



SPÉCIAL RÈGLEMENT

Saison 2026



ADRESSES UTILES

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

104, Rue Martre
CS 70052
92583 CLICHY Cedex
Site web : ffnatation.fr

Tél : 01.70.48.45.70

LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrande
Pericentre 4
14000 CAEN
Mail : secretariat@ffnnormandie.com
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

Tél : 02.31.75.04.19

D RD JSCS (DIRECTION REGIONALE ET DEPARTEMENTAL DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHESION SOCIAL)

DRAJES
2 place Jean Nouzille – CS 35033
14050 Caen Cedex 4
Mail : drajes-pole4@ac-normandie.fr
Site web : <https://www.ac-normandie.fr/jeunesse-engagement-sports>

Tel : 02.32.08.88.15

SDJES 50
5 bis rue des Prés BP 442
50002 SAINT LO Cédex
Mail: sdejs50-accueil@ac-normandie.fr
Site web : <https://www.manche.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Jeunesse-engagement-sports-et-vie-associative>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Mail : manche@franceolympique.com
Site web : <https://www.manche-franceolympique.org/>

Tél : 02.33.57.67.97

CONSEIL DEPARTEMENTAL

Maison du Département
98 route de Candol
50000 SAINT LO
Site web : www.manche.fr

Tél : 02.33.05.55.50

MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR

PRESIDENTE

DOUBLET Audrey

28 impasse du Grand Labbe, 50380 SAINT PAIR SUR MER

Tel : 06.50.94.21.12

Mail : audrey.doublet@outlook.fr

TRESORIERE

LAMBERT Magali

Mail : magali@ecomail.eco

SECRETAIRE

LEGROS Philippe

Mail : vpevent.cncoutances@gmail.com

DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE

DOUBLET Audrey et les entraîneurs de la Manche

Mail : audrey.doublet@outlook.fr

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

DUGAY Huguette

Mail : huguette.dugay@free.fr

FRANCOISE Sandrine

Mail : francoise.sandrine@orange.fr

MASSE Florent

Mail : bureau.evgranville@gmail.com

BRIAND Serge

Mail : cna.presidence@gmail.com

LEGROS Philippe

Mail : vpevent.cncoutances@gmail.com

LENOIR Mathieu

Mail : mathieu_lenoir@yahoo.fr

DELATTRE Sandra

Mail : sadra.jacquot1@gmail.com

CATÉGORIES D'ÂGES

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

Catégories d'âge de janvier à décembre 2026	
Dames et Messieurs	
U9 U10 U11	2017 - 2020 2016 2015
U12 U13	2014 2013
U14 U15 U16 U17 U18	2012 2011 2010 2009 2008
Seniors	2007 et avant
Maîtres	2001 et avant

CALENDRIER GÉNÉRAL

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
JANVIER			
10 Janvier	1^{er} District Nord : CHERBOURG	18h00	18h45
17 janvier	Championnats de la Manche ½ Fond Benjamins / Juniors / Maîtres GRANVILLE	18h00	18h45
17 Janvier	1^{ère} Journée Départementale des Maîtres GRANVILLE	13h00	13h45
18 janvier	Avenir Hiver CARENTAN	13h00	13h45
24 Janvier	1^{er} District Sud : COUTANCES	18h00	18h45
25 janvier	Interclubs Maîtres CAEN / LISIEUX ?	07h00	
31 janvier 1 ^{er} Février	Championnats de France Relais SAINT QUENTIN		
FEVRIER			
07 et 08 Février	Meeting de Granville GRANVILLE	07h00	08h00
07 Février	Meeting des maîtres de Bayeux BAYEUX	17h00	18h00
14 et 15 Février	Championnats de France Maîtres N2 Hiver LIBOURNE		
MARS			
05 au 08 Mars	Championnats de France Maîtres N1 Hiver BOURG EN BRESSE		
15 Mars	Avenir Printemps COUTANCES	13h00	13h45
13 au 15 Mars	Championnats régionaux Juniors & Seniors GRAND-COURONNE	07h00	
21 Mars	1^{er} Inter-écoles Nord : LA BUTTE, CHERBOURG Centre : SAINT-LÔ Sud : AVRANCHES	18h00	18h45
28 et 29 Mars	Meeting des Marais CARENTAN	07h00	

AVRIL				
25 et 26 avril	Rassemblements Avenir-Benjamins Avenirs : Benjamins :		13h00	
MAI				
01 et 02 Mai	Meeting du Muguet AVRANCHES		07h00	
02 et 03 Mai	Meeting Maîtres de Caen CAEN			
08 Mai	Championnats régionaux Maîtres GRANVILLE ?		07h00	
16 et 17 Mai	Championnats de France Maîtres N2 été NÎMES			
17 Mai	Avenir Été AVRANCHES	13h00	13h45	
23 Mai	2eme District Centre : CARENTAN Sud : GRANVILLE	18h00	18h45	
25 au 30 Mai	Championnats de France U18 CHALON SUR SAONE			
30 et 31 Mai	Championnats de Normandie U 13 ARGENTAN ?	07h00		
JUIN				
06 Juin	Championnats départementaux été CHERBOURG	8h00 13h30	8h45 14h15	
07 Juin	Championnats départementaux été AVRANCHES	8h00 13h30	8h45 14h15	
13 Juin	Championnats de Normandie Interclubs U13 CHERBOURG ?	07h00		
13 Juin	Championnats de la Manche Maîtres SAINT-LÔ	19h00	19h45	
14 juin	Finale régionale U11 COUTANCES ?	07h00		
20 juin	2ème Inter-École Nord : CHERBOURG Centre : COUTANCES Sud : GRANVILLE	18h00	18h45	
19 au 21 Juin	Championnats de Normandie été Juniors & Seniors			
25 au 28 juin	Championnats de France Maîtres N1 été TARBES			
JUILLET				
03 au 05 juillet	Web confrontations été			
10 et 11 juillet	TOUR DU ROC GRANVILLE			
17 au 22 juillet	OPEN DE FRANCE BASSIN DE 50 M CANET EN ROUSILLON			

**Samedi
10 Janvier**
**Samedi
24 Janvier**

1^{ER} DISTRICT

LIEU :

Samedi 10 Janvier : Cherbourg
Samedi 24 Janvier : Coutances

CATÉGORIES D'ÂGE :

U11 et plus

MODALITÉS DE PARTICIPATION

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 07 Janvier ou 20
Janvier

Période d'engagements extranat

CHERBOURG : du 01 au 08 janvier
COUTANCES : DU 09 au 21 janvier

Récompenses

PROGRAMME

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

4 x 25 Nage Libre
100 Papillon
100 Dos
50 Brasse
100 Nage Libre
50 Papillon
100 Brasse
50 Dos
200 Nage Libre
100 4 Nages

**Dimanche
18 Janvier**

AVENIRS HIVER

LIEU :

Carentan

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9
U10
U11

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

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).

Période d'engagements extranat

Du 07 au 14 Janvier

PROGRAMME

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

4 x 25 Nage libre Fille/Garçon
100 4 Nages
50 Dos
100 Dos
200 Nage Libre
50 Brasse
50 Papillon
50 Nage Libre
100 Nage Libre
4 x 25 Nage libre Mixte

Samedi
17 Janvier

CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND

LIEU :

Granville

CATÉGORIES D'ÂGE :

U12 et U13
U14 à U18
Seniors
Maîtres

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités d'engagement

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)

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 Janvier

Récompenses

Podium par catégories d'âge par épreuve
Benjamins/ Espoirs/Relèves/ Maitres (25 ans +)

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

800 Nage libre
400 4N
1500 Nage libre

**Samedi
17 Janvier**

2e JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES MAÎTRES

LIEU :

Granville

CATÉGORIES D'ÂGE :

Maîtres (25 ans et plus)

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités d'engagement

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)
Limité à 4 engagements

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 Janvier

Récompenses

Pas de podiums

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

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

**Dimanche
15 Mars**

AVENIRS PRINTEMPS

LIEU :

Coutances

MODALITÉS DE PARTICIPATION

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9 : 2017 à 2020

U10 : 2016

U11 : 2015

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 11 mars, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Période d'engagements extranat

Du 04 au 11 mars

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

4 x 25 Nage Libre Dames et Messieurs
50 Papillon
100 4 Nages
50 Nage Libre
100 Brasse
50 Brasse
200 Nage Libre
50 Dos
100 Pap
4x25 Nage Libre Mixtes

**Samedi
21 Mars**

INTER ÉCOLE 1

LIEU :

Nord : La Butte, Cherbourg
Sud : Avranches
Centre : Saint-Lô

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification
4 épreuves individuelles maxi

CATÉGORIES D'ÂGE :

Avenirs

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits
sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 mars

Période d'engagements extranat
Du 11 au 18 mars

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 - Début des épreuves : 18h30

4x25 Dos
25 papillon
25 Nage Libre
50 Brasse- Crawl
25 Dos
25 Brasse
4x25 Nage Libre

**Dimanche
17 Mai**

AVENIRS ÉTÉ

LIEU :

Avranches

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9 : 2017 à 2020

U10 : 2016

U11 : 2015

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 13 mai

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 Mai

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 13h00 - Début des épreuves : 13h45

4 x 25 4N Dames et Messieurs

100 4N

200 4N

50 Brasse

50 Nage Libre

50 Papillon

50 Dos

200 Nage Libre

400 Nage Libre

4 x 25 4N Mixtes

**Samedi
23 Mai**

2EME DISTRICT

LIEU :

Centre : Carentan
Sud : Granville

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi
2 relais maximum

CATÉGORIES D'ÂGE :

U11
U12 et U13
U14 à U18
Seniors

Modalités d'engagement

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

Période d'engagements extranat

Du 12 au 19 Mai

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

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

**Samedi 06 et
Dimanche
07 Juin**

CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ÉTÉ

LIEU :

Samedi : Cherbourg
Dimanche : Avranches

CATÉGORIES D'ÂGE :

U12 et U13
U14 à U18
Seniors

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités 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.

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 03 Juin

Période d'engagements extranat

Du 27 au 03 Juin

Récompenses

Les trois premiers de chaque catégorie d'âge

PROGRAMME

Samedi 06 Juin : Cherbourg

1^{ère} réunion

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

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

2^{ème} réunion

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

800 Nage libre
200 Papillon
200 Dos
100 Brasse
50 Papillon
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 07 Juin : Avranches

1^{ère} réunion

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

200 Nage Libre
100 Papillon
400 4 Nages
50 Nage Libre
4 x 100 Nage Libre

2^{ème} réunion

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

1500 Nage Libre
200 Brasse
100 Nage Libre
50 Dos
4 x 100 4 Nages

Samedi
13 Juin

CHAMPIONNATS DE LA MANCHE MAÎTRES

LIEU :

Cherbourg ?

CATÉGORIES D'ÂGE :

Maîtres : 25 ans et plus

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 09 juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Période d'engagements extranat

Du 02 au 09 Juin

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

4 x 50 Nage Libre Dames
4 x 50 Nage Libre Messieurs
 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 Mixtes