

SAISON 2024



Natation course

Ecole de Natation française



Natation Artistique

56



Plongeon

Maîtres



Eau Libre

Programme Sportif Départemental

Les Programmes par Catégorie

CATEGORIES 2024

LES CATEGORIES D'ÂGE 2024

Avenirs filles et garçons **11** ans et moins

Benjamins filles et garçons **12** ans et **13** ans

Juniors filles et garçons **14** ans à **18** ans

Seniors dames et messieurs 19 ans et plus.

Le décalage entre les filles et les garçons est supprimé par World Aquatics. Cela nous offre l'opportunité d'associer systématiquement l'âge du nageur (12, 13, 14, 15, 16, 17 et 18 ans) aux Benjamins et Juniors pour une meilleure compréhension de nos catégories.

La Fédération Française de Natation propose aux nageurs et nageuses un programme de compétitions nationales en fonction des catégories citées ci-dessus (à partir de la catégorie B12).

SAISON 2024

du 1er janvier au 31 décembre 2024

Filles et Garçons

Catégorie	Âge	Année de naissance
Benjamins	12 - 13 ans	2012 à 2011
Juniors	14 - 18 ans	2010 à 2006
Seniors	19 ans et plus	2005 et avant

Classification

Filles & Garçons

	B12	B13	J14	J15	J16	J17	J18	SENIORS
Age sportif	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année de naissance	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et avant

Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ».

Mon département en action

Mon département en actions



Exposé du programme

Trophées
Avenirs

Coupe de
France des
Départements

Trophées
Benjamins



Webconfront@tion
promotionnelle des
départements

Le Cercle de Compétences Natation Course s'appuie sur 4 actions pour re-donner un élan à la natation départementale , au travers des actions suivantes :

- la valorisation des Trophées Avenirs départementaux,
- la valorisation des Trophées Benjamins départementaux,
- la valorisation des championnats départementaux Automne,
- la Coupe de France des Départements.

Programme AVENIRS

Challenge Avenir départemental

Ce challenge permet aux nageuses et nageurs de la catégories Avenir de s'engager sur une compétition **sans pass'compétition, sans pass'sport de l'eau, et sans sauv'nage.**

Les nageurs en possession du pass'compétition ne peuvent pas s'engager sur le challenge. Ils pourront s'engager sur les autres compétitions du type **Plot Avenir, Interclubs Avenir, championnats départemental.**

Chaque nageur devra prendre **une licence natation pour tous ou compétition** pour s'inscrire au challenge Avenir départemental.

9 épreuves individuelles :

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

Challenge Avenir départemental (type 297) : Seul ce type de compétition (créé sur extranat) sera pris en compte pour gérer le challenge Avenir Départemental.

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 Avenir.

Les Ligues et/ou Comités Départementaux ne sont pas limités en nombre de compétitions à organiser lors de la période définie.

Les Plots Avenir

C'est une compétition qui permet aux nageuses et nageurs de la catégorie AVENIRS de s'engager sur un programme sportif ludique original et formateur axé sur la répétition des nages et la cohésion d'équipe.

Les Interclubs AVENIRS

C'est une compétition par équipe. Chaque équipe est constituée de 4 nageurs de la catégorie avenir titulaire d'une licence compétition.

Tout nageur doit impérativement participer à 2 épreuves individuelles (un 50m et le 100m 4N) ainsi qu'au deux relais.

Épreuves individuelles :

50m pap, 50m dos, 50m brasse, 50m nage libre (1 nageur par épreuve) et
100m 4Nages (tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve)

Epreuves de relais : chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 50m 4 Nages et 4 x 50m NL

Interclubs AVENIRS en DECEMBRE 2024

4e Trophées Avenir

« Trophée Avenir du 4 nageur »

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

« Trophée Avenir du nageur complet »

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

Du 1er janvier 2024 au 22 décembre 2024

Le Programme Départemental AVENIRS

Cf calendrier

Programme BENJAMINS

Les YAOUANK : Le circuit BENJAMINS :

Rénovation du programme JEUNES

- Recentrage de l'importance du développement des habiletés motrices, source d'un futur parcours sportif beaucoup plus riche.
 - Déconnexion de la réalisation de la performance avec des objectifs chronométriques
 - Re-mobilisation au sein des Comités Départementaux, du travail en commun, du partage, de la collaboration en lien avec la Coupe de France des Départements.
 - Définition de la saison en année civile comme étant un parcours sportif tout au long des 12 mois qui la compose.

Définition de 2 périodes sur 2 cycles:

- **Période de FORMATION (Trimestre 1 /JANVIER FEVRIER MARS)** : Cette période sera dédiée à des formats de compétition inédits favorisant la confrontation, la répétition des courses, la remédiation... Les performances réalisées ne seront pas prises en compte pour la webconfront@tion
- **Période de VALIDATION (Trimestre 2/ AVRIL MAI JUIN)** : Cette période est dédiée à un parcours de compétition construit par les cd, en adéquation avec les objectifs fixés par les ligues (accès à la wbc : temps de qualifications, rankings...) Cette phase comprend **obligatoirement** les interclubs jeunes.

Le Calendrier départemental

2024			
DATE	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE
JANVIER			
14/janv	CIRCUIT 56 # 2024_1 *	QUESTEMBERG	JU-SE
21/janv	YAOUANK # 2024_1 *	LORIENT BDC	BJ
21/janv	PLOT AVENIRS # 2024_1 *		AV Lic Compétition
28/janv	Challenge Avenirs 56 # 2024_1	CAUDAN	AV
FEVRIER			
04/févr	CIRCUIT 56 # 2024_2	AURAY	JU-SE
10/févr	MEETING ST MALO	SAINT MALO	BE/JU
18/févr	YAOUANK # 2024_2 *	QUESTEMBERG	BJ
18/févr	PLOT AVENIRS # 2024_2 *	QUESTEMBERG	AV Lic Compétition
MARS			
10/mars	Challenge Avenirs 56 # 2024_2	CAUDAN	AV
17/mars	YAOUANK # 2024_3 *	PLOERMEL	BJ
17/mars	PLOT AVENIRS # 2024_3 *	PLOERMEL	AV Lic Compétition
22/mars	CHAMPIONNATS BZH 50M	RENNES	JU-SE
30/mars	CHAMPIONNATS IRNO 50M	TOURS	JU-SE
31/mars	CIRCUIT 56 # 2024_3	BAUD	JU-SE
AVRIL			
07/avr	YAOUANK # 2024_4 **	VANNES	BJ
13/avr	MEETING BZH		JU-SE
14/avr	Challenge Avenirs 56 # 2024_3	CAUDAN	AV
16/avr	FRANCE JUNIORS	CHALON/SAONE	JU-SE
MAI			
04-05/05/24	MEETING NATIONAL	MEDRIGNAC	TEAM 56 JUNIORS
08/mai	Meeting « Des Corsaires »	BAUD	BJ/JU/SE
09-10-11/05/24	STAGE TEAM 56 BENJAMINS	COD	BJ
19/mai	YAOUANK # 2024_5 *	PLOEMEUR	BJ
19/mai	PLOT AVENIRS # 2024_4 *	PLOEMEUR	AV Lic Compétition
18-19/05/24	NATQUEST	BREST	TEAM 56 AVENIRS ?
18-19-20/05/24	CHAMPIONNATS IRNO 50M	SAINT MALO	JUNIORS-SENIORS
JUIN			
03/juin	COD (sélection 56)	DINAN	TEAM 56 BE
02/juin	CIRCUIT 56 # 2024_4	?	JU-SE
09/juin	Challenge Avenirs 56 # 2024_4	REGUINY	AV
09/juin	INTERCLUBS 56_2024 BENJAMINS	VANNES	BJ
15-16/06/2024	Championnat 56 été	PONTIVY	BJ
15-16/06/24	Championnat 56 été	PONTIVY	JU-SE
15-16/06/24	Championnat 56 été	PONTIVY	AV Lic Compétition
29-30/06/24	WEB CONFRONTATION	NORMANDIE	BE
JUILLET			
5-6-7/07/24	CHAMPIONNATS BZH 50m	BREST	JU-SE
29-30/06/24	OPEN FRANCE D'ETE	MONTAUBAN	JU-SE

* demi journée / ** journée complète

PLOT AVENIRS #2024_1

Date	Dimanche 21 janvier 2024	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		APRES MIDI PLOT AVENIRS #1	
OP	7h50	OP	13H20
DE	9h00	DE	14H25
		100 4N NAGE EN DUO D/M/MIXTES	
		<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>	
		200 NL NAGE EN DUO D/M/MIXTES	
		<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>	
		100 PAP NAGE EN DUO D/M/MIXTES	
		<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
TROPHEES AVENIRS FFN	Trophée Avenir du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"> Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL Trophée Avenir du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"> Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL Avenirs 2_A11 : 50 de spé*, 100 4N et 400 NL * Spé = Pap Dos ou Brasse
MODALITES	3 épreuves EN DUO D/M/ MIXTES
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Médailles aux 3 MEILLEURS DUO PAR EPREUVE DUO DAMES / MESSSIEURS / MIXTES

PLOT AVENIRS #2024_2

Date	Dimanche 18 février 2024	Lieu	QUESTEMBERT
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		APRES MIDI	
	OP	13H 30	
	DE	14H30	
		100 4N D/M	
		25 PAP D/M OU 50 PAP D/M	
		25 DOS D/M OU 50 DOS D/M	
		200 NL D/M	
		25 BRASSE D/M OU 50 BRASSE D/M	
		25 NL D/M OU 50 NL D/M	
		RELAIS 4 X 50 4N MIXTES	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
TROPHEES AVENIRS FFN	Trophée Avenir du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"> Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL Trophée Avenir du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"> Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL Avenirs 2_A11 : 50 de spé*, 100 4N et 400 NL * Spé = Pap Dos ou Brasse
MODALITES	PROGRAMME AXE SUR LE NAGEUR 4 NAGES
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).

PLOT AVENIRS #2024_3

Date	Dimanche 17 mars 2024	Lieu	PLOERMEL
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		APRES MIDI	
	OP	13H 30	
	DE	14H30	
		200 NL OU 400 NL D/M *	
		100 PAP D/M	
		100 DOS D/M	
		100 4N OU 200 4N D/M	
		100 BRASSE D/M	
		100 NL D/M	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
TROPHEES AVENIRS FFN	Trophée Avenir du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"> Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL Avenirs 2_A11 : 50 PAP, 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL Trophée Avenir du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"> Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL Avenirs 2_A11 : 50 de spé*, 100 4N et 400 NL * Spé = Pap, Dos ou Brasse
MODALITES	PROGRAMME AXE SUR LE NAGEUR COMPLET * 400 NL = TEMPS LIMITE 7MIN30
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).

MEETING DES CORSAIRES

Date	Mercredi 8 mai 2024	Lieu	BAUD
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
	<i>50 Pap D/M</i>		<i>50 Br D/M</i>
	<i>100 Pap D/M</i>		<i>100 Br D/M</i>
	<i>200 Pap D/M</i>		<i>200 Br D/M</i>
	<i>400 NL D/M</i>		<i>200 4N D/M</i>
	<i>50 DOS D/M</i>		<i>50 NL D/M</i>
	<i>100 DOS D/M</i>		<i>100 NL D/M</i>
	<i>200 DOS D/M</i>		<i>200 NL D/M</i>
	<i>Relais 4 X 50 4N D / M / Mixtes</i>		<i>Relais 10 X 50 NL D / M / Mixtes</i>

CATEGORIE	AVENIRS – BENJAMINS
MODALITES	Défi du Mousse : nager les 4 50 m Défi du Flibustier : nager les 4 100 m Défi du Capitaine : nager les 4 200 m
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un diplôme sera remis à chaque nageur qui complétera un défi. 3 premiers Avenirs 1 du Défi du Mousse 3 premiers Avenirs 2 du Défi du Mousse 3 premiers Avenirs 3 du Défi du Flibustier 3 premiers Benjamins 1 du Défi du Capitaine 3 premiers Benjamins 2 du Défi du Capitaine

PLOT AVENIRS #2024_4

Date	Dimanche 19 mai 2024	Lieu	PLOEMEUR
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		APRES MIDI	
	OP	13H 30	
	DE	14H30	
		400 NL D/M *	
		200 NL D/M	
		25 PAP D/M OU 50 PAP D/M	
		25 DOS D/M OU 50 DOS D/M	
		25 BRASSE D/M OU 50 BRASSE D/M	
		25 NL D/M OU 50 NL D/M	
		100 4N D/M	
		200 4N D/M	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
TROPHEES AVENIRS FFN	Trophée Avenir du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"> • Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL • Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL Trophée Avenir du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"> • Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL • Avenirs 2_A11 :50 de spé*, 100 4N et 400 NL • * Spé = Pap, Dos ou Brasse
MODALITES	PROGRAMME AXE SUR LE NAGEUR COMPLET OU NAGEUR 4N * 400 NL = TEMPS LIMITE 7MIN30
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).

CHAMPIONNATS 56 ETE

Date	Samedi 15 juin et Dimanche 16 juin 2024	Lieu	PONTIVY la plage
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	50 m x 6 Couloirs
Engagements	EXTRANAT		

CATEGORIE	AVENIRS / BENJAMINS / JUNIORS et SENIORS
MODALITES	<p>AVENIRS : AVENIRS 1, AVENIRS 2, AVENIRS 3 Engagements sur les 50m et les 100m Possibilité de nager les 200m. Possibilité de nager le 400m Nage Libre pour les nageurs sous les 6'30". Accès aux <u>Finales C AVENIRS sur les 50m et les 100m uniquement.</u></p> <p>BENJAMINS : BENJAMINS 1 / BENJAMINS 2 Engagements possibles sur tout le programme. Accès <u>Finales B BENJAMINS 1-2 sur les 50m, 100m et 200m.</u></p> <p>JUNIORS et + : JUNIORS 1-2 / JUNIORS 3 -4 / SENIORS Engagements possibles sur tout le programme Accès <u>Finales A TC sur les 50m, 100m et 200m.</u> Pour les 400 NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL / classement au temps Juniors 1-2, Juniors 3-4 et +</p> <p>Les Avenirs qui feraient un temps leur permettant de faire partie des 6 meilleurs benjamins pourront entrer dans « la finale B BENJAMIN. » Y compris sur les 200m.</p> <p>FINALES B sur les 200m seulement s'il y a au moins 4 concurrents. Une SEULE Série-Finales sur le 800 NL et le 1500 NL avec les 6 meilleurs engagements</p> <p>Qualificatif pour les championnats régionaux (juniors et +)</p>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Médailles aux 3 premiers par épreuve et par année d'âge au classement des séries : Av 1, Av 2, Av 3, Benjamins 1, Benjamins 2, Juniors 1-2, Juniors 3-4-et +</p> <p>Coupes aux 3 premiers par épreuve à l'issue des finales A, B et C : Av 1, Av 2, Av 3, Benjamins 1, Benjamins 2, Juniors 1-2, Juniors 3-4 et + Récompenses remises au fur et à mesure de la compétition</p>

Programme sportif Départemental 4e TRIMESTRE 2024

2024 T4			
DATE	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE
OCTOBRE			
20/oct	YAOUANK_2024 **		BENJAMINS
NOVEMBRE			
10/nov	INTERCLUBS BZH_2023 TC		TC
11/nov	INTERCLUBS 56_2023 TC **		TC
23/nov	FINALE YAOUANK		BENJAMINS
24/nov	CHAMPIONNAT 56 Hiver # 2023 **		JUNIORS - SENIORS
DECEMBRE			
07/déc	CHAMPIONNATS BZH 25M		JUNIORS
14/déc	MASTER 56		MAITRES
15/déc	INTERCLUBS 56_2023 AVENIRS **		AVENIRS

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES

Date	Lundi 11 novembre 2024	Lieu	BAUD ou VANNES
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
			Défilé des Clubs
	10 X 50 NL D/M		COURSES DES REMPLACANTS
	100 DOS D		4 X 200 NL M
	200 DOS M		200 DOS D
	100 BRASSE D		100 DOS M
	200 BRASSE M		200 BRASSE D
	100 NL D		100 BRASSE M
	400 NL M		400 NL D
	100 PAP D		100 NL M
	200 PAP M		200 PAP D
	100 4N D		100 PAP M
	200 4N M		200 4N D
	COURSES DES REMPLACANTS		100 4N M
	4 X 200 NL D		4 X 100 4N D/M

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - COURSE DES REMPLACANTS

Date	Dimanche 10 novembre 2024	Lieu	BAUD ou VANNES
Engagements	EXTRANAT	Bassin	25 m / 5 couloirs

PROGRAMME

MATIN	APRES MIDI
100 DOS D/M	100 NL D/M
100 BRASSE D/M	100 PAP D/M

CATEGORIE	Toutes Catégories
MODALITES	Licence compétition
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Coupe pour les 3 premières équipes Filles Coupe pour les 3 premières équipes Garçons

INTERCLUBS AVENIRS 2024

Date	Dimanche 15 décembre 2024	Lieu	GRANDCHAMP
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
	4 X 50 NL D/M		100 4N M
	50 PAP D/M		50 BRASSE D/M
	50 DOS D/M		50 NL D/M
	100 4N D		4 X 50 4N D/M

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
MODALITES	Équipe composé de 4 nageurs ou de 4 nageuses Chaque nageur doit impérativement participer à <ul style="list-style-type: none"> • 2 épreuves individuelles : un 50 et le 100 4 nages, • et aux 2 relais
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Coupe pour les 3 premières équipes Filles Coupe pour les 3 premières équipes Garçons Coupe pour les 3 premières équipes Mixtes

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières de même catégorie :

- Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe sera organisée (deux courses par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).
- Une compétition « Locale » sera créer pour les équipes mixtes et les remplaçants. Cette compétition contiendra les mêmes épreuves individuelles et les relais pour les courses des remplaçants et pour les équipes mixtes.