

## PROGRAMMES et REGLEMENTS

### COMPETITIONS CD 79 1er semestre 2025.

#### CALENDRIER

Dates	Type compétition	Lieux	Horaires
15/02/25	Challenge n°1 Pitchouns	NIORT	14h15-17h
16/02/25	Challenge n°1 B/J/S	THOUARS	8h-12h
15/03/25	Challenge n°2 Pitchouns	NIORT- BRESSUIRE	
30/03/25	Championnat départemental B/J/S	PARTHENAY	8h-18h
12/04/25	Challenge n°3 Pitchouns	NIORT- BRESSUIRE	??? ???
13/04/25	Challenge n° 2 B/J/S	MELLE	8h-12h
24/05/25	Trophée Avenirs	NIORT	14h-17h
25/05/25	IC Benjamins	POITIERS	8h-18h
29- 30/05/25	Meeting Ville de Niort	NIORT	8h-18h
22/06/25	Championnat départemental A/B/J/S	THOUARS	8h-18h

## PROGRAMME AVENIRS 79 - SAISON 2025

### Pour rappel : Organisation des compétition Avenirs (Règlements F.F.N.)

L'idée est de proposer à cette population un parcours sportif adapté et attractif, en organisant des compétitions dont la durée n'excède pas 2h00, échauffement compris (30 à 45mn), pour conquérir également l'engouement et l'adhésion de leur environnement familial.

La bienveillance de tous, officiels, entraîneurs, dirigeants et parents sera de mise pour faciliter le bon déroulement des compétitions.

La responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux, s'agissant des choix et des orientations à poursuivre concernant la formation des nageurs, mais aussi concernant la pertinence des courses qu'il leur propose au regard de leur niveau de pratique.

### Pour rappel : Trophées Avenirs (Règlements F.F.N.)

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

« C'est donc à travers la conquête de deux Trophées disputés sur la quasi-totalité de la saison, entre le 1er janvier et fin 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. »

AVENIRS SAISON 2025		
	Filles	Garçons
Avenirs 1	2016 et après	2016 et après
Avenirs 2	2015	2015
Avenirs 3	2014	2014







## Objectifs 1<sup>ère</sup> période – Challenges des Pitchouns 1,2 & 3 - février à avril 2025

- Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.
- Permettre à chaque participant d'acquérir, à son rythme, les compétences nécessaires pour une pratique compétitive, notamment la maîtrise des aspects techniques et réglementaires de la discipline.
- Mesurer sa progression tout au long de la saison de son parcours : un diplôme recensant toutes les épreuves des Challenges sera remis. Une gommette sera apposée pour chaque nage réalisée.
- Être récompensé par une médaille d'or pour la réalisation des trophées suivants :
  - **Trophée des trois 50m 2 nages** (50 Papillon/Dos, 50 Dos/Brasse, 50 Brasse/Crawl)
  - **Trophée des quatre 50m de spécialité** (Papillon/Dos/Brasse/Crawl)
  - **Trophée des quatre 25m de spécialité** (Papillon/Dos/Brasse/Crawl)
  - **Trophée du nageur complet** (valider les 11 épreuves individuelles + 1 relais) : cadeau bonus pour celui-ci
- Être récompensé par une médaille d'argent pour la réalisation du trophée suivant :
  - **Trophée des 8 courses** : Valider 8 épreuves individuelles distinctes.
- Être récompensé par une médaille de bronze pour la réalisation du trophée suivant :
  - **Trophée des 4 courses** : valider 4 épreuves individuelles distinctes.
- Se qualifier pour le Championnat Avenirs été :
  - Avoir validé quatre 50m, dont deux 50m 2 nages, un 50m Papillon ou Brasse, et un 50m Dos ou Crawl.
  - Avoir validé deux 25m, dont un 25m Papillon ou Brasse, et un 25m Dos ou Crawl.

### Motivation des Challenges des Pitchouns

Les Challenges des Pitchouns sont l'occasion d'apprendre les différentes règles et aspects techniques de la natation sportive.

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 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 font l'objet d'épreuves techniques fondées sur le respect des règles et la qualité d'exécution de la tâche.**

## Règlement :

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.**

### EPREUVES de VITESSE

- 1- 25m Papillon
- 2- 25m Dos.
- 3- 25m Brasse.
- 4- 25m Crawl

### EPREUVES de TECHNIQUE

- 5- 50m Papillon et dos par 25
- 6- 50m Dos et Brasse par 25
- 7- 50m Brasse et Crawl par 25
- 8- 50m Papillon
- 9- 50m Dos
- 10- 50m Brasse.
- 11- 50m NL

## COMPETITIONS AVENIRS

### Challenge Avenirs n° 1 du 15 février 2025 NIORT

Catégories	Avenirs filles nées en 2014 et plus (10 ans et moins) Avenirs garçons nés en 2014 et plus (10 ans et moins)
Type de compétition	Individuelle,
Règlement	Les nageurs s'inscrivent sur les courses de leur choix :4 épreuves maximum + le relais Chaque club s'engage à fournir au moins 2 officiels.
Epreuves	50m P/D, 25m B, 50m D, 25m NL+ relais : 4x25 4n
Droits d'engagements	1,50 € par épreuve
Récompenses	Une gommette par épreuve validée Une médaille si un challenge validé +Goûter
Gestion Extranat	Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres, Gestion sur le site par le club organisateur.

NB : la responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux tant pour les choix et orientations à suivre concernant la formation des nageurs que pour la pertinence des courses qu'il leur propose en fonction du niveau de pratique.

Horaires Niort : OP : 14h15 DE : 14h45

15 février 2025	
1-4x25NL mixte ou M ou D	6-50 D D
2-50P/D P D	7- 50 D M
3-50P/D P M	8- 25NL D
4- 25 B D	9- 25NL M
5- 25 B M	

## Challenge Avenirs n° 2 du 15 mars

### BRESSUIRE et NIORT

Catégories	Avenirs filles nées en 2014 et plus (11 ans et moins) Avenirs garçons nés en 2014 et plus (11 ans et moins)
Type de compétition	Individuelle
Règlement	Les nageurs s'inscrivent sur les courses de leur choix : 4 épreuves maximum+ relais. Chaque club s'engage à fournir au moins 2 officiels.
Epreuves	4x25 4N, 50B/NL, 50D, 25P, 50B,25 D.+ relais 4x25 4n
Droits d'engagements	1,50€ par épreuve
Récompenses	Une gommette par épreuve validée. Une médaille par challenge validé + Goûter
Gestion Extranat	Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres, Gestion sur le site par le club organisateur.

NB : la responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux tant pour les choix et orientations à suivre concernant la formation des nageurs que pour la pertinence des courses qu'il leur propose en fonction du niveau de pratique.

### PROGRAMME

Horaires NIORT :

Horaires BRESSUIRE :

15 mars 2025	
1- 4x25 4 N mixte ou D ou M	6-50m B D
2 - 50m B/NL D	7- 50m B M
3- 50m B/NL M	8-25m D D
4- 25 m P D	9-25m D M
5- 25m P M	

## CHALLENGE AVENIRS n°3 du 12 avril 2025

### BRESSUIRE et NIORT

Catégories	Avenirs filles nées en 2014 et plus (11 ans et moins) Avenirs garçons nés en 2014 et plus (11 ans et moins)
Type de compétition	Individuelle
Règlement	Les nageurs s'inscrivent sur les courses de leur choix : 4 épreuves maximum+ relais. Pour le relais 4x25m en apnée sous l'eau, si un nageur veut respirer, il le peut mais tous les déplacements doivent se faire sous l'eau. Chaque club s'engage à fournir au moins 2 officiels.
Epreuves	50D/B, 50P, 25NL, 50NL+ relais 4x25apnée sous l'eau.
Droits d'engagements	1,50€ par épreuve
Récompenses	Une gommette par épreuve validée. Une médaille par challenge validé + Goûter
Gestion Extranat	Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres, Gestion sur le site par le club organisateur.

NB : la responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux tant pour les choix et orientations à suivre concernant la formation des nageurs que pour la pertinence des courses qu'il leur propose en fonction du niveau de pratique.

### PROGRAMME

#### Horaires NIORT :

#### Horaires BRESSUIRE :

12 Avril 2025	
1- 4x25m apnée sous l'eau mixte ou D ou M	6-50m NL M
2 - 50m D/B D	7- 25m NL D
3-50m P D	8-25m NL M

4-50 m P M	9-50m NL D
5-25m NL D	10- 50m NL M

### Objectifs 2<sup>ème</sup> période :

#### Trophée des Pitchouns et Championnat départemental été.

La deuxième période équipe favorise la collaboration et la coopération entre les membres d'une équipe avec le Trophée des Pitchouns. Les nageurs.euses doivent travailler ensemble pour atteindre un objectif commun, ce qui renforce le sens de l'unité et de la solidarité. Ce qui a pour but d'augmenter l'intensité et l'excitation de la compétition.

Cette période jouera également un rôle de « confirmation » avec le championnat Avenir. Elle constitue un test de leurs compétences acquises et de leur capacité à la mi-saison. Ça sera l'occasion de récompenser les efforts, la persévérance et la détermination des nageurs.euses.

### TROPHEE des PITCHOUN du 24 mai 2025 à NIORT.

Catégories	Avenirs filles nées en 2014 et plus (11 ans et moins) Avenirs garçons nés en 2014 et plus (11 ans et moins)
Type de compétition	Par équipes
Règlement	Chaque nageur (se) devra être engagé(e) sur les 4 25m ainsi qu'aux 2 relais. Possibilité de s'engager à titre individuel : limité aux 4 épreuves individuelles. Chaque équipe sera composée de 4 nageurs(ses) mixte ou D ou M Chaque club s'engage à fournir au moins 2 officiels.
Epreuves	2 relais : 4x25NL et 4x25 4N mixte ou D ou M ,25P, 25D, 25B, 25NL,
Droits d'engagements	???
Classement Récompenses	Pour que l'équipe soit classée, chaque membre de l'équipe doit participer à toutes les épreuves individuelles et relais. Classement décroissant au temps sur chaque épreuve individuelle et relais: Le 1 <sup>er</sup> un point, le 2 <sup>ème</sup> 2 pts, le 3 <sup>ème</sup> 3 pts, etc...

	<p>Objectif : cumuler le moins de pts possible.  L'équipe qui aura cumulé le moins de pts remportera le Trophée des Pitchouns.  Equipe déguisée : - 5pts.  Entraîneur déguisé : - 5pts à chaque équipe de son club (un entraîneur par club)</p>
Gestion Extranat	<p>Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres,  Gestion sur le site par le club organisateur.</p>

Horaires : OP : 14h15-DE : 14h45.

1- 4x25NL Mixte ou D ou M	6- 25m B D
2- 25m P D	7- 25m B M
3- 25m P M	8- 25m NL D
4- 25m D D	9- 25m NL M
5- 25m D M	10-4x25m 4N mixte ou D ou M

**CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL AVENIRS**  
**du 22 juin 2025 à THOUARS**  
**en construction**

Catégories	<p>Avenirs filles nées en 2014 et plus (11 ans et moins)  Avenirs garçons nés en 2014 et plus (11 ans et moins)</p>
Type de compétition	
Règlement	.
Epreuves	
Droits d'engagements	1,50€ par épreuve+1,50€ par relais
Récompenses	
Gestion Extranat	<p>Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres,  Gestion sur le site par le club organisateur.</p>

Programme

Horaires :




## PROGRAMME 79 BENJAMINS ET + SAISON 2025

### **Pour rappel : Organisation des compétition Benjamins (Règlements F.F.N.)**

« Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois. Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS des compétitions où je pourrai vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, des compétitions où je m’amuserai tout en travaillant sérieusement à l’entraînement »

### **Objectifs :**

- Amorçage de la revalorisation du niveau de performance de la Ligue et du département.
- Remobilisation de l’engagement des Comités départementaux auprès de cette population en lien étroit avec les Ligues.
- Resserrement du niveau national.
- Atténuation du mois de naissance.
- Recentrage de l’importance du développement des habiletés motrices.
- Temporalité des moments du développement de la performance et de la réalisation de la performance.
- Déconnexion de la réalisation de la performance avec des objectifs chronométriques.
- Remobilisation, au sein des Comités départementaux, du travail en commun, du partage, de la collaboration en lien avec la coupe de France des départements.
- Définition de la saison en année civile comme étant un parcours sportif tout au long des 12 mois qui la compose.

BENJAMINS SAISON 2025		
	Filles	Garçons
Benjamins 1	2013	2013
Benjamins 2	2012	2012

# Rappel Benjamins :

## Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.
- **13 ans** : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.

## Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés. \* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse
- **13 ans** : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte). **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés \* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse



# Le parcours des Benjamins

NATATION COURSE 2025

B1	Je suis <b>benjamine</b> <b>benjamin</b>	12 ans	en 2013 (12 ans)
B2	Je suis <b>benjamine</b> <b>benjamin</b>	13 ans	en 2012 (13 ans)



Pendant cette période, Je mettrai tout en oeuvre pour participer aux regroupements que mon département organisera pour préparer la Coupe de France des Départements. Ma Ligue regroupera tous ses départements pour disputer la compétition qui permettra peut-être à mon département d'être dans les 16 premiers de France qualifiés pour la finale. Juste avant les championnats de France 🇫🇷 Benjamins en décembre.



Page 14 sur 140





Webconf@tion?

La webconf@tion est un outil informatique développé par la Fédération Française de Natation pour regrouper plusieurs compétitions qui se déroulent dans plein d'endroits différents, en UNE SEULE. Sur [ffn.extranat.fr](http://ffn.extranat.fr), cette compétition géante permet de classer tous les nageurs français comme si ils avaient participé à la même compétition, au même moment.

JUIN



Les 28 et 29 juin, si je suis qualifié(e), je participerai à la **webconf@tion**.

Je donnerai le meilleur de moi-même et transformerai en progrès tout le travail que j'aurais effectué pendant 6 mois.

Je verrai bien dans la semaine qui suit, lorsque la compétition géante sera mise en ligne, comment je me situerai par rapport à tous(tes) les autres nageur(se)s français(es).

Avant le 15 juillet la FFN dira qui est directement qualifié(e) aux championnats de France  Benjamins en décembre. Je pourrai [regarder ici sur le site](#) si je suis qualifié(e). Si ce n'est pas le cas, je **connaitrai alors les temps à faire** pour me qualifier « au second tour », au 4<sup>ème</sup> trimestre.



Je prendrai quelques semaines de repos et profiterai de ma famille et de mes amis.

Selon ce qu'aura prévu mon club, je reprendrai le chemin de l'entraînement fin août début septembre pour une nouvelle période de **FORMATION**. Je **renouvellerai ma licence FFN**. Si je suis déjà qualifié(e) aux Championnats de France  Benjamins, je me concentrerai sur cet objectif. Si ce n'est pas le cas, je mettrai tout en oeuvre pour y arriver en profitant du travail effectué au premier semestre et du repos des vacances.



NOVEMBRE  
DÉCEMBRE

Deux cas de figures pour aborder ce mois de novembre.

La dynamique de ces deux phases qualificatives nécessitent d'être analysées pour être ajustées au mieux en 2025. L'écriture finalisée de ces deux paragraphes sera publiée avant la fin du mois de janvier.

La Fédération Française de Natation confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m **qui se dérouleront les 6 et 7 décembre**. A cette date, ce seront les seules et ultimes compétitions qui seront qualificatives. Et si je ne parviens pas à me qualifier, ce sera une belle finalité.

FINAL TOUR



La période de formation de janvier à mars proposée par la Fédération est laissée à l'initiative des départements. Période au cours de laquelle les compétitions n'ont pas vocation à pousser la performance mais à favoriser l'apprentissage à travers des idées innovantes.

### CHALLENGE 79 n° 1:

### Challenge sprint benjamins, juniors, seniors 16 février 2025 à THOUARS

Catégories	Benjamins, Juniors, Seniors nés en 2013 et moins
Type de compétition	Individuelle
Règlement	Les nageurs s'inscrivent sur les courses de leur choix : 4 épreuves maximum. Les 5 premiers du challenge des 50m (cumul des points) s'affronteront sur une finale ISL Chaque club s'engage à fournir au moins 2 officiels.
Epreuves	50P, 50D, 50B, 50NL et 25NL pour finale ISL
Droits d'engagements	1,50€ par épreuve
Récompenses	Benjamins : une médaille aux 3 premiers du challenge sprint (être classé sur les 4 épreuves+ classement finale ISL). Juniors/Seniors : une médaille aux 3 premiers du challenge sprint (être classé sur les 4 épreuves+ classement finale ISL)
Gestion Extranat	Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres, Gestion sur le site par le club organisateur.

Programme :

Horaires: 8h-12h

1-50 P D	8- 50 NL M
2-50 P M	Pause de 15mn
3-50 D D	9-25NL finale ISL D benjamine
4-50 D M	10-25NL finale ISL M benjamin
5-50 B D	11-25NL finale ISL D J/S
6-50 B M	12-25NL finale ISL M J/S
7-50NL D	

**CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL + CHALLENGE des 200m.  
Benjamins, Juniors et seniors. 30 mars à PARTHENAY.**

Temps fort : le challenge des 200m : attention : le classement se fera à la place et non aux points : déconnexion de la réalisation de la performance avec des objectifs chronométriques.

Classement décroissant : le premier sur chaque 200m marque 1 point, le 2<sup>ème</sup> 2 pts, etc...

Objectif pour chaque nageur : cumuler le moins de point possible.

NB : le 200P attribuera 4pts en moins, le 200B 3 pts, le 2004N 2 pts, le 200D 1 pt et le 200NL 0 pt.

<b>Catégories</b>	Benjamins, Juniors, Seniors nés en 2013 et moins
<b>Type de compétition</b>	Individuelle
<b>Règlement</b>	Les nageurs s'inscrivent sur les courses de leur choix : 6 épreuves maximum pour J/S, 5 épreuves maximum pour les Benjamins. Challenge des 200m : pour être classé il faudra prendre part à 4 200m : classement à la place et non au point Chaque club s'engage à fournir au moins 2 officiels.
<b>Epreuves</b>	50NL, 100NL, 200NL, 400NL, 50D, 100D, 200D, 50B, 100B, 200B, 50P, 100P, 200P, 2004N, 4004N, 800NL/1500NL
<b>Droits d'engagements</b>	1,50€ par épreuve
<b>Récompenses</b>	Benjamins : une médaille aux 3 premiers du challenge 200m par année de naissance Juniors/Seniors : une médaille aux 3 premiers du challenge 200m.
<b>Gestion Extranat</b>	Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres, Gestion sur le site par le club organisateur.

**Horaires : 8h-12h, 14h-18h**

**Programme :**

1 <sup>ère</sup> réunion : OP : 8h, DE : 9h	2 <sup>ème</sup> réunion : OP : 14h, DE : 15h
1- 4004N D & M	9- 200 4N D & M
2- 50P D & M	10- 50 B D & M
3- 100D D & M	11- 400 NL D & M
4- 200P D & M	12- 100P D & M

5- 50 NL D & M	13- 200 B D & M
6- 100 B D & M	14- 50 D D & M
7- 200NL D & M	15- 100 NL D & M
8- 1500NL/800NL (à la demande)	16- 200 D D & M

## 2<sup>ème</sup> période – Avril à Juin 2024

En AVRIL, MAI et JUIN, je participerai à des formats de compétitions plus classiques que mon département me proposera, plus éventuellement, une ou deux par ma ligue.

Ma coach ou mon coach pourra choisir aussi de m’emmener dans des meetings nationaux labellisés où je rencontrerai des nageurs d’autres ligues. Je connaîtrai mes objectifs pour me qualifier à la webconfront@tion Benjamine de ma ligue.

### CHALLENGE 79 n° 3 et CHALLENGE 100m B/J/S 13 avril 2025 à MELLE.

Catégories	Benjamins, Juniors, Seniors nés en 2013 et moins
Type de compétition	Individuelle
Règlement	Les nageurs s’inscrivent sur les courses de leur choix : 4 épreuves maximum . Séries sur les 100m et finale A sur 50m par catégories : 1 finale Benjamin, 1 finale J/S Chaque club s’engage à fournir au moins 2 officiels.
Epreuves	100NL, 100D, 100B, 100P.
Droits d’engagements	1,50€ par épreuve
Récompenses	une médaille aux 3 premiers benjamins de la finale A . une médaille aux 3 premiers J/S de la finale A
Gestion Extranat	Mise en ligne par le Comité départemental des Deux-Sèvres, Gestion sur le site par le club organisateur.

Horaires : 8h-12h

Programme :

1- 100P D & M	5- 50P D & M finales A B & J/S
2-100D D & M	6- 50D D & M finales A B & J/S
3-100B D & M	7- 50B D & M finales A B & J/S
4-100NL D & M	8- 50NL D & M finales A B & J/S
Pause de 20mn	

