



Spécial Règlement Saison 2023



Sommaire

Horaires d'ouverture du Comité.....	3
Adresses utiles.....	4
Membres du Comité Directeur.....	5
Calendrier sportif.....	7
Championnat de la Manche Demi Fond Maîtres.....	9
Championnat de la Manche Demi Fond.....	10
3 ^{ème} District.....	11
2 ^{ème} Journée départementale des Maîtres.....	12
Avenirs Hiver.....	13
Challenge Avenirs.....	14
4 ^{ème} District.....	15
Avenirs Printemps.....	16
3 ^{ème} Journée départementale des Maîtres.....	17
Championnat de la Manche Benjamins.....	18
Challenge Avenirs	19
Avenirs Eté.....	20
Championnat de la Manche Eté.....	21
Championnat de la Manche et Calvados Open Maîtres.....	22
Coupe de la Manche.....	23

Horaires d'ouverture

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

Comité de la Manche de Natation

3 Boulevard de la Dollée

50000 SAINT LO

Tél : 02.33.72.45.22

Email : fnmanche@hotmail.fr

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

Adresses utiles

FÉDÉRATION 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 DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION 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

COMITÉ DÉPARTEMENTAL 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.lerich50@gmail.com

TRESORIER

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

Tel : 02.33.07.51.43 ou 06.70.10.51.88

Mail : stephane.le-dolley@orange.fr

SECRETAIRE

LENORMAND Sylvie 13 route de la lande 50690 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

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

DEROBERT Laure 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT

Tel : 02.33.03.86.36 ou 06.46.60.67.90 🇫🇷

Mail : Asqnat@gmail.com

MEMBRES RESSOURCES

BLAIZOT Cedric 11 Route des falaises 50440 GREVILLE-HAGUE

Tel : 06.63.23.48.99

Mail : cedric.blaizot@dcnsgroup.com

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

Tél : 06.31.74.29.31

JOLIVET Catherine 57 Boulevard amiral gauche 50300 AVRANCHES

Tél : 06.955.78.10.64

LAGALLE Yveline Hameau Samson 50440 JOBOURG

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

MURIER Clément 30 rue de St Pierre 50200 COUTANCES

Tél : 06.81.78.31.58

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

Tel : 06.63.25.58.38 Mail : touze.family@free.fr

Catégories d'âge

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

Catégories d'âge de Janvier 2023 à la fin de saison		
	Dames	Messieurs
Avenirs 1 Avenirs 2 Avenirs 3	2014-2016 2013 2012	2013-2016 2012 2011
Benjamins 1 Benjamins 2	2011 2010	2010 2009
Espoirs 1 Espoirs 2	2009 2008	2008 2007
Relèves	2007 et avant	2006 et avant

Calendrier Général

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
JANVIER			
15 Janvier	DEMI FOND MAITRES OPEN AS Cherbourg Natation	14h00	14h45
22 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND BENJAMINS ESPOIRS RELEVES EV Granville	13h	13h45
28-29 Janvier	3^{ème} DISTRICT Nord Cotentin Natation Centre : CS Carentan Sud : Avranches	13h30 18h30 18h30	14h15 19h15 19h15
FEVRIER			
4 et 5 Février	MEETING HIPPOCAMPE EV Granville	7h 13h30	8h 14h15
5 Février	2^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES AS Cherbourg	13h30	14h15
5 Février	AVENIRS HIVER Avranches	13h30	14h15
11 Février	CHALLENGE AVENIRS Nord : ACC Centre : Coutances Sud : Avranches	18h45 18h	19h15 18h30
MARS			
3 au 5 Mars	MEETING NATIONAL DE NORMANDIE Grand Couronne		
5 Mars	INTERCLUBS MAITRES Hérouville		
12 Mars	NAT'AVENIRS LNN HIVER Val de Reuil		
11 Mars	4^{ème} DISTRICT Sud : EV Granville	18h	18h45
18 et 19 Mars	4^{ème} DISTRICT Nord ACC Centre : CNPSL	13h30 18h	14h15 18h45
24 au 26 Mars	CHAMPIONNATS IRNO BASSIN 50 M Chartres		
25 et 26 Mars	CHAMPIONNATS LNN HONNEUR JEUNE BASSIN 25M Grand Quevilly		
26 Mars	REGROUPEMENT BENJAMINS – AVENIRS 3 Carentan	13h	17h
AVRIL			
1 et 2 Avril	MEETING CS Carentan		
5 au 10 Avril	CHPTS DE FRANCE JUNIORS BASSIN 50 M		
9 Avril	AVENIRS PRINTEMPS EV Granville	13h	13h45
MAI			
1 Mai	MEETING D'AVRANCHES		

8 Mai	CHAMPIONNATS NORMANDIE MAITRES Argentan		
8 Mai	REGROUPEMENT BENJAMINS Avranches		
13 Mai	3^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES CNPSL	19h	19h45
14 Mai	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BENJAMINS Carentan		
11 au 14 Mai	CHPTS DE FRANCE N2		
18 Mai	MEETING CNP Saint-Lô		
27 au 29 Mai	CHAMPIONNAT IRNO BASSIN 50 M Roche sur Yon		
JUIN			
3 Juin	CHALLENGE AVENIRS Sud : Avranches Centre : St Lô Nord : ?	18h 18h	18h45 18h45
3 et 4 Juin	COUPE IRNO DEPT JEUNES Rouen		
4 Juin	AVENIRS ETE Cotentin Natation	13h30	14h15
10 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE CN Coutances	8h 13h30	8h45 14h15
11 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE EV Granville	7h30 13h30	8h30 14h15
11 au 16 Juin	CHPTS DE FRANCE ELITE BASSIN 50 M		
17 Juin	CHAMPIONNATS DE LA MANCHE ET CALVADOS MAITRES CS Carentan (à confirmer)	18h30	19h15
17 Juin	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX AV/J EV Granville	18h	18h45
18 Juin	CHPTS LNN INTERCLUBS AV/JEUNES Vire		
25 Juin	NAT'AVENIRS LNN ETE CNP Saint-Lô		
25 Juin	COUPE DE LA MANCHE CN Brécey	8h30 14h00	9h15 15h00
30 Juin au 2 Juillet	CHAMPIONNAT DE NORMANDIE JEUNES ESPOIRS RELEVÉ		
JUILLET			
1 et 2 Juillet	CHPTS LNN JEUNES BASSIN 50 M Grand Couronne		
15 et 16 Juillet	TOUR DU ROC EV Granville		
18 au 23 Juillet	OPEN DE FRANCE BASSIN DE 50 M		

Dimanche 15 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND OPEN MAITRES	AS Cherbourg Natation
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pas de grille de temps d'engagements 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 6 au 11 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 11 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 15 Janvier : AS Cherbourg Natation

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

800 nage libre

400 4 nages

1500 nage libre

Dimanche 22 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND AVENIRS 3 BENJAMINS ESPOIRS RELEVES	EV Granville
---------------------	---	--------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3 (Filles 2012 – Garçons 2011)

Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)

Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 13 au 18 Janvier

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Un tirage au sort sera fait sur place pour désigner l'ordre du passage des relais et la nage

Récompenses

Podium par catégories d'âge par épreuve

Programme et horaires

Dimanche 22 Janvier à Granville

Ouverture des portes : 13h

Début des épreuves : 13h45

800 Nage Libre Filles Espoirs Relèves
800 Nage Libre Garçons Espoirs Relèves
Courses Benjamin 1 – Avenirs 3 Filles 10 minutes
Courses Benjamin 1 – Avenirs 3 Garçons 10 minutes
400 4 Nages Filles Espoirs Relèves
400 4 Garçons Espoirs Relèves
Courses Benjamins 2 Filles 15 minutes
Courses Benjamins 2 Garçons 15 minutes
1500 Nage Libre Filles Espoirs Relèves
1500 Nage Libre Garçons Espoirs Relèves
Relais 4 x 25 4 Nages Benjamins 1 Benjamins 2 Filles
Relais 4 x 25 4 Nages Benjamins 1 Benjamins 2 Garçons

Nord : 29 Janvier Centre : 28 Janvier Sud : 28 Janvier	3^{ÈME} DISTRICT	Nord : Cotentin Nat Centre : CS Carentan Sud : CN Avranches
--	---------------------------------	---

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3 (Filles 2012 – Garçons 2011)

Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)

Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)

Engagements

Période d'engagements extranat : du 20 au 25 Janvier

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 25 Janvier.

Récompenses

A l'initiative des « districts » :Avenirs 3 / Benjamins 1/ Benjamins 2 / Espoirs / Relèves

Programme

Samedi 28 Janvier CN Avranches

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

Samedi 28 Janvier : CS Carentan

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

Dimanche 29 Janvier : Cotentin Natation

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

50 Nage Libre

4 x 25 Nage Libre

200 Dos

50 Brasse

100 Nage Libre

100 Papillon

4 x 25 4 Nages

200 Brasse

50 Dos

50 Papillon

Dimanche 5 Février	2ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	AS 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 27 Janvier au 1 Février		

- 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 1 Février.
- Récompenses
Pas de podiums.
- Programme et horaires

Dimanche 5 Février AS Cherbourg
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15
100 Brasse
50 Papillon
100 4 Nages
50 Dos
100 Nage Libre

5 Février	AVENIRS HIVER	CN Avranches
-----------	----------------------	--------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : Filles 2014-2016 - Garçons 2013-2016

Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012

Avenirs 3 : Filles 2012 – Garçons 2011

Engagements

Période d'engagements extranat : du 27 Janvier au 1 Février

Modalité de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 1 Février, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 5 Février CN Avranches

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

4 x 25 4 Nages

100 4 Nages (Avenirs 1- 2 -3)

50 Dos (Avenirs 1- 2 -3)

100 Dos (Avenirs 1- 2 -3)

200 Dos (Avenirs 3)

50 Brasse (Avenirs 1- 2 -3)

100 Brasse (Avenirs 1- 2 -3)

200 Brasse (Avenirs 3)

4 x 25 Nage Libre

25 Papillon (Avenirs 1- 2 -3)

50 Papillon (Avenirs 1- 2 -3)

100 Papillon (Avenirs 3)

50 Nage Libre (Avenirs 1- 2 -3)

100 Nage Libre (Avenirs 1- 2 -3)

200 Nage Libre (Avenirs 3)

11 Février	CHALLENGE AVENIRS	Nord : ACC Centre : Coutances Sud : Avranches
------------	--------------------------	---

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : Filles 2014-2016 - Garçons 2013-2016

Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012

Avenirs 3 : Filles 2012 – Garçons 2011

Engagements

Période d'engagements extranat : du 3 au 8 Février

■ Modalité de qualification

4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 8 Février, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Samedi 11 Février CN Avranches

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

Samedi 11 Février CN Coutances

Ouverture des portes : 18h45 – Début des épreuves : 19h15

Dimanche 12 Février ACC

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

25 Nage Libre
50 Papillon Dos
25 Papillon
50 Dos Brasse
25 Brasse
50 Brasse Crawl
25 Dos

Nord : 19 Mars Centre : 18 Mars Sud : 11 Mars	4^{ÈME} DISTRICT	Nord : ACC Centre : CNPSL Sud : EV Granville
---	---------------------------------	--

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3 (Filles 2012 – Garçons 2011)

Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)

Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)

Engagements

Période d'engagements extranat : du 10 au 15 Mars

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 15 Mars.

Récompenses

A l'initiative des « districts » :Avenirs 3 / Benjamins 1/ Benjamins 2 / Espoirs /

Relèves

Programme

Samedi 11 Mars EV Granville

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

Samedi 18 Mars CNPSL

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

Dimanche 19 Mars ACC

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

50 Nage Libre

4 x 25 Nage Libre

200 Papillon

100 Dos

50 Brasse

100 Nage Libre

50 Papillon

4 x 25 4 Nages

100 Brasse

50 Dos

200 Nage Libre

9 Avril	AVENIRS PRINTEMPS	EV Granville
---------	--------------------------	--------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : Filles 2014-2016 - Garçons 2013-2016

Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012

Avenirs 3 : Filles 2012 – Garçons 2011

Engagements

Période d'engagements extranat : du 31 Mars au 5 Avril

Modalité de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Seuls les avenir 3 peuvent s'engager sur le 200 4 Nages et le 400 Nage Libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Avril, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 9 Avril EV Granville

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

4 x 25 Nage Libre

100 4 Nages (Avenirs 1- 2 -3)

200 4 Nages (Avenirs 3)

50 Dos (Avenirs 1- 2 -3)

50 Brasse (Avenirs 1- 2 -3)

4 x 25 4 Nages

50 Nage Libre (Avenirs 1- 2 -3)

50 Papillon (Avenirs 1- 2 -3)

200 Nage Libre (Avenirs 1- 2 -3)

400 Nage Libre (Avenirs 3)

Samedi 13 Mai	3ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	CNPSL
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 4 au 10 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 10 Mai.

■ Récompenses

Pas de podiums.

■ Programme et horaires

Samedi 13 Mai : CNPSL

Ouverture des portes : 19h

Début des épreuves : 19h45

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

100 Papillon
50 Brasse
100 Dos
50 Nage Libre

14 Mai	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BENJAMINS	Carentan
--------	---	----------

Conditions d'accès

Catégorie d'âge :
Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Engagements

Période d'engagements extranat : du 5 au 10 Mai

Contenu du programme

- Epreuves individuelles

Benjamins 1 : 200 Dos – 200 Brasse – 200 Papillon – 200 Nage Libre – 400 Nage Libre

Benjamins 2 : 400 Nage Libre -800 Nage Libre – 1500 Nage Libre – 400 4 Nages

Modalité de qualification

6 épreuves individuelles maxi

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Avril, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Programme et horaires

Dimanche 14 Mai

Ouverture des portes : 13h

Début des épreuves : 13h45

200 Dos (Benjamins 1)
400 Nage Libre (Benjamins 1 et 2)
200 Brasse (Benjamins 1)
800 Nage Libre (Benjamins 2)
200 Papillon (Benjamins 1)
400 4 Nages (Benjamins 2)
200 Nage Libre (Benjamins 1)
1500 Nage Libre (Benjamins 2)

3 Juin	CHALLENGE AVENIRS	Nord : ? Centre : Saint-Lô Sud : Avranches
--------	--------------------------	--

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : Filles 2014-2016 - Garçons 2013-2016

Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012

Avenirs 3 : Filles 2012 – Garçons 2011

Engagements

Période d'engagements extranat : du 26 au 31 Mai

■ Modalité de qualification

4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 31 Mai, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Samedi 3 Juin CN Avranches

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

Samedi 3 Juin CNPSL

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

25 Nage Libre
50 Papillon Dos
25 Papillon
50 Dos Brasse
25 Brasse
50 Brasse Crawl
25 Dos

4 Juin	AVENIRS ETE	Cotentin Natation
--------	--------------------	-------------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : Filles 2014-2016 - Garçons 2013-2016

Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012

Avenirs 3 : Filles 2012 – Garçons 2011

Engagements

Période d'engagements extranat : du 26 au 31 Mai

■ Modalité de qualification

6 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Avril, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Dimanche 4 Juin : Cotentin Natation

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

4 x 25 Nage Libre

100 4 Nages (Avenirs 1- 2 -3)

200 4 Nages (Avenirs 3)

50 Dos (Avenirs 1- 2 -3)

50 Brasse (Avenirs 1- 2 -3)

4 x 25 4 Nages

50 Nage Libre (Avenirs 1- 2 -3)

50 Papillon (Avenirs 1- 2 -3)

200 Nage Libre (Avenirs 1- 2 -3)

400 Nage Libre (Avenirs 3)

Samedi 10 et Dimanche 11 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE	Samedi : CN Coutances Dimanche : EV Granville
-------------------------------	-------------------------------------	--

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)

Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 1 au 7 Juin

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maximum par journée.

Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves du 400, 800 et 1500 nage libre.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 7 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories :

Programme et horaires

Samedi 10 Juin : CN Coutances

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00

Début des épreuves : 9h00

200 4 Nages

100 Dos

50 Brasse

400 Nage Libre

4 x 50 4 Nages

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

4 x 50 Nage Libre

200 Papillon

200 Dos

100 Brasse

50 Papillon

1500 Nage Libre

Dimanche 11 Juin : EV Granville

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00

Début des épreuves : 9h00

200 Nage Libre

100 Papillon

50 Nage Libre

400 4 Nages

4 x 100 Nage Libre

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

4 x 200 Nage Libre

200 Brasse

100 Nage Libre

50 Dos

4 x 100 4 Nages

800 Nage Libre

Samedi 17 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ET CALVADOS OPEN MAITRES	CS Carentan (à confirmer)
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pas de grille de temps d'engagements 	

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

Programme et horaires

Samedi 17 Juin : CS Carentan

Ouverture des portes : 18h30

Début des épreuves : 19h15

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

Dimanche 25 Juin	COUPE DE LA MANCHE	Brécey
------------------	---------------------------	--------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3 (Filles 2012 – Garçons 2011)

Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)

Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 16 au 21 Juin

Modalité d'engagement

Les nageurs qualifiés au championnat de Normandie sur 3 nages maximum ou plus peuvent participer en dehors de leur qualification.

Les nageurs qualifiés aux Championnat de Normandie à 1 ou 2 épreuves peuvent participer dans d'autres courses.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 21 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 25 Juin à Brécey

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h15	Début des épreuves : 15h00
200 4 Nages	4 x 50 Nage Libre
100 Nage Libre	200 Nage Libre
50 Papillon	100 Dos
50 Dos	50 Brasse
100 Brasse	50 Nage Libre
4 x 50 4 N	