



REGLEMENT SPORTIF 2023



LIGUE REGIONALE DE BRETAGNE DE NATATION
9 RUE LEO LAGRANGE – 35131 CHARTRES DE BRETAGNE
02.99.67.03.58

Adresse mail : com.bretagne.natation@wanadoo.fr

Adresse site : <http://bretagne.ffnatation.fr>

Calendrier Natation Course 2023



janvier-2023		février-2023		mars-2023		avril-2023		mai-2023		juin-2023		juillet-2023		août-2023		septembre-2023		octobre-2023		novembre-2023		décembre-2023	
dim. 1		mer. 1		mer. 1		sam. 1		lun. 1		jeu. 1		sam. 1	Web conf Benjamins St Malo	mar. 1		ven. 1		dim. 1		mer. 1		ven. 1	
lun. 2		jeu. 2		jeu. 2		dim. 2	Date limite Webconfnat@tion	mar. 2		ven. 2		dim. 2		mer. 2		sam. 2		lun. 2		jeu. 2		sam. 2	Championnats de Ligue 25m
mar. 3		ven. 3		ven. 3		lun. 3		mer. 3		sam. 3	Coupe des Départements Rouen	lun. 3		jeu. 3		dim. 3		mar. 3		ven. 3		dim. 3	
mer. 4		sam. 4	Meeting Régional	sam. 4		mar. 4		jeu. 4		dim. 4		mar. 4		ven. 4		lun. 4		mer. 4		sam. 4		lun. 4	
jeu. 5		dim. 5	AQUABAIE	dim. 5		mer. 5	FRANCE	ven. 5		lun. 5		mer. 5		sam. 5		mar. 5		jeu. 5		dim. 5		mar. 5	LEN European aquatics
ven. 6		lun. 6		lun. 6		jeu. 6	Juniors 50m Chartres	sam. 6	Nat'Ouest	mar. 6		jeu. 6		dim. 6		mer. 6		ven. 6		lun. 6		mer. 6	Championnats d'Europe Bucarest (ROU)
sam. 7		mar. 7		mar. 7		ven. 7		dim. 7	BREST	jeu. 7		ven. 7		lun. 7		jeu. 7		sam. 7		mar. 7		jeu. 7	Date limite Webconfnat@tion
dim. 8		mer. 8		mer. 8		sam. 8		lun. 8		jeu. 8		sam. 8	Chpts Ligue	mar. 8		ven. 8		dim. 8		mer. 8		ven. 8	
lun. 9		jeu. 9		jeu. 9		dim. 9		mar. 9		ven. 9		dim. 9		mer. 9		lun. 9		sam. 9		jeu. 9		sam. 9	
mar. 10		ven. 10		ven. 10		lun. 10		mer. 10		sam. 10		lun. 10		jeu. 10		dim. 10		mar. 10		ven. 10		dim. 10	
mer. 11		sam. 11		sam. 11		mar. 11		jeu. 11	FRANCE	dim. 11	FRANCE	mar. 11		ven. 11		lun. 11		mer. 11		sam. 11	Interclubs	lun. 11	
jeu. 12		dim. 12		dim. 12		mer. 12		ven. 12		lun. 12		mer. 12		sam. 12		mar. 12		jeu. 12		dim. 12		mar. 12	
ven. 13		lun. 13		lun. 13		jeu. 13		sam. 13	Nationale 2 50m	mar. 13		jeu. 13		dim. 13		mer. 13		ven. 13		lun. 13		mer. 13	
sam. 14		mar. 14		mar. 14		ven. 14	Meeting Régional	dim. 14	Meeting Régional	mer. 14	ELITE RENNES	mer. 14		lun. 14		jeu. 14		sam. 14		mar. 14		jeu. 14	
dim. 15		mer. 15		mer. 15		sam. 15	TCF	lun. 15		jeu. 15		sam. 15		mar. 15		ven. 15		dim. 15		mer. 15		ven. 15	Finale CdFD
lun. 16		jeu. 16		jeu. 16		dim. 16	BREST	mar. 16		ven. 16		dim. 16		mer. 16		sam. 16		lun. 16		jeu. 16		sam. 16	FRANCE
mar. 17		ven. 17		ven. 17		lun. 17		mer. 17		sam. 17		lun. 17		jeu. 17		dim. 17		mar. 17		ven. 17		dim. 17	Juniors 25m DK
mer. 18		sam. 18	Meeting Régional	sam. 18		mar. 18		jeu. 18		dim. 18		mar. 18	FRANCE	ven. 18		lun. 18		mer. 18		sam. 18		lun. 18	Jeunes 50m Chalon
jeu. 19		dim. 19		dim. 19	RENNES	mer. 19		ven. 19		lun. 19		mer. 19		sam. 19		jeu. 19		dim. 19		mar. 19		mar. 19	
ven. 20		lun. 20		lun. 20		jeu. 20		sam. 20		mar. 20		jeu. 20		dim. 20		mer. 20		ven. 20		lun. 20		mer. 20	
sam. 21	Record de l'heure et demi-fond	mar. 21		mar. 21		ven. 21		dim. 21		mer. 21		ven. 21		lun. 21		jeu. 21		sam. 21		mar. 21		jeu. 21	
dim. 22		mer. 22		mer. 22		sam. 22		lun. 22		jeu. 22		sam. 22	Open d'Été 50m Béthune	mar. 22		ven. 22		dim. 22		mer. 22		ven. 22	
lun. 23		jeu. 23		jeu. 23		dim. 23		mar. 23		ven. 23		dim. 23		mer. 23		sam. 23		lun. 23		jeu. 23		sam. 23	
mar. 24		ven. 24		ven. 24		lun. 24		mer. 24		sam. 24		lun. 24		jeu. 24		dim. 24		mar. 24		ven. 24		dim. 24	
mer. 25		sam. 25	Chpts Ouest Printemps 50m CHARTRES	sam. 25		mar. 25		jeu. 25		dim. 25		mar. 25		ven. 25		lun. 25		mer. 25		sam. 25	Chpt Régional Yoauank	lun. 25	
jeu. 26		dim. 26		dim. 26		mer. 26		ven. 26		lun. 26		mer. 26		sam. 26		mar. 26		jeu. 26	FRANCE	dim. 26		mar. 26	
ven. 27		lun. 27		lun. 27		jeu. 27		sam. 27		mar. 27		jeu. 27	Championnats du monde Fukuoka (JPN)	dim. 27		mer. 27		ven. 27		sam. 27	ELITE Petit bassin Angers	mer. 27	
sam. 28		mar. 28		mar. 28		ven. 28		dim. 28	Chpts Ouest 50m LA ROCHE / Y	mer. 28		ven. 28		lun. 28		jeu. 28		sam. 28		mar. 28		jeu. 28	
dim. 29		jeu. 29		jeu. 29		sam. 29		lun. 29		jeu. 29		sam. 29		mar. 29		ven. 29		dim. 29		mer. 29		ven. 29	
lun. 30		mer. 30		mer. 30		dim. 30		mar. 30		ven. 30		dim. 30		jeu. 30		sam. 30		lun. 30		jeu. 30		sam. 30	
mar. 31		ven. 31		ven. 31				mer. 31				lun. 31		jeu. 31				mar. 31				dim. 31	

DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX

 Juniors 26 mars ?
  Nationale 2 1er mai
  Elite 29 mai
  Open d'Été 3 juillet


 Date limite Coupe de France des Départements (CdFD) 9 juillet

Date limite d'organisation des Interclubs Avenirs 17 décembre
 Interclubs Jeunes 25 juin

LES CATÉGORIES D'ÂGE 2023

Avenirs filles 11 ans et moins et garçons 12 ans et moins.

Benjamins filles 12 à 13 ans et garçons 13 à 14 ans.

Juniors filles 14 à 17 ans et garçons 15 à 18 ans.

Seniors filles 18 ans et plus et garçons 19 ans et plus.

Le décalage entre les filles et les garçons est issue de l'adoption par la Fédération Française de Natation des catégories Juniors par la FINA. Il se répercute sur la catégorie benjamine pour laquelle, en 2023, l'ex Jeunes 1^{ère} année est supprimée.

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

SAISON 2023

du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023

	Dames		Messieurs	
BENJAMINS	12-13 ans	2011 à 2010	13-14 ans	2010 à 2009
JUNIORS	14-17 ans	2009 à 2006	15-18 ans	2008 à 2005
SENIORS	18 ans et plus	2005 et avant	19 ans et plus	2004 et avant

FILLES	Année de naissance	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et avant
	"Classification"	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
Catégorie		BENJAMINS		JUNIORS				SENIORS
GARÇONS	"Classification"	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	Année de naissance	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 et avant

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

Le système de nos règlements sportifs en année civile est opérationnel avec le fonctionnement administratif de l'affiliation de nos clubs et la prise de licence de nos nageurs. Ainsi, tout nageur pourra réaliser la saison 2023 complète en étant licencié du 1^{er} janvier au 31 août ET en ayant renouvelé sa licence à partir du 1^{er} septembre.

Table de conversion fédérale

Bassin de 25 m => Bassin de 50 m

Méthodologie de la construction de cette table :

A l'exception de tous les 50 m, construits sur l'écart mesuré entre les 10 meilleures performances mondiales en petit bassin et en grand bassin, l'écart pour toutes les épreuves de nage libre est calculé d'après la moyenne des différences du 100 au 1500 rapporté au nombre de virages de chaque épreuve 100 = 3; 200 = 7 ; 400 = 15.... Pour toutes les épreuves de spécialité, l'écart est calculé d'après la moyenne des différences du 100 au 200 rapporté au nombre de virages de chaque épreuve 100 = 3; 200 = 7. Pour les épreuves de 4 nages l'écart est calculé d'après la moyenne des différences de chaque 50 de spécialité, minorée à 60 % pour le 200 4 nages et à 62% pour le 400 4 nages.

A noter que l'écart le plus important concerne le 50 dos dames et messieurs, celui-ci est en moyenne deux fois supérieur à ceux des autres 50 m (nage libre, dos & brasse), ce qui explique l'importance des écarts observés sur les distances supérieures 100 et 200, comparativement à l'ancienne table de conversion et aux autres épreuves de spécialité.

Cette table est uniquement utilisée pour effectuer des engagements. **AUCUNE** performance ne pourra être convertie pour être validée dans notre base fédérale et/ou servir de comparaison entre deux performances réalisées dans deux bassins différents.

ÉPREUVES	MAJORATION	
	Dames	Messieurs
50 nage libre	0.70	0.70
100 nage libre	1.20	1.50
200 nage libre	2.90	3.60
400 nage libre	6.20	7.70
800 nage libre	12.90	15.90
1500 nage libre	24.50	30.10
50 dos	1.30	1.50
100 dos	2.30	3.00
200 dos	5.40	6.90
50 brasse	0.70	1.10
100 brasse	1.90	2.50
200 brasse	4.50	5.90
50 papillon	0.60	0.70
100 papillon	1.40	1.40
200 papillon	3.30	3.30
200 4 nages	3.40	4.10
400 4 nages	7.50	9.00

Définition des vêtements techniques

relative au dispositif applicable aux benjamins et moins

Note de cadrage complète [ici](#)



Coupe « maillot de bain » autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées



Couture piquée =>



Coupes « slip de bain » et « short de bain » autorisées sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées



Couture soudée ou collée



Coupe « combinaison » non autorisée

Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées



WATER SKI COURSE 2023

Programme Avenirs

Filles 11 ans et - / Garçons 12 ans et -

Chaque département définit son parcours de formation, en adéquation avec les populations de nageurs concernés et afin de faciliter la participation du plus grand nombre dans les meilleures conditions.

Compétition du programme fédéral

- **Interclubs Avenirs**

Compétition d'animation par équipes de 4 nageurs

A organiser dans chaque département jusqu'au dimanche 17 décembre 2023

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Contenu du programme épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons)

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve) et 100 4 nages => tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve.

Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4 x 50 4 nages, 4 x 50 nage libre. Chaque nageur dispute les deux relais.

Classements au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

Mode de participation

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 4 nages) ainsi qu'aux deux relais. Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutefois, et hors classement, des équipes mixtes ou composées par plusieurs clubs pourront être engagées. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition). Important : les remplaçants devront faire l'objet d'une compétition à part.

Classements spécifiques à la compétition

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) et, dans ce cas, il peut présenter des équipes 2, 3, 4, etc. Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais ne sont pas doublés.

Le classement national des Interclubs Avenirs sera publié fin décembre 2023, dans son intégralité. Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 19 décembre ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.

Cette compétition entre dans le cadre des compétitions par équipes octroyant des points au classement national des clubs.

- **Les Trophées Avenirs**

Du 1^{er} janvier au 18 décembre 2023

Filles 11 ans et moins (nées en 2012 et après) et Garçons 12 ans et moins (nés en 2011 et après) titulaires du Sauv'nage et d'une Licence « Compétiteurs »

Un trophée Avenir du 4 Nageurs : *25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.*

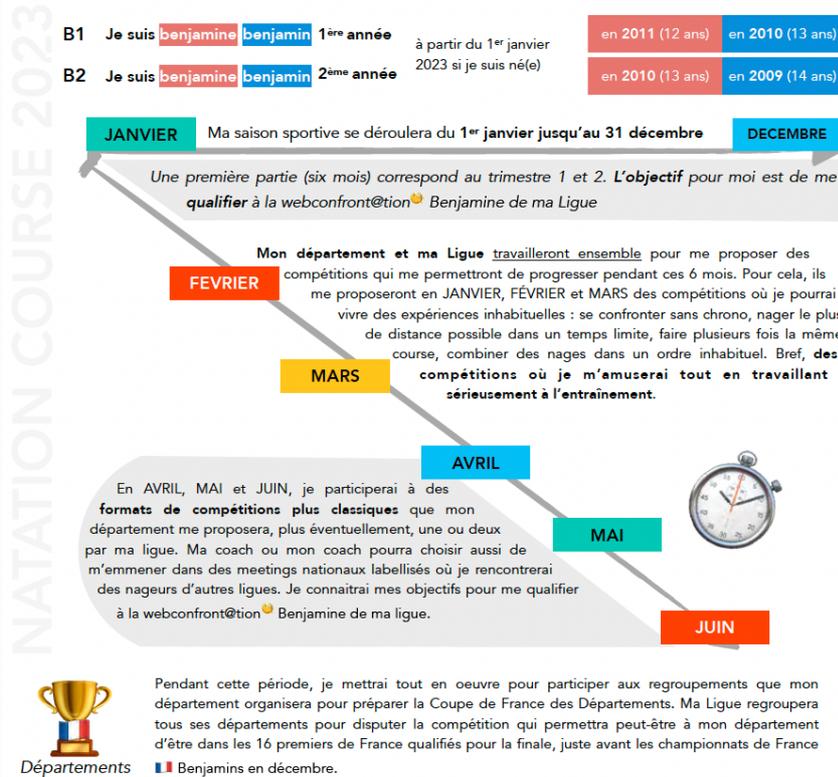
Un trophée Avenir du Nageur Complet : *25 de spécialité, 100 4 nages et 200 nage libre*

Tout au long de la saison, lors de chaque compétition (déclarée à minima par le Comité Départemental), les réussites aux épreuves composant l'un ou l'autre des deux Trophées seront compilées dans la base fédérale, sans considération de temps ou de points réalisés. Chaque Trophée sera automatiquement attribué à tout Avenir qui aura réussi les 4 épreuves du « 4 nageur » et/ou les 3 épreuves du « nageur complet ».

Programme Benjamins

Filles 12 ans et 13 ans / Garçons 13 ans et 14 ans

Le parcours des Benjamins



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

JUILLET



Les 1 et 2 JUILLET, si je suis qualifié(e), je participerai à la webconfront@tion.

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

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

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



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

AOÛT

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

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

Deux cas de figure pour aborder ce mois de novembre.

Je suis qualifié(e) aux championnats de France ■ Benjamins :

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

Je ne suis pas qualifié(e) aux championnats de France ■ Benjamins :

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

- Interclubs Toutes Catégories => pris en compte jusqu'au 19 novembre
- Mes Championnats de Ligues si ils sont organisés avant le 26 novembre
- Mes Championnats Départementaux d'Automne si ils sont organisés avant 26 novembre

La Fédération Française de Natation confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m qui se dérouleront les 2 et 3 décembre. A cette date, ce seront les seules et ultimes compétitions qui seront qualificatives. Et si je ne parviens pas à me qualifier, ce sera une belle finalité.

**FINAL TOUR
BENJAMINS**

TROPHÉES BENJAMINS

DE JANVIER Pendant toute la saison, les épreuves que je nagerai jusqu'au 3 décembre seront prises en compte pour calculer les Trophées Benjamins. [Classements ici.](#) **À DÉCEMBRE**

Je pourrai me qualifier directement aux Championnats de France  Benjamins en me classant dans les premiers

	Trophée 4 nageur(se)		Trophée nageur(se) complet(e)	
Benjamins 1	6 ^{èmes}	6 ^{èmes}	6 ^{èmes}	6 ^{èmes}
Benjamins 2	8 ^{èmes}	8 ^{èmes}	8 ^{èmes}	8 ^{èmes}

DÉCEMBRE

Les **16 premières équipes départementales filles** et **16 premières équipes départementales garçons** de la phase de qualification disputeront la finale de la Coupe de France des Départements le vendredi 15 décembre.

16-17-18 décembre

Championnats de France Benjamins

La Fédération Française de Natation fera une expérience, **uniquement** pour les championnats de France  Benjamins. Elle adaptera les temps de qualification pour tous les nageur(se)s qui seront né(e)s au second semestre (du 1er juillet au 31 décembre). Ces temps de qualification seront établis selon un calcul statistique qui mesurera le plus précisément possible les écarts observés entre les performances des nageurs né(e)s au 1^{er} semestre et ceux né(e)s au 2nd. L'analyse des qualifiés à Pau en 2022 montre que 22% sont nés en janvier et que 74% sont nés le 1^{er} semestre. L'année civile va un peu « gommer » cela, mais il faut pousser les recherches plus loin.

A partir du 1er Janvier 2023, et pour toute la saison sportive, les vêtements techniques de natation homologués FINA (jammer, combinaison..) ne seront autorisés en compétition qu'à partir de la catégorie Juniors.

Programme National

- Interclubs Benjamins**

A organiser dans chaque département jusqu'au dimanche 25 juin 2023.

Contenu du programme épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons)

100 nage libre, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon. Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque équipe. Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

4 x 200 nage libre, 4 x (100 4 nages individuel). Chaque nageur dispute les deux relais. Classements au temps.

Le classement national des Interclubs Benjamins sera publié courant décembre, dans son intégralité. Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 27 juin ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.

- Finale de la Coupe de France des Départements le vendredi 15 décembre 2023 à Chalon sur Saône**
- Championnat de France Benjamins du samedi 16 au lundi 18 décembre 2023 à Chalon sur Saône**
- Trophée Benjamins**

Du 1er janvier au 3 décembre 2023

Le classement sera établi à partir du cumul des meilleurs des points obtenus par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25 m et/ou 50 m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

⚠️ Aucun temps de conversion ne sera appliqué pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations seront prises en compte sur chaque épreuve, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Trophée du 4 Nageurs :

Benjamins 1 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.

Benjamins 2 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.

Trophée du Nageur Complet :

Benjamins 1 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 400 nage libre.

Benjamins 2 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre

Programme Interrégional

- **Coupe de l'Ouest des Départements** : samedi 3 et dimanche 4 juin 2023 à Rouen (règlement dans le programme IRNO)
- **Webconfront@tion Benjamins** : samedi 1er et dimanche 2 juillet 2023 à Saint-Malo (règlement à venir dans le programme IRNO)

Programme régional Benjamins

- **Finale régionale Yaouank** : samedi 25 et dimanche 26 novembre 2023
L'accès à la finale régionale sera précisé dans la page dédiée.

Les dates à retenir pour la saison 2023 : catégories Benjamins et plus

Les dates limites de qualification

La FFN a décidé de revoir son organisation nationale en centrant son action sur les événements nationaux. Chaque compétition nationale dispose d'une date limite de qualification.

CHAMPIONNATS DE FRANCE JUNIORS 50m	26 mars 2023
CHAMPIONNATS DE FRANCE NATIONALE 2	1 ^{er} mai 2023
CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE	29 mai 2023
CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN D'ÉTÉ	9 juillet 2023
CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE 25m	31 août 2023
CHAMPIONNATS DE FRANCE JUNIORS 25m	31 août 2023
CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES 50m	3 décembre 2023

Du mercredi 5 au lundi 10 avril 2023	Championnats de France Juniors à Chartres
Du jeudi 11 au dimanche 14 mai 2023	Championnats de France Nationale 2 à Melun
Du dimanche 11 au vendredi 16 juin 2023	Championnats de France Elite à Rennes
Du mardi 18 au dimanche 23 juillet 2023	Championnats de France Open Été à Béthune
Du jeudi 26 au dimanche 29 octobre 2023	Championnats de France Elite 25m à Angers
Du samedi 16 au lundi 18 décembre 2023	Championnats de France Jeunes 50m à Chalon sur Saône
Du samedi 16 au mardi 19 décembre 2023	Championnats de France Juniors 25m à Dunkerque

Au sein de la ligue régionale de Bretagne de Natation, l'équipe technique régionale s'est accordée sur le choix de dates permettant d'accéder aux championnats nationaux pour les catégories Juniors et Seniors.

Les dates retenues :

Samedi 21 et dimanche 22 janvier 2023 : Meeting ½ fond et Record de l'heure : à confirmer si lieu

Samedi 4 et dimanche 5 février 2023 : Meeting Régional Aquabaie Saint-Brieuc

Du vendredi 17 au dimanche 19 mars 2023 : Meeting Régional de Rennes

Du vendredi 24 au dimanche 26 mars 2023 : Championnat IRNO de Printemps à Chartres

Du vendredi 14 au dimanche 16 avril 2023 : Meeting Régional TFC Brest

Samedi 12 et dimanche 13 mai 2023 : Meeting Régional à confirmer

Du samedi 27 au lundi 29 mai 2023 : Championnats IRNO en bassin de 50m à La Roche sur Yon

Du vendredi 7 au dimanche 9 juillet 2023 : Championnats régionaux en bassin de 50m à Brest (à confirmer)

Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023 : Championnats régionaux en bassin de 25m



COMPETITIONS 2023

Meeting ½ fond et RECORD DE L'HEURE**Date : Samedi 21 et Dimanche 22 janvier 2023**Bassin : **COMPETITION EN ATTENTE DE LIEU**

*. Les engagements sur les épreuves « classiques » pourront se faire à partir d'extranat. Les engagements pour le record de l'heure devront se faire **via le bordereau en annexe avant le 12 janvier 2022***

Samedi 21 janvier – record de l'heure

Ouverture des portes	13h
Début des épreuves	14h
5 séries mixtes	1ère série : 14h00
	2ème série : 15h05
	3ème série : 16h10
	17h15 : échauffement
	4ème série : 18h15
	5ème série : 19h20

Dimanche 22 janvier - journée demi-fond

Ouverture des portes	8h	14h
Début des épreuves	9h	15h
	9h : 800m NL dames (4 séries)	15h : 800m NL messieurs (4 séries)
	10h : 1500m NL messieurs (4 séries)	15h45 : 1500m NL dames (4 séries)
	11h20 : 400m 4N dames (4 séries)	17h15 : 400m 4N messieurs (4 séries)

• Récompenses :

Une médaille sera remise à chaque nageur et à chaque nageuse ayant nagé la plus longue distance pendant 1 heure dans les tranches d'âges suivante : 12 ans, 13 ans, 14 ans, 15 ans, 16 ans, 17 ans, 18 ans et plus (un tableau des records sera tenu à jour)

• Officiels :

Chaque club devra fournir :

1 officiel pour moins de 3 nageurs

2 officiels entre 3 et 6 nageurs

3 officiels pour plus de 6 nageurs.

En cas de manquement, les nageurs ne seront pas engagés.

Les officiels devront être présents jusqu'à la fin de la compétition.

Le nom des officiels devra figurer sur la fiche d'engagement.

MEETINGS REGIONAUX

MEETING REGIONAL AQUABAIE D'ARMOR Bassin 50 m
--

Date : Samedi 4 et dimanche 5 février 2023 à Saint-Brieuc
--

Bassin : 50m x 6 lignes

[Site de l'organisateur](#)

MEETING REGIONAL DU CERCLE PAUL BERT DE RENNES Bassin 50 m

Date : Du vendredi 17 au dimanche 19 mars 2023 à Rennes
--

Bassin : 50m x 8 lignes

Support du webconf@tion régional

[Site de l'organisateur](#)

MEETING REGIONAL « TOUT COMMENCE EN FINISTERE » à Brest Bassin 50 m
--

Date : Du vendredi 14 au dimanche 16 avril 2023 à Brest
--

Bassin : 50m x 6 lignes

[Site de l'organisateur](#)

MEETING REGIONAL Bassin 50 m

Date : Samedi 13 et dimanche 14 mai 2023 : en attente d'organisateur

Bassin : 50m x

CHAMPIONNATS REGIONAUX ÉTÉ

Bassin 50 m

Date : Du vendredi 7 au dimanche 9 juillet 2023 à Brest

Bassin : 50 x 6 lignes

Engagements extranat du 19 juin au 4 juillet 2023

- **Modalités de participation :**

Cette compétition est ouverte aux nageurs 13 ans et plus et nageuses 12 ans et plus. Pour les nageurs de la catégories Benjamines, seuls les sportifs qualifiés au championnat de France Benjamins pourront participer à cette compétition.

Pour les catégories Juniors et plus :

*Les nageurs du collectif « Yaouank Olympek 2024 » : ils ne sont pas limités en nombre d'engagements.

*Les nageurs qualifiés ayant réalisé les temps de la grille de qualification régionale en tous bassins (ci-après) durant la saison en cours, N-1 et N-2 pourront participer aux épreuves dans lesquelles les temps ont été réalisés. Ils pourront également s'engager sur deux épreuves complémentaires en dehors des 800m et 1500m.

La Ligue se réserve le droit le limiter le nombre de séries.

- **Classements :**

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues, avec finales A et B toutes catégories et finale C pour les nageurs 16 ans et moins et nageuses 15 ans et moins non qualifiés en finales A et B, sur les 50, 100, 200 et 400.

Les 800 et 1500 Nage Libre seront nagés classement au temps, séries lentes le matin, série rapide l'après-midi.

- **Récompenses :**

Les trois premiers de chaque finale A

Les trois premiers garçons 16 ans et moins, filles 15 ans et moins seront récompensés (les finales A puis B priment sur les finales C).

Chaque club est tenu de fournir 1 officiel pour 3 à 9 nageurs, 2 officiels pour 10 à 19 nageurs, 3 officiels à partir de 20 nageurs.

Vendredi 7 juillet

Ouverture des portes : 7h30

Début des épreuves : 9h00

100 m papillon dames (séries)
200 m papillon messieurs (séries)
400 m nage libre dames (séries)
200 m 4 nages messieurs (séries)
50 m dos dames (séries)
100 m dos messieurs (séries)
200 m brasse dames (séries)
100 m brasse messieurs (séries)
50 nage libre dames (séries)
100 m nage libre messieurs (séries)
1 500 m nage libre messieurs (séries lentes)

Ouverture des portes : 15h30

Début des épreuves : 17h

1500 m nage libre messieurs (série rapide)
100 m papillon dames (finales C,B,A)
200 m papillon messieurs (finales C,B,A)
400 m nage libre dames (finales C,B,A)
200 m 4 nages messieurs (finales C,B,A)
50 m dos dames (finales C,B,A)
100 m dos messieurs (finales C,B,A)
200 m brasse dames (finales C,B,A)
100 m brasse messieurs (finales C,B,A)
50 nage libre dames (finales C,B,A)
100 m nage libre messieurs (finales C,B,A)

Samedi 8 juillet

Ouverture des portes : 7h30

Début des épreuves : 9h00

200 m dos dames (séries)
200 m dos messieurs (séries)
50 m papillon dames (séries)
50 m papillon messieurs (séries)
400 m 4 nages dames (séries)
400 m 4 nages messieurs (séries)
200 m nage libre dames (séries)
200 m nage libre messieurs (séries)
50 m brasse dames (séries)
50 m brasse messieurs (séries)
1500 m nage libre dames (séries lentes)
800 m nage libre messieurs (séries lentes)

Ouverture des portes : 15h30

Début des épreuves : 17h

1 500 m nage libre dames (série rapide)
800 m nage libre messieurs (série rapide)
200 m dos dames (finales C,B,A)
200 m dos messieurs (finales C,B,A)
50 m papillon dames (finales C,B,A)
50 m papillon messieurs (finales C,B,A)
400 m 4 nages dames (finales C,B,A)
400 m 4 nages messieurs (finales C,B,A)
200 m nage libre dames (finales C,B,A)
200 m nage libre messieurs (finales C,B,A)
50 m brasse dames (finales C,B,A)
50 m brasse messieurs (finales C,B,A)

Dimanche 9 juillet

Ouverture des portes : 7h30

Début des épreuves : 9h00

100 m papillon messieurs (séries)
200 m papillon dames (séries)
400 m nage libre messieurs (séries)
200 m 4 nages dames (séries)
50 m dos messieurs (séries)
100 m dos dames (séries)
200 m brasse messieurs (séries)
100 m brasse dames (séries)
50 nage libre messieurs (séries)
100 m nage libre dames (séries)
800 m nage libre dames (séries lentes)

Ouverture des portes : 15h30

Début des épreuves : 17h

800 m nage libre dames (série rapide)
100 m papillon messieurs (finales C,B,A)
200 m papillon dames (finales C,B,A)
400 m nage libre mess (finales C,B,A)
200 m 4 nages dames (finales C,B,A)
50 m dos messieurs (finales C,B,A)
100 m dos dames (finales C,B,A)
200 m brasse messieurs (finales C,B,A)
100 m brasse dames (finales C,B,A)
50 nage libre messieurs (finales C,B,A)
100 m nage libre dames (finales C,B,A)

GRILLE QUALIFICATION
CHAMPIONNATS REGIONAUX ETE (50m)

Performances réalisées sur la base des performances tout bassin saison N, N-1 et N-2

Temps à réaliser en bassin de 50m

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et plus		18 ans et plus	17 ans	16 ans	15 ans
00:31,00	00:30,70	00:30,40	00:30,10	50 NL	00:26,40	00:27,00	00:28,00	00:29,00
01:08,50	01:07,40	01:06,80	01:05,50	100 NL	00:56,50	00:59,00	01:01,00	01:03,00
02:31,00	02:28,00	02:27,00	02:25,00	200 NL	02:08,00	02:12,00	02:16,00	02:18,00
05:20,00	05:15,00	05:10,00	05:05,00	400 NL	04:31,00	04:50,00	05:00,00	05:07,00
11:00,00	10:50,00	10:40,00	10:30,00	800 NL	09:15,00	09:45,00	10:00,00	10:10,00
20:15,00	20:00,00	19:45,00	19:30,00	1500 NL	17:45,00	18:15,00	18:40,00	19:00,00
00:37,50	00:37,00	00:36,30	00:35,80	50 Dos	00:32,50	00:33,20	00:34,00	00:35,00
01:21,00	01:19,80	01:18,60	01:17,70	100 Dos	01:10,30	01:12,40	01:14,00	01:16,00
02:53,00	02:50,00	02:48,00	02:45,00	200 Dos	02:31,00	02:36,00	02:40,00	02:45,00
00:42,50	00:42,00	00:41,30	00:41,00	50 Bra	00:35,00	00:36,40	00:38,00	00:40,00
01:33,00	01:31,00	01:30,00	01:29,00	100 Bra	01:19,30	01:23,00	01:25,00	01:28,00
03:20,00	03:15,00	03:10,00	03:07,00	200 Bra	02:50,00	02:55,00	03:00,00	03:10,00
00:34,50	00:34,00	00:33,50	00:33,00	50 Pap	00:28,50	00:29,40	00:30,50	00:32,00
01:25,00	01:22,00	01:20,00	01:18,00	100 Pap	01:07,00	01:10,00	01:12,50	01:15,00
03:00,00	02:55,00	02:50,00	02:45,00	200 Pap	02:30,00	02:37,00	02:45,00	02:55,00
02:52,50	02:49,00	02:47,00	02:44,00	200 4n	02:28,00	02:33,00	02:39,00	02:44,00
06:05,00	05:55,00	05:45,00	05:35,00	400 4n	05:25,00	05:35,00	05:40,00	05:55,00

Temps à réaliser en bassin de 25m

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et plus		18 ans et plus	17 ans	16 ans	15 ans
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30
01:07,30	01:06,20	01:05,60	01:04,30	100 NL	00:55,00	00:57,50	00:59,50	01:01,50
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	200 NL	02:04,40	02:08,40	02:12,40	02:14,40
05:13,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	400 NL	04:23,30	04:42,30	04:52,30	04:59,30
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	800 NL	08:59,10	09:29,10	09:44,10	09:54,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	1500 NL	17:14,90	17:44,90	18:09,90	18:29,90
00:36,20	00:35,70	00:35,00	00:34,50	50 Dos	00:31,00	00:31,70	00:32,50	00:33,50
01:18,70	01:17,50	01:16,30	01:15,40	100 Dos	01:07,30	01:09,40	01:11,00	01:13,00
02:47,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	200 Dos	02:24,10	02:29,10	02:33,10	02:38,10
00:41,80	00:41,30	00:40,60	00:40,30	50 Bra	00:33,90	00:35,30	00:36,90	00:38,90
01:31,10	01:29,10	01:28,10	01:27,10	100 Bra	01:16,80	01:20,50	01:22,50	01:25,50
03:15,50	03:10,50	03:05,50	03:02,50	200 Bra	02:44,10	02:49,10	02:54,10	03:04,10
00:33,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	50 Pap	00:27,80	00:28,70	00:29,80	00:31,30
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60
02:56,70	02:51,70	02:46,70	02:41,70	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70
02:49,10	02:45,60	02:43,60	02:40,60	200 4n	02:23,90	02:28,90	02:34,90	02:39,90
05:57,50	05:47,50	05:37,50	05:27,50	400 4n	05:16,00	05:26,00	05:31,00	05:46,00

CHAMPIONNATS REGIONAUX INTERCLUBS

Toutes Catégories

Date : samedi 11 novembre à

Bassin : 25m x

Engagements extranat du 23 octobre au 6 novembre 2023

Date	Samedi	Samedi
Ouverture des portes	8h30	15h
Début des épreuves	10h	16h
EPREUVES	10 x 50 nage libre dames	4 x 200 nage libre messieurs
	10 x 50 nage libre messieurs	200 dos dames
	100 dos dames	100 dos messieurs
	200 dos messieurs	200 brasse dames
	100 brasse dames	100 brasse messieurs
	200 brasse messieurs	400 nage libre dames
	100 nage libre dames	100 nage libre messieurs
	400 nage libre messieurs	200 papillon dames
	100 papillon dames	100 papillon messieurs
	200 papillon messieurs	200 4 nages dames
	100 4 nages dames	100 4 nages messieurs
	200 4 nages messieurs	Pause 15'
	Pause 15'	4 x 100 4 nages dames
4 x 200 nage libre dames	4 x 100 4 nages messieurs	

- **Modalités de participation :**

Les **18 meilleures** équipes dames et messieurs, à l'issue des épreuves 2022, sont qualifiées, à raison de deux équipes maximum par club.

Après l'épreuve du 10 x 50 NL, aucun changement dans la composition de l'équipe n'est possible.

Déclaration impérative des équipes forfaits au plus tard le 15 octobre 2023 (ATTENTION : une équipe forfait pourra participer aux épreuves départementales, mais ne pourra être classée).

Composition des relais : il ne sera pas possible de modifier la composition et l'ordre d'un relais d'une réunion après le début de son déroulement. Par exemple, après 9h30, il ne sera plus possible de modifier l'ordre et/ou la composition des relais 4*200m NL dames et messieurs, 10*50 NL dames et messieurs.

- **Classements :**

Pour être classée, une équipe doit comporter 10 nageurs et participer à toutes les épreuves. Chaque nageur doit participer à une épreuve individuelle et au relais 10x50m. Le classement des équipes s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale, la cotation des relais ne sera pas doublée.

- **Récompenses :**

Les 3 premières équipes dames et messieurs seront récompensées (coupes et médailles).

Chaque club est tenu de fournir un officiel par équipe.

LISTE des EQUIPES QUALIFIEES

Dames

- 1 CN BREST (1)
- 2 C PAUL-BERT RENNES (1)
- 3 CN BREST (2)
- 4 C PAUL-BERT RENNES (2)
- 5 VANNES AGGLO NATATION (1)
- 6 DOUARNENEZ NATATION (1)
- 7 CNP LOUDÉAC (1)
- 8 DINAN NATATION SAUVETAGE (1)
- 9 C REDON NATATION (1)
- 10 UNION QUIMPER NATATION (1)
- 11 CN GUINGAMP (1)
- 12 CERCLE DES NAGEURS ST-BRIEUC (1)
- 13 UN PLOËRMEL (1)
- 14 ST-MALO NATATION (1)
- 15 ECN CHARTRES-DE-BRETAGNE (1)
- 16 OLYMPIQUE CLUB CESSON-SÉVIGNÉ (1)
- 17 LORIENT NATATION (1)
- 18 LANNION NATATION (1)

Messieurs

- 1 C PAUL-BERT RENNES (1)
- 2 CN BREST (1)
- 3 C PAUL-BERT RENNES (2)
- 4 CNP LOUDÉAC (1)
- 5 UNION QUIMPER NATATION (1)
- 6 AURAY NATATION (1)
- 7 C REDON NATATION (1)
- 8 VANNES AGGLO NATATION (1)
- 9 CN MORLAIX (1)
- 10 OLYMPIQUE CLUB CESSON-SÉVIGNÉ (1)
- 11 CN FOUGÈRES (1)
- 12 UN PLOËRMEL (1)
- 13 LANNION NATATION (1)
- 14 ECN CHARTRES-DE-BRETAGNE (1)
- 15 CNP LOUDÉAC (1)
- 16 CERCLE DES NAGEURS ST-BRIEUC (1)
- 17 DINAN NATATION SAUVETAGE (1)
- 18 CN BREST (2)

Finale Régionale Jeunes YAOUANK

Date : Samedi 25 et Dimanche 26 Novembre 2023 à

Bassin : 25m

Engagements extranat du 6 au 20 novembre 2023

Date	Samedi		Dimanche	
Ouverture des portes	8h30	15h00	7h30	14h00
Début des épreuves	10h00	16h00	9h00	15h00
EPREUVES	400 4N garçons	400 4N filles	400 NL filles	4* 100 4N filles
	100 Papillon filles	50 Papillon garçons	400 NL garçons	4* 100 4N garçons
	100 papillon garçons	50 Papillon filles	200 Papillon filles	200 4N filles
	50 Brasse filles	200 NL filles	200 Papillon garçons	200 4N garçons
	50 Brasse garçons	200 NL garçons	50 Dos filles	100 Dos filles
	200 Dos filles	100 Brasse filles	50 Dos garçons	100 Dos garçons
	200 Dos garçons	100 Brasse garçons	100 NL filles	200 Brasse filles
	800 NL filles	1500 NL garçons	100 NL garçons	200 Brasse garçons
		4* 100 NL filles		50 NL filles
		4* 100 NL garçons		50 NL garçons

COMPETITION RESERVEE :

- aux nageuses 12 et 13 ans
- aux nageurs 13 et 14 ans

- **Modalités de participation :**

Qualifications au cumul des points marqués sur les performances réalisées du 1er janvier au 29 octobre 2023 (Trophée du Nageur complet)

Benjamins 1 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 400 nage libre.

Benjamins 2 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre

- Seront retenus les :

- 120 meilleures filles (avec 60 filles benjamines 1 et 60 filles benjamines 2)

- 120 meilleurs garçons (avec 60 garçons benjamins 1 et 60 garçons benjamins 2)

L'engagement des nageurs n'est pas limité. Toutefois, seules les 18 meilleures filles au 800m NL et les 18 meilleurs garçons au 1500m NL toutes catégories pourront participer à cette course.

Les relais 4*100m NL et 4*100m 4N : Possibilité d'engager un relais à partir de 3 nageurs qualifiés individuellement.

- **Classements :**

Classement au temps sur chaque course toutes catégories confondues.

- **Récompenses :**

Les 3 premiers Benjamines 1 et Benjamins 1 de chaque course sont récompensés.

Les 3 premiers Benjamines 2 et Benjamins 2 de chaque course sont récompensés.

Chaque club est tenu de fournir 1 officiel pour 3 à 9 nageurs, 2 officiels pour 10 à 19 nageurs, 3 officiels à partir de 20 nageurs.

CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER Bassin de 25m

Date : samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023 à

Bassin : 25m

Engagements extranat au 2022

Date	Samedi		Dimanche	
Ouverture des portes	7h30	14h30	7h30	14h00
Début des épreuves	9h00	15h30	9h00	15h00
EPREUVES	100 Dos	100 Papillon	400 4 Nages	200 NL
	400 NL	100 NL	50 Dos	50 Brasse
	50 Papillon	200 4 Nages	200 Papillon	200 Dos
	100 Brasse	1500 NL	200 Brasse	100 4 Nages
	50 NL		800 NL	

- Modalités de participation :**

Pour les nageurs Juniors et plus :

*Les nageurs du collectif « Yaouank Olympek 2024/28 » (nageurs qualifiés aux championnats de France Benjamins, Juniors et Elite Hiver 2023) : ils ne sont pas limités en nombre d'engagements.

*Les nageurs qualifiés devront avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale en 25 mètres (ci-après) durant les saisons N-2 et N-1 ou lors de la saison en cours. Ils pourront participer aux épreuves où les temps ont été réalisés. Ils pourront également s'engager sur deux épreuves complémentaires en dehors des 800m et 1500m.

Les Nageuses et Nageurs Benjamins peuvent être engagés si ils réalisent les temps de la grille de qualification régionale en 25 mètres (ci- après) durant les saisons N-2 et N-1 ou lors de la saison en cours. Ils pourront participer aux épreuves où les temps ont été réalisés. Ils pourront également s'engager sur deux épreuves complémentaires en dehors des 800m et 1500m.

La Ligue se réserve le droit de limiter le nombre de séries.

- Classements :**

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues, classement au temps.

- Récompenses :**

Les trois premiers toutes catégories de chaque épreuve et les 3 premiers Juniors 2 et moins (filles 15 ans et moins, garçons 16 ans et moins) seront récompensés.

Chaque club est tenu de fournir 1 officiel pour 3 à 9 nageurs, 2 officiels pour 10 à 19 nageurs, 3 officiels à partir de 20 nageurs.

GRILLE QUALIFICATION
CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER (25m)

Performances réalisées sur la base des performances saison N, N-1 et N-2

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans 2008	15 ans 2007	16 ans 2006	17 ans et plus		18 ans et plus	17 ans 2005	16 ans 2006	15 ans 2007
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30
01:07,30	01:06,20	01:05,60	01:04,30	100 NL	00:55,00	00:57,50	00:59,50	01:01,50
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	200 NL	02:04,40	02:08,40	02:12,40	02:14,40
05:13,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	400 NL	04:23,30	04:42,30	04:52,30	04:59,30
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	800 NL	08:59,10	09:29,10	09:44,10	09:54,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	1500 NL	17:14,90	17:44,90	18:09,90	18:29,90
00:36,20	00:35,70	00:35,00	00:34,50	50 Dos	00:31,00	00:31,70	00:32,50	00:33,50
01:18,70	01:17,50	01:16,30	01:15,40	100 Dos	01:07,30	01:09,40	01:11,00	01:13,00
02:47,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	200 Dos	02:24,10	02:29,10	02:33,10	02:38,10
00:41,80	00:41,30	00:40,60	00:40,30	50 Bra	00:33,90	00:35,30	00:36,90	00:38,90
01:31,10	01:29,10	01:28,10	01:27,10	100 Bra	01:16,80	01:20,50	01:22,50	01:25,50
03:15,50	03:10,50	03:05,50	03:02,50	200 Bra	02:44,10	02:49,10	02:54,10	03:04,10
00:33,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	50 Pap	00:27,80	00:28,70	00:29,80	00:31,30
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60
02:56,70	02:51,70	02:46,70	02:41,70	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70
01:23,00	01:21,34	01:19,71	01:18,12	100 4n	01:09,18	01:10,59	01:12,03	01:13,50
02:49,10	02:45,60	02:43,60	02:40,60	200 4n	02:23,90	02:28,90	02:34,90	02:39,90
05:57,50	05:47,50	05:37,50	05:27,50	400 4n	05:16,00	05:26,00	05:31,00	05:46,00



Ambition Paris 2024

Dispositifs d'accompagnement des clubs, des entraîneurs et de suivi des nageurs

Cette saison, nous avons souhaité détailler l'ensemble des actions mises en place autour de la performance en Bretagne. Nous restons disponibles pour apporter des précisions à l'ensemble des éléments précisés ci-dessous.

L'adresse mail de l'équipe technique régionale : liguebretagne.etr@gmail.com.

La formation continue des cadres

Cette saison, trois types d'actions seront mises en place pour permettre aux cadres qui le souhaitent de poursuivre leur progression en limitant au maximum l'impact sur les clubs.

Stage « Olbrecht » le _____ à Rennes :

Le célèbre couple de physiologiste connu pour avoir suivi un grand nombre des meilleurs nageuses et nageurs mondiaux sera présent à Rennes. Ils viennent assurer les tests et le suivi des nageurs des deux Centres d'Accession et de Formation bretons.

Nous profitons de cette opportunité pour y associer un temps de formation gratuit et ouvert à tous les coaches. La journée débutera par les tests associés à un débriefing des nageurs. Après un déjeuner en commun, l'après-midi se poursuivra par un séminaire où nous aurons l'occasion d'échanger autour des méthodes d'entraînements proposées.

Le programme détaillé sera envoyé début septembre, nous envisageons de vous réunir courant octobre en soirée pour la reprise après l'été de manière conviviale.

Stage Yaouank du lundi 30 octobre au mercredi 1^{er} novembre 2023 à Redon.

Nous arrivons à la 7^{ème} édition du stage qui a la particularité de regrouper entre 20 et 25 entraîneurs et près de 100 nageuses et nageurs de la catégorie Jeunes. Stage gratuit pour les entraîneurs, il a pour objectif de travailler spécifiquement sur les particularités de cette catégorie avec une journée du samedi réservée à la révision annuelle obligatoire du secourisme. Le programme est en cours de finalisation, cette édition devrait être centrée sur

Tables rondes sur les compétitions régionales.

Pour la troisième saison nous allons proposer 2 à 3 tables rondes lors des compétitions régionales. L'ambition est de profiter de la soirée du samedi pour organiser un temps de formation sans occuper un week-end supplémentaire avec un colloque d'entraîneurs.

Elles sont organisées avec le même schéma :

- Une intervention de 1h30 ou deux de 45' autour d'une thématique souhaitée lors des réunions de l'équipe technique régionale.
- Un repas en commun autour d'un temps convivial.
- Les thématiques seront précisées plus tard.

La liste est en cours d'actualisation

Catégories Jeunes :

- ↵ Être intégré(e) dans une liste de HN, la liste espoir ou un collectif national.
- ↵ Être qualifié(e) aux championnats de France Jeunes.
- ↵ Être finaliste aux championnats de l'Ouest Jeunes.
- ↵ Être titré (e) aux championnats BZH Jeunes dans son année d'âge (s'il y a au moins 3 participants dans son année).

Catégories Juniors :

Juniors 1 (14/15 ans filles et 15/16 ans garçons) :

- ↵ Être intégré(e) dans une liste de HN, la liste espoir ou un collectif national.
- ↵ Être qualifié(e) aux championnats de France de N2.
- ↵ Être Finaliste aux championnats de France Juniors
- ↵ Être Finaliste aux championnats de France Eté
- ↵ Être qualifié(e) aux championnats de France Elite en bassin de 25m et/ou de 50m.

Juniors 2 (16/17 ans filles et 17/18 ans garçons) :

- ↵ Être intégré(e) dans une liste de HN, la liste espoir ou un collectif national.
- ↵ Être médaillé(e) aux championnats de France de N2.
- ↵ Être Finaliste aux championnats de France Juniors
- ↵ Être qualifié(e) aux championnats de France Elite en bassin de 25m et/ou de 50m.
- ↵ Être Finaliste aux championnats de France Eté

Catégories Seniors :

- ↵ Être intégré(e) dans une liste de HN, la liste espoir ou un collectif national.
- ↵ Être médaillé (e) aux championnats de France de N2.
- ↵ Être médaillé (e) aux championnats de France Eté
- ↵ Être finaliste aux championnats de France Elite en bassin de 25m et/ou de 50m.

Cadre du projet :

Suite à une réunion avec les différents référents de nos structures formatrices de HN, nous avons souhaité proposer une liste de défis en marge des parcours de compétition « classique ».

Ces défis ont pour buts :

- De créer une émulation supplémentaire dans les entraînements du quotidien.
- De mettre en avant les compétences attendues par les entraîneurs des Centre Labellisés d'Entraînement et par les Centres d'Accession et de Formation.

Modalités :

Chaque test est souple à organiser et est placé sous l'autorité de l'entraîneur référent du club (seul habilité à remplir le fichier en ligne).

Liste des tests et condition de réalisation :

Test : 25m coulée départ plongé Vmax

En apnée réaliser un 25m en coulée à vitesse maximale. Le temps est pris au start (et non une fois que les pieds quittent le plot) jusqu'à la touche au mur.

Test : 15m départ plongé Vmax sans aucun mouvement.

Le plongeon doit être suivi d'une coulée sans aucun mouvement. La nageuse ou le nageur doit rester en position « projectile » jusqu'au 15m. Le temps est pris au start jusqu'au au passage de la ligne des 15m par la tête du nageur.

Test : 200m Jambes bassin de 25m

Le test peut être réalisé dans plusieurs spécialités. Les bras doivent être immobiles avec ou sans planche. Le règlement FINA doit être respecté (pas de coulée au-delà des 15m en dehors de la brasse)

Test : 3*200m 4N progressif de 1 à 3.

Réaliser chaque 200m4N de plus en plus vite, départ dans l'eau et avec 45'' de récup entre chaque.

Test : 8*100m régularité des allures, régularité de la coulée et coups de bras

Réaliser chaque 100m avec l'allure la plus régulière possible, départ dans l'eau et avec 15'' de récup entre chaque.

Le temps pris en compte est celui réalisé à l'addition des 8*100m sans la récup.

Les clubs partenaires du haut niveau

Cadre du projet :

Nous avons bien conscience que les clubs formateurs sont rarement mis en avant contrairement aux structures porteuses des centre d'accession et de formation. Or, nous souhaitons distinguer les clubs ayant une action particulière et engagée vers la performance.

Dans cet esprit, nous allons mettre en lumière des « clubs partenaires du haut Niveau ».

Modalités :

La reconnaissance s'obtient à partir de la réalisation d'au moins un des critères suivants (en préambule, le club devra avoir signé la charte du 100% licence) :

- ↳ Avoir formé au moins un nageur sur liste espoir ou Haut Niveau dans les deux saisons précédentes.
- ↳ Avoir envoyé au moins un nageur en centre d'accession et de formation dans les deux saisons précédentes.

Accompagnement :

- ↳ Un suivi personnalisé du club et de ses dirigeants.
- ↳ Un courrier de la ligue soulignant cette reconnaissance du club auprès de la municipalité et du conseil départemental.
- ↳ Test Triton sur le lieu d'entraînement et suivi en compétition pour les nageurs ciblés.
- ↳ Accompagnement dans la formation continue du cadre (stage en fonction des besoins exprimés par le cadre, travail au cas par cas).
- ↳ Accompagnement des nageurs ciblés pour intégrer des stages des CAF.

Liste des clubs :

Département des Côtes d'Armor :

Département du Finistère :

Département du Ille et Vilaine :

Département du Morbihan :