



Spécial Règlement Saison 2024



Horaires d'ouverture

	MATIN	APRES MIDI
LUNDI	9h – 12h30	13h15 – 17h
MARDI	9h – 12h30	13h15 – 17h
MERCREDI	8h30 – 12h30	13h15 – 17h
JEUDI	9h – 12h30	13h15 – 17h
VENDREDI	9h – 12h30	13h15 – 15h15

Comité de la Manche de Natation

3 Boulevard de la Dollée

50000 SAINT LO

Tél : 02.33.72.45.22

Email : ffnmanche@hotmail.fr

Site web : <http://manche.ffnatation.fr>

Adresses utiles

FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION

14, rue Scandicci
93508 Pantin Cedex

Standard : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69

LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrante
Pericentre 4
14000 CAEN
Mail : normandie@ffnatation.org
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

Tél : 02.31.75.04.19
Fax : 02.31.74.16.06

DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA COHESION SOCIALE

1 bis rue de la Libération
CS 61208
50008 SAINT LO Cédex
Mail: ddcs@manche.gouv.fr
Site web : <http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr>

Tél : 02.50.71.50.00
Fax: 02.33.77.14.29

COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Email : info@cdos-manche.org
Site web : www.cdos-manche.org

Tél : 02.33.57.67.97
Fax : 02.33.57.19.25

CONSEIL DEPARTEMENTAL

Maison du Département
98 route de Candol
50008 SAINT LO Cedex

Tél : 02.33.05.95.00

Membres du Comité Directeur

PRESIDENT

TOUZE Eric 61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE
SUR SIENNE

Tel : 06.64.38.23.17

Mail : touze.family@free.fr

VICE PRESIDENT

LERICHE Serge Le Bois 50540 Vezins Tél : 02.33.68.23.11 ou
06.60.26.91.44

Mail : serge.leriche50@gmail.com

TRESORIER

LEDOLLEY Stéphane 21 rue du Bas Mesnil 50200 ST PIERRE DE
COUTANCES

Tel : 02.33.07.51.43 ou 06.70.10.51.88

Mail : stephane.le-dolley@orange.fr

SECRETAIRE

LENORMAND Sylvie 13 route de la lande 50690 HARDINVAST

Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97

Mail : sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr

DELEGUE EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE

LUCAS Bruno 10 rue du Bois Ardent 50000 SAINT LO

Tel : 06.33.77.70.19

Mail : b.lucas1@free.fr

DELEGUE EN CHARGE DES MAITRES

FAUCHARD Frédéric 110 rue des Terres parées 50110 TOURLAVILLE

Tel : 06.21.12.51.24

Mail: fred.fauchard@gmail.com

DELEGUE EN CHARGE DU WATER-POLO

DEROBERT Laure 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT

Tel : 02.33.03.86.36 ou 06.46.60.67.90

Mail : Asqnat@gmail.com

MEMBRES RESSOURCES

BLAIZOT Cedric 11 Route des falaises 50440 GREVILLE-HAGUE

Tel : 06.63.23.48.99

Mail : cedric.blaizot@dcnsgroup.com

GOUTODIER Euriell 2 A rue des Fours à Chaux 50660 ORVAL SUR
SIENNE

Tél : 06.31.74.29.31

JOLIVET Catherine 57 Boulevard amiral gauche 50300 AVRANCHES

Tél : 06.955.78.10.64

LAGALLE Yveline Hameau Samson 50440 JOBOURG

Tél : 02.33.52.70.64 ou 06.20.48.68.57 Mail : neptune48@wanadoo.fr

MURIER Clément 30 rue de St Pierre 50200 COUTANCES
Tél : 06.81.78.31.58

TOUZE Françoise 61 Route du Bocage La Durandière 50660
QUETTREVILLE SUR SIENNE
Tel : 06.63.25.58.38 Mail : touze.family@free.fr

Catégories d'âge

La Fédération Française de Natation propose aux nageurs et nageuses des programmes de compétition selon leur catégorie d'âge :

Catégories d'âge de Janvier à décembre 2024	
Dames et Messieurs	
Avenirs 1 Avenirs 2 Avenirs 3	2015-2017 2014 2013
Benjamins 1 Benjamins 2	2012 2011
Juniors	<u>Espoirs</u> 2010 2009
	<u>Relèves</u> 2008 2007
Seniors	2006 et avant

Calendrier Général

<i>Dates</i>	<i>Lieu et ordre du déroulement des épreuves</i>	<i>Ouverture du bassin</i>	<i>Début des épreuves</i>
JANVIER			
21 janvier	Championnats de la Manche ½ Fond Benjamins / Juniors / Maîtres Nord : Cotentin Sud : Avranches	13h	13h45
27-28 Janvier	Meeting de Coutances CN Coutances		
FEVRIER			
3 Février	Inter école Nord : Les Pieux Centre : Saint Lô Sud : Granville	18h	18h45
10 Février	1^{er} DISTRICT Nord Carentan Sud : Avranches	18h	18h45
17-18 Février	MEETING HIPPOCAMPE EV Granville	7h 13h30	8h 14h15
18 Février	Interclubs Maîtres Saint-Lô		
MARS			
17 Mars	AVENIRS PRINTEMPS CN AVRANCHES	13h	13h45
24 Mars	Rassemblement Avenirs pour la coupe de Normandie ACC La Butte		
30 Mars	Inter écoles Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Granville	18h	18h45
30-31 Mars	CHAMPIONNATS IRNO BASSIN 50 M Tours		
30-31 Mars	CHAMPIONNATS LNN HONNEUR JEUNE BASSIN 25M Val-de-Reuil		
AVRIL			
6 - 7 Avril	MEETING CS Carentan		
13 Avril	2^{ème} DISTRICT Nord ACC	18h	18h45
14 Avril	COUPE DES DEPARTEMENTS AVENIRS		
14 Avril	CHAMPIONNATS NORMANDIE MAITRES Caen (grâce de dieu)	19h	19h45
16 au 21 Avril	CHPTS DE FRANCE JUNIORS BASSIN 50 M		
20 Avril	2^{ème} DISTRICT Sud : Avranches	18h	18h45

21 Avril	RASSEMBLEMENT BENJAMINS CARENTAN	13h	
27 Avril	JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES Granville	18h	18h45
MAI			
1 Mai	MEETING D'AVRANCHES		
???	MEETING FRANCIS LEFRANC Saint-Lô		
14 Mai	CHAMPIONNATS REGIONAUX BENJAMINS Vire		
16 au 19 Mai	CHPTS DE FRANCE N2		
18 au 20 Mai	CHAMPIONNAT IRNO BASSIN 50 M Saint-Malo		
26 Mai	INTERCLUBS BENJAMINS Argentan		
JUIN			
1-2 Juin	COUPE DE L'OUEST DES DEPARTEMENTS		
8 Juin	CHAMPIONNATS DE LA MANCHE ET CALVADOS MAITRES Saint-Lô	18h30	19h15
9 Juin	AVENIRS ETE Coutances	13h	13h45
15 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE AC Cherbourg Cotentin	8h 13h30	8h45 14h15
16 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE EV Granville	8h 13h30	8h45 14h15
16 au 21 Juin	CHPTS DE FRANCE ELITE BASSIN 50 M		
23 Juin	Finale Avenirs 50 Saint-Lô	8h30 13h30	9h15 14h15
28 au 30 Juin	CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS MEETING REGIONAL BENJAMINS		
29-30 Juin	WEB CONFRONTATION BENJAMINS Rennes		
JUILLET			
13 et 14 juillet	TOUR DU ROC EV Granville		
16 au 21 Juillet	OPEN DE FRANCE BASSIN DE 50 M		
OCTOBRE			
12 Octobre	3^{ème} DISTRICT Nord Saint-Lô Sud : Coutances	18h	18h45

13 Octobre	AVENIRS AUTOMNE Carentan	13h	13h45
15 Octobre	JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES Coutances	20h	20h45
19 et 20 Octobre	MEETING AC Cherbourg Cotentin	Annulé	
NOVEMBRE			
2 Novembre	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER CNP Saint Lo	8h 13h30	8h45 14h15
3 Novembre	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER CN Avranches	8h 13h30	8h45 14h15
7 au 10 Novembre	CHAMPIONNATS ELITE 25 m		
11 Novembre	INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Manche Coutances	8h 13h30	9h 14h15
17 Novembre	INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Normandie		
24 Novembre	INTERCLUBS AVENIRS Coutances	13h	13h45
30 Nov et 1 ^{er} Déc	CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS		
DECEMBRE			
1 ^{er} Décembre	AVENIRS Hiver ACC La butte	13h	13h45
7 Décembre	CHALLENGE AVENIRS Nord : ACC Centre : Carentan Sud : Granville	18h	18h45
5 au 8 Décembre	CHAMPIONNATS FRANCE JUNIORS 25 m		
13 au 15 Décembre	CHAMPIONNATS FRANCE BENJAMINS		
15 Décembre	Finales Avenirs 50 Granville	8h30 13h30	9h15 14h15
20 au 22 Décembre	MEETING NATIONAL GRAND OUEST Tours		
21-22 Décembre	CHAMPIONNATS LNN HONNEUR JEUNE BASSIN 25M		

Samedi 12 Octobre

3^{EME} DISTRICT

Sud : CN Coutances
Nord : CNP St Lo

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3

Benjamins

Juniors

Engagements

Période d'engagements extranat : du 02 au 09 octobre

■ Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

■ Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 09 Octobre

■ Récompenses

A l'initiative des « districts »

■ Programme

Samedi 12 Octobre

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

4 x 50 4 Nages

200 Brasse

100 Papillon

50 Nage Libre

100 dos

50 Brasse

100 Nage libre

50 Papillon

200 dos

200 4 Nages

Dimanche 13 Octobre

AVENIRS Automne

CS Carentan

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : 2015 à 2017

Avenirs 2 : 2014

Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 02 au 09 Octobre

■ Modalité de qualification

5 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 09 Octobre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Dimanche 13 Octobre : Carentan

Ouverture des portes : 13h

Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage Libre

200 Nage Libre

50 Dos

50 Papillon

100 4 Nages

50 Brasse

50 Nage Libre

Mardi 15 Octobre	Soirée DEPARTEMENTALE MAITRES	CN Coutances
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 4 au 11 Octobre 		

Modalité d'engagement
 Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 11 Octobre.

Récompenses
 Pas de podiums.

Programme et horaires

Mardi 15 Octobre : Coutances
 Ouverture des portes : 20h
 Début des épreuves : 20h45

100 dos
 100 brasse
 100 papillon
 50 nage libre

Samedi 02 et 03
Novembre

**CHAMPIONNAT DE LA
MANCHE ETE**

Samedi : Saint Lo
Dimanche : Avranches

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Benjamins

Espoirs

Relèves

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 23 au 30 Novembre

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maximum par journée.
Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves
du 400, 800 et 1500 nage libre.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 30 septembre accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories :

Programme et horaires

Samedi 02 Novembre : Saint Lô

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00

Début des épreuves : 9h00

200 4 Nages

100 Dos

50 Brasse

400 Nage Libre

100 4 Nages

4 x 50 4 Nages

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

4 x 50 Nage Libre

200 Papillon

200 Dos

100 Brasse

50 Papillon

800 Nage Libre

Dimanche 03 Novembre : Avranches

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00

Début des épreuves : 9h00

200 Nage Libre

100 Papillon

50 Nage Libre

400 4 Nages

4 x 100 Nage Libre

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

4 x 200 Nage Libre

200 Brasse

100 Nage Libre

50 Dos

4 x 100 4 Nages

1500 Nage Libre

Lundi 11 Novembre	Interclubs TC	Coutances
-------------------	----------------------	-----------

Conditions d'accès

Toutes catégories

Equipe de 10 nageurs et nageuses par genre

Engagements

Période d'engagements extranat : du 1^{er} au 7 Novembre

Modalité d'engagement :

15 équipes Maximum filles et garçons

Les équipes 1 et 2 priment sur les suivantes

Engagements à réaliser sur Extranat pour le 7 Novembre, accompagnés des droits d'engagements de 30 € par équipes

Programme et horaires

Lundi 11 Novembre : CN Coutances

Matin

O.P. 8h00 et D.E. 9h00

Après Midi

O.P. 13h30 et D.E. 14h15

Contenu du programme

Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs)

- 100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.

Classement au temps.

Épreuves de relais (3 en dames et 3 en messieurs)

- 4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 200 nage libre.

Classement 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 World Aquatics.

Le jury est constitué par la ligue organisatrice selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

Dimanche 24 Novembre	Interclubs Avenirs	Coutances
----------------------	---------------------------	-----------

Conditions d'accès

Catégories Avenirs

Avenirs 1

Avenirs 2

Avenirs 3

Engagements

Période d'engagements extranat : du 13 au 20 Novembre

■ Modalité d'engagement :
Equipe 4 dames ou 4 Messieurs.
Engagements à réaliser sur extranat avant le 20 Novembre accompagnés des frais d'engagements de 16€ par équipes

■ Programme et horaires

Dimanche 24 Novembre :
Ouverture des portes 13h / Début des épreuves 13h45

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.

Le jury est constitué par la ligue organisatrice selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

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. 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.

1er décembre	AVENIRS Hiver	ACC (La butte)
--------------	----------------------	----------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : 2015 à 2017

Avenirs 2 : 2014

Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 21 au 28 Novembre

■ Modalité de qualification
5 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 28 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6€ pour les relais).

■ Programme et horaires

Dimanche 1er décembre : ACC La butte

Ouverture des portes : 13h

Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage Libre

200 Nage Libre

50 Dos

50 Papillon

100 4 Nages

50 Brasse

50 Nage Libre

7 décembre	CHALLENGE AVENIRS	Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Granville
------------	--------------------------	---

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs 1 : 2015 à 2017
Avenirs 2 : 2014
Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 28 Novembre au 4 décembre

■ Modalité de qualification
4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 décembre

■ Programme et horaires

Samedi 7 Décembre ACC

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

Samedi 7 Décembre CS Carentan

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

Samedi 7 Décembre EV Granville

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

4x25 Dos mixte

25 nage libre

25 brasse

50 dos

4x 25 nage libre mixte

25 dos

25 papillon

50 NL

Dimanche 15 décembre	Finales Avenirs 50 Hiver	EV Granville
----------------------	---------------------------------	--------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : 2015 à 2017

Avenirs 2 : 2014

Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 4 au 11 décembre

Contenu du programme

Avenirs 1 : 100 nage libre, 100 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)

Avenirs 2 : 200 nage libre, 100 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)

Avenirs 3 : 400 nage libre, 200 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)

Modalité de qualification

Avoir réaliser un nombre de points minimum sur une épreuve :

Avenir 1 : 50 points

Avenir 2 : 100 points

Avenir 3 : 150 points

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 11 décembre

, accompagnés des droits d'engagement (15€ par nageur).

Récompenses

5 premiers à l'addition des 4 épreuves imposées par catégories

3 premiers équipes relais

Programme et horaires

Dimanche 15 décembre : EV Granville

Matin OP : 9h – D E : 9h45	Après midi OP : 13h30 – DE : 14h15
400 Nage libre 200 Nage libre 100 Nage libre 200 4Nages 100 4 Nages	50 Papillon 50 Dos 50 Brasse Relais 4x 50 Nage libre