



# Spécial Règlements Saison 2018-2019



Mesdames, Messieurs, chers amis de la natation, du water-polo et de la natation synchronisée,

Le spécial règlement 2018/2019 que vous allez découvrir s'inscrit dans une philosophie légèrement différente de la saison précédente. En effet la nouvelle gouvernance fédérale a décidé de rompre avec l'ère du Président Francis Luyce et à l'instar d'autres organismes, souhaite réformer afin de marquer son passage aux plus hautes instances.

Exit la formation globale du nageur qui nous a été tant vantée et pour ma part à juste titre, et remplacée par..rien! ...

Les nageurs de la catégorie Jeunes se verront proposer le même programme que leurs aînés, à savoir une qualification vers les championnats de France à tout moment de la saison, sans considération pour une formation globale, progressive et spécifique que proposait feu, le Natathlon.

Le parcours de l'Ecole de Natation Française, souvent critiqué, est dorénavant enterré.

Le Pass compétition n'est plus le sésame incontournable des Jeunes pour l'accès vers les compétitions officielles.

Si la finalité n'est plus la règle, alors autant s'affranchir des étapes préalables que sont le Sauv'Nage et le Pass Port de l'eau!

Pour autant le Comité directeur de la Ligue de Normandie avec son président Philippe Briout et les Présidents des départements Normands n'ont pas voulu céder à l'abandon d'une pédagogie de formation et, tout en reconduisant le programme de la catégorie Avenirs, ont approuvé la proposition de l'Equipe Technique Régionale au travers d'un programme pour la catégorie Jeunes avec le «Trophée Jeunes 4 Nages» et le «Trophée Jeunes Nageur complet» déclinés en étapes hivernales et estivales.

Ces quatre moments départementaux auront une finalité régionale avec un classement et des récompenses pour les meilleurs Jeunes du parcours lors des championnats de Normandie Jeunes.

Pour les Juniors et les seniors, le niveau pour les qualifications vers les France Nationale 2, les France Promotionnels et les France Elites est rendu encore plus difficile avec l'apparition d'un niveau Nationale 3 lié à l'Inter-région. Le championnat de France Nationale 2 que vous avez connu sur différents sites des inter-régions, est remplacé par deux sites nationaux.

Comme vous le voyez, la part du rêve, pour une finalité nationale, se réduit à peau de chagrin.

Nul n'est assez dupe pour savoir que ce système sert les grosses, voire les très grosses structures et dessert les clubs de moins de 400 licenciés.

Comme la réforme est le maître mot de notre fédération, elle passe aussi par le porte-monnaie!

La réforme de la licence est loin de favoriser les clubs au profil sportif que sont les clubs de la Manche, en amenant une licence à 50 euros, soit une dépense supplémentaire de 14,60 par licencié. Certes la licence loisir ou dirigeant est réduite de moitié, mais cette compensation économique ne se fera qu'à la marge et les clubs n'auront alors qu'une alternative pour maintenir leur capacité de trésorerie, celle d'augmenter la cotisation de leurs adhérents.

L'ogre National prendra ainsi une plus grosse part du gâteau, la région un bon morceau et comme toujours votre comité départemental n'aura même pas la saveur des miettes car il n'aura Rien!

Cette réforme n'est décidément pas la nôtre!

Il est urgent de penser à la pérennité financière de nos clubs et des comités départementaux au travers d'une politique sociale de l'accès pour tous à la natation.

C'est pourquoi, afin de soutenir les clubs, la ligue de Normandie et le comité départemental de la Manche ont décidé de ne pas augmenter les différentes tarifications des adhésions et des engagements et continueront à leur reverser les aides collectées auprès des partenaires et des collectivités.

Alors que l'état se désengage financièrement (cf le CNDS) et abandonne le sport vecteur d'accomplissement personnel et acteur éminemment social des territoires, votre Comité de la Manche de Natation reste à vos côtés et continuera à vous soutenir.

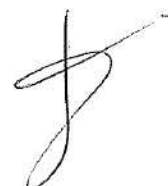
Ce soutien passe entre autre par la reconduction des collectifs départementaux de water-polo, de natation Avenirs, Jeunes, Juniors, avec les réussites et les performances que vous connaissez, au risque de subir quelques remontrances plus que justifiées de mon ami Stéphane Ledolley, trésorier du comité départemental.

Malgré des perspectives peu engageantes pour le volet sportif et financier, je reste naturellement optimiste et je continuerai à m'engager totalement pour vous, dirigeants, bénévoles, nageurs, poloïstes car je ne renonce jamais à mes convictions profondes que sont le sport performance et le sport comme acteur majeur du lien social et inter générationnel.

Je vous souhaite une très belle saison 2018/2019!

Eric Touzé

Président du Comité de la Manche de Natation



## Sommaire

Horaires d'ouverture du Comité .....	4
Adresses utiles .....	5
Membres du Comité Directeur .....	6
Calendrier sportif .....	10
1 <sup>er</sup> District.....	14
1 <sup>ère</sup> journée départementale des maitres .....	15
Interclubs départementaux .....	16
1 <sup>er</sup> Inter-écoles de natation .....	17
Championnat de la Manche Juniors Séniors .....	18
Trophée Jeunes Hivers 4N .....	20
Nat'avenirs 1.....	21
2 <sup>ème</sup> District .....	22
Regroupement Avenirs .....	23
Demi Fond Maitres Open.....	23
2 <sup>ème</sup> Inter-écoles de Natation .....	24
Trophée Jeunes Hivers Nageur complet .....	25
Championnat de la Manche Demi Fond Juniors Seniors.....	26
Nat'avenirs 2.....	27
3 <sup>ème</sup> District .....	28
Regroupement Juniors Seniors .....	29
2 <sup>ème</sup> journée départementale des maitres.....	29
Trophée Jeunes été 4 N .....	30
Regroupement Avenirs .....	31
3 <sup>ème</sup> Inter-écoles de Natation .....	32
4 <sup>ème</sup> District .....	33
Regroupement Jeunes .....	34
Interclubs Jeunes Avenirs.....	35
3 <sup>ème</sup> journée départementale des maitres.....	36
Trophée Jeunes été nageur complet.....	37
Nat'avenirs été 1.....	38
Championnat Départementaux Eté .....	39
Nat'avenirs été 2.....	41
Championnat de la Manche Maitres Open .....	42
4 <sup>ème</sup> Inter-école de Natation .....	43
Coupe de la Manche.....	44

### Water Polo

## Horaires d'ouverture

	MATIN	APRES MIDI
<b>LUNDI</b>	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
<b>MARDI</b>	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
<b>MERCREDI</b>	8h15 – 12h30	13h15 – 14h45
<b>JEUDI</b>	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
<b>VENDREDI</b>	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](mailto:ffnmanche@hotmail.fr)  
Site web : <http://manche.ffnatation.fr>

## Dates à retenir

22 Septembre	FORMATION OFFICIELS A-B-C Granville	9h	
22 Septembre	FORMATION OFFICIELS A-B-C Carentan	9h	
22 Septembre	FORMATION OFFICIELS A-B-C Cherbourg	9h	
Samedi 1 Décembre	ASSEMBLEE GENERALE – COMITE DE LA MANCHE Carentan	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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@cdos-manche.org)  
Site web : [www.cdos-manche.org](http://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](mailto:touze.family@free.fr)

### VICE PRÉSIDENT

**LERICHE Serge** Les Bourdonnais 50370 - LES CRESNAYS

Tél : 02.33.68.23.11 ou 06.60.26.91.44

Mail : [serge.leriche@sfr.fr](mailto:serge.leriche@sfr.fr)

### 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](mailto: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](mailto:laurent.meiss@wanadoo.fr)

### SECRETAIRE

**GIOT Sylvie** 38 rue Maurice Brisset 50690 MARTINVEST

Tel : 02.33.52.00.02 ou 06.81.67.69.86

Mail : [sylvie.octevillenatation@neuf.fr](mailto:sylvie.octevillenatation@neuf.fr)

### SECRETAIRE ADJOINTE

**LENORMAND Sylvie** 13 route de la lande 50690 HARDINVEST

Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97

Mail : [sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr](mailto:sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr)

### MEDECIN FEDERAL COMITE DEPARTEMENTAL

**WAJEMAN Sophie** 25 Impasse des Champs 50100 CHERBOURG

Mail : [sophieoctnat@orange.fr](mailto:sophieoctnat@orange.fr)

### DÉLÉGUÉ 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](mailto:b.lucas1@free.fr)

### DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE L'EAU LIBRE

**BOUTEILLIER Loïc** Le Noyer 50400 SAINT PLANCHERS

Tel : 06.84.39.64.64

Mail : [evgnatation@orange.fr](mailto:evgnatation@orange.fr)

## DELEGUE EN CHARGE DES MAÎTRES

**FAUCHARD Frédéric** 110 rue des Terres parées 50110 TOURLAVILLE  
Tel : 06.21.12.51.24  
Mail : [fred.fauchard@gmail.com](mailto:fred.fauchard@gmail.com)

## DELEGUE EN CHARGE DU WATER-POLO

**LEROUX Jean Baptiste** 322 route des Marais 50880 ST PAIR SUR MER  
Tel 06.29.84.50.19  
Mail : [jeanbaptiste.leroux@sfr.fr](mailto:jeanbaptiste.leroux@sfr.fr)

## DÉLÉGUÉ EN CHARGE DES OFFICIELS

**DAGUIER Jérôme** La Lande 50750 SAINTE SUZANNE SUR VIRE  
Tel : 06.78.22.15.02  
Mail : [j.daguiер@west-telecom.com](mailto:j.daguiер@west-telecom.com)

## MEMBRES RESSOURCES

**BLAIZOT Cedric** 11 Route des falaises 50440 GREVILLE-HAGUE  
Tel : 06.63.23.48.99  
Mail : [cedric.blaizot@dcnsgroup.com](mailto:cedric.blaizot@dcnsgroup.com)

**CHAIGNON Jacky** Le Hamel 50300 LA GODEFROY  
Tel : 02.33.68.27.55  
Mail : [jacky.chaignon@club-internet.fr](mailto: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](mailto:fabien.chiboust@sfr.fr)

**DEROBERT Laure** 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT  
Tel : 02.33.03.86.36 ou 06.46.60.67.90  
Mail : [Asqnat@gmail.com](mailto:Asqnat@gmail.com)

**DUGAY Aurelie** 2 village de Longueville-Sainteny, 50500 TERRE ET MARAIS  
Tel : 02.33.71.96.07  
Mail : [cscnatation.adugay@orange.fr](mailto:cscnatation.adugay@orange.fr)

**DUGAY Huguette** 2 Chemin du Mont Hallais 50500 CARENTAN LES MARAIS  
Tel : 02.33.43.72.68  
Mail : [huguettedugay@free.fr](mailto: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](mailto:neptune48@wanadoo.fr)

**LEROUX Nicolas** 306 rue du bois Ardent 50000 SAINT LO  
Tel : 06.5.24.65.57  
Mail : [nicolas.leroux@saint-lo-agglo.fr](mailto:nicolas.leroux@saint-lo-agglo.fr)

**MANCEL Alain** 52 rue de l'Oraille 50690 MARTINAVAST  
Tel : 02.33.53.02.27 ou 06.79.97.48.45  
Mail : [alain.octenat@free.fr](mailto: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](mailto:brunomondin@orange.fr)

**PRUNIER Fabrice** 22 Bis Route du Rozel 50340 LES PIEUX  
Tel : 07.77.28.72.04  
Mail : [fabrice.haguenatation@gmail.com](mailto: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 2018-2019				
	Dames		Messieurs	
<b>Avenirs</b>	10 ans et moins	2009 et après	11 ans et moins	2008 et après
<b>Jeunes</b>	11-13 ans	2008 à 2006	12-14 ans	2007 à 2005
<b>Juniors</b>	14-17 ans	2005 à 2002	15-18 ans	2004-2001
<b>Seniors</b>	18 ans et +	2001 et avant	19 ans et +	2000 et avant

## Calendrier Général

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
<b>SEPTEMBRE</b>			
22 Septembre	<b>FORMATION OFFICIELS A - B - C</b> Cherbourg – Granville – Carentan	9h	
29 Septembre	<b>FORMATION OFFICIEL A</b> Caen		
<b>OCTOBRE</b>			
6 ou 7 Octobre	<b>1<sup>er</sup> DISTRICT</b> Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville	13h30 18h 18h	14h15 18h45 18h45
13 et 14 Octobre	<b>MEETING ARENA</b> Octeville		
16 Octobre	<b>1<sup>ère</sup> JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES</b> Coutances	20h00	20h45
<b>NOVEMBRE</b>			
10 et 11 Novembre	<b>INTERCLUBS REGIONAUX TOUTES CATEGORIES</b> Granville		
11 Novembre	<b>INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES</b> Coutances	8h00 14h00	9h00 14h45
17 et 18 Novembre	<b>MEETING DE LA MER</b> Cherbourg		
17 ou 18 Novembre	<b>1<sup>er</sup> INTER-ECOLES DE NATATION</b> Nord : Octeville Centre : Carentan Sud : Granville	13h30 18h30 18h	14h15 19h15 18h45
24 Novembre	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS</b> Saint-Lô	8h 14h	9h 14h45
25 Novembre	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS</b> Avranches	8h 14h	9h 14h45
15 au 18 Novembre	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE B25 M</b> Montpellier		
<b>DECEMBRE</b>			
1 Décembre	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b> Carentan		
2 Décembre	<b>TROPHÉE JEUNES HIVER 4N</b> Granville	13h	13h45
8 et 9 Décembre	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER</b> Rouen		
9 Décembre	<b>NAT'AVENIRS 1</b> Carentan	13h30	14h15
10 Décembre	<b>LISTE STAGE AVENIRS</b>		
15 et 16 Décembre	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX JEUNES HIVERS B25M</b> St Valéry		

15 ou 16 Décembre	<b>2<sup>ème</sup> DISTRICT</b> Nord : Beaumont Hague Centre : Coutances Sud : Avranches	13h30 18h 19h	14h15 18h45 19h45
21 au 23 Décembre	<b>CHAMPIONNATS IRNO HIVER</b> Rennes		
22 et 23 Décembre	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX HONNEUR</b> Lisieux		
28 et 29 Décembre	<b>MEETING DU BOUT DE L'AN</b> Saint-Lô		
<b>JANVIER</b>			
13 Janvier	<b>REGROUPEMENT AVENIRS</b> Octeville ( ? )	10h	
13 Janvier	<b>DEMI FOND MAITRES OPEN</b> Cherbourg	14h00	14h45
19 et 20 Janvier	<b>MEETING</b> Coutances		
26 ou 27 Janvier	<b>2<sup>ème</sup> INTER-ECOLES DE NATATION</b> Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville	13h30 18h 18h	14h15 18h45 18h45s
27 Janvier	<b>TROPHEE JEUNE HIVER NAGEUR COMPLET</b> Saint-Lô	8h 13h30	8h45 14h15
27 Janvier	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND JUNIORS SENIORS</b> Saint-Lô	8h 13h30	8h45 14h15
<b>FEVRIER</b>			
3 Février	<b>NAT'AVENIRS 2</b> Octeville (Chantereyne)	13h30	14h15
9 ou 10 Février	<b>3<sup>ème</sup> DISTRICT</b> Nord : Cherbourg (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Granville	13h45 18h 18h	14h30 18h45 18h45
9 au 13 Février	<b>STAGE JUNIORS SENIORS</b>		
23 Février	<b>2<sup>ème</sup> JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES</b> Carentan	19h	19h45
27 Février	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE 5 KM INDOOR</b> Sarcelles		
<b>MARS</b>			
3 Mars	<b>TROPHEES JEUNES ETE 4 N</b> Les Pieux	13h30	14h15
3 Mars	<b>STAGE AVENIRS</b> Beaumont Hague	13h30	14h15
7 au 10 Mars	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE MAITRES</b> Dunkerque		
10 Mars	<b>NAT'AVENIRS REGIONAL HIVER</b> Hérouville		
12 au 17 Mars	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE JUNIORS</b> Nîmes		
15 au 17 Mars	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX PRINTEMPS B50M</b> Elbeuf		

16 ou 17 Mars	<b>3<sup>ème</sup> INTER-ECOLE DE NATATION</b> Nord : Octeville (La Butte) Centre : Coutances Sud : Avranches	13h30 18h 19h	14h15 18h45 19h45
23 ou 24 Mars	<b>MEETING DE CARENTAN</b>		
25 Mars	<b>LISTING JEUNES STAGE</b>		
30 et 31 Mars	<b>MEETING DE GRANVILLE</b>		
31 Mars	<b>COUPE REGIONALE DES DEPARTEMENTS</b> Val de Reuil		
<b>AVRIL</b>			
6 ou 7 Avril	<b>4<sup>ème</sup> DISTRICT</b> Nord : Beaumont Hague ( ?) Centre : Saint-Lô Sud : Avranches	13h30 13h30 19h	14h15 14h15 19h45
6 ou 7 Avril	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE INTERCLUBS MAITRES</b> Boulogne Billancourt		
16 au 21 Avril	<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE</b> Rennes		
20 et 21 Avril	<b>STAGE JEUNES</b> Les Pieux		
28 Avril	<b>INTERCLUBS JEUNES / AVENIRS</b> Granville	13h	13h45
<b>MAI</b>			
1 Mai	<b>3<sup>ème</sup> JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES</b> Avranches	13h30	14h15
2 au 5 Mai	<b>CHAMPIONNAT NATIONALE 2</b> Montceau Les Mines		
3 au 5 Mai	<b>CHAMPIONNATS NATIONALE 3 IRNO</b> Tours		
4 et 5 Mai	<b>CHAMPIONNAT REGIONAL HONNEUR</b> Vire		
12 Mai	<b>TROPHEE JEUNES ETE NAGEUR COMPLET</b> Coutances	9h 13h30	9h45 14h15
12 Mai	<b>NAT'AVENIRS ETE 1</b> Saint-Lô	13h30	14h15
13 Mai	<b>LISTE JEUNES POUR LA COUPE DE L'OUEST</b>		
19 Mai	<b>MEETING D'AVRANCHES</b>		
19 Mai	<b>COUPE DE LA MANCHE DE WATER POLO</b>		
23 au 26 Mai	<b>CHAMPIONNATS FRANCE EAU LIBRE</b> Brive		
26 Mai	<b>INTERCLUBS REGIONAUX JEUNES AVENIRS</b> Argentan		
<b>JUIN</b>			

1 Juin	<b>CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE</b> Granville	8h 13h30	8h45 14h15
2 Juin	<b>CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE</b> Cherbourg (Chantereyne)	8h 13h30	8h45 14h15
2 Juin	<b>NAT'AVENIRS ETE 2</b> Carentan	13h30	14h15
8 Juin	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE MAITRES OPEN</b> Saint-Lô	18h	18h45
8 et 9 Juin	<b>COUPE DE L'OUEST</b> Rouen		
15 ou 16 Juin	<b>4<sup>ème</sup> INTER-ECOLES DE NATATION</b> Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Brécey	13h30 18h 13h30	14h15 18h45 14h15
16 Juin	<b>NAT'AVENIRS REGIONAL ETE FINALE</b> Saint-Lô		
20 au 23 Juin	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE MAITRES</b> Chalon sur Saône		
23 Juin	<b>COUPE DE LA MANCHE</b> Brécey	8h30 14h00	9h15 15h00
28 au 30 Juin	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX ETE</b> Grand Couronne		
<b>JUILLET</b>			
13 et 14 Juillet	<b>TOUR DU ROC</b> Granville		
11 au 14 Juillet	<b>CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES</b> Tarbes		
12 au 14 Juillet	<b>CHAMPIONNATS IRNO JEUNES</b> Angers		
20 au 23 Juillet	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE ESPOIRS</b> Caen		
20 au 24 Juillet	<b>CHAMPIONNAT DE FRANCE RELEVE</b> Béthune		

Nord : Dimanche 7 Octobre  
Centre : Samedi 6 Octobre  
Sud : Samedi 6 Octobre

## 1<sup>ER</sup> DISTRICT

Nord : Les Pieux  
Centre : Saint-Lô  
Sud : Granville

### Conditions d'accès

Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) - Jeunes – Juniors Seniors

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 27 Septembre au 1<sup>er</sup> Octobre

#### Contenu du programme

Epreuves individuelles :

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

Epreuves relais :

4 x 50 4 Nages – 4 x 50 Nage Libre

Les relais aux choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)

#### 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 1 octobre.

#### Récompenses

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

#### Horaires et Lieux

---

Samedi 6 Octobre à Saint-Lô

Ouverture des portes 18h Début des épreuves 18h45

---

Samedi 6 Octobre à Granville

Ouverture des portes 18h Début des épreuves 18h45

---

Dimanche 7 Octobre à Les Pieux

Ouverture des portes 13h30 Début des épreuves 14h15

#### Programmes

Pass'compétition

4 x 50 4 nages

100 Nage Libre

50 Brasse

200 4 Nages

50 Dos

400 Nage Libre

100 Papillon

200 Dos

4 x 50 Nage Libre

Mardi 16 Octobre	<b>1ERE JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES</b>	Coutances
<b>Conditions d'accès</b>		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
<b>Engagements</b>		
▪ Période d'engagement extranat : 5 au 12 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 12 Octobre

■ Récompenses

Pas de podiums

■ Horaires et Lieux

---

Mardi 16 Octobre à Coutances  
Ouverture des portes 20h Début des épreuves 20h45

100 Dos  
50 Brasse  
100 Papillon  
50 Nage Libre

Dimanche 11 Novembre	<b>INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX</b>	Coutances
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toutes catégories d'âges confondues Filles et Garçons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 31 Octobre au 5 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 5 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (30 € par équipe).

- Récompenses  
Une coupe sera remise à chaque équipe sur le podium.

- Programme et horaires

---

Dimanche 11 Novembre

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> 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



Nord : Dimanche 18 Novembre  
Centre : Samedi 17 Novembre  
Sud : Samedi 17 Novembre

## 1<sup>ER</sup> INTER-ECOLES DE NATATION

Nord : Octeville  
Centre : Carentan  
Sud : Granville

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs  
Filles : 2009 et après  
Garçons : 2008 et après

### Engagements

- Par mail au club gestionnaire avant le 12 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

3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge  
La remise des bracelets est à l'initiative et la convenance des clubs.

#### Organisation

Nombre d'épreuves illimité.  
Le 100 4 Nages sert aussi pour la validation du pass'compétition.

#### Horaires et Lieux

---

---

Dimanche 18 Novembre à Octeville  
Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

---

---

Samedi 17 Novembre à Carentan  
Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

---

---

Samedi 17 Novembre à Granville  
Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

---

#### Programme

50 Nage Libre  
50 Brasse  
100 4 Nages (pass'compétition inclus)  
50 Dos  
25 Papillon  
4 x 25 Nage Libre

Samedi 24 et Dimanche 25 Novembre	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JEUNES JUNIORS SENIORS</b>	Saint-Lô (samedi) Avranches (dimanche)
<b>Conditions d'accès</b>		
▪ Catégories d'âge : Jeunes Juniors Seniors	▪ Grille de temps d'engagements	
<b>Engagements</b>		
▪ Période d'engagements extranat : du 15 au 19 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 6 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 suivante

#### Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 19 Novembre accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

#### Récompenses

3 premiers par catégories : Jeunes 1, Jeunes 2 et Jeunes 3, Juniors 1, Juniors 2 et Seniors

#### Programme et horaires

#### Samedi 24 Novembre à Saint-Lô

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> 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 25 Novembre à Avranches

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> 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 Championnat de la Manche hiver 2018-2019**

DAMES	Seniors 2001 & AV	Juniors 2 2002-2003	Juniors 1 2004-2005	Jeunes 2-3 2006-2007	Jeunes 1 2008
50 nage libre	33"00	34"20	35"00	37"90	39"90
100 nage libre	1'12"50	1'14"50	1'16"50	1'22"50	1'26"50
200 nage libre	2'37"00	2'42"00	2'46"00	2'59"50	3'08"00
400 nage libre	5'31"00	5'39"50	5'49"00	6'16"50	6'35"00
800 nage libre	11'16"00	11'35"00	11'54"00	12'50"00	14'07"00
1500 nage libre	22'10"00	22'48"00	23'24"00	25'14"00	26'28"00
50 dos	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 dos	1'22"00	1'24"00	1'26"50	1'33"50	1'38"00
200 dos	2'59"00	3'04"00	3'09"00	3'24"00	3'34"00
50 brasse	42"50	43"60	44"80	48"50	51"00
100 brasse	1'33"00	1'35"00	1'38"00	1'46"00	1'51"00
200 brasse	3'20"50	3'25"80	3'31"50	3'48"00	3'59"00
50 papillon	35"50	36"50	37"50	40"50	42"50
100 papillon	1'20"00	1'22"00	1'24"50	1'31"00	1'36"00
200 papillon	3'01"50	3'06"50	3'11"50	3'27"00	3'36"50
200 4 nages	3'00"50	3'05"50	3'10"50	3'25"50	3'35"50
400 4 nages	6'20"00	6'31"00	6'41"50	7'13"50	7'34"00

MESSIEURS	Seniors 2000 & AV	Juniors 2 2001-2002	Juniors 1 2003-2004	Jeunes 2-3 2005-2006	Jeunes 1 2007
50 nage libre	29"80	30"80	31"80	34"50	36"00
100 nage libre	1'05"00	1'07"00	1'09"00	1'14"50	1'18"50
200 nage libre	2'22"00	2'26"50	2'31"00	2'43"00	2'51"50
400 nage libre	5'01"50	5'10"50	5'19"50	5'45"50	6'04"00
800 nage libre	10'28"00	10'47"00	11'06"00	12'00"00	12'38"00
1500 nage libre	19'43"00	20'19"00	20'56"00	22'36"00	23'49"00
50 dos	33"90	34"70	35"80	38"80	40"80
100 dos	1'14"00	1'16"00	1'18"00	1'24"50	1'29"00
200 dos	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
50 brasse	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 brasse	1'24"00	1'26"50	1'29"00	1'36"00	1'41"00
200 brasse	3'05"50	3'11"00	3'16"50	3'32"50	3'44"00
50 papillon	31"80	32"80	33"80	36"50	38"50
100 papillon	1'11"50	1'14"00	1'16"00	1'22"00	1'26"50
200 papillon	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
200 4 nages	2'40"00	2'45"00	2'50"00	3'03"50	3'13"50
400 4 nages	5'41"00	5'51"50	6'02"00	6'31"00	6'52"00

Dimanche 2 Décembre	<b>TROPHEE JEUNES HIVER 4N</b>	Granville
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Jeunes</li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 22 au 26 Novembre		

**Contenu du programme**

- Jeunes 1 : 50 Papillon – 50 Dos - 50 Brasse- 50 Nage Libre
- Jeunes 2 : 100 Papillon – 100 Dos - 100 Brasse- 100 Nage Libre
- Jeunes 3 : 200 Papillon –200 Dos - 200 Brasse- 200 Nage Libre

**Modalités de participation**  
4 épreuves maximum

**Modalités d'engagement**

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 26 Novembre accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles)

**Récompenses**

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie.

**Horaires et Lieux**

---

Dimanche 2 Décembre à Granville  
Ouverture des portes : 13h– Début des épreuves : 13h45

---

**Programme**

200 Papillon  
100 Papillon  
50 Papillon  
200 Dos  
100 Dos  
50 Dos  
200 Brasse  
100 Brasse  
50 Brasse  
200 Nage Libre  
100 Nage Libre  
50 Nage Libre

Dimanche 9 Décembre	<b>NAT'AVENIR 1</b>	Carentan
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles : 2009 et + Garçons : 2008 et +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pass'compétition obligatoire</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 29 Novembre au 3 Décembre		

#### 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 quelle que soit la combinaison)

#### Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 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 3 Décembre, 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 (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

#### Programme et horaires

---

Dimanche 9 Décembre à Carentan  
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

Nord : Dimanche 16 Décembre Centre : Samedi 15 Décembre Sud : Samedi 15 Décembre	<b>2<sup>EME</sup> DISTRICT</b>	Nord : Beaumont Hague Centre : Coutances Sud : Avranches
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) - Jeunes – Juniors Seniors</li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 6 au 10 Décembre		

#### Contenu du programme

- Epreuves individuelles  
50 Nage Libre - 200 Nage Libre - 100 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 10 Décembre.

#### Récompenses

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

#### Horaires et Lieux

---

Samedi 15 Décembre à Coutances

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

---

Samedi 15 Décembre à Avranches

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

---

Dimanche 16 Décembre à Beaumont Hague

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

---

#### Programme

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

Dimanche 13 Janvier	<b>REGROUPEMENT AVENIRS</b>	Cherbourg Octeville Matin : piscine Maupas Après-midi : la Butte
<b>Responsable</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Isabelle Lecomte (ACC) et Romain Fesselier (CNA)</li> </ul>		

Effectif : 24 nageurs issus de la sélection du 10 Décembre suite 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, le goûter sera offert par le Comité de la Manche.

Dimanche 13 Janvier	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND OPEN MAITRES</b>	Cherbourg
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de grille de temps d'engagements</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 3 au 7 Janvier</li> </ul>		

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 7 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 13 Janvier à Cherbourg

Ouverture des portes : 14h00  
Début des épreuves : 14h45

800 nage libre  
400 4 nages  
1500 nage libre

Nord : Dimanche 27 Janvier Centre : Samedi 26 Janvier Sud : Samedi 26 Janvier	<b>2ème INTER-ECOLES DE NATATION</b>	Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Avenirs <ul style="list-style-type: none"> <li>Filles : 2009 et après</li> <li>Garçons : 2008 et après</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Par mail au club gestionnaire avant le 21 Janvier</li> </ul>		

- 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  
3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge  
La remise des bracelets est à l'initiative et la convenance des clubs.

- Organisation  
Nombre d'épreuves illimité.  
Le 100 4 Nages sert aussi pour la validation du pass'compétition.

- Horaires et Lieux

Samedi 26 Janvier à Saint-Lô Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Samedi 26 Janvier à Granville Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Dimanche 26 Janvier à Les Pieux Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

- Programme

50 Nage Libre  
50 Brasse  
100 4 Nages (pass'compétition inclus)  
50 Dos  
25 Papillon  
4 x 25 Nage Libre



Dimanche 27 Janvier	<b>TROPHEE JEUNES HIVER NAGEUR COMPLET</b>	Saint-Lô
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles 2008-2007-2006 Garçons 2007-2006-2005</li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 17 au 21 Janvier</li> </ul>		

**Contenu du programme**

- **Epreuves individuelles**

Jeunes 1 et 2 : deux 50 m de spécialité au choix – 200 4 Nages – 400 Nage Libre

Jeunes 3 : deux 50 m de spécialité au choix – 400 4 Nages – 800 Nage Libre Filles – 1500 Nage Libre Garçons

**Modalité d'engagement**

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

**Récompenses**

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie.

**Programme et horaires**

Dimanche 27 Janvier à Saint-Lô

Ouverture des portes : 8h  
Début des épreuves : 8h45

50 Papillon  
50 Nage Libre  
400 Nage Libre  
800 Nage Libre  
1500 Nage Libre

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

50 Brasse  
50 Dos  
200 4 Nages  
400 4 Nages

Dimanche 27 Janvier

**CHAMPIONNAT DE LA MANCHE  
DEMI FOND JUNIORS SENIORS**

Saint-Lô

**Conditions d'accès**

- Catégories d'âge : Juniors Seniors

**Engagements**

- Période d'engagements extranat : du 17 au 21 Janvier

**Contenu du programme**

- **Epreuves individuelles**

400 4 Nages – 800 Nage Libre – 1500 Nage Libre

**Modalité d'engagement**

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

**Récompenses**

Podium par catégories d'âge (Juniors 1, Juniors 2, Seniors) et mode de nage

**Programme et horaires**

---

Dimanche 27 Janvier à Saint-Lô

Ouverture des portes : 8h  
Début des épreuves : 8h45

800 Nage Libre  
1500 Nage Libre

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

400 4 Nages

Dimanche 3 Février	<b>NAT'AVENIR 2</b>	Octeville (Chantereyne)
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles : 2009 et + Garçons : 2008 et +</li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 24 au 28 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 quelle que soit la combinaison)

#### Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 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 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 (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

#### Programme et horaires

---

Dimanche 3 Février à Octeville  
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

Nord : Dimanche 10 Février Centre : Samedi 9 Février Sud : Samedi 9 Février	<b>3<sup>EME</sup> DISTRICT</b>	Nord : Cherbourg (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Granville
---	---------------------------------	--

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) - Jeunes – Juniors Seniors

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 31 Janvier au 4 Février

#### ■ Contenu du programme

Epreuves individuelles :

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

Epreuves relais :

4 x 50 4 Nages – 4 x 50 Nage Libre

Les relais aux choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)

#### ■ 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 4 Février.

#### ■ Récompenses

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

#### ■ Horaires et Lieux

---

Samedi 9 Février à Coutances

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

---

Samedi 9 Février à Granville

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

---

Dimanche 10 Février à Cherbourg

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

---

#### ■ Programme

Pass'compétition

4 x 50 4 nages

100 Nage Libre

50 Brasse

200 4 Nages

50 Dos

400 Nage Libre

100 Papillon

200 Dos

4 x 50 Nage Libre

Samedi 9 au Mercredi 13 Février	<b>REGROUPEMENT JUNIORS SENIORS</b>	Laval
<b>Responsable</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fabien Chiboust (ACC) - Bruno Lucas (CNPSL) et Clément Murier (CNC)</li> </ul>		

- 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 23 Février	<b>2ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES</b>	Carentan
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de grille de temps d'engagements</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 14 au 18 Février</li> </ul>		

- 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 18 Février.

- Récompenses  
Pas de podiums.

- Programme et horaires

Samedi 23 Février à Carentan

Ouverture des portes : 19h00

Début des épreuves : 19h45

100 Brasse

50 Papillon

100 4 Nages

50 Dos

100 Nage Libre

Dimanche 3 Mars	<b>TROPHEE JEUNES ETE 4N</b>	Les Pieux
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles 2008-2007-2006 Garçons 2007-2006-2005</li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 21 au 25 Février</li> </ul>		

■ Contenu du programme

- Jeunes 1 : 50 Papillon – 50 Dos - 50 Brasse- 50 Nage Libre
- Jeunes 2 : 100 Papillon – 100 Dos - 100 Brasse- 100 Nage Libre
- Jeunes 3 : 200 Papillon –200 Dos - 200 Brasse- 200 Nage Libre

■ Modalités de participation  
4 épreuves maximum

■ Modalités d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 25 Février accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles)

■ Récompenses  
Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie.

■ Programme et horaires

---

Dimanche 3 Mars à Les Pieux

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

200 Papillon  
100 Papillon  
50 Papillon  
200 Dos  
100 Dos  
50 Dos  
200 Brasse  
100 Brasse  
50 Brasse  
200 Nage Libre  
100 Nage Libre  
50 Nage Libre

Dimanche 3 Mars	<b>REGROUPEMENT AVENIRS</b>	Beaumont Hague
<b>Responsable</b>		
▪ Isabelle Lecomte (ACC) – Romain Fesselier (CNA)		

■ Effectif : 8 filles et 8 garçons

■ Horaires :  
Rendez vous 13h30 à la piscine  
Fin à 16h30 à la piscine

■ Un goûter sera offert par le Comité de la Manche en fin de journée

Nord : Dimanche 17 Mars Centre : Samedi 16 Mars Sud : Samedi 16 Mars	<b>3ème INTER-ECOLES DE NATATION</b>	Nord : Octeville (La Butte) Centre : Coutances Sud : Avranches
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Avenirs <ul style="list-style-type: none"> <li>Filles : 2009 et après</li> <li>Garçons : 2008 et après</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Par mail au club gestionnaire avant le 11 Mars</li> </ul>		

- 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**  
3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge  
La remise des bracelets est à l'initiative et la convenance des clubs.

- Organisation**  
Nombre d'épreuves illimité.  
Le 100 4 Nages sert aussi pour la validation du pass'compétition.

- Horaires et Lieux**

Samedi 16 Mars à Coutances Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Samedi 16 Mars à Avranches Ouverture des portes : 19h00 – Début des épreuves : 19h45
Dimanche 17 Mars à Octeville Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

- Programme**
- 50 Nage Libre  
50 Brasse  
100 4 Nages (pass'compétition inclus)  
50 Dos  
25 Papillon  
4 x 25 Nage Libre



Nord : Dimanche 7 Avril Centre : Dimanche 7 Avril Sud : Samedi 6 Avril	<b>4<sup>EME</sup> DISTRICT</b>	Nord : Beaumont Hague Centre : Saint-Lô Sud : Avranches
--	---------------------------------	---

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) -  
Jeunes – Juniors Seniors

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 28 Mars au 1 Avril

#### Contenu du programme

- Epreuves individuelles  
50 Nage Libre - 200 Nage Libre - 100 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 1 Avril.

#### Récompenses

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

#### Horaires et Lieux

---

Samedi 6 Avril à Avranches

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

---

Dimanche 7 Avril à Saint-Lô

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

---

Dimanche 7 Avril à Beaumont Hague

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

---

#### Programme

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

Samedi 20 et Dimanche 21 Avril	<b>REGROUPEMENT JEUNES</b>	Les Pieux
--------------------------------	----------------------------	-----------

**Responsable**

- Juliette Legoux (Cotentin Nat) – Léo Germain (CNC) – Nicolas Leroux (CNPSL)

Effectif : 18

Critères de sélection pour le stage :

Etre présent dans les tableaux des 10 meilleur(e)s nageurs du département par mode de nages.

Choix des entraîneurs du collectif jeunes après avis du responsable de la commission sportive départementale.

Hébergement et Restauration : Le Siou

Dimanche 28 Avril

**INTERCLUBS JEUNES ET AVENIRS**

Granville

### Conditions d'accès

▪ Catégories d'âge :

Avenirs : Filles 2009 et + Garçons 2008 et +

Jeunes : Filles 2008-2007-2006 Garçons 2007-2006-2005

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 18 au 22 Avril

#### Contenu du programme

- Epreuves individuelles

Jeunes : 100 Papillon – 100 Brasse – 100 Dos – 100 Nage Libre

Avenirs :

- Epreuves de relais

Jeunes : 4 x 200 Nage Libre – 4 x 100 4 Nages

Avenirs :

#### Modalités de participation

#### Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 22 Avril, accompagnés des droits d'engagement (30 € par équipe).

#### Récompenses

Podium : une coupe pour les 3 premières équipes. Une médaille par nageur pour les 3 premières équipes.

#### Programme et horaires

---

Dimanche 28 Avril à Granville

Ouverture des portes : 13h00

Début des épreuves : 13h45

4 x 100 4 Nages Jeunes

100 Nage Libre Jeunes

100 Papillon Jeunes

100 Dos Jeunes

100 Brasse Jeunes

4 x 200 Nage Libre Jeunes

Mercredi 1 Mai	<b>3ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES</b>	Avranches
<b>Conditions d'accès</b>		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
<b>Engagements</b>		
▪ Période d'engagements extranat : du 25 au 29 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 Avril .

**Récompenses**

Pas de podiums.

**Programme et horaires**

Mercredi 1 Mai à Avranches

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

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

Dimanche 12 Mai	<b>TROPHEE JEUNES ETE NAGEUR COMPLET</b>	Coutances
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles 2008-2007-2006 Garçons 2007-2006-2005</li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 2 au 6 Mai</li> </ul>		

**Contenu du programme**

▪ **Epreuves individuelles**

Jeunes 1 et 2 : deux 50 m de spécialité au choix – 200 4 Nages – 400 Nage Libre

Jeunes 3 : deux 50 m de spécialité au choix – 400 4 Nages – 800 Nage Libre Filles – 1500 Nage Libre Garçons

**Modalité d'engagement**

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

**Récompenses**

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie.

**Programme et horaires**

Dimanche 12 Mai à Coutances

Ouverture des portes : 8h  
Début des épreuves : 8h45

50 Papillon  
50 Nage Libre  
400 Nage Libre  
800 Nage Libre  
1500 Nage Libre

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

50 Brasse  
50 Dos  
200 4 Nages  
400 4 Nages

Dimanche 12 Mai	<b>NAT'AVENIR ETE 1</b>	Saint-Lô
-----------------	-------------------------	----------

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge :  
Filles : 2009 et +  
Garçons : 2008 et +

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 2 au 6 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 quelle que soit la combinaison)

#### Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 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 6 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 (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

#### Programme et horaires

Dimanche 12 Mai à Saint-Lô

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

Pass'compétition

4 x 50 4 Nages

50 Papillon

100 Dos

100 Brasse

100 Nage Libre

200 4 Nages

4 x 50 Nage Libre

Samedi 1 et Dimanche 2 Juin	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE</b>	Samedi à Granville Dimanche à Cherbourg (Chantereyne)
<b>Conditions d'accès</b>		
▪ Catégories d'âge : Jeunes - Juniors - Seniors	▪ Grille de temps d'engagements	
<b>Engagements</b>		
▪ Période d'engagements extranat : du 22 au 27 Mai		

#### 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 6 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 suivante

#### Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 27 Mai accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

#### Récompenses

3 premiers par catégories : Jeunes 1, Jeunes 2 et Jeunes 3, Juniors 1, Juniors 2 et Seniors

#### Programme et horaires

##### Samedi 1 Juin à Granville

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> 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 2 Juin à Cherbourg

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> 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 Championnat de la Manche été 2018-2019

	1	2	3	4	5
DAMES	Seniors 2001 & AV	Juniors 2 2002-2003	Juniors 1 2004-2005	Jeunes 2-3 2006-2007	Jeunes 1 2008
50 nage libre	33"00	34"20	35"00	37"90	39"90
100 nage libre	1'12"50	1'14"50	1'16"50	1'22"50	1'26"50
200 nage libre	2'37"00	2'42"00	2'46"00	2'59"50	3'08"00
400 nage libre	5'31"00	5'39"50	5'49"00	6'16"50	6'35"00
800 nage libre	11'16"00	11'35"00	11'54"00	12'50"00	14'07"00
1500 nage libre	22'10"00	22'48"00	23'24"00	25'14"00	26'28"00
50 dos	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 dos	1'22"00	1'24"00	1'26"50	1'33"50	1'38"00
200 dos	2'59"00	3'04"00	3'09"00	3'24"00	3'34"00
50 brasse	42"50	43"60	44"80	48"50	51"00
100 brasse	1'33"00	1'35"00	1'38"00	1'46"00	1'51"00
200 brasse	3'20"50	3'25"80	3'31"50	3'48"00	3'59"00
50 papillon	35"50	36"50	37"50	40"50	42"50
100 papillon	1'20"00	1'22"00	1'24"50	1'31"00	1'36"00
200 papillon	3'01"50	3'06"50	3'11"50	3'27"00	3'36"50
200 4 nages	3'00"50	3'05"50	3'10"50	3'25"50	3'35"50
400 4 nages	6'20"00	6'31"00	6'41"50	7'13"50	7'34"00
MESSIEURS	Seniors 2000 & AV	Juniors 2 2001-2002	Juniors 1 2003-2004	Jeunes 2-3 2005-2006	Jeunes 1 2007
50 nage libre	29"80	30"80	31"80	34"50	36"00
100 nage libre	1'05"00	1'07"00	1'09"00	1'14"50	1'18"50
200 nage libre	2'22"00	2'26"50	2'31"00	2'43"00	2'51"50
400 nage libre	5'01"50	5'10"50	5'19"50	5'45"50	6'04"00
800 nage libre	10'28"00	10'47"00	11'06"00	12'00"00	12'38"00
1500 nage libre	19'43"00	20'19"00	20'56"00	22'36"00	23'49"00
50 dos	33"90	34"70	35"80	38"80	40"80
100 dos	1'14"00	1'16"00	1'18"00	1'24"50	1'29"00
200 dos	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
50 brasse	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 brasse	1'24"00	1'26"50	1'29"00	1'36"00	1'41"00
200 brasse	3'05"50	3'11"00	3'16"50	3'32"50	3'44"00
50 papillon	31"80	32"80	33"80	36"50	38"50
100 papillon	1'11"50	1'14"00	1'16"00	1'22"00	1'26"50
200 papillon	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
200 4 nages	2'40"00	2'45"00	2'50"00	3'03"50	3'13"50
400 4 nages	5'41"00	5'51"50	6'02"00	6'31"00	6'52"00

Dimanche 2 Juin	<b>NAT'AVENIR ETE 2</b>	Carentan
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles : 2009 et + Garçons : 2008 et +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pass'compétition obligatoire</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : 22 au 27 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 quelle que soit la combinaison)

#### Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 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 27 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 (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

#### Programme et horaires

---

Dimanche 2 Juin à Carentan  
Ouverture des portes : 13h30  
Début des épreuves : 14h15

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

Samedi 8 Juin	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE OPEN MAITRES</b>	Saint-Lô
<b>Conditions d'accès</b>		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
<b>Engagements</b>		
▪ Période d'engagements extranat : du 30 Mai au 3 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 3 Juin, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

**Programme et horaires**

Samedi 8 Juin à Saint-Lô

Ouverture des portes : 18h00

Début des épreuves : 18h45

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

Nord : Dimanche 16 Juin Centre : Samedi 15 Juin Sud : Dimanche 16 Juin	<b>4ème INTER-ECOLES DE NATATION</b>	Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Brécey
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Avenirs <ul style="list-style-type: none"> <li>Filles : 2009 et après</li> <li>Garçons : 2008 et après</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Par mail au club gestionnaire avant le 10 Juin</li> </ul>		

- 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
- 3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge  
La remise des bracelets est à l'initiative et la convenance des clubs.

- Organisation
- Nombre d'épreuves illimité.  
Le 100 4 Nages sert aussi pour la validation du pass'compétition.

- Horaires et Lieux

Samedi 15 Juin à Coutances Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45
Dimanche 16 Juin à Brécey Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15
Dimanche 16 Juin à Les Pieux Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

- Programme
- 50 Nage Libre  
50 Brasse  
100 4 Nages (pass'compétition inclus)  
50 Dos  
25 Papillon  
4 x 25 Nage Libre

Dimanche 23 Juin	<b>COUPE DE LA MANCHE</b>	Brécey
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Avenirs Jeunes - Juniors - Seniors</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avenirs titulaires du pass'compétition</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 13 au 17 Juin</li> </ul>		

- 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 17 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 avenir, jeunes, juniors et seniors.

- Programme et horaires

---

Dimanche 23 Juin à Brécey

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



