

**SAISON  
2024**



**PROGRAMME SPORTIF  
DEPARTEMENTAL**

## SOMMAIRE

Préambule	page 3
Calendrier départemental	page 4
Annexe 1-Règlement Officiel	page 5
Annexe 2-Règlement ENF	page 6
Annexe 3-Tarifs départementaux	page 7
Programme Avenirs	page 8 à 19
Programme Benjamins et Plus	page 20 à 32
Annexe 4-Stages départementaux	page 33
Annexe 5-Coupe Jeunes LNA	page 33
Annexe 6-Compétitions Maitres	page 34
Annexe 7-Calendrier natation estivale	page 34
Annexe 8-Water-polo et Natation Artistique	page 34

## **PREAMBULE**

C'est parti pour cette saison olympique !

Le programme est élaboré avec l'équipe technique départementale composé des entraîneurs des clubs du département souhaitant participer.

Cette ETD a souhaité proposé des programmes de compétitions innovants, essayant de coller au maximum aux recommandations de la fédération en prenant en compte les contraintes de notre département.

Ce calendrier ou ces programmes pourront, si le besoin s'en ressent, être modifié sur décision de l'ETD. Nous ne manquerons pas d'informer toutes les personnes concernées en amont.

Le format de ce document est modifié.

Vous trouverez ainsi tout un programme exclusivement dédié aux avenirs avec les explications adéquates.

Vous trouverez en suivant le programme des benjamins et Plus.

Le cd souhaite accompagner au mieux les jeunes nageurs dans leur développement. Les plus grand se verront proposés un rassemblement / compétition.

Le CD reste à votre écoute si besoin, bonne saison par mis nous !

## CALENDRIER DEPARTEMENTAL - CD 40 - 2024

DATE	DEFINITION	PROGRAMME	LIEU	CATEGORIE	Remarque
14-janv	Séminaire entraîneurs	Voir Ligue LNA	Talence		Prise en charge des frais par le CD aux participants
21-janv	Demi-fond 64/40	Voir règlement dep	Bayonne	BENJ / JU / SE	
3 et 4/02	Landes cup 1	Voir règlement dep	Biscarrosse -St Pierre	AV / BENJ / JU / SE	Avenirs à Biscarrosse samedi AM
17-févr	Landes cup 2	Voir règlement dep	MIMIZAN	AV / BENJ	
16 et 17/03	Landes cup 3	Voir règlement dep	St Pierre -Mt de Marsan	AV / BENJ / JU / SE	Avenirs à st pierre samedi AM
13-avr	Landes Cup 4	Voir règlement dep	St Pierre	AV	
14-avr	Meeting de printemps 40	Voir règlement dep	Mt de Marsan	BENJ / JU / SE	
05-mai	IC Benjamins 64 / 40	Prog IC benjamin	St Jean de Luz	BENJ	
8 au 12/05	Stage et compétition	A organiser		BENJ	Sélection Benjamins CD 40
18-mai	meeting printemps 2	Voir règlement dep	Mimizan	AV / BENJ / JU	Avenirs à confirmer
19 et 20/05	LNA Conférence	Voir règlement dep 33	Bordeaux	JU	Sélection Juniors CD 40
1 et 2/06	CDF Benjamins	Prog CDF benjamins	Périgueux	BENJ	Sélection Benjamins CD 40
22 et 23/06/2023	Chpts dep été	Voir règlement dep	St Pierre - Hagetmau	AV / BENJ / JU	Avenirs Samedi Après-midi à St Pierre - Hagetmau à confirmer
12 et 13/10	Rentrée	Voir règlement dep	Mimizan et Biscarrosse	AV / BENJ / JU / SE	Avenirs à Bisca dimanche matin
11/11	Interclubs 40/64 TC		St Geours de Marenne	TC	Date à confirmer
23 et 24/11	Chpts dep automne	Voir règlement dep	St Pierre - Mont de Marsan	AV / BENJ / JU / SE	

## **OFFICIELS CD 40**

### **I. REGLEMENT**

#### **Voir Reforme des officiels 2020**

[https://ffn.extranat.fr/html/ressources/jug/formation\\_nat\\_2020.pdf](https://ffn.extranat.fr/html/ressources/jug/formation_nat_2020.pdf)

**Article 1 :** Les clubs devront engager leurs officiels en même temps que les nageurs (outils comme Doodle, courriel...) jusqu'à l'activation du module des officiels dans ExtraNat).

Ou inscrire leurs officiels au minimum 48h avant sur le fichier suivant :  
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l\\_0bcutv7D/edit?usp=sharing&oid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l_0bcutv7D/edit?usp=sharing&oid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true)

**Article 2 :** Un juge arbitre sera désignés par le Comité Départemental pour chacune des compétitions qu'il a en charge d'organiser.

**Article 3 :** Pour chaque compétition départementale, un club participant doit fournir :

1 à 3 nageurs = 1 officiels / 4 à 9 nageurs = 2 officiels /

10 à 21 nageurs = 3 officiels / 22 nageurs et + = 4 officiels

Tout manquement à cette règle fera l'objet d'un rappel au club par le CD 40 et pourra être accompagné d'une amende de 50 euros par officiel manquant par réunion. Le but de tous étant que nos compétitions se déroulent dans le respect des jurys minimums imposés par les règlements nationaux.

**Article 5 :** Pour les compétitions par équipes les clubs devront au minimum fournir par journée de compétition (réunion du matin et réunion de l'après-midi) :

- 2 officiels par équipe ;

**Article 6 :** Pour respecter une unicité vestimentaire, la tenue blanche, pour les officiels, est de rigueur. Un polo du CD 40 sera donné aux nouveaux officiels lors de leur venue en compétition.

### **II. FORMATION**

Pour le niveau « chronométreur », le candidat doit avoir 14 ans, assister à une formation en salle/visio et réaliser 40 chronométrages sur une compétition officielle. Il sera ensuite validé en fonction des résultats.

Pour le niveau « juge », le candidat doit avoir 16 ans, être titulaire du niveau « chronométreur », assister à une formation en salle/visio, réaliser les épreuves pratiques pendant une compétition officielle et répondre à un questionnaire. Il sera ensuite validé en fonction des résultats.

Pour le niveau « starter », le candidat doit être titulaire du niveau « juge » et réaliser les épreuves pratiques pendant une compétition officielle. Il sera ensuite validé en fonction des résultats.

Pour le niveau « juge arbitre », le CD 40 n'organisant pas cette formation, nous vous conseillons de vous rapprocher directement de Mr Landais Jean-Marc, responsable des officiels à la ligue nouvelle-aquitaine.

Toutes les informations concernant les officiels, inscription, date formation, suivi, sont le contenu dans le fichier ci-dessous :

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l\\_0bcutv7D/edit?usp=sharing&oid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l_0bcutv7D/edit?usp=sharing&oid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true)

**Le CD 40 se tient à l'écoute par mail pour toutes questions supplémentaires**

[Comite.natation40@gmail.com](mailto:Comite.natation40@gmail.com)

## ***ENF CD 40***

**L'ENF n'existe plus. La fédération a mis en place « l'académie de la natation ».  
Ce programme est en cours de construction.  
Nous mettrons à jour ce paragraphe petit à petit.**

### **Participation aux compétitions des nageurs 2014 et plus :**

**Ils doivent être titulaires du SNS (Savoir Nager Sécurité).**

**Ils doivent posséder une licence compétition.**

### **Enregistrement du SNS par les éducateurs :**

L'enregistrement des sessions d'évaluation du test du Savoir-Nager en Sécurité s'effectue exclusivement sur le site dédié du Ministère des Sports : <https://www.sports.gouv.fr/le-plan-de-prevention-des-noyades-et-de-developpement-de-l-aisance-aquatique-1129>

Préalablement, les éducateurs sportifs devront s'enregistrer sur la plateforme du Ministère des Sports : <https://aisanceaquatique.fr/preventiondesnoyades/intervenant/>

### **> POINTS DE VIGILANCE :**

#### **1) Être licencié :**

Pour se voir délivrer le test du Savoir-Nager en Sécurité qui alimentera la base de données fédérales, le pratiquant devra obligatoirement être licencié lors de l'enregistrement du test.

#### **2) Statut de la licence :**

Ladite licence devra avoir le statut « homologuée ».

Pour rappel, un délai est nécessaire entre l'enregistrement de la licence et l'homologation de cette dernière ; généralement 24h à 48h.

#### **3) Synchronisation des systèmes d'information :**

Lorsque le test du Savoir-Nager en Sécurité est enregistré sur la plateforme ministérielle dédiée, un délai de synchronisation est nécessaire entre les systèmes d'information ministériels et fédéraux.

La synchronisation s'effectue, généralement, chaque nuit.

**Toutes autre question sur l'ENF peut être posé par mail au CD 40 : [comite.natation40@gmail.com](mailto:comite.natation40@gmail.com)**

## **TARIFS DEPARTEMENTAUX SAISON 2024**

Droits d'engagements Natation annuelle.

COMPÉTITIONS	TARIFS	
	INDIVIDUEL/ÉQUIPE	RELAIS
Interclubs / équipe / journée	50,00 €	
Interclub Avenir Jeunes	10,00 €	
Forfait non déclaré	10,00 €	
Forfait non déclaré par équipe	15,00 €	
Compétitions départementales	2,00 €/nageur	2,00 €/relais
Championnats départementaux hiver/été	2,00 €/nageur	
Meeting CD	3,00€	5,00 €/relais

-Pénalités Jury Par réunion/ par officiel manquant .50 Euros (quotas voir sur règlement sportif CD40)

-Remboursement des frais de mission, déplacement jury ENF, frais de représentation : 0,25<sup>e</sup> / km

-Mode de fonctionnement pour encadrement stage/compétition : 50<sup>e</sup> par jour.



## PROGRAMME AVENIRS 40 - SAISON 2024

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

L'idée est de proposer à cette population un parcours sportif adapté et attractif, en organisant des compétitions dont la durée n'excède pas 2h00 à 2h30, échauffement compris (45mn), pour conquérir également l'engouement et l'adhésion de leur environnement familial.

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

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

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

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

« C'est donc à travers la conquête de deux Trophées disputés sur la quasi-totalité de la saison, entre le 1er janvier et fin décembre - que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. »

#### « Trophée Avenir du 4 nageur »

- 10 ans et moins : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.
- 11 ans : 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre. **NOUVEAUTÉ 2024**

#### « Trophée Avenir du nageur complet »

- 10 ans et moins : 25 de spécialité\* et 200 nage libre.
- 11 ans : 50 de spécialité\*, 100 4 nages, 400 nage libre. **NOUVEAUTÉ 2024**

## AVENIRS SAISON 2024

	Filles	Garçons
Avenirs 1	2015 et après	2015 et après
Avenirs 2	2014	2014
Avenirs 3	2013	2013



## Avenirs 9 ans et moins

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
8 épreuves individuelles <span style="float: right;">classement au temps</span>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 25 dans chaque nage : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 crawl (nage libre)</li> <li>☞ 50 2 nages (25 pap/25 dos), (25 dos/25 bra), (25 bra/25 nage libre)</li> <li>☞ 200 nage libre</li> </ul>											
Séances <b>3</b> à <b>4</b> par semaine d'une durée d' <b>1h00</b>											
+ activités physiques d'éveil											

### Organisation et animation des compétitions limitées aux départements

En s'appuyant sur le modèle de construction du nageur proposé dans le cadre du référentiel didactique et pédagogique porté par l'ENF et l'ADN, et en particulier sur les trois niveaux qui succèdent à l'acquisition du corps flottant, nous pensons qu'il est primordial durant ses trois premières années de mettre l'accent sur l'organisation posturale du nageur. Précédemment construit par rapport aux forces entrant en jeu dans la statique (construction du corps flottant, lorsque le corps n'est pas en déplacement), il est maintenant nécessaire d'envisager l'organisation posturale du nageur par rapport aux forces qui s'opposent à son déplacement (et qui n'existent que parce qu'il y a déplacement), notamment dans la construction du corps projectile, mais aussi propulseur.

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 projectile » 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.

A cet effet, le plongeon permettra de gagner un temps précieux, dès lors qu'on admette qu'il « suppose réalisées toutes les conditions de la posture du nageur lorsque les orteils quittent le plot ou le bord du bassin, qu'il est une « anticipation posturale » puisque le nageur se trouve déjà en l'air comme il devra être dans l'eau.

De même, lors des virages, après la rotation au mur, le temps passé à la recherche d'une meilleure organisation posturale lors de l'impulsion des jambes ne sera pas perdu, il sera largement regagné pour aborder l'organisation des solutions propulsives à partir d'un axe corporel stabilisé et aligné sur l'axe de déplacement.

Les épreuves individuelles proposées 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 3 & 4 de la construction du nageur (corps propulseur et maîtrise des solutions ventilatoires), tout en permettant aux nageurs(ses) de se confronter à l'observation et au respect des dispositions règlementaires 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 nage libre 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.**

## Avenirs 10 et 11 ans

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18					
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	
10 épreuves individuelles en bassin de 25m <i>classement au temps</i>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>🏊 50 &amp; 100 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (nage libre)</li> <li>🏊 100 4 nages</li> <li>🏊 400 nage libre</li> </ul>												
Séances			3		à		5		par semaine		d'une durée d'1h15	
+ activités physiques d'éveil												

### Organisation et animation des compétitions limitées aux départements

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 (correspondant au niveau 5 de construction du nageur) 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 sera privilégiée plutôt qu'une autre, puisqu'elles ont toutes en commun dans leurs mécanismes fondamentaux le même principe d'action : pour se déplacer le corps du nageur est successivement et simultanément propulseur et projectile ; il est valable pour le débutant comme pour le champion. Il caractérise la structure de fonctionnement du nageur : une succession d'accélération et de freinages (perte de vitesse), où les phases propulsives de la locomotion aquatique (phases pendant lesquelles le corps est accéléré) sont toujours discontinues.

Plus que le développement sélectif de chacune des fonctions nécessaires au déplacement du nageur : de masse à déplacer, de source d'énergie, de moteur, de propulseur, de transmission, de gouvernail, cette étape doit encourager leur intégration et coordination au sein des différentes nages.

On attachera une attention particulière, en raison de la discontinuité de l'action des propulseurs, à ce que celle-ci s'exerce à partir d'un axe corporel rigidifié relativement indéformable dans les nages alternées et ondulantes dans les nages simultanées. L'idée étant ne pas gaspiller son énergie en pure perte, pour pouvoir ultérieurement la mettre au service de la puissance.

Privilégier les conditions de l'efficacité propulsive, par l'observation et le respect des principes (**malheureusement trop souvent survolés au profit d'un développement sélectif des capacités physiologiques et physiques**) qui subordonnent le déplacement sans l'eau :

- l'inertie (tendance du corps à conserver sa vitesse et sa direction), après l'impulsion du départ et des virages, mais aussi en dehors des actions propulsives.
- La force (accélère la masse, par son application croissante au cours des actions propulsives),
- Action = Réaction (dans la même direction et en sens contraire à l'action)

Bien évidemment, on poursuivra la recherche d'une plus grande maîtrise des aspects techniques subordonnant le respect des règles codifiant les différentes nages et parties techniques de l'activité : départs et virages dans chaque nage, ainsi qu'en 4 nages ; tout comme, on conseillera et encouragera l'organisation d'épreuves par équipe sous forme de relais pour compléter et enrichir le programme.

- Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.
- Permettre à chacun d'acquérir, selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.
- Mesurer sa progression tout au long de la saison de son parcours : un tableau Excel dédiée sera créée sur le site fédéral 40 et listera les réussites après chaque compétition (toutes les courses du programme réalisées selon les règles FINA = pas de disqualification). Il sera à compléter en ligne par les entraîneurs, et consultables par les enfants et parents. A aucun moment, cette liste ne fera état de références chronométriques.

### **Motivation des Landes Cup 1&2 :**

Les Landes Cup 1&2 sont l'occasion d'apprendre les différentes règles et aspects techniques de la natation sportive.

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

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

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

#### **EPREUVES DE VITESSE :**

1. 25 m Papillon
2. 25 m Dos
3. 25 m Brasse
4. 25 m Crawl
5. 100 m Nage libre

#### **EPREUVES TECHNIQUE**



6. 50 m Papillon et Dos par 25
7. 50 m Dos et Brasse par 25
8. 50 m Brasse et Crawl par 25
9. 100 m 4 Nages

## Règlement :

Une formation minimum est requise pour participer à ces épreuves.

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

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

LANDES CUP #1		
	Biscarrosse	Samedi 03 février
	Echauffement :14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4x 25 Nage libre mixte ou unisexe</li><li>• 50m Brasse/Nage libre filles et garçons</li><li>• 25m Dos filles et garçons</li><li>• 50m Dos/Brasse filles et garçons</li><li>• 25m Brasse filles et garçons</li><li>• 100 m Nage libre filles et garçons</li></ul>		



## Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

## Récompense :

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

**LANDES CUP #2**

	Mimizan	Samedi 17 février
	Echauffement :14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4x 25 4N mixte ou unisexe</li><li>• 50m Dos/Brasse libre filles et garçons</li><li>• 25m Papillon filles et garçons</li><li>• 50m Papillon/Dos filles et garçons</li><li>• 25m Nage libre filles et garçons</li><li>• 100 m 4N filles et garçons</li></ul>		

**Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.



**Récompenses :**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

## Objectifs 2<sup>ème</sup> période - Landes Cup 3&4 - Mars et Avril 2024

La deuxième période est l'occasion pour les jeunes nageurs de se confronter aux autres dans le respect des règles de la compétition, mais ils pourront également vivre des expériences inhabituelles.

**Il s'agit pour les Avenirs de nager le plus vite possible, tout en s'amusant.**

LANDES CUP #3		
	Saint-Pierre-du-Mont	Samedi 16 mars
	Echauffement :14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>4x 25 apnée sous l'eau</b></li><li>• 50m Nage libre filles et garçons</li><li>• 25m Dos filles et garçons</li><li>• 50m Pap filles et garçons</li><li>• 25m Brasse filles et garçons</li><li>• 100 Nage libre filles et garçons Avenirs 1</li><li>• 150 Nage libre filles et garçons Avenirs 2</li><li>• 200 m Nage libre filles et garçons Avenirs 3</li></ul>		

### Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.



### Récompenses :

**Relais : trophée en liège à prévoir / Remis en compétition à chaque Lande Cup**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

### Règlement :

Pour le relais 4x25 m en apnée sous l'eau. Si un nageur veut respirer, il le peut mais tous les déplacements doivent se faire sous l'eau.

LANDES CUP #4		
	Saint-Pierre-du-Mont	Samedi 13 avril
	Echauffement :14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relais 8 mn en crawl</li> <li>• 50m Brasse filles et garçons</li> <li>• 25m Nage libre filles et garçons</li> <li>• 50m Dos filles et garçons</li> <li>• 25m Papillon filles et garçons</li> <li>• 100 4 Nage filles et garçons Avenirs 1</li> <li>• 150 4 Nage filles et garçons Avenirs 2 (25 pap/ 50dos/50 brasse/25 NL)</li> <li>• 200 4N filles et garçons Avenirs 3</li> </ul>		

#### Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

#### Récompenses :

**Relais : trophée en liège à prévoir / Remis en compétition à chaque Lande Cup**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles



#### Règlement :

Pour le relais 8 mn en crawl. Les nageurs doivent parcourir la plus longue distance possible. Au bout de 6 minutes, tous les nageurs doivent être passés au moins 1 fois.  
Minimum 50 mètre.

## Objectifs 3<sup>ème</sup> période - Trophée des petits Landais et Chpts été - Mai et juin 2024

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

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

TROPHEE DES PETITS LANDAIS – PAR EQUIPE		
	MIMIZAN	Samedi 18 Mai
	Echauffement :9h – Début des épreuves 10h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4x50 Nage Libre mixte ou unigenre</li><li>• 25 papillon filles et garçons</li><li>• 25 dos filles et garçons</li><li>• 25 brasse filles et garçons</li><li>• 25 Nage libre filles et garçons</li><li>• 4x50 4N mixte ou unigenre</li></ul>		

### Modalités d'engagements :

Chaque équipe devra obligatoirement être complète (mixte ou unigenre)

Chaque nageuse/nageur d'une équipe devra être engagé(e) sur les quatre 25 m ainsi qu'aux 2 relais proposés.

Possibilité de s'engager à titre individuel uniquement (limité aux 4 épreuves individuelles)

### Classement spécifique à la compétition :

Pour être classée, chaque équipe doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais).

Le classement est établi comme suit :

Au classement décroissant au temps : le premier 1 point, le second 2 points.... le dixième 10 points. L'objectif pour chaque équipe est de cumuler le moins de points possible. L'équipe avec le cumul le plus bas remporte le trophée des petits Landais.

Chaque équipe déguisée attribuera 5 points en moins son équipe.

Chaque entraîneur déguisé attribuera 5 points en moins à chaque équipe de son club (1 entraîneur par club)

### Récompense :

1 trophée pour les trois premières équipes.



CHAMPIONNATS A VENIRS		
	Saint-Pierre-du-Mont	Samedi 22 juin
	Echauffement : 13h30 – Début des épreuves 14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50 m Nage libre mixte</li> <li>• 50 m NL</li> <li>• 50 m Brasse</li> <li>• 50 m Dos</li> <li>• 50 m Pap</li> <li>• 4x50 m 4 Nages mixte</li> </ul>		

### Mode de qualification :

Tous les Avenirs ayant complété le programme ci-dessous entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 10 juin (voir tableau Excel / Suivi des nageurs.euses)

- **Trois 50m**
- **Deux 25m**
- **Un 100m, 150m ou 200m**

### Modalités d'engagements :

Chaque relais devra obligatoirement être complet. Seuls les nageurs qualifiés peuvent y participer.

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

### Récompenses :

1 trophée pour les trois premières équipes aux relais.



Les 3 premières filles et les 3 premiers garçons par épreuve et par catégorie (Avenirs 1, 2, 3) seront récompensés par une médaille.

## Objectifs 4<sup>ème</sup> période - C'est la rentrée - Chpts automne

La 4<sup>ème</sup> période est délicate, car elle correspond à un début de saison pour le fonctionnement d'un club. Nous devons donc intégrer les jeunes nageurs.euses qui débutent la compétition, tout en permettant aux plus confirmés de valider leur dernière période.

« C'est la rentrée » aura comme objectif de proposer des courses simples pour les débutants, et pour les plus confirmés un rappel des transitions 4N en prévision des interclubs Avenirs.

Les championnats Avenirs automne seront une compétition de « validation » pour les nageurs.euses qui ont participé à la saison 2023. C'est l'aboutissement du travail à l'entraînement aux compétitions pour atteindre ce point.

C'EST LA RENTREE		
	Biscarosse	Dimanche 13 octobre
	Echauffement :8h45 – Début des épreuves 9h45 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4x25 Nage libre mixte ou unigenre</li><li>• 25 Dos filles et garçons</li><li>• 50 Pap/Dos filles et garçons</li><li>• 25 Nage libre filles et garçons</li><li>• 50 Dos/Brasse filles et garçons</li><li>• 50 Nage libre filles et garçons</li><li>• 50 Brasse/Crawl filles et garçons</li><li>• 100 4N filles et garçons</li></ul>		

### Modalités d'engagements :



Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) :

- Sur 3 épreuves individuelles maximum, ainsi qu'au relais, pour les débutants.
- Sur 4 épreuves individuelles maximum, ainsi qu'au relais, pour les nageurs qui ont confirmés trois 50m, deux 25m et un 100m ou 200m lors de la saison 2023 (voir tableau Excel / Suivi des nageurs.euses)

Privilégier les 25 dos, 25 NL, et 50 NL pour les débutants. Les 50 deux nages et 100 4N pour les nageurs.euses « confirmés ». La responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux, concernant la pertinence des courses qu'il propose aux enfants au regard de leur niveau de pratique.

### Récompenses :

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

CHAMPIONNATS AVENIRS AUTOMNE		
	Saint-Pierre du Mont	Samedi 23 novembre
	Echauffement :13h30 – Début des épreuves 14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 NL filles et garçons Avenirs 1&amp;2</li> <li>• 400 NL filles et garçons Avenirs 3</li> <li>• 100 4N filles et garçons Avenirs 1, 2 et 3</li> <li>• 50 Nage libre filles et garçons Avenirs 1,2 et 3</li> <li>• 4x50 4N mixte ou unigenre / ordre des nages tiré au sort</li> </ul>		

#### Mode de qualification :

Tous les Avenirs ayant complété le programme ci-dessous entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 18 novembre (voir tableau Excel / Suivi des nageurs.euses). Une dérogation pourra être accordée pour des sportifs qui arrivent d'un département extérieur.

- **Trois 50m**
- **Deux 25m**
- **Un 100m, 150m ou 200m**

#### Modalités d'engagements :

Chaque relais devra obligatoirement être complet (mixte ou unigenre) Seuls les nageurs qualifiés peuvent y participer. L'ordre des nages pour le relais sera tiré par un nageur.euse en début de compétition. Il sera identique à toutes les équipes.

Pas de limite d'épreuves individuelles.

#### Récompenses :

1 trophée pour les trois premières équipes au relais.

Les 3 premières filles et les 3 premiers garçons par épreuve et par catégorie (Avenirs 1, 2, 3) seront récompensés par une médaille.



## PROGRAMME BENJAMINS ET PLUS SAISON 2024

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

« Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois.

Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS des compétitions où je pourrai vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, des compétitions où je m’amuserai tout en travaillant sérieusement à l’entraînement »

### **Objectifs :**

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

BENJAMINS SAISON 2024		
	Filles	Garçons
Benjamins 1	2012	2012
Benjamins 2	2011	2011
JUNIORS/SENIORS SAISON 2024		
	Filles	Garçons
Juniors	2010 à 2006	2010 à 2006
Seniors	2005 et moins	2005 et moins

**Rappel Benjamins :**

**« Trophée du 4 nageur », au cumul des points marqués**

- 12 ans : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.
- 13 ans : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.

**« Trophée du nageur complet », au cumul des points marqués**

- 12 ans : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre.
- 13 ans : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte).

# Le parcours des Benjamins

NATATION COURSE 2024

- B1** Je suis **benjamine** **benjamin** **12 ans** en 2012 (12 ans)  
à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024 si je suis né(e)
- B2** Je suis **benjamine** **benjamin** **13 ans** en 2011 (13 ans)



Départements

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

🇫🇷 Benjamins en décembre.



 Suivant



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

JUIN



Les 29 et 30 juin, si je suis qualifié(e), je participerai à la **webconfront@tion**.

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

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

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



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

AOÛT

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

SEPTEMBRE

OCTOBRE

Deux cas de figure pour aborder ce mois de novembre.

**Je suis qualifié(e) aux championnats de France 🇫🇷 Benjamins :**

Je profiterai de cette période pour les préparer en travaillant bien à l'entraînement et je disputerai quelques compétitions de préparation.

NOVEMBRE

**Je ne suis pas qualifié(e) aux championnats de France 🇫🇷 Benjamins :**

Je tenterai de faire les temps de qualification. La Fédération Française de Natation me proposera les compétitions suivantes :

- A cet instant de la rédaction, nous ne sommes pas en mesure de faire le bilan de la deuxième phase de qualification. Elle sera écrite une fois les analyses terminées.

La Fédération Française de Natation confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m **qui se dérouleront les 30 novembre et 1er décembre**. A cette date, ce seront les **seules** et **ultimes** compétitions qui seront qualificatives. Et si je ne parviens pas à me qualifier, ce sera une belle finalité.



FINAL TOUR  
BENJAMINS



Précédente Suivante

## 1<sup>ère</sup> période - Landes Cup - Février / Mars 2024

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

LANDES CUP #1 CHALLENGE SPRINT BENJAMINS ET +		
	Saint-Pierre du Mont	Dimanche 04 février
	<b>Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)</b>	
1 <sup>ère</sup> Réunion		2 <sup>ème</sup> Réunion
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 25 apnée sous l'eau</li><li>• 50 m Dos</li><li>• 100 m Papillon</li><li>• 50 m Brasse</li><li>• 100 m NL</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• 4x50 4N ordre des nages tiré au sort</li><li>• 100 m Dos</li><li>• 50 m Papillon</li><li>• 100 m Brasse</li><li>• 50 NL</li><li>• Finale australienne (25nl)</li></ul>

### Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :

- Les quatre 50 m du challenge sprint ainsi qu'aux relais.

Ou

- Les quatre 100 m du challenge sprint ainsi qu'aux relais.

Ou

- Quatre épreuves individuelles maximum ainsi qu'aux relais.

### Récompenses :

Benjamins : 1 médaille pour les 3 premiers du challenge sprint par année de naissance (être classé sur les 4 épreuves + classement de la finale australienne )

Juniors/Séniors : 1 médaille pour les 3 premiers du challenge sprint (être classé sur les 4 épreuves + classement de la finale australienne ) sur les catégories suivantes : 2010 + 2009 / 2008 + 2007 / 2006 et avant.

### Règlement :

Pour le relais 4x25 m en apnée sous l'eau. Si un nageur veut respirer, il le peut mais tous les déplacements doivent se faire sous l'eau.



L'ordre des nages pour le relais 4N sera tiré par un nageur.euse en début de compétition. Il sera identique à toutes les équipes.

Le classement du challenge sera établi comme suit :

1. Être classé sur les 4 épreuves du challenge sprint (quatre 50m ou quatre 100m).
2. Les 4 premiers du challenge des 50M et les 4 premiers du challenge des 100M (cumul des points) s'affronteront sur une australienne (25nl)
3. Les 3 premiers de l'australienne seront récompensés pour le challenge sprint.



**LANDES CUP #2 CHALLENGE DES 400M - BENJAMINS**

	Mimizan	Samedi 17 février
	Echauffement 8h30 / Début des épreuves 9h45 (Horaire à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Relais 400 m (nage tirée au sort)</li><li>• 400 NL</li><li>• Relais 400 4n (distances tirées au sort)</li><li>• 400 4N par 100 m 4N</li></ul>		

**Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :

- Les deux 400m ainsi qu'aux relais.



**Récompenses :**

1 médaille pour les 3 premiers du trophée 400 m par année de naissance (les deux 400 m individuels)

**Règlement :**

Pour le relais 400 m, la nage sera tirée au sort en début de compétition. Tous les nageurs doivent faire le relais. Minimum 50 mètres. Un seul passage par nageur. Chaque nageur choisit sa distance à parcourir.

Pour le relais 400 4N, les distances et nages seront tirées au sort. Exemple des distances : 1x150, 2x100, 1x50.

LANDES CUP #3 CHALLENGE DES 200M - BENJAMINS ET +		
	Mont-de-Marsan	Dimanche 17 mars
	<b>Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)</b>	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>200 4N</b></li> <li>• 50 m Papillon</li> <li>• 400 NL</li> <li>• 100 m Dos</li> <li>• <b>200 m Papillon</b></li> <li>• 50 NL</li> <li>• 100 m Brasse</li> <li>• <b>200 m NL</b></li> <li>• 4 x 100 NL palmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 100 4N individuel</li> <li>• 50 m Brasse</li> <li>• 400 4n</li> <li>• 100 m NL</li> <li>• <b>200 m Brasse</b></li> <li>• 50 m Dos</li> <li>• 100 m Papillon</li> <li>• <b>200 m Dos</b></li> <li>• 1500 NL / 800NL</li> </ul>

### Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :

- Juniors/Séniors : six épreuves individuelles maximum ainsi qu'aux relais.
- Benjamins : quatre épreuves individuelles maximum ainsi qu'aux relais.

### Récompenses :

- 1 médaille pour les 3 premiers du challenge 200 m Benjamins par année de naissance.
- 1 médaille pour les 3 premiers du challenge 200 m Juniors/Séniors

### Règlement :

Pour être classé sur le challenge des 200m, il faudra prendre part à quatre 200m. Le classement du trophée se fera à la place et non au point (déconnexion de la réalisation de la performance avec des objectifs chronométriques).

Le classement est établi comme suit :



Au classement décroissant au temps : le premier 1 point, le second 2 points.... le dixième 10 points.

L'objectif pour le nageur est de cumuler le moins de points possible. Le sportif avec le cumul le plus bas remporte le challenge.

**Attention** : Le 200 Papillon attribuera 4 point en moins, le 200 Brasse 3 points, le 200 4N 2 points, le 200 dos 1 point, le 200 NL 0 pts.

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

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

MEETING DE PRINTEMPS 1 - BENJAMINS ET +		
	Mont-de-Marsan	Dimanche 14 avril
	Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 NL</li> <li>• 50 Dos</li> <li>• 200 4N</li> <li>• 50 NL</li> <li>• 100 Br</li> <li>• 400 NL Dames</li> <li>• 100 Pap</li> <li>• 200 Dos</li> <li>• 1500 NL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 4N</li> <li>• 50 Br</li> <li>• 100 NL</li> <li>• 50 Pap</li> <li>• 200 Br</li> <li>• 400 NL Messieurs</li> <li>• 100 Dos</li> <li>• 200 Pap</li> <li>• 800 NL</li> <li>• 4X50 NL Benjamins</li> <li>• 4X100 NL Juniors et +</li> </ul>

**Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :



- Trois épreuves individuelles maximum par réunion



**Récompenses :**



Aucunes

**Règlement :**

RAS

INTERCLUBS BENJAMINS 64 / 40		
	Saint Jean de Luz	Dimanche 05 mai
	Voir règlement CD 64	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion

STAGE + COMPETITION BENJAMINS		
	Lieu du stage à définir Compétition à Poitiers	08 au 12 mai
	Programme à élaborer avant le 18 février	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion

MEETING DE PRINTEMPS 2 - BENJAMINS ET +		
	Mimizan	18 mai après-midi
	Echauffement 13h30 – Début des épreuves 14h30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 papillon</li> <li>• 100 dos</li> <li>• 100 brasse</li> <li>• 100 NL</li> <li>• Pause 15mn</li> <li>• Finales 50 pap (une benjamins et une juniors/séniors)</li> <li>• Finales 50 dos (une benjamins et une juniors/séniors)</li> <li>• Finales 50 brasse (une benjamins et une juniors/séniors)</li> <li>• Finales 50 NL (une benjamins et une juniors/séniors)</li> </ul>		

### Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :



- Trois épreuves individuelles maximum



### Récompenses :

Une médaille sera décernée aux trois premiers de chaque finale, par catégorie d'âge.

### Règlement :

Séries sur 100m et finales sur 50m par catégorie d'âge.

CDF BENJAMINS		
	Périgueux	01 et 02 juin
	Déplacement organisé par le CD 40	
Equipe de 24 nageurs. Sélection arrêter le 20 avril par l'équipe technique départementale (entraîneurs clubs landais).		

<b>CHAMPIONNATS ETE - BENJAMINS ET +</b>		
	<b>Hagetmau</b> (à confirmer courant janvier-février)	<b>Dimanche 23 juin</b>
	<b>Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)</b>	
<b>1<sup>ère</sup> Réunion</b>		<b>2<sup>ème</sup> Réunion</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 4N</li> <li>• 50 pap</li> <li>• 200 NL</li> <li>• 50 dos</li> <li>• 200 pap</li> <li>• 50 brasse</li> <li>• 200 dos</li> <li>• 50 NL</li> <li>• 200 brasse</li> <li>• 1500 NL Dames &amp; Messieurs</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 NL Dames &amp; Messieurs</li> <li>• 200 4n</li> <li>• 100 NL</li> <li>• 100 brasse</li> <li>• 100 dos</li> <li>• 100 pap</li> <li>• 400 NL</li> <li>• Finales 50 pap</li> <li>• Finales 50 dos</li> <li>• Finales 50 brasse</li> <li>• Finales 50 NL</li> </ul>

### **Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :



- Trois épreuves individuelles maximum pour les benjamins
- Quatre épreuves individuelles maximum pour les juniors / Seniors

### **Récompenses :**

Une médaille sera décernée aux trois premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge (benjamins, juniors 1 et 2, Juniors 3 et plus) : Sur les 50m suite aux finales, Classement au temps sur le reste

### **Règlement :**

Finales sur 50m par catégorie d'âge (Benjamins et Juniors 1 et 2, Juniors 3 et plus)

C'EST LA RENTREE – MIMIZAN - BENJAMINS ET +		
	Mimizan	Samedi 12 octobre
	Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 Br</li> <li>• 100 NL</li> <li>• 50 Pap</li> <li>• 200 Br</li> <li>• 400 NL Messieurs</li> <li>• 100 Dos</li> <li>• 200 Pap</li> <li>• Finales 50 Brasse</li> <li>• Finales 50 Pap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 NL</li> <li>• 50 Dos</li> <li>• 200 4N</li> <li>• 50 NL</li> <li>• 100 Br</li> <li>• 400 NL Dames</li> <li>• 100 Pap</li> <li>• 200 Dos</li> <li>• Finales 50 dos</li> <li>• Finales 50 NL</li> </ul>

**Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :



- Trois épreuves individuelles maximum



**Récompenses :**

Une médaille sera décernée aux trois premiers de chaque finale, par catégorie d'âge.

**Règlement :**

Finales sur 50m par catégorie d'âge (Benjamins et Juniors/Séniors)

CHAMPIONNATS INTERCLUBS TC 40/64		
	ST Geours de Maremne	11 ou 17 novembre
	<b>Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)</b>	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion

CHAMPIONNATS AUTOMNE BENJAMINS ET +		
	Mont de Marsan	24 novembre
	<b>Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)</b>	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	Série / Finales ?	Séries / Finales



## **STAGE DEPARTEMENTAUX**

Le CD va cette saison tenter d'organiser plusieurs regroupements avec des objectifs précis :

- 1 stage suivi d'une participation a un meeting seront destinés à la catégorie benjamins. Il concernera essentiellement les nageurs sélectionnés en vue de la participation de l'équipe départementale à la coupe de France des départements.
- 1 déplacement sur une compétition LNA Conférence pour la catégorie Juniors. Les modalités, de participation et financières, seront décidées en ETD.

Les conditions exactes de participation et programme seront exposés aux entraîneurs des clubs en amont (soit réunion visio, soit mail).

Cette partie sera affiné avant mars par l'équipe technique départementale et le codir du CD.

**La suite de ce document est en cour d'écriture.**

**Coupe LNA : nous attendons la version définitive de la part de la ligue NA et de la FFN.**

**Maitres : Nous mettrons ici un calendrier. Il est cependant disponible sur le site de la Ligue Nouvelle-Aquitaine.**

**Nat Estivale : Le programme sera rajouté ici une fois qu'il sera conçu.**

**Water-polo : Pour toutes questions, veuillez-vous rapprocher du club de Marenne Adour Cote Sud (Saint-Geours de marenne), seul club à proposer cette activité.**

**Natation Artistique : Pour toutes questions, veuillez-vous rapprocher du club des Dauphins Saint-Pierre du Mont, seul club à proposer cette activité.**