



# Spécial Règlement Saison 2025



## 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](mailto: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](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

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL 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)

### **TRESORIER**

**LAMBERT Magali**

Mail : [magali@ecomail.eco](mailto:magali@ecomail.eco)

### **SECRETAIRE**

**DOUBLET Audrey** 28 impasse du Grand Labbe, 50380 SAINT PAIR SUR  
MER

Tel : 06.50.94.21.12

Mail : [audrey.doublet@outlook.fr](mailto:audrey.doublet@outlook.fr)

### **DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE**

**DOUBLET Audrey et les entraîneurs de la Manche**

Mail : [audrey.doublet@outlook.fr](mailto:audrey.doublet@outlook.fr)

### **MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

**DUGAY Huguette**

Mail : [huguettedugay@free.fr](mailto:huguettedugay@free.fr)

**FRANCOISE Sandrine**

Mail : [françoise.sandrine@orange.fr](mailto:françoise.sandrine@orange.fr)

**MASSE Florent**

Mail : [bureau.evgranville@gmail.com](mailto:bureau.evgranville@gmail.com)

**BRIAND Serge**

Mail : [cna.presidence@gmail.com](mailto:cna.presidence@gmail.com)

**LEGROS Philippe**

Mail :

**LENOIR Mathieu**

Mail : [mathieu\\_lenoir@yahoo.fr](mailto:mathieu_lenoir@yahoo.fr)

**DELATTRE Sandra**

Mail : [sadra.jacquot1@gmail.com](mailto:sadra.jacquot1@gmail.com)

## Catégories d'âge

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

<b>Catégories d'âge de Janvier à décembre 2025</b>	
	<b>Dames et Messieurs</b>
<b>Avenirs 1</b> <b>Avenirs 2</b> <b>Avenirs 3</b>	2016-2018 2015 2014
<b>Benjamins 1</b> <b>Benjamins 2</b>	2013 2012
<b>Juniors 1</b> <b>Juniors 2</b> <b>Juniors 3</b> <b>Juniors 4</b> <b>Juniors 5</b>	2011 2010 2009 2008 2007
<b>Seniors</b>	2006 et avant
<b>Maîtres</b>	2000 et avant

## Calendrier Général

OCTOBRE			
11 et 12 Octobre	<b>MEETING de l'ACC</b> Cherbourg en Cotentin (Chantereyne)		
14 Octobre	<b>JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES</b> Coutances	20h	20h45
4 ou 18 Octobre	<b>3<sup>ème</sup> DISTRICT</b> Nord :	18h	18h45
18 Octobre	<b>3<sup>ème</sup> DISTRICT</b> Sud : Avranches	18h	18h45
NOVEMBRE			
1 <sup>er</sup> Novembre	<b>CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER</b> Saint Lô	8h 13h30	8h45 14h15
2 Novembre	<b>CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER</b> Granville	8h 13h30	8h45 14h15
8 Novembre	<b>INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Normandie</b> Caen		
11 Novembre	<b>INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Manche</b> Coutances	8h 13h30	9h 14h15
16 Novembre	<b>AVENIRS AUTOMNE</b> Carentan	13h	13h45
23 Novembre	<b>INTERCLUBS AVENIRS</b> Avranches	13h	13h45
29-30 Novembre	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS</b> Granville		
DECEMBRE			
6-7 Décembre	<b>Final Tour Benjamins</b>		
7 Décembre	<b>Finale Avenir 50</b> Cherbourg Chantereyne	8h 13h30	8h45 14h15
10 au 14 Décembre	<b>CHAMPIONNATS FRANCE JUNIORS 25 m</b>		
13 Décembre	<b>3<sup>ème</sup> Inter-Ecoles</b> Nord : Cherbourg La Butte Centre : Coutances Sud : Granville	18h	18h45
13-14 Décembre	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX BENJAMINS</b> Pont-Audemer		
18 au 20 Décembre	<b>CHAMPIONNATS FRANCE BENJAMINS</b>		
27-28 Décembre	<b>Meeting du Bout de L'An</b> Saint Lô		

---

Mardi 14 Octobre	<b>Soirée DEPARTEMENTALE MAITRES</b>	CN Coutances
<b>Conditions d'accès</b>		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)		
<b>Engagements</b>		
▪ Période d'engagements extranat : du 3 au 10 Octobre		

---

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 10 Octobre.

■ Récompenses  
Pas de podiums.

■ Programme et horaires

---

Mardi 14 Octobre : Coutances

Ouverture des portes : 20h

Début des épreuves : 20h45

50 nage libre

100 dos

50 papillon

100 brasse

100 nage libre

50 dos

100 papillon

50 brasse

---

Samedi 18 Octobre

**3<sup>EME</sup> DISTRICT**

Sud : CN Avranches  
Nord : CNP St Lo ou La  
butte Cherbourg

---

**Conditions d'accès**

Catégories d'âge :

Avenirs 3

Benjamins

Juniors

---

**Engagements**

Période d'engagements extranat : du 8 au 15 octobre

---

■ Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

■ Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 15 Octobre

■ Récompenses

A l'initiative des « districts »

■ Programme

---

Samedi 18 Octobre

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

---

4x50 nl dames, messieurs

100 dos

100 pap

100 Nage libre

200 4 nages

100 Brasse

50 Nage libre

4x50 nl mixtes

Samedi 1er et 2 Novembre	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE Hiver</b>	Samedi : Saint Lo Dimanche : Granville
<b>Conditions d'accès</b>		
Catégories d'âge : Avenirs 3 Benjamins Espoirs Relèves		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 22 au 29 Octobre</li> </ul>		

**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.  
 Les Avenirs 3 n'ont pas accès au 800 nage libre, 1500 nage libre, 200 papillon et 400 4 Nages

**Modalité d'engagement**  
 Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 29 octobre accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

**Récompenses**  
 3 premiers par catégories :

**Programme et horaires**

Samedi 1er Novembre : Saint Lô

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h15
200 4 Nages	4 x 50 Nage Libre
100 Dos	200 Papillon
50 Brasse	200 Dos
400 Nage Libre	100 Brasse
4 x 50 4 Nages	50 Papillon
	1500 Nage Libre

Dimanche 02 Novembre : Granville

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h15
200 Nage Libre	4 x 100 4 Nages
100 Papillon	200 Brasse
50 Nage Libre	100 Nage Libre
400 4 Nages	50 Dos
4 x 100 Nage Libre	800 Nage Libre

Lundi 11 Novembre	<b>Interclubs TC</b>	Coutances
-------------------	----------------------	-----------

### Conditions d'accès

Toutes catégories  
Equipe de 10 nageurs et nageuses par genre

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 1<sup>er</sup> au 7 Novembre

- Modalité d'engagement :  
15 équipes Maximum filles et garçons  
Les équipes 1 et 2 priment sur les suivantes  
Engagements à réaliser sur Extranat pour le 7 Novembre, accompagnés des droits d'engagements de 30 € par équipes

- Programme et horaires

---

Lundi 11 Novembre : CN Coutances

---

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

Après Midi  
O.P. 13h30 et D.E. 14h15

---

### Contenu du programme

#### Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs)

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

Classement au temps.

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

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

Classement au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de World Aquatics.

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

---

Dimanche 16 Novembre	<b>AVENIRS Automne</b>	CS Carentan
----------------------	------------------------	-------------

### Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : 2016 à 2019

Avenirs 2 : 2015

Avenirs 3 : 2014

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 06 au 13 Novembre

---

■ Modalité de qualification  
5 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 13 novembre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

---

Dimanche 16 Novembre : Carentan

Ouverture des portes : 13h

Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage Libre Dames et Messieurs

100 4 Nages

50 Papillon

50 Dos

200 Nage Libre

50 Brasse

50 Nage Libre

4x50 4 Nages Mixtes

Dimanche 23 Novembre	<b>Interclubs Avenirs</b>	Avranches
----------------------	---------------------------	-----------

### Conditions d'accès

Catégories Avenirs

Avenirs 1

Avenirs 2

Avenirs 3

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 05 au 12 Novembre

Modalité d'engagement :

Equipe 4 dames ou 4 Messieurs.

Engagements à réaliser sur extranat avant le 20 Novembre accompagnés des frais d'engagements de 16€ par équipes

Programme et horaires

Dimanche 23 Novembre :

Ouverture des portes 13h / Début des épreuves 13h45

### Contenu du programme

**Épreuves individuelles** (5 en filles et 5 en garçons)

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve) et **100 4 nages** => tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve.

Classements au temps.

**Épreuves de relais** (2 en filles et 2 en garçons)

4 x 50 4 nages, 4 x 50 nage libre. Chaque nageur dispute les deux relais.

Classements au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

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

### Mode de participation

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 4 nages) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Dimanche 7 décembre	<b>Finales Avenirs 50 Hiver</b>	ACC (Chantereyne)
---------------------	---------------------------------	-------------------

### Conditions d'accès

Catégories d'âge :  
 Avenirs 1 : 2016 à 2019  
 Avenirs 2 : 2015  
 Avenirs 3 : 2014

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 26 Novembre au 3 décembre

- Contenu du programme  
 Avenirs 1 : 100 nage libre, 100 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)  
 Avenirs 2 : 200 nage libre, 100 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)  
 Avenirs 3 : 400 nage libre, 200 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)
- Modalité de qualification  
 Avoir réaliser un nombre de points minimum sur une épreuve :  
 Avenir 1 : 50 points  
 Avenir 2 : 100 points  
 Avenir 3 : 150 points
- Modalité d'engagement  
 Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 11 décembre , accompagnés des droits d'engagement (15€ par nageur).
- Récompenses  
 5 premiers à l'addition des 4 épreuves imposées par catégories  
 3 premiers équipes relais
- Programme et horaires

Dimanche 7 décembre : ACC (Chantereyne)

Matin OP : 9h – D E : 9h45	Après midi OP : 13h30 – DE : 14h15
400 Nage libre 200 Nage libre 100 Nage libre 200 4Nages 100 4 Nages	50 Papillon 50 Dos 50 Brasse Relais 4x 50 Nage libre D et M Relais 4x50 4 Nages Mixte

13 décembre	<b>Inter-école</b>	Nord : ACC La butte Centre : Coutances Sud : Granville
-------------	--------------------	--

### Conditions d'accès

Catégories d'âge :  
Avenirs 1 : 2016 à 2019  
Avenirs 2 : 2015  
Avenirs 3 : 2014

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 03 décembre au 10 décembre

■ Modalité de qualification  
4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr>  
pour le 10 décembre

■ Programme et horaires

Samedi 13 Décembre ACC La butte Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
Samedi 13 Décembre CN Coutances Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
Samedi 13 Décembre EV Granville Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
4x25 Dos mixte 25 nage libre 25 brasse 50 dos 4x 25 nage libre mixte 25 dos 25 papillon 50 NL