



# REGLEMENT SPORTIF 2024



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](mailto:com.bretagne.natation@wanadoo.fr)

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

# Calendrier Natation Course 2024

janvier-2024		février-2024		mars-2024		avril-2024		mai-2024		juin-2024		juillet-2024		août-2024		septembre-2024		octobre-2024		novembre-2024		décembre-2024	
lun. 1		jeu. 1		ven. 1		lun. 1	1	mer. 1		sam. 1	COD	lun. 1		jeu. 1	PARIS 2024	dim. 1		mar. 1		ven. 1		dim. 1	
mar. 2		ven. 2		sam. 2		mar. 2		jeu. 2		dim. 2	CIRCUIT NATATION	mar. 2		ven. 2	PARIS 2024	lun. 2		mer. 2		sam. 2		lun. 2	
mer. 3		sam. 3		dim. 3		mer. 3		ven. 3		lun. 3		mer. 3		sam. 3	PARIS 2024	mar. 3		jeu. 3		dim. 3		mar. 3	
jeu. 4		dim. 4		lun. 4		jeu. 4	Date limite Webconf@tion	sam. 4	CIRCUIT NATATION	mar. 4	3	jeu. 4		dim. 4		mer. 4		ven. 4		lun. 4		mer. 4	
ven. 5		lun. 5		mar. 5		ven. 5		dim. 5		mer. 5		ven. 5		lun. 5		jeu. 5		sam. 5		mar. 5		jeu. 5	
sam. 6		mar. 6		mer. 6		sam. 6		lun. 6		jeu. 6		sam. 6	Championnats régionaux été Brest	mar. 6		ven. 6		dim. 6		mer. 6		ven. 6	
dim. 7		mer. 7		jeu. 7		dim. 7		mar. 7	2	ven. 7		dim. 7		mer. 7		sam. 7		lun. 7		jeu. 7	FRANCE	sam. 7	Juniors 25m Massy
lun. 8		jeu. 8		ven. 8		lun. 8		mer. 8		sam. 8		lun. 8	4	jeu. 8		dim. 8		mar. 8		ven. 8	FRANCE	dim. 8	
mar. 9		ven. 9		sam. 9		mar. 9		jeu. 9		dim. 9		mar. 9	EURO JUN	ven. 9		lun. 9		mer. 9		sam. 9	FRANCE	lun. 9	
mer. 10	DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX	sam. 10	Meeting Régional St-Malo	dim. 10		mer. 10		ven. 10		lun. 10		mer. 10	Date limite Webconf@tion	sam. 10		mar. 10		jeu. 10		dim. 10	FRANCE	mar. 10	
jeu. 11		dim. 11		lun. 11		jeu. 11		sam. 11		mar. 11		jeu. 11		dim. 11		mer. 11		ven. 11		lun. 11	FRANCE	mer. 11	
ven. 12		lun. 12		mar. 12		ven. 12		dim. 12		mer. 12		ven. 12		lun. 12		jeu. 12		sam. 12		mar. 12	DATES PROVISOIRES	jeu. 12	Finale CdFD
sam. 13		mar. 13		mer. 13		sam. 13	Meeting Régional lieu à valider	lun. 13		jeu. 13		sam. 13		mar. 13		ven. 13		dim. 13		mer. 13	FRANCE	ven. 13	
dim. 14	1 Juniors 1 avril	mer. 14		jeu. 14		dim. 14		mar. 14		ven. 14		dim. 14		mer. 14		sam. 14		lun. 14		jeu. 14		sam. 14	Benjamins 50m Dunkerque
lun. 15		jeu. 15		ven. 15		lun. 15		mer. 15		sam. 15		lun. 15		jeu. 15		dim. 15		mar. 15		ven. 15		dim. 15	
mar. 16	2 Nationale 2 5 mai	ven. 16		sam. 16	Qualifications #1 GIANT OPEN	mar. 16	FRANCE	jeu. 16	FRANCE	dim. 16	FRANCE	mar. 16	FRANCE	ven. 16		lun. 16		mer. 16		sam. 16	IC Région le 10/11 ou 16/11 (suivant la date des CF 25m)	lun. 16	
mer. 17		sam. 17		dim. 17		mer. 17		ven. 17	N2 Melun Nat' Ouest	lun. 17		mer. 17		sam. 17		mar. 17		jeu. 17		dim. 17		mar. 17	
jeu. 18	3 ELITE 50 2 juin	dim. 18		lun. 18	Qualifications #2 GIANT OPEN	jeu. 18	Juniors Chalon s/S	sam. 18	Chpts de l'Ouest St-Malo à valider	mar. 18	ELITE Chartres	jeu. 18	Open d'Été Montauban	dim. 18		mer. 18		ven. 18		lun. 18		mer. 18	
ven. 19		lun. 19		mar. 19		ven. 19		dim. 19		mer. 19		ven. 19		lun. 19		jeu. 19		sam. 19		mar. 19		jeu. 19	
sam. 20	4 Open d'Été 8 juillet	mar. 20		mer. 20		sam. 20		lun. 20		jeu. 20		sam. 20		mar. 20		ven. 20		dim. 20		mer. 20		ven. 20	Championnat de l'Ouest - circuit FFN
dim. 21		mer. 21		jeu. 21		dim. 21		mar. 21		ven. 21		dim. 21		mer. 21		sam. 21		lun. 21		jeu. 21		sam. 21	
lun. 22	5 Elite & Juniors 25 31 août	jeu. 22		ven. 22	Meeting de Rennes / Webconf@tion régionale	lun. 22		mer. 22		sam. 22		lun. 22		jeu. 22		dim. 22		mar. 22		ven. 22		dim. 22	
mar. 23		ven. 23		sam. 23		mar. 23		jeu. 23		dim. 23		mar. 23		ven. 23		lun. 23		mer. 23		sam. 23	Finale Yaouank (lieu à déterminer)	lun. 23	
mer. 24		sam. 24		dim. 24		mer. 24		ven. 24		lun. 24		mer. 24		sam. 24		mar. 24		jeu. 24		dim. 24		mar. 24	Date limite Webconf@tion
jeu. 25		dim. 25		lun. 25		jeu. 25		sam. 25		mar. 25		jeu. 25		dim. 25		mer. 25		ven. 25		lun. 25		mer. 25	
ven. 26	CIRCUIT NATATION	lun. 26		mar. 26		ven. 26		dim. 26		jeu. 26		ven. 26		lun. 26		jeu. 26		sam. 26		mar. 26		jeu. 26	
sam. 27		mar. 27		mer. 27		sam. 27		lun. 27		jeu. 27		sam. 27		mar. 27		ven. 27		dim. 27		mer. 27		ven. 27	
dim. 28		mer. 28		jeu. 28		dim. 28		mar. 28		ven. 28		dim. 28		mer. 28		sam. 28		lun. 28		jeu. 28		sam. 28	
lun. 29		jeu. 29		ven. 29		lun. 29		mer. 29		sam. 29	Webconf@tion Benjamin des Ligues Lieu à valider	lun. 29		jeu. 29		dim. 29		mar. 29		ven. 29		dim. 29	
mar. 30		Version du 09/10/2023		sam. 30	Chpts de l'Ouest Tours	mar. 30		jeu. 30		dim. 30		mar. 30	PARIS 2024	ven. 30		lun. 30		mer. 30		sam. 30		lun. 30	
mer. 31				dim. 31		mer. 31		ven. 31				mer. 31		sam. 31	5			jeu. 31				mar. 31	

Circuit FFN Qualificatif

Période des webconf@tion #1 et #2

Date limite Coupe de France des Départements (CdFD) 8 juillet

Date limite d'organisation des Interclubs Avenir 22 décembre Interclubs Benjamins 23 juin

Interclubs Toutes Catégories  
DATES PROVISOIRES



## LES CATÉGORIES 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 AQUA. 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 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2024

## Dames et Messieurs

## Benjamins

12 - 13 ans

2012 à 2011

## Juniors

14 - 18 ans

2010 à 2006

## Seniors

19 ans et plus

2005 et avant

## Dames

Année de naissance

2012

2011

2010

2009

2008

2007

2006

2005 et avant

Age sportif

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

16 ans

17 ans

18 ans

19 ans et +

## Classification

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

## Messieurs

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 2024 complète en étant licencié du 1<sup>er</sup> janvier au 31 août ET en ayant renouvelé sa licence à partir du 1<sup>er</sup> 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
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



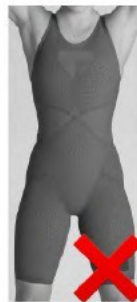
Couture piquée =>



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



ATATION COURSE 2023

# Programme Avenirs

## Filles et Garçons 11 ans et moins

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 22 décembre 2024

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<sup>er</sup> janvier au 22 décembre 2024

Filles et Garçons 11 ans et moins (nées en 2013 et après) titulaires du Sauv'nage et d'une Licence «Compétiteurs »

**Un trophée Avenir du 4 Nageur : NOUVEAUTÉ 2024**

**Avenir 10 ans et moins** : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.

**Avenir 11 ans** : 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre

**Un trophée Avenir du Nageur Complet : NOUVEAUTÉ 2024**

**Avenir 10 ans et moins** : 25 de spécialité\* et 200 nage libre.

**Avenir 11 ans** : 50 de spécialité\*, 100 4 nages, 400 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 et Garçons 12 ans et 13 ans

### Programme National

- **Interclubs Benjamins**

A organiser dans chaque département jusqu'au dimanche 23 juin 2024.

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 25 juin ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.

- **Finale de la Coupe de France des Départements le jeudi 12 décembre 2024 à Dunkerque**
- **Championnat de France Benjamins du vendredi 13 au dimanche 15 décembre 2024 à Dunkerque**
- **Trophée Benjamins**

Du 1er janvier au 30 novembre 2024

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

- **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, au cumul des points marqués**

- **Benjamins 1** : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre.
- **Benjamins 2** : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre

\* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse (le meilleur pris en compte).

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.

### Programme Interrégional

- **Coupe de l'Ouest des Départements** : samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 juin 2024 à Dinan (règlement dans le programme IRNO)
- **Webconfront@tion Benjamins** : samedi 29 et dimanche 30 juin 2024 à Rennes (règlement à venir dans le programme IRNO)

### Programme régional Benjamins

- **Finale régionale Yaouank** : samedi 23 et dimanche 24 novembre 2024  
L'accès à la finale régionale sera précisé dans la page dédiée.

## Les dates à retenir pour la saison 2024 : 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.

<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE JUNIORS 50m</b>	1 <sup>er</sup> avril 2024
<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE NATIONALE 2</b>	5 mai 2024
<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE</b>	2 juin 2024
<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN D'ÉTÉ</b>	8 juillet 2024
<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE 25m</b>	31 août 2024
<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE JUNIORS 25m</b>	31 août 2024
<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES 50m</b>	1er décembre 2024

Du mardi 16 au dimanche 21 avril 2024	Championnats de France Juniors à Chalon sur Saône
Du jeudi 16 au dimanche 19 mai 2024	Championnats de France Nationale 2 à Melun
Du dimanche 16 au vendredi 21 juin 2024	Championnats de France Elite à Chartres
Du mardi 16 au dimanche 21 juillet 2024	Championnats de France Open Été à Montauban
Du	Championnats de France Elite 25m à
Du jeudi 5 au lundi 9 décembre 2024	Championnats de France Juniors 25m à Massy
Du vendredi 13 au dimanche 15 décembre 2024	Championnats de France Benjamins 50m à Dunkerque

Samedi 10 et dimanche 11 février 2024 : Meeting Régional de Saint-Malo

Du vendredi 22 au dimanche 24 mars 2024 : Meeting Régional de Rennes – webconf@tion régionale

Samedi 30 et dimanche 31 mars 2024 : Championnat IRNO de printemps à Tours

Samedi 13 et dimanche 14 avril 2024 : Meeting Régional

Du samedi 18 au lundi 20 mai 2024 : Championnats IRNO de Pentecôte en bassin de 50m à Saint-Malo

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 juin 2024 : Coupe de l'Ouest des Départements à Dinan

Samedi 29 et dimanche 30 juin 2024 : webconf@tion Benjamins de l'Ouest à Rennes

Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet 2024 : Championnats régionaux en bassin de 50m à Brest (à confirmer)

Samedi 7 et dimanche 8 décembre 2024 : Championnats régionaux en bassin de 25m (Finistère)



# COMPETITIONS 2024

## MEETINGS REGIONAUX

<b>MEETING REGIONAL de SAINT-MALO</b> <b>Bassin 50 m</b>
Date : <b>Samedi 10 et dimanche 11 février 2024 à Saint-Malo</b>
Bassin : 50m x 8 lignes

[Site de l'organisateur](#)

<b>MEETING REGIONAL DU CERCLE PAUL BERT DE RENNES</b> <b>Bassin 50 m</b>
Date : <b>Du vendredi 22 au dimanche 24 mars 2024 à Rennes</b>
Bassin : 50m x 8 lignes

Support du webconfront@tion régionale

[Site de l'organisateur](#)

<b>MEETING REGIONAL</b> <b>Bassin</b>
Date : <b>samedi 13 et dimanche 14 avril 2024 à</b>
Bassin :

**CHAMPIONNATS REGIONAUX PRINTEMPS  
Bassin 50 m**

Date : **Du vendredi 22 au dimanche 24 mars 2024 à Rennes**

Bassin : 50 x 8 lignes

**Engagements extranat du 4 mars au 19 mars 2024**

- **Modalités de participation :**

Cette compétition est ouverte aux nageuses et nageurs 12 ans et plus. Pour les nageurs de la catégories Benjamins, seuls les sportifs réalisant la grille de qualification J1 pourront participer.

Pour les catégories Juniors et plus :

\*Les nageurs du collectif « Yaouank Olympik 2028 » : 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 de 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 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 15 ans et moins seront récompensés (les finales A puis B priment sur les finales C).

- **Programme :** Programme du meeting

**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 PRINTEMPS (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					Épreuves	MESSIEURS				
Tps limites						Tps limites				
J1	J2	J3	J4	J5 et plus		J5 et plus	J4	J3	J2	J1
00:31,00	00:30,70	00:30,40	00:30,10	00:29,50	50 NL	00:26,40	00:27,00	00:28,00	00:29,00	00:30,09
01:09,30	01:07,40	01:06,80	01:05,50	01:04,20	100 NL	00:56,50	00:59,00	01:01,00	01:03,00	01:08,50
02:31,00	02:28,00	02:27,00	02:25,00	02:23,90	200 NL	02:08,00	02:12,00	02:16,00	02:18,00	02:27,00
05:30,00	05:15,00	05:10,00	05:05,00	05:03,80	400 NL	04:31,00	04:50,00	05:00,00	05:07,00	05:20,00
11:00,00	10:50,00	10:40,00	10:30,00	10:26,90	800 NL	09:15,00	09:45,00	10:00,00	10:10,00	10:40,00
20:15,00	20:00,00	19:45,00	19:30,00	19:26,70	1500 NL	17:45,00	18:15,00	18:40,00	19:00,00	20:05,00
00:38,10	00:37,00	00:36,30	00:35,80	00:35,05	50 Dos	00:32,50	00:33,20	00:34,00	00:35,00	00:37,50
01:26,20	01:19,80	01:18,60	01:17,70	01:16,90	100 Dos	01:10,30	01:12,40	01:14,00	01:16,00	01:25,00
02:58,00	02:50,00	02:48,00	02:45,00	02:43,80	200 Dos	02:31,00	02:36,00	02:40,00	02:45,00	02:57,00
00:43,20	00:42,00	00:41,30	00:41,00	00:40,20	50 Bra	00:35,00	00:36,40	00:38,00	00:40,00	00:43,00
01:34,50	01:31,00	01:30,00	01:29,00	01:28,90	100 Bra	01:19,30	01:23,00	01:25,00	01:28,00	01:34,00
03:23,10	03:15,00	03:10,00	03:07,00	03:05,70	200 Bra	02:50,00	02:55,00	03:00,00	03:10,00	03:22,90
00:35,50	00:34,00	00:33,50	00:33,00	00:32,25	50 Pap	00:28,50	00:29,40	00:30,50	00:32,00	00:35,00
01:25,00	01:22,00	01:20,00	01:18,00	01:17,10	100 Pap	01:07,00	01:10,00	01:12,50	01:15,00	01:24,50
03:12,50	02:55,00	02:50,00	02:45,00	02:43,80	200 Pap	02:30,00	02:37,00	02:45,00	02:55,00	03:12,00
02:53,40	02:49,00	02:47,00	02:44,00	02:42,90	200 4n	02:28,00	02:33,00	02:39,00	02:44,00	02:52,90
06:12,30	05:55,00	05:45,00	05:35,00	05:32,90	400 4n	05:25,00	05:35,00	05:40,00	05:55,00	06:11,50

#### Temps à réaliser en bassin de 25m

DAMES					Épreuves	MESSIEURS				
Tps limites						Tps limites				
J1	J2	J3	J4	J5 et plus		J5 et plus	J4	J3	J2	J1
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	00:28,80	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30	00:29,39
01:08,10	01:06,20	01:05,60	01:04,30	01:04,20	100 NL	00:55,30	00:57,80	00:59,80	01:01,80	01:07,30
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	02:23,90	200 NL	02:05,10	02:09,10	02:13,10	02:15,10	02:24,10
05:23,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	05:03,80	400 NL	04:24,80	04:43,80	04:53,80	05:00,80	05:13,80
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	10:26,90	800 NL	09:02,10	09:32,10	09:47,10	09:57,10	10:27,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	19:26,70	1500 NL	17:20,50	17:50,50	18:15,50	18:35,50	19:40,50
00:36,80	00:35,70	00:35,00	00:34,50	00:35,05	50 Dos	00:31,20	00:31,90	00:32,70	00:33,70	00:36,20
01:23,90	01:17,50	01:16,30	01:15,40	01:16,90	100 Dos	01:08,00	01:10,10	01:11,70	01:13,70	01:22,70
02:52,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	02:43,80	200 Dos	02:25,60	02:30,60	02:34,60	02:39,60	02:51,60
00:42,50	00:41,30	00:40,60	00:40,30	00:40,20	50 Bra	00:34,30	00:35,70	00:37,30	00:39,30	00:42,30
01:32,60	01:29,10	01:28,10	01:27,10	01:28,90	100 Bra	01:17,40	01:21,10	01:23,10	01:26,10	01:32,10
03:18,60	03:10,50	03:05,50	03:02,50	03:05,70	200 Bra	02:45,50	02:50,50	02:55,50	03:05,50	03:18,40
00:34,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	00:32,25	50 Pap	00:27,90	00:28,80	00:29,90	00:31,40	00:34,40
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	01:17,10	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60	01:23,10
03:09,20	02:51,70	02:46,70	02:41,70	02:43,80	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70	03:08,70
02:50,00	02:45,60	02:43,60	02:40,60	02:42,90	200 4n	02:24,60	02:29,60	02:35,60	02:40,60	02:49,50
06:04,80	05:47,50	05:37,50	05:27,50	05:32,90	400 4n	05:17,50	05:27,50	05:32,50	05:47,50	06:04,00

**CHAMPIONNATS REGIONAUX ÉTÉ**  
**Bassin 50 m**

Date : **Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet 2024 à Brest**

Bassin : 50 x 6 lignes

**Engagements extranat du 17 juin au 2 juillet 2024**

- **Modalités de participation :**

Cette compétition est ouverte aux nageuses et nageurs 12 ans et plus. Pour les nageurs de la catégories Benjamins, seuls les sportifs réalisant la grille de qualification J1 pourront participer.

Pour les catégories Juniors et plus :

\*Les nageurs du collectif « Yaouank Olympik 2028 » : 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 de 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 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 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 5 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 6 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 7 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)

### 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					Épreuves	MESSIEURS				
Tps limites						Tps limites				
J1	J2	J3	J4	J5 et plus		J5 et plus	J4	J3	J2	J1
00:31,00	00:30,70	00:30,40	00:30,10	00:29,50	50 NL	00:26,40	00:27,00	00:28,00	00:29,00	00:30,09
01:09,30	01:07,40	01:06,80	01:05,50	01:04,20	100 NL	00:56,50	00:59,00	01:01,00	01:03,00	01:08,50
02:31,00	02:28,00	02:27,00	02:25,00	02:23,90	200 NL	02:08,00	02:12,00	02:16,00	02:18,00	02:27,00
05:30,00	05:15,00	05:10,00	05:05,00	05:03,80	400 NL	04:31,00	04:50,00	05:00,00	05:07,00	05:20,00
11:00,00	10:50,00	10:40,00	10:30,00	10:26,90	800 NL	09:15,00	09:45,00	10:00,00	10:10,00	10:40,00
20:15,00	20:00,00	19:45,00	19:30,00	19:26,70	1500 NL	17:45,00	18:15,00	18:40,00	19:00,00	20:05,00
00:38,10	00:37,00	00:36,30	00:35,80	00:35,05	50 Dos	00:32,50	00:33,20	00:34,00	00:35,00	00:37,50
01:26,20	01:19,80	01:18,60	01:17,70	01:16,90	100 Dos	01:10,30	01:12,40	01:14,00	01:16,00	01:25,00
02:58,00	02:50,00	02:48,00	02:45,00	02:43,80	200 Dos	02:31,00	02:36,00	02:40,00	02:45,00	02:57,00
00:43,20	00:42,00	00:41,30	00:41,00	00:40,20	50 Bra	00:35,00	00:36,40	00:38,00	00:40,00	00:43,00
01:34,50	01:31,00	01:30,00	01:29,00	01:28,90	100 Bra	01:19,30	01:23,00	01:25,00	01:28,00	01:34,00
03:23,10	03:15,00	03:10,00	03:07,00	03:05,70	200 Bra	02:50,00	02:55,00	03:00,00	03:10,00	03:22,90
00:35,50	00:34,00	00:33,50	00:33,00	00:32,25	50 Pap	00:28,50	00:29,40	00:30,50	00:32,00	00:35,00
01:25,00	01:22,00	01:20,00	01:18,00	01:17,10	100 Pap	01:07,00	01:10,00	01:12,50	01:15,00	01:24,50
03:12,50	02:55,00	02:50,00	02:45,00	02:43,80	200 Pap	02:30,00	02:37,00	02:45,00	02:55,00	03:12,00
02:53,40	02:49,00	02:47,00	02:44,00	02:42,90	200 4n	02:28,00	02:33,00	02:39,00	02:44,00	02:52,90
06:12,30	05:55,00	05:45,00	05:35,00	05:32,90	400 4n	05:25,00	05:35,00	05:40,00	05:55,00	06:11,50

#### Temps à réaliser en bassin de 25m

DAMES					Épreuves	MESSIEURS				
Tps limites						Tps limites				
J1	J2	J3	J4	J5 et plus		J5 et plus	J4	J3	J2	J1
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	00:28,80	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30	00:29,39
01:08,10	01:06,20	01:05,60	01:04,30	01:04,20	100 NL	00:55,30	00:57,80	00:59,80	01:01,80	01:07,30
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	02:23,90	200 NL	02:05,10	02:09,10	02:13,10	02:15,10	02:24,10
05:23,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	05:03,80	400 NL	04:24,80	04:43,80	04:53,80	05:00,80	05:13,80
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	10:26,90	800 NL	09:02,10	09:32,10	09:47,10	09:57,10	10:27,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	19:26,70	1500 NL	17:20,50	17:50,50	18:15,50	18:35,50	19:40,50
00:36,80	00:35,70	00:35,00	00:34,50	00:35,05	50 Dos	00:31,20	00:31,90	00:32,70	00:33,70	00:36,20
01:23,90	01:17,50	01:16,30	01:15,40	01:16,90	100 Dos	01:08,00	01:10,10	01:11,70	01:13,70	01:22,70
02:52,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	02:43,80	200 Dos	02:25,60	02:30,60	02:34,60	02:39,60	02:51,60
00:42,50	00:41,30	00:40,60	00:40,30	00:40,20	50 Bra	00:34,30	00:35,70	00:37,30	00:39,30	00:42,30
01:32,60	01:29,10	01:28,10	01:27,10	01:28,90	100 Bra	01:17,40	01:21,10	01:23,10	01:26,10	01:32,10
03:18,60	03:10,50	03:05,50	03:02,50	03:05,70	200 Bra	02:45,50	02:50,50	02:55,50	03:05,50	03:18,40
00:34,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	00:32,25	50 Pap	00:27,90	00:28,80	00:29,90	00:31,40	00:34,40
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	01:17,10	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60	01:23,10
03:09,20	02:51,70	02:46,70	02:41,70	02:43,80	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70	03:08,70
02:50,00	02:45,60	02:43,60	02:40,60	02:42,90	200 4n	02:24,60	02:29,60	02:35,60	02:40,60	02:49,50
06:04,80	05:47,50	05:37,50	05:27,50	05:32,90	400 4n	05:17,50	05:27,50	05:32,50	05:47,50	06:04,00

**CHAMPIONNATS REGIONAUX INTERCLUBS**  
**Toutes Catégories**

Date : **dimanche 10** ou **samedi 16 novembre** à

Bassin : 25m x

**Engagements extranat du octobre au novembre 2024**

Date	Samedi	Samedi
Ouverture des portes	8h30	15h
Début des épreuves	10h	16h
<b>EPREUVES</b>	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	<b>Pause 15'</b>
	<b>Pause 15'</b>	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 octobre 2024** (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**

**Messieurs**

## Finale Régionale Jeunes YAOUANK

Date : **Samedi 23 et Dimanche 24 Novembre 2024** à

Bassin : 25m

### Engagements extranat du 4 au 19 novembre 2024

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

#### COMPETITION RESERVEE :

- aux nageuses et nageurs 12 et 13 ans

- **Modalités de participation :**

Qualifications au cumul des points marqués sur les performances réalisées du 1er janvier au 27 octobre 2024 (Trophée du Nageur complet)

- **Benjamins 1 :** 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre.
  - **Benjamins 2 :** 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre
- \* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse (le meilleur pris en compte).

- 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 7 et dimanche 8 décembre 2024 à

Bassin : 25m

**Engagements extranat du 18 novembre au 3 décembre 2024**

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

- Modalités de participation :**

Pour les nageurs Juniors et plus (les Benjamins sont autorisés à participer sous conditions ci-dessous)

\*Les nageurs du collectif « Yaouank Olympek 2028 » (nageurs qualifiés aux championnats de France Benjamins, Juniors et Elite Hiver 2024) : 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 le 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 et garçons 15 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.**

### CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER (25 m)

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

#### Temps à réaliser en bassin de 25 m

DAMES					Épreuves	MESSIEURS				
Tps limites						Tps limites				
J1	J2	J3	J4	J5 et plus		J5 et plus	J4	J3	J2	J1
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	00:28,80	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30	00:29,39
01:08,10	01:06,20	01:05,60	01:04,30	01:04,20	100 NL	00:55,30	00:57,80	00:59,80	01:01,80	01:07,30
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	02:23,90	200 NL	02:05,10	02:09,10	02:13,10	02:15,10	02:24,10
05:23,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	05:03,80	400 NL	04:24,80	04:43,80	04:53,80	05:00,80	05:13,80
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	10:26,90	800 NL	09:02,10	09:32,10	09:47,10	09:57,10	10:27,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	19:26,70	1500 NL	17:20,50	17:50,50	18:15,50	18:35,50	19:40,50
00:36,80	00:35,70	00:35,00	00:34,50	00:35,05	50 Dos	00:31,20	00:31,90	00:32,70	00:33,70	00:36,20
01:23,90	01:17,50	01:16,30	01:15,40	01:16,90	100 Dos	01:08,00	01:10,10	01:11,70	01:13,70	01:22,70
02:52,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	02:43,80	200 Dos	02:25,60	02:30,60	02:34,60	02:39,60	02:51,60
00:42,50	00:41,30	00:40,60	00:40,30	00:40,20	50 Bra	00:34,30	00:35,70	00:37,30	00:39,30	00:42,30
01:32,60	01:29,10	01:28,10	01:27,10	01:28,90	100 Bra	01:17,40	01:21,10	01:23,10	01:26,10	01:32,10
03:18,60	03:10,50	03:05,50	03:02,50	03:05,70	200 Bra	02:45,50	02:50,50	02:55,50	03:05,50	03:18,40
00:34,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	00:32,25	50 Pap	00:27,90	00:28,80	00:29,90	00:31,40	00:34,40
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	01:17,10	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60	01:23,10
03:09,20	02:51,70	02:46,70	02:41,70	02:43,80	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70	03:08,70
02:50,00	02:45,60	02:43,60	02:40,60	02:42,90	200 4n	02:24,60	02:29,60	02:35,60	02:40,60	02:49,50
06:04,80	05:47,50	05:37,50	05:27,50	05:32,90	400 4n	05:17,50	05:27,50	05:32,50	05:47,50	06:04,00



# Ambition 2028

## Dispositifs d'accompagnement des clubs et des entraîneurs

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'adressesmail del'équipe techniqueregionale : [liguebretagne.etr@gmail.com](mailto:liguebretagne.etr@gmail.com).

### La formation continue des cadres

Cette saison, deux 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 Yaouank du lundi 28 au mercredi 30 octobre 2024 à Redon**

Nous arrivons à la 8<sup>ème</sup> édition du stage qui a la particularité de regrouper entre 20 et 25 entraîneurs et près de 100 nageuses et nageurs de la catégorie Benjamins. Stage gratuit pour les entraîneurs, il a pour objectif de travailler spécifiquement sur les particularités de cette catégorie avec une journée du mercredi réservée à la révision annuelle obligatoire du secourisme.

#### **Tables rondes sur les compétitions régionales.**

Nous allons proposer 2 à 3 tables rondes lors des championnats régionaux TC. 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.



### **Cadre du projet :**

Nous avons bien conscience que les clubs formateurs sont rarement mis en avant contrairement aux structures porteuses des centres d'accèsion 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'accèsion 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.

**Les autres actions d'accompagnement sont présentées dans le Projet Régional Sportif .**



# **REGLEMENT SPORTIF MAÎTRES 2024**

## CHAMPIONNATS REGIONAUX OPEN MAITRES

Date : **Dimanche 14 janvier 2024** à Vitré

Bassin : **25 m x 6 lignes**

### Engagements extranat du 1<sup>er</sup> au 9 janvier 2024

Date	Dimanche 14 janvier 2024	
Ouverture des portes	7h45	13h30
Début des épreuves	9h00	14h30
<b>EPREUVES</b>	<b>4 x 50 m 4 nages mixte</b>	<b>4 x 50 m 4 nages</b>
	<b>400 m nage libre</b>	<b>50 m dos</b>
	<b>200 m brasse</b>	<b>400 m 4 nages</b>
	<b>200 m dos</b>	<b>100 m nage libre</b>
	<b>100 m papillon</b>	<b>50 m brasse</b>
	<b>100 m 4 nages</b>	<b>200 m 4 nages</b>
	<b>100 m brasse</b>	<b>100 m dos</b>
	<b>50 m nage libre</b>	<b>200 m nage libre</b>
	<b>200 m papillon</b>	<b>50 m papillon</b>
	<b>800 m nage libre</b>	<b>1500 m nage libre</b>
	<b>4 x 50 m nage libre</b>	<b>4 x 50 m nage libre mixte</b>

- Modalités de participation :**

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses dès la catégorie 0.

Les relais mixtes comprennent obligatoirement 2 hommes et 2 femmes.

*Les relais de R1 à R6 ne peuvent être composés avec des nageurs ou nageuses C0. Les relais R0 ne peuvent être constitués que de nageurs C0.*

La ligue se réserve le droit de doubler les séries, notamment dans les épreuves de demi-fond (400 m et au-delà).

- Classements :**

Engagements libres, les séries sont nagées au temps d'engagement et le classement effectué par catégorie.

- Récompenses :**

La meilleure performance en nage individuelle par catégorie et la meilleure performance en relais par catégorie est récompensée.

Les catégories sont les suivantes, pour les épreuves individuelles et les relais :

Dames et Hommes				Relais	
C1	: de	25 à 29 ans	né(e) entre 1999 et 1995	R1	: Entre 100 et 119 ans
C2	: de	30 à 34 ans	né(e) entre 1994 et 1990	R2	: Entre 120 et 159 ans
C3	: de	35 à 39 ans	né(e) entre 1989 et 1985	R3	: Entre 160 et 199 ans
C4	: de	40 à 44 ans	né(e) entre 1984 et 1980	R4	: Entre 200 et 239 ans
C5	: de	45 à 49 ans	né(e) entre 1979 et 1975	R5	: Entre 240 et 279 ans
C6	: de	50 à 54 ans	né(e) entre 1974 et 1970	R6	: Entre 280 et 319 ans
C7	: de	55 à 59 ans	né(e) entre 1969 et 1965	R7	: Entre 320 et 359 ans
C8	: de	60 à 64 ans	né(e) entre 1964 et 1960	R8	: 360 ans et plus
C9	: de	65 à 69 ans	né(e) entre 1959 et 1955		
C10	: de	70 à 74 ans	né(e) entre 1954 et 1950		
C11	: de	75 à 79 ans	né(e) entre 1949 et 1945		
C12	: de	80 à 84 ans	né(e) entre 1944 et 1940		
C13	: de	85 à 89 ans	né(e) entre 1939 et 1935		
C14	: de	90 à 94 ans	né(e) entre 1934 et 1930		
C15	: plus de	95 ans	né(e) avant 1929		

**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 (si officiel est nageurs, prévoir son remplacement).**

## CHAMPIONNATS REGIONAUX INTERCLUBS MAITRES

Date : **Dimanche 18 février 2024** à

Bassin : **25 m x lignes**

### Engagements extranat du 5 au 13 février 2024

*Compétition qualificative aux Championnats de France interclubs Maîtres.*

Date	Dimanche 18 février 2024	
Ouverture des portes	9h00	14h00
Début des épreuves	10h00	14h45
<b>EPREUVES</b>	<b>10 x 50 m nage libre</b>	<b>100 m nage libre</b>
	<b>200 m nage libre</b>	<b>50 m brasse</b>
	<b>100 m papillon</b>	<b>100 m dos</b>
	<b>50 m dos</b>	<b>50 m papillon</b>
	<b>100 m brasse</b>	<b>100 m 4 nages</b>
	<b>50 m nage libre</b>	<b>4 x 50 m 4 nages mixte</b>

- **Modalités de participation :**

Compétition par équipe ouverte aux nageurs de 25 ans et plus (nés en 1999 et avant), ayant souscrit une licence, compétiteur à la Fédération Française de Natation. Les nageurs représentent leur club.

Chaque équipe est composée de dix licenciés du même club (composé d'au moins 2 hommes ou 2 femmes). Chaque concurrent participe obligatoirement à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 m nage libre.

4 x 50 4N mixte (composé obligatoirement de 2 dames et de 2 messieurs).

10 x 50 NL (composé des 10 nageurs participant aux épreuves individuelles).

La participation est obligatoire pour se qualifier aux Championnats de France Interclubs Maîtres.

- **Classements :**

Le classement, pour attribution du nombre de points, s'effectue d'après la table de cotation fédérale. La performance de chaque nageur est affectée d'un coefficient de rajeunissement.

Les points des épreuves individuelles seront calculés ainsi :

Temps réalisé divisé par le coefficient de majoration en fonction de l'épreuve et de la catégorie et calcul des points à la table de cotation FFN.

Les points des épreuves de relais seront calculés ainsi :

Pour une relayeuse, le coefficient est pris dans la table dames en relais. Pour un relayeur, le coefficient est pris dans la table individuelle messieurs.

4 x 50 m 4 nages : cotation FFN du relais messieurs 4 x 50 m 4N après correction par les coefficients. - 10 x 50 m nage libre : cotation FFN du 10 x 50 m nage libre après correction par les coefficients.

L'abandon, l'épreuve non nagée ou la disqualification n'entraînent pas le déclassement de l'équipe.

Dans tous les cas mentionnés, le nageur ou l'équipe marquera « 0 » point.

Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer le 10 x 50m NL avec minimum 2 hommes ou 2 femmes.

*Voir règlement fédéral*

- **Récompenses :**

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

**Chaque club est tenu de fournir 1 officiel par équipe**

Dates	Désignations	Lieux
<b>Novembre</b>		
Samedi 25	Championnats département 35 des maitres	Janzé
<b>Décembre</b>		
Samedi 16	Maîtres 1	Lannion
Samedi 16	Championnats département 56 des maitres	Lorient
Samedi 16	8ème meeting Maîtres des Marches de Bretagne.	Vitré
<b>Janvier</b>		
Samedi 6 et dimanche 7	Championnats de France N2 Maîtres	
Dimanche 14	Championnats Régionaux	Vitré
Samedi 20 et dimanche 21	Championnats de France Relais	
<b>Février</b>		
Dimanche 4	Meeting Maîtres de Rennes	Rennes
Samedi 10	Maîtres 2	Guingamp
Dimanche 18	Interclubs Régionaux	
Samedi 17 et dimanche 18	Championnats de France N2 Maîtres	
<b>Mars</b>		
Jeudi 7 au dimanche 10	Championnats de France Maîtres Hiver	Le puy en Velay
Samedi 16	Meeting ECN toutes catégories	Chartres de Bretagne
<b>Avril</b>		
Samedi 6 et dimanche 7	Championnats de France IC Maîtres	Châteauroux
Dimanche 14	Meeting Spring Breq'	Rennes
<b>Mai</b>		
Samedi 18	1 <sup>er</sup> Meeting masters ECN	Chartres de Bretagne
<b>juin</b>		
Jeudi 20 au dimanche 23	Championnats de France Maîtres été N1 et N2	Montpellier