



Spécial Règlements Saison 2019-2020



Bonjour à toutes et à tous,

La saison 2018/2019 est en train de se terminer et je vous propose, sans répit, de vous projeter en 2019/2020 !

Le pari fédéral du 100 % licence est en passe d'être gagné et malgré sa démarche contraignante et contestée, notre fédération sera mieux représentée auprès des collectivités et des acteurs économiques.

Concernant le volet sportif, la reconduction des programmes est un point positif, même si je suis conscient qu'il y a une forte densité de rendez-vous pour la catégorie Jeunes. Les possibilités de qualifications aux plus hauts niveaux sont désormais multiples et adaptables, elles permettent ainsi aux entraîneurs de construire leur saison sportive en individualisant les progressions et les échéances pour chacun de leurs nageurs.

Cette possibilité de choix ne doit pas, pour ma part, se réaliser au détriment de notre Comité Départemental car, comme vous le savez, La Manche offre un service de prestations centralisées qui, ailleurs, sont à la charge des clubs. Afin de pérenniser ce service, au combien précieux, le conseil d'administration a voté l'augmentation du coût des engagements pour les porter à 4 euros.

Ma volonté de développer l'excellence départementale se poursuit en reconduisant les collectifs Avenirs, Jeunes, Juniors et Water polo, même si, au demeurant, dans un contexte contraint des aménagements à la marge pourraient être votés par le conseil d'administration.

Les résultats de nos équipes Avenirs, avec un doublé pour les filles et les garçons à la deuxième place de la Coupe de Normandie des Départements, des Jeunes qui à Cherbourg lors de la Coupe de l'Ouest des Départements prennent la troisième place pour les filles, et l'équipe U15 de water polo qui termine quatrième de la zone ouest, sont là pour confirmer les choix des administrateurs du Comité de la Manche de Natation.

Côté Eau Libre, la volonté de l'Aquatique Club Cherbourg en Cotentin de créer une série d'épreuves dans la rade est une bonne nouvelle. L'épreuve de 5 km comptera pour la Coupe de Normandie et qui sait, par la suite, pour la Coupe de France.

Notre Comité ne peut qu'encourager cette initiative qui vient densifier le dispositif Eau Libre de la Ligue de Normandie et intéresser l'équipe Juniors Normande qui verra le jour cette saison.

Cette année encore, le Comité de la Manche continuera à accompagner financièrement les clubs et ce, malgré des difficultés de plus en plus grande pour lever des fonds auprès des collectivités au travers de projets de plus en plus orientés. La campagne CNDS 2019 devrait être la dernière et à ce jour j'attends le montant des crédits qui nous seront alloués, mais je crains, peut être inutilement, que la nouvelle Agence Nationale du Sport soit encore un organisme loin de nos préoccupations sportives, bien qu'il en porte singulièrement le nom.

Le sport en France n'est toujours pas une grande cause Nationale et au-delà des déclarations ministérielles et des grands discours politiques on se retrouve toujours face à une structure vidée de ses moyens financiers et du sens pragmatique de la réalité du terrain.

La loi 1901 et ses cohortes de bénévoles pourront, sans doute, toujours faire fonctionner les clubs, mais l'Etat devrait avoir le courage d'accompagner financièrement de manière conséquente toute cette énergie humaine et la passion qui l'anime.

Sportif, on se doit d'être optimiste et je sais que, quoiqu'il arrive, vous aurez à cœur, chers licenciés, de relever les défis de cette saison 2019/2020 pour que la natation soit bien présente dans notre département.

Bonne saison à toutes et à tous !

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	9
1 ^{er} District	13
1 ^{ère} journée départementale des maitres	14
Interclubs départementaux	15
Championnat de la Manche Juniors Séniors	16
1 ^{er} Inter-écoles de natation	18
Trophée Jeunes Hivers 4N	19
Nat'avenirs 1	20
Regroupement Avenirs	21
Demi-Fond Maitres	21
2 ^{ème} District	22
Nat'avenirs 2	23
Trophée Jeune Hiver Nageur complet	24
Championnat de la Manche Demi-Fond Juniors Seniors	25
2 ^{ème} Inter-écoles de Natation	26
Stage Juniors Seniors	27
Stage Avenirs	27
3 ^{ème} Inter-écoles de Natation	28
2 ^{ème} journée des Maitres	29
Trophée Jeunes Été 4 N	30
Stage Jeunes	31
Nat'avenirs Été 1	32
Trophée Jeunes Été Nageurs complet	33
3 ^{ème} Journée départementale des Maitres	34
Interclubs Jeunes Avenirs	35
4 ^{ème} Inter-écoles de Natation	36
3 ^{ème} District	37
Nat'avenirs Été 2	38
Championnat de la Manche Maitres	39
Championnats départementaux Été	40
Coupe de la Manche	42

Horaires d'ouverture

	MATIN	APRES MIDI
LUNDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
MARDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
MERCREDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
JEUDI	8h15 – 12h30	13h15 – 16h15
VENDREDI	8h15 – 12h30	13h15 – 15h

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

	FORMATION OFFICIELS A-B-C	9h	
	FORMATION OFFICIELS A-B-C	9h	
	FORMATION OFFICIELS A-B-C	9h	
9 Novembre	ASSEMBLEE GENERALE – COMITE DE LA MANCHE Brécey	16h	

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 PRÉSIDENT

LERICHE Serge Le Bois 50540 Vezins Tél : 02.33.68.23.11 ou 06.60.26.91.44

Mail : serge.leriche50@gmail.com

TRESORIER

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

Tel : 02.33.07.51.43 ou 06.70.10.51.88

Mail : stephane.le-dolley@orange.fr

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 MARTINVEST

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 HARDINVEST

Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97

Mail : sylvie.lenormand.tra@wanadoo.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

DÉLÉGUÉ 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 MAÎTRES

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 Marais 50880 ST PAIR SUR MER
Tel 06.29.84.50.19
Mail : 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.daquier@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

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 ou 06.46.60.67.90
Mail : 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

DUGAY Huguette 2 Chemin du Mont Hallais 50500 CARENTAN LES MARAIS
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

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 MARTINVAST
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.haquenatation@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 2019-2020				
	Dames		Messieurs	
Avenirs	10 ans et moins	2010 et après	11 ans et moins	2009 et après
Jeunes	11-13 ans	2009 à 2007	12-14 ans	2008 à 2006
Juniors	14-17 ans	2006 à 2003	15-18 ans	2005-2002
Seniors	18 ans et +	2002 et avant	19 ans et +	2001 et avant

Calendrier Général

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
SEPTEMBRE			
	FORMATION OFFICIELS A - B - C	9h	
	FORMATION OFFICIEL A Caen		
OCTOBRE			
5 ou 6 Octobre	1^{er} DISTRICT Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville	13h30 18h 18h30	14h15 18h45 19h15
12 et 13 Octobre	MEETING ARENA Octeville		
15 Octobre	1^{ère} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Coutances	20h00	20h45
NOVEMBRE			
1 au 3 Novembre	ACTION 1 COLLECTIF H DUBOSCQ Caen		
10 Novembre	INTERCLUBS REGIONAUX TOUTES CATEGORIES Caen		
11 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES Coutances	8h00 14h00	9h00 14h45
16 et 17 Novembre	5 KM INDOOR Deauville ?		
16 et 17 Novembre	MEETING DE LA MER Cherbourg		
23 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS Saint-Lô	8h 14h	9h 14h45
24 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS Avranches	8h 14h	9h 14h45
30 Novembre ou 1 Décembre	1^{er} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Octeville (La Butte) Centre : Coutances Sud : Granville	13h30 18h00 18h30	14h15 18h45 19h15
DECEMBRE			
1 Décembre	TROPHEE JEUNES HIVER 4N Les Pieux	13h	13h45
7 et 8 Décembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER B25M Rouen		
8 Décembre	NAT'AVENIRS 1 Carentan	13h30	14h15
9 Décembre	LISTE STAGE AVENIRS		
12 au 15 Décembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE B25 Angers		

14 et 15 Décembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX JEUNES HIVERS B25M Hérouville St Clair		
21 et 22 Décembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX HONNEUR Val de Reuil		
28 et 29 Décembre	MEETING DU BOUT DE L'AN Saint-Lô		
JANVIER			
12 Janvier	REGROUPEMENT AVENIRS Cherbourg Piscine Maupas	10h	16h
12 Janvier	DEMI FOND MAITRES OPEN Cherbourg	14h00	14h45
18 et 19 Janvier	2^{ème} DISTRICT Nord : Cherbourg Centre : Carentan Sud : Avranches	13h30 18h30 19h	14h15 19h15 19h45
19 Janvier	NAT'AVENIRS 2 Beaumont Hague ?	13h30	14h15
25 et 26 Janvier	MEETING Coutances		
FEVRIER			
1 et 2 Févrer	MEETING MAITRES Caen		
2 Févier	TROPHEE JEUNE HIVER NAGEUR COMPLET Granville	8h 13h30	8h45 14h15
2 Févier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND JUNIORS SENIORS Granville	8h 13h30	8h45 14h15
1 ou 2 Février	2^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Octeville (La butte) Centre : St Lô Sud : Avranches	13h30 18h 19h	14h15 18h45 19h45
8 et 9 Février	MEETING Granville		
9 Février	INTERCLUBS MAITRES REGIONAUX Cherbourg		
16 Février	MEETING FRANCIS LEFRANC St Lô		
24 au 27 Février	STAGE JUNIORS SENIORS Laval		
27 Février au 1 Mars	CHAMPIONNATS DE FRANCE MAITRES		
MARS			
6 au 8 Mars	CHAMPIONNATS REGIONAUX PRINTEMPS B50M Grand Couronne		
8 Mars	STAGE AVENIRS	13h30	16h30
14 ou 15 Mars	3^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Les Pieux Centre : Carentan Sud : Granville	13h30 18h30 18h30	14h15 19h15 19h15
14 et 15 Mars	CHAMPIONNATS IRNO MAITRES		

15 Mars	NAT'AVENIRS REGIONAL HIVER Pont Audemer		
21 Mars	2^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Avranches	19h	19h45
22 Mars	COUPE REGIONALE DES DEPARTEMENTS Coutances		
22 Mars	TROPHEES JEUNES 4 N Coutances	8h	8h45
23 Mars	LISTING JEUNES STAGE		
24 au 29 Mars	CHAMPIONNATS DE FRANCE JUNIORS Chalon sur Saône		
28 et 29 Mars	MEETING Carentan		
AVRIL			
4 et 5 Avril	CHAMPIONNAT REGIONAL HONNEUR Grand Quevilly		
4 et 5 Avril	INTERCLUBS MAITRES NATIONAUX		
4 et 5 Avril	STAGE JEUNES Les Pieux		
5 Avril	NAT'AVENIRS ETE 1 Octeville (Chantereyne)	13h30	14h15
14 au 19 Avril	CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE Chartres		
MAI			
1 et 2 Mai	MEETING D'AVRANCHES		
8 Mai	CHAMPIONNATS NORMANDIE MAITRES		
10 Mai	TROPHEE JEUNES ETE NAGEUR COMPLET Saint-Lô	9h 13h30	9h45 14h15
16 Mai	3^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES Carentan	13h30	14h15
17 Mai	INTERCLUBS REGIONAUX JEUNES AVENIRS Granville		
17 Mai	INTERCLUBS JEUNES / AVENIRS Les Pieux	13h	13h45
18 Mai	LISTE JEUNES POUR LA COUPE DE L'OUEST		
28 au 31 Mai	CHAMPIONNAT NATIONALE 2		
30 ou 31 Mai	4^{ème} INTER-ECOLES DE NATATION Nord : Octeville (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Avranches	13h30 18h 19h	14h15 18h45 19h45
30 ou 31 Mai	3^{ème} DISTRICT Nord : Octeville (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Avranches	13h30 18h 19h	14h15 18h45 19h45

JUIN			
6 et 7 Juin	COUPE DE L'OUEST		
7 Juin	NAT'AVENIRS ETE 2 Carentan	13h30	14h15
13 ou 14 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE MAITRES OPEN	18h	18h45
13 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE Coutances	8h 13h30	8h45 14h15
14 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE Cherbourg	8h 13h30	8h45 14h15
21 Juin	NAT'AVENIRS REGIONAL ETE FINALE Saint-Lô		
21 Juin	COUPE DE LA MANCHE Brécey	8h30 14h00	9h15 15h00
25 au 28 Juin	CHAMPIONNATS DE FRANCE ETE MAITRES Canet en Roussillon		
27 au 29 Juin	CHAMPIONNATS NORMANDIE ETE		
JUILLET			
3 au 5 Juillet	CHAMPIONNATS IRNO JEUNES		
11 Juillet	TOUR DU ROC Granville		
9 au 12 Juillet	CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES Pau		
20 au 24 Juillet	CHAMPIONNAT DE FRANCE ESPOIRS RELEVE Dunkerque		

Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville	1^{ER} DISTRICT	Nord : 6 Octobre Centre : 5 Octobre Sud : 5 Octobre
Conditions d'accès		

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

Engagements
Période d'engagements extranat : du 27 Septembre au 1 ^{er} Octobre

Contenu du programme

Epreuves individuelles :
50 Nage Libre – 400 Nage Libre – 50 Dos – 100 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 5 Octobre à St Lô Ouverture des portes 18h Début des épreuves 18h45
Samedi 5 Octobre à Granville Ouverture des portes 18h30 Début des épreuves 19h15
Dimanche 6 Octobre à Les Pieux Ouverture des portes 13h30 Début des épreuves 14h15

Programmes

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

Mardi 15 Octobre	1ERE JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Coutances
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ 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 15 Octobre à Coutances
Ouverture des portes 20h Début des épreuves 20h45

100 Dos
50 Brasse
100 Papillon
50 Nage Libre

Lundi 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 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

Lundi 11 Novembre à Coutances

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

Samedi 23 et Dimanche 24
Novembre

**CHAMPIONNAT DE LA MANCHE
JEUNES JUNIORS SENIORS**

Samedi : St Lô
Dimanche : Avranches

Conditions d'accès

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

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 14 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 maximums 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 (4 € 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 23 Novembre à Saint-Lô

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

1500 Nage Libre
100 Papillon
50 Nage Libre
400 4 Nages

2^{ème} réunion

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

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

Dimanche 24 Novembre à Avranches

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

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

2^{ème} réunion

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

200 Dos
100 Nage Libre
200 Brasse
800 Nage Libre

Grille de qualifications Championnat de la Manche hiver 2019-2020

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

Nord : Octeville (La Butte) Centre : Coutances Sud : Granville	1^{ER} INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : le 1 Décembre Centre : 30 Novembre Sud : 30 Novembre
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs Filles : 2010 et après Garçons : 2009 et après 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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

Samedi 30 Novembre à Coutances Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45
Samedi 30 Novembre à Granville Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15
Dimanche 1 Décembre 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

Dimanche 1 Décembre	TROPHEE JEUNES HIVER 4N	Les Pieux
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Jeunes 		
Engagements		
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 de 4 modes de nage différents

Modalités d'engagement

Possibilité de s'engager sur 4 épreuves sans obligation de respecter les 4 modes de nages différents. Dans ce cas, les nageurs ne figureront pas dans le classement des récompenses. Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 26 Novembre accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie dans les 4 modes de nages différents.

Horaires et Lieux

Dimanche 1 Décembre à Les Pieux
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 8 Décembre	NAT'AVENIR 1	Carentan
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2010 et + Garçons : 2009 et + 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass'compétition obligatoire 	
Engagements		
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 (4 € 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 8 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

Dimanche 12 Janvier	REGROUPEMENT AVENIRS	Cherbourg Octeville piscine Maupas
Responsable		
▪		

■ Effectif : 24 nageurs issus de la sélection du 9 Décembre suite à la proposition des entraîneurs

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

■ Prévoir un pique-nique pour le midi, le goûter sera offert par le Comité de la Manche.

Dimanche 12 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 31 Decembre au 7 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 7 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Dimanche 12 Janvier à Cherbourg

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

800 nage libre
400 4 nages
1500 nage libre

Nord : Cherbourg Centre : Carentan Sud : Avranches	2^{EME} DISTRICT	Nord : 19 Janvier Centre : 18 Janvier Sud : 18 Janvier
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) - Jeunes – Juniors Seniors 		
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 9 au 14 Janvier		

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
100 Nage Libre - 200 Nage Libre - 100 Brasse - 200 Brasse - 50 Papillon - 200 Papillon - 200 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 14 Janvier.

Récompenses

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

Horaires et Lieux

Samedi 18 Janvier à Carentan

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

Samedi 18 Janvier à Avranches

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

Dimanche 19 Janvier à Cherbourg

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

Programme

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

Dimanche 19 Janvier	NAT'AVENIR 2	Beaumont Hague ?
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2009 et + Garçons : 2008 et + 		
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 9 au 14 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 14 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € 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 19 Janvier à Beaumont Hague
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

Dimanche 2 Février	TROPHEE JEUNES HIVER NAGEUR COMPLET	Granville
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles 2009-2008-2007 Garçons 2008-2007-2006 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 21 au 28 Janvier 		

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 28 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

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

Programme et horaires

Dimanche 2 Février à Granville

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 2 Février

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

Granville

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Juniors Seniors

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 21 au 28 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 28 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

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

Programme et horaires

Dimanche 2 Février à Granville

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

Nord : Octeville (La Butte) Centre : Saint-Lô Sud : Avranches	2ème INTER-ÉCOLES DE NATATION	Nord : 2 Février Centre : 1 Février Sud : 1 Février
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs <ul style="list-style-type: none"> Filles : 2010 et après Garçons : 2009 et après 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Par mail au club gestionnaire avant le 28 Janvier 		

- 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 1 Février à Saint-Lô Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45
Samedi 1 Février à Avranches Ouverture des portes : 19h – Début des épreuves : 19h45
Dimanche 2 Février 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

Lundi 24 au Jeudi 27 Février	REGROUPEMENT JUNIORS SENIORS	Laval
Responsable		

▪

Effectif : 16

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

Dimanche 8 Mars	REGROUPEMENT AVENIRS	
Responsable		

▪

Effectif : 8 filles et 8 garçons

Horaires :

Rendez vous 10h à la piscine

Fin à 16h à la piscine

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

Nord : Les Pieux Centre : Carentan Sud : Granville	3ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : 15 Mars Centre : 14 Mars Sud : 14 Mars
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs <ul style="list-style-type: none"> Filles : 2010 et après Garçons : 2009 et après 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Par mail au club gestionnaire avant le 10 Mars 		

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 14 Mars à Carentan Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15
Samedi 14 Mars à Granville Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15
Dimanche 15 Mars 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

Samedi 21 Mars	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 12 au 17 Mars		

■ 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 4 Février.

■ Récompenses

Pas de podiums.

■ Programme et horaires

Samedi 21 Mars à Avranches

Ouverture des portes : 19h

Début des épreuves : 19h45

100 Brasse

50 Papillon

100 4 Nages

50 Dos

100 Nage Libre

Dimanche 22 Mars	TROPHEE JEUNES ETE 4N	Coutances
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles 2009-2008-2007 Garçons 2008-2007-2006 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 12 au 17 Mars 		

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 de 4 modes de nage différents

Modalités d'engagement

Possibilité de s'engager sur 4 épreuves sans obligation de respecter les 4 modes de nages différents. Dans ce cas, les nageurs ne figureront pas dans le classement des récompenses. Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 17 Mars accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie dans les 4 modes de nages différents.

Programme et horaires

Dimanche 22 Mars à Coutances

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

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

Samedi 4 et Dimanche 5 Avril

REGROUPEMENT JEUNES

Les Pieux

Responsable

■

■ 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 5 Avril	NAT'AVENIR ETE 1	Octeville (Chantereyne)
------------------	-------------------------	-------------------------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge :
Filles : 2010 et +
Garçons : 2009 et +

Engagements

Période d'engagements extranat : du 26 au 31 Mars

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 31 Mars ,
accompagnés des droits d'engagement (4 € 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 5 Avril à Octeville (Piscine Chantereyne)

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

Dimanche 10 Mai	TROPHEE JEUNES ETE NAGEUR COMPLET	Saint-Lô
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles 2009-2008-2007 Garçons 2008-2007-2006 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 2 au 6 Mai 		

■ 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

■ Modalités de participation

4 épreuves maximum de 4 modes de nage différents

■ Modalités d'engagement

Possibilité de s'engager sur 4 épreuves sans obligation de respecter les 4 modes de nages différents. Dans ce cas, les nageurs ne figureront pas dans le classement des récompenses.

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

■ Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie dans les 4 modes de nages différents.

■ Programme et horaires

Dimanche 10 Mai à St 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

Samedi 16 Mai	3ème JOURNÉE DEPARTEMENTALE MAÎTRES	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 7 au 12 Mai		

■ 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 12 Mai .

■ Récompenses

Pas de podiums.

■ Programme et horaires

Samedi 16 Mai à Carentan

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 17 Mai

INTERCLUBS JEUNES ET AVENIRS

Les Pieux

Conditions d'accès

- Catégories d'âge :
Avenirs : Filles 2010 et + Garçons 2009 et +
Jeunes : Filles 2009-2008-2007 Garçons 2008-2007-2006

Engagements

Période d'engagements extranat : du 7 au 12 Mai

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
Jeunes : 100 Papillon – 100 Brasse – 100 Dos – 100 Nage Libre
Avenirs : 50 Papillon – 50 Brasse – 50 Dos – 50 Nage Libre -100 4 Nages
- Epreuves de relais
Jeunes : 4 x 200 Nage Libre – 4 x 100 4 Nages
Avenirs : 4 x 50 Nage Libre – 4 x 50 4 Nages

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 12 Mai, 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 17 Mai à Les Pieux
Ouverture des portes : 13h00
Début des épreuves : 14h00
100 4 Nages Avenirs
4 x 100 4 Nages Jeunes (100 4 Nages par nageur)
4 x 50 4 Nages Avenirs
100 Nage Libre Jeunes
50 Nage Libre Avenirs
100 Papillon Jeunes
50 Papillon Avenirs
100 Dos Jeunes
50 Dos Avenirs
100 Brasse Jeunes
50 Brasse Avenirs
4 x 50 Nage Libre Avenirs
4 x 200 Nage Libre Jeunes

Nord : Octeville (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Avranches	4ème INTER-ECOLES DE NATATION	Nord : 31 Mai Centre : 30 Mai Sud : 30 Mai
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs <ul style="list-style-type: none"> Filles : 2010 et après Garçons : 2009 et après 		
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Par mail au club gestionnaire avant le 26 Mai 		

- 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 30 Mai à Coutances Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45
Samedi 30 Mai à Avranches Ouverture des portes : 19h – Début des épreuves : 19h45
Dimanche 31 Mai Octeville (Piscine Chantereyne) 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 : Octeville (Chantereyne) Centre : Coutances Sud : Avranches	3^{EME} DISTRICT	Nord : 31 Mai Centre : 30 Mai Sud : 30 Mai
---	---------------------------------	--

Conditions d'accès

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

Engagements

Période d'engagements extranat : du 21 au 28 Mai

■ Contenu du programme

Epreuves individuelles :

50 Nage Libre - 100 Nage Libre – 400 Nage Libre – 100 Dos – 200 Dos – 100 Brasse -
100 Papillon -100 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 28 Mai.

■ Récompenses

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

■ Horaires et Lieux

Samedi 30 Mai à Coutances

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

Samedi 30 Mai à Avranches

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

Dimanche 31 Mai Octeville (Piscine Chantereyne)

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

■ Programme

Pass'compétition

4 x 50 4 nages

100 Nage Libre

100 Brasse

100 Dos

50 Nage Libre

100 Papillon

100 4 Nages

400 Nage Libre

4 x 50 Nage Libre

Dimanche 7 Juin	NAT'AVENIR ETE 2	Carentan
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles : 2010 et + Garçons : 2009 et + 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass'compétition obligatoire 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : 27 Mai au 2 Juin		

■ 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 2 Juin ,
accompagnés des droits d'engagement (4 € 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 7 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

	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE OPEN MAITRES	
--	--	--

Conditions d'accès	
---------------------------	--

- | | |
|---|--|
| ▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) | ▪ Pas de grille de temps d'engagements |
|---|--|

Engagements

- | |
|---------------------------------------|
| ▪ Période d'engagements extranat : du |
|---------------------------------------|
-

■ 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 9 Juin, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

■ Programme et horaires

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

Samedi 13 et Dimanche 14 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE	Samedi : Coutances Dimanche : Cherbourg
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Jeunes - Juniors - Seniors	▪ Grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 4 au 9 Juin		

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 9 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € 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 13 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
1500 Nage Libre	200 Nage Libre
100 Papillon	50 Dos
50 Nage Libre	100 Brasse
400 4 Nages	200 Papillon
	100 4 Nages

Dimanche 14 Juin à Cherbourg

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 Championnat de la Manche été 2019-2020

	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 21 Juin	COUPE DE LA MANCHE	Brécey
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs Jeunes - Juniors - Seniors 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avenirs titulaires du pass'compétition 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 11 au 16 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 16 Juin, accompagnés des droits d'engagement (4 € 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 21 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
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