



# PROGRAMME SPORTIF NATATION COURSE

## LIGUE REGION SUD

### 2025/2026

# Règlement Natation Course PACA

## Règles de désignation des jurys et d'application des règlements techniques

Se référer aux pages du spécial règlement Fédéral

## Précisions pour les compétitions régionales

### **Engagements :**

Dans le cas où les engagements devront être saisis par la ligue, ces derniers seront facturés à 18 € par épreuve individuelle et à 22 € pour une épreuve de relais.

Cette demande de prise en compte d'engagements, hors délai, devra être réalisée, uniquement par mail, 48 h maximum, après la date limite d'engagements mentionnée sur Extranat, par le ou la Président(e) du club concerné et devra mentionner la liste des engagements à prendre en compte au tarif majoré et l'accord du paiement de la somme totale.

En cas de problème, pendant la période d'engagements, vous pouvez, joindre la ligue par téléphone ou mail.

Les règles d'engagement doivent être respectées (en particulier pour les catégories d'âge, les règles de qualification,...).

### **Attention : aucun engagement ne se fera au bord du bassin**

### **Forfaits :**

Tous les forfaits devront être déclarés à l'informatique sur un imprimé prévu à cet effet au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin. Après ce délai tous les forfaits seront non déclarés s'ils ne sont pas justifiés.

Un forfait non déclaré sera sanctionné par une amende de 50 euros.

### **Forfaits en 1/2 Finales ou Finales :**

De même, dans le cadre des compétitions comportant séries et finales, les clubs qui ne déclareraient pas les forfaits de leurs nageurs dans les temps impartis pour les finales après la fin de l'épreuve se verront sanctionnés d'une amende de 50 euros. Nous rappelons que le forfait doit être consigné sur un imprimé signé par un représentant du club.

### **Modification de la composition d'une équipe :**

Dans les compétitions par équipe toute modification d'équipe devra être déclarée à l'informatique au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin sur un imprimé prévu à cet effet (que l'on pourra retirer à l'informatique mais qui est également téléchargeable à partir du site). Remarque : Attention dans certains cas, la modification de la constitution d'une équipe peut invalider la composition des relais.

### **Composition des Relais :**

Lors de compétitions comportant des relais, les entraîneurs devront engager leur composition de relais sur Extranat, avec possibilité de les modifier à l'informatique, au plus tard 30 minutes avant la fin de l'échauffement (évacuation du bassin) précédent le début de la réunion, sauf si précisions autres dans le règlement de la compétition.

Nous rappelons qu'un relais non composé sera déclaré forfait (forfait non déclaré car en dehors de la période de déclaration).

### **Matériel :**

Entraîneurs, nageurs, ... pensez à respecter le matériel (ne sortez pas par les plaques, ne tirez pas sur les poires ou sur les plaques, ne montez pas sur les lignes d'eau, ...), aucune détérioration dans les piscines. En cas de non-respect de cette consigne, le club concerné pourra se voir sanctionné.

### **Temps de passage :**

Temps de passage (Précision réglementaire) aucune performance au passage d'une course n'est intégrée dans les classements nationaux et ne peut permettre une qualification aux compétitions du programme sportif fédéral. Seule exception, les records de France et meilleures performances françaises dûment homologués, réalisés au passage d'une course, pourront faire l'objet, sur proposition de la DTN, d'une intégration dans les classements nationaux

## Tarifs natation course

### Engagements

TARIFS SAISON 2025 2026	
Natation course et maîtres	
Engagement individuel	6,00 €
Engagement relais	12,00 €
Equipe de moins de 5 participants	40,00 €
Equipe de 5 participants et plus	60,00 €
Final tour	Tarif National
Meeting international	Tarif National
Forfait non déclaré dans les délais impartis (séries et finales)	50,00 €
Engagements saisis par la ligue J+2 maximum après la date limite d'engagements	18,00 €/épreuve individuelle et 22,00 €/relais

### Procédure

Paiement des droits d'engagements avant la compétition et dans un délai maximal de 15 jours à l'issue de la période de clôture des engagements par

- Carte Bancaire
- Virement bancaire en précisant le nom du club et le N° de facture

## Bonus-Malus

**Attention** : « Nul ne peut officier dans une compétition sans être licencié » et ne pourra donc figurer dans le jury.

### Officiels à présenter sur les compétitions individuelles

- 1 nageur : pas d'officiel
- de 2 à 10 nageurs : 1 officiel (Juge, Starter, Juge Arbitre ou chronométrateur)
- 11 nageurs et plus : 2 officiels (dont obligatoirement, 1 officiel, au moins juge.)

### Officiels à présenter sur les compétitions par équipes

1 officiel par équipe, avec un maximum de 3, dont obligatoirement, 1 officiel, au moins juge.  
ex : si 4 équipes engagées : 3 officiels présents dont obligatoirement 1 officiel, au moins juge.  
Pour le bon déroulement de certaines compétitions adaptation possible de cette règle.

- Le nombre maximum d'officiels comptabilisé par club et par compétition est de 5 pour des compétitions individuelles et de 3 pour celles par équipes.
- Toute personne inscrite sur la feuille de jury compte excepté les personnes constituant le jury d'appel (les personnes n'étant pas officiels de natation sont décomptés en officiels chronométrateur)
- Les élèves Juge, Starter, Juge Arbitre comptent également mais pas les élèves chronométrateurs
- Le délégué du Comité compte, il se doit d'être présent pendant toute la durée de la compétition
- Officiels présents en plus : 2 points
- Officiels manquants : -4 points
- Officiels sans bon statut (Chronométrateur au lieu de Juge, Starter, Juge Arbitre) : -2 points

Coût du point si négatif : 10 €

Coût du point si positif : en fonction du nombre annuel d'engagements de l'ensemble des clubs sur les compétitions (0,50 € par engagement).

**EXEMPLE** : S'il y a 3 000 engagements durant la saison, cela fait  $3000 \times 0,50 \text{ €} = 1\,500 \text{ €}$   
Cette somme est divisée par le total des points positifs des clubs, exemple 30 points positifs  
 $1500 : 30 = 50 \text{ €}$  le point. Un club ayant 10 points positifs touchera  $10 \times 50 \text{ €} = 500 \text{ €}$

Pré-inscription des officiels : Il est demandé aux officiels de se pré inscrire par l'intermédiaire du site de la ligue (onglet officiels | inscriptions des officiels ou sur la page de la compétition) afin d'organiser au mieux la compétition et de commander le repas du midi pour les personnes inscrites (Repas du midi possible si participation à la réunion du matin et de l'après-midi et inscrit à la date limite de clôture des engagements).

Les officiels s'inscriront sur le bord du bassin sur un imprimé prévu à cet effet, un contrôle des licences sera réalisé.

Tous les officiels inscrits devront être présents aux essais chrono où un appel sera effectué et devront rester jusqu'à la fin de la compétition quelque soit le poste tenu.

Les compositions de jurys seront présentes sur le site de la ligue dans la page de la compétition.

**ATTENTION : ERREUR SUR LES BONUS ET MALUS :**  
**Suivre le détail par le biais du site de la ligue, rubrique « officiels »**  
**En cas de litige, les réclamations doivent être remontées à la ligue,**  
**UN MOIS après la date de la compétition**  
**PASSE CE DELAI ELLES NE SERONT PAS PRISES EN COMPTE**

## Catégories d'âges saison 2026

### Natation course

U11& -	Filles	11 ans et moins	2015 & après
	Garçons		
U12 & U13	Filles	12 - 13 ans	2013 & 2014
	Garçons		
U14 à U18	Filles	14 - 18 ans	2012 à 2008
	Garçons		
U19 & +	Filles	19 ans et plus	2007 et avant
	Garçons		

## Table de conversion FFN bassin de 25m/bassin de 50 m

Dames	Épreuves	Messieurs
0,70"	50 NL	0,70"
1,20"	100 NL	1,50"
2,90"	200 NL	3,60"
6,20"	400 NL	7,70"
12"90	800 NL	15"90
24"50	1500 NL	30"10
1,30"	50 Dos	1,50"
2,30"	100 Dos	3,00"
5,40"	200 Dos	6,90"
0,70"	50 Brasse	1,10"
1,90"	100 Brasse	2,50"
4"50	200 Brasse	5"90
0,60"	50 Papillon	0,70"
1,40"	100 Papillon	1,40"
3,30"	200 Papillon	3,30"
3,40"	200 4 Nages	4,10"
7,50"	400 4 Nages	9,00"

## A l'attention des comités départementaux Préconisations pour les programmes sportifs

Les nageurs U11 et moins :

**Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ». Les Avenirs devront, en plus, être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire**

Il est important de différencier les catégories U9 et moins aux nageurs U10 et U11.

**Chez les U9 et moins** il est primordial de construire le corps (du nageur) est considérablement freiné dans l'eau proportionnellement à son maître couple et au carré de sa vitesse. Le nageur aura donc tout intérêt à confondre le grand axe (de son corps) avec celui de son déplacement, à se profiler (le coefficient de forme joue également), à se durcir pour déformer l'eau et ne pas se laisser déformer par elle et enfin à s'immerger pour atténuer la résistance de vague qui vient s'ajouter à la traînée. Cette construction du " corps projectil " rend plus aisée la construction du " corps propulseur ", c'est-à-dire l'action efficace des propulseurs (main + avant-bras). Une attention particulière et privilégiée devra donc être accordée à certaines parties techniques de l'activité : plongeon et virages.

Les compétitions se dérouleront uniquement en bassin de 25 m et auront donc vocation à faciliter la poursuite de cet objectif, mais également ceux attendant aux niveau supérieur de la construction du nageur (corps propulseur et maîtrise des solutions ventilatoires), tout en permettant aux nageurs(es) de se confronter à l'observation et au respect des dispositions réglementaires codifiant les différentes nages et parties techniques de l'activité : départs et virages dans chaque nage, ainsi qu'en 4 nages. Le choix du 200 NL s'inscrit dans la recherche d'une stabilisation du corps propulseur, et donc de vérifier si la coordination des solutions ventilatoires et motrices permet bien au nageur de se déplacer de façon continue sur des distances croissantes.

**Pour compléter et enrichir ce programme, on ne saurait trop conseiller et encourager l'organisation d'épreuves par équipe sous forme de relais.**

**Chez les U10 & U11** les objectifs relatifs à cette deuxième catégorie s'inscrivent dans le prolongement de ceux poursuivis précédemment : soit une stabilisation du corps propulseur et une première amélioration du rendement autour d'un allongement des distances proposées. Le nageur doit progressivement pouvoir adapter ses actions propulsives à la spécificité du substrat (l'eau). Une des principales adaptations attendues, sera d'obtenir une bonne fixation de la tête en immersion pour faciliter la dislocation du bloc tête épaules, pour que ces dernières participent pleinement aux mouvements des membres supérieurs et permettent ainsi une bonne mobilisation de l'articulation de l'épaule dans la recherche de la profondeur et de l'amplitude. La construction de la pale (alignement de la main dans le prolongement de l'avant-bras) et son orientation perpendiculairement à la direction du déplacement en seront grandement facilitées, et permettra au nageur d'exercer ses poussées sur des masses d'eau importantes en force croissante.

**Aucune nage ne sera privilégiée plutôt qu'une autre.**

Les compétitions se dérouleront toujours en bassin de 25 m, pour favoriser une plus large participation. L'allongement de la distance et l'augmentation des épreuves proposées visera à mettre l'amélioration de l'efficacité propulsive à l'épreuve de la durée : 50 et 100 m dans chaque nage, ainsi que la possibilité de nager un 400 crawl, sans oublier une épreuve de 4 nages, pour travailler les virages spécifiques au changement de nages.

**Les U12 et U13** les objectifs relatifs à cette troisième catégorie visent à élever le niveau de compétences en termes d'exigence propre aux différents niveaux d'actions déjà abordés au cours des deux catégories d'âge précédentes, notamment par la recherche d'une plus grande efficacité propulsive des propulseurs à partir d'un axe corporel toujours mieux stabilisé et aligné sur l'axe de déplacement. L'allongement de la distance et l'augmentation des épreuves proposées visera à objectiver l'amélioration du rendement attendus et à retarder la recherche (trop précoce) d'une plus grande puissance. A cet effet les U12 pourront nager un 200 m dans chaque nage, ainsi qu'un 200 4N et un 800 NL. Les principes appliqués antérieurement seront poursuivis et la durée et le nombre de séances d'entraînement progressivement augmentés, afin d'obtenir des transformations à la fois plus efficaces et pérennes.

Le programme sportif établi par la ligue pour cette catégorie aura pour objet de préparer nos nageurs à une confrontation nationale lors des Championnats de France U13 en bassin de 25 m et la Coupe de France des départements programmés mi-décembre via une première phase qualificative organisée au sein de la ligue au au mois de mai.

**Les U14 et plus** Au vu des écarts de maturité observées en termes de capacités physiques, physiologiques, psychologiques... entre 14 et 18 ans, et à fortiori chez les garçons, il est indispensable d'offrir à cette population des conditions de confrontation non seulement équitables, mais également soucieuses de la fragilité qui semble la caractériser (indécision, impatience, découragement rapide, motivation changeante...). Dans la perspective de répondre à la fois à la disparité du nombre et du niveau des participants observée selon les sexes, mais également de servir une progression et une formation efficace et pérenne du nageur (le former à ne pas dépenser inutilement l'énergie dont il dispose, pour lui permettre de toujours progresser), D'une manière similaire, l'augmentation du nombre et de la durée des séances d'entraînement, ainsi que l'évolution de la préparation physique (générale versus spécifique), doit être envisagée pour viser prioritairement une progression des performances via l'obtention et le maintien du meilleur rendement avant de, et pour, développer la puissance.

## Championnats de France Interclubs – poule A & B

<b>Date :</b>	Poule A Samedi 15/11 Istres Poule B 16/11 Istres & Nice Jean Médecin	<b>Nb Poules</b>	A : 1 poule / B : 2 poules / C : dans les départements
<b>Nb Réunions :</b>	2	<b>Lieu :</b>	A : Istres B: Istres & Nice C : Départements
<b>Bassin :</b>	25m	<b>Cat :</b>	Toutes catégories
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Animation par équipe
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 10 novembre 2025	<b>Tarifs :</b>	Selon règlement financier

### Règle de participation :

Ces Championnats sont ouverts à toutes les catégories d'âge.

- Les 16 premières équipes de la ligue dames et messieurs de la saison précédente sont sélectionnées pour disputer la poule A des championnats Interclubs (cf. section détail pour la liste).

- Les équipes suivantes seront dans les poules B, l'organisation est régionale.

Poule B (Provence Alpes Côte d'Azur ouest) à Istres les 16 premières équipes du Vaucluse, des Bouches du Rhône, les Alpes et les 16 premières équipes des Alpes Maritimes et le Var à Draguignan (Provence Alpes Côte d'Azur est).

Les membres d'une équipe ne peuvent nager que dans une équipe quel que soit la poule. Le reste des équipes seront en poule C départementale.

-Les poules C sont organisées par les départements et elles comprennent les équipes de leur département non qualifiées en poule A et B.

- Une course des remplaçants sera organisée pendant les pauses sur des distances de 100 m.

### Programme :

**1° Réunion : Poule A : OP : 9h15 - DE : 10h30      Poule B : OP : 8h00 – DE : 9h15**

10 x 50 NL dames  
10 x 50 NL messieurs  
100 Dos dames - 200 Dos messieurs  
100 Brasse dames - 200 Brasse messieurs  
100 NL dames - 400 NL messieurs  
100 Papillon dames - 200 Papillon messieurs  
100 4 N dames - 200 4 N messieurs  
Pause 15'  
4 x 200 NL dames – 4 x 100 4 nages dames

**2° Réunion : Poule A : OP: 14h30 – DE : 15h30      Poule B : OP: 14h00 – DE : 15h15**

4 x 200 NL messieurs  
200 Dos dames - 100 Dos messieurs  
200 Brasse dames - 100 Brasse messieurs  
400 NL dames - 100 NL messieurs  
200 Papillon dames - 100 Papillon messieurs  
200 4 N dames - 100 4 N messieurs  
Pause 15'  
4 x 100 4 nages dames et 4 x 100 4 nages messieurs

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 03 novembre 2025 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 10 novembre 2025 - 23h59

Attention : Nous aurons une compétition Extranat par poule et par lieu.

### Composition des relais :

La composition des relais se fera lors des engagements sous Extranat, avec la possibilité de les modifier pendant l'échauffement de la réunion précédent l'épreuve et au moins 15 minutes avant l'évacuation du bassin (sous peine d'amende).

### Modification d'équipe :

Toute modification d'équipe devra être signalée par écrit au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin.

## Règlement :

**Pour le règlement complet cf annuel règlement fédéral 2025.**

Toute équipe incomplète ou qui ne vérifie pas les règles prévues dans le spécial règlement est mise hors concours et non classée

**Si une équipe ne peut participer en poule A ou B alors qu'elle est sélectionnée, elle ne pourra participer dans les poules inférieures.**

Merci de **retourner le bordereau de pré-engagement aux interclubs** ci-après afin de pouvoir « repêcher » les équipes suivantes au plus tôt et de planifier au mieux l'organisation de la compétition.

En cas de forfait d'une équipe en poule A ou B les équipes suivantes aux nombres de points seront repêchées.

## Qualification :

A l'issue des Championnats interclubs un seul classement général est établi pour les clubs de la région Sud. Les 16 premières équipes dames et messieurs seront sélectionnées pour disputer les Championnats Interclubs l'année suivante dans la poule A, Les équipes suivantes seront qualifiées dans la poule B (est ou ouest) et les autres équipes en poule C départementale.

ATTENTION : chaque club est limité au maximum pour les poules A et B à 2 équipes par sexe et par poule.

## Classement :

Le classement des équipes s'effectue à la table de cotation fédérale. En cas d'égalité, l'addition des temps des relais (4x100 4 Nages, 4x200 NL et 10x50 NL) servira à départager les équipes.

## Récompenses :

Les trois premières équipes dames et messieurs par poule seront récompensées par une coupe.

## Détails : Classements 2024

POULE A				
	DAMES		MESSIEURS	
1	CN ANTIBES (1)	15 141 pts	OLYMPIC NICE NATATION (1)	16 552 pts
2	PAYS D'AIX NATATION (1)	14 855 pts	CN ANTIBES (1)	15 815 pts
3	SAINT-RAPHAEL NATATION (1)	14 539 pts	SAINT-RAPHAEL NATATION (1)	15 288 pts
4	OLYMPIC NICE NATATION (1)	14 423 pts	CN MARSEILLE (1)	15 233 pts
5	AC HYÈRES (1)	13 672 pts	CN ANTIBES (2)	15 225 pts
6	AS MONACO NATATION (1)	13 589 pts	AS MONACO NATATION (1)	14 852 pts
7	CN CANNES (1)	13 274 pts	PAYS D'AIX NATATION (1)	13 972 pts
8	CN MARSEILLE (1)	12 886 pts	TOULON VAR NATATION (1)	13 908 pts
9	STADE ST-LAURENT-DU-VAR NAT (1)	12 654 pts	CN CANNES (1)	13 789 pts
10	ASPTT MARSEILLE (1)	12 575 pts	AS MONACO NATATION (2)	13 452 pts
11	PAYS D'AIX NATATION (2)	12 303 pts	CNS VALLAURIS (1)	13 047 pts
12	EP MANOSQUE (1)	12 183 pts	NICE LA SEMEUSE (1)	12 864 pts
13	CN ANTIBES (2)	12 135 pts	ASPTT MARSEILLE (1)	12 719 pts
14	OLYMPIC NICE NATATION (2)	12 000 pts	STADE ST-LAURENT-DU-VAR NAT (1)	12 695 pts
15	CN AVIGNON (1)	11 987 pts	OLYMPIC NICE NATATION (2)	12 552 pts
16	NICE LA SEMEUSE (1)	11 926 pts	CN MARSEILLE (2)	12 408 pts

<b>POULE B est</b>				
	<b>DAMES</b>		<b>MESSIEURS</b>	
1	CNS VALLAURIS (1)	<b>11 895</b> pts	CN ANTIBES (1)	<b>14 347</b> pts
2	TOULON VAR NATATION (1)	<b>11 559</b> pts	SAINT-RAPHAEL NATATION (1)	<b>12 395</b> pts
3	AS CACHALOTS SIX-FOURS (1)	<b>11 535</b> pts	AC HYÈRES (1)	<b>12 376</b> pts
4	SAINT-RAPHAEL NATATION (1)	<b>11 402</b> pts	AS MONACO NATATION (1)	<b>12 354</b> pts
5	AC HYÈRES (1)	<b>9 429</b> pts	CN ANTIBES (2)	<b>11 832</b> pts
6	CN CANNES (1)	<b>9 267</b> pts	ASPTT TOULON (1)	<b>11 742</b> pts
7	AS MONACO NATATION (1)	<b>9 104</b> pts	TOULON VAR NATATION (1)	<b>10 880</b> pts
8	ASPTT TOULON (1)	<b>9 086</b> pts	AS CACHALOTS SIX-FOURS (1)	<b>10 140</b> pts
9	CN ANTIBES (1)	<b>8 980</b> pts	AS MONACO NATATION (2)	<b>9 945</b> pts
10	OLYMPIC NICE NATATION (1)	<b>8 847</b> pts	CN CANNES (1)	<b>9 825</b> pts
11	CN DRAGUIGNAN (1)	<b>8 774</b> pts	SAINT-RAPHAEL NATATION (2)	<b>9 443</b> pts
12	ASPTT NICE (1)	<b>8 147</b> pts	AC HYÈRES (2)	<b>9 403</b> pts
13	NICE LA SEMEUSE (1)	<b>7 632</b> pts	OLYMPIC NICE NATATION (1)	<b>8 955</b> pts
14	CNS VALLAURIS (2)	<b>7 577</b> pts	CNS VALLAURIS (1)	<b>8 722</b> pts
15	AS CACHALOTS SIX-FOURS (2)	<b>6 939</b> pts	NICE LA SEMEUSE (1)	<b>8 679</b> pts
16	TOULON VAR NATATION (1)	<b>6 417</b> pts	CN MENTON (1)	<b>8 437</b> pts

**POULE B ouest**

	<b>DAMES</b>		<b>MESSIEURS</b>	
1	TEAM MARSEILLE NATATION (1)	<b>11 777</b> pts	TEAM MARSEILLE NATATION (1)	<b>12 233</b> pts
2	CN LA CIOTAT (1)	<b>11 232</b> pts	ROGNAC NATATION (1)	<b>12 083</b> pts
3	CN CARPENTRAS (1)	<b>11 101</b> pts	ISTRES SPORT NATATION (1)	<b>12 071</b> pts
4	PENNES MIRABEAU NATATION (1)	<b>10 887</b> pts	PAYS D'AIX NATATION (1)	<b>12 013</b> pts
5	ISTRES SPORT NATATION (1)	<b>10 862</b> pts	FOS NATATION (1)	<b>11 824</b> pts
6	FOS NATATION (1)	<b>10 411</b> pts	EP MANOSQUE (1)	<b>11 537</b> pts
7	CN GAP (1)	<b>10 259</b> pts	PAYS D'AIX NATATION (2)	<b>11 136</b> pts
8	ROGNAC NATATION (1)	<b>10 241</b> pts	CN AVIGNON (1)	<b>11 129</b> pts
9	USN VEDENE (1)	<b>10 058</b> pts	CN SALON-DE-PROVENCE (1)	<b>11 071</b> pts
10	PERTUIS NATATION (1)	<b>9 601</b> pts	CN CARPENTRAS (1)	<b>10 971</b> pts
11	CN SALON-DE-PROVENCE (1)	<b>9 481</b> pts	PENNES MIRABEAU NATATION (1)	<b>10 762</b> pts
12	PAYS D'AIX NATATION (1)	<b>9 476</b> pts	CN GAP (1)	<b>9 982</b> pts
13	NC BOUC-BEL-AIR (1)	<b>9 116</b> pts	NC BOUC-BEL-AIR (1)	<b>9 958</b> pts
14	CN DIGNE-LES-BAINS (1)	<b>8 453</b> pts	CN DIGNE-LES-BAINS (1)	<b>9 647</b> pts
15	MARSEILLE NORD NATATION (1)	<b>7 611</b> pts	CN ORANGE (1)	<b>8 931</b> pts
16	CN ORANGE (1)	<b>7 525</b> pts	TEAM MARSEILLE NATATION (1)	<b>8 666</b> pts

# BORDEREAU DE PRE-ENGAGEMENT AUX CHAMPIONNATS

## de FRANCE INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES

15 et 16 Novembre 2025

Afin que les clubs connaissent rapidement leurs lieux de compétition, merci de nous retourner par mail ce bordereau

**avant le 11 octobre 2025** à la ligue régionale

[engagements@natation-region-sud.org](mailto:engagements@natation-region-sud.org)

Nom du Club : .....

Poule A	
<b>Dames (*)</b>	<b>Messieurs (*)</b>
Equipe 1 : oui / non	Equipe 1 : oui / non
Equipe 2 : oui / non	Equipe 2 : oui / non
Poule B	
<b>Dames (*)</b>	<b>Messieurs (*)</b>
Equipe 1 : oui / non	Equipe 1 : oui / non
Equipe 2 : oui / non	Equipe 2 : oui / non
Poule C	
<b>Dames (*)</b>	<b>Messieurs (*)</b>
Equipe 1 : oui / non	Equipe 1 : oui / non
Equipe 2 : oui / non	Equipe 2 : oui / non
Equipe 3 : oui / non	Equipe 3 : oui / non

Les départements peuvent déplacer la date selon leur contrainte de bassin (en référer à la ligue)

## Final tour U12 à U15

<b>Date</b>	Samedi 06 et dimanche 07 décembre 2025	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	4	<b>Lieu :</b>	Venelles ?
<b>Bassin :</b>	25 m	<b>Cat :</b>	U12 à U15
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre</b>	National
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite</b>	Lundi, 01 décembre 2025	<b>Tarifs :</b>	National
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

- La compétition est déclarée par la Fédération Française de Natation.
- Les engagements se font via ExtraNat avec accès au live ffn.com.
- Les nageurs qualifiés aux championnats de France U12&U13, à l'issue de la webconfront@tion U12&U13 des Ligues, ne sont pas autorisés à participer.
- La recherche de performance sera effectuée sur la saison en cours. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.
- En cas d'absence de performance dans la base, l'engagement ne sera pas possible. Pas de No Time

### Programme :

#### 1° Réunion : OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)

800 nage libre dames  
50 dos messieurs  
200 dos dames  
200 4 nages messieurs  
100 brasse dames  
100 papillon messieurs séries  
100 nage libre dames

#### 2° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)

400 nage libre dames  
100 dos messieurs  
200 papillon dames  
200 nage libre messieurs  
50 nage libre dames  
200 brasse messieurs  
400 4 nages dames  
50 papillon messieurs  
50 brasse dames  
1500 nage libre messieurs

3° Réunion : OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)

800 nage libre messieurs  
50 dos dames  
200 dos messieurs  
200 4 nages dames  
100 brasse messieurs  
100 papillon dames  
**100 nage libre messieurs**

4° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)

400 nage libre messieurs  
100 dos dames  
200 papillon messieurs  
200 nage libre dames  
50 nage libre messieurs  
200 brasse dames  
400 4 nages messieurs  
50 papillon dames  
50 brasse messieurs  
1500 nage libre dames

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Epreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements :

Dates communes à l'ensemble des ligues organisatrices

Date de clôture des engagements :

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers U12, U13, U14 & U15

## Détails :

**Grille de temps qualificative pour le Final Tour, voir spécial règlement FFN**

# Championnat régional Provence Alpes Côte d'Azur en bassin de 25 m

Date :	Samedi 20 et dimanche 21 décembre 2025	Nb Poule :	1
Nb Réunions :	4	Lieu :	Istres
Bassin :	25 m	Cat :	U13 et plus
Nb lignes :	8 lignes	Genre :	Référence / animation
Matériel :	Chronométrage automatique		
Date Limite :	Lundi, 15 décembre 2025	Tarifs :	Selon règlement financier
Engt :			

## Règle de participation :

Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans trois épreuves par demi-journée pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous. Les temps en bassin de 50 m seront convertis.

Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier. Les nageurs non qualifiés devront se qualifier aux championnats départementaux qui devront être organisés par les comités départementaux sur la **période du 22 novembre au 7 décembre 2025**.

Cette compétition sera ouverte aux U13 réalisant les temps de la grille juniors U14.

## Programme :

### 1° Réunion : OP : 8h – DE : 9h30(\*)

50 papillon Dames-messieurs  
1500 NL Dames  
400 NL Messieurs  
200 brasse Dames-messieurs  
100 NL Dames-messieurs

### 2° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h30 (\*)

50 dos Messieurs-dames  
800 NL Messieurs  
400 4n Dames  
200 4n Messieurs  
200 NL Dames-messieurs  
100 papillon Dames-messieurs

### 3° Réunion : OP : 8h – DE : 09h30 (\*)

50 brasse Messieurs-dames  
1500 NL Messieurs  
400 NL Dames  
200 papillon Messieurs-dames  
100 Messieurs-dames

50 NL Dames-messieurs  
 800 NL Dames  
 400 4n Messieurs  
 200 4n Dames  
 200 dos Messieurs-dames  
 100 brasse Messieurs-dames

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 08 décembre 2025 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 15 décembre 2025 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront :

- les 3 premiers toutes catégories confondues
- les 3 premiers U15 et moins

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour le meeting régional, à réaliser en bassin de 25 m

DAMES					Courses	MESSIEURS				
U14	U15	U16	U17	U18 & +		U18 & +	U17	U16	U15	U14
32,56	31,65	31,26	29,86	29,29	50 NL	26,69	27,19	28,63	29,58	30,73
01:12,07	01:08,35	01:07,77	1,04:31	01:03,14	100 NL	57,65	58,98	01:02,63	01:05,40	01:06,88
02:33,92	02:27,64	02:25,01	02:18,76	02:16,42	200 NL	02:05,44	02:08,15	02:14,11	02:22,83	02:25,51
05:20,53	05:08,04	05:00,93	04:46,72	04:44,28	400 NL	04:21,24	04:26,93	04:42,19	04:58,08	05:05,46
11:00,75	10:28,78	10:18,67	09:46,04	09:35,83	800 NL	08:48,34	08:55,86	09:24,90	10:07,05	10:22,05
21:16,18	20:46,98	20:16,86	19:24,81	19:05,51	1500 NL	17:43,82	18:01,35	18:52,12	19:17,34	19:37,34
40,44	36,92	36,17	34,53	33,86	50 D	31,09	31,87	33,73	34,96	36,06
01:22,95	01:18,92	01:17,03	01:14,90	01:12,53	100 D	01:06,82	01:07,28	01:11,06	01:14,45	01:17,45
02:52,87	02:48,05	02:44,34	02:38,36	02:34,78	200 D	02:22,71	02:26,75	02:34,32	02:39,26	02:41,86
43,31	42,25	41,08	39,23	38,29	50 B	35,01	36,04	38,32	39,31	40,81
01:32,18	01:29,81	01:27,39	01:24,10	01:22,02	100 B	01:15,93	01:15,68	01:23,04	01:25,38	01:27,48
03:17,68	03:12,52	03:08,30	03:00,47	02:56,85	200 B	02:42,17	02:44,23	02:56,74	03:00,51	03:04,24
35,97	34,46	33,53	32,02	31,41	50 P	28,47	29,25	30,78	32,25	33,74
01:21,37	01:17,98	01:14,36	01:11,58	01:10,66	100 P	01:03,51	01:05,24	01:09,23	01:11,71	01:14,87
02:58,30	02:53,35	02:47,98	02:41,35	02:39,11	200 P	02:25,80	02:28,69	02:35,75	02:40,65	02:46,65
02:50,60	02:46,99	02:44,40	02:39,86	02:34,24	200 4N	02:22,84	02:24,86	02:32,01	02:37,21	02:41,21
06:12,97	05:57,87	05:50,62	05:37,08	05:31,74	400 4N	05:05,00	05:07,18	05:25,82	05:41,07	05:53,37

# WEB CONFRONTATION DE LIGUE N°1

<b>Date :</b>	13,14 et 15 mars 2026	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	5	<b>Lieu :</b>	St Raphaël
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Juniors & +
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Qualificative
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite</b>	Lundi, 9 mars 2026	<b>Tarifs :</b>	Selon règlement financier
<b>Engt :</b>			

## Règle de participation :

- Ces Championnats sont qualificatifs aux Matches Zones.
- Les nageurs licenciés dans un club de la FFN pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de qualification de leur année d'âge ci-dessous. Ils ne seront pas limités en nombre d'épreuve.
- Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification aux championnats départementaux, la période d'organisation de ces championnats est comprise entre **le 31 janvier et le 08 mars 2026**. Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 seront prises en compte pour se qualifier. Les temps en bassin de 25 m seront convertis.
- Les 400 NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL seront nagées aux classements au temps.
- Les finales :  
Si 16 à 23 nageurs : 1 finale A TC et finale B TC (si au moins 4 nageurs).  
Si 24 à 31 nageurs : Finale A TC, finale B U17 et moins et finale C U15 et moins (si au moins 4 nageurs).  
Si 32 à 39 nageurs : Finale A TC, finale B U17 et moins et finale C U15 et moins  
Si 40 nageurs & plus : Finale A TC, finale B U 17 et moins, finale C U15 et moins et finale D U14

Les nageurs U13 et moins sont autorisés à participer sous réserve que le règlement national leur permet d'y participer. Et réalisant les temps de la grille juniors U14.

## Programme :

*1° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h30(\*) séries et finales*

100 papillon Dames-messieurs  
50 Brasse Dames-messieurs  
100 dos Dames-messieurs  
50 NL Dames-messieurs  
800 NL Dames-messieurs (classement au temps)

### Finales

100 papillon Dames-messieurs  
50 Brasse Dames-messieurs  
100 dos Dames-messieurs  
50 NL Dames-messieurs

*2° Réunion : OP : 7h30 – DE : 09h00 (\*)*

200 4N Messieurs-Dames  
1500 NL Messieurs (séries lentes)  
400 NL Dames (séries lentes)  
50 Dos Messieurs-dames  
200 Papillon Messieurs-dames  
100 Brasse Messieurs-dames  
200 NL Messieurs-dames

**3° Réunion : OP : 14h15 – DE : 15h45 (\*) FINALES**

200 4N Messieurs-Dames  
1500 NL Messieurs (série rapide)  
400 NL Dames (3 séries rapides)  
50 Dos Messieurs-dames  
200 Papillon Messieurs-dames  
100 Brasse Messieurs-dames  
200 NL Messieurs-dames

**4° Réunion : OP : 7h30 – DE : 09h00 (\*)**

100 NL Dames-messieurs  
200 dos Dames-messieurs  
1500 NL Dames (séries lentes)  
400 NL Messieurs (séries lentes)  
200 brasse Dames-messieurs  
50 papillon Dames-messieurs  
400 4N Dames-messieurs (séries lentes)

**5° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*) FINALES**

100 NL Dames-messieurs  
200 dos Dames-messieurs  
1500 NL Dames (série rapide)  
400 NL Messieurs (3 séries rapides)  
200 brasse Dames-messieurs  
50 papillon Dames-messieurs  
400 4N Dames-messieurs (série rapide)

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## **Engagements :**

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 2 mars 2026 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 9 mars 2026 - 23h59

## **Récompenses :**

Les podiums récompenseront les 3 premiers toutes séries et catégories confondues et les 3 premiers U15 et moins.

## **Détails :**

**Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 50 m**

DAMES					Courses	MESSIEURS				
U14	U15	U16	U17	U18 & +		U18 & +	U17	U16	U15	U14
32,56	31,65	31,26	29,86	29,29	50 NL	26,69	27,19	28,63	29,58	30,73
01:12,07	01:08,35	01:07,77	1,04:31	01:03,14	100 NL	57,65	58,98	01:02,63	01:05,40	01:06,88
02:33,92	02:27,64	02:25,01	02:18,76	02:16,42	200 NL	02:05,44	02:08,15	02:14,11	02:22,83	02:25,51
05:20,53	05:08,04	05:00,93	04:46,72	04:44,28	400 NL	04:21,24	04:26,93	04:42,19	04:58,08	05:05,46
11:00,75	10:28,78	10:18,67	09:46,04	09:35,83	800 NL	08:48,34	08:55,86	09:24,90	10:07,05	10:22,05
21:16,18	20:46,98	20:16,86	19:24,81	19:05,51	1500 NL	17:43,82	18:01,35	18:52,12	19:17,34	19:37,34
40,44	36,92	36,17	34,53	33,86	50 D	31,09	31,87	33,73	34,96	36,06
01:22,95	01:18,92	01:17,03	01:14,90	01:12,53	100 D	01:06,82	01:07,28	01:11,06	01:14,45	01:17,45
02:52,87	02:48,05	02:44,34	02:38,36	02:34,78	200 D	02:22,71	02:26,75	02:34,32	02:39,26	02:41,86
43,31	42,25	41,08	39,23	38,29	50 B	35,01	36,04	38,32	39,31	40,81
01:32,18	01:29,81	01:27,39	01:24,10	01:22,02	100 B	01:15,93	01:15,68	01:23,04	01:25,38	01:27,48
03:17,68	03:12,52	03:08,30	03:00,47	02:56,85	200 B	02:42,17	02:44,23	02:56,74	03:00,51	03:04,24
35,97	34,46	33,53	32,02	31,41	50 P	28,47	29,25	30,78	32,25	33,74
01:21,37	01:17,98	01:14,36	01:11,58	01:10,66	100 P	01:03,51	01:05,24	01:09,23	01:11,71	01:14,87
02:58,30	02:53,35	02:47,98	02:41,35	02:39,11	200 P	02:25,80	02:28,69	02:35,75	02:40,65	02:46,65
02:50,60	02:46,99	02:44,40	02:39,86	02:34,24	200 4N	02:22,84	02:24,86	02:32,01	02:37,21	02:41,21
06:12,97	05:57,87	05:50,62	05:37,08	05:31,74	400 4N	05:05,00	05:07,18	05:25,82	05:41,07	05:53,37

**Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m**

DAMES					Courses	MESSIEURS				
U14	U15	U16	U17	U18 & +		U18 & +	U17	U16	U15	U14
31,86	30,95	30,56	29,16	28,59	50 NL	25,99	26,49	27,93	28,88	30,03
01:10,87	01:07,15	01:07,57	01:03,21	01:01,94	100 NL	56,15	57,48	01:01,13	01:03,90	01:05,38
02:31,02	02:24,74	02:22,11	02:17,86	02:15,52	200 NL	02:01,84	02:04,55	02'10"51	02:19,23	02:21,91
05:14,33	05:01,84	04:54,73	04:40,52	04:38,20	400 NL	04:13,54	04:19,23	04:34,49	04:50,38	04:57,76
10:47,85	10:15,88	10:05,77	09:33,14	09:22,93	800 NL	08:32,44	08:39,96	09:09,00	09:51,15	10:06,15
20:51,68	20:22,48	19:52,46	19:00,38	18:41,01	1500 NL	17:03,82	17:31,25	18:22,02	18:47,24	19:07,24
39,04	35,62	34,87	33,23	32,56	50 D	29,59	30,37	32,23	33,46	34,56
01:20,65	01:16,62	01:15,73	01:11,60	01:10,23	100 D	01:03,82	01:04,28	01:08,06	01:11,45	01:14,45
02:47,47	02:42,65	02:38,94	02:34,96	02:30,38	200 D	02:15,81	02:20,85	02:27,42	02:32,36	02:34,96
42,61	41,55	40,38	38,53	37,59	50 B	33,91	34,94	37,22	38,21	39,71
01:30,28	01:27,91	01:25,49	01:22,20	01:20,12	100 B	01:13,43	01:15,18	01:20,54	01:22,88	01:24,98
02:13,18	03:08,02	03:03,80	02:57,97	02:52,45	200 B	02:36,27	02:38,33	02:50,84	02:54,61	02:58,44
35,37	33,86	32,93	31,42	30,81	50 P	27,77	28,55	30,08	31,55	33,04
01:19,97	01:16,58	01:12,96	01:10,18	01:09,26	100 P	01'02"11	01:03,84	01:07,83	01:10,31	01:13,47
02:55,00	02:50,05	02:44,68	02:38,05	02:34,81	200 P	02:22,50	02:25,39	02:32,45	02:37,35	02:43,35
02:47,20	02:43,59	02:41,00	02:34,46	02:31,84	200 4N	02:18,74	02:20,76	02:27,91	02:33,11	02:37,11
06:05,47	05:50,87	05:43,12	05:33,12	05:24,24	400 4N	04:56,00	04:58,18	05:16,82	05:32,07	05:44,30

## Meeting régional d'animation U14 et plus

Date :	Samedi 04 et dimanche 05 avril 2026	Nb Poules	1
Nb Réunions :	3	Lieu :	Nice Jean Bouin
Bassin :	50 m	Cat :	Toutes Catégories
Nb lignes :	8 lignes	Genre :	Animation
Date Limite	Lundi, 30 mars 2026	Tarifs :	Selon règlement financier
Engt :			

### Règle de participation :

- Chaque nageur peut participer à 3 épreuves individuelles par réunion.
- Les 1/2 de finales seront nagées à 16 nageurs, les finales à 8 nageurs.
- Relais mixtes sont composés de 2 filles et 2 garçons.
- Les nageurs U13 et moins sont autorisés à participer sous réserve que le règlement national leur permet d'y participer. Et réalisant les temps de la grille juniors U14.

### Programme :

1° Réunion : OP : 13h45 – DE : 15h00 (\*)

50 papillon *Dames-messieurs*  
200 brasse *Dames-messieurs*  
50 dos *Dames-messieurs*  
200 NL *Dames-messieurs*  
50 brasse *Dames-messieurs*  
200 dos *Dames-messieurs*  
50 NL *Dames-messieurs*  
4 X 50 NL mixte U14 & U15  
4 X 50 NL mixte U16 & plus

2° Réunion : OP : 07h45 – DE : 09h00 (\*)

½ finales  
50 papillon *dames-messieurs*  
100 NL *dames-messieurs*  
½ finales  
50 dos *dames-messieurs*  
200 papillon *dames-messieurs*  
½ finales  
50 brasse *dames-messieurs*  
100 dos *dames-messieurs*  
½ finales  
50 NL *Dames-messieurs*  
100 Brasse *dames-messieurs*

**finales**

50 papillon *dames-messieurs*

400 NL *dames-messieurs*

**finales**

50 dos *dames-messieurs*

100 papillon *dames-messieurs*

**finales**

50 brasse *dames-messieurs*

400 4N *dames-messieurs*

**finales**

50 NL *dames-messieurs*

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 23mars 2026 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 30 mars 2026 - 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers des finales du 50 m.

Coupe aux 3 premiers relais U14 & U15 et aux 3 premiers relais U16 & plus.

## Meeting de qualification à la web confrontation n°2 U14 et plus

<b>Date :</b> Samedi 09 et dimanche 10 mai 2026	<b>Nb Poules</b> 1
<b>Nb Réunions :</b> 3	<b>Lieu :</b> Saint-Raphaël
<b>Bassin :</b> 50 m	<b>Cat :</b> U14 et plus
<b>Nb lignes :</b> 8 lignes	<b>Genre :</b> Meeting Qualificatif pour la web confrontation n°2
<b>Date Limite Engt :</b> Lundi, 27 avril 2026	<b>Tarifs :</b> Selon règlement financier

### Règle de participation :

- Les nageurs sont limités à 3 épreuves par réunion.
- Le meeting est qualificatif pour la web confrontation n°2
- Les nageurs U13 et moins sont autorisés à participer sous réserve que le règlement national leur permet d'y participer. Et réalisant les temps de la grille juniors U14.

### Programme :

1° Réunion : OP : 13h45 – DE : 15h00 (\*)

50 Papillon Dames & Messieurs  
100 Brasse Dames & Messieurs  
800 NL Dames & Messieurs  
100 Nage libre Dames & Messieurs  
200 Dos Dames & Messieurs

2° Réunion : OP : 08h00 – DE : 09h15 (\*)

50 Brasse Dames & Messieurs  
100 Dos Dames & Messieurs  
400 4N Dames & Messieurs  
100 Papillon Dames & Messieurs  
200 Nage libre Dames & Messieurs

3° Réunion : OP : 13h45 – DE : 15h00 (\*)

50 Dos Dames & Messieurs  
200 Papillon Dames & Messieurs  
1500 NL Dames & Messieurs  
50 Nage libre Dames & Messieurs  
200 Brasse Dames & Messieurs  
200 4N Dames & Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 20 avril 2026 à 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 27 avril 2026 à 23h59

## Récompenses :

Les 3 premiers nageurs toutes catégories de chaque trophée sont récompensés.

# Coupe Interdépartementale Avenirs PACA

<b>Date :</b>	Jeudi, 14 mai 2026	<b>Nb Poules</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	1	<b>Lieux</b>	Alpes
<b>Bassin :</b>	25 m	<b>Cat :</b>	U10 & U11
<b>Nb lignes :</b>	4 lignes	<b>Genre :</b>	Animation
<b>Date Limite</b>	Vendredi, 8 mai 2026	<b>Tarifs :</b>	Gratuit
<b>Engt :</b>			

## Règle de participation :

Les équipes départementales sont composées de 10 dames et 10 messieurs avenir.  
Chaque nageur doit participer à 1 relais et deux courses individuelles, chaque course devra être nagée 4 fois (par exemple 4 nageurs par équipe sont engagés sur le 100 papillon). Les équipes peuvent être accompagnées de 1 ou 2 remplaçants.

**Le lieu de la compétition changera de département tous les ans.**

## Programme :

### 1° Réunion OP : 09h30 – DE : 10h30 (\*)

10 x 50 NL Dames et Messieurs  
Course des remplaçants 100 NL  
100 Papillon Dames et Messieurs  
100 dos Dames et Messieurs  
100 4N Dames et Messieurs

### 2° Réunion OP : 14h00 – DE : 15h00 (\*)

100 brasse Dames et Messieurs  
100 NL Dames et Messieurs  
Course des remplaçants 100 4N  
4 X 50 4N Dames et Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves.

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : vendredi 15 mai 2026 à 00h00

Date de clôture des engagements : vendredi 22 mai 2026 à 23h59

## Classement / Qualification :

Chaque équipe est classée au cumul des épreuves à la table de cotation.  
En cas d'égalité le temps du relais 4 x 50 4N départagera les équipes.

## Récompenses :

- Coupe pour les trois premières équipes dames, messieurs et mixte.
- Coupe pour la meilleure performance à la table de cotation filles et garçons

## Éliminatoires Coupe de France des départements

Date :	Dimanche, 24 mai 2026	Nb de poules :	1
Nb de réunion :	2	Lieux :	Avignon Stuart Milles
Bassin	25 m	Cat :	U12 & U13
Nb de lignes	4	Genre :	Animation
Date limite des engt	Lundi, 18 mai 2026	Tarifs :	gratuit

### Règle de participation :

compétition par équipe 10 filles et/ou 10 garçons par Département sera composée de 5 benjamins 1ère année et de 5 benjamins 2ème année

Chaque nageur devra nager UNE épreuve individuelle et participer aux relais 10 x 50 nage libre ET au 10 x 100 nage libre et 8 nageurs participeront aux relais 4x50 4 nages OU 4 x 100 4 nages.

Un même nageur ne pourra pas participer au relais 4x50 4 nages OU au relais 4 x 100 4 nages.

**Les départements sont encouragés à engager deux équipes par genres.**

### Programme :

*1° Réunion : OP : 9h00 – DE : 10h30 (\*)*

10 x 50 nage libre messieurs  
10 x 50 nage libre dames  
200 4 nages messieurs  
50 brasse dames  
200 papillon messieurs  
200 papillon dames  
400 NL messieurs  
400 4N dames  
50 brasse messieurs  
200 dos dames  
200 dos messieurs  
200 nage libre dames  
4 x 50 4 nages messieurs  
4 x 50 4 nages dames

*2° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h30 (\*)*

10 x 100 nage libre nage libre dames  
10 x 100 nage libre nage libre messieurs  
200 4 nages dames  
50 papillon messieurs  
50 papillon dames  
200 brasse messieurs  
400 NL dames  
400 4N messieurs  
200 brasse dames  
50 dos messieurs  
50 dos dames  
200 nage libre messieurs  
4 x 100 4 nages Dames  
4 x 100 4 nages Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves.

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 11 mai 2026 - 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 18 mai 2026 - 23h59

## Classement / Qualification :

Le classement des équipes se fera au cumul des points de toutes les épreuves (individuelles et relais).

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.

Les 16 meilleures équipes filles et les 16 meilleures équipes garçons au classement national seront qualifiés pour le finale nationale qui aura lieu un jour avant les championnats de France Benjamins.

## Récompenses :

- Coupe pour les trois premières équipes Dames et Messieurs.
- Récompense pour la meilleure performance à la table de cotation filles et garçons.

## Interclubs U12 & U13 et U14 & U15

<b>Date :</b>	Dimanche, 14 juin 2026	<b>Nb Poules</b>	2 Nice JM et Venelles
<b>Nb Réunions :</b>	2	<b>Lieux</b>	Nice JM : Var & Alpes-Maritimes Venelles : Alpes, Bouches du Rhône et Vaucluse
<b>Bassin :</b>	25m	<b>Cat :</b>	U12 & U13 et U14 et U15
<b>Nb lignes :</b>	6/8 lignes	<b>Genre :</b>	Animation par équipe
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 25 mai 2026	<b>Tarifs :</b>	Voir départements

### EN ATTENTE DU PROGRAMME NATIONAL ET DE LA QUESTION D'UN ELIMINATOIRE DEPARTEMENTAL

#### Règle de participation :

Les équipes participeront aux interclubs en Poule est et ouest.

Nice JM : Département du Var et des Alpes Maritimes

Venelles : Département des Alpes, Vaucluse et des Bouches du Rhône.

Une course des remplaçants sera organisée pendant les pauses avant les relais (100 m).

#### Programme :

Le programme est le même pour toutes les poules, par contre les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la participation et des horaires de mise à disposition des piscines

#### 1° Réunion : OP : 09h00 – DE : 10h00

100 Papillon Filles - 100 Dos Garçons

100 Brasse Filles- 100 NL Garçons

4 x 200 NL Filles – 4 x 100 4 Nages individuels Garçons

#### 2° Réunion : OP : 14h00 - DE : 15h00

100 Papillon Garçons - 100 Dos Filles

100 Brasse Garçons- 100 NL Filles

4 x 200 NL Garçons – 4 x 100 4 Nages individuels Filles

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

#### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 01 juin 2026 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 08 juin 2026 - 23h59

#### Composition des relais :

La composition des relais se fera sous Extranat lors des engagements, ils pourront être modifiés lors de l'échauffement de la réunion précédent l'épreuve et au moins 15 minutes avant le début des épreuves (sous peine d'amende).

#### Modification d'équipe

Toutes modifications d'équipe devront être signalées par écrit au moins 30 minutes avant le début des épreuves.

## Règlement :

### **Pour le règlement complet cf annuel règlement fédéral 2026.**

Les équipes seront composées de 4 nageurs. Un nageur doit participer obligatoirement à deux épreuves individuelles ainsi qu'à tous les relais. Toutes les épreuves individuelles seront nagées deux fois.

Relais 4 x 100 4 nages, les relayeurs réaliseront chacun un 100 4 nages.

Les nageurs engagés dans cette poule ne pourront nager dans une autre.

Les équipes mixtes pourront être engagés avant la date limite d'engagement via un bordereau disponible sur le site de la ligue par contre elles seront hors classement

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe sera planifiée lors du déroulement de la compétition (avant les relais).

Une seule course par remplaçant correspondant aux épreuves de la compétition. Les engagements seront effectués sur un bordereau et transmis à l'informatique avant le début des épreuves.

## Classement :

Pour être classée une équipe doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) conformément au règlement.

Un classement régional puis national des interclubs sera effectué au cumul des points de l'ensemble des équipes engagées par le club.

Cette compétition compte pour le classement national des clubs. Pour plus de renseignement cf. l'annuel règlement fédéral.

## Récompenses :

Les trois meilleures équipes Dames, Messieurs et cumulées seront récompensées.

# Trophée Provence Alpes Côte d'Azur des U10 & U11

<b>Date :</b> Samedi 20 et dimanche 21 juin 2026	<b>Nb Poule :</b> 1
<b>Nb Réunions :</b> 4	<b>Lieu :</b> Gap
<b>Bassin :</b> 50 m	<b>Cat :</b> U10 & U11
<b>Nb lignes :</b> 4 lignes	<b>Genre :</b> Animation
<b>Date Limite Engt :</b> Lundi, 8 juin 2026	<b>Tarifs :</b> 6,00 € / course

## Règle de participation :

- Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé un temps de la grille de qualification.
  - Ils ne sont limités à 5 d'épreuves sur la compétition (hors relais).
  - Ils ne pourront pas s'engager sur une épreuve complémentaire.
- Les relais mixtes sont obligatoirement composés de 2 filles et 2 garçons.

## Programme :

### 1° Réunion : OP : 08h30 – DE : 09h30 (\*)

200 4 Nages Dames-messieurs  
50 Papillon Dames-messieurs  
100 Nage Libre Dames-messieurs  
4 x 50 NL mixte

### 2° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h00 (\*)

50 Dos Dames-messieurs  
400 NL Dames-messieurs  
50 Brasse Dames-messieurs  
4 x 50 4N mixte

### 3° Réunion : OP : 08h30 – DE : 09h30 (\*)

100 Papillon Dames-messieurs  
50 Nage Libre Dames-messieurs  
4 x 100 NL mixte

### 4° Réunion : OP : 14h00 – DE : 15h00 (\*)

100 Dos Dames-messieurs  
100 brasse Dames-messieurs  
200 Nage Libre Dames-messieurs

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 08 juin 2026 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 15 juin 2026 – 23h59

## Règlement :

La date buttoir pour l'organisation des compétitions de qualification départementales est fixée au 07 juin 2026 .

## Récompenses :

Les 3 premières dames et messieurs par catégorie :

- **U10**
- **U11**
- Coupe pour les 3 premiers relais.

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m

Dames		Courses	Messieurs	
U11	U10		U10	U11
39"06	45"87	50 NL	44"07	37"13
1'26"22	1'37"36	100 NL	1'36"26	1'27"03
3'11"06	3'27"63	200 NL	3'24"13	3'09"47
6'35"21		400 NL		6'31"39
46"09	50"13	50 Dos	49"11	44"58
1'43"81	1'50"88	100 Dos	1'49"82	1'41"73
51"21	55"33	50 Br	53"87	49"54
1'50"13	1'56"06	100 Br	1'54"94	1'47"96
49"78	55"81	50 Pap	54"09	47"86
1'48"78	1'54"99	100 Pap	1'52"13	1'45"87
3'22"93	3'38"51	200 4N	3'35"25	3'20"96

## Web confrontations U13 & U12 en bassin de 50m

<b>Date :</b>	Samedi 27 et dimanche 28 juin 2026	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	4	<b>Lieu :</b>	Aix en Provence
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	U12 & 13
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Référence / Qualificatif
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 22 juin 2026	<b>Tarifs :</b>	Selon règlement financier

### Règle de participation :

- Ces Championnats sont qualificatifs aux championnats de France U12 & 13 et au final tour U12 à U15.
  - Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous.
  - Ils ne sont pas limités en nombre d'épreuve.
- Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification lors des compétitions référencées dans les calendriers départementaux jusqu'à la date limite du 21 juin 2026.
- Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

### Programme :

*1° Réunion : OP :08h15– DE : 09h30 (\*)*

Voir règlement national 2026

*2° Réunion : OP : 15h00 – DE : 16h15*

Voir règlement national 2026

*3° Réunion : OP : 08h15– DE : 09h30 (\*)*

Voir règlement national 2026

*4° Réunion : OP : 13h45 – DE : 15h00 (\*)*

Voir règlement national 2026

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 15 juin 2026 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 22 juin 2026 - 23h59

### Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers U 12 & U 13.

## Détails :

### Grille qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m

DAMES		Courses	MESSIEURS	
U12	U13		U13	U12
36,02	33,48	<b>50 NL</b>	31,84	33,82
01:19,69	01:13,03	<b>100 NL</b>	01:08,77	01:12,26
02:54,96	02:39,59	<b>200 NL</b>	02:25,49	02:35,81
05:59,42	05:41,62	<b>400 NL</b>	05:08,91	05:21,73
	11:12,38	<b>800 NL</b>	10:57,13	
	21:25,36	<b>1500 NL</b>	18:54,72	
43,42	39,69	<b>50 Dos</b>	37,02	39,88
01:32,40	01:27,42	<b>100 Dos</b>	01:19,59	01:24,07
03:11,75	02:59,17	<b>200 Dos</b>	02:56,87	03:10,96
49,68	46,26	<b>50 Brasse</b>	44,08	46,64
01:47,66	01:37,81	<b>100 Brasse</b>	01:34,90	01:40,43
03:56,40	03:42,94	<b>200 Brasse</b>	03:20,37	03:33,53
43,06	38,72	<b>50 Pap</b>	35,86	38,46
01:43,39	01:30,47	<b>100 Pap</b>	01:23,97	01:31,91
	03:23,92	<b>200 Pap</b>	03:11,12	
03:15,81	02:58,11	<b>200 4N</b>	02:49,97	03:00,94
	06:25,49	<b>400 4N</b>	06:07,69	

## WEB CONFRONTATION DE LIGUE N°2

Date :	3, 4 et 5 juillet 2026	Nb Poule :	1
Nb Réunions :	6	Lieu :	Martigues
Bassin :	50 m	Cat :	Juniors & +
Nb lignes :	8 lignes	Genre :	Qualificative
Matériel :	Chronométrage automatique		
Date Limite	Lundi, 29 juin 2026	Tarifs :	Selon règlement financier
Engt :			

### Règle de participation :

- Ces Championnats sont qualificatifs aux Open d'été.
- Les nageurs licenciés dans un club de la FFN pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous. Ils ne seront pas limités en nombre d'épreuve.
- Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification lors des Championnats départementaux qui devront se tenir entre le 30 mai et le 21 juin 2026 ou au meeting régional qualificatif à la web confrontation n°2. Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 seront prises en compte pour se qualifier. Les temps en bassin de 25 m seront convertis.
- Les 800 NL et 1500 NL seront nagées aux classements au temps.
- Les finales :  
Si 16 à 23 nageurs : 1 finale A TC et finale B TC si au moins 4 nageurs  
Si 24 à 31 nageurs : Finale A TC, finale B U17 et moins et finale C U15 et moins si au moins 4 nageurs.  
Si 32 à 39 nageurs : Finale A TC, finale B U17 et moins et finale C U15 et moins  
Si 40 nageurs & plus : Finale A TC, finale B U 17 et moins, finale C U15 et finale D U14

Les nageurs U13 et moins sont autorisés à participer sous réserve que le règlement national leur permet d'y participer. Et réalisant les temps de la grille juniors U14.

### Programme :

1° Réunion : OP : 09h15 – DE : 10h45 (\*)

200 pap *Dames-messieurs*  
100 brasse *Dames-messieurs*  
50 Dos *Dames-messieurs*  
1500 NL *Dames-messieurs* (Séries lentes)  
100 NL *Dames-messieurs*

2° Réunion : FINALES - OP : 16h00 – DE : 17h15 (\*)

200 pap *Dames-messieurs*  
100 brasse *Dames-messieurs*  
50 Dos *Dames-messieurs*  
1500 NL *Dames-messieurs* (Séries rapides)  
100 NL *Dames-messieurs*

3° Réunion : OP : 09h15 – DE : 10h45 (\*)

800 NL *Messieurs* (séries lentes)  
400 NL *Dames*  
200 brasse *Messieurs*  
50 brasse *Dames*  
100 dos *Messieurs*  
200 dos *Dames*

50 pap Messieurs  
100 pap Dames  
200 NL Messieurs  
50 NL Dames  
400 4nages Messieurs  
200 4nages Dames

4° Réunion : FINALES - OP : 16h00 – DE : 17h15 (\*)

800 NL Messieurs (série rapide)  
400 NL Dames  
200 brasse Messieurs  
50 brasse Dames  
100 dos Messieurs  
200 dos Dames  
50 pap Messieurs  
100 pap Dames  
200 NL Messieurs  
50 NL Dames  
400 4nages Messieurs  
200 4nages Dames

5° Réunion : OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)

800 NL Dames (séries lentes)  
400 NL Messieurs  
200 brasse Dames  
50 brasse Messieurs  
100 dos Dames  
200 dos Messieurs  
50 pap Dames  
100 pap Messieurs  
200 NL Dames  
50 NL Messieurs  
400 4nages Dames  
200 4nages Messieurs

6° Réunion : FINALES - OP : 14h15 – DE : 15h30 (\*)

800 NL Dames (série rapide)  
400 NL Messieurs  
200 brasse Dames  
50 brasse Messieurs  
100 dos Dames  
200 dos Messieurs  
50 pap Dames  
100 pap Messieurs  
200 NL Dames  
50 NL Messieurs  
400 4nages Dames  
200 4nages Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Epreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 22 juin 2026 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 29 juin 2026 - 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers toutes séries et catégories confondues et les 3 premiers U15 et moins.

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 50 m

DAMES					Courses	MESSIEURS				
U14	U15	U16	U17	U18 & +		U18 & +	U17	U16	U15	U14
32,56	31,65	31,26	29,86	29,29	50 NL	26,69	27,19	28,63	29,58	30,73
01:12,07	01:08,35	01:07,77	1,04:31	01:03,14	100 NL	57,65	58,98	01:02,63	01:05,40	01:06,88
02:33,92	02:27,64	02:25,01	02:18,76	02:16,42	200 NL	02:05,44	02:08,15	02:14,11	02:22,83	02:25,51
05:20,53	05:08,04	05:00,93	04:46,72	04:44,28	400 NL	04:21,24	04:26,93	04:42,19	04:58,08	05:05,46
11:00,75	10:28,78	10:18,67	09:46,04	09:35,83	800 NL	08:48,34	08:55,86	09:24,90	10:07,05	10:22,05
21:16,18	20:46,98	20:16,86	19:24,81	19:05,51	1500 NL	17:43,82	18:01,35	18:52,12	19:17,34	19:37,34
40,44	36,92	36,17	34,53	33,86	50 D	31,09	31,87	33,73	34,96	36,06
01:22,95	01:18,92	01:17,03	01:14,90	01:12,53	100 D	01:06,82	01:07,28	01:11,06	01:14,45	01:17,45
02:52,87	02:48,05	02:44,34	02:38,36	02:34,78	200 D	02:22,71	02:26,75	02:34,32	02:39,26	02:41,86
43,31	42,25	41,08	39,23	38,29	50 B	35,01	36,04	38,32	39,31	40,81
01:32,18	01:29,81	01:27,39	01:24,10	01:22,02	100 B	01:15,93	01:15,68	01:23,04	01:25,38	01:27,48
03:17,68	03:12,52	03:08,30	03:00,47	02:56,85	200 B	02:42,17	02:44,23	02:56,74	03:00,51	03:04,24
35,97	34,46	33,53	32,02	31,41	50 P	28,47	29,25	30,78	32,25	33,74
01:21,37	01:17,98	01:14,36	01:11,58	01:10,66	100 P	01:03,51	01:05,24	01:09,23	01:11,71	01:14,87
02:58,30	02:53,35	02:47,98	02:41,35	02:39,11	200 P	02:25,80	02:28,69	02:35,75	02:40,65	02:46,65
02:50,60	02:46,99	02:44,40	02:39,86	02:34,24	200 4N	02:22,84	02:24,86	02:32,01	02:37,21	02:41,21
06:12,97	05:57,87	05:50,62	05:37,08	05:31,74	400 4N	05:05,00	05:07,18	05:25,82	05:41,07	05:53,37

### Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m

DAMES					Courses	MESSIEURS				
U14	U15	U16	U17	U18 & +		U18 & +	U17	U16	U15	U14
31,86	30,95	30,56	29,16	28,59	50 NL	25,99	26,49	27,93	28,88	30,03
01:10,87	01:07,15	01:07,57	01:03,21	01:01,94	100 NL	56,15	57,48	01:01,13	01:03,90	01:05,38
02:31,02	02:24,74	02:22,11	02:17,86	02:15,52	200 NL	02:01,84	02:04,55	02'10"51	02:19,23	02:21,91
05:14,33	05:01,84	04:54,73	04:40,52	04:38,20	400 NL	04:13,54	04:19,23	04:34,49	04:50,38	04:57,76
10:47,85	10:15,88	10:05,77	09:33,14	09:22,93	800 NL	08:32,44	08:39,96	09:09,00	09:51,15	10:06,15
20:51,68	20:22,48	19:52,46	19:00,38	18:41,01	1500 NL	17:03,82	17:31,25	18:22,02	18:47,24	19:07,24
39,04	35,62	34,87	33,23	32,56	50 D	29,59	30,37	32,23	33,46	34,56
01:20,65	01:16,62	01:15,73	01:11,60	01:10,23	100 D	01:03,82	01:04,28	01:08,06	01:11,45	01:14,45
02:47,47	02:42,65	02:38,94	02:34,96	02:30,38	200 D	02:15,81	02:20,85	02:27,42	02:32,36	02:34,96
42,61	41,55	40,38	38,53	37,59	50 B	33,91	34,94	37,22	38,21	39,71
01:30,28	01:27,91	01:25,49	01:22,20	01:20,12	100 B	01:13,43	01:15,18	01:20,54	01:22,88	01:24,98
02:13,18	03:08,02	03:03,80	02:57,97	02:52,45	200 B	02:36,27	02:38,33	02:50,84	02:54,61	02:58,44
35,37	33,86	32,93	31,42	30,81	50 P	27,77	28,55	30,08	31,55	33,04
01:19,97	01:16,58	01:12,96	01:10,18	01:09,26	100 P	01'02"11	01:03,84	01:07,83	01:10,31	01:13,47
02:55,00	02:50,05	02:44,68	02:38,05	02:34,81	200 P	02:22,50	02:25,39	02:32,45	02:37,35	02:43,35
02:47,20	02:43,59	02:41,00	02:34,46	02:31,84	200 4N	02:18,74	02:20,76	02:27,91	02:33,11	02:37,11
06:05,47		3,12	33,12	:24,24	0 4N	04:56,00	04:58,18	05:16,82	05:32,07	05:44,30