

Règlement Sportif T4 - 2025

En attendant 2026...



SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
Les Catégories d'Âge jusque décembre 2025	3
Echéancier National et Régional fin de saison 2025	3
Prises de temps / Meeting d'animation club	3
Tarifs des compétitions régionales.....	4
Coordonnées	4
Organisation des secteurs	5
Organisation des officiels et Jury des compétitions.....	6
Détails des compétitions (ordre chronologique)	9
1- Les Interclubs TC.....	9
2- La Coupe 263 Avenirs	12
3- Championnat Régional Benjamins.....	14
4- Les Championnats Régionaux 25m Hiver Juniors et +.....	16
5- Calendrier provisoire 2025	Erreur ! Signet non défini.



Les Catégories d'Âge jusque décembre 2025

Catégorie	Âge	Année
Avenir	11ans et moins	2014 et après
Benjamins	12-13ans	2013 et 2012
Juniors	14-18ans	2011 à 2007
Seniors	19ans et plus	2006 et avant

Echéancier National et Régional fin de saison 2025

Compétition	Lien	Date	Engagements	Lieu
Séminaire des Entraîneurs		6 Septembre 2025		Olhain
France Elite 25m		23 au 26 octobre 2025 (à confirmer)		
Interclubs TC Poule Régionale		16/11/2025	03 au 10/11/2025	Denain
Interclubs TC Poule de Secteur		27/10 au 16/11/2025	J-7	Secteur
Coupe 263 Avenir		23/11/2025	17/11/2025	Seclin
Championnats Rég Benjamins 25m		29 et 30/11/2025	17 au 24/11/2025	St Amand
Championnats Juniors et + 25m Hiver		6 et 7/12/2025	24/11 au 1/12/2025	Dunkerque
FINAL TOUR Benjamins		6 et 7 décembre 2025		
France Juniors 25m		10 au 14 décembre 2025		
France Benjamins 25m		18 au 20 décembre 2025		
Coupe de France Benjamin		21 (après-midi) et 22 (matin) décembre 2025		

Prises de temps / Meeting d'animation club

La Ligue limite le nombre d'organisations par club à **4 par saison sportive** (1^{er} janvier et 31 décembre). Les demandes devront se faire à minima 3 semaines avant la première prise de temps du trimestre concerné. Demande à faire en janvier pour les prises de temps de janvier à mars, en mars pour le trimestre 2 d'avril à juin, en juin pour le trimestre 3 concernant juin à septembre et septembre pour le dernier trimestre de septembre à décembre.

Les demandes sont à envoyer au responsable sportif de son département avec copie à :

polenatationcourse@ffnatationhdf.fr

Validation des performances : toutes remontées de compétition à la FFN fera l'objet d'une vérification :

- Compétition inscrite au calendrier Départemental, validée par la Ligue
- Devra concerner 2 clubs à minima, 20 performances au minimum sur l'ensemble des résultats
- **Les nageurs doivent posséder une licence compétition**
- Pour les 10ans et -, les nageurs devront être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire

Toutes les autres compétitions devront être traitées en LOCAL, sur ExtraNat Pocket, sans remontée sur le serveur FFN



Tarifs des compétitions régionales

📄 Voir règlement financier Ligue HDF

Coordonnées

- Elu Pôle Sportif : rene.lucas@ffnatationhdf.fr ; Tél : 06-43-63-63-44
- Responsable ETR : samuel.abgrall@laposte.net ; Tél : 06-17-97-71-71
- Correspondant Régional ExtraNat : marc.fortin@ffnatationhdf.fr ; Tél : 06-44-25-09-49

Merci de ne pas appeler le service informatique de la FFN. Pour tout problème, vous devez envoyer un mail au responsable régional en indiquant le problème rencontré (capture d'écran, explications détaillées du problème, pour une compétition : Date, Lieu, Titre, ID de la compétition...) qui vous accompagnera dans la résolution du problème.



Organisation des secteurs

	SECTEUR SOMME	NC	SECTEUR NORD-EST	NC	SECTEUR OISE	NC	SECTEUR CENTRE-NORD	NC	SECTEUR MARITIME	NC
1	ACN Friville 80	1	A Louvroil N 59	1	A Creil N 60	1	CN Halluin 59	1	AS Lillers N 62	1
2	Albert SN 80	1	A Aulnoye Aymeries 59	1	ACI Montataire 60	1	CN Croix 59	1	Auchel N 62	1
3	AAE Péronne 80	1	CN Cambrai 59	1	Beauvaisis AC 60	1	D Loos-Haubourdin 59	1	Calais N 62	1
4	Amiens MN 80	1	CN Fourmies 59	1	CN Chauny 02	1	EN Tourcoing 59	1	CN Divion 62	1
5	AN Vitry en Artois 62	1	CN Somain 59	1	Sud Oise Senlis 60	1	Lille MN 59	1	CN Noeux les Mines 62	1
6	Berck N 62	1	Denain N CAPH 59	1	CNC Attichy 60	1	Lille UC 59	1	D Saint Omer 62	1
7	CN Frévent 62	1	FC Laon 02	1	CN Villers Cotterêts 02	1	Marcq Natation 59	1	Dunkerque N 59	1
8	CN Roye 80	1	FNC Douai 59	1	Château-Thierry Nat. 02	1	Lomme Nat Triathlon N 59	1	ENC Bray Dunes 59	1
9	ENC Achicourt 62	1	H Hautmont 59	1	CN Liancourt 60	1	Ronchin OC 59	1	Gravelines N 59	1
10	Moreuil N 80	1	Hirson N 02	1	EA Nogent Villers 60	1	Roubaix N 59	1	HNC Coudekerque 59	1
11	RC Arras 62	1	M St Saulve 59	1	JN Compiègne 60	1	Seclin N 59	1	O Grande Synthe 59	1
12	SC Abbeville 80	1	NSH Jeumont 59	1	NC Noyon 60	1	SO Armentières 59	1	Saint Pol N 59	1
13	US Corbie 80	1	PC Valenciennes A 59	1	PV Grandvilliers N 60	1	SN Harnes 62	1	SC Boulogne s/mer 62	1
14	US Poix de Picardie 80 *	1	Saint Quentin N 02	1	Soissons Nat Sportive 02	1	SN Lens 62	1	T Lumbres 62	1
15	US Montreuil s/m 62	1	SNC Caudry 59	1	Thourotte N 60	1	US Roncq 59	1	US Leffrinckoucke 59	1
16	S Béthune PC 62	1	St Amand NPH 59	1	US Crépy en Valois 60	1	US Saint André 59	1	Desvres Samer Nat 62	1
17	CN Courrières 62	1	US Maubeuge 59	1	Vexin NC 60	1	A Villeneuve d'Ascq N 59	1	Les Squales de Calais 62	1
18	Hippo Montigny en G 62	1					Weppes N 59	1		
19	Ham Nat 80	1					Flandres Lys 59	1		
20		19		17		17	Omni Airois 62*	1		17
21	*Club non affilié						CD Liévin 62	1		
Responsables de secteur	René LUCAS		Freddy WALLET		Adrien LEGER		Caroline PAUL	21	Henri HENNEGRAVE	
									Luc BOURRE	



Organisation des officiels et Jury des compétitions

ORGANISATION & SOLLICITATION des Officiels Natation Course

Introduction

Afin d'assurer la bonne tenue des compétitions régionales à centre unique avec des Jurys complets, la Ligue poursuit le dispositif mis en place de façon expérimentale depuis la saison 2019-2020 et est passée en phase opérationnelle à compter du 01 janvier 2022.

Pour gommer les périodes sanitaires difficiles, les clubs ayant eu un cumul de points (CP) négatif ont vu leur compteur remis à 0 à cette même date.

Le cumul de points (CP) qui sera pris en compte pour la facturation des contributions sera celui arrêté au 31 décembre 2024. Les contributions seront attribuées, par réunion et par club sollicité non représenté, dès le 01 janvier 2025.

Composition des Jury en compétition régionale à centre unique :

Chaque club désigne, auprès de la Ligue, un représentant des officiels qui proposera les officiels susceptibles de représenter leur club lors des compétitions régionales à centre unique.

Pour chacune des réunions des compétitions concernées, une liste des clubs sollicités pour fournir à minima un officiel / réunion sera communiquée sur le site de la Ligue au plus tôt, ainsi qu'aux responsables des officiels des clubs et aux clubs, puis sur le Live FFN de l'événement. Cette liste sera établie en tenant compte de la représentativité en officiels de chacun des clubs, sur les compétitions régionales à centre unique antérieures. Le but étant de permettre un équilibrage des sollicitations et une minimisation des contributions sur les saisons S+1 et suivantes.

Les responsables des officiels des clubs, ou les clubs ou les officiels, transmettent les candidatures via des liens Google Form, contenus dans le règlement sportif régional.

Ces déclarations peuvent également être réalisées sur Extranat 3.0, uniquement durant la période d'engagement de l'évènement :

- soit par l'officiel lui-même, à partir de son espace personnel, où il pourra s'inscrire à la réunion près,
- soit par le club, à partir de l'onglet "proposer des officiels", avec déclaration sur l'ensemble de la compétition.

Les Clubs sollicités sont tenus de présenter au moins un Officiel sur les réunions sur lesquelles ils ont au moins un engagement (série ou demi-finale ou finale).

Un club sollicité n'ayant pas d'engagement sur une réunion (série ou demi-finale ou finale) n'est donc pas soumis à contribution s'il ne présente pas d'officiel sur ladite réunion.

Tous les Officiels qui le souhaitent peuvent participer au Jury des différentes réunions.

Suivi de la contribution des clubs / cumul des points (CP) / contribution :

A l'issue de chacune des compétitions concernées, un bilan sera établi sur la base de l'export Extranat Pocket vers la FFN. Il sera consultable sur le site de la Ligue Régionale, communiqué aux responsables des officiels des clubs et aux clubs.

Le suivi annuel est réalisé par un cumul de points (CP).

Officiel non sollicité / réunion : présent : +1 pt

Officiel sollicité / réunion : présent : +1 pt absent : -2 pts

Les officiels réalisant des épreuves pratiques et le Jury d'Appel n'entrent pas dans le décompte.

Le cumul des points sera remis à 0 pour tous les clubs, chaque 01 janvier, à compter du 01 janvier 2024.

Les points positifs acquis au 31 décembre, seront transformés en joker, dans la limite de 10 points.



Pour les clubs disposant d'un joker : le cumul de points de la saison et le joker seront réduits de 2 points / réunion / officiel sollicité absent. Le club sera dispensé d'amende tant que son joker sera > 0.

Pour chaque absence de représentativité sollicitée, chaque club concerné se verra infliger une contribution en fonction de son cumul de points (CP) arrêté au 31 décembre de la saison S-1 :

Si au 31 décembre de la saison S-1, le club comptabilise un cumul de points (CP) :

- De 0 à 10 : Contribution de 50 € / réunion / officiel sollicité absent
- De - 10 à -1 : Contribution de 75 € / réunion / officiel sollicité absent
- < à -10 : Contribution de 100 € / réunion / officiel sollicité absent

Exemples :

Un club ayant un CP à + 4 pts au 31/12/24 aura le 01/01/25 : un CP à 0 et un joker à + 4. Il sera assujéti à des contributions de 50 € / réunion / officiel sollicité absent, dès que son joker sera à 0. (droit à 2 non-représentativité).

Un club ayant un CP à -7 pts au 31/12/24 aura le 01/01/25 : un CP à 0. Il sera assujéti à des contributions de 75 € / réunion / officiel sollicité absent.

Un club ayant un CP à - 25 pts au 31/12/24 aura le 01/01/25 : un CP à 0. Il sera assujéti à des contributions de 100 € / réunion / officiel sollicité absent.

Les contributions seront consacrées intégralement à l'attractivité et au développement de la fonction des officiels natation course. (Exemples : Participation aux repas des officiels lorsque proposé par l'organisateur, harmonisation des tenues, autres.). Les actions seront définies à chaque fin de saison, en fonction des contributions attribuées.

Cas particulier

Pour les compétitions initialement prévues en centre unique qui seraient amener à se dérouler sur plusieurs centres, les Clubs présentant des officiels dans le Jury sur l'ensemble des réunions (y compris les finales, hors exceptions habituelles et inscrits sans fonction) se verront attribuer des points positifs à hauteur du nombre minimal d'officiels représentant le Club.

Les Clubs ne seront pas sollicités pour présenter des Officiels sur les compétitions couvertes par ce cas particulier. Il n'y aura donc ni point négatif ni contribution sur ces compétitions

Exemples pour une même compétition, composée de 3 réunions :

- Club A : 3 officiels sur R1, 2 Officiels sur R2 et 1 officiel sur R3 :

Représentation sur 3 réunions = OUI, nombre minimal d'officiel = 1
3 réunions x 1 officiel = + 3 points

- Club B : 5 officiels sur R1, 5 officiels sur R2, 0 officiel sur R3 :

Représentation sur 3 réunions = NON, => 0 point

Labellisation, déclaration des compétitions et meetings ou prise de temps organisées dans les Hauts de France.

Meetings Nationaux et Internationaux

La Fédération Française de Natation lance les campagnes de labellisation des Meetings Nationaux. Les clubs font actes de candidatures auprès des ligues, les ligues remplissent un tableau indiquant les coordonnées de l'organisateur, la Fédération Française de Natation valide la liste des Meetings.

Désignation du Jury de tête (Juge-arbitre 1 et Starter 1)

- Compétition labellisée nationale : Par la Ligue, frais à la charge de l'organisateur.

- Meeting 50m : Meeting National de Lille
- Meeting 50m : Meeting National de Béthune
- Meeting 50m : Meeting des Hortillons d'Amiens

Compétitions Régionales ou Départementales web confrontation



Désignation du Jury de tête (Juge-arbitre 1 et Starter 1)

- Compétition régionale à centre unique : Par la Ligue, frais à la charge de la Ligue.
- Interclubs Poule A Régionale : Par la Ligue, frais à la charge de la Ligue.
- Circuit promotionnel : Par la Ligue, frais à la charge de la Ligue.
- Compétition régionale / secteur : Par le responsable de secteur, frais à la charge de la Ligue.
- Web confrontation juniors & + : Par la Ligue, frais à la charge de la Ligue.
- Web confrontation Benjamins : Par la Ligue, frais à la charge du département. **(1 Juge-arbitre)**

Le Comité Départemental accueillant une compétition régionale à centre unique pourra proposer à la Ligue un second Juge-arbitre et un second Starter. Le binôme proposé, pour la totalité de l'événement, sera si possible mixte. Ces derniers seront comptabilisés dans le cumul de points (CP) et les frais afférents à cette désignation seront à la charge du Comité Départemental.

Meetings clubs, prises de temps organisés dans la région

Désignation du Jury de tête (Juge-arbitre 1 et Starter 1)

Par le comité départemental à la charge du club organisateur

La Ligue publiera sur son site les différents meetings après accord des départements envoyé à rene.lucas@ffnatationhdf.fr. Pour être diffusé l'affiche en JPEG devra comporter le logo de la ligue.

Effectifs cibles « confort » (hors formation, chambre d'appel, secrétariat, etc.)

- 4 couloirs : entre 12 et 16 officiels / réunion
- 5 couloirs : entre 15 et 20 officiels / réunion
- 6 couloirs : entre 18 et 24 officiels / réunion
- 8 couloirs : entre 24 et 32 officiels / réunion
- 10 couloirs : entre 30 et 40 officiels / réunion

Définition des vêtements techniques

relative au dispositif applicable aux benjamins et moins



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



Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées



Coupe « combinaison » non autorisée



Détails des compétitions (ordre chronologique)

1- Les Interclubs TC

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date : 16 novembre 2025 (Poule Régionale) ▪ Période : 25/10 au 16/11/2025 ▪ Réunions : 2 	Interclubs TC Poule Régionale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lieu : Denain ▪ Chronométrage : automatique
Catégories d'âge Toutes Catégories		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Engagements : pour la poule régionale Du 3 au 10 novembre 2025 ▪ Tarifs : 55.00€ / équipe 		Envoi serveur : J (dernier jour de compétition) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Publication web : J + 1 ▪ Réclamations : J + 8 <i>reclamation.natation@ffnatation.fr</i>

Les séries seront nagées en fonction du temps d'engagements.

Classement des équipes N-1 (2024)

Equipes Dames	Equipes Messieurs
1- Amiens Métropole Nat 1	1- Amiens Métropole Nat 1
2- Stade Béthune Pélican Club 1	2- Denain Nat Porte du H 1
3- Lille Métropole Nat 1	3- Dunkerque Nat 1
4- Dunkerque Nat 1	4- Stade Béthune Pélican Club 1
5- AVAN Villeneuve d'Ascq 1	5- Lille Métropole Nat 1
6- Racing Club Arras 1	6- St Amand Nat Porte du H 1
7- Gravelines Natation 1	7- Amiens Métropole Nat 2
8- Lille Métropole Natation 2	8- JN Compiègne 1
9- SN Lens 1	9- Marcq Natation 1
10- Calais Natation 1	10- AVAN Villeneuve d'Ascq 1
11- Marcq Natation 1	11- Beauvaisis AC 1
12- Pélican Club Valenciennes 1	12- Racing Club Arras 1
13- Amiens Métropole Nat 2	13- Seclin Natation 1
14- Beauvaisis AC 1	14- SN Lens 1
15- Lille Universités Club 1	15- Gravelines Natation 1
16- Dauphins St Omer 1	16- CN Croix 1



Mode de qualification et organisation :

Règlement FFN : Le nombre d'équipe est fixé par la Ligue, en conservant l'exigence que la meilleure équipe de chaque club doit participer à la meilleure poule régionale.

La Poule Régionale sera constituée **des 16 meilleures équipes filles et des 16 meilleures équipes garçons** du classement de la saison précédente. Pas de repêchage en cas de forfait, **présence obligatoire des équipes qualifiées sous peine de non prise en compte des points de l'équipe pour le CNC**

Toutes les autres équipes nageront dans les poules régionales de secteur. **Les secteurs doivent communiquer leur date d'organisation avant le 9 octobre 2025**, à rene.lucas@ffnatationhdf.fr afin de procéder à la déclaration sur ExtraNat. Toute compétition remontée après le 17 novembre 2025 ne sera pas prise en considération.

Chaque équipe est composée de 10 nageurs avec obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50m Nage Libre. Lorsque les titulaires du 10 x 50m Nage Libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

Pour les différentes poules de secteur, une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes.

Pour tous renseignements complémentaires, se référer à « l'Annuel Règlement ».

Jury : Présentation d'à minima 1 officiel par équipe engagée. (Pas de lien pour cette compétition).

Une course de remplaçants sera organisée pendant la pause et sera traitée obligatoirement en compétition locale avec le logiciel ExtraNat Pocket. Le gestionnaire transmettra les résultats par mail, directement à odp@ffnatation.fr au format FFNEx (**compétition diverse**)

Récompenses

1 coupe et 11 médailles seront remises aux trois premières équipes Dames et Messieurs.



Programme et horaires : 16 novembre 2025

1^{ère} réunion : Matin

Horaires à titre indicatif
Ouverture des portes : 8h00
Défilé des équipes : 9h30
1^{er} départ : 9h45

- 1- 10 x 50m NL Dames
- 2- 10 x 50m NL Messieurs
- Pause 10'**
- 3- 100m Dos Dames
- 4- 200m Dos Messieurs
- 5- 100m Brasse Dames
- 6- 200m Brasse Messieurs
- 7- 100m NL Dames
- 8- 400m NL Messieurs
- 9- 100m Papillon Dames
- 10- 200m Papillon Messieurs
- 11- 100m 4N Dames
- 12- 200m 4N Messieurs
- Pause 15'** (course des remplaçants)
- 13- 4 x 200m NL Dames

2^{ème} réunion : Après-Midi

Horaires à titre indicatif
Ouverture des portes : 13h30
1^{er} départ : 15h00

- 14- 4 x 200m NL Messieurs
- Pause 10'** (course des remplaçants)
- 15- 200m Dos Dames
- 16- 100m Dos Messieurs
- 17- 200m Brasse Dames
- 18- 100m Brasse Messieurs
- 19- 400m NL Dames
- 20- 100m NL Messieurs
- 21- 200m Papillon Dames
- 22- 100m Papillon Messieurs
- 23- 200m 4N Dames
- 24- 100m 4N Messieurs
- Pause 15'**
- 25- 4 x 100m 4N Dames
- 26- 4 x 100m 4N Messieurs

La Ligue se réserve le droit de modifier les temps de pause pour garder des horaires cohérents, compatibles avec ce genre de compétition



<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date : 23 novembre 2025 ▪ Réunions : 1 	Coupe 263 AVENIRS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lieu : SECLIN ▪ Chronométrage : manuel
Catégories d'âge Avenirs (nés en 2014 et après)		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Engagements : pour le 17 novembre 2025 (par mail) ▪ Tarifs : 45.00€ / équipe 		Compétition gérée en Pocket Local, aucune remontée des performances vers la FFN

Forte d'une première expérience, nous avons souhaité conserver la Coupe 263, en y apportant quelques modifications, mais en gardant la logique d'équipe, de tirage au sort et d'épreuves non conventionnelles.

✓ Conditions d'accès

- ✓ 1 équipe par Département (5 Départements)
- ✓ Constitution des équipes : 8 filles et 8 garçons de la catégorie Avenirs
- ✓ 1 remplaçant par genre
- ✓ NB : Savoir Nager en Sécurité obligatoire pour les 10ans et moins (2014 et après)

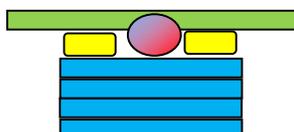
✓ Catégories d'âge

- ✓ Dames : filles nées en 2014 et après
- ✓ Messieurs : garçons nés en 2014 et après

✓ Détail des épreuves

Epreuves de relais :

- ✓ Relais : 16 x 50m NL mixte 4filles et 4 garçons nageront avec des mini-palmes, leur place dans le relais est au choix des entraîneurs, les autres nageront sans palmes (***coulée limitée à 15m : si dépassement, malus : -5pts par coulée non conforme***)
- ✓ Relais 8 x 25 Filles Apnée (battements ou ondulations) : départ plongé (en fonction du bassin)
- ✓ Relais 8 x 25 garçons Apnée (battements ou ondulations) : départ plongé (en fonction du bassin)
 - ⇒ ***Remontée autorisée après les 20m (fin du parcours en battements ou ondulations). Bonus de 5 points si le nageur réalise les 25m, malus -5points si le nageur remonte avant les 20m. 0 point si le nageur termine la longueur en crawl ou tout autre déplacement autre que battements / ondulations***
- ✓ Relais Totem 16x50m filles et garçons : **épreuve modifiable**
Un Totem est composé de 4 planches, 2 pull-buoy, 1 frite et 1 ballon (1Totem par équipe)





- ⇒ Au départ : le nageur ne peut pas jeter l'objet, il doit sauter avec l'objet en main (même le ballon)
- ⇒ Chaque nageur fait traverser le bassin à un objet avec lequel il a toujours un contact manuel, sauf avec le ballon où le nageur doit nager en crawl polo.
- ⇒ Il est interdit de lancer l'objet. Il revient pour passer le relais au nageur suivant qui avec un autre objet complète le Totem. L'équipe gagne quand le Totem est reconstitué à l'identique à l'autre bout du bassin.
- ⇒ Quand les filles auront fait traverser le Totem, les garçons le feront en sens inverse, ainsi le Totem reviendra à sa place et à sa forme initiale.

✓ Relais : 4 x 25m 4N mixte avec les 2 nageuses et 2 nageurs : 1 nageur par nage, ordre des nages au choix, le Dos se fait départ plongé avec reprise de nage en dos (dans le respect de la distance de coulée autorisée : 15m)

Epreuves individuelles 1 épreuve individuelle par nageur / 2 nageurs par épreuve en dames et en messieurs

- ✓ Epreuve 1 : 50m battements bras en flèche, 25 sur le ventre, 25 sur le dos (départ dans l'eau)
 - ✓ Epreuve 2 : 50m Papillon-Brasse par 25m (départ plongé)
 - ✓ Epreuve 3 : 50m Crawl-Dos par 25m (départ plongé)
 - ✓ Epreuve 4 : 100m 4N ordre des nages Brasse/Crawl/Dos/Papillon (départ plongé)
- ⇒ **Tirage au sort des nageurs pour les épreuves :**
- Le tirage au sort s'effectuera la veille en visioconférence, avec les responsables d'équipe

Epreuve des remplaçants :

- ✓ 50m dans chaque spécialité (entre les épreuves des titulaires)
- ✓ 100m 4N

Barème des points attribués :

- ✓ Relais : 1er 60 points, 2ème 50 points, 3ème 40 points, 4ème 30 points, 5ème 20 points
- ✓ Nage individuelle : 1er 30 points, 2ème 24 points, 3ème 21 points, 4ème 20 points, 5ème 19 points, 6ème 18 points, 7ème 17 points, 8ème 16 points, 9ème 15 points, 10ème 14 points



3- Championnat Régional Benjamins

<ul style="list-style-type: none">▪ Date : 29 et 30 novembre 2025▪ Réunions : 4	Championnat Régional Benjamins	<ul style="list-style-type: none">▪ Lieu : St Amand les Eaux▪ Chronométrage : manuel
Catégories d'âge 2012 et 2013 (Benjamins) Sélection Départementale AVENIRS : 2014 et après		
<ul style="list-style-type: none">▪ Engagements : Du 17/11 au 24/11/2025▪ Tarifs : 6.50€ / engagement		Envoi serveur : J (dernier jour de compétition) <ul style="list-style-type: none">▪ Publication web : J + 1▪ Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr

Mode de qualification et organisation

Avoir réalisé les temps de la grille depuis le 1^{er} Septembre 2024 et figurant dans la base fédérale dans les courses auxquelles le nageur souhaite participer. Le nombre d'épreuve n'est pas limité.

Possibilité d'avoir 1 course complémentaire

Possibilité également d'intégrer des courses sur place pour compléter les séries

Sélection AVENIRS : 5 filles et 5 garçons de chaque Département (engagés sous la bannière sélection départementale) **uniquement sur les épreuves suivantes** : 50m Papillon, 100m Dos, 50m Brasse, 100m NL et 100m 4N. Ces nageurs ne sont pas concernés par la grille de temps (envoyer la sélection par mail pour intégration manuelle)

Epreuves : 50 – 100 et 200m de chaque spécialité, 400m NL, 800m NL, 1500m NL, 200m 4N, 400m 4N et 100m 4N uniquement pour les Avenirs

Classement au temps

Jury

Lien pour la déclaration des officiels et composition du jury:

Récompenses

Médailles aux 3 premiers Benjamins de chaque épreuve

Médailles aux 3 premiers Avenirs au classement des 5 épreuves cumulées (50m Papillon, 100m Dos, 50m Brasse, 100m NL et 100m 4N)



Programme : les horaires sont donnés à titre indicatif

Samedi 29 novembre 2025	
Horaires modifiables en fonction des engagements	
1ère réunion : 7h30 Début des épreuves : 9h00	2ème réunion : 14h00 Début des épreuves : 15h30
400m NL Messieurs 100m Papillon Dames 100m Dos Messieurs 800m NL Dames 100m 4N Avenirs Dames* 400m 4N Messieurs 200m Brasse Dames 200m NL Messieurs 50m NL Dames	100m Brasse Messieurs 200m 4N Dames 50m Dos Messieurs 50m Brasse Dames 1500m NL Messieurs 50m Papillon Messieurs 200m Papillon Dames 200m Dos Messieurs 100m NL Dames

Dimanche 30 novembre 2025	
Horaires modifiables en fonction des engagements	
1ère réunion : 7h30 Début des épreuves : 9h00	2ème réunion : 14h00 Début des épreuves : 15h30
400m NL Dames 100m Papillon Messieurs 100m Dos Dames 800m NL Messieurs 100m 4N Avenirs Messieurs * 400m 4N Dames 200m Brasse Messieurs 200m NL Dames 50m NL Messieurs	100m Brasse Dames 200m 4N Messieurs 50m Dos Dames 50m Brasse Messieurs 1500m NL Dames 50m Papillon Dames 200m Papillon Messieurs 200m Dos Dames 100m NL Messieurs

***épreuve réservée aux AVENIRS**

[Grille de temps à définir](#)



4- Les Championnats Régionaux 25m Hiver Juniors et +

<ul style="list-style-type: none">▪ Date : 6 et 7 décembre 2025▪ Réunions : 4	Championnats Régionaux Hiver 25m Juniors et +	<ul style="list-style-type: none">▪ Lieu : Dunkerque▪ Chronométrage : ½ ou automatique
Catégories d'âge 2010 et avant		
<ul style="list-style-type: none">▪ Engagements : 24/11 au 1^{er}/12/2025▪ Tarifs : 6.50€ / engagement		Envoi serveur : J (dernier jour de compétition) <ul style="list-style-type: none">▪ Publication web : J + 1▪ Réclamations : J + 8 <i>reclamation.natation@ffnatation.fr</i>

Mode de qualification et organisation

Avoir réalisé entre le 1^{er} janvier 2023 et le 30 novembre 2025, le temps de la grille régionale 25m ou 50m et figurant dans la base fédérale dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager. Le nombre d'épreuves n'est pas limité

2 épreuves complémentaires seront autorisées.

⚠ A l'issue des engagements, les places vacantes dans les séries incomplètes pourront être proposées aux nageurs par ordre d'arrivée.

Les séries seront nagées Toutes Catégories confondues.

Classement par Catégorie d'âge :

- Juniors 1 : né(e)s en 2011
- Juniors 2 et 3 : né(e)s en 2010 et 2009
- Juniors 4 et + : né(e)s en 2008 et avant

Jury

Lien pour la déclaration des officiels et composition du jury:

Récompenses

Médailles aux 3 premiers de chaque Catégorie



Programme et horaires : à confirmer en fonction du nombre d'engagements

Samedi 6 décembre 2025	
1^{ère} réunion Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00	2^{ème} réunion Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h30
1- 100m Dos Messieurs séries 2- 100m Dos Dames séries 3- 200m Brasse Messieurs séries 4- 200m Brasse Dames séries 5- 100m Papillon Messieurs séries 6- 100m Papillon Dames séries 7- 200m NL Dames séries 8- 200m NL Messieurs séries 9- 400m 4N Messieurs séries (limité à 3 séries) 10- 400m 4N Dames séries (limité à 3 séries) 11- 800m NL Messieurs (limité à 2 séries)	12- 50m NL Messieurs séries 13- 50m Papillon Dames séries 14- 50m Brasse Messieurs séries 15- 50m Dos Dames séries 16- 1500m NL Dames (limité à 2 séries) 17- 100m Dos Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 18- 100m Dos Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 19- 200m Brasse Messieurs Finales A et A (J1/J2) 20- 200m Brasse Dames Finales A et A (J1/J2) 21- 100m Papillon Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 22- 100m Papillon Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 23- 200m NL Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 24- 200m NL Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 25- 50m Brasse Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 26- 50m Dos Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 27- 50m NL Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 28- 50m Papillon Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+)
Dimanche 7 décembre 2025	
3^{ème} réunion Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00	4^{ème} réunion Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h30
29- 400m NL Dames séries (limité à 6 séries) 30- 400m NL Messieurs séries (limité à 6 séries) 31- 100m Brasse Dames séries 32- 100m Brasse Messieurs séries 33- 200m Dos Dames séries 34- 200m Dos Messieurs séries 35- 100m NL Dames séries 36- 100m NL Messieurs séries 37- 200m Papillon Dames séries 38- 200m Papillon Messieurs séries 39- 200m 4N Dames séries 40- 200m 4N Messieurs 41- 800m NL Dames séries (limité à 2 séries)	42- 50m NL Dames 43- 50m Papillon Messieurs séries 44- 50m Brasse Dames séries 45- 50m Dos Messieurs séries 46- 1500m NL Messieurs séries (limité à 2 séries) 47- 100m Brasse Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 48- 100m Brasse Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 49- 200m Dos Dames Finales A et A (J1/J2) 50- 200m Dos Messieurs Finales A et A (J1/J2) 51- 100m NL Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 52- 100m NL Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 53- 200m Papillon Dames Finales A et A (J1/J2) 54- 200m Papillon Messieurs Finales A et A (J1/J2) 55- 200m 4N Dames Finales A et A (J1/J2) 56- 200m 4N Messieurs Finales A et A (J1/J2) 57- 50m Brasse Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 58- 50m Dos Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 59- 50m NL Dames Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+) 60- 50m Papillon Messieurs Finales par Catégorie (J1-J2/J3-J4+)



Grille de temps

DAMES	JUNIORS 1 2011		JUNIORS 2 2010		JUNIORS 3 2009		JUNIORS 4 2008		JUNIORS 5 et + (2007 et Av)	
	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m						
50 m NL	00.31.00	00.31.70	00.29.70	00.30.40	00.29.33	00.30.03	00.29.04	00.29.74	00.28.90	00.29.60
100 m NL	1.06.33	1.07.53	1.03.84	1.05.04	1.03.68	1.04.88	1.03.38	1.04.08	1.02.12	1.03.32
200 m NL	2.24.99	2.27.89	2.19.28	2.22.18	2.18.79	2.21.69	2.16.46	2.19.36	2.15.53	2.18.43
400 m NL	5.04.22	5.10.42	4.52.11	4.58.31	4.50.71	4.56.91	4.47.19	4.53.39	4.44.24	4.50.44
800 m NL	10.20.00	10.32.90	10.03.64	10.16.54	9.51.10	10.04.00	9.48.60	10.01.50	9.46.10	9.59.00
1500 m NL	19.55.34	20.19.84	19.05.50	19.30.00	18.50.50	19.15.00	18.45.50	19.10.00	18.40.50	19.05.00
50 m Dos	00.35.33	00.36.63	00.33.72	00.35.02	00.33.22	00.34.52	00.32.69	00.33.99	00.32.42	00.33.72
100 m Dos	1.15.92	1.18.22	1.12.65	1.14.95	1.11.69	1.13.99	1.10.48	1.12.78	1.10.18	1.12.48
200 m Dos	2.43.18	2.48.58	2.34.61	2.40.01	2.33.67	2.39.07	2.32.44	2.37.84	2.31.27	2.36.67
50 m Brasse	00.39.02	00.39.72	00.38.26	00.38.96	00.37.73	00.38.43	00.37.39	00.38.09	00.36.55	00.37.25
100 m Brasse	1.26.05	1.27.95	1.23.47	1.25.37	1.22.19	1.24.09	1.21.04	1.22.94	1.20.25	1.22.15
200 m Brasse	3.04.43	3.08.93	2.57.65	3.02.15	2.55.73	3.00.23	2.52.76	2.57.26	2.51.58	2.56.08
50 m Papillon	00.32.90	00.33.50	00.31.84	00.32.44	00.31.55	00.32.15	00.31.12	00.31.72	00.30.81	00.31.41
100 m Papillon	1.14.97	1.16.37	1.12.61	1.14.01	1.11.87	1.13.27	1.11.57	1.12.97	1.10.18	1.11.58
200 m Papillon	2.47.67	2.50.97	2.45.00	2.48.30	2.40.55	2.43.85	2.37.85	2.41.15	2.36.95	2.40.25
200 m 4 Nages	2.45.71	2.49.11	2.39.09	2.42.49	2.38.54	2.41.94	2.36.05	2.39.45	2.34.81	2.38.21
400 m 4 Nages	5.51.15	5.58.65	5.37.82	5.45.32	5.35.86	5.43.36	5.30.00	5.37.50	5.27.75	5.35.25

MESSIEURS	JUNIORS 1 2011		JUNIORS 2 2010		JUNIORS 3 2009		JUNIORS 4 2008		JUNIORS 5 et + (2007 et Av)	
	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m						
50 m NL	00.29.23	00.29.93	00.27.23	00.27.93	00.26.31	00.27.01	00.26.01	00.26.71	00.25.05	00.25.75
100 m NL	1.04.40	1.05.90	1.00.05	1.01.55	00.57.43	00.58.93	00.56.43	00.57.93	00.55.18	00.56.68
200 m NL	2.22.01	2.25.61	2.11.83	2.15.43	2.06.04	2.09.64	2.02.52	2.06.12	2.00.82	2.04.42
400 m NL	5.01.01	5.08.71	4.43.73	4.51.43	4.25.79	4.33.49	4.20.74	4.28.44	4.16.08	4.23.78
800 m NL	10.16.22	10.32.12	9.38.00	9.53.90	9.09.10	9.25.00	8.59.10	9.15.00	8.54.10	9.10.00
1500 m NL	19.53.75	20.23.85	18.25.00	18.55.10	17.39.90	18.10.00	17.24.90	17.55.00	17.14.90	17.45.00
50 m Dos	00.35.41	00.36.91	00.32.44	00.33.94	00.30.37	00.31.87	00.29.54	00.31.04	00.29.12	00.30.62
100 m Dos	1.17.18	1.20.18	1.09.11	1.12.11	1.04.20	1.07.20	1.03.81	1.06.81	1.02.23	1.05.23
200 m Dos	2.49.37	2.56.27	2.32.23	2.39.13	2.21.12	2.28.02	2.17.95	2.24.85	2.16.77	2.23.67
50 m Brasse	00.38.49	00.39.59	00.34.83	00.35.93	00.33.33	00.34.43	00.32.72	00.33.82	00.31.90	00.33.00
100 m Brasse	1.25.24	1.27.74	1.18.66	1.21.16	1.13.99	1.16.49	1.12.88	1.15.38	1.11.74	1.14.24
200 m Brasse	3.06.19	3.12.09	2.50.35	2.56.25	2.39.74	2.45.64	2.37.07	2.42.97	2.34.87	2.40.77
50 m Papillon	00.32.85	00.33.55	00.29.51	00.30.21	00.28.50	00.29.20	00.28.13	00.28.83	00.27.25	00.27.95
100 m Papillon	1.15.36	1.16.76	1.05.97	1.07.37	1.03.74	1.05.14	1.03.21	1.04.61	1.00.86	1.02.26
200 m Papillon	2.51.45	2.54.75	2.32.44	2.35.74	2.27.21	2.30.51	2.25.54	2.28.84	2.20.57	2.23.87
200 m 4 Nages	2.40.30	2.44.40	2.31.03	2.35.13	2.22.76	2.26.86	2.21.39	2.25.49	2.18.44	2.22.54
400 m 4 Nages	5.46.88	5.55.88	5.22.03	5.31.03	5.06.74	5.15.87	4.59.08	5.08.08	4.54.92	5.03.92