

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



[Lien vers l'ancien règlement
saison 2024](#)

Île de France
NATATION

**Règlements
et Calendriers**

du 01 janvier 2025 au 31
décembre 2025

SAISON 2025



Crédits photos : KMSP

VERSION 1 DU 3 DECEMBRE 2024

NATATION COURSE

Ligue Ile-de-France de Natation

163 Boulevard Mortier 75020 Paris

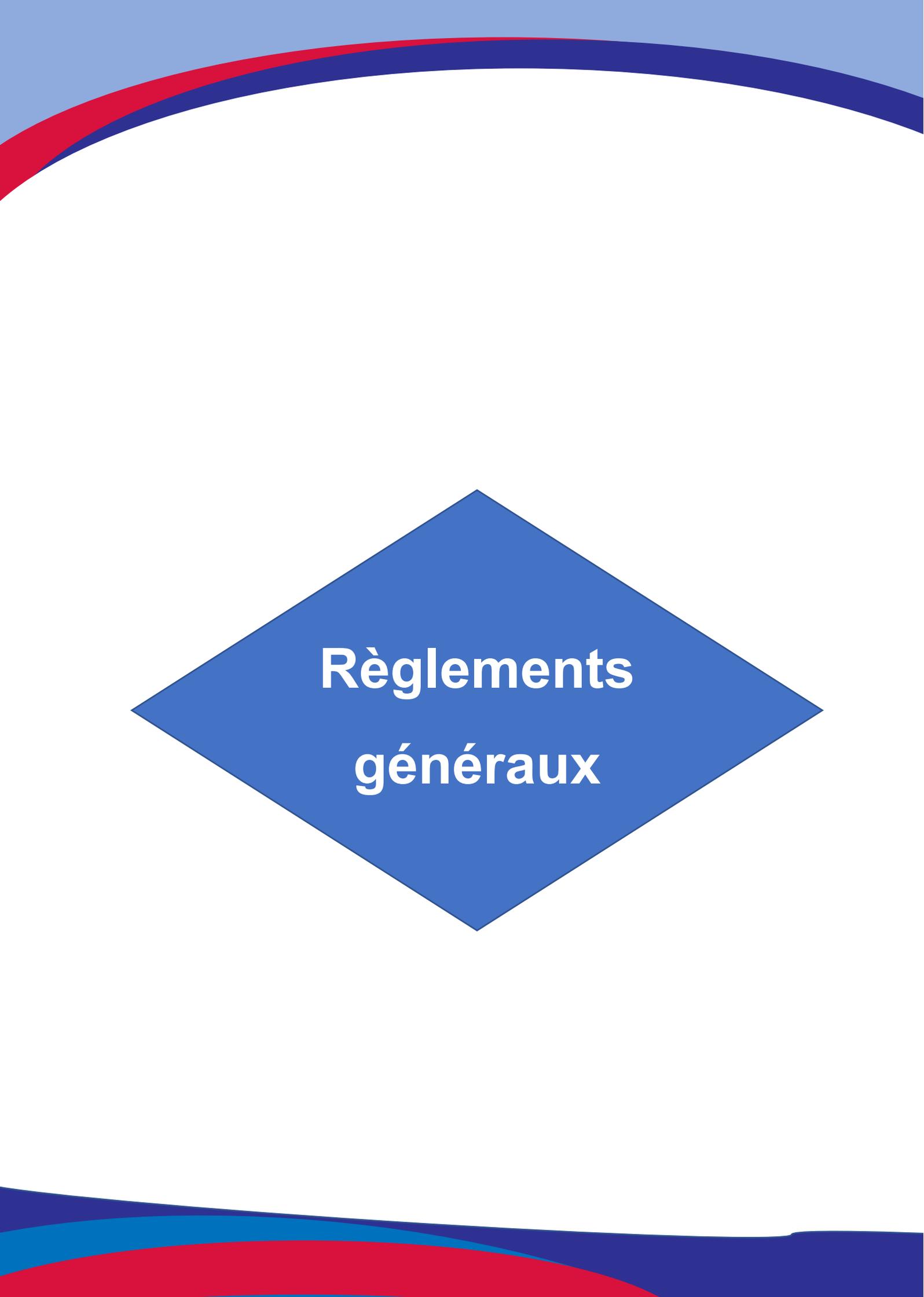
01 40 31 19 25

Internet : <http://www.lif-natation.fr>

Pour les engagements et résultats : natation@lif-natation.fr

Sommaire

Règlements généraux	3
Calendrier fédéral et régional	4
Dispositions réglementaires communes	6
Les catégories d'âges	8
Les classements	9
Règlement Sportif	10
Compétitions Avenirs.....	11
Compétitions Benjamins	11
Parcours Juniors Séniors et grilles	13
Coupe IDF des Départements	18
Circuit régional N°1	19
Circuit régional N°2	20
Webconfront@tion N°1	21
Championnat de Printemps Juniors Séniors.....	22
Coupe de France benjamins des Départements.....	23
Webconfront@tion Benjamine.....	24
Webconfront@tion N°2	25
Championnats nationaux Interclubs TC en bassin de 25m	26
Championnat régional Benjamins 25m	27
Challenge régional hiver Juniors Séniors.....	31
Meeting Francily 2025	32



**Règlements
généraux**

Calendrier fédéral et régional

COMPETITIONS	DATES
Coupe IDF des départements (dates protégées Benj. et Juniors)	Dimanche 19 janvier 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION CIRCUIT REGIONAL 1	Lundi 27 janvier 2025
Circuit régional étape N°1 (dates protégées Jun/Sén)	Samedi 8 et dimanche 9 février 2025
CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX BENJAMINS EN 25m	Entre le 8 mars et le 20 avril 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION CIRCUIT REGIONAL 2	Lundi 10 mars 2025
Circuit régional étape N°2 (dates protégées Jun/Sén)	Samedi 22 mars et dimanche 23 mars 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION WEBCONFONT@TION N°1	Lundi 24 mars 2025
Webconfont@tion N°1 – Jun Sén. (dates protégées Jun/Sén)	Vendredi 4 au dimanche 6 avril 2025
Championnats de France Juniors 50m	Mardi 15 au dimanche 20 avril 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION CHAMP. DU CIRCUIT REGIONAL	Lundi 5 mai 2025
Championnat de printemps du Circuit Régional Jun. Sen. 50m	Vendredi 16 au dimanche 18 mai 2025
Championnats de France Nationale 2	Jeudi 22 au dimanche 25 mai 2025
Coupe de France Benj. des Départements (date protégée Benjamins)	Samedi 7 juin 2025 (date à confirmer)
DATE LIMITE QUALIFICATION WEBCONFONT@TION Benjamine	Lundi 16 juin 2025
Championnats de France Elite 50m	Samedi 14 au jeudi 19 juin 2025
Webconfont@tion Benjamine (date protégée Benjamins)	Samedi 28 et dimanche 29 juin 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION WEBCONFONT@TION N°2	Lundi 23 juin 2025
Webconfont@tion N°2 – Jun. Sén. (dates protégées Jun/Sén)	Vendredi 4 au dimanche 6 juillet 2025
Championnats de France Open d'été	Jeudi 17 au mardi 22 juillet 2025
Période Championnats départementaux en bassin de 25m	Du 20 septembre au ... 2025
Période Webconfrontation départementale en bassin de 25m	Du 20 septembre au 21 décembre 2025
Championnats de France Elite 25m	Jeudi 6 au dimanche 9 novembre 2025
Interclubs TC (dates protégées) Poule R1 voir clubs qualifiés	Samedi 15 et/ou dimanche 16 novembre 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION REGIONAUX BENJAMINS	Lundi 17 novembre 2025
Championnat régional Benj. 25m (dates protégées pour les qualifiés)	Sam. 29 novembre et dim. 30 novembre 2025
DATE LIMITE QUALIFICATION CHAMP. DU CIRCUIT REGIONAL	Lundi 1er décembre 2025
Championnat de France Juniors 25m	Mardi 10 au dimanche 14 décembre 2025
Championnats de France Benjamins 50m	Samedi 16 au Lundi 18 décembre 2024
Finale Nationale Coupe de France des Départements	Dimanche 21 et lundi 22 décembre 2025
Challenge régional hiver Jun. Sen. 50m (délégation à un CD)	Vendredi 5 au dimanche 7 décembre 2025
Meeting National Francily Open Swim	Vendredi 19 au dimanche 21 décembre 2025

Vacances Scolaires 2024
Académies Paris - Créteil - Versailles
Du samedi 15 février au lundi 3 mars 2025
Du samedi 12 avril au lundi 28 avril 2025
A partir du samedi 5 juillet 2025
Lundi 1er septembre 2025
Du samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025
Du samedi 20 décembre 2025 au lundi 5 janvier 2026

Dates imposées aux calendriers départementaux :

COMPETITIONS	DATES
Saison 2025 (à partir du 1^{er} janvier 2025) :	
Date limite organisation Interclubs Benjamins	16 juin 2025
Date limite organisation Interclubs Avenirs	21 décembre 2025

Dates protégées régionales :

La Ligue entend par dates protégées l'interdiction d'organiser une compétition autorisant la participation de nageuses et nageurs qualifiés à une organisation régionale pendant ces mêmes dates. Ainsi toute compétition ne respectant pas cette règle serait supprimer complètement des serveurs fédéraux.

Exemple : Un championnat départemental peut être organisé le même week-end qu'une webconfront@tion **si et seulement si** dans son règlement et dans les faits, toutes les nageuses et nageurs qualifiés à la webconfront@tion n'ont pas le droit de participer à ce championnat départemental. Dans le cas d'une mention de dates protégées sur une compétition régionale où toutes les nageuses et nageurs peuvent participer (exemple les interclubs TC), il n'est pas autorisé d'organiser d'autres compétitions à ces dates.

Meetings labellisés régionaux :

Les demandes de labellisation régionale pour vos meetings sont à réaliser avant le **30 juin 2025** pour les meetings avant le 31 décembre et avant le **1^{er} décembre** pour les meetings après le 1^{er} janvier 2026. **Formulaire de demande de labellisation :**
<https://forms.office.com/r/aTeXFSafzi> **Toute demande non conforme au cahier des charges sera refusée**

Dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions régionales

■ Modalités d'engagements

- 1- Merci de vérifier le règlement de la compétition et de vérifier les éventuelles listes qualificatives associées
- 2- Les engagements sont réalisés par les clubs sur extranat.fr (seuls les temps de la base fédérale pourront être pris en compte, sans temps les nageuses et nageurs seront engagés « AT » pour absence de temps si le règlement l'y autorise).
- 3- **Les engagements non conformes aux éventuelles listes qualificatives seront rejetés et seront frappés d'une amende correspondant aux conditions tarifaires d'un forfait en + du montant de l'engagement.**

A titre exceptionnel, les engagements déposés **après la fermeture de la procédure Extranat** seront enregistrés jusqu'à la 1ère demi-heure qui suit l'Ouverture des Portes de la 1ère réunion et **facturés 45 euros pour une épreuve individuelle, 90 euros pour une épreuve de relais et 300 euros par équipe.**

■ Engagements conditions tarifaires

Une avance sur engagements sera demandée, par le Trésorier de la Ligue Régionale, à tous les clubs participant à des compétitions. Aucun club ne pourra participer à une compétition régionale s'il n'a pas réglé la somme exigée. Pour les clubs organisateurs, nous appliquons la gratuité des engagements sur la compétition qu'ils organisent.

Pour toutes les compétitions individuelles :

	Tarifs de base Clubs franciliens 100% Licences	Tarifs majorés Clubs n'étant pas 100% Licences ou non franciliens
Engagements Indiv	7 €	14 €
Engagements Relais	12 €	20 €
Meeting Francily	10 €	10 €

Pour les compétitions Interclubs, les droits d'engagement par équipe et par sexe sont fixés à

	Tarifs de base Clubs franciliens 100% Licences	Tarifs majorés Clubs n'étant pas 100% Licence ou non franciliens
Interclubs	60 €	100 €

■ Forfaits

■ Sur les engagements

Par esprit sportif, afin que les compétitions se déroulent dans les meilleures conditions, nous demandons aux clubs de nous informer des non-participants aux différentes épreuves dès qu'ils en ont connaissance.

Les forfaits arrivant moins de 72 heures avant le début de la compétition seront frappés d'une pénalité équivalant au tarif de l'engagement correspondant, en plus du montant de l'engagement (sauf Francilly', aucune amende).

■ Pour les finales

Pour les qualifications en finale, les forfaits doivent obligatoirement être déclarés **au plus tard dans les 30 minutes suivant l'annonce des qualifiés de l'épreuve considérée**. Tout nageur classé dans une épreuve est considéré comme réserviste jusqu'à 30 mn après la première annonce des nageurs qualifiés.

Un nageur non qualifié directement en finale peut également déclarer forfait s'il ne désire pas participer à une finale en cas de place vacante.

Les forfaits non déclarés en finale seront frappés d'une amende de 85 € (100 € pour les clubs non 100% licences) sauf en cas de maladie ou blessure survenant entre les séries et les finales. Dans ce cas, un certificat médical sera exigé.

■ Pour les compétitions par équipe

Toute équipe qualifiée en poule régionale est tenue d'y participer (Championnats Interclubs toutes catégories et Interclubs Jeunes).

En cas de forfait, l'amende appliquée sera de :

- déclaré plus de 72 heures avant la compétition : 300 € (400 € pour les clubs non 100% licences).
- déclaré moins de 72 heures avant la compétition : 500 € (600 € pour les clubs non 100% licences).

L'amende pour la R1 ne sera pas appliquée si le forfait du club est général pour la compétition considérée (poule régionale **et** poules départementales) **ou si le club ne se qualifie pas pour la R1 pour la saison suivante à l'issu des interclubs.**

En cas de forfait d'une équipe en poule géographique, après parution de la répartition des équipes sur le site internet, une amende de 60 € (80 € pour les clubs non 100% licences) sera appliquée.

■ Récompenses

Dans certaines compétitions, en plus des médailles, des lots pourront être remis soit aux premiers, soit aux meilleures performances à la table de cotation fédérale, soit aux clubs sur le classement élite de la compétition. Ces lots ne seront remis au récipiendaire que s'il est présent au moment de la remise.

■ Transmission des résultats

Les résultats sont remontés directement sur les fédéraux à partir de l'application Extranat Pocket. Si la compétition n'est pas en ligne, alors l'organisateur doit envoyer la FFNex directement à la Fédération Française de Natation par mail, avec en copie la Ligue.

En cas de non-respect de ces règles, aucune réclamation ne sera acceptée au niveau des compétitions régionales.

Pour l'ensemble des compétitions individuelles et de relais, qualificatives et de référence, la « règle d'un seul départ » sera appliquée.

Pour les compétitions par équipe, la « règle des deux départs » sera appliquée.

Précisions concernant la désignation des jurys pour les compétitions de la LIFN

➤ Officiels – Dispositions générales de la Ligue Ile-de-France Natation

- **Mise en application de l'article SW3.2.5**

Pour toutes les compétitions au calendrier régional y compris les meetings, les nageurs devront se présenter à la chambre d'appel au plus tard 20 mn avant le début de leur course et y rester. Il ne sera pas fait d'appel au micro pour les nageurs absents.

- **Nombre d'officiels à présenter**

Pour les différentes compétitions individuelles, les clubs devront présenter un officiel à partir de cinq nageurs engagés et ce pour chaque réunion de la compétition. En cas de non-respect de cette disposition, ils devront s'acquitter d'une pénalité de 45 € par réunion (60 € pour les clubs non 100% licences).

Les officiels désignés (Juge(s) Arbitre(s) et Starter(s)) par la commission des officiels compteront dans le quota de leur club quelque-soit le lieu de leur participation. Il est possible pour un officiel d'un club ayant moins de 5 nageurs d'officier.

Pour les compétitions par équipe, les clubs devront présenter un officiel par équipe engagée (poule régionale ou départementales) et ce pour chaque réunion de la compétition :

1 équipe = 1 officiel

à l'exception des deux compétitions Interclubs ci-dessous :

- **Cas particulier des Interclubs TC Poule R1 et Benjamins**

1 officiel par **club engagé** et non par équipe. En cas de non-respect de cette clause, le club devra s'acquitter d'une pénalité de 45 € par officiel manquant (60 € pour les clubs non 100% licences).

- **Cas des compétitions de sélections départementales**

Chaque département devra désigner 4 officiels dont un officiel ayant le titre de « Juge ».

La listes des officiels doit être envoyée au Président de la commission des officiels 8 jours avant la compétition.

- **Cas particulier des compétitions « Indoor » du calendrier Eau Libre**

Pour les compétitions « Indoor » du calendrier Eau Libre régional, l'application du règlement général ne permet pas d'être sûr de pouvoir organiser les séries avec au moins 2 nageurs par ligne.

Dans ces conditions, les clubs devront présenter des officiels suivant les dispositions ci-dessous :

- A partir 3 nageurs engagés → 1 officiel
- A partir 6 nageurs engagés → 2 officiels
- 10 nageurs et plus engagés → 3 officiels

En cas de non-respect de ces dispositions, le club s'acquittera d'une pénalité de 45 € par officiel manquant (60 € pour les clubs non 100% licences).

➤ Jury

Pour les compétitions régionales et interrégionales, la commission des officiels de la Ligue convoquera un jury qui sera constitué à minima par :

- 2 juges arbitres*, 2 starters, 2 juges de nage, 6 ou 8 chronométrateurs, 1 chambre d'appel

Parmi ce jury (*), le Comité Départemental désigné par la commission des officiels pourra nommer :

- 1 juge arbitre, 1 starter

Ne sont pas concernées par ces dispositions, les compétitions suivantes :

- Les poules géographiques des Interclubs toutes catégories
- Les poules départementales des Interclubs benjamins et Avenir en cas d'organisation

Un comité départemental, s'il le souhaite, pourra prendre en charge la convocation du jury pour une compétition se déroulant dans son département.

➤ **Arrivée des officiels**

Les participants au jury doivent se présenter dès l'ouverture des portes auprès du Juge Arbitre.

➤ **Table/Secrétariat**

Elle est composée suivant la compétition :

- Du ou de la délégué(e)
- D'un Gestionnaire extraNat-pocket
- D'un gestionnaire de chronométrage (si installé)
- D'un speaker

➤ **Délégué**

Sur proposition de la commission sportive, le délégué sera désigné en bureau par le Président de la Ligue.

Le délégué sera président du jury d'appel et nommera donc les membres qui l'assisteront. La commission des officiels recommande que les entraîneurs ne fassent pas partie de ce jury.

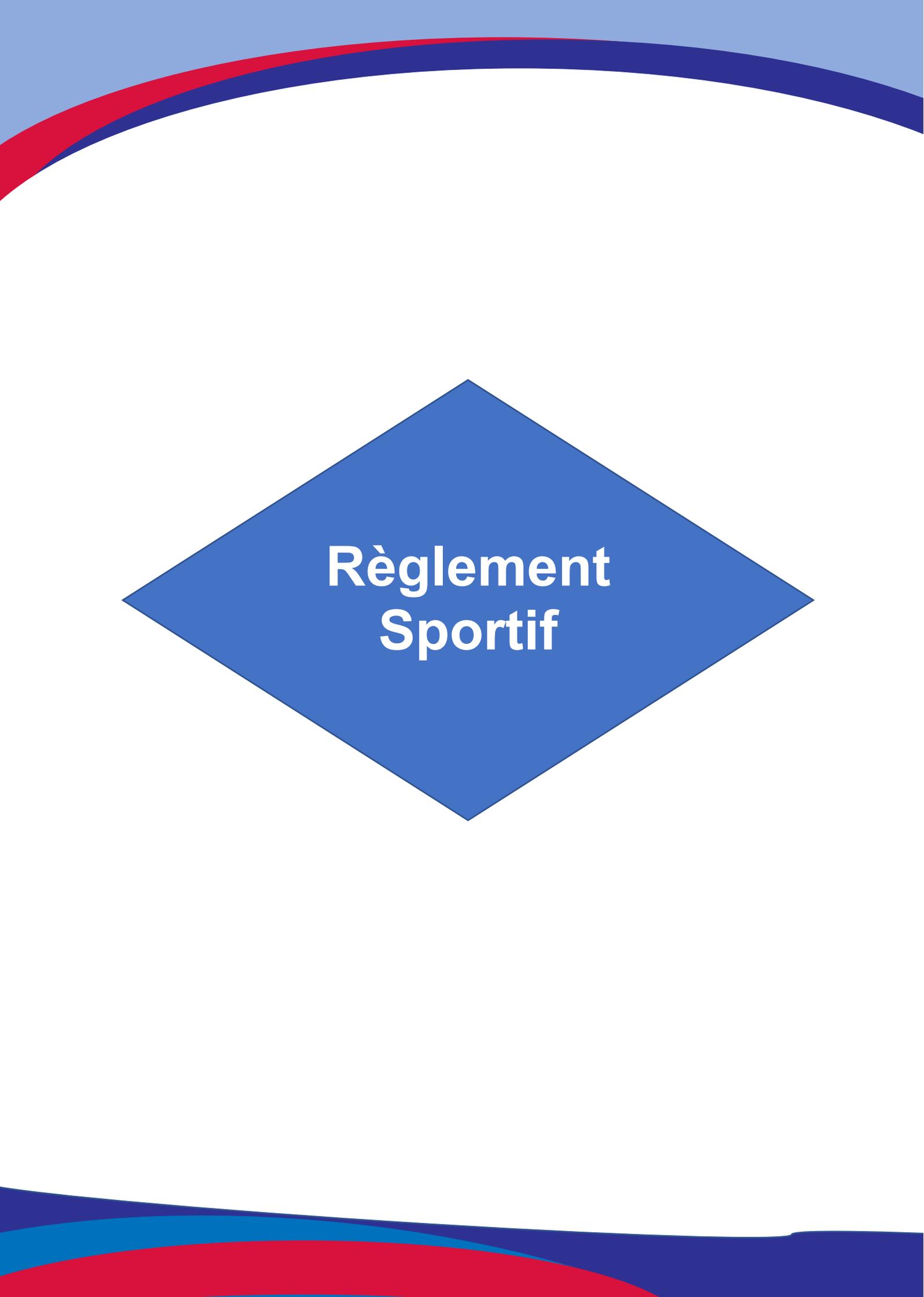
Les catégories d'âges :

	A PARTIR DU 1^{er} JANVIER 2025 (Telles que définies par la FFN)	
	Dames et Messieurs	
AVENIRS	11 ans et moins	2014 et après
BENJAMINS	12-13 ans	2013 à 2012
JUNIORS	14-18 ans	2011 à 2007
SENIORS	19 ans et plus	2006 et avant

Les classements

■ **Classement des clubs d'Ile-de-France**

En cours d'élaboration



Règlement Sportif

ENF : Document à lire en entier [ICI](#)

1) Accès direct à la compétition : Les nageur(eus)s de 11 ans et plus (né(e)s en 2014 et avant), titulaires d'une licence compétition, peuvent accéder librement aux compétitions.

2) Test sécuritaire préalable à l'accès à la compétition : Les nageurs et nageuses de 10 ans et moins (nées en 2015 et après) doivent préalablement disposer, à minima, du test du Savoir-Nager en sécurité et d'une licence compétition avant d'accéder à la compétition.

Aménagement sur l'interdiction de vêtements techniques pour les Benjamins et moins :

<https://iledefrance.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/dossiers/6184.pdf>

Compétitions Avenirs

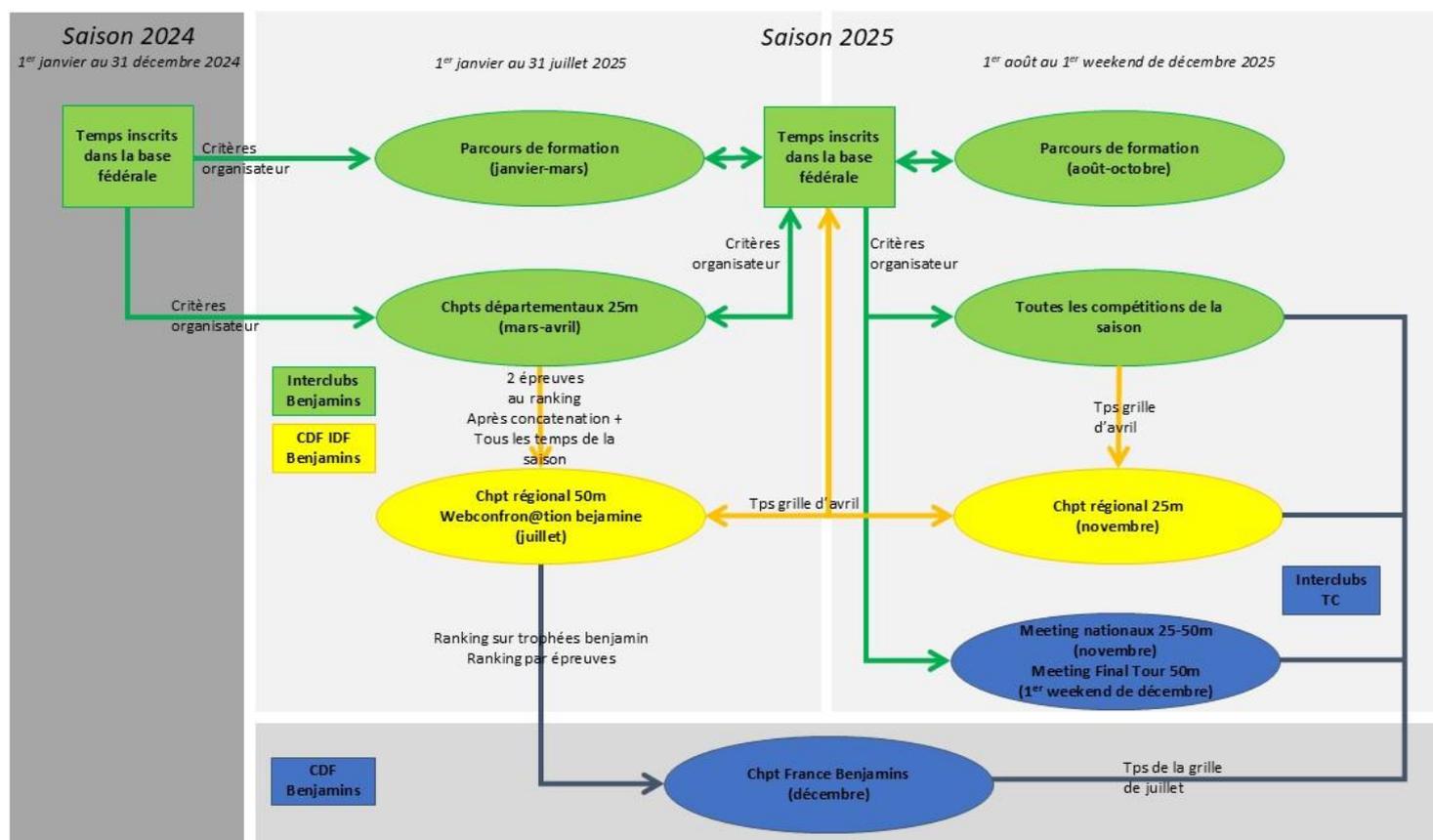
Le parcours individuel Avenirs est géré entièrement par les départements que ce soit au niveau organisationnel qu'au niveau réglementaire, mais toujours dans le respect du règlement FFN et ENF.

Les trophées Avenirs : voir règlement FFN

Les Interclubs Avenirs seront organisés par les départements : Date limite 21 décembre 2025

Compétitions Benjamins

Parcours Benjamins



- ⇒ **Une période de formation de Janvier à Mars** : laissée à l'initiative des départements, l'aspect formateur doit être prépondérant, l'aspect performance doit être secondaire. Cette période doit être propice à l'innovation.
- ⇒ **Une période de Validation d'Avril à Juillet** : Cette période laisse place à la performance et aux qualifications. Notamment avec la mise en place **de championnats départementaux 25m qui devront être organisés entre le 8 mars et le 20 avril 2025**. (une seule date par département et non ouvert aux clubs des autres départements)

Les championnats départementaux durant la période, serviront de qualification pour les championnats régionaux benjamins de Juin 2025.

2 manières de se qualifier aux régionaux benjamins de juin 2025 :

- 1) **Par Ranking** : après concaténations des résultats des championnats départementaux 25m. Les nageuses et nageurs seront qualifiés aux régionaux benjamins de juillet **dès lors qu'ils rentrent sur 2 courses dans les Rankings**. Ils/elles pourront nager ce qu'ils/elles souhaitent aux régionaux benjamins de juin.

Rankings par années d'âges :

800 NL, 200 papillon et 400 4N pour les benjamin(e)s 2 uniquement cf règlement fédéral

- **50 Mètres et 100 Mètres** : 16 premiers et premières
- **200 Mètres** : 12 premiers et premières
- **400 Mètres** : 10 premiers et premières
- **800 Mètres** : 8 premiers et premières

la Ligue se réserve le droit de modifier les niveaux de Ranking et/ou les temps de qualification en fonction des performances réalisées lors des championnats départementaux Benjamins afin de coller au plus près de la réalité à l'instant T.

- 2) **Par temps qualificatifs** : Une grille de temps sur chaque épreuve sera construite à la suite des championnats départementaux 25m, en direct relation avec les rankings. Les nageuses et nageurs pourront nager uniquement les nages dans lesquelles ils sont qualifiés + 1 course complémentaire. Nous prendrons tous les temps de la base du 1^{er} janvier 2025 au 16 juin 2025. Pour les championnats benjamins de novembre, la liste qualificative sera re-conduite en y ajoutant les qualifiés au temps jusqu'au 17 novembre 2025 ;

Date limite organisation Interclubs Benjamins par les départements : 16 juin 2025

Parcours Juniors Séniors : 2 niveaux de pratique

Le parcours Juniors/Séniors pour cette nouvelle saison est modifié, celui-ci se distingue en 2 niveaux de pratique afin de prendre en compte la population des nageuses et nageurs d'Ile-de-France. Afin d'avoir de bonnes conditions dans nos compétitions régionales il était nécessaire de créer 2 niveaux distincts de pratique :

- Le Parcours régional : circuit régional, championnat de Printemps et challenge régional
- Le circuit Webconfront@tion

Le Circuit régional, le championnat de printemps du circuit régional et le challenge régional

Le Circuit régional, avec ses 2 étapes, sera organisé en bassin de 25m avec classements au temps, le championnat de printemps du circuit régional et le challenge régional seront quant à eux en Séries/Finales en bassin de 50m. Ces compétitions seront qualificatives pour les Webconfront@tions.

Le principe de qualification est dans la même logique que les Webconfront@tions des années précédentes.

- Une série « Régionale 1 » : Chaque nageuse et nageur qualifié(e)s dans cette série pourront nager ce qu'ils souhaitent au circuit régional ainsi qu'aux championnats du circuit régional printemps et hiver. Pour s'y qualifier il faudra réaliser 2 temps dans 2 épreuves de la grille de qualification régionale 2025 sur les temps de la saison 2024.
- Une série « Régionale 2 » : Ce sont les nageuses et nageurs qualifié(e)s à la course pendant la saison (Temps à partir du 1^{er} janvier 2025) ils/elles ne pourront nager que les courses dans lesquelles ils/elles ont réalisés un temps de la grille de qualification régionale 2025 + 1 épreuve complémentaire.

Pour le championnat de Printemps du circuit régional et le challenge régional, les nageurs des séries régionale 1 et 2 peuvent participer dans les mêmes conditions qu'au circuit régional.

Les nageuses et nageurs des Séries A et B du circuit Webconfront@tion **ne sont pas autorisées à participer au circuit régional ni au championnat du circuit régional de printemps**. Les séries C du circuit Webconfront@tion peuvent participer aux compétitions du circuit régional.

ATTENTION Ce dispositif pour les séries C est provisoire, et sa pertinence sera réévaluée après le 1^{er} circuit régional. La philosophie du règlement est de pouvoir proposer un circuit en fonction du niveau, ainsi nous laissons la possibilité aux nageuses et nageurs de la série C de pouvoir s'exprimer au niveau du circuit régional si cela paraît plus pertinent sportivement en rapport au niveau des nageuses et nageurs. Nous en appelons à la responsabilité des entraîneurs afin de choisir pour les séries C le niveau qui correspond le mieux sportivement aux nageuses et nageurs.

Le challenge régional hiver est quant à lui ouvert aux nageuses et nageurs des séries A B et C du circuit Webconfront@tion **uniquement** s'ils/elles ne sont pas qualifiés au Meeting Francily Open Swim

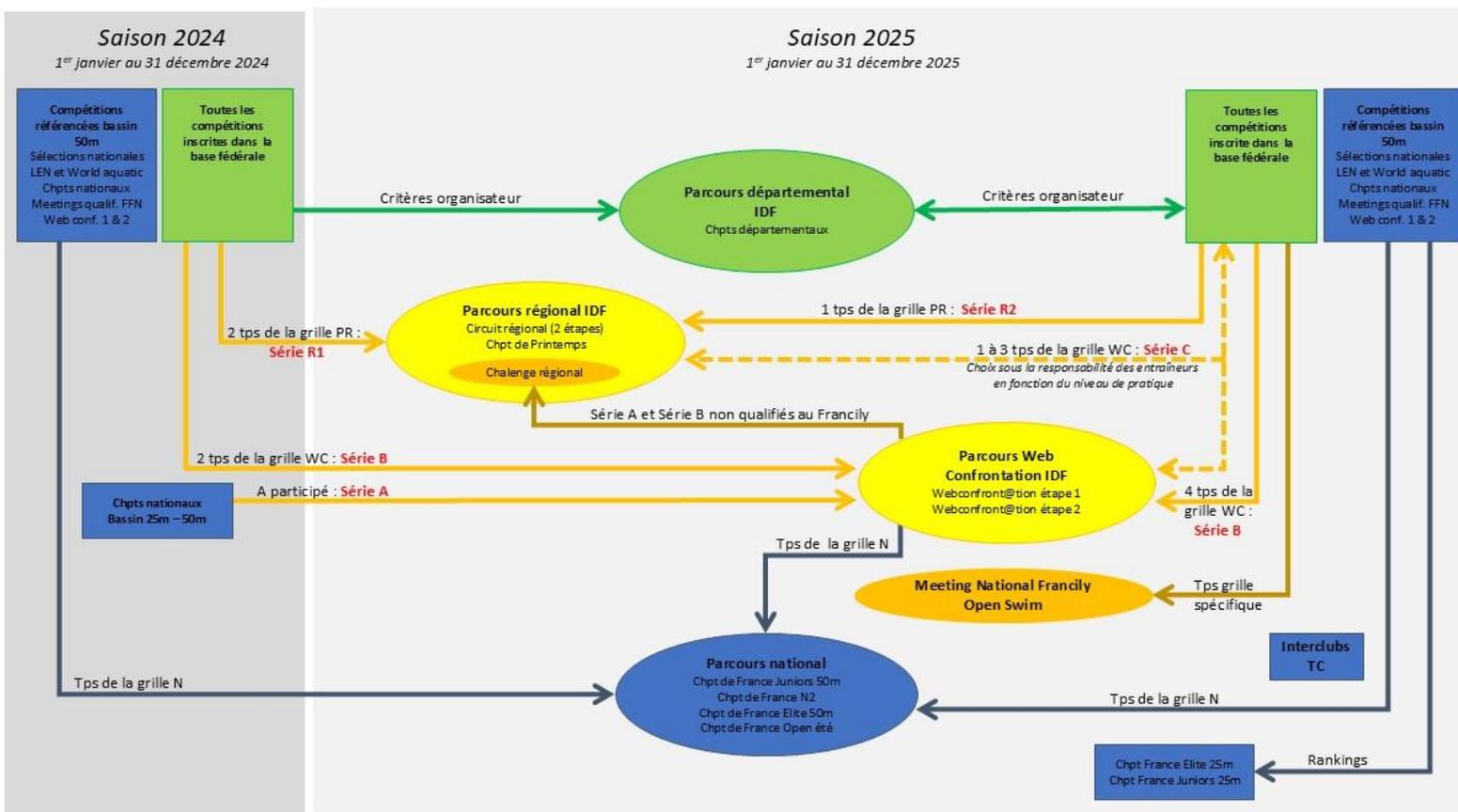
Le circuit Webconfrontation : Séries A, Séries B et Séries C

Le principe est le même que la saison passée :

- ⇒ Qualification en fonction de sa participation aux échéances nationales du 1^{er} janvier 2024 et jusqu'au 31 décembre 2024. Toutes les nages seront accessibles : **c'est la série A.**
- ⇒ Qualification sur tous les temps réalisés présent dans la base fédérale entre le 1^{er} janvier 2024 et jusqu'au 31 décembre 2024. A savoir réaliser 2 temps dans la grille régionale. Toutes les nages seront accessibles : **c'est la série B (il faut prendre la catégorie anticipée de 2025 !).**
- ⇒ **Pour la série C (ne rentrant ni en A ni en B), qualification uniquement sur les courses dans lesquelles ils se qualifient (voir grille de temps) + 1 épreuve complémentaire au choix.**
NOUVEAU : Un nageur qualifié sur 4 courses différentes en série C rentre automatiquement en série B et ne pourra donc plus participer au circuit régional et aux championnats du circuit régional.

Tous les temps à compter du 1^{er} janvier 2025 de la base fédérale seront pris en compte. (Dates limites de prise en compte des performances pour chaque compétition, voir calendrier). La liste des qualifiés sera régulièrement actualisée et disponible sur le site internet.

Parcours Juniors - Séniors



POUR RESUMER :

Création d'un parcours régional (non qualificatif au niveau national, qualificatif pour les webconfrontations) :

- ⇒ 2 circuits régionaux en bassin de 25m classement au temps, 1 championnat de Printemps et 1 challenge hiver en bassin de 50m Séries/Finales
- ⇒ 2 séries : Régionale 1 et 2
- ⇒ Nageuses et nageurs des séries Séries A et B webconfrontation non autorisés (sauf dérogation au challenge hiver si non qualifiés au Meeting Francily Open Swim)
- ⇒ Les Séries C peuvent y participer (voir note page 13 « ATTENTION »)

Continuité du parcours Webconfrontation (qualificatif au niveau national) :

- ⇒ 2 Webconfrontations
- ⇒ 3 Séries : A, B et C (comme la saison passée)
- ⇒ Qualification sur 4 épreuves = montée en Série B durant la saison

Les grilles que vous retrouverez ci-après ont été remaniées : il y a donc désormais des grilles pour le parcours régional et pour le parcours webconfrontation, les projections de qualification tablent entre 1600 et 1700 nageuses et nageurs qualifiés au total sur les 2 parcours soit une augmentation de 300 à 400 nageurs qualifiés en plus par rapport à la saison 2024.

GRILLE PARCOURS REGIONAL :

GRILLES PARCOURS REGIONAL											
	DAMES (50m)						MESS. (50m)				
	14	15	16	17	18 et +		14	15	16	17	18 et +
50 NL	00:32,02	00:31,42	00:30,84	00:30,39	00:29,65	50 NL	00:29,60	00:28,59	00:28,06	00:27,54	00:27,00
100 NL	01:09,43	01:08,14	01:06,85	01:05,88	01:04,28	100 NL	01:05,03	01:02,40	01:01,25	01:00,09	00:58,93
200 NL	02:31,37	02:28,57	02:25,75	02:23,65	02:20,15	200 NL	02:23,30	02:17,11	02:14,57	02:12,03	02:09,49
400 NL	05:24,00	05:18,00	05:11,99	05:07,49	04:59,99	400 NL	05:05,00	04:51,07	04:45,67	04:40,28	04:34,89
800 NL	11:05,89	10:53,56	10:41,23	10:31,98	10:16,56	800 NL	10:28,55	10:04,69	09:53,49	09:42,30	09:31,09
1500 NL	21:11,38	20:47,84	20:24,29	20:06,63	19:37,21	1500 NL	20:10,14	19:14,00	18:52,64	18:31,26	18:09,90
50 Dos	00:36,37	00:35,70	00:35,02	00:34,52	00:33,68	50 Dos	00:33,94	00:32,61	00:31,71	00:31,11	00:30,51
100 Dos	01:18,57	01:17,12	01:15,67	01:14,57	01:12,76	100 Dos	01:12,94	01:10,50	01:08,48	01:07,19	01:05,90
200 Dos	02:50,19	02:47,03	02:43,88	02:41,52	02:38,58	200 Dos	02:38,15	02:32,36	02:29,54	02:26,72	02:23,90
50 Bra.	00:40,80	00:40,05	00:39,29	00:38,73	00:37,79	50 Bra.	00:37,18	00:35,95	00:35,29	00:34,62	00:33,95
100 Bra.	01:28,88	01:27,24	01:25,59	01:24,36	01:22,31	100 Bra.	01:21,77	01:18,38	01:16,93	01:15,48	01:14,02
200 Bra.	03:10,91	03:07,38	03:03,84	03:01,19	02:58,17	200 Bra.	02:58,50	02:51,66	02:46,51	02:43,37	02:40,23
50 Pap.	00:33,82	00:33,20	00:32,57	00:32,10	00:31,31	50 Pap.	00:31,55	00:30,34	00:29,78	00:29,22	00:28,65
100 Pap.	01:16,56	01:15,14	01:13,72	01:12,66	01:10,89	100 Pap.	01:10,05	01:07,24	01:06,00	01:04,75	01:03,51
200 Pap.	02:51,61	02:47,45	02:44,30	02:41,92	02:37,97	200 Pap.	02:40,21	02:32,27	02:29,45	02:26,63	02:23,82
200 4 N.	02:54,16	02:50,95	02:47,72	02:45,30	02:41,26	200 4 N.	02:40,83	02:35,51	02:32,64	02:29,75	02:26,87
400 4 N.	06:07,30	06:00,50	05:53,70	05:48,59	05:40,09	400 4 N.	05:50,52	05:33,34	05:27,16	05:20,99	05:14,81
	DAMES (25m)						MESS. (25m)				
	14	15	16	17	18 et +		14	15	16	17	18 et +
50 NL	00:31,32	00:30,72	00:30,14	00:29,69	00:28,95	50 NL	00:28,90	00:27,89	00:27,36	00:26,84	00:26,30
100 NL	01:08,23	01:06,94	01:05,65	01:04,68	01:03,08	100 NL	01:03,53	01:00,90	00:59,75	00:58,59	00:57,43
200 NL	02:28,47	02:25,67	02:22,85	02:20,75	02:17,25	200 NL	02:19,70	02:13,51	02:10,97	02:08,43	02:05,89
400 NL	05:17,80	05:11,80	05:05,79	05:01,29	04:53,79	400 NL	04:57,30	04:43,37	04:37,97	04:32,58	04:27,19
800 NL	10:52,99	10:40,66	10:28,33	10:19,08	10:03,66	800 NL	10:12,65	09:48,79	09:37,59	09:26,40	09:15,19
1500 NL	20:46,88	20:23,34	19:59,79	19:42,13	19:12,71	1500 NL	19:40,04	18:43,90	18:22,54	18:01,16	17:39,80
50 Dos	00:35,07	00:34,40	00:33,72	00:33,22	00:32,38	50 Dos	00:32,44	00:31,11	00:30,21	00:29,61	00:29,01
100 Dos	01:16,27	01:14,82	01:13,37	01:12,27	01:10,46	100 Dos	01:09,94	01:07,50	01:05,48	01:04,19	01:02,90
200 Dos	02:44,79	02:41,63	02:38,48	02:36,12	02:33,18	200 Dos	02:31,25	02:25,46	02:22,64	02:19,82	02:17,00
50 Bra.	00:40,10	00:39,35	00:38,59	00:38,03	00:37,09	50 Bra.	00:36,08	00:34,85	00:34,19	00:33,52	00:32,85
100 Bra.	01:26,98	01:25,34	01:23,69	01:22,46	01:20,41	100 Bra.	01:19,27	01:15,88	01:14,43	01:12,98	01:11,52
200 Bra.	03:06,41	03:02,88	02:59,34	02:56,69	02:53,67	200 Bra.	02:52,60	02:45,76	02:40,61	02:37,47	02:34,33
50 Pap.	00:33,22	00:32,60	00:31,97	00:31,50	00:30,71	50 Pap.	00:30,85	00:29,64	00:29,08	00:28,52	00:27,95
100 Pap.	01:15,16	01:13,74	01:12,32	01:11,26	01:09,49	100 Pap.	01:08,65	01:05,84	01:04,60	01:03,35	01:02,11
200 Pap.	02:48,31	02:44,15	02:41,00	02:38,62	02:34,67	200 Pap.	02:36,91	02:28,97	02:26,15	02:23,33	02:20,52
200 4 N.	02:50,76	02:47,55	02:44,32	02:41,90	02:37,86	200 4 N.	02:36,73	02:31,41	02:28,54	02:25,65	02:22,77
400 4 N.	05:59,80	05:53,00	05:46,20	05:41,09	05:32,59	400 4 N.	05:41,52	05:24,34	05:18,16	05:11,99	05:05,81

GRILLE PARCOURS WEBCONFONTATION :

GRILLES PARCOURS WEBCONFONTATION

	DAMES (50m)						MESS. (50m)				
	14	15	16	17	18 et +		14	15	16	17	18 et +
50 NL	00:30,87	00:30,25	00:29,93	00:29,52	00:29,26	50 NL	00:28,83	00:27,91	00:27,13	00:26,59	00:26,05
100 NL	01:07,32	01:05,37	01:04,70	01:03,93	01:03,34	100 NL	01:03,02	01:00,91	00:59,12	00:57,87	00:57,07
200 NL	02:27,15	02:24,40	02:21,31	02:18,89	02:17,75	200 NL	02:18,05	02:13,19	02:08,70	02:06,53	02:04,72
400 NL	05:07,63	04:59,02	04:54,43	04:49,86	04:48,87	400 NL	04:52,31	04:39,90	04:33,35	04:25,81	04:21,99
800 NL	10:31,37	10:10,84	10:06,51	09:53,94	09:53,42	800 NL	10:05,43	09:39,02	09:25,11	09:11,92	09:05,52
1500 NL	20:23,91	19:34,54	19:21,81	19:08,12	19:04,50	1500 NL	19:23,97	18:29,06	17:57,40	17:30,85	17:19,00
50 Dos	00:35,42	00:34,54	00:33,97	00:33,59	00:33,33	50 Dos	00:33,20	00:31,90	00:31,13	00:30,33	00:29,91
100 Dos	01:16,54	01:14,78	01:13,49	01:12,30	01:11,85	100 Dos	01:11,10	01:08,95	01:07,13	01:05,56	01:04,48
200 Dos	02:44,60	02:41,02	02:38,55	02:37,29	02:36,36	200 Dos	02:36,10	02:30,18	02:25,93	02:22,23	02:21,09
50 Bra.	00:39,31	00:38,18	00:37,50	00:37,08	00:36,87	50 Bra.	00:36,60	00:35,04	00:33,99	00:33,25	00:32,51
100 Bra.	01:26,03	01:23,25	01:22,54	01:22,12	01:21,32	100 Bra.	01:20,50	01:17,08	01:14,51	01:12,65	01:11,65
200 Bra.	03:05,72	03:01,70	02:58,86	02:56,76	02:55,67	200 Bra.	02:55,01	02:47,82	02:41,65	02:39,12	02:38,35
50 Pap.	00:32,91	00:31,95	00:31,50	00:31,09	00:30,87	50 Pap.	00:30,99	00:29,78	00:28,86	00:28,13	00:27,59
100 Pap.	01:14,43	01:11,86	01:10,59	01:09,76	01:09,16	100 Pap.	01:08,90	01:05,72	01:04,22	01:02,85	01:01,71
200 Pap.	02:47,50	02:43,25	02:40,28	02:35,74	02:35,24	200 Pap.	02:38,02	02:28,99	02:25,55	02:22,17	02:19,80
200 4 N.	02:46,46	02:42,96	02:40,00	02:38,71	02:37,11	200 4 N.	02:38,18	02:30,78	02:26,80	02:23,22	02:20,94
400 4 N.	05:53,53	05:44,22	05:37,77	05:33,42	05:31,58	400 4 N.	05:34,58	05:20,89	05:11,16	05:05,31	05:01,40

	DAMES (25m)						MESS. (25m)				
	14	15	16	17	18 et +		14	15	16	17	18 et +
50 NL	00:30,17	00:29,55	00:29,23	00:28,82	00:28,56	50 NL	00:28,13	00:27,21	00:26,43	00:25,89	00:25,35
100 NL	01:06,12	01:04,17	01:03,50	01:02,73	01:02,14	100 NL	01:01,52	00:59,41	00:57,62	00:56,37	00:55,57
200 NL	02:24,25	02:21,50	02:18,41	02:15,99	02:14,85	200 NL	02:14,45	02:09,59	02:05,10	02:02,93	02:01,12
400 NL	05:01,43	04:52,82	04:48,23	04:43,66	04:42,67	400 NL	04:44,61	04:32,20	04:25,65	04:18,11	04:14,29
800 NL	10:18,47	09:57,94	09:53,61	09:41,04	09:40,52	800 NL	09:49,53	09:23,12	09:09,21	08:56,02	08:49,62
1500 NL	19:59,41	19:10,04	18:57,31	18:43,62	18:40,00	1500 NL	18:53,87	17:58,96	17:27,30	17:00,75	16:48,90
50 Dos	00:34,12	00:33,24	00:32,67	00:32,29	00:32,03	50 Dos	00:31,70	00:30,40	00:29,63	00:28,83	00:28,41
100 Dos	01:14,24	01:12,48	01:11,19	01:10,00	01:09,55	100 Dos	01:08,10	01:05,95	01:04,13	01:02,56	01:01,48
200 Dos	02:39,20	02:35,62	02:33,15	02:31,89	02:30,96	200 Dos	02:29,20	02:23,28	02:19,03	02:15,33	02:14,19
50 Bra.	00:38,61	00:37,48	00:36,80	00:36,38	00:36,17	50 Bra.	00:35,50	00:33,94	00:32,89	00:32,15	00:31,41
100 Bra.	01:24,13	01:21,35	01:20,64	01:20,22	01:19,42	100 Bra.	01:18,00	01:14,58	01:12,01	01:10,15	01:09,15
200 Bra.	03:01,22	02:57,20	02:54,36	02:52,26	02:51,17	200 Bra.	02:49,11	02:41,92	02:35,75	02:33,22	02:32,45
50 Pap.	00:32,31	00:31,35	00:30,90	00:30,49	00:30,27	50 Pap.	00:30,29	00:29,08	00:28,16	00:27,43	00:26,89
100 Pap.	01:13,03	01:10,46	01:09,19	01:08,36	01:07,76	100 Pap.	01:07,50	01:04,32	01:02,82	01:01,45	01:00,31
200 Pap.	02:44,20	02:39,95	02:36,98	02:32,44	02:31,94	200 Pap.	02:34,72	02:25,69	02:22,25	02:18,87	02:16,50
200 4 N.	02:43,06	02:39,56	02:36,60	02:35,31	02:33,71	200 4 N.	02:34,08	02:26,68	02:22,70	02:19,12	02:16,84
400 4 N.	05:46,03	05:36,72	05:30,27	05:25,92	05:24,08	400 4 N.	05:25,58	05:11,89	05:02,16	04:56,31	04:52,40

Coupe d'Ile-de-France des Départements			
	Compétition qualificative au niveau régional		 25m
	Dimanche 19 janvier 2025		Georges Vallerey
	Benjamins Juniors	Compétition par équipe des départements Equipes de 8 : 4 Benjamins, 4 Juniors 1 équipe filles et 1 équipe garçons : au total 16 nageurs	
	Engagements par extraNat		

■ Programme

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Relais 4x50 Dos filles et garçons Pause 10 minutes 100 Papillon filles et garçons Benjamins 200 Papillon filles et garçons Juniors 100 Brasse filles et garçons J Benjamins 200 Brasse filles et garçons Juniors Pause 10 minutes Relais 4x50 4 Nages filles et garçons	Relais 4x50 Papillon filles et garçons Pause 10 minutes 100 Dos filles et garçons Benjamins 200 Dos filles et garçons Juniors 100 Nage Libre filles et garçons Benjamins 200 Nage Libre filles et garçons Juniors Pause 10 minutes Relais 4x50 Brasse filles et garçons

■ Règlement sportif

100 Papillon, 100 Dos, 100 Brasse, 100 Nage Libre pour les Benjamins

200 Papillon, 200 Dos, 200 Brasse, 200 Nage Libre pour les Juniors

Les séries seront nagées par catégories. Les relais sont nagés 2 fois et seront composés par catégorie.

Chaque nageur doit faire obligatoirement 2 nages et les 4 relais. Exemple : par équipe, 2 Benjamins filles au 100 Papillon et 2 Juniors filles au 200 Papillon.

■ Engagement Les engagements sont à faire sur extranat.fr

■ Classement

Il s'effectue par addition des points obtenus à la place par sexe et par catégorie (1^{er} : 18, 2^{ème} : 16, 3^{ème} : 14, 4^{ème} : 13, 5^{ème} : 12 etc.). Les points des relais ne sont pas doublés.

En cas d'égalité au total des points, le relais 4x50 4 Nages départagera les équipes de département. Un classement général féminin, masculin et un classement général mixte seront effectués.

■ Récompenses

Les 3 premières équipes filles, garçons et mixtes recevront des coupes et des médailles.

■ Officiels

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

CIRCUIT REGIONAL ETAPE N°1			
	Compétition qualificative au niveau régional		 25m
	Sam. 8 et Dim. 9 février 2025		
	Juniors Séniors	Nageuses et nageurs de la série régionale 1 et de la série régionale 2 (temps pris en compte du 1 ^{er} janvier 2025 au 27 janvier 2025)	
	Engagements par extraNat		

■ **Programme : Classement au temps sur 2 jours**

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
200m Nage libre Dames	1500 Nage libre Messieurs
400 Nage Libre Messieurs	800 Nage libre Dames
50 Brasse Dames et Messieurs	100 Brasse Messieurs
200 Papillon Dames et Messieurs	100 Papillon Dames
50 Dos Dames et Messieurs	100 Dos Messieurs
200 4 Nages Dames et Messieurs	100 Nage libre Dames
	400 4 Nages Messieurs
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} réunion
200m Nage libre Messieurs	1500 Nage libre Dames
400 Nage Libre Dames	800 Nage libre Messieurs
200 Brasse Dames et Messieurs	100 Brasse Dames
50 Papillon Dames et Messieurs	100 Papillon Messieurs
200 Dos Dames et Messieurs	100 Dos Dames
50 Nage Libre Dames et Messieurs	100 Nage libre Messieurs
	400 4 Nages Dames

■ **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs :

- De la série régionale 1
- De la série régionale 2 ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors de la saison 2025 et jusqu'au 27 janvier 2025. Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire.
- De la série C webconfrontation

■ **Grille de qualification (voir page 16)**

■ **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2

■ **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

CIRCUIT REGIONAL ETAPE N°2			
	Compétition qualificative au niveau régional		 25m
	Sam. 22 et Dim. 23 mars 2025		
	Juniors Séniors	Nageuses et nageurs de la série régionale 1 et de la série régionale 2 (temps pris en compte du 1 ^{er} janvier 2025 au 10 mars 2025)	
	Engagements par extraNat		

■ **Programme : Classement au temps sur 2 jours**

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
200m Nage libre Dames	1500 Nage libre Messieurs
400 Nage Libre Messieurs	800 Nage libre Dames
50 Brasse Dames et Messieurs	100 Brasse Messieurs
200 Papillon Dames et Messieurs	100 Papillon Dames
50 Dos Dames et Messieurs	100 Dos Messieurs
200 4 Nages Dames et Messieurs	100 Nage libre Dames
	400 4 Nages Messieurs
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} réunion
200m Nage libre Messieurs	1500 Nage libre Dames
400 Nage Libre Dames	800 Nage libre Messieurs
200 Brasse Dames et Messieurs	100 Brasse Dames
50 Papillon Dames et Messieurs	100 Papillon Messieurs
200 Dos Dames et Messieurs	100 Dos Dames
50 Nage Libre Dames et Messieurs	100 Nage libre Messieurs
	400 4 Nages Dames

■ **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:

- De la série régionale 1
- De la série régionale 2 ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors de la saison 2025 et jusqu'au 10 mars 2025. Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire.
- De la série C webconfrontation

■ **Grille de qualification (voir page 16)**

■ **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2

■ **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Web confrontation N°1			
	Compétition qualificative au niveau national		 50m
	Du 4 avril au 6 avril 2025		
	Juniors Séniors	Nageurs appartenant à la série A et B de la Ligue Nageurs qualifiés sur les performances de la saison jusqu'au 24 mars	
	Engagements par extraNat		

- Programme : **FINALES A TC, FINALES B Juniors 3 et 4, FINALES C Juniors ½**

1ère réunion	2ème réunion
200m Papillon Dames et Messieurs (séries) 50m Libre Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	1500m Nage Libre Dames (classement au temps) 800m Nage Libre Messieurs (classement au temps) 200m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 50m Brasse Libre Dames et Messieurs (Finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 50m Dos Dames et Messieurs (Finales) 400m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales)
3ème réunion	4ème réunion
200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 100m Brasse Dames et Messieurs (séries)	200m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 200m Dos Dames et Messieurs (Finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 100m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 800m Nage libre Dames (classement au temps)
5ème réunion	6ème réunion
100m Papillon Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m Brasse Dames et Messieurs (séries)	100m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 100m Dos Dames et Messieurs (Finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 200m Brasse Dames et Messieurs (Finales)

- Grille de qualification (voir page 14)
- **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:
 - De la série A et B dans les nages qu'ils souhaitent sans limitation.
 - De la série C ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors des compétitions de la saison jusqu'au 24 mars 2025 (liste arrêtée avec les performances du serveur fédéral au 24 mars 2024). Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire
- Grille de qualification (voir page 17)
- **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2

Championnat de Printemps du circuit régional Juniors Séniors			
	Compétition qualificative au niveau régional		 50m
	Du 16 mai au 18 mai 2025		
	Juniors Séniors	Nageuses et nageurs de la série régionale 1 et de la série régionale 2 (temps pris en compte du 1 ^{er} janvier 2025 au 5 mai 2025)	
	Engagements par extraNat		

■ Programme : **FINALES A TC, FINALES B Juniors 3 et 4, FINALES C Juniors ½**

1ère réunion	2ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries premières) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Papillon Dames et Messieurs (séries)	400m 4 Nages Dames et Messieurs (2 séries finales) 50m Dos Dames et Messieurs (Finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 200m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 800m Nage Libre Messieurs (classement au temps) 1500m Nage Libre Dames (classement au temps)
3ème réunion	4ème réunion
100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 100m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 200m Dos Dames et Messieurs (Finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales)
5ème réunion	6ème réunion
200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries premières) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries)	200m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 100m Dos Dames et Messieurs (Finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (2 séries Finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (Finales)

■ Grille de qualification (voir page 14)

■ Règlement sportif : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:

- De la série régionale 1
- De la série régionale 2 ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors de la saison 2025 et jusqu'au 5 mai 2025. Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire.
- De la série C webconfrontation

■ Grille de qualification (voir page 16)

■ Récompenses : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2

Coupe de France Benjamins des Départements – Ile-de-France			
	Compétition qualificative pour la finale nationale		25m
	Samedi 7 juin 2025 (date à confirmer)		VAL D'EUROPE
	Benjamins	1 Equipe de Benjamins et 1 équipe de Benjamines par département 5 nageurs/nageuses maximum de 13 ans dans une équipe	
	Engagements par extraNat		

■ **Programme**

1ère réunion	2ème réunion
10 x 50 Nage Libre Messieurs et Dames <i>(Courses des remplaçants)</i> 200 4 nages Messieurs 400 4 nages Dames 200 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames et Messieurs 200 Papillon Dames 200 Dos Messieurs et Dames 400 Nage Libre Messieurs 200 Nage Libre Dames <i>(Pause de 15 minutes)</i> 4 x 50 4 Nages Messieurs et Dames	10 x 100 Nage Libre Dames et messieurs <i>(Pause de 15 minutes)</i> 200 4 Nages Dames 400 4 Nages Messieurs 50 Papillon Dames et Messieurs 200 Brasse Dames et Messieurs 50 Dos Dames et Messieurs 400 Nage Libre Dames 200 Nage Libre Messieurs <i>(Pause de 15 minutes)</i> 4 x 100 4 Nages Dames et Messieurs

■ **Règlement sportif :**

Chaque nageur s'engagera sur **UNE** épreuve individuelle.

Le 400 4 nages sera nagé par les 2ème année. Chaque équipe sera composée au maximum de 5 nageurs/nageuses 13 ans.

Chaque nageur devra participer au relais 10 x 50 nage libre ET au relais 10 x 100 nage libre.

Les relais 4 x 50 4 nages et 4 x 100 4 nages seront composés **par 8 nageurs différents**.

8 nageurs devront ainsi disputer une épreuve individuelle et trois relais, 2 nageurs devront disputer une épreuve individuelle et deux relais.

- **Récompenses** : Classement au cumul des points de toutes les épreuves. Trophées et médailles au 3 premières équipes Dames et Messieurs et au meilleur département. En cas d'égalité, le relais 10 x 100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex aequo, puis le 10 x 50 nage libre, puis le 4 x 100 4 nages, puis le 4 x 50 4 nages.

- **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Championnat régional Benjamins 50m – Webconfront@tion Benjamine			
	Compétition qualificative au niveau national		50m
	Du 29 juin au 30 juin 2025		
	Benjamins	Voir méthodes de qualification page 12 Temps pris en compte jusqu'au 16 juin 2025	
	Engagements par extraNat		

■ **Programme**

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
800 Nage Libre Dames Benjamins 2 50 Dos Messieurs 200 Dos Dames 200 4 Nages Messieurs 100 Brasse Dames 100 Papillon Messieurs 100 Nage Libre Dames	400 Nage Libre Dames 100 Dos Messieurs 200 Papillon Dames Benjamins 2 200 Nage Libre Messieurs 50 Nage Libre Dames 200 Brasse Messieurs 400 4Nages Dames Benjamins 2 50 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} réunion
800 Nage Libre Messieurs Benjamins 2 50 Dos Dames 200 Dos Messieurs 200 4 Nages Dames 100 Brasse Messieurs 100 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs	400 Nage Libre Messieurs 100 Dos Dames 200 Papillon Messieurs benjamins 2 200 Nage Libre Dames 50 Nage Libre Messieurs 200 Brasse Dames 400 4 Nages Messieurs Benjamins 2 50 Papillon Dames 50 Brasse Messieurs

■ **Règlement sportif** : Voir méthodes de qualifications page 11

Les nageuses et nageurs sont limités à 8 épreuves maximum. Les départements peuvent organiser aux mêmes dates un championnat départemental sur un programme qui leur est propre, **à laquelle les nageurs qualifiés au niveau régional ne pourront pas participer. Dans le cas contraire les performances seront supprimées du serveur fédéral.**

- **Récompenses** : Les 3 premiers de chaque épreuve et par année d'âge recevront une médaille.
- **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Webconfrontation N°2			
	Compétition qualificative au niveau national		 50m
	Du 4 au 6 juillet 2025		
	Juniors Séniors	Nageurs appartenant à la série A et B de la Ligue Nageurs qualifiés sur les performances de la saison jusqu'au 23 juin	
	Engagements par extraNat		

- **Programme : FINALES A, FINALES B Juniors 3/4 , FINALES C Juniors 1/2**

1ère réunion	2ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries premières) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Papillon Dames et Messieurs (séries)	400m 4 Nages Dames et Messieurs (2 séries finales) 50m Dos Dames et Messieurs (Finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 200m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 800m Nage Libre Messieurs (classement au temps) 1500m Nage Libre Dames (classement au temps)
3ème réunion	4ème réunion
100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 100m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 200m Dos Dames et Messieurs (Finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales)
5ème réunion	6ème réunion
200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries premières) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries)	200m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 100m Dos Dames et Messieurs (Finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (2 séries Finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (Finales)

- **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:
 - De la série A et B « régionale LIF » dans les nages qu'ils souhaitent sans limitation.
 - De la série C ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors des compétitions de la saison jusqu'au 23 juin 2025 (liste arrêtée avec les performances du serveur fédéral au 3 juin 2024). Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire.
- **Grille de qualification (voir page 17)**
- **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2 (400 NL, 800 NL, 1500 NL et 400 4N classements au temps)
- **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Championnats nationaux Interclubs TC en bassin de 25m			
	Compétition qualificative au niveau régional		 25m
	Sam. 15 et Dim. 16 novembre 2025		Poule R1 : à définir Poules géographiques
	Toutes Catégories	Compétition par équipes (10 nageurs)	
	Envoi des bordereaux d'équipe : 19 octobre 2025 (bordereau cliquez ici) Parution des poules : 23 octobre 2025 - Engagements par extraNat		

■ Lieux

Une poule régionale (R1) et plusieurs poules géographiques

Il serait préférable pour limiter les déplacements que 2 ou 3 piscines soient proposées pour chaque département. A discrétion de chaque comité départemental.

La poule R1 est gérée par la Ligue Régionale, les poules géographiques par les organisateurs proposant des piscines.

■ Programme

1 ^{ère} réunion : samedi	2 ^{ème} réunion : dimanche
10x50m Nage libre Dames 10x50m Nage libre Messieurs 100m Dos Dames 200m Dos Messieurs 100m Brasse Dames 200m Brasse Messieurs 100m Nage libre Dames 400m Nage libre Messieurs 100m Papillon Dames 200m Papillon Messieurs 100m 4 Nages Dames 200m 4 Nages Messieurs Pause 15mn 4x200m Nage libre Dames	4x200m Nage libre Messieurs 200m Dos Dames 100m Dos Messieurs 200m Brasse Dames 100m Brasse Messieurs 400m Nage libre Dames 100m Nage libre Messieurs 200m Papillon Dames 100m Papillon Messieurs 200m 4 Nages Dames 100m 4 Nages Messieurs Pause 15 minutes 4x100m 4 Nages Dames 4x100m 4 Nages Messieurs

■ Règlement sportif (spécial « Annuel règlements 2025 »)

Toutes les rencontres se dérouleront le même week-end, en bassin de 25 mètres homologué.

Chaque équipe est composée obligatoirement de 10 nageurs ou 10 nageuses. Chaque membre de l'équipe doit obligatoirement nager une course individuelle et le relais 10x50 NL. Dans une équipe toutes les épreuves doivent être nagées qu'une seule fois pour que l'équipe soit classée. Une fois le 10x50 NL passé, il ne pourra y avoir de modifications dans les courses individuelles. Les relais 4x peuvent être modifiés jusqu'à 30 minutes avant le départ du relais, en y intégrant un membre ayant nagé le 10x50 NL.

Pour les différents niveaux de la compétition, une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la (ou les) équipes précédentes soient complètes.

Concernant la poule régionale R1, deux équipes par club pourront être qualifiées. Les autres équipes du club peuvent participer aux niveaux inférieurs.

Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa région.

Tout forfait en poule R1 (équipes titulaires) entraîne une amende forfaitaire de 300 € par équipe (400 € pour les clubs non 100% licences). Les clubs forfaits en R1 et qualifiés de nouveau la saison prochaine, devront s'acquitter de l'amende pour les équipes considérées, les clubs forfaits en R1 ayant invoqués un problème de niveau pour la saison considérée et non qualifiés la saison prochaine ne seront pas soumis à l'amende pour les équipes considérées.

Un forfait déclaré en R1 à partir du 19 octobre entraîne une amende de 500 € (600 € pour les clubs non 100% licences). Si aucune équipe par sexe n'est engagée quelle que soit la poule (R1 ou géographique), l'amende ne sera pas appliquée.

En cas de forfait d'un ou de plusieurs clubs, dans une poule, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés (dans la limite du nombre de réservistes définis dans le règlement).

Précision :

- Les nageurs doivent être en possession de leur **licence** (elles peuvent être réclamées par le juge arbitre).
- **"Pour les championnats interclubs départementaux, régionaux et nationaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra avoir dans sa composition plus de deux nageurs transférés ou nouveaux licenciés, quelle que soit leur nationalité, inscrits sur les listes de haut niveau ou ayant réalisé la saison précédente une performance correspondant à la grille du collectif national 18 ans filles ou collectif national 19 ans garçons pour les seules épreuves concernées par la compétition." (Source – voir page 84 Spécial Règlement FFN)**

■ **Classement**

Finales : à l'issue des poules, seront définies les qualifications en poule régionale de la saison suivante.

Classement : le classement des équipes de club s'effectue à la table de cotation fédérale. Les points des relais ne sont pas doublés.

En cas d'égalité au total des points, l'addition des temps des 4 relais départagera les équipes de clubs.

■ **Modalité d'engagements**

Pour le **19 octobre 2025**, les clubs devront faire parvenir, à la Ligue Régionale, le bordereau d'engagement indiquant le nombre d'équipes Dames et Messieurs en poule géographique et la confirmation de participation de leur(s) équipe(s) en poule R1. **Aucune équipe ne sera retenue en absence de bordereau à cette date.**

Les bordereaux seront fournis par la Ligue Régionale sur <http://www.lif-natation.fr> à retourner par mail à natation@lif-natation.fr.

Les clubs devront s'engager sur extranat.fr (voir date sur extranat.fr) dans la poule définie parue sur le site internet. Tout club ne respectant pas cette procédure sera déclaré forfait avec l'application d'une amende de 300 € (400 € pour les clubs non 100% licences).

Toute équipe préalablement inscrite le **19 octobre 2025** et non engagée à la date fournie par [extranat](http://extranat.fr) sera considérée comme forfait. **Aucune nouvelle équipe ne sera acceptée après le 19 octobre 2025.**

■ Organisation informatique

Les clubs gestionnaires des poules devront **obligatoirement** utiliser ExtraNat-Pocket. Tous les engagements se feront en ligne sur le site extranat.fr.

Deux modes de gestion sont possibles :

- soit en prenant la gestion complète (sortir les programmes et fiches de courses). Le gestionnaire déclaré sur ExtraNat sera le club. Il devra gérer la compétition avec son code ExtraNat. Du papier et des fiches de courses vierges seront mis à disposition par la ligue Ile-de-France. Le club gestionnaire veillera à ce que les engagements soient conformes au règlement fédéral.
- soit une gestion partielle, la ligue régionale sortira les fiches de courses et programmes. Les clubs devront venir chercher à la ligue Ile-de-France les documents nécessaires la semaine précédant la compétition. Pour ces derniers, ils devront également récupérer la compétition sous forme d'une sauvegarde ExtraNat-Pocket. Le code ExtraNat de gestion sera transmis en temps voulu aux différents clubs.

■ Transmission des résultats

Les résultats de chaque poule devront parvenir au format FFNex pour vérification (procédure envoyée à chaque gestionnaire avant la compétition) le soir même à l'issue de la compétition par mail à : natation@lif-natation.fr.

le club gestionnaire devra rapidement remonter les résultats sur le serveur fédéral (bouton à cliquer dans ExtraNat-Pocket).

Afin d'éviter tout problème lors de la validation des résultats, nous invitons les clubs gestionnaires à vérifier que **toutes les équipes soient conformes au règlement fédéral**.

Les fiches de course et les bordereaux établis lors de la réunion seront envoyés à la Ligue Régionale dans la semaine qui suit.

■ Réclamations

Date limite des réclamations à la Ligue Régionale : le 19 novembre 2025

■ Récompenses

Poule R1 : les 3 premières équipes Dames et Messieurs recevront une coupe et 10 médailles.

Les organisateurs des poules géographiques sont libres de remettre des récompenses selon leurs souhaits.

■ Officiels

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Championnat régional Benjamins 25m			
	Compétition qualificative au niveau régional		 25m
	Du 29 au 30 novembre 2025		
	Benjamins	Voir méthodes de qualification page 11 et 12 Temps pris en compte jusqu'au 16 novembre 2025	
	Engagements par extraNat		

■ **Programme**

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
800 Nage Libre Dames Benjamins 2 50 Dos Messieurs 200 Dos Dames 200 4 Nages Messieurs 100 Brasse Dames 100 Papillon Messieurs 100 Nage Libre Dames	400 Nage Libre Dames 100 Dos Messieurs 200 Papillon Dames Benjamins 2 200 Nage Libre Messieurs 50 Nage Libre Dames 200 Brasse Messieurs 400 4Nages Dames Benjamins 2 50 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} réunion
800 Nage Libre Messieurs Benjamins 2 50 Dos Dames 200 Dos Messieurs 200 4 Nages Dames 100 Brasse Messieurs 100 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs	400 Nage Libre Messieurs 100 Dos Dames 200 Papillon Messieurs benjamins 2 200 Nage Libre Dames 50 Nage Libre Messieurs 200 Brasse Dames 400 4 Nages Messieurs Benjamins 2 50 Papillon Dames 50 Brasse Messieurs

■ **Règlement sportif** : Voir méthodes de qualifications page 12

Les nageuses et nageurs sont limités à 8 épreuves maximum. Les départements peuvent organiser aux mêmes dates un championnat départemental sur un programme qui leur est propre, **à laquelle les nageurs qualifiés au niveau régional ne pourront pas participer. Dans le cas contraire les performances seront supprimées du serveur fédéral.**

■ **Récompenses** : Les 3 premiers de chaque épreuve et par année d'âge recevront une médaille.

■ **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Challenge régional hiver Juniors - Séniors

	Temps non qualificatifs au niveau National		50m
	Du 5 au 7 décembre 2025		Délégation à un comité départemental
	Juniors Séniors	Nageuses et nageurs de la série régionale 1 et de la série régionale 2 (temps pris en compte du 1^{er} janvier 2025 au 23 novembre 2025)	
	Engagements par extraNat		

- **Règlement sportif : FINALES A TC, FINALES B Juniors 3/4, FINALES C Juniors 1/2**

1ère réunion	2ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries premières) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Papillon Dames et Messieurs (séries)	400m 4 Nages Dames et Messieurs (2 séries finales) 50m Dos Dames et Messieurs (Finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 200m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 800m Nage Libre Messieurs (classement au temps) 1500m Nage Libre Dames (classement au temps)
3ème réunion	4ème réunion
100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 100m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 200m Dos Dames et Messieurs (Finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales)
5ème réunion	6ème réunion
200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries premières) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries)	200m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 100m Dos Dames et Messieurs (Finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (2 séries Finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (Finales)

- **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:
 - De la série régionale 1
 - De la série régionale 2 ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors de la saison 2025 et jusqu'au 23 novembre 2025, uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire
 - Aux nageuses et nageurs des Séries A B et C du circuit Webconfront@tion : **uniquement s'ils/elles ne sont pas qualifiés au Meeting Francily Open Swim.**
- **Grilles de qualification page 16**
- **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2
- **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Meeting Francily Open Swim - 2025			
	Meeting national labellisé – qualificatif au niveau National		50m
	Du 19 au 21 décembre 2025		
	Juniors Séniors	Sur grille de qualification	
	Engagements par extraNat		

Officiels : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

■ **Programme**

vendredi	samedi	dimanche
<i>Matin</i>	<i>Matin</i>	<i>Matin</i>
Echauffement 7h	Echauffement 7h	Echauffement 7h
Séries 8h30	Séries 8h30	Séries 8h30
200x4N D & M	400x4N D&M	200 Dos D&M
100Dos D&M	100 Papillon D&M	100 Brasse D&M
50 Papillon D&M	200 NL D&M	200 Papillon D&M
50 NL D&M	50 Brasse D&M	100 NL D&M
200 Brasse D&M	50 Dos D&M	1500 NL Dames
400 NL D&M	800 NL D	800 NL Messieurs
	1500 NL M	
Après-Midi	Après-Midi	Après-Midi
Echauffement 15h	Echauffement 15h	Echauffement 14h30
Finales 16h30	Finales 16h30	Finales 15h30
50 NL D&M	400x4N D&M	1500 NL D série rapide
200x4N D&M	50 Brasse D&M	800NL M série rapide
100 Dos D&M	50 Dos D&M	200 Dos D&M
200 Brasse D&M	800 NL D série rapide	100 Brasse D&M
400 NL D&M	1500NL M série Rapide	200 papillon D&M
50 Papillon D & M	100 Papillon D&M	100 NL D&M
	200 D&M	

- **Règlement sportif** : en cours de rédaction
- **Récompenses** : en cours de rédaction
- **Officiels** : Chaque club devra fournir au moins 1 officiel.

Nos partenaires

