

# *Règlement sportif Départemental*

*Ecole de Natation  
française*



*Natation Artistique*

# 56



*Plongeon*



*Natation course*

*Maîtres*



*Eau Libre*

## *SAISON 2019-2020*

## Tableau des évolutions- modifications

V1      sep 2019  
V2      25 sep 2019      Les lieux des compétitions

## Sommaire

|                                                        |       |
|--------------------------------------------------------|-------|
| <i>Préambule</i>                                       | 3     |
| <i>Le Comité</i>                                       | 4     |
| <i>Les clubs Morbihannais</i>                          | 4     |
| <i>Règlement sportif départemental</i>                 | 4     |
| <i>Attestation préalable aux compétitions</i>          | 11    |
| <i>Les catégories</i>                                  | 13    |
| <i>Calendrier départemental</i>                        | 14-15 |
| <i>ENF 2</i>                                           | 16    |
| <i>ENF 3</i>                                           | 17    |
| <i>Le programme Avenir / Jeunes / Juniors/ Maîtres</i> | 18    |
| <i>Les fiches de course</i>                            | 21    |
| <i>Les actions Avenirs / Jeunes / Juniors</i>          | 50    |

Nous venons vous rappeler nos obligations légales d'information vis-à-vis de nos adhérents (article 38 de la loi sur le sport). Nous ne saurions trop vous conseiller d'inviter vos adhérents à prendre contact avec leur assureur afin de faire le point de leurs garanties en matière d'accidents corporels. A ce sujet, vous pourriez leur remettre en même temps que le formulaire de licence un courrier les invitant à cette démarche.

Vous n'êtes pas sans savoir que votre responsabilité civile doit vous garantir en vertu de l'article 37 de la loi du 16 juillet 1984 des éventuels dommages et intérêts dû à un tiers. L'absence de contrat est punissable de sanctions pénales. Toutefois il convient de souligner que l'intervention de l'assureur ne se fera que lors de demandes de dommages et intérêts devant les juridictions de droit civil.

La responsabilité des dirigeants de club peut être également recherchée devant les juridictions pénales pour négligences graves (méconnaissances des textes réglementaires et législatifs) et dans ce cas le dirigeant se retrouve seul face à ce problème. Il nous a semblé opportun de vous alerter à ce propos et de vous conseiller de vous rapprocher d'un assureur protection juridique, afin que les frais de procédure vous soient dans ce cas précis pris en charge et que vous puissiez bénéficier d'un soutien indispensable en pareil cas.

Les principales modifications incluses dans ce book ont pour but d'impliquer davantage les clubs dans l'organisation des compétitions et des stages.

### ATTENTION

*Ce book 2019-2020 peut faire l'objet de modifications en cours de saison. Les clubs devront mettre en place une veille permanente pour la consultation des courriels. La communication de toutes informations doit s'effectuer aussi bien dans le sens comité-clubs que celui clubs-comité. Le bon déroulement du calendrier départemental et des compétitions ou manifestations ne peut découler que de l'implication de tous.*

## LE COMITE

|                          |                                          |                                                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| La Présidente            | Nolwenn GILBERT                          | <a href="mailto:comite.natation56@gmail.com">comite.natation56@gmail.com</a>         |
| La trésorière            | Marie Christine BOURSE                   | <a href="mailto:tresorerie.cdn56@gmail.com">tresorerie.cdn56@gmail.com</a>           |
| Le secrétaire            |                                          | <a href="mailto:secretariat.cnd56@gmail.com">secretariat.cnd56@gmail.com</a>         |
| Commission sportive      | Soasig KERBART                           | <a href="mailto:commission.sportive56@gmail.com">commission.sportive56@gmail.com</a> |
| Extranat                 | Soasig KERBART & Edith CHICOYNEAU        | <a href="mailto:commission.sportive56@gmail.com">commission.sportive56@gmail.com</a> |
| Gestion des compétitions | Nolwenn GILBERT & Marie Christine BOURSE | <a href="mailto:officiel.comite56@gmail.com">officiel.comite56@gmail.com</a>         |
| Natation Artistique      | Elina LEMICHEL DU ROY                    |                                                                                      |

## LES CLUBS

|                           |                       |                                                                                                              |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AURAY NATATION            | Karine SAVEAUX        | <a href="mailto:karine.saveaux@gmail.com">karine.saveaux@gmail.com</a>                                       |
| BAUD NATATION             | Antony ROLAND         | <a href="mailto:president.baudnatation@gmail.com">president.baudnatation@gmail.com</a>                       |
| CAUDAN NATATION           | Nolwenn GILBERT       | <a href="mailto:caudan.natation@orange.fr">caudan.natation@orange.fr</a>                                     |
| LOC GRAND CHAMP           | Vincent LE SOURD      | <a href="mailto:presidentlocnatation1@gmail.com">presidentlocnatation1@gmail.com</a>                         |
| EN LOCMINE                | Alexandra CHAMAILLARD | <a href="mailto:alex-cham@hotmail.fr">alex-cham@hotmail.fr</a>                                               |
|                           | Adrien LE MEUDEC      | <a href="mailto:adrien.lemeudec@la poste.net">adrien.lemeudec@la poste.net</a>                               |
| LORIENT NATATION          | Denis AILLET          | <a href="mailto:lorient.natation-president@orange.fr">lorient.natation-president@orange.fr</a>               |
| NIVILLAC NATATION         | Delphine GIRARD       | <a href="mailto:president.nivillac.natation@gmail.com">president.nivillac.natation@gmail.com</a>             |
| PLOEMEUR NATATION         | Régis FAVENNEC        | <a href="mailto:president@ploemeurnatation.org">president@ploemeurnatation.org</a>                           |
| UN PLOERMEL               | Marlène BART          | <a href="mailto:bart_19@hotmail.fr">bart_19@hotmail.fr</a>                                                   |
| EN PONTIVY                | Lucie PLAULT          | <a href="mailto:presidentespoirnautiquepontivy@gmail.com">presidentespoirnautiquepontivy@gmail.com</a>       |
| QUESTEMBERT               | Jacques DEUSCHT       | <a href="mailto:president-nautic-club-questembert@orange.fr">president-nautic-club-questembert@orange.fr</a> |
| QUIBERON                  | .....                 |                                                                                                              |
| CERCLE DES NAGEURS VANNES | Géraldine ANDRIEUX    | <a href="mailto:geraldineandrieux@sfr.fr">geraldineandrieux@sfr.fr</a>                                       |
| VANNES SYNCHRO            | Sabine BURLOT KLEVEN  | <a href="mailto:backtofrance@gmail.com">backtofrance@gmail.com</a>                                           |

### Licences

Tous les nageurs participant aux compétitions doivent être impérativement licenciés. La même licence est obligatoire pour les officiels A, B ou C.

Le tarif est fixé par la fédération Française de Natation.

- Lors de votre première connexion, vous procéderez à l'affiliation de votre club. Il vous suffira de suivre le fil d'Ariane proposé par le serveur. Vous devrez à chaque écran vérifier et/ou corriger les informations affichées, prendre connaissance de certaines informations règlementaires (prélèvements sanguins, RGPD, Article 21, rappels juridiques...) et l'attester. Une fois toutes ces étapes validées, il vous sera demandé de saisir les 3 licences obligatoires : président, secrétaire et trésorier pour pouvoir finaliser le processus d'affiliation. Vous arriverez alors sur un écran récapitulatif vous indiquant le tarif à régler. Le paiement devra être effectué par carte bancaire uniquement, ce qui permettra une affiliation immédiate et sans délai.
- L'enregistrement des licences se fera en ligne comme d'habitude mais la grande nouveauté c'est que vous procéderez au paiement en ligne directement auprès de la fédération, ce qui permettra que les licences soient directement homologuées lors de la réception du paiement et ce sans délai. La part régionale est reversée immédiatement à votre ligue. Autre nouveauté, à l'issue de cette opération et le paiement enregistré, chaque licencié recevra par mail son attestation licence.
- Il existe désormais plusieurs catégories de licences : Compétition (période annuelle ou estivale), Natation pour tous (période annuelle ou estivale), Encadrement. Il sera possible de "migrer" d'une catégorie à une autre en cours de saison. Deux licences spécifiques : "J'apprends à nager" et la licence "Eau libre promotionnelle"

## Engagements

Les engagements s'effectueront sous Extranat en ligne.

En cas d'impossibilité de transmission des engagements selon la procédure ci-dessus, les clubs devront prendre contact avec le secrétariat compétition en respectant les délais fixés pour chaque compétition.

Les clubs ne participant pas à la compétition en informeront le secrétariat compétition, ceci dans les mêmes délais et selon la procédure définie ci-dessus.

| <i>Période à partir du 1er jour de la compétition</i> | <i>Intitulé</i>                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>J - 15</i>                                         | <i>Ouverture de la proposition des droits d'engagements</i>                                                    |
| <i>J - 5 à J - 6</i>                                  | <i>Fermeture de la proposition des droits d'engagements</i>                                                    |
| <i>J - 5 à J - 4</i>                                  | <i>Publication de la liste des engagés</i>                                                                     |
| <i>J - 3</i>                                          | <i>Réunion technique, déclaration des forfaits, édition de la liste des départs et du programme des séries</i> |

## Règlement financier

Une facture mensuelle des engagements sera envoyée par la trésorière du Comité après avoir reçu le bordereau financier de la compétition des clubs organisateurs. Tout engagement fait est dû. Les forfaits ne seront pas remboursés.

## Tarification

- Engagement individuel Challenge « premières compétitions » - « Avenir Départemental » : 1 €
- Engagement individuel Futurathlon : 2 €
- Engagement individuel Yaouank, Circuit 56 et Championnat 56 : 2,00 €
- Engagement individuel Meeting Ty Corsaire, Championnat été : 2,50 €
- Engagement « Eau Libre » : 8,00 € -16,00 €

- Relais Départementaux : 5,00 €
- Equipe Interclubs Avenir : 12,00€
- Equipe interclubs Jeunes : 18,00 €
- Equipe interclubs Jeunes de série régionale : ... €
- Equipe interclubs T.C : 27,00 €
- Equipe interclubs T.C de série régionale : ... €

### Amendes :

- Forfait avec certificat médical fourni dans les 48h 0,00 €
- Forfait déclaré avant le début de la compétition 3,00 € / épreuves
- Forfait non déclaré 5,00 € / épreuves
- Engagement hors délais : 5,00 € / épreuves
- Licences : voir tarifs en vigueur dans le "spécial règlement" régional.
- Stages : Une participation minimum de 5 € aux frais de stages sera demandée. Le montant dépendra des frais occasionnés pour chacun de ceux-ci. Une facture est envoyée aux clubs.

**Les clubs devront privilégier le paiement des engagements par virement direct sur le compte du comité.  
Le paiement par chèque devra rester exceptionnel.**

## Performances

Seules les performances réalisées au cours des compétitions programmées dans le book départemental ou régional seront prises en considération. Sont prises en compte également les performances réalisées lors des compétitions ne figurant pas au calendrier fédéral, organisées au minimum avec deux clubs. Tant pour la participation que pour l'organisation, une demande, dont le modèle figure dans le procès-verbal n°5/2001, devra être adressée au président du comité départemental avec un préavis de 15 jours. Les compétitions doivent respecter le présent règlement.

## Officiels

Les demandes d'engagements devront être accompagnées de la liste des officiels mis à disposition par le club par réunion :

- **1 officiel pour 1 à 3 nageurs**
- **2 officiels minimum pour 4 à 10 nageurs**
- **3 officiels minimum pour 11 à 19 nageurs**
- **4 officiels minimum pour plus de 20 nageurs**

- **Pénalité pour absence d'officiel 50€ par réunion**

La commission « officiels » collectera les données des clubs et préparera la compétition.

## **LES OFFICIELS : NUL NE PEUT ETRE OFFICIEL, NI SE PRESENTER AUX EXAMENS SANS ETRE LICENCIE**

### **FORMATION DES OFFICIELS**

Il est important d'inciter les parents à s'investir dans l'organisation des compétitions, vous connaissez tous notre difficulté à réunir un jury.

**Officiel C** : C'est le niveau premier, il permet de chronométrer officiellement. La formation est individuelle, pour obtenir la carte, la personne devra chronométrer lors d'une compétition officielle désignée, avec un officiel référent, sous le contrôle d'un officiel A désigné. Age minimum requis 14 ans

**Officiel B** : C'est le niveau second, il permet de chronométrer, et de prendre certaines places de juges. L'examen comporte une épreuve écrite sur les règlements de natation et une épreuve pratique. La formation et l'examen se déroulent dans le département sur une soirée et une compétition. Age minimum requis 16 ans

**Officiel A** : c'est le troisième et dernier niveau de juge national, c'est la juge arbitre, en plus des rôles des officiels C et B, il peut aussi exercer les fonctions de starter, juge de nages. Il est indispensable d'avoir déjà une pratique régulière d'officiel B (2ans). L'examen comporte comme pour l'officiel B une épreuve écrite sur les connaissances des règlements. Des épreuves pratiques où le candidat devra passer dans chaque future fonction qu'il pourrait être amené à exercer. La formation est dispensée par la Ligue

Tableau à renvoyer à la commission des officiels ([officiel.comite56@gmail.com](mailto:officiel.comite56@gmail.com)) **au plus tard le mercredi soir.**

|                      |        |     |      |          |                              |
|----------------------|--------|-----|------|----------|------------------------------|
| Intitulé compétition |        |     |      |          |                              |
| Date                 |        |     |      |          |                              |
| Nom                  | Prénom | IUF | Club | Officiel | Matin - Après midi - Journée |
|                      |        |     |      |          |                              |
|                      |        |     |      |          |                              |

### **Récompenses**

Les récompenses prévues dans certaines compétitions, seront remises à chaque réunion par le club organisateur. Pour conserver le caractère solennel, les nageurs devront être présents à la remise des récompenses, les nageurs absents ne seront pas récompensés.

## ***Cahier des charges pour l'organisation des compétitions***

Le club recevant une compétition doit accomplir les démarches nécessaires auprès des autorités compétentes pour le bon déroulement de la compétition. En cas de problème, il doit en avertir le comité départemental et la commission sportive le plus rapidement possible.

### ***Equipement du bassin***

- Lignes d'eau
- Ligne de faux départ
- Ligne de fanions à 5 mètres des bouts de bassin pour les virages dos

### ***Equipement du bassin en bord de bassin***

- Un siège pour chaque chronométreur
- Une plaquette et un stylo par ligne d'eau
- Une table et deux chaises pour la chambre d'appel.
- Une sonorisation avec micro HF si possible
- Un podium pour la remise des récompenses (si existant)
- Un tableau d'affichage pour les résultats
- Un local avec des surfaces de travail pour le secrétariat

### ***Gestion de la compétition***

- Clôture des engagements lundi à minuit.

Chaque club envoie à l'aide d'un tableau (page 6) la liste des officiels B et C présents, ainsi que les élèves. Connaître dès le mercredi soir si nous avons un problème sur le jury.

Si les entraineurs rencontrent des difficultés, envoyer un message à la commission des officiels dès le lundi. Préciser le nom et prénom du nageur (IUF) les nages et les temps

Pour les équipes multi club (nom prénom IUF club et nages) elles se font au plus tard le lundi soir par le Comité.

- Le mardi :
  - ✗ Envoie du programme aux officiels A.
  - ✗ Envoie du programme et de l'organisation de l'échauffement aux entraineurs.
- Le mercredi :
  - ✗ A chacun de regarder (si des nageurs n'apparaissent pas, ...)
  - ✗ Informations à remonter à la commission des officiels A jusqu'au jeudi 12h00.
  - ✗ Retour des tableaux des officiels B et C des clubs.
- Le jeudi après-midi ou le vendredi matin :
  - ✗ Envoie au club organisateur : du programme et des fiches de course.
  - ✗ Le club organisateur peut imprimer et préparer sa compétition.
  - ✗ Envoie du programme et l'organisation de l'échauffement sur le site du comité.
- Le jour J :
  - ✗ Le club organisateur gère la compétition.
  - ✗ Déclaration des forfaits.
  - ✗ Le moins de modifs possibles et surtout avant le début de la compétition.

✖ Le comité se charge d'amener : le start, l'imprimante, le dossier des officiels A et les récompenses.

✖ A l'issue de la compétition : L'ensemble du matériel est ramené sur Hennebont via le club de Caudan (le start, l'imprimante, le dossier des officiels A, les récompenses, les fiches de courses, les jurys, les fiches d'examen officiel C).

- En début de semaine :

- ✖ Les résultats sont envoyés à la Fédération
- ✖ Les résultats sont mis sur le site du Comité
- ✖ Les évaluations des élèves officiel C sont corrigées et le listing des élèves validés sont envoyés à la LIGUE DE BRETAGNE, si la licence est validée. Un message est envoyé aux clubs sur les résultats des évaluations.

- Une fois par mois :

- ✖ La trésorière envoie la facture mensuelle des compétitions.

## Personnel

- Un B.E.E.S.A.N. pour la surveillance du bassin, son nom figurera sur le procès-verbal d'organisation de la compétition
- Deux personnes pour la chambre d'appel dont un speaker
- Un ramasseur des fiches de courses
- Un officiel pour la saisie des résultats

Pour le repas du midi la mise à disposition d'une salle est requise, tout particulièrement en période hivernale. (Novembre à Avril)

Le club organisateur a toute liberté pour s'assurer des recettes publicitaires ou autres, dans le cadre de la compétition. Toutefois le comité départemental se réserve la possibilité d'assurer la promotion d'un sponsor s'intéressant spécifiquement à cette manifestation. Un panneau pourra éventuellement être disposé dans la piscine et des insertions dans les programmes et résultats.

***Chaque président de club susceptible d'organiser une compétition dans l'année, devra attester par écrit, en début de saison, et une fois pour toute, que le nombre de compétiteurs envisageable est conforme à la capacité d'accueil de sa piscine et de la présence des personnels de sécurité. En l'absence de cette attestation, la compétition ne pourra être organisée et/ou maintenue.***

***En effet, compte tenu de l'augmentation des compétiteurs et des infrastructures mises à notre disposition, le comité départemental ne peut assurer une responsabilité pénale pour une surcapacité d'accueil et des problèmes de sécurité primaires. Le modèle d'attestation est joint ci-après.***

**Note : en cas de travaux ou modifications de la capacité d'accueil de la piscine, une nouvelle attestation doit parvenir au secrétariat.**

## ATTESTATION PREALABLE AUX COMPETITIONS

Concernant :

|               |  |
|---------------|--|
| COMPETITION : |  |
| DATE :        |  |
| LIEU :        |  |

Je soussigné(e),

Madame, Monsieur (1) ..... Président(e) du club de

.....

Certifie que :

– la capacité d'accueil de la piscine de ..... est conforme au nombre de personnes attendues - nageurs engagés, accompagnateurs, public éventuel ;

– le personnel BEESAN requis au paragraphe 1 du chapitre "Cahier des charges pour l'organisation des compétitions" du book départemental 2019/2020 sera, effectivement présent pour toute la durée de la compétition, à savoir M/Mme : ..... .

Date et signature :

(1) rayer la mention inutile.

La présente attestation dûment renseignée devra être adressée au secrétariat compétition au début de la saison en cours.

### *Le nageur*

- Je respecte les officiels et les encadrants
- Faire partie de la sélection départementale est un honneur et une chance :
- Je dois faire preuve d'un comportement positif, respectueux et d'un esprit d'équipe
- J'accepte sans contester les décisions de l'entraîneur
- Lors de toute la compétition, je porte la tenue offerte par le Comité et le Conseil Général
- J'encourage et je soutiens mes coéquipiers
- Je m'engage à n'avoir recours à aucun produit induisant un contrôle antidopage positif

Le non-respect de ces principes pourrait entrainer des sanctions de la part du Comité.

Je m'engage à respecter ces règles

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

### *Les parents*

- Nous sommes supporteurs de toute l'équipe et non pas uniquement de notre enfant
- Nous respectons les décisions de l'entraîneur sans contester
- Nous respectons aussi la concentration des nageurs Donc nous ne nous asseyons pas à côté de notre enfant. Nous sommes spectateurs et supporteurs dans les gradins.
- Nous nous adressons aux encadrants avec respect sans aucune agressivité

Nous avons pris connaissance de ces principes et nous nous engageons à les respecter

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

| <b>SAISON 2019 - 2020 (du 16 septembre 2019 au 15 septembre 2020)</b> |                        |                      |                        |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
|                                                                       | <i>Dames</i>           |                      | <i>Messieurs</i>       |                      |
| <i>AVENIRS</i>                                                        | <i>10 ans et moins</i> | <i>2010 et après</i> | <i>11 ans et moins</i> | <i>2009 et après</i> |
| <i>JEUNES</i>                                                         | <i>11 - 13 ans</i>     | <i>2009 - 2007</i>   | <i>12 - 14 ans</i>     | <i>2008 - 2006</i>   |
| <i>JUNIORS</i>                                                        | <i>14 - 17 ans</i>     | <i>2006 - 2003</i>   | <i>15 - 18 ans</i>     | <i>2005 - 2002</i>   |
| <i>SENIORS</i>                                                        | <i>18 ans et plus</i>  | <i>2002 et avant</i> | <i>19 ans et plus</i>  | <i>2001 et avant</i> |

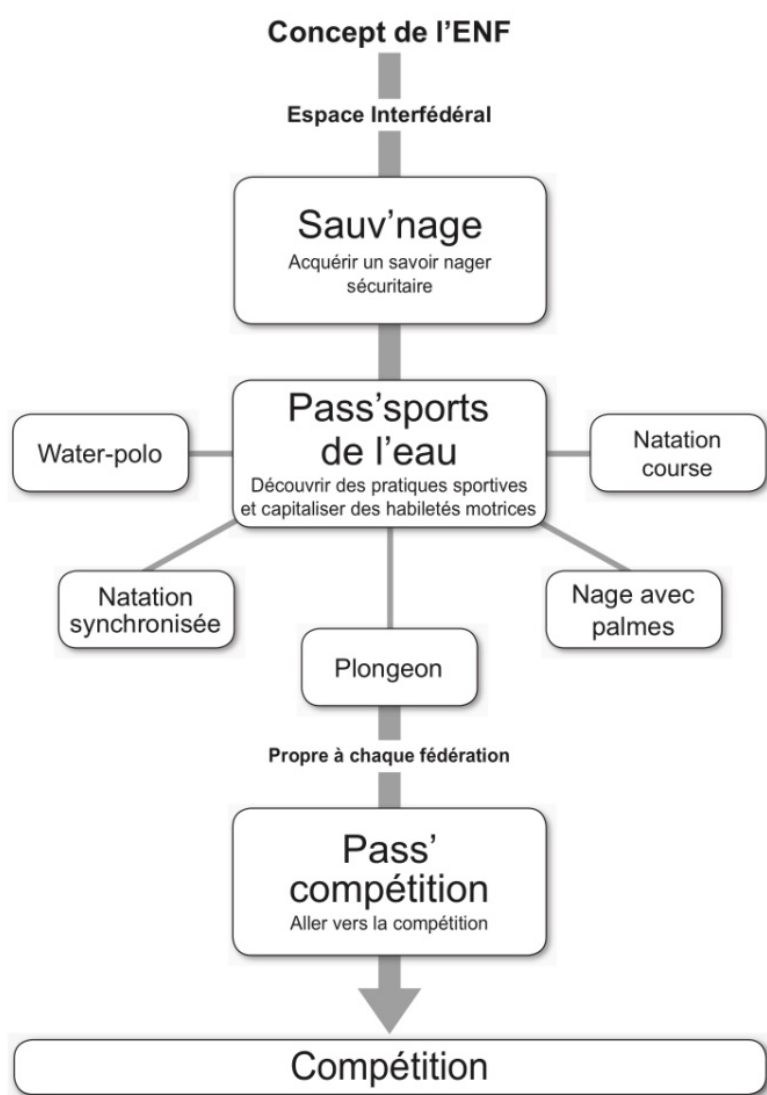
| <i>CATÉGORIES D'AGE POUR LES MAITRES</i><br><i>Courses individuelles Dames et Messieurs</i>             |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <i>C1 nés entre 1991 et 1995</i>                                                                        | <i>C8 nés entre 1956 et 1960</i>  |
| <i>C2 nés entre 1986 et 1990</i>                                                                        | <i>C9 nés entre 1951 et 1955</i>  |
| <i>C3 nés entre 1981 et 1985</i>                                                                        | <i>C10 nés entre 1946 et 1950</i> |
| <i>C4 nés entre 1965 et 1980</i>                                                                        | <i>C11 nés entre 1941 et 1945</i> |
| <i>C5 nés entre 1971 et 1975</i>                                                                        | <i>C12 nés entre 1936 et 1940</i> |
| <i>C6 nés entre 1966 et 1970</i>                                                                        | <i>C13 nés entre 1931 et 1935</i> |
| <i>C7 nés entre 1961 et 1965</i>                                                                        | <i>C14 nés entre 1926 et 1930</i> |
|                                                                                                         | <i>C 15 nés en 1925 et avant</i>  |
| <i>Relais Dames, Messieurs et Mixte</i><br><i>(Par addition d'âge des 4 relayeurs et/ou relayeuses)</i> |                                   |
| <i>R1 entre 100 et 119 ans</i>                                                                          | <i>R5 entre 240 et 279 ans</i>    |
| <i>R2 entre 120 et 159 ans</i>                                                                          | <i>R6 plus de 280 ans</i>         |
| <i>R3 entre 160 et 199 ans</i>                                                                          | <i>R7 entre 320 et 359 ans</i>    |
| <i>R4 entre 200 et 239 ans</i>                                                                          | <i>R8 360 ans et plus</i>         |

## CALENDRIER 2019-2020

| DATE            | COMPETITION                                       | LIEUX                    | CATEGORIE             |
|-----------------|---------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <b>OCTOBRE</b>  |                                                   |                          |                       |
| 13 oct          | CIRCUIT 56 #1                                     | Nivillac                 | JUNIORS               |
| <b>NOVEMBRE</b> |                                                   |                          |                       |
| 10 nov          | INTERCLUB TC DEP                                  | District A – Grand Champ | TC                    |
| 10 nov          | INTERCLUB TC DEP                                  | District B - Lorient     | TC                    |
| 11 nov          | MASTER – Automne (après midi)<br>OPEN             | Locminé                  | MAITRES               |
| 16 nov          | CHAMP 56 HIVER                                    | Moustoir                 | JUNIORS               |
| 17 nov          | CHAMP 56 HIVER                                    | Ploërmel                 | JUNIORS               |
| 24 nov          | ENF2                                              | Caudan                   | ENF 2 - Pass'sport    |
| 24 nov          | Challenge « premières compétitions »<br>automne   | Caudan                   | ENF 1-2               |
| 24 nov          | Challenge Avenir Départemental<br>automne         | Caudan                   | ENF 1-2-3 Avenirs     |
| <b>DECEMBRE</b> |                                                   |                          |                       |
| 7 déc           | CHAMP 56 MASTER (en soirée)<br>OPEN               | Questembert              | MAITRES               |
| 8 déc           | YAOUANK # 1                                       | Ploërmel                 | JEUNES                |
| 15 déc          | FUTURATHLON #1                                    | Locminé                  | AVENIRS – JEUNES 1    |
| <b>JANVIER</b>  |                                                   |                          |                       |
| 12 jan          | ENF2                                              | Caudan                   | ENF 2 - Pass'sport    |
| 12 jan          | Challenge « premières compétitions »<br>hiver     | Caudan                   | ENF 1-2               |
| 12 jan          | Challenge Avenir Départemental hiver              | Caudan                   | ENF 1-2-3 Avenirs     |
| 19 jan          | CIRCUIT 56 # demi-fond                            | Lorient                  | JUNIORS               |
| 26 jan          | FUTURATHLON #2                                    | Questembert              | AVENIRS & 2009 filles |
| <b>FEVRIER</b>  |                                                   |                          |                       |
| 9 fév           | YAOUANK # 2                                       | Vannes                   | JEUNES                |
| <b>MARS</b>     |                                                   |                          |                       |
| 15 mars         | ENF2                                              | Caudan                   | ENF 2 - Pass'sport    |
| 15 mars         | Challenge « premières compétitions »<br>printemps | Caudan                   | ENF 1-2               |
| 15 mars         | Challenge Avenir Départemental<br>printemps       | Caudan                   | ENF 1-2-3 Avenirs     |
| 15 mars         | MASTER – Printemps (après midi)<br>OPEN           | Questembert              | MAITRES               |
| 22 mars         | YAOUANK # 3 dép                                   | Auray                    | JEUNES                |
| 29 mars         | CIRCUIT 56                                        | Vannes                   | JUNIORS               |
| 29 mars         | FUTURATHLON #3                                    | Vannes                   | AVENIRS & 2009 filles |
| <b>AVRIL</b>    |                                                   |                          |                       |
| 26 avr          | YAOUANK # 4                                       | Vannes                   | JEUNES                |
| <b>MAI</b>      |                                                   |                          |                       |
| 3 mai           | CIRCUIT 56 # sprint                               | Lorient                  | JUNIORS               |
| 8 mai           | Meeting « Ty Corsaire »                           | Hennebont                | AVENIRS & 2008        |

|              |                                             |                           |                            |
|--------------|---------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 17 mai       | FUTURATHLON # 4                             | Caudan                    | AVENIRS & 2009 filles      |
| 17 mai       | ENF2                                        | Caudan                    | ENF 2 - Pass'sport         |
| 17 mai       | Challenge « premières compétitions »<br>été | Caudan                    | ENF 1-2                    |
| 24 mai       | Inter club Avenir                           | Grand Champ               | AVENIRS                    |
| 24 mai       | Inter club jeunes                           | Grand Champ               | JEUNES                     |
| JUN          |                                             |                           |                            |
| 13 - 14 juin | Championnat 56 été                          | Pontivy                   | AVENIRS - JEUNES - JUNIORS |
| 13 - 14 juin | Championnat Maîtres 56 été- OPEN            | Pontivy                   | MAITRES                    |
| JUILLET      |                                             |                           |                            |
| 11 juillet   | Eau libre « Inzinzac Lochrist »             | Base nautique de Lochrist | TC                         |

## Accéder à la compétition



Un nageur né après 2009, pour faire de la compétition doit être titulaire :

ENF1 : SAUV'NAGE

ENF2 : PASS'SPORT

ENF3 : PASS'COMPETITION

passage en interne dans les clubs.

passage en regroupement de clubs.

passage lors d'une compétition officielle.

- 14 h 00 RDV sur site
- 14 h 15 Echauffement  
Secrétariat : prépare les groupes  
Signature des étiquettes par les évaluateurs
- 14 h 30 Passage des évaluations : le bassin sera aménagé sur 4 ou 5 couloirs. Chaque évaluateur prend un groupe et passe sur les 4 ateliers. La présence de 4 ou 5 évaluateurs serait l'idéal et une personne au secrétariat pour la préparation des livrets.
- Secrétariat : préparation, des livrets par évaluateurs  
Récupération de la feuille d'évaluation Plongeon,  
Saisie page 4 :  
Etat : si réussi ne saisir que la deuxième ligne sinon la première (en cas d'un deuxième passage validés les 2 lignes seront saisies.  
Nom évaluateur,  
n° ( pas obligé car il sera mis sur la page 5 et difficile de noter le n° car trop long)  
Récupération des fiches d'évaluation au fur et à mesure.
- 15 h 30 Fin de session, réunir tous les nageurs pour la photo.  
Secrétariat : Collage des étiquettes pour les pass'sport validés (3 épreuves)  
Evalueurs signent la page 4  
Remise des livrets aux nageurs.

### Les livrets :

- Saisie informatique des étiquettes (gain de temps)

***Rappel : le choix des disciplines est à l'initiative des clubs.  
Les nageurs devront respectés les critères de réussite pour valider leur test.  
(voir P .... Annuels Règlements ENF 2019-2020)***

***La liste des nageurs et des évaluateurs devra être communiquée à  
la commission sportive, 7 jours avant la date de session,  
à l'aide du tableau Excel reprenant le club, les nom et prénom du nageur, sa date de  
naissance et son n° de licence.  
La validation sur Extranat sera du ressort de la commission sportive***

### ENF 1- ENF2- ENF 3 : Challenge Avenir Départemental - évaluation ENF 3.

Double compétition :

Nageur (licence compétition, ENF3) - le Challenge Avenir Départemental (9 courses sur la saison)

Nageur (licence compétition, ENF2) - le Challenge Avenir Départemental (9 courses sur la saison)

Nageur (licence pour tous, ENF1-2) - pourront s'engager sur le challenge « premières compétitions »

Les 9 courses à valider sur la saison :

4 – 25 m ( 25 pap, 25 dos, 25 brasse, 25 NL)

3 – 50 m ( 25 pap-25 dos, 25 dos-25 brasse, 25 brasse-25 NL)

2 – 100 m ( 100 4 N, 100 NL)

**Procédure d'engagements** : Chaque club engage ses nageurs sur extranat pour les nageurs compétitions et sur extranat pocket pour les ENF2 et ENF 1 – licence natation pour tous.

### Validation du Test ENF3 :

Seuls les nageurs ayant respectés à la lettre les critères de réussite valideront la course.

Les nageurs peuvent s'engager sur 3 épreuves par challenge, il devront valider 5 épreuves ( 2 – 25 m, 2 – 50 m et 1 – 100m) sur au moins deux Challenges.

Afin d'organiser au mieux cette compétition d'animation, chaque club fournira un évaluateur ENF 3 et un ou plusieurs chronométreurs.

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>La validation sur Extranat sera du ressort de la commission sportive</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il est fortement conseillé aux entraîneurs d'inscrire uniquement les enfants qui sont quasiment sûrs de réussir l'épreuve afin d'éviter tout échec lors de leur premier contact avec le monde de la "compétition". |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Challenge « premières compétitions »

Cette compétition d'animation permet aux nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs de s'engager en compétition **sans pass'compétition**.

Les licences Natation Pour Tous seront autorisées à prendre part à ce programme.

*9 épreuves individuelles :*

- *Quatre 25 mètres : papillon, dos, brasse et nage libre*
- *Trois 50 mètres 2 nages : 25 pap-25 dos- / 25 dos-25 brasse/ 25 brasse-25 nage libre*
- *Deux 100 mètres : 100 nage libre - 100 4 nages*

### Challenge Avenir Départemental

Ce challenge permet aux nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs de s'engager en compétition **sans pass'compétition**. Toute autre compétition exigera de chaque nageur d'être en possession de ce troisième volet de l'ENF (Interclubs Avenirs, championnats départementaux...).

Chaque nageur devra prendre une licence compétiteur pour s'inscrire à ce challenge.

Les licences Natation Pour Tous ne seront pas autorisées à prendre part à ce programme.

*9 épreuves individuelles :*

- *Quatre 25 mètres : papillon, dos, brasse et nage libre*
- *Trois 50 mètres 2 nages : 25 pap-25 dos- ; 25 dos-25 brasse; 25 brasse-25 nage libre*
- *Deux 100 mètres : 100 nage libre - 100 4 nages*

*Un format de compétition sera disponible sur l'espace extraNat de chaque Ligue et Comité Départemental, il s'intitulera :*

- **Challenge Avenirs départemental (type xxx)**

- Seul ce type de compétition sera pris en compte pour gérer le challenge Avenirs. Tout autre résultat issu d'autres formats sera rejeté par le système.
- Ce qu'il faut comprendre : un 100 nage libre réalisé lors d'un championnat départemental ne sera pas pris en compte pour constituer le classement du challenge Avenirs.
- Les Ligues et/ou Comités Départementaux ne sont pas limités en nombre de compétitions à organiser lors de la période définie.

Il est défini pour garantir une durée très raisonnable. Chaque compétition devra comprendre, au maximum:

- *deux 25 mètres au choix,*
- *deux 50 mètres au choix,*
- *un 100 mètres au choix*

### Futurathlon

Cette compétition permet aux nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs et Jeunes 1 (filles – 2009) titulaire de ENF3 de s'engager en compétition.

*11 épreuves individuelles :*

- *Quatre 50 mètres : papillon, dos, brasse et nage libre*
- *Cinq 100 mètres : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse, 100 nage libre, 100 4 N*
- *Deux 200 mètres : 200 NL - 200 4 N*

### Meeting Ty Corsaire

Cette compétition est ouverte aux nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs et Jeunes 1 et aux titulaire de ENF2 avec une licence compétition.

## **PROGRAMME - Jeunes**

### **Yaouank**

C'est donc à travers la conquête de deux trophées disputés sur la quasi totalité de la saison — entre le 16 septembre 2019 et le 30 juin 2020— 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.

### **Challenge du 4 Nages**

*Jeunes 1 : challenge des 50 m*

*Jeunes 2 : challenge des 100 m*

*Jeunes 3 : challenge des 200 m*

*Le programme départemental est défini par l'ETR. Il est commun à tous les départements de la Bretagne.*

### **Nageur Complet**

*Jeunes 1 : 400NL / 200 4N / 50 spé\**

*Jeunes 2 : 400NL / 200 4N / 50 spé\**

*Jeunes 3 : 800NL ou 1500 NL/ 400 4N / 50 spé\**

*Spé\* : 50 pap ou 50 brasse ou 50 dos*

*Le programme départemental est défini par l'ETR. Il est commun à tous les départements de la Bretagne.*

### **Challenge Yaouank départemental**

*Jeunes 3 : 400NL / 200 4N / 50 spé\*/ 100 spé\**

*Spé\* : pap ou brasse ou dos*

*Le programme départemental.*

### **Compétitions Bretagne**

19/20 novembre 2019

09/10 mai 2020

06/07 juin 2020

03/04/05 juillet 2020

Little Big Meeting

Nat'Ouest

Coupe de l'Ouest Jeunes

Meeting de l'Ouest Jeunes

## PROGRAMME - Juniors

### Circuit 56

Cette compétition est ouverte à tous les juniors, seules les nageurs et nageuses de niveau départemental et régional seront récompensés, les nageurs de niveau Inter-Région et plus seront automatiquement mis hors classement.

### Championnats départementaux hiver - été

Cette compétition est ouverte à tous les juniors.

Une grille de qualification sur les 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m

### Compétitions Bretagne

|                     |                            |                      |
|---------------------|----------------------------|----------------------|
| 19/20 octobre 2019  | Meeting de Fougères        |                      |
| 30 nov./1 déc. 2019 | Championnat Régional Hiver | Brest - Foch         |
| 21/22/23 déc        | Meeting de l'Ouest         | Tours                |
| 01/02 février 2020  | Meeting Aquabaie           | St Brieuc - Aquabaie |
| 14/15 mars 2020     | Championnat de Ligue       | St Brieuc - Aquabaie |
| 04/05 avril 2020    | Meeting Nat' 35            | Rennes - Brequigny   |
| 11/12 avril 2020    | Meeting Finistère          | Brest                |
| 22/23/24 mai 2020   | Meeting de l'Ouest         | Rouen                |
| 30/31 mai 2020      | Meeting N4                 | St Malo              |
| 27/28/29 juin 2020  | Championnat Régional été   | Rennes - Brequigny   |

## PROGRAMME - Maîtres

### Compétitions Morbihan

|                       |                                      |             |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|
| Lundi 11 nov 2019     | Master Automne – ouvert à tous       | Locminé     |
| Samedi 7 déc 2019     | Championnat 56 hiver – ouvert à tous | Questembert |
| Dimanche 14 mars 2019 | Master Printemps – ouvert à tous     | Questembert |
| Samedi 13 juin 2020   | Championnat 56 été – ouvert à tous   | Pontivy     |

### Compétitions Bretagne

|                       |                                      |       |
|-----------------------|--------------------------------------|-------|
| 19 janvier 2020       | Interclub Maîtres                    | Redon |
| 08 au 09 février 2020 | Championnat Régionaux open maîtres   | ...   |
| 27 au 29 février 2020 | Championnat France Hiver Maîtres     | ...   |
| 14 au 15 mars 2020    | Meeting de l'Ouest Maîtres           | ...   |
| 04 au 05 avril 2020   | Championnat France Interclub Maîtres | ...   |
| 27/28/29 juin 2020    | Championnat France été Open Maîtres  | ...   |

## CIRCUIT 56 – Automne

*Juniors – seniors*

*Le dimanche 13 octobre 2019 à Nivillac*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 25 septembre au lundi 7 octobre*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche matin   | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|------------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>      | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20      | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50      | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>      | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | Relais 4 x 50 NL | Relais 4 x 50 4N    |
|                             | 100 NL           | 50 NL               |
|                             | 50 Br            | 100 Br              |
|                             | 100 Dos          | 50 Dos              |
|                             | 50 Pap           | 100 Pap             |
|                             | 200 4N           | 200 NL              |

**Les modalités de participations :**

*Compétition ouverte aux catégories juniors et seniors*

**Classements :** *Les nageurs niveau Inter-Région et National seront hors classement*

**Récompenses :** *Médailles pour les 3 premières filles 14/15ans et 3 premières filles 16ans et +  
Médailles pour les 3 premiers garçons 15/16ans et 3 premiers garçons 17ans et +  
Les médailles seront remises au fur et à mesure de la compétition.*

# INTERCLUB TC 56

## Toutes catégories

Le dimanche 10 novembre 2019

District A à Grand Champ

District B à Lorient

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 30 octobre au lundi 4 novembre

District A: Juge Arbitre :

District B : Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>8h30</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 8h30 - 9h00    | 13h30 - 14h00       |
| Echauffement #2             | 9h00 - 9h30    | 14h00 - 14h30       |
| Réunion technique           | 9h05 - 9h15    | X                   |
| <b>début des épreuves</b>   | <b>9h30</b>    | <b>14h35</b>        |
|                             | 10x50 NL D/M   | 4X200 NL M          |
|                             | 100 DOS D      | 200 DOS D           |
|                             | 200 DOS M      | 100 DOS M           |
|                             | 100 BRA D      | 200 BRA D           |
|                             | 200 BRA M      | 100 BRA M           |
|                             | 100 NL D       | 400 NL D            |
|                             | 400 NL M       | 100 NL M            |
|                             | 100 PAP D      | 200 PAP D           |
|                             | 200 PAP M      | 100 PAP M           |
|                             | 100 4N D       | 200 4N D            |
|                             | 200 4N M       | 100 4N M            |
|                             | PAUSE 15'      | PAUSE 15'           |
|                             | 4X200 NL D     | 4X100 4N D/M        |

### Les modalités de participations :

Règles FFN

**Clubs du district A** ~~Auray, Baud, Caudan, Grand-champ, Locminé, Lorient, et Quiberon~~

**Clubs du district B** ~~Nivillac, Ploemeur, Ploërmel, Pontivy, Questembert et Vannes~~

**Classements :** Les équipes qualifiées en région ne seront pas classées.

**Récompenses :** Par districts : Coupe 3 premières équipes Dames et 3 premières équipes Messieurs

## Master - Automne

### Maîtres

Le lundi 11 novembre 2019 à Locminé

Bassin 25 m x 4 couloirs

Engagements extranat du mercredi 30 octobre au lundi 4 novembre

Juge Arbitre :

|                      | Lundi après-midi     |
|----------------------|----------------------|
| Ouverture des portes | <b>14h00</b>         |
| Echauffement         | <b>14h10 - 14h40</b> |
| Début des épreuves   | <b>14h45</b>         |
| <b>Les épreuves</b>  | 50 NL D/M            |
|                      | 100 PAP D/M          |
|                      | 400 NL D/M           |
|                      | 50 BR D/M            |
|                      | 100 DOS D/M          |
|                      | 50 PAP D/M           |
|                      | 100 4N D/M           |
|                      | 200 NL D/ M          |
|                      | 100 BR D/M           |
|                      | 50 DOS D/M           |
|                      | 100 NL D/M           |

**Les modalités de participations :**

Règles p. .... du règlement FFN

**Qualification :** Qualificatif pour les championnats régionaux et plus.

**Récompenses :** Pas de récompense

# Championnat Automne 56

## Juniors – seniors

Le samedi 16 novembre au Moustoir à Lorient

et dimanche 17 novembre à Ploërmel

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 30 octobre au lundi 11 novembre

Samedi Juge Arbitre :

Dimanche Juge Arbitre :

|                             | Samedi<br>matin | Samedi<br>après-midi | Dimanche<br>matin | Dimanche<br>après-midi |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|-------------------|------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>8h20</b>     | <b>13h50</b>         | <b>8h20</b>       | <b>13h50</b>           |
| Echauffement #1             | 8h30 - 9h00     | 14h00 - 14h30        | 8h30 - 9h00       | 14h00 - 14h30          |
| Echauffement #2             | 9h00 - 9h30     | 14h30 - 15h00        | 9h00 - 9h30       | 14h30 - 15h00          |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h35</b>     | <b>15h05</b>         | <b>9h35</b>       | <b>15h05</b>           |
| <b>Les épreuves</b>         | 50 NL D/M       | 50 PAP D/M           | 50 DOS D/M        | 100 NL D/M             |
|                             | 800 NL D/M      | 100 BRA D/M          | 50 BRA D/M        | 100 PAP D/M            |
|                             | 100 DOS D/M     | 400 NL D/M           | 1500 NL D/M       | 400 4 N D/M            |
|                             | 200 NL D/M      | 200 4 N D/M          | 200 PAP D/M       | 200 DOS D/M            |
|                             | 100 4 N D/M     |                      | 200 BRA D/M       |                        |

### Les modalités de participations :

Règles FFN

Les officiels A se réservent le droit de doubler les 400 NL, 800 NL et 1500 NL.

**Qualification :** Qualificatif pour les championnats régionaux.

**Classements :** Classement par épreuves et par catégories.

**Récompenses :** Médailles pour les 3 premières filles 14/15ans et 3 premières filles 16ans et +  
Médailles pour les 3 premiers garçons 15/16ans et 3 premiers garçons 17ans et +  
Les médailles seront remises au fur et à mesure de la compétition.

# Challenge «premières compétitions » Automne

*Avenirs*

*Licence Natation pour tous*

*Le dimanche 24 novembre 2019 à Caudan*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat pocket du mercredi 6 novembre au lundi 18 novembre*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche après-midi    |
|-----------------------------|------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>           |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30          |
| Réunion technique           | X                      |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>           |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 NL D/M              |
|                             | 25 DOS – 25 BRASSE D/M |
|                             | 100 4 N D/M            |
|                             | 25 BRASSE D/M          |
|                             | 25 BRASSE – 25 NL D/M  |

## ***Les modalités de participations :***

*Compétition ouverte aux nageurs Avenirs et Jeunes ayant une licence natation pour tous*

*3 épreuves au choix selon le programme*

## ***Récompenses :***

*Un Ruban « premières compétitions » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course*

# Championnat Avenirs Départemental - Automne

## Avenirs

### Licence compétition

Le dimanche 24 novembre 2019 à Caudan

Bassin 25 m x 4 couloirs

Engagements extranat du mercredi 6 novembre au lundi 18 novembre

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche après-midi         |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>                |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30               |
| Réunion technique           | X                           |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>                |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 NL D/M                   |
|                             | 25 DOS – 25 BRASSE D/M      |
|                             | 100 4 N D/M                 |
|                             | 25 BRASSE D/M               |
|                             | 25 BRASSE– 25 NL D/M        |
|                             | Remise des pass'compétition |

#### Les modalités de participations :

Règles ..... du règlement FFN

Compétition ouverte aux nageurs Avenirs ayant une licence compétition

3 épreuves au choix selon le programme

9 épreuves à réaliser sur la saison

**Catégories :** ENF1 – ENF2 : AVENIRS - Licence compétition

**Récompenses :** Un Ruban « pass'compétition » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course

# Championnat Maîtres - Automne

## Maîtres

Le samedi 7 décembre 2019 à Questembert

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 27 novembre au lundi 9 octobre

Juge Arbitre :

|                      | Samedi soirée |
|----------------------|---------------|
| Ouverture des portes | 18h00         |
| Echauffement         | 18h10 - 18h40 |
| Début des épreuves   | 18h45         |
| Les épreuves         | 50 NL D/M     |
|                      | 100 PAP D/M   |
|                      | 400 NL D/M    |
|                      | 50 BR D/M     |
|                      | 100 DOS D/M   |
|                      | 50 PAP D/M    |
|                      | 100 4N D/M    |
|                      | 200 NL D/ M   |
|                      | 100 BR D/M    |
|                      | 50 DOS D/M    |
|                      | 100 NL D/M    |

**Les modalités de participations :**

Règles [p. ....](#) du règlement FFN

**Qualification :** Qualificatif pour les championnats régionaux et plus.

**Récompenses :** Pas de récompense

# Yaouank – 1

## Jeunes

Le dimanche 8 décembre 2019 à Ploërmel

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 27 novembre au lundi 9 octobre

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin       | Dimanche après-midi    |
|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>          | <b>13h20</b>           |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20          | 13h25 - 13h50          |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50          | 13h55 - 14h20          |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>          | <b>14h30</b>           |
| <b>Les épreuves</b>         | 200 NL D/M           | 400 NL D/M             |
|                             | 100 PAP D/M          | 50 PAP D/M             |
|                             | 50 BRA D/M           | 100 BRA D/M            |
|                             | 100 DOS D/M          | 50 DOS D/M             |
|                             | 50 NL D/M            | 100 NL D/M             |
|                             | Fin de réunion matin | Remise des récompenses |

Le programme départemental est défini par l'ETR. Il est commun à tous les départements de la Bretagne.

**Classements :** Jeunes 1 et 2 : 200 NL + 3 x 50 m  
Jeunes 3 : 400 NL + 3 x 100 m  
Jeunes 3 - départemental : 200 NL + 3 x 50 m

**Récompenses :** Médailles aux 3 premiers par année d'âge à l'addition des points sur les 4 épreuves du programme

Les nageurs ne respectant pas le classement ci-dessus sera mis hors classement,

exemple : un jeunes 1 qui nage un 100 m. Extranat ne nous permet pas d'établir un classement par addition de points sur des nages précises.

Un Ruban record personnel sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).  
1 diplôme pour chaque record du département battu.

# Futurathlon – 1

## Avenirs – Jeunes 1 (dames)

*Le dimanche 15 décembre 2019 à Locminé*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 27 novembre au lundi 9 décembre*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 13h55- 14h20        |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>14h25</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | Relais 4 X 50 NL    |
|                             | 50 NL D/M           |
|                             | 100 NL D/M          |
|                             | 50 DOS D/M          |
|                             | 100 4N D/M          |
|                             | 200 NL D/M          |
|                             | 50 BRASSE D/M       |
|                             | 100 DOS D/M         |

**Catégories :** Titulaires de l'ENF3  
 AVENIRS 1 (Filles 2011 et Garçons 2010)  
 AVENIRS 2 ( Filles 2010 et Garçons 2009)  
 JEUNES 1 ( Filles 2009)

**Classements :** **Avenirs 1 / Avenirs 2/ Jeunes 1 (dames)**

**Récompenses :** Un Ruban « record personnel » sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).  
 Médailles aux 3 premiers Avenirs 1 par épreuve  
 Médailles aux 3 premiers Avenirs 2 par épreuve  
 Médailles aux 3 premiers Jeunes 1 (dames) par épreuve  
 Récompenses remise au fur et à mesure de la compétition

# Challenge « premières compétitions » Hivers

*Avenirs*

*Licence Natation pour tous*

*Le dimanche 12 janvier 2020 à Caudan*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat pocket du mercredi 25 décembre au lundi 6 janvier*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche après-midi    |
|-----------------------------|------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>           |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30          |
| Réunion technique           | X                      |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>           |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 PAP D/M             |
|                             | 25 DOS – 25 BRASSE D/M |
|                             | 100 NL D/M             |
|                             | 25 DOS D/M             |
|                             | 25 PAP – 25 DOS D/M    |

## ***Les modalités de participations :***

*Compétition ouverte aux nageurs Avenirs ayant une licence natation pour tous  
3 épreuves au choix selon le programme*

## ***Récompenses :***

*Un Ruban « premières compétitions » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course*

# Championnat Avenirs Départemental - Hivers

## Avenirs

### Licence compétition

Le dimanche 12 janvier 2020 à Caudan

Bassin 25 m x 4 couloirs

Engagements extranat du mercredi 25 décembre au lundi 6 janvier

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche après-midi         |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>                |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30               |
| Réunion technique           | X                           |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>                |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 PAP D/M                  |
|                             | 25 DOS – 25 BRASSE D/M      |
|                             | 100 NL D/M                  |
|                             | 25 DOS D/M                  |
|                             | 25 PAP – 25 DOS D/M         |
|                             | Remise des pass'compétition |

#### Les modalités de participations :

Règles ... du règlement FFN

Compétition ouverte aux nageurs Avenirs ayant une licence compétition

3 épreuves au choix selon le programme

9 épreuves à réaliser sur la saison

#### Catégories:

AVENIRS : ENF1 – ENF2 : Licence compétition

#### Récompenses :

Un Ruban « pass'compétition » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course (à l'issue de la course).

## CIRCUIT 56 – Demi fond

### *Juniors – seniors*

*Le dimanche 19 janvier 2020 à Lorient*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 1 janvier au lundi 13 janvier*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20    | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50    | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>    | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | 800 NL D       | 800 NL M            |
|                             | 1500 NL M      | 1500 NL D           |
|                             | 400 4N D       | 400 4N M            |
|                             | 400 NL M       | 400 NL D            |
|                             | 200 NL D       | 200 NL M            |

#### ***Les modalités de participations :***

*Compétition ouverte aux catégories juniors et seniors*

***Classements :*** *Les nageurs niveau Inter-Région et National seront hors classement*

***Récompenses :*** Médailles pour les 3 premières filles 14/15ans et 3 premières filles 16ans et +  
Médailles pour les 3 premiers garçons 15/16ans et 3 premiers garçons 17ans et +  
*Les médailles seront remises au fur et à mesure de la compétition.*

## Futurathlon - 2

### Avenirs – Jeunes 1 (dames)

Le dimanche 26 janvier 2020 à Questembert

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 8 janvier au lundi 20 janvier

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 13h55- 14h20        |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>14h25</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | Relais 4 X 50 N4    |
|                             | 50 PAP D/M          |
|                             | 100 PAP D/M         |
|                             | 50 BRASSE D/M       |
|                             | 100 DOS D/M         |
|                             | 200 NL D/M          |
|                             | 50 NL D/M           |
|                             | 100 BRASSE D/M      |

**Catégories :** Titulaires de l'ENF3  
 AVENIRS 1 (Filles 2011 et Garçons 2010)  
 AVENIRS 2 ( Filles 2010 et Garçons 2009)  
 JEUNES 1 ( Filles 2009)

**Classements :** Avenirs 1 / Avenirs 2/ Jeunes 1 (dames)

**Récompenses :** Un Ruban «record personnel » sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).  
 Médailles aux 3 premiers Avenirs 1 par épreuve  
 Médailles aux 3 premiers Avenirs 2 par épreuve  
 Médailles aux 3 premiers Jeunes 1 (dames) par épreuve  
 Récompenses remise au fur et à mesure de la compétition

## Yaouank – 2

### Jeunes

Le dimanche 9 février 2020 à Vannes

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 22 janvier au lundi 3 février

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin       | Dimanche après-midi    |
|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>          | <b>13h20</b>           |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20          | 13h25 - 13h50          |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50          | 13h55 - 14h20          |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>          | <b>14h30</b>           |
| <b>Les épreuves</b>         | 200 4 N D/M          | 400 4 N D/M            |
|                             | 100 PAP D/M          | 50 PAP D/M             |
|                             | 50 BRA D/M           | 100 BRA D/M            |
|                             | 100 DOS D/M          | 50 DOS D/M             |
|                             | 50 NL D/M            | 100 NL D/M             |
|                             | Fin de réunion matin | Remise des récompenses |

Le programme départemental est défini par l'ETR. Il est commun à tous les départements de la Bretagne.

**Classements :**  
**Jeunes 1 et 2** : 200 4N + 3 épreuves au choix (50 m ou 100m)  
**Jeunes 3** : 400 4N + 3 épreuves au choix (50 m ou 100 m)  
**Jeunes 3 départemental** : 200 4N + 3 épreuves au choix (50 m ou 100 m)

Les nageurs ne respectant pas le classement ci-dessus sera mis hors classement,

exemple : un jeunes 1 qui nage un 400 4 N. Extranat ne nous permet pas d'établir un classement par addition de points sur des nages précises.

**Récompenses :**  
Médailles aux 3 premiers par année d'âge à l'addition des points sur les 4 épreuves du programme :  
Un Ruban record personnel sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).  
1 diplôme pour chaque record du département battu.

# Challenge « premières compétitions » Printemps

*Avenirs*

*Licence Natation pour tous*

*Le dimanche 15 mars 2020 à Caudan*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat pocket du mercredi 26 février au lundi 9 mars*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche après-midi   |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>          |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30         |
| Réunion technique           | X                     |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>          |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 DOS D/M            |
|                             | 25 BRASSE – 25 NL D/M |
|                             | 100 4 N D/M           |
|                             | 25 NL D/M             |
|                             | 25 PAP – 25 DOS D/M   |

## **Les modalités de participations :**

*Compétition ouverte aux nageurs Avenirs ayant une licence natation pour tous  
3 épreuves au choix selon le programme*

## **Récompenses :**

*Un Ruban « premières compétitions » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course*

**Championnat Avenirs Départemental - Printemps**  
**Avenirs**  
**Licence compétition**

*Le dimanche 15 mars 2020 à Caudan*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 26 février au lundi 9 mars*

*Juge Arbitre :*

|                             | <b>Dimanche après-midi</b>  |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>                |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30               |
| Réunion technique           | X                           |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>                |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 DOS D/M                  |
|                             | 25 BRASSE – 25 NL D/M       |
|                             | 100 4 N D/M                 |
|                             | 25 NL D/M                   |
|                             | 25 PAP – 25 DOS D/M         |
|                             | Remise des pass'compétition |

**Les modalités de participations :**

*Règles ... du règlement FFN*

*Compétition ouverte aux nageurs Avenirs ayant une licence compétition*

*3 épreuves au choix selon le programme*

*9 épreuves à réaliser sur la saison*

**Catégories:**

*AVENIRS : ENF1 – ENF2 : Licence compétition*

**Récompenses :**

*Un Ruban « pass'compétition » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course (à l'issue de la course).*

## Master - Printemps

### Maîtres

*Le dimanche 15 mars 2020 à Questembert*

*Bassin 25 m x 5 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 26 février au lundi 9 mars*

*Juge Arbitre :*

|                      | Dimanche après-midi  |
|----------------------|----------------------|
| Ouverture des portes | <b>14h00</b>         |
| Echauffement         | <b>14h10 - 14h40</b> |
| Début des épreuves   | <b>14h45</b>         |
| <b>Les épreuves</b>  | 50 NL D/M            |
|                      | 100 PAP D/M          |
|                      | 400 NL D/M           |
|                      | 50 BR D/M            |
|                      | 100 DOS D/M          |
|                      | 50 PAP D/M           |
|                      | 100 4N D/M           |
|                      | 200 NL D/ M          |
|                      | 100 BR D/M           |
|                      | 50 DOS D/M           |
|                      | 100 NL D/M           |

**Les modalités de participations :**

*Règles [p. ....](#) du règlement FFN*

**Qualification :** *Qualificatif pour les championnats régionaux et plus.*

**Récompenses :** *Pas de récompense*

## Yaouank – 3

### Jeunes

Le dimanche 22 mars 2020 à Auray

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 4 mars au lundi 16 mars

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20    | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50    | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>    | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | 800 NL D/M     | 1500 NL D/M         |
|                             | 200 BRA D/M    | 100 BRA D/M         |
|                             | 100 DOS D/M    | 200 DOS D/M         |
|                             | 200 PAP D/M    | 100 PAP D/M         |
|                             | 100 NL D/M     | 200 NL D/M          |
|                             | 400 NL D/M     |                     |

**Classements :** *Jeunes 1 et 2: 400 NL + 3 épreuves au choix ( 100 m ou 200m)*  
*Jeunes 3 : 800 NL ou 1500 NL + 3 épreuves au choix ( 100 m ou 200m)*  
*Jeunes 3 départemental : 400 NL + 3 épreuves au choix ( 100 m ou 200m)*

Les nageurs ne respectant pas le classement ci-dessus sera mis hors classement.

*exemple : un jeunes 1 qui nage un 800 NL. Extranat ne nous permet pas d'établir un classement par addition de points sur des nages précises.*

**Récompenses :** *Médailles aux 3 premiers par année d'âge à l'addition des points sur les 4 épreuves du programme :*  
*Un Ruban « record personnel » sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).*  
*1 diplôme pour chaque record du département battu.*

## Futurathlon – 3

### Avenirs – Jeunes 1 (dames)

*Le dimanche 29 mars 2020 à Vannes*

*Bassin 25 m x 5 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 11 mars au lundi 23 mars*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20    | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50    | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>    | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | 50 BRA D/M     | 100 BRA D/M         |
|                             | 100 NL D/M     | 50 NL D/M           |
|                             | 50 PAP D/M     | 100 PAP D/M         |
|                             | 100 DOS D/M    | 50 DOS D/M          |
|                             | 100 4N D/M     | 200 4N D/M          |

**Catégories :**      *Titulaires de l'ENF3*  
*AVENIRS 1 (Filles 2011 et Garçons 2010)*  
*AVENIRS 2 ( Filles 2010 et Garçons 2009)*  
*JEUNES 1 ( Filles 2009)*

**Classements :**      ***Avenirs 1 / Avenirs 2/ Jeunes 1 (dames)***

**Récompenses :**      *Un Ruban « record personnel » sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).*  
*Médailles aux 3 premiers Avenirs 1 par épreuve*  
*Médailles aux 3 premiers Avenirs 2 par épreuve*  
*Médailles aux 3 premiers Jeunes 1 (dames) par épreuve*  
*Récompenses remise au fur et à mesure de la compétition*

## CIRCUIT 56 – 3

### Juniors – seniors

Le dimanche 29 mars 2020 à Vannes

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 11 mars au lundi 23 mars

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20    | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50    | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>    | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | 400 NL D/M     | 200 NL D/M          |
|                             | 50 BRA D/M     | 100 BRA D/M         |
|                             | 100 NL D/M     | 50 NL D/M           |
|                             | 50 PAP D/M     | 100 PAP D/M         |
|                             | 100 DOS D/M    | 50 DOS D/M          |
|                             | 100 4N D/M     | 200 4N D/M          |

#### Les modalités de participations :

Compétition ouverte aux catégories juniors et seniors

**Classements :** Les nageurs niveau Inter-Région et National seront hors classement

**Récompenses :** Médailles pour les 3 premières filles 14/15ans et 3 premières filles 16ans et +  
Médailles pour les 3 premiers garçons 15/16ans et 3 premiers garçons 17ans et +  
Les médailles seront remises au fur et à mesure de la compétition.

## Yaouank - 4

### Jeunes

Le dimanche 26 avril 2020 à Vannes

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 8 avril au lundi 20 avril

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20    | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50    | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>    | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | 50 DOS D/M     | 200 4 N D/M         |
|                             | 100 DOS M/D    | 400 4 N D/M         |
|                             | 400 NL D/M     | 200 PAP D/M         |
|                             | 200 DOS M/D    | 100 PAP D/M         |
|                             | 800 NL D/M     | 50 PAP M/D          |
|                             | 100 BRA M/D    | 200 NL D/M          |
|                             | 50 BRA D/M     | 100 NL D/M          |
|                             | 200 BRA M/D    | 50 NL M/D           |
|                             | 1500 NL D/M    |                     |

#### Classements :

Challenge du 4 Nages **ou** Nageur Complet

Jeunes 1 : challenge des 50 m **ou** 400NL / 200 4N / 50 spé\*

Jeunes 2 : challenge des 100 m **ou** 400NL / 200 4N / 50 spé\*

Jeunes 3 : challenge des 200 m **ou** 800NL / 400 4N / 50 spé\*

Challenge départemental du Nageur Complet

Jeunes 3 : 400NL / 200 4N / 50 spé\* / 100 spé\*

Spé \* pap ou brasse ou dos

#### Récompenses :

**Médailles aux 5 premiers par année d'âge sur : le challenge 4 N ou Challenge du nageur complet.**

Le nageur ne peut être récompensé qu'une seule fois

Un Ruban «record personnel » sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).

1 diplôme pour chaque record du département battu.

## CIRCUIT 56 – sprint

*Juniors – seniors*

*Le dimanche 3 mai 2020 à Lorient*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 15 avril au lundi 27 avril*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>    | <b>13h20</b>        |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20    | 13h25 - 13h50       |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50    | 13h55 - 14h20       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>    | <b>14h30</b>        |
| <b>Les épreuves</b>         | 50 PAP D/M     | 100 PAP D/M         |
|                             | 100 DOS D/M    | 50 DOS D/M          |
|                             | 50 BRA D/M     | 100 BRA D/M         |
|                             | 100 NL D/M     | 50 NL D/M           |
|                             | 200 4N D/M     | 100 4N D/M          |

***Les modalités de participations :***

*Compétition ouverte aux catégories juniors et seniors*

***Classements :*** *Les nageurs niveau Inter-Région et National seront hors classement*

***Récompenses :*** *Médailles pour les 3 premières filles 14/15ans et 3 premières filles 16ans et +  
Médailles pour les 3 premiers garçons 15/16ans et 3 premiers garçons 17ans et +  
Les médailles seront remises au fur et à mesure de la compétition.*

# Meeting Ty Corsaire

## Avenirs – Jeunes

### Licence compétition

Le dimanche 8 mai 2020 - Centre Aquatique de Kerbihan à Hennebont

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 22 avril au lundi 4 mai

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin   | Dimanche après-midi          |
|-----------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>7h50</b>      | <b>13h20</b>                 |
| Echauffement #1             | 7h55 - 8h20      | 13h25 - 13h50                |
| Echauffement #2             | 8h25 - 8h50      | 13h55 - 14h20                |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>9h00</b>      | <b>14h30</b>                 |
| <b>Les épreuves</b>         | Relais 4 X 50 NL | 100 NL D/M                   |
|                             | 25 DOS D/M       | 50 PAP D/M                   |
|                             | 50 NL D/M        | 25 BR D/M                    |
|                             | 100 PAP D/M      | 100 DOS D/M                  |
|                             | 25 PAP D/M       | 50 BR D/M                    |
|                             | 50 DOS D/M       | 25 NL D/M                    |
|                             | 100 BR D/M       | Pause                        |
|                             | Relais 4 X 50 4N | Challenge 100 4N D/M ( C B ) |
|                             |                  | Challenge 200 4N D/M ( B A ) |

**Catégories :** Titulaires de l'ENF2 – ENF 3- licence compétition  
 AVENIRS 1 ( Filles 2011 et Garçons 2010)  
 AVENIRS 2 ( Filles 2010 et Garçons 2009)  
 JEUNES 1 ( Filles 2009 et Garçons 2008)

**Classements :** **Avenirs 1 / Avenirs 2/ Jeunes 1**  
 Challenge 100 4N : 5 premiers Avenirs 1 au cumul des points sur les 4 x 25m -C  
 Challenge 100 4N : 5 premiers Avenirs 2 au cumul des points sur les 4 x 25m -B  
 Challenge 100 4N : 5 premiers Avenirs 1 au cumul des points sur les 4 x 50m -C  
 Challenge 100 4N : 5 premiers Avenirs 2 au cumul des points sur les 4 x 50m -B  
 Challenge 200 4N : 5 premiers Avenirs 2 au cumul des points sur les 4 x 100m -B  
 Challenge 200 4N : 5 premiers Jeunes 1 au cumul des points sur les 4 x 100m -A

**Récompenses :** Un Ruban record personnel sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).  
 Médailles aux 3 premiers Avenirs 1/ Avenirs 2 / Jeunes 1 par épreuve  
 Lots aux 3 premiers des challenges des finales C, B, A  
 Récompenses remise au fur et à mesure de la compétition

## Futurathlon - 4

### Avenirs – Jeunes 1 (dames)

Le dimanche 17 mai 2020 à Caudan

Bassin 25 m x 4 couloirs

Engagements extranat du mercredi 29 avril au lundi 11 mai

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin   |
|-----------------------------|------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>9h00</b>      |
| Echauffement #1             | 9h05 - 9h30      |
| Echauffement #2             | 9h35- 9h50       |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>10h00</b>     |
| <b>Les épreuves</b>         | Relais 4 X 50 4N |
|                             | 50 NL D/M        |
|                             | 100 BRASSE D/M   |
|                             | 50 PAP D/M       |
|                             | 200 4N D / M     |
|                             | 100 NL D/M       |
|                             | 50 DOS D/M       |
|                             | 100 PAP D/M      |

**Catégories :** Titulaires de l'ENF3  
AVENIRS 1 (Filles 2011 et Garçons 2010)  
AVENIRS 2 ( Filles 2010 et Garçons 2009)  
JEUNES 1 ( Filles 2009)

**Classements :** Avenirs 1 / Avenirs 2/ Jeunes 1 (dames)

**Récompenses :** Un Ruban « record personnel » sera remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).  
Médailles aux 3 premiers Avenirs 1 par épreuve  
Médailles aux 3 premiers Avenirs 2 par épreuve  
Médailles aux 3 premiers Jeunes 1 (dames) par épreuve  
Récompenses remise au fur et à mesure de la compétition

## Challenge «premières compétitions » été

*Avenirs – Jeunes*

*Licence Natation pour tous*

*Le dimanche 17 mai 2020 à Caudan*

*Bassin 25 m x 4 couloirs*

*Engagements extranat pocket du mercredi 29 avril au lundi 11 mai*

*Juge Arbitre :*

|                             | Dimanche après-midi   |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>16h00</b>          |
| Echauffement #1             | 16h00 - 16h30         |
| Réunion technique           | X                     |
| <b>Début des épreuves</b>   | <b>16h35</b>          |
| <b>Les épreuves</b>         | 25 PAP D/M            |
|                             | 25 BRASSE – 25 NL D/M |
|                             | 100 NL D/M            |
|                             | 25 BRASSE D/M         |
|                             | 25 PAP – 25 DOS D/M   |

### ***Les modalités de participations :***

*Compétition ouverte aux nageurs Avenirs ayant une licence natation pour tous  
3 épreuves au choix selon le programme*

### ***Récompenses :***

*Un Ruban « premières compétitions » sera remis à chaque nageur qui aura validé sa course*

# INTERCLUB AVENIRS

## Avenirs

Le dimanche 24 mai 2020 à Grand Champ

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 6 mai au lundi 18 mai

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin | Dimanche après-midi    |
|-----------------------------|----------------|------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>9h00</b>    | <b>13h30</b>           |
| Echauffement #1             | 9h05 - 9h30    | 13h35 - 14h00          |
| Echauffement #2             | 9h30 - 9h55    | 14h00 - 14h25          |
| Réunion technique           | X              | X                      |
| <b>début des épreuves</b>   | <b>10h00</b>   | <b>14h30</b>           |
|                             | 4x50 NL D      | 50 BRA D / M           |
|                             | 4x50 NL M      | 50 NL D / M            |
|                             | 4x50 NL mixtes | 4x50 4N D              |
|                             | 50 PAP D / M   | 4x50 4N M              |
|                             | 50 DOS D / M   | 4x50 4N mixtes         |
|                             |                | REMISE DES RECOMPENSES |

### Les modalités de participations :

règles FFN

Equipe de 4 nageuses (Dames), 4 nageurs (Messieurs) ou mixte (HC)

Chaque nageur nage 2 épreuves individuelles et les 2 relais. Toutes les épreuves individuelles doivent être nagées deux fois.

Des équipes entre plusieurs clubs pourront être engagée (HC)

### Récompenses :

Coupes + médailles pour les 3 premières équipes Dames, les 3 premières équipes Messieurs, les 3 premières mixtes.

# INTERCLUB JEUNES

## Jeunes

Le dimanche 24 mai 2020 à Grand Champ

Bassin 25 m x 5 couloirs

Engagements extranat du mercredi 6 mai au lundi 18 mai

Juge Arbitre :

|                             | Dimanche matin             | Dimanche après-midi        |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Ouverture des portes</b> | <b>9h00</b>                | <b>13h30</b>               |
| Echauffement #1             | 9h05 - 9h30                | 13h35 - 14h00              |
| Echauffement #2             | 9h30 - 9h55                | 14h00 - 14h25              |
| Réunion technique           | X                          | X                          |
| <b>début des épreuves</b>   | <b>10h00</b>               | <b>1430</b>                |
|                             | RELAIS 4x 200 NL Mixte/D/M | 100 BRA D/M                |
|                             | 100 PAP D/M                | 100 NL D/M                 |
|                             | 100 DOS D/M                | RELAIS 4X 100 4N Mixte/D/M |
|                             |                            | REMISE RECOMPENSES         |

### Les modalités de participations :

Règles FFN

Equipe de 4 nageuses (Dames), 4 nageurs (Messieurs) ou mixte (HC)

Rappel : 4 x (100 m 4 nages), les relayeurs réalisent chacun un 100 m 4 nages.

Chaque nageur nage 2 épreuves individuelles et les 2 relais. Toutes les épreuves individuelles doivent être nagées deux fois.

Des équipes mixtes et des équipes entre plusieurs clubs pourront être engagées (HC).

**Récompenses :** Coupes + médailles pour les 3 premières équipes Dames, les 3 premières équipes Messieurs, les 3 premières mixtes.

# Championnat Eté 56

## Toutes catégories

Le samedi 13 et dimanche 14 juin 2020 - Piscine de la plage à Pontivy

Bassin 25 m x 6 couloirs

Engagements extranat du mercredi 27 mai au [lundi 8 juin](#)

Samedi Juge Arbitre :

Dimanche Juge Arbitre :

|                      | Samedi matin | Samedi après-midi      | Dimanche matin | Dimanche après-midi   |
|----------------------|--------------|------------------------|----------------|-----------------------|
| Ouverture des portes | 7h50         | 13h20                  | 7h50           | 13h20                 |
| Echauffement #1      | 8h00 - 8h30  | 13h30 - 14h00          | 8h00 - 8h30    | 13h30 - 14h00         |
| Echauffement #2      | 8h30 - 9h00  | 14h00 - 14h30          | 8h30 - 9h00    | 14h00 - 14h30         |
| Réunion technique    | 9h05 - 9h15  | X                      | 9h05 - 9h15    | x                     |
| Début des épreuves   | 9h15         | 14h35                  | 9h15           | 14h35                 |
| Les épreuves         | SERIES       | FINALES                | SERIES         | FINALES               |
|                      | 400 NL D/M   | 100 DOS - 8 FINALES    | 50 PAP D/M     | 100 NL - Avenirs      |
|                      | 100 DOS M/D  | 2004N - 4 FINALES      | 400 4N D/M     | 50 PAP - 8 FINALES    |
|                      | 200 4N M/D   | 100 PAP - 8 FINALES    | 50 DOS D/M     | 50 DOS - 8 FINALES    |
|                      | 100 PAP D/M  | 1500 NL - 2 SERIES     | 200 NL D/M     | 200 NL - 4 FINALES    |
|                      | 200 BRA M/D  | 200 BRA - 4 FINALES    | 50 BRA M/D     | 800 NL 2 SERIES       |
|                      | 100 NL D/M   | 100 NL- 8 FINALES      | 200 DOS D/M    | 50 BR - 8 FINALES     |
|                      | 200 PAP D/M  | 200 PAP - 4 FINALES    | 50 NL D/M      | 200 DOS 4 FINALES     |
|                      | 100 BRA M/D  | 100 BRA - 8 FINALES    |                | 50 NL 8 FINALES       |
|                      |              | Relais 4 x 50 4N Mixte |                | RELAIS 10X50 NL Mixte |

### Les modalités de participations :

Règles FFN – Grille de temps

Avenirs : 4 épreuves le dimanche uniquement sur les 50m, accès pour tous à la finale 100 NL au classement total point des quatre 50 m. Avenirs 1 (D 2010 -2011, M 2009-2010) et Avenirs 2 (D 2009, M 2008) sur les 50 m et la finale 100 NL.

Jeunes : les 50m et les 100 m, accès finales D (Jeunes 1 : D 2008, M 2007) et finales C (Jeunes 2 et 3 : D 2007-2006, M 2006-2005) et 200 m grille de temps classement total point Jeunes 1, 2, 3 (D 2008-2007-2006, M 2007-2006-2005) - 4 épreuves max par matinée.

Juniors et + : Tout le programme, accès finales B -Juniors 1 (D 2005 -2004, M 2004-2003) et finales A -Juniors 2 et + (D 2003 et avant, M 2002 et avant)

Le classement 400 NL, 400 4 N, 800 NL et 1500 NL grille de temps, sera fait au temps Juniors 1 et Juniors (2 et +)

4 épreuves max par matinée.

Pour les 800 NL et 1500 NL, sont autorisé à s'engager les 5 premiers par année d'âge au ranking de la saison 2017-2018 sur ces distances.

Relais Mixte : 4 x 50 4N : 2 filles + 2 garçons et le 10 x 50 NL : 5 filles + 5 garçons

**Qualification :** Qualificatif pour les championnats régionaux (juniors et +)

**Classements :** Classement par épreuves et par catégories.

**Récompenses :** Médailles ou lots aux 3 premiers ( Avenirs 1, Avenirs 2, Jeunes 1, Jeunes 2 et 3, Juniors 1 et juniors 2 et +)

**Grille à créer :**

| Temps de qualification | FILLES    |           |           | GARÇONS   |           |           |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                        | Jeunes    | Juniors 1 | Juniors 2 | Jeunes    | Juniors 1 | Juniors 2 |
|                        | 2008-2007 | 2006-2005 | 2004-2003 | 2008-2006 | 2005-2004 | 2003-2002 |
| 50 nage libre          | 29''21    | 29''21    | 27''58    | 25''92    | 25''92    | 24''49    |
| 100 nage libre         | 1'03''05  | 1'03''05  | 59''53    | 56''52    | 56''52    | 53''39    |
| 200 nage libre         | 2'16''30  | 2'16''30  | 2'08''69  | 2'03''65  | 2'03''65  | 1'56''81  |
| 400 nage libre         | 4'47''38  | 4'47''38  | 4'31''34  | 4'22''86  | 4'22''86  | 4'08''33  |
| 800 nage libre         | 9'49''50  | 9'49''50  | 9'16''60  | 9'06''25  | 9'06''25  | 8'36''05  |
| 1500 nage libre        | 18'53''48 | 18'53''48 | 17'50''22 | 17'22''01 | 17'22''01 | 16'24''39 |
| 50 dos                 | 33''07    | 33''07    | 31''22    | 29''71    | 29''71    | 28''06    |
| 100 dos                | 1'11''51  | 1'11''51  | 1'07''52  | 1'04''34  | 1'04''34  | 1'00''78  |
| 200 dos                | 2'34''36  | 2'34''36  | 2'25''74  | 2'19''51  | 2'19''51  | 2'11''79  |
| 50 brasse              | 36''65    | 36''65    | 34''60    | 32''38    | 32''38    | 30''59    |
| 100 brasse             | 1'20''57  | 1'20''57  | 1'16''07  | 1'11''81  | 1'11''81  | 1'07''83  |
| 200 brasse             | 2'53''80  | 2'53''80  | 2'44''10  | 2'36''26  | 2'36''26  | 2'27''62  |
| 50 papillon            | 30''73    | 30''73    | 29''02    | 27''43    | 27''43    | 25''91    |
| 100 papillon           | 1'09''18  | 1'09''18  | 1'05''32  | 1'01''31  | 1'01''31  | 57''92    |
| 200 papillon           | 2'35''27  | 2'35''27  | 2'26''61  | 2'18''75  | 2'18''75  | 2'11''08  |
| 200 4 nages            | 2'36''03  | 2'36''03  | 2'27''32  | 2'20''92  | 2'20''92  | 2'13''13  |
| 400 4 nages            | 5'30''32  | 5'30''32  | 5'11''88  | 5'00''89  | 5'00''89  | 4'44''25  |

## Championnat Eté Maîtres 56

*Le samedi 13 juin 2020 - Piscine de la plage à Pontivy*

*Bassin 25 m x 6 couloirs*

*Engagements extranat du mercredi 27 mai au lundi 8 juin*

*Juge Arbitre :*

|                      | Samedi soirée            |
|----------------------|--------------------------|
| Ouverture des portes | 18h00                    |
| Echauffement         | 18h00 - 18h30            |
| Début des épreuves   | 18 h 35                  |
| Les épreuves         | 50 NL D/M                |
|                      | 50 BR D/M                |
|                      | 100 PAP D/M              |
|                      | 100 DOS D/M              |
|                      | 100 BR D/M               |
|                      | 100 NL D/ M              |
|                      | 50 PAP D/M               |
|                      | 50 DOS D/M               |
|                      | Relais 4 x 50 NL - mixte |

**Les modalités de participations :**

*Règles FFN*

**Récompenses :**      *Barbecue offert par le Comité*

# ACTIONS 56 - AVENIRS

**REFERENTS :** Fleur LEPINE & ...

## **ACTION #1 : stage**

**Le ..... à la piscine de ... de 10 h à 17 h**

Objectifs : Travail sur les parties non nagées

Critères : .....

Effectifs : 30 nageurs max

## **ACTION #2 : Meeting « Anges & Démons »**

**Le ... à la piscine .... de .....**

Objectifs : Cohésion -

Critères : Sélection Team 56

Effectifs : 20 nageurs max

## **ACTION #3 : Meeting du Morbihan « Ty Corsaire »**

**Le 8 mai à la piscine d'Hennebont**

Objectifs : Cohésion -

Critères : Sélection Team 56

Effectifs : 20 nageurs

# ACTIONS 56 - JEUNES

**REFERENTS :** Nolwenn GILBERT & Jean Michel PONIN

## **TEAM 56**

- \* Liste communiquée en septembre, pouvant être réévaluée au cours de la saison selon les performances.

## Sélection provisoire

### ➤ Jeunes filles : ± 10

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### ➤ Jeunes garçons : ± 10

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## ACTION #1 : préparation Nat'Ouest

### Le ... à la piscine ...de 9h 30 à 17 h 30

Objectifs : Cohésion

Critères : Team 56 Jeunes

Effectifs : 20 nageurs

## ACTION #2 : Meeting « Nat'Ouest »

### Le .... mai à la piscine Foch à Brest

Objectifs : Cohésion

Critères : Team 56 Jeunes

Effectifs : 20 nageurs

### **ACTION #3 : préparation Coupe de l'Ouest**

**Le ..... à la piscine ... à ...**

Objectifs : Entraînement en bassin de 50m, ...

Critères : Nageurs sélectionnés à la finale Régionale Yaouanc et +

Effectifs : 25 nageurs

### **ACTION #4 : Coupe de l'Ouest**

**Le 6 au 7 juin à la piscine ... à ...**

Objectifs : Entraînement en bassin de 50m, ...

Critères : Nageurs sélectionnés à la finale Régionale Yaouanc et +

Effectifs : 25 nageurs

### **ACTION #5 : préparation Eau Libre Inzinzac - Lochrist**

**Le .... à ... de ... à ...**

Objectifs : Entraînement en milieu naturel & piscine

Critères : pas de critères

Effectifs : 20 nageurs

### **ACTION #6 : Eau Libre - Inzinzac**

**Le 11 juillet à la piscine ... à ...**

Objectifs : Epreuve Eau Libre Inzinzac 1500 m

Critères : Avoir participé au stage Eau Libre

Effectifs : 20 nageurs

## **ACTIONS 56 - JUNIORS**

### **REFERENTS : Guillaume PIERRET -**

- ✱ Stages citoyens du sport en septembre et juin à la piscine de « la plage » à Pontivy : ouverts à tous les juniors (2005 et +), présentations des formations autour de la Natation ( brevets fédéraux, BNSSA, ...) et des actions du Comité 56.
- ✱ Collectif Team 56 juniors, Juniors 1-2 niveau Inter Région

- ✕ Liste communiquée en septembre, pouvant être réévaluée au cours de la saison selon les performances.

### Sélection provisoire : à affiner-

Les noms sont mis comme un exemple, les seniors ne sont pas concernés par les sélections, à affiner les critères car au dessus des 15 prévus

Critères : niveau Inter région sélectionné sur plus d'une épreuve

#### ➤ Jeunes filles :

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

#### ➤ Jeunes garçons :

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### ACTION #1 Stage citoyen du sport

**Le 15 septembre à la piscine de Pontivy – 1 jour - de 10h00 à 17h00**

CRITERES : Aucun

OBJECTIFS : Entraînement en bassin de 50m, information sur les formations autour de la natation, le sauvetage et la nutrition

EFFECTIFS : 40 nageurs

## **ACTION #2 Formation PSC1**

**Le 12 octobre à Cleguer – 1 jour - de 9h30 à 17h00**

CRITERES : Aucun

OBJECTIFS : Formation au premier secours (PSC1) avec l'association B2S– diplôme délivré à l'issue de la formation, obligatoire pour les formations ERFAN

EFFECTIFS : 30 juniors

## **ACTION # 3 : ... - Stage lieu motivant**

**Du ... au ... à ..... 5 jours (février)**

CRITERES : Sélection Team 56 – Juniors 1-2 ( niveau Inter région)

OBJECTIFS : ....., bassin de 50m,

EFFECTIFS : 15 nageurs

## **ACTION # 4 : Stage citoyen du sport**

**Le 5 & 6 juin à la piscine de Pontivy de 10 h à 17 h**

CRITERES : Aucun

OBJECTIFS : Entraînement en bassin de 50m), information sur les formations autour de la natation, le sauvetage et la nutrition

EFFECTIFS : 40 nageurs