

PROGRAMME DEPARTEMENTAL



NATATION COURSE

Saison 2023

Version officielle 3 : 4^{ème} Trimestre

29/08/2023

RAFFESTIN Monique, HUERTAS Franck et MARCZEWSKI Gaëtan



Siège social :
62 Bis, Boulevard Charles de Gaulle
91540 MENNECY
01.69.90.06.86.

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

Directeur de la publication
Remi HEURTEL

Directeur de la rédaction
Monique RAFFESTIN

Comité de rédaction
Franck HUERTAS

Secrétariat

Patricia MERMOZ

comite91.natation@wanadoo.fr

Gaëtan MARCZEWSKI

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

TABLE DES MATIERES

CHALLENGE AVENIRS.	4
CIRCUIT AVENIRS 91.	7
JOURNEES DEPARTEMENTALES	9
MEETING DE L'ESSONNE 2	10
CHAMPIONNATS AUTOMNE BENJAMINS DE L'ESSONNE« Validation »	13
INTERCLUBS AVENIRS	15

COMMISSION NATATION COURSEResponsable : **Mme. RAFFESTIN Monique**☎ 06 88 78 35 51 ✉ monik.raff@gmail.comAdjoint :
Poste à pourvoir.

Secteurs	Clubs	Responsable et adjoints
1	C.A. ORSAY C.O. LES ULIS E.N. LONGJUMEAU 91 E.S. MASSY EXOCET MASTERS CLUB E.N. STE GENEVIEVE des BOIS CLUB DES NAIADES PALAISEAU	M. DALMASIE Yves 06.87.41.55.04. / yved@free.fr
		Mme. RAFFESTIN Monique 06.88.78.35.51. / monik.raff@gmail.com
		Formation Officiels
		Mme. RAFFESTIN Monique 06.88.78.35.51. / monik.raff@gmail.com
2	C.N. ARPAJONNAIS ESP. DE BRETIGNY C.N. DOURDANNAIS ETAMPES NATATION MORSANG E.N. C.N. ST MICHEL sur ORGE MILLY LA FORËT	Mme. PICAULT Élisabeth 06.86.79.60.53. / elisabeth.picault@orange.fr
		Poste à pourvoir.
		Formation Officiels
		M. BAZY Xavier 06.87.56.24.45. / xavier.bazy@hotmail.fr
3	BONDOUFLE A.C. SCA 2000 EVRY U.S. GRIGNY U.S. RIS ORANGIS A.S. CORBEIL ESSONNES GPS CORBEIL ESSONNES AQU. VAL ESSONNE MENNECY A.C. ATHIS	Melle. TOURNECUILLETT Claire 06.14.76.85.49. / tournecuillert@yahoo.fr
		Formation Officiels
		M. BOULANGER Jean 06.83.56.55.04. / jpm.boulanger@wanadoo.fr
4	E.N. VAL D'YERRES C.N. BRUNOY ESSONNE E.N DRAVEIL S.N. MONTGERON A.S. MONTGERON Water-Polo CLUB YERROIS NATATATION C.N. VIRY CHATILLON AQUA SENART	Le Comité del 'Essonne: 01.69.90.06.86. / comite91.natation@wanadoo.fr
		Formation Officiels
		M. BOULANGER Jean 06.83.56.55.04. / jpm.boulanger@wanadoo.fr
Membres de la commission : M. JOUANDON Marc / marco.jouandon@orange.fr		
Assistant Technique Départemental M. HUERTAS Franck 06.37.69.46.49. / atd91.huertas@live.com		



Attention, à la suite de la décision du conseil d'administration du comité de l'Essonne, les compétitions "circuits avenir" et "journées départementales" doivent être organisées par secteur.

Les dates du programme Régional :

Période « web confrontation » départementale en bassin de 25 m		du 15 septembre au 18 décembre 2023	
Championnats de France Elite 25 m. Angers	National	26/10/2023	29/10/2023
Interclubs toutes catégories	Régional	11/11/2023	12/11/2023
Date limite qualif. Championnats régionaux Benjamins		13/11/2023	
Championnats régionaux benjamins	Régional	25/11/2023	26/11/2023
Date limite qualif. Championnats régionaux Juniors et Séniors		04/12/2023	
Championnats de France Juniors 25 m.	National	09/12/2023	12/12/2023
Championnats régional Hiver 50 m	Régional	15/12/2023	17/12/2023
Finale de la coupe de France des départements FFN	National	15/12/2023	
Championnats de France Benjamins	National	16/12/2023	18/12/2023

Pour participer aux compétitions, le test du sauv'nage est obligatoire.

CHALLENGE AVENIRS des Ecoles de Natation

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

	Filles		Garçons	
Avenirs	11 ans et moins	2012 et après	12 ans et moins	2011 et après

ATTENTION : LES PERFORMANCES REALISEES LORS DE CE CHALLENGE NE SERONT PAS ENREGISTREES SUR LA BASE FEDERALE.

SEULE LA REUSSITE DE L'EPREUVE SERA PRISE EN COMPTE SUR EXTRANAT.

Le Challenge est ouvert à tous les nageurs titulaires d'une licence compétition ou de loisir.

OBJECTIFS :

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

MOTIVATION DU CHALLENGE :

Le Challenge est un point d'entrée dans la compétition, c'est une occasion d'apprendre les règles de la compétition.

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

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

Les 25 m de spécialité et le 100 m NL font l'objet de course fondées sur la volonté de gagner et de nager le plus vite possible, sans risque de disqualification.

Les 50 m et le 100 m 4N font l'objet d'épreuves techniques fondées sur le respect des règles et la qualité d'exécution de la tâche.

Le Challenge Avenirs s'inscrit dans le parcours de l'Ecole de Natation Française et l'obtention du Pass'compétition.

CHALLENGE ENF :

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

(Pour obtenir le Pass'compétition, les nageurs devront réussir

5 épreuves sur les 9

Avec au moins 2 courses 25m ; 2 courses 50 m (2 nages) et 1 course 100 m

PROGRAMME :

Les Challenges ENF sont des organisations départementales avec un programme dédié.

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

CALENDRIERS :

Secteur 1	Décembre 2023	A déterminer
Secteur 2	Décembre 2023	A déterminer
Secteur 3	Décembre 2023	A déterminer
Secteur 4	Décembre 2023	A déterminer

REGLEMENT :

Une formation minimum est requise pour participer à ces épreuves.

Il n'y a pas de disqualification sur les épreuves de vitesses.

Sur les épreuves techniques non plus mais les erreurs seront expliquées aux nageurs.

Chaque nageur ne peut participer qu'à 3 épreuves maximum.

RECOMPENSES :

Des badges E.N.F. seront donnés aux nageurs ayant réussi leur épreuve du 100 4 Nages sans erreurs.

OFFICIELS :

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

La présence de deux Juges arbitres est souhaitée.

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

Filles 10 ans et moins (nées en 2012 et après), Garçons 11 ans (nés en 2011 et après), titulaires du Pass'compétition et d'une licence « Compétiteurs »



« A l'image de la catégorie Benjamins, nous n'envisageons pas la formation du nageur en réduisant celle-ci à la pratique et maîtrise d'une nage plutôt qu'une autre, pas plus que nous envisageons l'accès à la performance autour de la maîtrise inconditionnelle de toutes les nages. C'est donc à travers la conquête de deux Trophées disputés sur la quasi-totalité de la saison - entre le 1^{er} janvier et le 18 décembre - que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. »

Trophée Avenirs du 4 Nages : 25 m Papillon, 25 m Dos, 25 m Brasse, 25 m Nage libre.

Trophée Avenirs du nageur complet : 25 m au choix, 100 m 4Nages, 200 m Nage libre.

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



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

	Filles		Garçons	
Avenirs 1	9 ans et moins	2014 et après	10 ans et moins	2013 et après
Avenirs 2	10 ans	2013	11 ans	2012
Avenirs 3	11 ans	2012	12 ans	2011

Les Challenges sont la porte d'entrée à ce circuit. Les nageurs Avenirs 1 et 2 doivent donc passer par les Challenges avant de pouvoir participer aux circuits.

OBJECTIFS :

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

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

Les épreuves sont pensées dans une logique de formation où les nageurs apprennent de leurs erreurs à partir des propositions faites sur la compétition Benjamins de formation du mois de mars 2023.

Les épreuves du circuit Avenirs sont qualitatives à la finale Avenirs et Benjamins du mois de juin 2023.

Qualification à la finale pour les Avenirs selon le classement à la table de cotation :

- Avenirs 1 : 20 nageurs sur 100 m 4N – 50 m Nage libre
- Avenirs 2 : 20 nageurs sur 100 m 4N – 50 m Nage libre – 200 m Nage libre
- Avenirs 3 : 20 nageurs sur 200 m 4N – 50 m Nage libre - 400 m Nage libre

CALENDRIER ET PROGRAMME :

Secteur 1	Décembre 2023	50 m Pap, Dos ou Brasse 4 x50 m 4N 400 m Nage libre
Secteur 2	Décembre 2023	
Secteur 3	Décembre 2023	
Secteur 4	Décembre 2023	

ENGAGEMENTS :

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

N.B. : la disqualification dans une ou plusieurs épreuves n'empêche pas de figurer dans les classements.

Grille de temps incitatives :

200 m Nage libre : 4'

200 m 4N : 5'

400 m Nage libre : 9'

RECOMPENSES :

Courses individuelles :

Avenirs 1 : Les 3 premiers par course.

Avenirs 2 : Les 3 premiers par course.

Avenirs 3 : Les 3 premiers par course.

Relais :

Les trois premiers relais.

Attention : Si une étape du circuit est organisée sur deux piscines. Les résultats seront concaténés et les médailles seront remises sur une autre étape.



A l'issue des 3 premières journées, le Comité décernera un trophée aux trois premiers clubs sur la base des 10 meilleures performances Filles et Garçons sur les épreuves suivantes : 200 m 4N, 100 m 4N, 50 m Papillon Dos Brasse Crawl et 200 m Nage libre.

Ce trophée sera donné lors de la finale Avenirs et Benjamins.

RESULTATS : La concaténation des résultats paraîtra sur le site du Comité.



JOURNEES DEPARTEMENTALES

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

	Filles		Garçons	
Juniors	14 à 17 ans	2009 à 2006	15 à 18 ans	2008 à 2005
Séniors	18 ans et plus	2005 et avant	19 ans et plus	2004 et avant

OBJECTIFS :

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

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

CALENDRIER ET PROGRAMME :

4 ^{ème} Journée départementale		
Secteur 1	Décembre 2023	100 m Papillon 100 m Dos 100 m Brasse 100 m Crawl 200 m Nage libre
Secteur 2	Décembre 2023	
Secteur 3	Décembre 2023	
Secteur 4	Décembre 2023	

REGLEMENT : Voir les dispositions générales.

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

ENGAGEMENTS :

4 engagements maximum par nageur.

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

RECOMPENSES : Il n'y aura pas de récompense.



2^{ème} MEETING DE L'ESSONNE

	Samedi 7 et dimanche 8 octobre 2023	A déterminer
	JUNIORS / SENIORS MAITRES	25m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

	Filles		Garçons	
Juniors	14 à 17 ans	2009 à 2006	15 à 18 ans	2008 à 2005
Séniors	18 ans et plus	2005 et avant	19 ans et plus	2004 et avant

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion - Samedi 14H00	2 ^{ème} réunion - Dimanche 14Hh00
50 m Brasse 100 m Dos 100 m Nage libre 200 m Brasse 50 m Papillon 400 m Nage libre	50 m Dos 200 m 4 Nages 50 m Nage libre 100 m Brasse 100 m Papillon 200 m Dos 200 m Nage libre 200 m Papillon

ENGAGEMENTS :

Les nageurs participant aux compétitions suivantes ne peuvent pas participer :

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

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

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

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

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

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

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

REDEVANCES ENGAGEMENTS : Voir dispositions générales.

RECOMPENSES :

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

Filles 14 et 15 ans / Filles 16 et 17 ans / Garçons 15 et 16 ans / Garçons 17 et 18 ans / Séniors

Les relais seront récompensés en Toutes Catégories.

FORFAITS ET OFFICIELS : Voir dispositions générales.






MESSIEURS			2 ^{ème} Meeting 91	DAMES		
SENIORS	JUNIORS	JUNIORS		JUNIORS	JUNIORS	SENIORS
	17 et 18 ans	15 16 ans				
30.00	30.50	32.50	50m Nage Libre	36.00	34.50	34.00
01:07.00	01:09.00	01:15.00	100m Nage Libre	01:21.00	01:18.50	01:18.00
02:30.00	02:32.50	02:36.50	200m Nage Libre	02:55.00	02:50.00	02:49.00
05:05.00	05:10.00	05:30.00	400m Nage Libre	<u>05:50.00</u>	<u>05:30.00</u>	<u>05:20.00</u>
33.50	34.00	38.00	50m Dos	43.00	42.00	41.50
01:20.00	01:23.00	01:27.00	100m Dos	01:36.00	01:32.00	01:30.00
02:51.00	02:52.00	03:05.00	200m Dos	03:20.00	03:13.00	03:12.00
35.50	36.00	41.00	50m Brasse	46.00	45.00	44.50
01:29.00	01:31.00	01:35.00	100m Brasse	01:46.00	01:42.00	01:41.00
03:13.00	03:15.00	03:23.00	200m Brasse	03:45.00	03:38.00	03:36.00
30.50	31.50	36.00	50m Papillon	38.50	37.00	36.50
01:18.00	01:19.50	01:24.00	100m Papillon	01:32.00	01:28.00	01:26.00
02:48.00	02:50.00	03:00.00	200m Papillon	03:20.00	03:12.00	03:11.00
02:54.00	02:56.00	03:04.00	200m 4 Nages	03:20.00	03:16.00	03:14.00

CHAMPIONNATS BENJAMINS DE L'ESSONNE

Automne « Validation »

« WEB CONFRONTATION »

	Samedi 25 et dimanche 26 novembre 2023	LES ULIS
	BENJAMINS	25 m
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

	Filles		Garçons	
Benjamins	12 à 13ans	2011 à 2010	13 à 14 ans	2010 à 2009

Programme régional :

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

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
50 m Brasse 100 m Dos 200 m Papillon Benjamins 2 100 m Nage libre 200 m Brasse 50 m Papillon 100 m 4 Nages Pause 10' Relais 10x50 m Nage libre	Benjamins 2 : 400 m Nage libre Filles 1500 m Nage libre Garçons 400 m 4 Nages Filles Pause Finales 100 m Nage libre Finales 100 m Dos Finales 100 m 4Nages

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

Les finales seront nagées par année d'âge. Finale benjamins 1 et finales benjamins 2.

ENGAGEMENTS :

Attention :

Les Benjamins 1 : 13 épreuves.

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

Les Benjamins 2 : 17 épreuves.

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

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

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

REDEVANCES ENGAGEMENTS : Voir dispositions générales.

RECOMPENSES :

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

FORFAITS ET OFFICIELS : Voir dispositions générales.



INTERCLUBS AVENIRS		
	Compétition régionale	25 m
	Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023 Avant le 17 décembre 2023	MASSY à confirmer
	AVENIRS	Compétition par équipe (4 nageurs) de club
	Période d'engagement sur une durée de 7 jours jusqu'au lundi (23h59) qui précède la compétition.	

	Filles		Garçons	
Avenirs	11 ans et moins	2012 et après	12 ans et moins	2011 et après

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

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

PROGRAMME :

1 ^{ère} réunion - 14H30	2 ^{ème} réunion - 14H00
50 m Papillon Filles et Garçons 50 m Dos Filles et Garçons Epreuves de remplaçants : 100 m au choix 100 m 4 Nages Filles et Garçons	Relais 4x50 m 4 Nages 50 m Nage libre Filles et Garçons 50 m Brasse Filles et Garçons Relais 4x50 m Nage libre

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

PROGRAMME :

Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons) 50 m Papillon, 50 m Dos, 50 m Brasse, 50 m Nage libre (1 nageur par épreuve) et 100 m 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 m 4 Nages, 4 x 50 m Nage libre. Chaque nageur dispute les deux relais. Classements au temps.

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

MODE DE PARTICIPATION :

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

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

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

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

CLASSEMENT :

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

Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais ne sont pas doublés.

Le classement national des Interclubs Avenirs sera publié fin décembre, dans son intégralité. Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 19 décembre ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.

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

RECOMPENSES :

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

FORFAITS ET OFFICIELS : Voir dispositions générales.



