



Spécial Règlements Saison 2017-2018



Sommaire

Horaires d'ouverture du Comité.....	3
Adresses utiles	4
Membres du Comité Directeur.....	5
Calendrier sportif	9
1 ^{er} District.....	14
1 ^{ère} journée départementale Maitres.....	15
Interclubs départementaux	16
Swimmi Games.....	17
Championnat de la Manche Juniors Seniors	19
1 ^{er} Inter-écoles de natation	21
2 ^{ème} District	22
Regroupement Avenirs Jeunes	23
2 ^{ème} Inter-écoles de natation.....	24
Demi-Fond Maitres	25
Nat'avenirs 1.....	26
2 ^{ème} Journée départementale Maitres.....	27
3 ^{ème} Inter-écoles de natation.....	28
Nat'avenirs 2.....	29
Natathlon Plot 1	30
3 ^{ème} District	31
Regroupement Avenirs Jeunes	32
Natathlon Plot 2	33
4 ^{ème} Inter-écoles de natation.....	34
3 ^{ème} journée départementale Maitres.....	35
Natathlon Plot 3	36
Nat'avenirs 3.....	37
4 ^{ème} District	38
Regroupement Juniors Seniors	39
Regroupement Jeunes	39
Natathlon Plot 4	40
Nat'avenirs 4.....	41
Championnat de la Manche Maitres	42
Championnat de la Manche Juniors Seniors	43
Coupe de la Manche	45
Finale départementale Lucien Zins.....	46
Water Polo	
Tournoi Manche Jersey du Conseil Départemental.....	48
1 ^{er} regroupement Water Polo U11/U13	48
Tournoi de l'Avenir U11/U13.....	49
2 ^{ème} regroupement Water Polo U11/U13	49
3 ^{ème} regroupement Water Polo U11/U13	50
Coupe de la Manche	50
Tournoi de fin de saison	50

Horaires d'ouverture

	MATIN	APRES MIDI
LUNDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
MARDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
MERCREDI	8h15 – 12h30	13h15 – 14h45
JEUDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
 VENDREDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15

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>

Dates à retenir

30 Septembre	FORMATION OFFICIELS A-B-C Granville		
30 Septembre	FORMATION OFFICIELS A-B-C Saint-Lô		
30 Septembre	FORMATION OFFICIELS A-B-C Cherbourg		
2 Décembre	ASSEMBLEE GENERALE – COMITE DE LA MANCHE Beaumont Hague	16h30	

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 Délivrande
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

CHARRIER Christophe 5 allée des longs jardins 50750 QUIBOU
Tel : 06.07.69.03.68
Mail : ccharrierCNPSL@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

TRESORIER ADJOINT

MEISS Laurent 111B Avenue du Passous 50230 AGON COUTAINVILLE
Tél : 02.33.45.18.92 ou 06.11.52.11.68
Mail : laurent.meiss@wanadoo.fr

SECRETAIRE

GIOT Sylvie 38 rue Maurice Brisset 50690 MARTINAVAST
Tel : 02.33.52.00.02 ou 06.81.67.69.86
Mail : sylvie.octevillenatation@neuf.fr

SECRETAIRE ADJOINTE

LENORMAND Sylvie 13 route de la lande 50690 HARDINAVAST
Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97
Mail : sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr

MEDECIN FEDERAL COMITE DEPARTEMENTAL

WAJEMAN Sophie 25 Impasse des Champs 50100 CHERBOURG
Mail : sophieoctnat@orange.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 DE L'EAU LIBRE

BOUTEILLIER Loïc Le Noyer 50400 SAINT PLANCHERS
Tel : 06.84.39.64.64
Mail : evgnatation@orange.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

LEROUX Jean Baptiste 322 route des Merais 50880 ST PAIR SUR MER
Tel 06.29.84.50.19
Mail : jeanbaptiste.leroux@sfr.fr

DELEGUE EN CHARGE DES OFFICIELS

DAGUIER Jérôme La Lande 50750 SAINTE SUZANNE SUR VIRE
Tel : 06.78.22.15.02
Mail : j.dagui@west-telecom.com

DELEGUE EN CHARGE DE L'ENF

CHARRIER Christophe 56 rue du Mesnil 50000 LE MESNIL ROUXELIN
Tel : 02.33.56.05.08
Mail : ccharrierCNPSL@gmail.com

MEMBRES RESSOURCES

BLAIZOT Cedric 11 Route des falaises 50440 GREVILLE-HAGUE
Tel : 06.63.23.48.99
Mail : cedric.blaizot@dcnsgroup.com

CHAIGNON Jacky Le Hamel 50300 LA GODEFROY
Tel : 02.33.68.27.55
Mail : jacky.chaignon@club-internet.fr

CHIBOUST Fabien 5 rue de la Mer 50120 EQUEUDREVILLE
Tel : 06.66.10.48.39
Mail : fabien.chiboust@sfr.fr

DEROBERT Laure 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT
Tel : 02.33.03.86.36
Mail : asq_natation@yahoo.fr

DUGAY Aurelie 2 village Longueville 50500 SAINTENY
Tel : 02.33.71.96.07
Mail : aurelie.dugay@wanadoo.fr

DUGAY Huguette 2 Chemin du Mont Hallais 50500 CARENTAN
Tel : 02.33.43.72.68
Mail : huguettedugay@free.fr

LAGALLE Yveline Hameau Samson 50440 JOBOURG
Tél : 02.33.52.70.64 ou 06.20.48.68.57
Mail : neptune48@wanadoo.fr

LERICHE Serge Les Bourdonnais 50370 - LES CRESNAYS
Tél : 02.33.68.23.11 ou 06.60.26.91.44
Mail : serge.leriche@sfr.fr

LEROUX Nicolas 306 rue du bois Ardent 50000 SAINT LO

Tel : 06.5.24.65.57

Mail : nicolas.leroux@saint-lo-agglo.fr

MANCEL Alain 52 rue de l'Oraille 50690 MARTINAST

Tel : 02.33.53.02.27 ou 06.79.97.48.45

Mail : alain.octenat@free.fr

MONDIN Bruno La Quibouquiere Route de Montmartin/Mer 50207 COUTANCES Cedex

Tél : 02.33.45.98.30 ou 06.08.24.36.97

Mail : brunomondin@orange.fr

PRUNIER Fabrice 22 Bis Route du Rozel 50340 LES PIEUX

Tel : 07.77.28.72.04

Mail : fabrice.haguenatation@gmail.com

Catégories d'âge

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

Saison 2017-2018				
	Dames		Messieurs	
Avenirs	10 ans et moins	2008 et après	11 ans et moins	2007 et après
Jeunes	11-13 ans	2007 à 2005	12-14 ans	2006 à 2004
Juniors	14-17 ans	2004 à 2001	15-18 ans	2003 à 2000
Seniors	18 ans et plus	2000 et avant	19 ans et plus	1999 et avant

Calendrier Général

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
SEPTEMBRE			
23 Septembre	FORMATION OFFICIEL A Caen		
23 et 24 Septembre	SELECTION DEPARTEMENTALE WATER POLO Les Pieux		
30 Septembre	FORMATION OFFICIELS A - B - C Cherbourg – Granville – Saint-Lô		
OCTOBRE			
7 ou 8 Octobre	1^{er} DISTRICT Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Avranches	13h30 18h00 19h00	14h15 18h45 19h45
14 et 15 Octobre	MEETING ARENA Octeville		
17 Octobre	1^{ère} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Coutances	20h00	20h45
21 au 23 Octobre	REGROUPEMENT N°1 WATER POLO Coutances		
29 Octobre	MEETING FRANCIS LEFRANC Saint-Lô		
NOVEMBRE			
11 et 12 Novembre	INTERCLUBS REGIONAUX TOUTES CATEGORIES Saint-Lô		
11 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES Coutances	8h00 14h00	9h00 14h45
18 et 19 Novembre	MEETING DE LA MER Cherbourg		
18 Novembre	SWIMMI-GAMES JEUNES Avranches	8h 14h	9h 14h45
19 Novembre	SWIMMI-GAMES JEUNES Les Pieux	8h 14h	9h 14h45
18 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS Avranches	8h 14h	9h 14h45
19 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS Les Pieux	8h 14h	9h 14h45
19 Novembre	TOURNOI WATER POLO U11/U13 Granville	13h	
20 Novembre	PUBLICATION SELECTION AVENIRS		
25 et 26 Novembre	CHAMPIONNATS NORMANDIE B25M Q1 Rouen		
25 ou 26 Novembre	1^{er} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Octeville Centre : Carentan Sud : Granville	13h30 13h 13h30	14h15 13h45 14h15

26 Novembre	CHAMPIONNAT INTERCLUBS MAITRES Grand Quevilly		
DECEMBRE			
30 Novembre au 3 Décembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE BASSIN DE 25 M		
2 ou 3 Décembre	2^{ème} DISTRICT Nord : Cherbourg Centre : Coutances Sud : Granville	13h45 18h00 13h30	14h30 18h45 14h15
10 Décembre	INTERCLUBS NORMANDIE JEUNES Vire		
10 Décembre	STAGE AVENIRS JEUNES 1 Matin : Maupas Après Midi : La butte	10h00 13h00	12h00 16h00
15 au 17 Décembre	NATIONAL 2 – Q2 Chartes		
16 au 17 Décembre	CHAMPIONNAT NORMANDIE HONNEUR Pont Audemer		
16 au 17 Décembre	2^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Beaumont Centre : Saint-Lô Sud : Avranches	13h30 18h00 19h00	14h15 18h45 19h45
28 et 29 Décembre	MEETING DU BOUT DE L'AN Saint-Lô		
JANVIER			
5 au 7 Janvier	REGROUPEMENT N°2 WATER POLO U11 U13 Carentan		
20 et 21 Janvier	MEETING Coutances		
21 Janvier	DEMI FOND MAITRES Cherbourg	14h00	14h45
27 Janvier	CHAMPIONNATS DE FRANCE 5KM INDOOR		
27 et 28 Janvier	CHAMPIONNAT DE NORMANDIE JEUNES HIVER Hérouville Saint Clair		
28 Janvier	INTERCLUBS INTERREGIONAUX MAITRES		
28 Janvier	NAT'AVENIRS 1 Granville	13h30	14h15
FEVRIER			
2 au 4 Février	GOLDEN TOUR		
3 Février	2^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Avranches	19h	19h45
3 ou 4 Février	3^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Granville	13h30 18h 13h30	14h15 18h45 14h15
11 Février	NAT'AVENIRS 2 Octeville	13h30	14h15

12 Février	PUBLICATION SELECTION AVENIRS		
18 Février	NATATHLON PLOT 1 Cherbourg	8h30 14h00	9h30 15h00
24 et 25 Février	CHAMPIONNAT NORMANDIE Q2 Elbeuf		
24 et 25 Février	3^{ème} DISTRICT Nord : Beaumont Hague Centre : Saint-Lô Sud : Granville	13h30 18h00 13h30	14h15 18h45 14h15
MARS			
9 au 11 Mars	GOLDEN TOUR		
10 et 11 Mars	MEETING DE CARENTAN		
18 Mars	NATATHLON PLOT 2 Avranches	8h30 14h00	9h30 15h00
18 Mars	STAGE AVENIRS ET JEUNES 1 Granville	10h	16h
23 au 25 Mars	NATIONALE 2 Q2 Tours		
25 Mars	NATAVENIRS Coutances		
31 Mars et 1 Avril	NATIONALE 3 Grand Couronne		
AVRIL			
31 Mars au 2 Avril	REGROUPEMENT N°3 WATER POLO U11 U13 Granville		
6 au 8 Avril	GOLDEN TOUR		
8 Avril	COUPE DE NORMANDIE DEPARTEMENTS Louviers		
7 ou 8 Avril	4^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Les Pieux Centre : Carentan Sud : Avranches	13h30 18h30 19h00	14h15 19h15 19h45
8 Avril	3^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Cherbourg	13h45	14h30
15 Avril	NATATHLON PLOT 3 Saint-Lô	8h30 14h	9h15 14h45
15 Avril	NAT'AVENIR 3 Avranches	13h30	14h15
21 ou 22 Avril	4^{ème} DISTRICT Nord : Cherbourg Centre : Carentan Sud : Granville	13h30 18h30 13h30	14h15 19h15 14h15
MAI			
30 Avril au 4 Mai	STAGE JUNIORS SENIORS Laval		

1 Mai	MEETING DU MUGUET Avranches		
5 et 6 Mai	COUPE DE FRANCE DES REGIONS		
8 Mai	CHAMPIONNAT DE NORMANDIE MAITRES Louviers		
12 et 13 Mai	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HONNEUR Argentan		
12 et 13 Mai	STAGE JEUNES Les Pieux		
17 au 20 Mai	CHAMPIONNATS DE FRANCE PROMO		
22 au 27 Mai	CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE		
26 et 27 Mai	INTERCLUBS REGIONAUX AVENIRS		
27 Mai	NATATHLON PLOT 4 Granville	8h30 14h	9h15 14h45
27 Mai	COUPE DE LA MANCHE WATER POLO Cherbourg	9h	18h
28 Mai	PUBLICATION SELECTION JEUNES		
JUIN			
31 Mai au 3 Juin	CHAMPIONNATS DE FRANCE EAU LIBRE		
2 et 3 Juin	CRITERIUM JEUNES IRNO Bourges		
3 Juin	NAT'AVENIRS 4 Saint-Lô	13h30	14h15
9 et 10 Juin	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE JEUNES ETE Mont Saint Aignan		
9 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE MAITRES Carentan	18h30	19h15
10 Juin	CHAMPIONNAT DE MANCHE JUNIORS SENIORS Coutances	8h00 14h00	9h00 15h00
17 Juin	TOURNOI WATER POLO U11/U13		
17 Juin	NAT'AVENIRS REGIONAUX ETE Lisieux		
22 au 24 Juin	TROPHÉE NATIONAL LUCIENS ZINS		
23 et 24 Juin	TROPHÉE REGIONAL LUCIEN ZINS Notre Dame de Gravenchon		
24 Juin	COUPE DE LA MANCHE + FINALE DEP LUCIEN ZINS Brécey	8h30 14h00	9h15 14h45

JUILLET			
30 Juin, 1 et 2 Juillet	CHAMPIONNATS DE NORMANDIE ETE Caen		
7 et 8 Juillet	COUPE DE L'OUEST Saint-Lô		
18 au 22 Juillet	CHAMPIONNATS DE FRANCE 15/16 ANS ET -		
19 au 22 Juillet	CRITERIUM NATIONAL PROMO 14/15 ANS ET +		
25 au 29 Juillet	CHAMPIONNATS DE FRANCE 16/17 ANS ET +		

Nord : Dimanche 8 Octobre Centre : Samedi 7 Octobre Sud : Samedi 7 Octobre	1^{ER} DISTRICT	Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Avranches
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Jeunes – Juniors - Seniors 	Filles 2007-2006-2005 titulaires du Pass'compétition Garçons 2006-2005-2004 titulaires du Pass'compétition	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 28 Septembre au 2 Octobre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre – 400 Nage Libre – 50 Dos – 200 Dos – 100 Brasse – 100 Papillon - 200 4 Nages
- Epreuves relais
4 x 50 4 Nages
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 2 Octobre

Récompenses

A l'initiative des « districts » : Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors 2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 7 Octobre à Saint-Lô

Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45

Samedi 7 Octobre à Avranches

Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 8 Octobre à Les Pieux

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programmes

Pass'compétition
4 x 50 4 Nages
50 Nage Libre
200 4 Nages
50 Dos
100 Brasse
100 Papillon
200 Dos
400 Nage Libre
4 x 50 Nage Libre

Mardi 17 Octobre	1ère JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Coutances
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maitres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagement extranat : 6 au 11 Octobre		

■ Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**
100 Dos, 50 Brasse, 100 Papillon et 50 Nage Libre

■ Modalité d'engagement

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

■ Récompenses

Pas de podiums

■ Horaires et Lieux

Mardi 17 Octobre à Coutances
Ouverture des portes : 20h00 – Début des épreuves : 20h45

100 Dos
50 Brasse
100 Papillon
50 Nage Libre

Samedi 11 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	Coutances
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toutes catégories d'âges confondues Filles et Garçons 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 1 au 6 Novembre		

- Contenu du programme
 - **Epreuves individuelles**
100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.
 - **Epreuves de relais**
4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 100 nage libre, 4 x 200 nage libre.
- Modalité de qualification
15 équipes (10 nageurs) maximum filles et garçons.
Les équipes 1 et 2 de clubs priment sur les équipes suivantes.
- Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 6 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (30 € par équipe).
- Récompenses
Une coupe sera remise à chaque équipe sur le podium.
- Programme et horaires

Samedi 11 Novembre

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
10 x 50 nage libre dames	4 x 200 nage libre dames
10 x 50 nage libre messieurs	4 x 200 nage libre messieurs
100 dos dames	200 dos dames
200 dos messieurs	100 dos messieurs
100 brasse dames	200 brasse dames
200 brasse messieurs	100 brasse messieurs
100 nage libre dames	400 nage libre dames
400 nage libre messieurs	100 nage libre messieurs
100 papillon dames	200 papillon dames
200 papillon messieurs	100 papillon messieurs
100 4 nages dames	200 4 nages dames
200 4 nages messieurs	100 4 nages messieurs
4 x 100 nage libre dames	4 x 100 4 nages dames
4 x 100 nage libre messieurs	4 x 100 4 nages messieurs

Samedi 18 et Dimanche 19 Novembre	SWIMMI GAMES JEUNES	Avranches (samedi) Les Pieux (dimanche)
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> Catégories d'âge : Jeunes 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> Période d'engagements extranat : du 8 au 13 Novembre 		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre – 100 Nage Libre - 200 Nage Libre – 400 Nage Libre – 800 Nage Libre - 1500 Nage Libre – 50 Papillon - 100 Papillon – 200 Papillon – 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos - 50 Brasse - 100 Brasse – 200 Brasse - 100 4 Nages – 200 4 Nages - 400 4 Nages
Classement au temps : Jeunes 1 – Jeunes 2 – Jeunes 3

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 4 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 13 Novembre accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Samedi 18 Novembre à Avranches

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
1500 Nage Libre	200 Nage Libre
100 Papillon	50 Dos
50 Nage Libre	100 Brasse
400 4 Nages	200 Papillon
	100 4 Nages

Dimanche 19 Novembre à Les Pieux

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
400 Nage Libre	200 Dos
50 Brasse	100 Nage Libre
100 Dos	200 Brasse
50 Papillon	800 Nage Libre
200 4 Nages	

Grille de qualifications 2017-2018

DAMES	Jeunes 1 2006/2007	Jeunes 2 2005
50 nage libre		
100 nage libre		
200 nage libre		
400 nage libre		
800 nage libre	13'15"00	14'00"00
1500 nage libre	24'30"00	25'30"00
50 dos		
100 dos		
200 dos		
50 brasse		
100 brasse		
200 brasse		
50 papillon		
100 papillon		
200 papillon		
200 4 nages		
400 4 nages	7'30"00	8'00"00

MESSIEURS	Jeunes 1 2005/2006	Jeunes 2 2004
50 nage libre		
100 nage libre		
200 nage libre		
400 nage libre		
800 nage libre	12'30"00	13'15"00
1500 nage libre	23'30"00	24'00"00
50 dos		
100 dos		
200 dos		
50 brasse		
100 brasse		
200 brasse		
50 papillon		
100 papillon		
200 papillon		
200 4 nages		
400 4 nages	7'00"00	7'30"00

Samedi 18 et Dimanche 19 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS	Avranches (samedi) Les Pieux (dimanche)
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Juniors Seniors	▪ Grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 8 au 13 Novembre		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre – 100 Nage Libre - 200 Nage Libre – 400 Nage Libre – 800 Nage Libre - 1500 Nage Libre – 50 Papillon - 100 Papillon – 200 Papillon – 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos - 50 Brasse - 100 Brasse – 200 Brasse - 100 4 Nages – 200 4 Nages - 400 4 Nages
Classement au temps : Juniors 1 – Juniors 2 et Seniors

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.
Grille de qualifications « Championnats de la Manche » voir page

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 13 Novembre accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Programme et horaires

Samedi 18 Novembre à Avranches

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00 Début des épreuves : 9h00	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 14h45
1500 Nage Libre 100 Papillon 50 Nage Libre 400 4 Nages	200 Nage Libre 50 Dos 100 Brasse 200 Papillon 100 4 Nages

Dimanche 19 Novembre à Les Pieux

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00 Début des épreuves : 9h00	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 14h45
400 Nage Libre 50 Brasse 100 Dos 50 Papillon 200 4 Nages	200 Dos 100 Nage Libre 200 Brasse 800 Nage Libre

Grille de qualifications Championnat de la Manche hiver 2017-2018

DAMES	Seniors	Juniors 2	Juniors 1
50 nage libre	36"10	37"60	38"90
100 nage libre	1'18"00	1'21"00	1'24"00
200 nage libre	2'47"90	2'54"40	3'00"80
400 nage libre	5'46"70	6'00"00	6'13"30
800 nage libre	11'53"40	12'16"00	12'43"00
1500 nage libre	22'51"53	23'04"20	23'31"33
50 dos	40"90	42"50	44"00
100 dos	1'28"20	1'31"60	1'35"00
200 dos	3'08"60	3'15"90	3'23"20
50 brasse	45"60	47"40	49"10
100 brasse	1'38"40	1'42"30	1'46"00
200 brasse	3'32"70	3'41"20	3'49"10
50 papillon	40"90	42"50	44"00
100 papillon	1'28"20	1'31"60	1'35"00
200 papillon	3'08"60	3'27"70	3'35"40
200 4 nages	3'11"60	3'19"00	3'26"40
400 4 nages	6'44"60	7'00"00	7'15"80

MESSIEURS	Seniors	Juniors 2	Juniors 1
50 nage libre	31"80	33"20	35"40
100 nage libre	1'10"00	1'13"00	1'18"00
200 nage libre	2'34"30	2'41"00	2'52"00
400 nage libre	5'11"10	5'24"40	5'46"70
800 nage libre	10'36"00	11'03"00	11'27"00
1500 nage libre	20'50"00	21'44"00	22'30"00
50 dos	36"00	37"60	40"10
100 dos	1'19"30	1'22"70	1'28"30
200 dos	2'52"20	2'59"60	3'11"70
50 brasse	39"80	41"50	44"40
100 brasse	1'27"60	1'31"40	1'37"60
200 brasse	3'09"00	3'17"20	3'30"60
50 papillon	36"00	37"60	40"10
100 papillon	1'19"30	1'22"70	1'28"30
200 papillon	3'03"30	3'11"20	3'24"10
200 4 nages	2'54"10	3'01"50	3'14"00
400 4 nages	6'08"40	6'24"20	6'50"50

Nord : Dimanche 26 Novembre Centre : Samedi 26 Novembre Sud : Dimanche 26 Novembre	1^{ER} INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Octeville (Chantereyne) Centre : Carentan Sud : Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : 2004 et après	Ouvert aux 2004 et après non titulaires du pass'compétition et aux avenir titulaires ou non titulaires du pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 20 Novembre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre - 50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon – 100 4 nages
- Epreuves de relais
4 x 25 Nage Libre garçons – filles – mixtes (composition libre)

Récompenses

1^{ère} course officielle dans le mode de nage : bracelet de couleur 1^{ère} expérience course
Amélioration chronométrique dans le mode de nage : bracelet de couleur record personnel

Les bracelets sont déterminés par couleur suivant le style et distance de nage:

Vert pour le dos (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Bleu pour le crawl (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Jaune pour la brasse (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Rouge pour le papillon (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Noir pour le 4N (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Un bracelet pour chaque nageur du 1^{er} relais

Podiums toutes années d'âge par mode de nage

Organisation

Gestion des bracelets par les clubs avec le tableur Excel mis à la disposition par le département

Achat des bracelets auprès du Comité de la Manche

Maximum 3 épreuves individuelles par nageur

Horaires et Lieux

Dimanche 26 Novembre à Octeville

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Dimanche 26 Novembre à Carentan

Ouverture des portes : 13h – Début des épreuves : 13h45

Dimanche 26 Novembre à Granville

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

Pass'port de l'eau

50 Nage Libre

50 Dos

50 Brasse

100 4 nages

4 x 25 Nage Libre

Nord : Dimanche 3 Décembre Centre : Samedi 2 Décembre Sud : Dimanche 3 Décembre	2^{EME} DISTRICT	Nord : Cherbourg (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes – Juniors - Seniors	Jeunes titulaires du Pass'compétition	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 23 au 27 Novembre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
100 Nage Libre - 200 Nage Libre - 50 Brasse - 200 Brasse - 50 Papillon - 200 Papillon -
100 Dos - 100 4 Nages
- Epreuves relais
4 x 100 4 Nages – 4 x 100 Nage Libre
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 27 Novembre.

Récompenses

A l'initiative des « districts » : Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors 2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 2 Décembre à Coutances

Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45

Dimanche 3 Décembre à Granville

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Dimanche 3 Décembre à Cherbourg

Ouverture des portes : 13h45 – Début des épreuves : 14h30

Programme

Pass'compétition
4 x 100 4 Nages
100 Nage Libre
200 Brasse
100 4 Nages
50 Papillon
100 Dos
50 Brasse
200 Nage Libre
200 Papillon
4 x 100 Nage Libre

Dimanche 10 Décembre	REGROUPEMENT AVENIRS JEUNES	Cherbourg Octeville Matin : piscine Maupas Après midi : la Butte
Responsable		
▪ Juliette Legoux		

■ Effectif : 24 nageurs issus de la sélection du 20 novembre liée à la proposition des entraîneurs

■ Horaires :
Rendez vous 10 h à la piscine du Maupas
Fin à 16h à la piscine de la Butte

■ Prévoir un pique nique pour le midi et goûter offert par le Comité de la Manche en fin de journée

Nord : Dimanche 17 Décembre Centre : Samedi 16 Décembre Sud : Samedi 16 Décembre	2ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Beaumont Centre : Saint-Lô Sud : Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : 2004 et après	Ouvert aux 2004 et après non titulaires du pass'compétition et aux avenir titulaires ou non titulaires du pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 20 Novembre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre -50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon – 100 4 nages
- Epreuves de relais
4 x 25 Nage Libre garçons – filles – mixtes (composition libre)

Récompenses

1^{ère} course officielle dans le mode de nage : bracelet de couleur 1^{ère} expérience course
Amélioration chronométrique dans le mode de nage : bracelet de couleur record personnel

Les bracelets sont déterminés par couleur suivant le style et distance de nage:

Vert pour le dos (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Bleu pour le crawl (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Jaune pour la brasse (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Rouge pour le papillon (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Noir pour le 4N (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Un bracelet pour chaque nageur du 1^{er} relais

Podiums toutes années d'âge par mode de nage

Organisation

Gestion des bracelets par les clubs avec le tableur Excel mis à la disposition par le département

Achat des bracelets auprès du Comité de la Manche

Maximum 3 épreuves individuelles par nageur

Horaires et Lieux

Samedi 16 Décembre à Saint-Lô

Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45

Samedi 16 Décembre à Avranches

Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 17 Décembre à Beaumont

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

Pass'port de l'eau

50 Nage Libre

50 Dos

50 Brasse

100 4 nages

4 x 25 Nage Libre

Dimanche 21 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND OPEN MAITRES	Cherbourg
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 10 au 15 Janvier		

- Contenu du programme
 - **Epreuves individuelles**
800 nage libre, 400 4 Nages et 1500 nage libre

- Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

- Programme et horaires

Dimanche 21 Janvier à Cherbourg

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

800 nage libre

400 4 nages

1500 nage libre

Dimanche 28 Janvier	NAT'AVENIR 1	Granville
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2008 -2009 Garçons : 2007 -2008-2009 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass'compétition obligatoire 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 18 au 22 Janvier		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 50 Dos – 50 Brasse – 50 Nage Libre – 100 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 4 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 22 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 28 Janvier
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 4 Nages
50 Papillon
50 Dos
50 Brasse
50 Nage Libre
100 4 Nages
4 x 50 Nage Libre

Samedi 3 Février	2ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat :du 24 au 29 Janvier		

■ Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

100 Brasse, 50 Papillon, 100 4 Nages, 50 Dos et 100 Nage Libre

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 29 Janvier.

■ Récompenses

Pas de podiums.

■ Programme et horaires

Samedi 3 Février à Avranches

Ouverture des portes : 19h00

Début des épreuves : 19h45

100 Brasse
50 Papillon
100 4 Nages
50 Dos
100 Nage Libre

Nord : Dimanche 4 Février Centre : Samedi 3 Février Sud : Dimanche 4 Février	3ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : 2004 et après	Ouvert aux filles et garçons non titulaires du pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 20 Novembre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre -50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon – 100 4 nages
- Epreuves de relais
4 x 25 Nage Libre garçons – filles – mixtes (composition libre)

Récompenses

1^{ère} course officielle dans le mode de nage : bracelet de couleur 1^{ère} expérience course
Amélioration chronométrique dans le mode de nage : bracelet de couleur record personnel

Les bracelets sont déterminés par couleur suivant le style et distance de nage:

Vert pour le dos (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Bleu pour le crawl (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Jaune pour la brasse (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Rouge pour le papillon (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Noir pour le 4N (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Un bracelet pour chaque nageur du 1^{er} relais

Podiums toutes années d'âge par mode de nage

Organisation

Gestion des bracelets par les clubs avec le tableur Excel mis à la disposition par le département

Achat des bracelets auprès du Comité de la Manche

Maximum 3 épreuves individuelles par nageur

Horaires et Lieux

Samedi 3 Février à Coutances

Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45

Dimanche 4 Février à Granville

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Dimanche 4 Février à Les Pieux

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

Pass'port de l'eau

50 Nage Libre

50 Dos

50 Brasse

100 4 nages

4 x 25 Nage Libre 50 Brasse

25 Papillon

Dimanche 11 Février	NAT'AVENIR 2	Octeville (Chantereyne)
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2008 -2009 Garçons : 2007 -2008-2009 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass'compétition obligatoire 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 1 au 5 Février		

- **Contenu du programme**
 - Epreuves individuelles
50 Papillon – 50 Dos – 50 Brasse – 50 Nage Libre – 100 4 Nages
 - Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

- **Modalités de participation**
Chaque nageur doit être engagé sur 4 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

- **Modalités d'engagements**
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 5 Février,
accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

- **Récompenses**
Les 3 premiers au total des points par année d'âge sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

- **Programme et horaires**

Dimanche 11 Février
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 Nage Libre
50 Papillon
50 Dos
50 Brasse
50 Nage Libre
100 4 Nages
4 x 50 4 Nages

Dimanche 18 Février	NATATHLON - PLOT 1	Cherbourg
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 8 au 12 Février		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

- 50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
- 100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse
- 200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
- 400 Nage Libre 400 4 Nages
- 800 Nage Libre 1500 Nage Libre

Modalité particulière

4 épreuves au choix maximum + une épreuve de demi-fond (400 4 Nages, 800 Nage Libre et 1500 Nage Libre)

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 12 Février, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée sur 4 épreuves.

Programme et horaires

Dimanche 18 Février

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 15h00
400 Nage Libre	100 Nage Libre
100 Brasse	200 4 Nages
200 Dos	50 Brasse
50 Papillon	200 Papillon
200 Nage Libre	50 Nage Libre
100 Papillon	100 Dos
50 Dos	200 Brasse
400 4 Nages	800 Nage Libre
	1500 Nage Libre

Nord : Dimanche 25 Février
Centre : Samedi 24 Février
Sud : Dimanche 25 Février

3^{EME} DISTRICT

Nord : Beaumont Hague
Centre : Saint-Lô
Sud : Granville

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes – Juniors Seniors
- Jeunes * titulaires du Pass'compétition

Engagements

Période d'engagements extranat : du 15 au 19 Février

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre - 100 Nage Libre - 50 Dos - 100 Dos - 50 Brasse - 100 Brasse - 50 Papillon - 100 4 Nages
- Epreuves relais
4 x 50 Nage Libre
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 19 Février

Récompenses

A l'initiative des « districts » : Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors 2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 24 Février à Saint-Lô

Ouverture des portes : 18h00– Début des épreuves : 18h45

Dimanche 25 Février à Beaumont Hague

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Dimanche 25 Février à Granville

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme
Pass'compétition
4 x 50 Nage Libre
100 4 Nages
50 Papillon
100 Dos
50 Brasse
100 Nage Libre
50 Dos
100 Brasse
50 Nage Libre

Dimanche 18 Mars	REGROUPEMENT AVENIRS JEUNES	Granville
Responsable		
▪ Juliette Legoux		

■ Effectif : 8 filles et 8 garçons

■ Horaires :
Rendez vous 10 h à la piscine
Fin à 16h à la piscine

■ Prévoir un pique nique pour le midi et goûter offert par le Comité de la Manche en fin de journée

Dimanche 18 Mars	NATATHLON – PLOT 2	Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 8 au 12 Mars		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
 100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse
 200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
 400 Nage Libre 400 4 Nages
 800 Nage Libre 1500 Nage Libre

Modalité particulière

4 épreuves au choix maximum + une épreuve de demi-fond (400 4 Nages, 800 Nage Libre et 1500 Nage Libre)

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 12 Mars, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée sur 4 épreuves.

Programme et horaires

Dimanche 18 Mars à Avranches

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 15h00
100 Nage Libre	400 Nage Libre
200 4 Nages	100 Brasse
50 Brasse	200 Dos
200 Papillon	50 Papillon
50 Nage Libre	200 Nage Libre
100 Dos	100 Papillon
200 Brasse	50 Dos
400 4 Nages	800 Nage Libre
	1500 Nage Libre

Nord : Dimanche 8 Avril Centre : Samedi 7 Avril Sud : Samedi 7 Avril	4ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : Les Pieux Centre : Carentan Sud : Avranches
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : 2004 et après	Ouvert aux filles et garçons non titulaires du pass'compétition	
Engagements		
▪ Par mail au club gestionnaire avant le 20 Novembre		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre -50 Dos - 50 Brasse - 25 Papillon – 100 4 nages
- Epreuves de relais
4 x 25 Nage Libre garçons – filles – mixtes (composition libre)

Récompenses

1^{ère} course officielle dans le mode de nage : bracelet de couleur 1^{ère} expérience course
Amélioration chronométrique dans le mode de nage : bracelet de couleur record personnel

Les bracelets sont déterminés par couleur suivant le style et distance de nage:

Vert pour le dos (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Bleu pour le crawl (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Jaune pour la brasse (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Rouge pour le papillon (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Noir pour le 4N (nouvelle expérience aquatique / record personnel)

Un bracelet pour chaque nageur du 1^{er} relais

Podiums toutes années d'âge par mode de nage

Organisation

Gestion des bracelets par les clubs avec le tableur Excel mis à la disposition par le département

Achat des bracelets auprès du Comité de la Manche

Maximum 3 épreuves individuelles par nageur

Horaires et Lieux

Samedi 7 Avril à Carentan

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Samedi 7 Avril à Avranches

Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 8 Avril à Les Pieux

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

Pass'port de l'eau

50 Nage Libre

50 Dos

50 Brasse

100 4 nages

4 x 25 Nage Libre

Dimanche 8 Avril	3ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Cherbourg
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 29 Mars au 2 Avril		

- Contenu du programme
 - **Epreuves individuelles**
50 Nage Libre, 100 Nage Libre, 50 Brasse, 100 Brasse, 50 Papillon, 100 Papillon, 50 Dos, 100 Dos, 100 4 Nages
- Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 29 Janvier.
- Récompenses
Pas de podiums.
- Programme et horaires

Dimanche 8 Avril à Cherbourg

Ouverture des portes : 13h45
Début des épreuves : 14h30

100 Brasse
50 Papillon
100 Nage Libre
50 Dos
100 4 Nages
100 Papillon
50 Brasse
100 Dos
50 Nage Libre

Dimanche 15 Avril	NATATHLON - PLOT 3	Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 5 au 9 Avril		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
 100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse
 200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
 400 Nage Libre 400 4 Nages
 800 Nage Libre 1500 Nage Libre

Modalité particulière

4 épreuves au choix maximum + une épreuve de demi-fond (400 4 Nages, 800 Nage Libre et 1500 Nage Libre)

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 9 Avril, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée sur 4 épreuves.

Programme et horaires

Dimanche 15 Avril à Saint-Lô

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 15h00
400 Nage Libre	100 Nage Libre
100 Brasse	200 4 Nages
200 Dos	50 Brasse
50 Papillon	200 Papillon
200 Nage Libre	50 Nage Libre
100 Papillon	100 Dos
50 Dos	200 Brasse
400 4 Nages	800 Nage Libre
	1500 Nage Libre

Dimanche 15 Avril	NAT'AVENIR 3	Avranches
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2008 -2009 Garçons : 2007 -2008-2009 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass'compétition obligatoire 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 5 au 9 Avril		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 100 Dos – 100 Brasse – 100 Nage Libre – 200 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 4 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 9 Avril, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 15 Avril
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 Nage Libre
50 Papillon
100 Dos
100 Brasse
100 Nage Libre
200 4 Nages
4 x 50 4 Nages

Nord : Dimanche 22 Avril
Centre : Samedi 21 Avril
Sud : Dimanche 22 Avril

4^{EME} DISTRICT

Nord : Cherbourg
Centre : Carentan
Sud : Granville

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes – Juniors Seniors
- Jeunes + Juniors 1 Filles titulaires du Pass'compétition

Engagements

Période d'engagements extranat : du 12 au 16 Avril

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Nage Libre - 200 Nage Libre - 50 Brasse - 200 Brasse - 50 Dos - 200 Dos- 50 Papillon
- 200 Papillon -200 4 Nages
- Epreuves relais
4 x 100 Nage Libre
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 16 Avril

Récompenses

A l'initiative des « districts » : Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors 2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 21 Avril à Carentan

Ouverture des portes : 18h30– Début des épreuves : 19h15

Dimanche 22 Avril à Cherbourg

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Dimanche 22 Avril à Granville

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme
Pass'compétition
4 x 100 Nage Libre
200 Papillon
200 Nage Libre
50 Brasse
200 4 Nages
50 Dos
200 Brasse
50 Papillon
200 Dos
50 Nage Libre

Lundi 30 Avril au vendredi 4 Mai	REGROUPEMENT JUNIORS SENIORS	Laval
Responsable		
▪ Fabien Chiboust - Bruno Lucas et Clément Murier		

- Effectif : 24
- Critères de sélection pour le stage :
 - 14 à 18 ans
 - nageurs qualifiés aux Championnats de France Elite
 - nageurs qualifiés aux Championnats de France Promo
 - Finaliste N2
 - Nageurs proches du temps et ranking pour atteindre les Championnats de France

- Horaires :
Entraînement bi-quotidien 2 heures + activités sportives

- Hébergement :
CREF Laval

Samedi 12 et Dimanche 13 Mai	REGROUPEMENT JEUNES	Les Pieux
Responsable		
▪ Fabrice Prunier – Cloé Jacquot – Nicolas Leroux		

- Effectif : 11
- Critères de sélection pour le stage
- Hébergement et Restauration : Le Siou

Dimanche 27 Mai	NATATHLON - PLOT 4	Granville
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 17 au 21 Mai		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

- 50 Nage Libre 50 Papillon 50 Dos 50 Brasse
- 100 Nage Libre 100 Papillon 100 Dos 100 Brasse
- 200 Nage Libre 200 Papillon 200 Dos 200 Brasse 200 4 Nages
- 400 Nage Libre 400 4 Nages
- 800 Nage Libre 1500 Nage Libre

Modalité particulière

4 épreuves au choix maximum + une épreuve de demi-fond (400 4 Nages, 800 Nage Libre et 1500 Nage Libre)

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 21 Mai, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Les 3 premiers par catégories d'âge au meilleur total des points de la journée sur 4 épreuves.

Programme et horaires

Dimanche 27 Mai à Granville

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 15h00
<ul style="list-style-type: none"> 100 Nage Libre 200 4 Nages 50 Brasse 200 Papillon 50 Nage Libre 100 Dos 200 Brasse 400 4 Nages 	<ul style="list-style-type: none"> 400 Nage Libre 100 Brasse 200 Dos 50 Papillon 200 Nage Libre 100 Papillon 50 Dos 800 Nage Libre 1500 Nage Libre

Dimanche 3 Juin	NAT'AVENIR 4	Saint-Lô
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2008 -2009 Garçons : 2007 -2008-2009 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass'compétition obligatoire 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 24 au 28 Mai		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 100 Dos – 100 Brasse – 100 Nage Libre – 200 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible)

Modalités de participation

Chaque nageur doit être engagé sur 4 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 28 Mai, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 3 Juin
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition
4 x 50 Nage Libre
50 Papillon
100 Dos
100 Brasse
100 Nage Libre
200 4 Nages
4 x 50 4 Nages

Samedi 9 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE OPEN MAITRES	Carentan
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 30 Mai au 4 Juin		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 papillon, 50 dos, 100 brasse, 100 nage libre, 100 4 nages, 200 nage libre, 100 papillon, 100 dos, 50 brasse, 50 nage libre

▪ **Epreuves de relais**

4 x 50 nage libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Programme et horaires

Samedi 9 Juin à Carentan

Ouverture des portes : 19h00

Début des épreuves : 19h45

50 papillon
100 dos
50 brasse
100 nage libre
100 4 nages
200 nage libre
100 papillon
50 dos
100 brasse
50 nage libre
4 x 50 nage libre

Dimanche 10 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE	Coutances
------------------	---------------------------------	-----------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Juniors - Seniors
- Grille de temps d'engagements

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 30 Mai au 4 Juin

Contenu du programme

▪ Epreuves individuelles

50 nage libre, 100 nage libre, 200 nage libre, 400 nage libre, 50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 200 4 nages

▪ Epreuves de relais

4 x 50 4 nages dames et messieurs - 4 x 50 nage libre dames et messieurs
4 x 50 4 nages mixte - 4 x 50 nage libre mixte

Modalité de participation

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 4 maximum par réunion.
3 équipes au maximum par club par relais.

Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler l'épreuve du 400 nage libre.

Grille de qualifications « Championnats de la Manche » voir page 43.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Juniors 1 – Juniors 2 + Seniors
Classement au temps

Programme et horaires

Dimanche 10 Juin à Coutances

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
4 x 50 nage libre	4 x 50 nage libre mixte
100 brasse	200 brasse
200 dos	100 dos
100 Nage libre	100 papillon
50 papillon	50 nage libre
50 dos	200 4 nages
200 papillon	50 brasse
400 nage libre	200 nage libre
4 x 50 4 nages	4 x 50 4 nages mixte

Grille de qualifications Championnat de la Manche été 2017-2018

DAMES	Juniors-Seniors	Cadettes	Minimes
50 nage libre	36"10	37"60	38"90
100 nage libre	1'18"00	1'21"00	1'24"00
200 nage libre	2'47"90	2'54"40	3'00"80
400 nage libre	5'46"70	6'00"00	6'13"30
50 dos	40"90	42"50	44"00
100 dos	1'28"20	1'31"60	1'35"00
200 dos	3'08"60	3'15"90	3'23"20
50 brasse	45"60	47"40	49"10
100 brasse	1'38"40	1'42"30	1'46"00
200 brasse	3'32"70	3'41"20	3'49"10
50 papillon	40"90	42"50	44"00
100 papillon	1'28"20	1'31"60	1'35"00
200 papillon	3'08"60	3'27"70	3'35"40
200 4 nages	3'11"60	3'19"00	3'26"40

MESSIEURS	Juniors-Seniors	Cadets	Minimes
50 nage libre	31"80	33"20	35"40
100 nage libre	1'10"00	1'13"00	1'18"00
200 nage libre	2'34"30	2'41"00	2'52"00
400 nage libre	5'11"10	5'24"40	5'46"70
50 dos	36"00	37"60	40"10
100 dos	1'19"30	1'22"70	1'28"30
200 dos	2'52"20	2'59"60	3'11"70
50 brasse	39"80	41"50	44"40
100 brasse	1'27"60	1'31"40	1'37"60
200 brasse	3'09"00	3'17"20	3'30"60
50 papillon	36"00	37"60	40"10
100 papillon	1'19"30	1'22"70	1'28"30
200 papillon	3'03"30	3'11"20	3'24"10
200 4 nages	2'54"10	3'01"50	3'14"00

Dimanche 24 Juin	COUPE DE LA MANCHE	Brécey
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes - Juniors - Seniors	▪ titulaires du Pass'compétition	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 13 au 18 Juin		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 brasse, 100 brasse, 50 nage libre, 100 nage libre, 50 dos, 100 dos, 50 papillon, 100 papillon, 100 4 nages - 200 4 nages.

- **Epreuves relais**

4 x 50 Nage Libre, 4 x 50 4 Nages

Modalité d'engagement

Les nageurs qualifiés au championnat de Normandie sur une nage maximum peuvent participer en dehors de leur qualification.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés en catégories jeunes et juniors seniors.

Programme et horaires

Dimanche 24 Juin à Brécey

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h15	Début des épreuves : 15h00
50 brasse	Pass'compétition
100 dos	4 x 50 4 Nages
50 nage libre	50 dos
100 papillon	100 brasse
100 4 nages	50 papillon
4 x 50 Nage Libre	100 nage libre
	200 4 nages

Dimanche 24 Juin	FINALE DEPARTEMENTALE LUCIEN ZINS	Brécey
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Jeunes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Filles 2005-2006-2007 titulaires du Pass'compétition ▪ Garçons 2004 – 2005 - 2006 titulaires du Pass'compétition 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 13 au 18 Juin 		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

200 4 Nages – 50 Nage Libre – 200 Nage Libre – 100 m de spécialité

Modalité de sélection

48 filles et 48 garçons sélectionnés à l'issue des épreuves du natathlon à l'addition de leurs 6 meilleures cotations.

Modalité d'engagement

Chaque nageur est engagé sur les 4 épreuves de la finale

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Podiums par années d'âge à l'addition des 4 performances du programme à la table de cotation.

Programme et horaires

Dimanche 24 Juin à Brécey

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30 Début des épreuves : 9h15	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h00
200 4 Nages 50 Nage Libre	200 Nage Libre 100 m de spécialité



Samedi 23 et Dimanche 24 Septembre	TOURNOI MANCHE/JERSEY CONSEIL DEPARTEMENTAL	Les Pieux
Responsable		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Loïc Le Berre 		

■ Encadrement et Information
Claire Le Berre EVG / Loïc Le Berre EVG / Clément Murier CNC

■ Effectif : 13

■ Hébergement et Restauration
Le Siou à Siouville

■ Transport :
Conseil Départemental

Samedi 21, Dimanche 22 et Lundi 23 Octobre	1^{er} REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL U11/U13	Coutances
Responsable		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clément Murier CNC 		

■ Objectif :
Permettre à des poloïstes filles et garçons volontaires et motivés de s'entraîner et de progresser ensemble afin de constituer l'équipe départementale lors des tournois et des inter clubs.
Les regroupements s'inscrivent dans la politique départementale de développement Tokyo 2020.

■ Encadrement et information auprès des familles et des joueurs (ses) :
Clément Murier CNC / Loïc Le Berre EVG / Arnaud Debarge CSC

■ Effectif :
21

■ Hébergement : Lycée agricole de Coutances
Restauration : Restaurant « La rose des sables »

Dimanche 19 Novembre	TOURNOI DE L'AVENIR U11/U13	Granville
Responsable		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Loïc Le Berre 		

■ Encadrement et information auprès des familles et des joueurs (ses) :
Arnaud Debarge CSC / Loïc Le Berre EVG / Clément Murier CNC

■ Effectif :
13

Vendredi 5, Samedi 6 et Dimanche 7 Janvier	2^{ème} REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL U11/U13	Carentan
Responsable		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arnaud Debarge CSC 		

■ Objectif :
Permettre à des poloïstes filles et garçons volontaires et motivés de s'entraîner et de progresser ensemble afin de constituer l'équipe départementale lors des tournois et des inter clubs.
Les regroupements s'inscrivent dans la politique départementale de développement Tokyo 2020.

■ Encadrement et information auprès des familles et des joueurs (ses) :
Clément Murier CNC / Loïc Le Berre EVG / Arnaud Debarge CSC

■ Effectif :
21

■ Hébergement : Collège Gambetta Carentan
Restauration : Restaurant « Le comptoir des marais »

Samedi 31 Mars, Dimanche 1 et Lundi 2 Mai	3^{ème} REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL U11/U13	Granville
--	---	-----------

Responsable

- Loïc Le Berre

Objectif :

Permettre à des poloïstes filles et garçons volontaires et motivés de s'entraîner et de progresser ensemble afin de constituer l'équipe départementale lors des tournois et des inter clubs.

Les regroupements s'inscrivent dans la politique départementale de développement Tokyo 2020.

Encadrement et information auprès des familles et des joueurs (ses) :

Claire Le Berre EVG / Loïc Le Berre EVG / Arnaud Debarge CSC

Effectif :

21

Hébergement : Centre PEP Villa Eole Carolles

Restauration : Centre PEP Villa Eole Carolles

Dimanche 27 Mai de 9h00 à 18h00 ou de 13h00 à 18h00 en fonction de la disponibilité de la piscine	COUPE DE LA MANCHE WATER POLO	Cherbourg (piscine chantereyne)
--	--	---------------------------------

Responsable

- Gilles Madelenat Cotentin Natation

Encadrement et information auprès des familles et des joueurs (ses) :

Arnaud Debarge CSC / Loïc Le Berre EVG / Clément Murier CNC / Gilles Madelenat CN / Laure Derobert ASQ

Effectif :

en fonction des équipes engagées

Dimanche 17 Juin	TOURNOI DE FIN DE SAISON	A définir
------------------	---------------------------------	-----------

Responsable

- Loïc Le Berre

Encadrement et information auprès des familles et des joueurs (ses) :

Arnaud Debarge CSC / Loïc Le Berre EVG / Clément Murier CNC

Effectif :

15