 25 et 50 m
Records de la Manche Messieurs - bassin de 25 et 50 m
Records de la Manche Dames - bassin de 50 m
Records de la Manche Messieurs - bassin de 50 m

Horaires d'ouverture

	MATIN	APRES MIDI
LUNDI	9h00 – 12h30	13h15 – 16h
MARDI	9h00 – 12h30	13h15 – 16h
MERCREDI	9h00 – 12h	
JEUDI	9h00 – 12h30	13h15 – 16h
 VENDREDI	9h00 – 12h30	13h15 – 16h

Comité de la Manche de Natation

3 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Tél : 02.33.72.45.22
Email : ffnmanche@hotmail.fr
Site web : <http://manche.ffnatation.fr>

Dates à retenir

SEPTEMBRE			
17 Septembre	FORMATION OFFICIELS Granville	9h00	12h00
17 Septembre	FORMATION OFFICIELS Carentan	9h00	16h00
Septembre	FORMATION OFFICIELS Cherbourg		
26 Novembre	ASSEMBLEE GENERALE – COMITE DE LA MANCHE Avranches	16h30	

Adresses utiles

FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION

14, rue Scandicci
93508 Pantin Cedex

Standard : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69

COMITE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrande
Pericentre 4
14000 CAEN
Mail : normandie@ffnatation.org
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

Tél : 02.31.75.04.19
Fax : 02.31.74.16.06

DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA COHESION SOCIALE

1 bis rue de la Libération
CS 61208
50008 SAINT LO Cédex
Mail: ddcs@manche.gouv.fr
Site web : <http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr>

Tél : 02.50.71.50.00
Fax: 02.33.77.14.29

COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Email : info@cdos-manche.org
Site web : www.cdos-manche.org

Tél : 02.33.57.67.97
Fax : 02.33.57.19.25

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 PRESIDENT EN CHARGE DES OFFICIELS ET DES MAITRES

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

VICE PRESIDENT EN CHARGE DU WATER-POLO

LEROUX Jean Baptiste 322 route des Merais 50880 ST PAIR SUR MER
Tel 06.29.84.50.19
Mail : jeanbaptiste.leroux@sfr.fr

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

GIOT Sylvie 38 rue Maurice Brisset 50690 MARTINVAST
Tel : 02.33.52.00.02 ou 06.81.67.69.86
Mail : sylvie.octevillenatation@neuf.fr

DELEGUEE EN CHARGE DE LA COMMUNICATION

BRIOUT Christine 288 rue de l'Exode 50000 SAINT LO
Tel : 06.80.08.24.45 ou 02.33.57.28.29
Mail : ph.briout@free.fr

DELEGUE 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 DE L'EAU LIBRE

BOUTEILLIER Loïc Le Noyer 50400 SAINT PLANCHERS
Tel : 06.84.39.64.64
Mail : evgnatation@orange.fr

DELEGUE EN CHARGE DE L'ENF

LEVERNEUIL Moïse 11 Le Mezeray 50220 CEAUX
Tél : 06.98.94.45.35
Mail : sauver.des.eaux@hotmail.fr

MEMBRES RESSOURCES

CHARRIER Christophe 56 rue du Mesnil 50000 LE MESNIL ROUXELIN

Tel : 02.33.56.05.08

Mail : ccharrierCNPSL@gmail.com

CHIBOUST Fabien 5 rue de la Mer 50120 EQUEUDREVILLE

Tel : 06.66.10.48.39

Mail : fabien.chiboust@sfr.fr

DAGUIER Jérôme La Lande 50750 SAINTE SUZANNE SUR VIRE

Tel : 06.78.22.15.02

Mail : j.daguier@west-telecom.com

DEROBERT Laure 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT

Tel : 02.33.03.86.36

Mail : asq_natation@yahoo.fr

DUGAY Huguette 2 Chemin du Mont Hallais 50500 CARENTAN

Tel : 02.33.43.72.68

Mail : huguettedugay@free.fr

DUPUIS Didier 8 rue de Lille 50300 AVRANCHES

Tel : 02.33.68.21.56 ou 06.62.51.90.20

Mail : cna.didier@free.fr

LAGALLE Yveline Hameau Samson 50440 JOBOURG

Tél : 02.33.52.70.64 ou 06.20.48.68.57

Mail : neptune48@wanadoo.fr

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

LERICHE Serge Les Bourdonnais 50370 - LES CRESNAYS

Tél : 02.33.68.23.11 ou 06.60.26.91.44

Mail : serge.leriche@sfr.fr

LONG WAH Jean François 91 rue à l'Oisel 50000 SAINT LO

Tel : 09.66.85.70.15

Mail : jean-francois.long-wah@wanadoo.fr

MANCEL Alain 52 rue de l'Oraille 50690 MARTINVEST

Tel : 02.33.53.02.27 ou 06.79.97.48.45

Mail : alain.octenat@free.fr

MONDIN Bruno La Quibouquiere Route de Montmartin/Mer 50207 COUTANCES Cedex

Tél : 02.33.45.98.30 ou 06.08.24.36.97

Mail : brunomondin@orange.fr

WAJEMAN Sophie 25 Impasse des Champs 50100 CHERBOURG

Mail : sophieoctnat@orange.fr

Catégories d'âge

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

Saison 2016-2017				
	Dames		Messieurs	
Avenirs	10 ans et moins	2007 et après	11 ans et moins	2006 et après
Jeunes	11-13 ans	2006 à 2004	12-14 ans	2005 à 2003
Juniors	14-17 ans	2003 à 2000	15-18 ans	2002 à 1999
Seniors	18 ans et plus	1999 et avant	19 ans et plus	1998 et avant

Calendrier Général

<i>Dates</i>	<i>Lieu et ordre du déroulement des épreuves</i>	<i>Ouverture du bassin</i>	<i>Début des épreuves</i>
OCTOBRE			
8 et 9 Octobre	MEETING ARENA Octeville		
15 ou 16 Octobre	1^{ère} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville	13h30 18h00 13h30	14h15 18h45 14h15
18 Octobre	1^{ère} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Coutances	19h00	19h45
22 ou 23 Octobre	1^{er} DISTRICT Nord : Les Pieux Centre : Carentan Sud : Avranches	13h30 19h 19h	14h15 19h45 19h45
NOVEMBRE			
5 et 6 Novembre	INTERCLUBS REGIONAUX Rouen		
6 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX Coutances	8h00 14h00	9h00 14h45
12 et 13 Novembre	MEETING DE LA MER MAITRES Cherbourg		
13 Novembre	RASSEMBLEMENT AVENIRS Octeville		
17 au 20 Novembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE 25 M Angers		
19 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE Saint-Lô	8h00 14h00	9h00 14h45
20 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE Avranches	8h00 14h00	9h00 14h45
27 Novembre	INTERCLUBS REGIONAUX MAITRES		
27 Novembre	INTERCLUBS AVENIRS JEUNES Granville	8h30 13h30	9h15 14h15
DECEMBRE			
3 et 4 Décembre	CHAMPIONNAT REGIONALE – BASSIN DE 25 M Caen		
3 ou 4 Décembre	2^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Octeville Centre : Carentan Sud : Granville	13h30 19h 13h30	14h15 19h45 14h15
11 Décembre	INTERCLUBS REGIONAUX AVENIRS JEUNES		
11 Décembre	CHAMPIONNATS IRNO 5 KM Deauville		

16 au 18 Décembre	CHAMPIONNATS IRNO HIVER BASSIN DE 50 M Chartres		
18 Décembre	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HONNEUR Pont Audemer		
27 et 28 Décembre	MEETING DU BOUT DE L'AN Saint-Lô		
JANVIER			
14 et 15 Janvier	MEETING DE COUTANCES		
21 Janvier	NAT'AVENIR 1 Granville	13h30	14h15
22 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND Avranches	8h00 14h00	9h00 15h00
22 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND MAITRES Cherbourg	14h00	14h45
27 et 28 Janvier	FFN GOLDEN TOUR 1		
28 et 29 Janvier	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE JEUNES HIVER Flers		
29 Janvier	CHAMPIONNAT INTER-REGIONNAUX INTERCLUBS MAITRES Saint-Lô		
28 ou 29 Janvier	2^{ème} DISTRICT Nord : Cherbourg avec les clubs du nord + St-Lô et Carentan Sud : Granville Avranches + Coutances	13h30 18h30	14h15 19h15
29 Janvier	RASSEMBLEMENT AVENIRS Granville		
FEVRIER			
4 Février	RASSEMBLEMENT JUNIORS SENIORS		
4 Février	2^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Carentan	19h	19h45
5 Février	NATATHLON PLOT 1 Coutances	8h30 14h00	9h30 15h00
5 Février	NAT'AVENIR 2 Octeville	13h30	14h15
MARS			
3 au 5 Mars	FFN GOLDEN TOUR 2		
3 au 5 Mars	MEETING DE L'OUEST Chartres		
5 Mars	NAT AVENIR NORMAND HIVER Vire		
12 Mars	NATATHLON PLOT 2 Cherbourg	8h30 14h00	9h30 15h00
18 ou 19 Mars	3^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Beaumont Centre : Coutances Sud : Avranches	13h30 18h00 19h00	14h15 18h45 19h45

19 Mars	MANCHE SWIMMING GAMES OPEN Saint-Lô	8h30 14h00	9h30 14h45
23 au 26 Mars	CHAMPIONNAT DE FRANCE MAITRES HIVER Dunkerque		
24 au 26 Mars	CHAMPIONNAT DE FRANCE NATIONALE 2 PRINTEMPS – 50 M Rennes		
26 Mars	CHAMPIONNAT DE NORMANDIE HONNEUR Coutances		
AVRIL			
1 et 2 Avril	MEETING DE CARENTAN		
2 Avril	COUPE DPT NORMANDIE (Avenirs)		
8 ou 9 Avril	3^{ème} DISTRICT Nord : Octeville Centre : Saint-Lô Sud : Granville	13h30 18h00 13h30	14h15 18h45 14h45
28 et 29 Avril	FFN GOLDEN TOUR 3		
30 Avril	NAT'AVENIR 3 Cherbourg	13h30	14h15
30 Avril	NATATHLON PLOT 3 DEMI-FOND Fécamp		
MAI			
1 ^{er} Mai	MEETING DU MUGUET Avranches		
6 et 7 Mai	COUPE DE FRANCE DES REGIONS (Jeunes)		
8 Mai	CHAMPIONNAT DE NORMANDIE MAITRES Cherbourg		
14 Mai	COUPE DE LA MANCHE DE WATER POLO Cherbourg		
14 Mai	NAT'AVENIR 4 Carentan	13h30	14h15
21 Mai	NATATHLON PLOT 4 Granville	8h30 14h00	9h30 15h00
20 ou 21 Mai	4^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Octeville Centre : Saint-Lô Sud : Avranches	13h30 19h00 19h00	14h15 19h45 19h45
24 au 28 Mai	CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE		
26 au 28 Mai	CHAMPIONNATS DE FRANCE PROMO		
28 Mai	MEETING JEUNES FRANCIS LEFRANC Saint-Lô		
JUIN			
1 au 4 Juin	CHAMPIONNATS DE FRANCE EAU LIBRE		

10 Juin	CHAMPIONNAT MANCHE MAITRES Saint-Lô	19h	19h45
10 et 11 Juin	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE JEUNES Elbeuf		
10 et 11 Juin	COUPE DE L'OUEST DES DEPARTEMENTS Blois		
11 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE Les Pieux	8h00 14h00	9h00 15h00
18 Juin	NAT'AVENIR NORMAND ETE		
18 Juin	COUPE DE LA MANCHE Brécey	8h30 14h00	9h15 14h45
23 au 25 Juin	TROPHÉE INTERREGIONAL LUCIEN ZINS PDL		
23 au 25 Juin	TROPHÉE NATIONAL LUCIEN ZINS		
25 Juin	FINALE REGIONALE NATATHLON Hérouville		
29 Juin au 2 Juillet	CHAMPIONNAT DE FRANCE MAITRES ETE Vichy		
JUILLET			
1 et 2 Juillet	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE ELITE – B 50 M		
19 au 23 Juillet	CHAMPIONNATS DE FRANCE F : 15 ans et – G : 16 ans et -		
20 au 23 Juillet	CRITERIUM NATIONAL PROMO F : 14 ans et + G : 15 ans et +		
25 au 29 Juillet	CRITERIUM NATIONAL F : 16 ans et + G : 17 ans et +		

Nord : Dimanche 16 Octobre Centre : Samedi 15 Octobre Sud : Dimanche 16 Octobre	1^{ER} INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après Nageurs avec ou sans pass'compétition	Ouvert aux filles 2006-2005-2004 sans pass'compétition et aux garçons 2005-2004 sans pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 12 Octobre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre - 50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon
- Epreuves de relais
4 x 25 Nage Libre

Récompenses

Au choix du club organisateur

Horaires et Lieux

Samedi 15 Octobre à Saint-Lô
Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Dimanche 16 Octobre à Les Pieux
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15
Dimanche 16 Octobre à Granville
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

Pass'port de l'eau
4 x 25 Nage Libre
50 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
25 Papillon

Mardi 18 Octobre	1ère JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Coutances
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maitres (25 ans et plus)		▪ Pas de grille de temps d'engagements
Engagements		
▪ Période d'engagement extranat : 7 au 14 Octobre		

■ Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**
50 Nage Libre, 100 Dos, 50 Brasse

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 Octobre

■ Récompenses

Pas de podiums

■ Horaires et Lieux

Mardi 18 Octobre à Coutances

Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45

50 Nage Libre
100 Dos
50 Brasse

Nord : Dimanche 23 Octobre Centre : Samedi 22 Octobre Sud : Samedi 22 Octobre	1^{ER} DISTRICT	Nord : Les Pieux Centre : Carentan Sud : Avranches
---	--------------------------------	--

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes – Juniors - Seniors

Jeunes 2004-2005-2006 titulaires du
Pass'compétition

Engagements

Période d'engagements extranat : du 12 au 19 Octobre

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre – 200 4 Nages – 50 Dos – 100 Brasse – 100 Papillon – 200 Dos – 400 Nage Libre
- Epreuves relais
4 x 50 Nage Libre – 4 x 50 4 Nages
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 19 Octobre

Récompenses

A l'initiative des « districts »

Horaires et Lieux

Samedi 22 Octobre à Carentan

Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45

Samedi 22 Octobre à Avranches

Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 23 Octobre à Les Pieux

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

Programmes

Pass'compétition

4 x 50 4 Nages

50 Nage Libre

200 4 Nages

50 Dos

100 Brasse

100 Papillon

200 Dos

400 Nage Libre

4 x 50 Nage Libre

Dimanche 6 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	Coutances
Conditions d'accès		
Toutes catégories d'âges confondues Filles et Garçons		Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 26 Octobre au 2 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 100 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 2 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (30 € par équipe).

Récompenses

Une coupe sera remise à chaque équipe sur le podium.

Dimanche 6 Novembre

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 100 nage libre dames
4 x 100 nage libre messieurs

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45

4 x 200 nage libre dames
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 19 et Dimanche 20 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE	Saint-Lô (samedi) Avranches (dimanche)
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Juniors Seniors	▪ Grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 9 au 16 Novembre		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 nage libre, 100 nage libre, 200 nage libre, 400 nage libre, 800 nage libre, 1500 nage libre, 50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 200 4 nages et 400 4 nages.
Classement au temps

▪ **Epreuves de relais**

4 x 100 4 nages
4 x 100 nage libre
4 x 200 nage libre
Classement toutes catégories, 2 relais maximum par club chez les filles et chez les garçons.

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maxi 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.
Grille de qualifications « Championnats de la Manche » voir page

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 16 Novembre accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Individuelles et relais par catégories d'âge : Juniors 1 – Juniors 2 – Seniors

Samedi 19 Novembre à Saint-Lô

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

800 nage libre
200 dos
50 papillon
100 brasse
4 x 200 nage libre

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45

Pass'compétition
50 nage libre
400 4 nages
200 nage libre
100 dos
200 papillon
4 x 100 nage libre

Dimanche 20 Novembre à Avranches

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

200 4 nages
200 brasse
100 papillon
1500 nage libre

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45

Pass'compétition
100 nage libre
50 brasse
50 dos
400 nage libre
4 x 100 4 nages

Grille de qualifications Championnat de la Manche hiver 2016-2017

DAMES	Seniors	Juniors 2	Juniors 1	Jeunes 2 et 3	Jeunes 1
50 nage libre	36"10	37"60	38"90		
100 nage libre	1'18"00	1'21"00	1'24"00		
200 nage libre	2'47"90	2'54"40	3'00"80		
400 nage libre	5'46"70	6'00"00	6'13"30		
800 nage libre	11'53"40	12'16"00	12'43"00	13'30"00	14'00"00
1500 nage libre	22'51"53	23'04"20	23'31"33	24'01"00	
50 dos	40"90	42"50	44"00		
100 dos	1'28"20	1'31"60	1'35"00		
200 dos	3'08"60	3'15"90	3'23"20		
50 brasse	45"60	47"40	49"10		
100 brasse	1'38"40	1'42"30	1'46"00		
200 brasse	3'32"70	3'41"20	3'49"10		
50 papillon	40"90	42"50	44"00		
100 papillon	1'28"20	1'31"60	1'35"00		
200 papillon	3'08"60	3'27"70	3'35"40		
200 4 nages	3'11"60	3'19"00	3'26"40		
400 4 nages	6'44"60	7'00"00	7'15"80	7'41"00	8'00"00

MESSIEURS	Seniors	Juniors 2	Juniors 1	Jeunes 2 et 3	Jeunes 1
50 nage libre	31"80	33"20	35"40		
100 nage libre	1'10"00	1'13"00	1'18"00		
200 nage libre	2'34"30	2'41"00	2'52"00		
400 nage libre	5'11"10	5'24"40	5'46"70		
800 nage libre	10'36"00	11'03"00	11'27"00	12'41"00	14'00"00
1500 nage libre	20'50"00	21'44"00	23'29"00	25'42"00	
50 dos	36"00	37"60	40"10		
100 dos	1'19"30	1'22"70	1'28"30		
200 dos	2'52"20	2'59"60	3'11"70		
50 brasse	39"80	41"50	44"40		
100 brasse	1'27"60	1'31"40	1'37"60		
200 brasse	3'09"00	3'17"20	3'30"60		
50 papillon	36"00	37"60	40"10		
100 papillon	1'19"30	1'22"70	1'28"30		
200 papillon	3'03"30	3'11"20	3'24"10		
200 4 nages	2'54"10	3'01"50	3'14"00		
400 4 nages	6'08"40	6'24"20	6'50"50	7'16"00	8'00"00

Dimanche 27 Novembre	INTERCLUBS AVENIRS JEUNES	Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Avenirs Filles 2007 et après Avenirs Garçons 2006 et après		Pass'compétition obligatoire
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 16 au 23 Novembre		

■ Cette compétition est qualificative pour la finale du Championnat de Normandie Interclubs Avenirs et du Championnat de Normandie Interclubs Jeunes.

■ Contenu du programme

- Epreuves individuelles
Avenirs : 100 4 Nages
Jeunes : 100 Nage Libre -100 Dos – 100 Brasse – 100 Papillon
- Epreuves de relais
Avenirs : 4 x 50 Nage Libre – 4 x 50 Brasse – 4 x 50 Papillon – 4 x 50 4 Nages
Jeunes : 4 x 200 Nage Libre – 4 x 100 4 Nages (100m 4 nages)

■ Modalités de participation

Avenirs : 1 épreuve individuelle et 4 relais obligatoires
Jeunes : 2 épreuves individuelles et 2 relais obligatoires.

■ Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 23 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (15 € par équipe).

■ Récompenses

Les 3 premières équipes de chaque sexe et de chaque catégorie sont récompensées (coupes +médailles)

■ Programme et horaires

Dimanche 27 Novembre

Ouverture des portes : 8h30
Début des épreuves : 9h15

100 Dos (Jeunes Filles et Garçons)
4 x 50 Nage Libre (Avenirs Filles et Garçons)
100 Brasse (Jeunes Filles et Garçons)
100 4 Nages (Avenirs Filles)
4 x 50 Brasse (Avenirs Garçons)
4 x 200 Nage Libre (Jeunes Filles)
4 x 50 Brasse (Avenirs Filles)
4 x 200 Nage Libre (Jeunes Garçons)

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

100 Nage Libre (Jeunes Filles et Garçons)
4 x 50 Papillon (Avenirs Filles et Garçons)
100 Papillon (Jeunes Filles et Garçons)
100 4 Nages (Avenirs Garçons)
4 x 50 4 Nages (Avenirs Filles)
4 x 100 4 Nages (Jeunes Filles)
4 x 50 4 Nages (Avenirs Garçons)
4 x 100 4 Nages (Jeunes Garçons)

Nord : Dimanche 4 Décembre Centre : Samedi 3 Décembre Sud : Dimanche 4 Décembre	2ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Octeville Centre : Carentan Sud :4 Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après Nageurs avec ou sans pass'compétition	Ouvert aux filles 2006-2005-2004 sans pass'compétition et aux garçons 2005-2004 sans pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 30 Novembre		

■ Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre -50 Dos - 50 Brasse- 25 Papillon
- Epreuves de relais
4 x 25 Nage Libre –

■ Récompenses

Au choix du club organisateur

■ Horaires et Lieux

Samedi 3 Décembre à Carentan
Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45
Dimanche 4 Décembre à Octeville
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15
Dimanche 4 Décembre à Granville
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

■ Programme

Pass'port de l'eau
4 x 25 Nage Libre
50 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
25 Papillon

Dimanche 21 Janvier	NAT'AVENIR 1	Granville
Conditions d'accès		
Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après		Pass'compétition obligatoire
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 10 au 18 Janvier		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 50 Dos – 50 Brasse – 50 Nage Libre – 100 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 3 épreuves individuelles au minimum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 22 Janvier
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 4 Nages
50 Papillon
50 Dos
100 4 Nages
50 Brasse
50 Nage Libre
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 22 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI-FOND	Avranches
Conditions d'accès		
Catégories d'âge : Jeunes – Juniors - Seniors	- Grille de temps d'engagements - Jeunes 2004-2005-2006 titulaires du Pass'compétition	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 11 au 18 Janvier		

- Contenu du programme
 - Epreuves individuelles
 - 800 nage libre, 1500 nage libre et 400 4 nages
- Modalité de qualification (grille départementale)
 - Classement aux temps
- Modalité d'engagement
 - Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).
- Récompenses
 - Lots à l'addition des points de l'épreuve de 4 nages et d'une seule épreuve de nage libre.
- Programme et horaires
 - Les séries du 800 m et 1500 m nage libre pourront être doublées en cas de nécessité.

Dimanche 22 Janvier	
1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
800 nage libre dames	Pass'compétition
1500 nage libre dames	400 4 nages dames
400 4 nages messieurs	800 nage libre messieurs
	1500 nage libre messieurs

Dimanche 22 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND OPEN MAITRES	Cherbourg
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 11 au 18 Janvier		

- Contenu du programme
 - **Epreuves individuelles**
800 nage libre, 400 4 Nages et 1500 nage libre

- Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

- Programme et horaires

Dimanche 22 Janvier à Cherbourg

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45

800 nage libre
400 4 nages
1500 nage libre

Nord : Dimanche 29 Janvier Sud : Samedi 28 Janvier	2^{EME} DISTRICT	Nord : Cherbourg (clubs du nord + St Lô et Carentan Sud : Granville, Avranches + Coutances+ Brecey
---	---------------------------------	---

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes – Juniors - Seniors

Jeunes 2004-2005-2006 titulaires du Pass'compétition

Engagements

Période d'engagements extranat : du 18 au 25 Janvier

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
100 Nage Libre – 200 brasse – 100 4 Nages – 50 Papillon – 100 Dos – 50 Brasse – 200 Nage Libre – 200 Papillon
- Epreuves relais
4 x 100 Nage Libre – 4 x 100 4 Nages
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 épreuves de relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 25 Janvier.

Récompenses

A l'initiative des « districts »

Horaires et Lieux

Dimanche 29 Janvier à Cherbourg

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

Samedi 28 Janvier à Granville

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Programme

Pass'compétition
4 x 100 4 Nages
100 Nage Libre
200 Brasse
100 4 Nages
50 Papillon
100 Dos
50 Brasse
200 Nage Libre
200 Papillon
4 x 100 Nage Libre

Samedi 4 Février	2ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Carentan
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat :du 25 Janvier au 1 Février		

■ Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 papillon, 100 nage libre, 100 brasse, 50 dos, 50 nage libre

- **Epreuves de relais**

4 x 50 nage libre mixte

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 1 Février.

■ Récompenses

Pas de podiums.

■ Programme et horaires

Samedi 4 Février à Carentan

Ouverture des portes : 19h00

Début des épreuves : 19h45

50 papillon

100 nage libre

50 dos

100 brasse

50 nage libre

4 x 50 nage libre mixte

Dimanche 5 Février	NATATHLON - PLOT 1	Coutances
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 25 Janvier au 1 Février		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse
200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
400 Nage Libre

Modalité particulière

1^{ère} année : 6 épreuves au choix maximum
2^{ème} année : 8 épreuves au choix maximum
3^{ème} année : 10 épreuves au choix maximum

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 1 Février, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée.

Programme et horaires

Dimanche 5 Février

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 15h00
400 Nage Libre	100 Nage Libre
100 Brasse	200 4 Nages
200 Dos	50 Brasse
50 Papillon	200 Papillon
200 Nage Libre	50 Nage Libre
100 Papillon	100 Dos
50 Dos	200 Brasse

Dimanche 5 Février	NAT'AVENIR 2	Octeville
--------------------	---------------------	-----------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge :
Filles : 2007 et après
Garçons : 2006 et après
- Pass'compétition obligatoire

Engagements

Période d'engagements extranat : du 25 Janvier au 1 Février

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 50 Dos – 50 Brasse – 50 Nage Libre – 100 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 3 épreuves individuelles au minimum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 1 Février,
accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 5 Février
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 4 Nages
50 Papillon
50 Dos
100 4 Nages
50 Brasse
50 Nage Libre
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 12 Mars	NATATHLON – PLOT 2	Cherbourg
Conditions d'accès		
Catégories d'âge : Jeunes		Pas de grille de temps d'engagements
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 1 au 8 Mars		

Contenu du programme

50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse 100 4 Nages
200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
400 Nage Libre

Modalité particulière

1^{ère} année : 6 épreuves au choix maximum
2^{ème} année : 8 épreuves au choix maximum
3^{ème} année : 10 épreuves au choix maximum

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 8 Mars, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée.

Programme et horaires

Dimanche 12 Mars à Cherbourg

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 15h00
100 Nage Libre	400 Nage Libre
200 4 Nages	100 Brasse
50 Brasse	200 Dos
200 Papillon	50 Papillon
50 Nage Libre	200 Nage Libre
100 Dos	100 Papillon
200 Brasse	50 Dos

Nord : Dimanche 19 Mars Centre : Samedi 18 Mars Sud : Samedi 18 Mars	3ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Beaumont Centre : Coutances Sud : Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après Nageurs avec ou sans pass'compétition	Ouvert aux filles 2006-2005-2004 sans pass'compétition et aux garçons 2005-2004 sans pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 15 Mars		

■ Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre - 50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon
- Epreuves de relais
4 x 25 4 Nages

■ Récompenses

Au choix du club organisateur

■ Horaires et Lieux

Samedi 18 Mars à Coutances
Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Samedi 18 Mars à Avranches
Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45
Dimanche 19 Mars à Beaumont
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

■ Programme

Pass'port de l'eau
4 x 25 4 Nages
50 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
25 Papillon

Dimanche 19 Mars	MANCHE SWIMMI-GAMES OPEN	Saint-Lô
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes 1 – 2 – 3	▪ Jeunes 2003-2004-2005-2006 titulaires du Pass'compétition.	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 8 au 15 Mars		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**
50 nage libre, 100 nage libre, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon, 200 4 nages
- **Epreuves de relais mixtes par catégories (2 filles et 2 garçons obligatoirement)**
4 x 50 4 nages
4 x 50 nage libre
- **Epreuves de relais filles et garçons par catégories**
4 x 50 4 nages
4 x 50 nage libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Mars, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Modalité de participation

4 épreuves individuelles maxi par nageur
Les nageurs doivent être obligatoirement titulaires du pass'compétition.

Récompenses

Les récompenses seront remises au cours de la compétition.

Dimanche 19 Mars

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h30

Début des épreuves : 9h30

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

4 x 50 4 nages mixte

100 dos

100 brasse

50 nage libre

4 x 50 4 nages

4 x 50 nage libre mixte

100 Papillon

200 4 nages

100 nage libre

4 x 50 nage libre

Nord : Dimanche 9 Avril Centre : Samedi 8 Avril Sud : Dimanche 9 Avril	3^{EME} DISTRICT	Nord : Octeville Centre : Saint-Lô Sud : Granville
--	---------------------------------	--

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes – Juniors Seniors
- Jeunes 2004-2005-2006 titulaires du Pass'compétition

Engagements

Période d'engagements extranat : du 29 Mars au 5 Avril

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre – 200 4 Nages – 50 Dos – 100 Brasse – 100 Papillon – 200 Dos – 400 Nage Libre
- Epreuves relais
4 x 100 Nage Libre – 4 x 100 4 Nages (chaque nageur effectue un 100m 4 nages)
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 épreuves de relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 5 Avril

Récompenses

A l'initiative des « districts »

Horaires et Lieux

Samedi 8 Avril à Saint-Lô
Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Dimanche 9 Avril à Octeville
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 13h45
Dimanche 9 Avril à Granville
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 13h45

Programme
Pass'compétition
4 x 100 Nage Libre
200 4 Nages
50 Nage Libre
100 Brasse
50 Dos
100 Papillon
200 Dos
400 Nage Libre

Dimanche 30 Avril	NAT'AVENIR 3	Cherbourg
Conditions d'accès		
■ Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après		■ Pass'compétition obligatoire
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 19 au 26 Avril		

■ Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 100 Dos – 100 Brasse – 100 Nage Libre – 200 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

■ Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 3 épreuves individuelles au minimum
Les relais sont hors classement individuel

■ Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 26 Avril,
accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

■ Récompenses

Les 3 premiers au total des points sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

■ Programme et horaires

Dimanche 30 Avril
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 Nage Libre
100 Papillon
100 Dos
200 4 Nages
100 Brasse
100 Nage Libre
4 x 50 4 Nages

Dimanche 14 Mai	NAT'AVENIR 4	Carentan
Conditions d'accès		
Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après		Pass'compétition obligatoire
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 3 au 10 Mai		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 100 Dos – 100 Brasse – 100 Nage Libre – 200 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 3 épreuves individuelles au minimum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 10 Mai, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

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

Pass'compétition
4 x 50 Nage Libre
100 Papillon
100 Dos
200 4 Nages
100 Brasse
100 Nage Libre
4 x 50 4 Nages

Dimanche 21 Mai	NATATHLON - PLOT 4	Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 10 au 17 Mai		

■ Contenu du programme

50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse 100 4 Nages
200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
400 Nage Libre

■ Modalité particulière

1^{ère} année : 6 épreuves au choix maximum
2^{ème} année : 8 épreuves au choix maximum
3^{ème} année : 10 épreuves au choix maximum

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 17 Mai, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

■ Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée.

■ Programme et horaires

Dimanche 21 Mai à Granville	
1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30 Début des épreuves : 9h30	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h00
400 Nage Libre 100 Brasse 200 Dos 50 Papillon 200 Nage Libre 100 Papillon 50 Dos	100 Nage Libre 200 4 Nages 50 Brasse 200 Papillon 50 Nage Libre 100 Dos 200 Brasse

Nord : Dimanche 21 Mai Centre : Samedi 20 Mai Sud : Samedi 20 Mai	4ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Octeville Centre : Saint-Lô Sud : Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Filles : 2007 et après Garçons : 2006 et après Nageurs avec ou sans pass'compétition	Ouvert aux filles 2006-2005-2004 sans pass'compétition et aux garçons 2005-2004 sans pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 17 Mai		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre - 50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon
- Epreuves de relais
4 x 25 4 Nages

Récompenses

Au choix du club organisateur

Horaires et Lieux

Samedi 20 Mai à Saint-Lô
Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45
Samedi 20 Mai à Avranches
Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45
Dimanche 21 Mai à Octeville
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

Pass'port de l'eau
4 x 25 4 Nages
50 Nage Libre
50 Dos
50 Brasse
25 Papillon

Samedi 10 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE OPEN MAITRES	Saint-Lô
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)		▪ Pas de grille de temps d'engagements
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 30 Mai au 7 Juin		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 papillon, 50 dos, 100 brasse, 100 nage libre, 100 4 nages, 200 nage libre, 100 papillon, 100 dos, 50 brasse, 50 nage libre

- **Epreuves de relais**

4 x 50 nage libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 7 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Programme et horaires

Samedi 10 Juin à Saint-Lô

Ouverture des portes : 19h00

Début des épreuves : 19h45

50 papillon
100 dos
50 brasse
100 nage libre
100 4 nages
200 nage libre
100 papillon
50 dos
100 brasse
50 nage libre
4 x 50 nage libre

Dimanche 11 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE	Les Pieux
------------------	---------------------------------	-----------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Juniors - Seniors
- Grille de temps d'engagements

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 30 Mai au 7 Juin

Contenu du programme

■ Epreuves individuelles

50 nage libre, 100 nage libre, 200 nage libre, 400 nage libre, 50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 200 4 nages

■ Epreuves de relais

4 x 50 4 nages dames et messieurs - 4 x 50 nage libre dames et messieurs
4 x 50 4 nages mixte - 4 x 50 nage libre mixte

Modalité de participation

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 4 maxi par réunion.

3 équipes au maximum par club par relais.

Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler l'épreuve du 400 nage libre.

Grille de qualifications « Championnats de la Manche » voir page 43.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 7 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Individuelles et relais par catégories d'âge : Juniors 1 – Juniors 2 – Seniors

Programme et horaires

Dimanche 11 Juin à Les Pieux

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00 Début des épreuves : 9h00	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 14h45
4 x 50 nage libre 100 brasse 200 dos 100 Nage libre 50 papillon 50 dos 200 papillon 400 nage libre 4 x 50 4 nages	4 x 50 nage libre mixte 200 brasse 100 dos 100 papillon 50 nage libre 200 4 nages 50 brasse 200 nage libre 4 x 50 4 nages mixte

Grille de qualifications Championnat de la Manche été 2016-2017

DAMES	Seniors	Juniors 2	Juniors 1
50 nage libre	36"10	37"60	38"90
100 nage libre	1'18"00	1'21"00	1'24"00
200 nage libre	2'47"90	2'54"40	3'00"80
400 nage libre	5'46"70	6'00"00	6'13"30
50 dos	40"90	42"50	44"00
100 dos	1'28"20	1'31"60	1'35"00
200 dos	3'08"60	3'15"90	3'23"20
50 brasse	45"60	47"40	49"10
100 brasse	1'38"40	1'42"30	1'46"00
200 brasse	3'32"70	3'41"20	3'49"10
50 papillon	40"90	42"50	44"00
100 papillon	1'28"20	1'31"60	1'35"00
200 papillon	3'08"60	3'27"70	3'35"40
200 4 nages	3'11"60	3'19"00	3'26"40

MESSIEURS	Seniors	Juniors 2	Juniors 1
50 nage libre	31"80	33"20	35"40
100 nage libre	1'10"00	1'13"00	1'18"00
200 nage libre	2'34"30	2'41"00	2'52"00
400 nage libre	5'11"10	5'24"40	5'46"70
50 dos	36"00	37"60	40"10
100 dos	1'19"30	1'22"70	1'28"30
200 dos	2'52"20	2'59"60	3'11"70
50 brasse	39"80	41"50	44"40
100 brasse	1'27"60	1'31"40	1'37"60
200 brasse	3'09"00	3'17"20	3'30"60
50 papillon	36"00	37"60	40"10
100 papillon	1'19"30	1'22"70	1'28"30
200 papillon	3'03"30	3'11"20	3'24"10
200 4 nages	2'54"10	3'01"50	3'14"00

Dimanche 18 Juin	COUPE DE LA MANCHE	Brécey
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes – Juniors - Seniors	▪ Jeunes 2004-2005-2006 titulaires du Pass'compétition	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 7 au 14 Juin		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 nage libre, 100 nage libre, 200 nage libre, 50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.

▪ **Epreuves relais**

4 x 50 Nage Libre , 4 x 50 4 Nages

Seule possibilité de la saison de passer le pass'compétition pour les enfants nés en 2009.

Modalité d'engagement

Les nageurs qualifiés au championnat de Normandie sur une nage maximum peuvent participer en dehors de leur qualification.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

Programme et horaires

Dimanche 18 Juin à Brécey	
1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30 Début des épreuves : 9h15	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h00
50 brasse 200 nage libre 100 dos 50 nage libre 100 papillon 200 brasse 100 4 nages 4 x 50 Nage Libre	Pass'compétition 4 x 50 4 Nages 50 dos 200 papillon 100 brasse 50 papillon 100 nage libre 200 dos 200 4 nages