

# SAISON 2024



Natation course

Ecole de Natation française



Natation Artistique

# 56

Plongeon



Maîtres



Eau Libre

# Programme Sportif Départemental

# Les Programmes par Catégorie

## CATEGORIES 2024

### LES CATÉGORIES D'ÂGE 2024

<b>Avenirs</b>	filles et garçons <b>11</b> ans et moins
<b>Benjamins</b>	filles et garçons <b>12</b> ans et <b>13</b> ans
<b>Juniors</b>	filles et garçons <b>14</b> ans à <b>18</b> ans
<b>Seniors</b>	dames et messieurs 19 ans et plus.

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

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

### SAISON 2024

du 1er janvier au 31 décembre 2024

#### Filles et Garçons

<b>Benjamins</b>	12 - 13 ans	2012 à 2011
<b>Juniors</b>	14 - 18 ans	2010 à 2006
<b>Seniors</b>	19 ans et plus	2005 et avant

#### 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

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

## Mon département en action



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

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

## Programme AVENIRS

### *Challenge Avenir départemental*

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

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

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

9 épreuves individuelles :

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

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

Ce qu'il faut comprendre : un 100 nage libre réalisé lors d'un championnat départemental ne sera pas pris en compte pour constituer le classement du challenge Avenir.

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

### *Les Plots Avenir*

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

### *Les Interclubs AVENIRS*

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

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

**Épreuves individuelles :**

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

**Epreuves de relais :** chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 50m 4 Nages et 4 x 50m NL  
Interclubs AVENIRS en DECEMBRE 2024

## *4e Trophées Avenirs*

« Trophée Avenir du 4 nageur »	
• 10 ans et moins	: 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.
• 11 ans	: 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre. <b>NOUVEAUTÉ 2024</b>
« Trophée Avenir du nageur complet »	
• 10 ans et moins	: 25 de spécialité* et 200 nage libre.
• 11 ans	: 50 de spécialité*, 100 4 nages, 400 nage libre. <b>NOUVEAUTÉ 2024</b>

Du 1er janvier 2024 au 22 décembre 2024

## *Le Programme Départemental AVENIRS*

Cf calendrier

## *Programme BENJAMINS*

### *Les YAOUANK : Le circuit BENJAMINS :*

Rénovation du programme JEUNES

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

Définition de 2 périodes sur 2 cycles:

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

# Le parcours des Benjamins

B1 Je suis **benjamine** **benjamin** 12 ans

à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024 si je suis né(e)

en 2012 (12 ans)

B2 Je suis **benjamine** **benjamin** 13 ans

en 2011 (13 ans)

JANVIER

Ma saison sportive se déroulera du 1<sup>er</sup> janvier jusqu'au 31 décembre

DECEMBRE

Une première partie (six mois) correspond au trimestre 1 et 2. L'objectif pour moi est de me qualifier à la webconfront@tion 🏆 Benjamine de ma Ligue

FEVRIER

Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois. Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS des compétitions où je pourrai vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, **des compétitions où je m'amuserai tout en travaillant sérieusement à l'entraînement.**

MARS

AVRIL

En AVRIL, MAI et JUIN, je participerai à des **formats de compétitions plus classiques** que mon département me proposera, plus éventuellement, une ou deux par ma ligue. Ma coach ou mon coach pourra choisir aussi de m'emmener dans des meetings nationaux labellisés où je rencontrerai des nageurs d'autres ligues. Je connaîtrai mes objectifs pour me qualifier à la webconfront@tion 🏆 Benjamine de ma ligue.



MAI

JUIN



Départements

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

- **WEBCONFRONTATION** : Le premier weekend de juillet, sur un format de compétition commun, les ligues de métropole et d'Outre- Mer , seules ou associées, organiseront leurs championnats Benjamins en mode webconfront@tion. A l'issue de toutes ces compétitions, lors de la semaine suivante, un « trait » sera tiré selon un classement pour chaque épreuve :
  - Tous les nageurs au-dessus de ce trait **sont qualifiés** pour les CF Benjamins de décembre.
  - Le temps de chaque « trait » **devient** le temps de référence pour une qualification aux CF Benjamins au mois de novembre : **les grilles de qualification s'auto-construisent...**

*Chaque temps sera pondéré pour l'ensemble des nageurs nés dans la seconde moitié de l'année civile (de juillet à décembre)*



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

JUIN



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

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

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

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



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

AOÛT

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

SEPTEMBRE

OCTOBRE

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 les compétitions suivantes :

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

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

FINAL TOUR  
BENJAMINS

---

## *Les Interclubs BENJAMINS*

---

Les Interclubs Benjamins est une compétition par équipe. Chaque équipe est constituée de 4 nageurs de la catégorie Benjamin titulaire d'une licence compétition.

Tout nageur doit impérativement participer à 2 épreuves individuelles (deux 100m) ainsi qu'au deux relais.

### **Épreuves individuelles :**

100m pap, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre (2 nageur par épreuve)

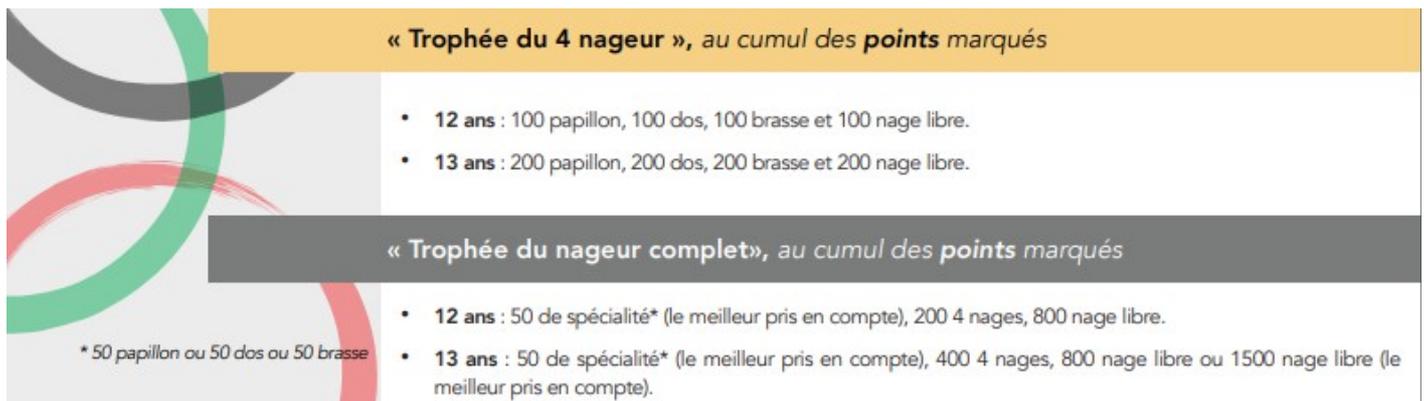
**Epreuves de relais :** chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 100m 4 Nages individuel et 4 x 200m NL

Interclubs Benjamins en JUIN 2024

---

## *6e Trophées Benjamins*

---



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

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

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

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

\* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse

Du 1er janvier 2024 au 24 Novembre 2024

---

## *Le Programme Départemental BENJAMINS*

---

- Cf calendrier

## Programme JUNIORS

### *Le Circuit 56*

Cette compétition est ouverte à tous les juniors. C'est le programme Juniors départemental.

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

### *Les championnats départementaux*

Cette compétition est ouverte à tous les juniors. Programme départemental permettant les qualifications pour les Championnats régionaux et plus.

### *Le Programme Départemental JUNIORS*

- Cf calendrier

## La WEB Confront@tion promotionnelle du Morbihan

Du 21 septembre au 22 décembre 2024

Petite soeur de la webconfront@tion des ligues, cette compétition compilera les résultats de plusieurs compétitions qui établira un classement général. Une page de résultats sera dédiée à la concaténation de toutes les compétitions.

Le niveau promotionnel sera identifié par rapport aux grilles des Championnats de France JUNIORS, de Nationale 2 et Championnats de France ELITE. Ainsi, toutes les nageuses et nageurs n'ayant réalisé aucune performance de la grille JUNIORS, Nationale 2 et ELITE, à la veille de la compétition en référence seront considérés comme appartenant au niveau promotionnel.

## *Programme MAITRES*

---

### *Le Programme Départemental des MAITRES*

---

- Cf calendrier

# Le Calendrier départemental

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

\* demi journée / \*\* journée complète

# Les Compétitions 56

## *Règlement Catégories AVENIRS et BENJAMINS*

### **Les tenues en compétition :**

Après accord de la majorité des équipes techniques Nationales, il a été décidé de proposer l'interdiction des combinaisons carbone et Jammers lors des épreuves nationales, régionales et départementales pour ces catégories.

A travers cette contrainte, la FFN souhaite mettre en avant plusieurs objectifs importants :

- Rappeler les fondamentaux de la formation des nageurs dont le travail de gainage, la technique et la position du corps doivent permettre de « transpercer » l'eau.
- Préserver les jeunes nageurs de l'iniquité économique entre les familles
- Conserver une cohérence avec l'édition du « Guide du Parent » disponible dans tous les clubs et dans lequel elle met en avant la nécessité d'investir dans une alimentation adaptée à la croissance et à l'effort de ces jeunes sportifs.

## *Les programmes des compétitions chronologiquement*

## CIRCUIT 56 # 2024\_1

Date	<b>Dimanche 14 janvier 2024</b>	Lieu	<b>QUESTEMBERT</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
		<b>MANCHE SERIE</b>	
OP		OP	13H00
DE		DE	14H00
		50 PAP D/M	
		50 DOS D/M	
		50 BRASSE D/M	
		50 NL D/M	
		400 4N D/M	
		400 NL D/M	
		<b>MANCHE FINALE</b>	
		OP	16H00
		DE	16H30
		50 PAP D/M	
		50 DOS D/M	
		50 BRASSE D/M	
		50 NL D/M	

<b>CATEGORIE</b>	<b>JUNIORS et SENIORS</b>
<b>MODALITES</b>	<p>LICENCE COMPETITION</p> <p><b>PARTICIPATIONS OBLIGATOIRES SUR LES 2 MANCHES (SERIE ET FINALE)</b></p> <p><b>Classement cumulé (temps de série + temps de finale)</b></p>
<b>CLASSEMENT ET RECOMPENSES</b>	<p>Médailles au Premier <b>Toutes Catégories au cumul des deux manches par 50m</b></p> <p>Médailles aux <b>3 premiers par Catégorie au cumul des deux manches par 50m</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>J14-15</b> (hors inter région et National), <b>J16-17</b> (hors inter région et National), <b>J18 et +</b> (hors inter région et National)</li> </ul> <p><i>Les Juniors de Niveau Inter Région et National sont classés uniquement en toutes catégories.</i></p>

## YAOUANK #2024\_1

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

### PROGRAMME

MATIN	
OP	7h50
DE	9h00
<b>200 4N NAGE EN DUO D/M/Mixte</b>	
<b>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</b>	
100 PAP D/M	
100 DOS D/M	
<b>400 NL NAGE EN DUO D/M/Mixte</b>	
<b>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</b>	
100 BRASSE D/M	
100 NL D/M	

CATEGORIE	<b>BENJAMINS</b> / Licence Compétition <b>Benjamins 1_B12</b> - Filles et Garçons 2012 <b>Benjamins 2_B13</b> - Filles et Garçons 2011
PROGRAMME BENJAMINS	PHASE DE FORMATION 1 (janvier/février/mars)
TROPHEE BENJAMENS FFN	<b>Trophée du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li> <li>Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li> </ul> <b>Trophée du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 200 4 nages, 800 NL</li> <li>Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li> <li>* Spé = Pap Dos ou Brasse</li> </ul>
MODALITES	LICENCE COMPETITION NAGE EN DUO : CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE (DUO Toutes catégories)
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Médailles aux 3 MEILLEURS DUO PAR EPREUVE DUO DAMES / MESSIEURS / MIXTES

## PLOT AVENIRS #2024\_1

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

### PROGRAMME

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

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

## CHALLENGE AVENIRS 56 # 2024\_1

Date	<b>Dimanche 28 janvier 2024</b>	Lieu	<b>CAUDAN</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

		APRES MIDI
	OP	13H30
	DE	14H30
<i>Relais 4 x 25 NL Mixtes (Hors extranat)</i>		
25 PAP D/M		
25 DOS D/M		
25 BRASSE D/M		
25 NL D/M		
50 DOS-BRASSE D/M		
50 BRASSE - NL D/M		

CATEGORIE	<b>AVENIRS</b> / <b>Licence Natation pour tous</b> ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
MODALITES	Nombre d'épreuves au choix Chaque club devra fournir un chronométrateur
RECOMPENSES	Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course

## CIRCUIT 56 # 2024\_2

Date	<b>Dimanche 4 février 2024</b>	Lieu	<b>AURAY</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
<b>OP</b>	<b>7h50</b>	<b>OP</b>	<b>13H45</b>
<b>DE</b>	<b>9h00</b>	<b>DE</b>	<b>14H45</b>
<b>400 4N _ NAGE EN DUO D/M/Mixte</b>		<b>400 NL _ NAGE EN DUO D/M/Mixte</b>	
<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>		<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>	
<b>100 DOS D/M</b>		<b>100 BRASSE D/M</b>	
<b>200 NL _ NAGE EN DUO D/M/Mixte</b>		<b>200 4N _ NAGE EN DUO D/M/Mixte</b>	
<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>		<i>CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE</i>	
<b>100 PAP D/M</b>		<b>100 NL D/M</b>	
<b>100 4N D/M</b>			

<b>CATEGORIE</b>	<b>JUNIORS et SENIORS</b>
<b>MODALITES</b>	<i>LICENCE COMPETITION NAGE EN DUO : CHAQUE NAGEUR NAGE LA MOITIE DE LA COURSE (DUO Toutes catégories)</i>
<b>CLASSEMENT ET RECOMPENSES</b>	Médailles aux <b>3 MEILLEURS DUO PAR EPREUVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DAMES</li> <li>• MESSIEURS</li> <li>• MIXTES</li> </ul>

## YAOUANK #2024\_2

Date	<b>Dimanche 18 février 2024</b>	Lieu	<b>QUESTEMBERT</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN			
OP	7h50		
DE	9h00		
100 4N D/M OU 200 4N D/M			
100 PAP D/M OU 200 PAP D/M			
100 DOS D/M OU 200 DOS D/M			
100 BRASSE D/M OU 200 BRASSE D/M			
100 NL D/M OU 200 NL D/M			
RELAIS 4 X 50 4N MIXTES			

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition <b>Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012</b> <b>Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011</b>
	PHASE DE FORMATION 1 (janvier/février/mars)
TROPHEE BENJAMENS FFN	<p><b>Trophée du 4 Nageurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li> <li>Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li> </ul> <p><b>Trophée du Nageur Complet :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 NL</li> <li>Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li> <li>* Spé = Pap Dos ou Brasse</li> </ul>
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Médailles aux 3 MEILLEURS DUO PAR EPREUVE DUO DAMES / MESSIEURS / MIXTES

## PLOT AVENIRS #2024\_2

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

### PROGRAMME

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

<b>CATEGORIE</b>	<b>AVENIRS / Licence Compétition</b> <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
<b>TROPHEES AVENIRS FFN</b>	<p style="background-color: #00FF00; margin: 0;"><b>Trophée Avenir du 4 Nageurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avenirs 1_A10 et -</b> : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL</li> <li><b>Avenirs 2_A11</b> : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL</li> </ul> <p style="background-color: #00FF00; margin: 0;"><b>Trophée Avenir du Nageur Complet :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avenirs 1_A10 et -</b> : 25 de spé* et 200 NL</li> <li><b>Avenirs 2_A11</b> :50 de spé*, 100 4N et 400 NL</li> <li>* Spé = Pap Dos ou Brasse</li> </ul>
<b>MODALITES</b>	PROGRAMME AXE SUR LE NAGEUR 4 NAGES
<b>CLASSEMENT ET RECOMPENSES</b>	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).

### CHALLENGE AVENIRS 56 # 2024\_2

<b>Date</b>	<b>Dimanche 10 mars 2024</b>	<b>Lieu</b>	<b>CAUDAN</b>
<b>Période engagements</b>	<b>Lundi J-13 au Mercredi J-4</b>	<b>Bassin</b>	25 m / 4 couloirs
<b>Engagements</b>	<b>EXTRANAT</b>		

#### PROGRAMME

		APRES MIDI	
		<b>OP</b>	<b>13H30</b>
		<b>DE</b>	<b>14H30</b>
		<i>Relais 4 x 25 NL Mixtes (Hors extranat)</i>	
		25 PAP D/M	
		25 DOS D/M	
		25 BRASSE D/M 100 4 N D/M	
		25 NL D/M	
		50 PAP - DOS D/M	
		50 DOS - BRASSE D/M	
		50 BRASSE - NL D/M	
		100 NL D/M	

<b>CATEGORIE</b>	<b>AVENIRS / Licence Natation pour tous</b> ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
<b>MODALITES</b>	Nombre d'épreuves au choix Chaque club devra fournir un chronométrateur
<b>RECOMPENSES</b>	Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course

## YAOUANK #2024\_3

Date	<b>Dimanche 17 mars 2024</b>	Lieu	<b>PLOERMEL</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN	
OP	7h50
DE	9h00
MANCHE SERIE	
50 PAP OU 100 PAP D/M	
50 DOS OU 100 DOS D/M	
50 BRASSE OU 100 BRASSE D/M	
50 NL OU 100 NL D/M	
PAUSE	
MANCHE FINALE	
50 PAP OU 100 PAP D/M	
50 DOS OU 100 DOS D/M	
50 BRASSE OU 100 BRASSE D/M	
50 NL OU 100 NL D/M	

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012 Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011
	PHASE DE FORMATION 1 (JANVIER/FEVRIER/MERS)
TROPHEE BENJAMENS FFN	<b>Trophée du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li> <li>Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li> </ul> <b>Trophée du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 NL</li> <li>Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li> <li>* Spé = Pap, Dos ou Brasse</li> </ul>
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	CLASSEMENT ET RECOMPENSES AU CUMUL DES 2 MANCHES

## PLOT AVENIRS #2024\_3

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

### PROGRAMME

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

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

## CIRCUIT 56 # 2024\_3

Date	<b>Dimanche 31 mars 2024</b>	Lieu	<b>BAUD</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H20
DE	9h00	DE	14H30
50 PAP D/M		50 NL D/M	
200 DOS D/M		100 DOS D/M	
100 BRASSE D/M		200 BRASSE D/M	
400 4N D/M		200 4N D/M	
200 PAP D/M		100 PAP D/M	
100 NL D/M		200 NL D/M	
50 DOS D/M		50 BRASSE D/M	
400 NL D/M		RELAIS 4 X 50 4N MIXTES	

CATEGORIE	JUNIORS et SENIORS
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).

## YAOUANK # 2024\_4

Date	<b>Dimanche 7 avril 2024</b>	Lieu	<b>VANNES KERCADO</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H20
DE	9h00	DE	14H30
400 NL D/M		800 NL D/M	
50 PAP D/M		50 BRASSE D/M	
200 BRASSE D/M		200 PAP D/M	
100 BRASSE D/M		100 PAP D/M	
200 NL D/M		200 DOS D/M	
100 NL D/M		100 DOS D/M	
50 DOS D/M		50 NL D/M	
400 4N D/M		200 4N D/M	

<b>CATEGORIE</b>	<b>BENJAMINS / Licence Compétition</b> <b>Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012</b> <b>Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011</b>
	PHASE DE VALIDATION 1 (AVRIL/MAI/JUIN)
<b>TROPHEE BENJAMENS FFN</b>	<b>Trophée du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Benjamins 1_B12</b> : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li> <li>• <b>Benjamins 2_B13</b> : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li> </ul> <b>Trophée du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Benjamins 1_B12</b> : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 200 4 nages, 400 NL</li> <li>• <b>Benjamins 2_B13</b> : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li> <li>• * Spé = Pap, Dos ou Brasse</li> </ul>
<b>MODALITES</b>	LICENCE COMPETITION
<b>CLASSEMENT ET RECOMPENSES</b>	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course). RECOMPENSES AU CUMUL DE 3 COURSES

## CHALLENGE AVENIRS 56 # 2024\_3

Date	<b>Dimanche 14 avril 2024</b>	Lieu	<b>CAUDAN</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

		APRES MIDI	
		<b>OP</b>	13H30
		<b>DE</b>	14H30
		<i>Relais 4 x 25 NL Mixtes (Hors extranat)</i>	
		25 PAP D/M	
		25 DOS D/M	
		25 BRASSE D/M100 4 N D/M	
		25 NL D/M	
		100 4N D/M	
		50 PAP - DOS D/M	
		50 DOS - BRASSE D/M	
		50 BRASSE - NL D/M	
		100 NL D/M	

<b>CATEGORIE</b>	<b>AVENIRS / Licence Natation pour tous</b> ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
<b>MODALITES</b>	Nombre d'épreuves au choix Chaque club devra fournir un chronométrateur
<b>RECOMPENSES</b>	Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course

### MEETING DES CORSAIRES

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

### PROGRAMME

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

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

## YAOUANK #2024\_5

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

### PROGRAMME

MATIN			
OP	7h50		
DE	9h00		
	200 4N D/M		
	400 4N D/M		
	50 PAP D/M		
	50 DOS D/M		
	400 NL D/M		
	50 BRASSE D/M		
	50 NL D/M		
	800 NL D/M		

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition <b>Benjamins 1_B12</b> - Filles et Garçons 2012 <b>Benjamins 2_B13</b> - Filles et Garçons 2011
	PHASE DE VALIDATION 1 (AVRIL/MAI/JUIN)
TROPHEE BENJAMENS FFN	<b>Trophée du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li> <li>Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li> </ul> <b>Trophée du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 NL</li> <li>Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li> <li>* Spé = Pap, Dos ou Brasse</li> </ul>
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	CLASSEMENT ET RECOMPENSES AU CUMUL DES 2 MANCHES

## PLOT AVENIRS #2024\_4

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

### PROGRAMME

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

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

## CIRCUIT 56 #2024\_4

Date	<b>Dimanche 2 juin 2024</b>	Lieu	LIEU A DEFINIR
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / X couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
<b>MANCHE SERIE 1</b>		<b>MANCHE FINALE 1</b>	
100 PAP D/M		100 PAP D/M	
100 DOS D/M		100 DOS D/M	
100 BRASSE D/M		100 BRASSE D/M	
100 NL D/M		100 NL D/M	
<b>MANCHE SERIE 2</b>		<b>MANCHE FINALE 2</b>	
50 PAP D/M		50 PAP D/M	
50 DOS D/M		50 DOS D/M	
50 BRASSE D/M		50 BRASSE D/M	
50 NL D/M		50 NL D/M	

CATEGORIE	JUNIORS et SENIORS
MODALITES	LICENCE COMPETITION <b>PARTICIPATIONS OBLIGATOIRES SUR LES 2 MANCHES (SERIE ET FINALE)</b>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Médailles au Premier <b>Toutes Catégories au cumul des deux manches par 50m</b> Médailles au Premier <b>Toutes Catégories au cumul des deux manches par 100m</b></p> <p>Médailles aux <b>3 premiers par Catégorie au cumul des deux manches par 50m</b> Médailles aux <b>3 premiers par Catégorie au cumul des deux manches par 100m</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>J14-15</b> (hors inter région et National), <b>J16-17</b> (hors inter région et National), <b>J18 et +</b> (hors inter région et National)</li> </ul> <p>Les Juniors de Niveau Inter Région et National sont classés uniquement en toutes catégories.</p>

### CHALLENGE AVENIRS 56 # 2024\_4

<b>Date</b>	<b>Dimanche 9 juin 2024</b>	<b>Lieu</b>	<b>REGUINY</b>
<b>Période engagements</b>	<b>Lundi J-13 au Mercredi J-4</b>	<b>Bassin</b>	25 m / 4 couloirs
<b>Engagements</b>	<b>EXTRANAT</b>		

#### PROGRAMME

PROGRAMME		APRES MIDI	
		<b>OP</b>	<b>13H30</b>
		<b>DE</b>	<b>14H30</b>
<i>Relais 4 x 25 NL Mixtes (Hors extranat)</i>			
25 PAP D/M			
25 DOS D/M			
25 BRASSE D/M100 4 N D/M			
25 NL D/M			
100 4N D/M			
50 PAP - DOS D/M			
50 DOS - BRASSE D/M			
50 BRASSE - NL D/M			
100 NL D/M			

<b>CATEGORIE</b>	<b>AVENIRS / Licence Natation pour tous</b> ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
<b>MODALITES</b>	Nombre d'épreuves au choix Chaque club devra fournir un chronomètreur
<b>RECOMPENSES</b>	Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course

## INTERCLUBS BENJAMINS 2024

Date	<b>Dimanche 9 juin 2024</b>	Lieu	<b>VANNES KERCADO</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
4 X 200 NL D/M		100 BRASSE D/M	
100 PAP D/M		100 NL D/M	
100 DOS D/M		4 X 100 4N INDIVIDUEL D/M	

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012 Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011
MODALITES	EQUIPES DE 4 BENJAMINS FILLES OU GARCONS Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles. Chaque nageur dispute les deux relais
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	COUPE POUR LES 3 MEILLEURES EQUIPES DAMES ET MESSIEURS

## CHAMPIONNATS 56 ETE

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

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





## PROGRAMME SAMEDI

### MASTERS

MATIN		APRES MIDI	
<b>OP</b>		<b>OP</b>	<b>17H30</b>
<b>DE</b>		<b>DE</b>	<b>18H00</b>
			<b>4 x 100 4N MIXTES</b>
			<b>50 NL D/M</b>
			<b>100 PAP D/M</b>
			<b>50 BR D/M</b>
			<b>100 DOS D/M</b>
			<b>200 NL D/ M</b>
			<b>50 PAP D/M</b>
			<b>100 BR D/M</b>
			<b>50 DOS D/M</b>
			<b>100 NL D/M</b>
			<b>4 x 100 NL MIXTES</b>
			<b>BBQ</b>

# Programme sportif Départemental 4e TRIMESTRE 2024

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

## YAOUANK #2024\_6

Date	<b>Dimanche 20 octobre 2024 ?</b>	Lieu	LIEU A DEFINIR
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / X couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H20
DE	9h00	DE	14H30
400 NL D/M		800 NL D/M	
50 PAP D/M		50 BRASSE D/M	
200 BRASSE D/M		200 PAP D/M	
100 BRASSE D/M		100 PAP D/M	
200 NL D/M		200 DOS D/M	
100 NL D/M		100 DOS D/M	
50 DOS D/M		50 NL D/M	
400 4N D/M		200 4N D/M	

CATEGORIE	<b>BENJAMINS / Licence Compétition</b> <b>Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012</b> <b>Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011</b>
	PHASE DE VALIDATION 1 (AVRIL/MAI/JUIN)
TROPHEE BENJAMENS FFN	<b>Trophée du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Benjamins 1_B12</b> : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li> <li>• <b>Benjamins 2_B13</b> : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li> </ul> <b>Trophée du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Benjamins 1_B12</b> : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 200 4 nages, 400 NL</li> <li>• <b>Benjamins 2_B13</b> : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li> <li>• * Spé = Pap, Dos ou Brasse</li> </ul>
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	

### CHALLENGE AVENIRS 56 # 2024\_5

<b>Date</b>	<b>03/11/24</b>	<b>Lieu</b>	<b>CAUDAN</b>
<b>Période engagements</b>	<b>Lundi J-13 au Mercredi J-4</b>	<b>Bassin</b>	<b>25 m / 4 couloirs</b>
<b>Engagements</b>	<b>EXTRANAT</b>		

#### PROGRAMME

PROGRAMME		APRES MIDI	
		<b>OP</b>	<b>13H30</b>
		<b>DE</b>	<b>14H30</b>
<i>Relais 4 x 25 NL Mixtes (Hors extranat)</i>			
25 PAP D/M			
25 DOS D/M			
25 BRASSE D/M100 4 N D/M			
25 NL D/M			
100 4N D/M			
50 PAP - DOS D/M			
50 DOS - BRASSE D/M			
50 BRASSE - NL D/M			
100 NL D/M			

<b>CATEGORIE</b>	<b>AVENIRS / Licence Natation pour tous</b> ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
<b>MODALITES</b>	Nombre d'épreuves au choix Chaque club devra fournir un chronométrateur
<b>RECOMPENSES</b>	Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course

## INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES

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

### PROGRAMME

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

## INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - COURSE DES REMPLACANTS

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

### PROGRAMME

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

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

## WEB CONFRONTATION PROMOTIONNELLE 56

Date	??	Lieu	
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

## PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H20
DE	9h00	DE	14H30
	50 PAP D/M		50 NL D/M
	200 DOS D/M		100 DOS D/M
	100 BRASSE D/M		200 BRASSE D/M
	400 4N D/M		200 4N D/M
	200 PAP D/M		100 PAP D/M
	100 NL D/M		200 NL D/M
	50 DOS D/M		50 BRASSE D/M
	400 NL D/M		800 NL D /M

CATEGORIE	BENJAMINS / JUNIORS / SENIORS
MODALITES	Qualificatif pour les championnats régionaux (juniors et +) Compétition accessible aux BENJAMINS proches d'une Qualification au FINAL TOUR BENJAMINS ( <i>Grille</i> )
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Médailles aux 3 premiers par épreuve : Juniors 1-2, Juniors 3 ET + Récompenses remises au fur et à mesure de la compétition

### CHAMPIONNATS 56 OPEN DES MAITRES

Date	<b>Samedi 14 Décembre 2024</b>	Lieu	<b>LORIENT BDC</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP		OP	18H00
DE		DE	18H45
			4 X 50 4N D/M/Mixtes
			50 NL D/M
			100 PAP D/M
			200 4N D/M
			50 BR D/M
			100 DOS D/M
			1500 NL D/M *
			200 NL D/M
			100 4N D/M
			50 PAP D/M
			100 BR D/M
			50 DOS D/M
			100 NL D/M
			4 X 50 NL D/M/Mixtes

<b>CATEGORIE</b>	<b>MASTER ( 25 ans et +)</b>
<b>MODALITES</b>	Licence Compétition épreuve du <b>1500 NL</b> : 1 seule série / 8 engagements max (série doublée si nécessaire)
<b>CLASSEMENT ET RECOMPENSES</b>	Qualificatif pour les championnats régionaux et plus. Pas de récompense

## INTERCLUBS AVENIRS 2024

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

### PROGRAMME

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

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

### Gestion des remplaçants ou des équipes particulières de même catégorie :

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