



# **PROGRAMME & RÈGLEMENTS SPORTIFS**

## **Saison 2025**

VERSION 2- MAJ 13/02/2025



# **TABLE DES MATIERES**

<b><u>PREAMBULE</u></b>	<b>1</b>
<b><u>AGES DES COMPETITEURS POUR 2025</u></b>	<b>2</b>
<b><u>CALENDRIER DEPARTEMENTAL 2025 (1<sup>ER</sup> SEMESTRE )</u></b>	<b>3</b>
Calendrier catégorie avenir	3
Calendrier catégorie benjamins	3
Calendrier catégorie juniors / séniors	4
Calendrier de formation des officiels	4
<b><u>LES OFFICIELS</u></b>	<b>5</b>
<b><u>PROGRAMMES NATATION COURSES 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2025</u></b>	<b>7</b>
PROGRAMME AVENIRS SAISON 2025 – CD 40	7
PROGRAMME BENJAMINS ET PLUS SAISON 2025 - CD 40	25
PROGRAMME MASTERS - SAISON 2025- CD 40	40
<b><u>ANNEXE 1 : REGLEMENT DES OFFICIELS- SAISON 2025</u></b>	<b>42</b>
<b><u>ANNEXE 2 : ACADEMIE DE LA NATION CD 40</u></b>	<b>43</b>
<b><u>ANNEXE 3 : TARIFS DEPARTEMENTAUX SAISON 2025</u></b>	<b>45</b>

# Calendrier Sportif départemental 2025 1er semestre

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1	M	1	S	1	S	1	M	1	J	1	D
2	J	2	D	2	D	2	M	2	V	2	L
3	V	3	L	3	L	3	J	3	S	3	M
4	S	4	M	4	M	4	V	4	D	4	M
5	D	5	M	5	M	5	S	5	L	5	J
6	L	6	J	6	J	6	D	6	M	6	V
7	M	7	V	7	V	7	L	7	M	7	S
8	M	8	S	8	S	8	M	8	J	8	D
9	J	9	D	9	D	9	M	9	V	9	L
10	V	10	L	10	L	10	J	10	S	10	M
11	S	11	M	11	M	11	V	11	D	11	M
12	D	12	M	12	M	12	S	12	L	12	J
13	L	13	J	13	J	13	D	13	M	13	V
14	M	14	V	14	V	14	L	14	M	14	S
15	M	15	S	15	S	15	M	15	J	15	D
16	J	16	D	16	D	16	M	16	V	16	L
17	V	17	L	17	L	17	J	17	S	17	M
18	S	18	M	18	M	18	V	18	D	18	M
19	D	19	M	19	M	19	S	19	L	19	J
20	L	20	J	20	J	20	D	20	M	20	V
21	M	21	V	21	V	21	L	21	M	21	S
22	M	22	S	22	S	22	M	22	J	22	D
23	J	23	D	23	D	23	M	23	V	23	L
24	V	24	L	24	L	24	J	24	S	24	M
25	S	25	M	25	M	25	V	25	D	25	M
26	D	26	M	26	M	26	S	26	L	26	J
27	L	27	J	27	J	27	D	27	M	27	V
28	M	28	V	28	V	28	L	28	M	28	S
29	M	29	S	29	S	29	M	29	J	29	D
30	J	30	D	30	D	30	M	30	V	30	L
31	V	31	L	31	L	31	M	31	S	31	S





Compétitions Avenir

Compétitions Benjamins / Juniors / seniors

Compétitions Benjamins



# CALENDRIER

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet								
PÉRIODE DE FORMATION									PÉRIODE DE VALIDATION									PÉRIODE DE RÉALISATION								
1	M	A date limite France Juniors	1	S	Meeting Paul Mandeix Agen	1	S		1	M		1	J		1	D	LNA CHALLENGE BAYONNE	1	M							
2	J		2	D			2	D		2	M		2	V		2	L	C	2	M						
3	V	B date limite France N2	3	L		3	L		3	J		3	S		3	M		3	J							
4	S		4	M		4	M		4	V	Chpts LNA Printemps J/S Agen	4	D		4	M		4	V	Chpts LNA été J/S Mèrignac						
5	D	C date limite France Elite	5	M		5	M		5	S			5	L		5	J		5		S					
6	L		6	J		6	J		6	D		6	M		6	V		6	D							
7	M	D date limite France Open	7	V		7	V		7	L	A	7	M		7	S	CDF Benjamins Périgueux	7	L	D						
8	M		8	S		8	S		8	M		8	J		8	D			8	M						
9	J	1 publication grille Benjamins été	9	D		9	D		9	M		9	V		9	L		9	M							
10	V		10	L		10	L		10	J		10	S	LNA CHALLENGE POITIERS	10	M		10	J							
11	S		11	M		11	M		11	V		11	D			11	M		11	V						
12	D	SÉMINAIRE DES ENTRAINEURS TALENCE	12	M		12	M		12	S	LNA CHALLENGE BORDEAUX	12	L	B	12	J		12	S							
13	L		13	J		13	J		13	D			13	M		13	V		13	D						
14	M		14	V		14	V		14	L		14	M		14	S	LNA TOUR POITIERS	14	L							
15	M		15	S	LNA TOUR BRIVE	15	S		15	M		15	J		15	D			15	M						
16	J		16	D			16	D		16		M		16	V	1	16	L		16	M					
17	V		17	L		17	L		17	J		17	S	LNA TOUR LA ROCHELLE	17	M		17		J						
18	S		18	M		18	M		18	V		18	D			18	M		18	V						
19	D		19	M		19	M		19	S		19	L		19	J		19	S							
20	L		20	J		20	J		20	D		20	M		20	V		20	D							
21	M		21	V		21	V		21	L		21	M		21	S	CHPTS DÉP été Benjamins et juniors Séniors	21	L							
22	M		22	S		22	S	TROPHÉE LNA BENJAMINS St Yriex	22	M		22	J		22	D			22	M						
23	J		23	D		23	D		23	M		23	V			23	L		23	M						
24	V		24	L		24	L		24	J		24	S		24	M		24	J							
25	S		25	M		25	M		25	V		25	D	INTERCLUBS BENJAMINS	25	M		25	V							
26	D		26	M		26	M		26	S		26	L		26	J		26	S							
27	L		27	J		27	J		27	D		27	M		27	V		27	D							
28	M		28	V		28	V		28	L		28	M		28	S	Chpts LNA été Benjamins Agen	28	L							
29	M					29	S	CHPTS DÉP Printemps Juniors/Séniors	29	M		29	J		29	D			29	M						
30	J					30	D		30	M		30	V	Grand prix Jean Boiteux BORDEAUX	30	L		30	M							
31	V					31	L					31	S						31	J						

Circuit régional Juniors/séniors

Circuit Fédéral Juniors/séniors

Circuit Régional Avenirs/Benjamins

Compétition Ligue

Web confrontation départemental

## **PREAMBULE**

Le programme des compétitions départementales est élaboré par l'Équipe Technique Départementale (ETD), composée des entraîneurs des clubs du département désireux de participer.

Cette collaboration vise à concevoir des programmes innovants, en adéquation avec les recommandations de la Fédération Française de natation, tout en prenant en compte les spécificités et contraintes propres à notre territoire landais.

L'ETD se réserve la possibilité de modifier ce calendrier ou ces programmes en fonction des besoins identifiés au cours de la saison. Dans ce cas, toutes les personnes concernées seront informées en temps utile afin de garantir une organisation optimale.

Une fois de plus une attention particulière est accordée aux jeunes nageurs.

Vous trouverez ainsi un programme dédié aux catégories "Avenir", accompagné des explications nécessaires.

Les programmes destinés aux "Benjamins" ainsi qu'aux "Juniors/Séniors" suivent également, répondant aux exigences de chaque catégorie.

Le Comité Départemental des Landes a pour ambition d'accompagner chaque jeune nageur dans son développement sportif, tout en favorisant un esprit de convivialité et de progression.

Nous restons à votre écoute pour toute question ou besoin complémentaire et vous souhaitons une excellente saison parmi nous !

## **AGES DES COMPETITEURS POUR 2025**

AVENIRS	Filles et garçons 11 ans et mois
BENJAMINS	Filles et garçons 12 ans et 13 ans
JUNIORS	Filles et garçons 14 ans à 18 ans
SENIORS	Filles et garçons 19 ans et plus

### **Classification**

	AVENIRS 9 ANS	AVENIRS 9 ANS	AVENIRS 9 ANS	A10	A11	B12	B13	J14	J15	J16	J17	J18	SENIORS	
<b>Filles</b>	Age sportif	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 ans et +
<b>&amp;</b>	Année de	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006
<b>Garçons</b>	naissance													

## **CALENDRIER DEPARTEMENTAL 2025 (1<sup>er</sup> semestre )**

### **Calendrier catégorie avenirs**

DATE	DESIGNATION	LIEU	CATEGORIES	REMARQUES
25/01/2025	LAND'AVENIRS 1	SAINT PIERRE DU MONT	AVENIRS	Après-midi
15/02/2025	LAND'AVENIRS 2	SAINT PIERRE DU MONT	AVENIRS	Après-midi
16/06/2025	LAND'AVENIRS 3	BISCAROSSE	AVENIRS	Matin
29/03/2025	LAND'AVENIRS 4	SAINT PIERRE DU MONT	AVENIRS	Après-midi
10/05/2025	TROPHEE DES P'TITS LANDAIS	MIMIZAN	AVENIRS	Après-midi
21/06/2025	CHAMPIONNATS ÉTÉ	MIMIZAN	AVENIRS	Après-midi

### **Calendrier catégorie benjamins**

DATE	DESIGNATION	LIEU	CATEGORIES	REMARQUES
26/01/2025	LANDES CUP 1	SAINT PIERRE DU MONT	BENJAMINS	Journée
16/02/2025	LANDES CUP 2	MONT DE MARSAN	BENJAMINS	Journée
15/03/2025	LANDES CUP 3	MIMIZAN	BENJAMINS	Journée
30/03/2025	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX PRINTEMPS	MONT DE MARSAN	BENJAMINS	Date limite sélection Benjamins CD40
25/05/2025	INTERCLUBS BENJAMINS	SAINT GEOURS DE MAREMNE	BENJAMINS	Journée
30/05 au 01/06/2025	STAGE BENJAMINS	CAPBRETON/BAYONNE	Sélection Benjamins CD 40	
07 et 08/06/2025	QUALIFICATION CDF DES DEPARTEMENTS	PERIGUEUX	Sélection Benjamins CD 41	
22/06/2025	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE	DAX	BENJAMINS	Journée



## **Calendrier catégorie juniors / séniors**

DATE	DESIGNATION	LIEU	CATEGORIES	REMARQUES
26/01/2025	LANDES CUP 1	SAINT PIERRE DU MONT	JUNIORS / SENIORS	Journée
16/02/2025	LANDES CUP 2	MONT DE MARSAN	JUNIORS / SENIORS	Journée
15/03/2025	LANDES CUP 3	MIMIZAN	JUNIORS / SENIORS	Journée
30/03/2025	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX PRINTEMPS	MONT DE MARSAN	JUNIORS / SENIORS	Journée
25/05/2025	MEETING DES LANDES	SAINT-GEOURS DE MAREMNE	JUNIORS / SENIORS	Journée
22/06/2025	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ÉTÉ	DAX	JUNIORS / SENIORS	Journée

## **Calendrier de formation des officiels**

Formations se déroulent en visioconférence (soirée 20h) en partenariat avec le Comité départemental 64 :

- Mercredi 19 février 2025 : Chronométrateur et Juge à l'arrivée
- Mercredi 26 février 2025 : Chronométrateur et Juge à l'arrivée
- Mercredi 5 mars 2025 : Juge et contrôleur de virage (Module A)
- Mercredi 12 mars 2025 : Juge et contrôleur de virage (Module B)
- Mercredi 19 mars : Starter

Les épreuves écrites du module juge pourront se dérouler lors de la pause repas des compétitions Benjamins, juniors et séniors inscrites au calendrier départemental.

## **LES OFFICIELS**

Dans le but de garantir une bonne organisation des compétitions, la présence d'officiels dans le jury est indispensable.

À ce titre, à toutes les épreuves inscrites au calendrier départemental, les clubs doivent fournir obligatoirement des officiels licenciés saison en cours, à saisir en ligne (lien Google forms envoyé par mail avant chaque compétition), en même temps que les engagements des nageurs.

Avant 2020 l'organisation des jurys de natation course de la FFN était structurée autour de 3 niveaux d'officiels (C, B, A).

Depuis 2020, une nouvelle structuration existe avec la mise en place des titres :

- Chronométrateur
- Juge
- Starter
- Juge-Arbitre

Voir Reforme des officiels 2020

[https://ffn.extranat.fr/html/ressources/jug/formation\\_nat\\_2020.pdf](https://ffn.extranat.fr/html/ressources/jug/formation_nat_2020.pdf)

Pour le niveau « **chronométrateur** », le candidat doit avoir 14 ans, assister à une formation en salle/visio et réaliser 40 chronométrages sur une compétition officielle. Il sera ensuite validé en fonction des résultats.

Pour le niveau « **juge** », le candidat doit avoir 16 ans, être titulaire du niveau « chronométrateur », assister à une formation en salle/visio, réaliser les épreuves pratiques pendant une compétition officielle et répondre à un questionnaire. Il sera ensuite validé en fonction des résultats.

Pour le niveau « **starter** », le candidat doit être titulaire du niveau « juge » et réaliser les épreuves pratiques pendant une compétition officielle. Il sera ensuite validé en fonction des résultats.

Pour le niveau «  **juge arbitre**  », le CD 40 n'organise pas cette formation, nous vous conseillons de vous rapprocher directement de Mr Landais Jean-Marc, responsable des officiels à la ligue nouvelle-aquitaine.

Toutes les informations concernant les officiels, inscription, date formation, suivi, sont le contenu dans le fichier ci-dessous :

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l\\_0bcutv7D/edit?usp=sharing&ouid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l_0bcutv7D/edit?usp=sharing&ouid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true)

Le CD 40 se tient à l'écoute par mail pour toutes questions supplémentaires  
[Comite.natation40@gmail.com](mailto:Comite.natation40@gmail.com)

## PROGRAMMES NATATION COURSES 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2025

### PROGRAMME AVENIRS SAISON 2025 – CD 40

**Pour rappel : Le règlement de la Fédération Française de Natation fixe les orientations techniques et sportives pour les nageurs de la catégorie Avenirs. A ce titre elle prévoit des nages spécifiques par catégories d'âges lors des compétitions. Le programme reprend ces orientations**

L'idée est de proposer à cette population un parcours sportif adapté et attractif, en organisant des compétitions dont la durée n'excède pas 2h00 à 2h30, échauffement compris (45mn), pour conquérir également l'engouement et l'adhésion de leur environnement familial.

La bienveillance de tous, officiels, entraîneurs, dirigeants et parents sera de mise pour faciliter le bon déroulement des compétitions.

La responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux, s'agissant des choix et des orientations à poursuivre concernant la formation des nageurs, mais aussi concernant la pertinence des courses qu'il leur propose au regard de leur niveau de pratique.

AVENIRS SAISON 2025		
	Filles	Garçons
Avenirs A9	2016 et après	2016 et après
Avenirs A10	2015	2015
Avenirs A11	2014	2014

## Filles et Garçons 11 ans et moins (nés en 2014 et après)

A l'image de la catégorie benjamine, nous n'envisageons pas la formation du nageur en réduisant celle-ci à la pratique et maîtrise d'une nage plutôt qu'une autre, pas plus que nous envisageons l'accès à la performance autour de la maîtrise inconditionnelle de toutes les nages. Il nous semble préférable de laisser à chacun le choix de ses voies d'accession à l'activité, comme à la recherche de performance, en fonction de la singularité de son histoire, de son parcours, des conditions de pratiques et surtout de l'opportunité en fonction de son niveau d'expertise et de sa motivation d'élargir ou non le champ de sa pratique.

C'est donc à travers la conquête de deux Trophées disputés sur la totalité de la saison - entre le 1er janvier et le 21 décembre - que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

**La poursuite de ces deux Trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs**, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Tout au long de la saison, lors de chaque compétition (déclarée a minima par le Comité Départemental), les réussites aux épreuves composant l'un ou l'autre des deux Trophées seront compilées dans notre base fédérale, sans considération de temps ou de points réalisés. Chaque Trophée sera automatiquement attribué à tout Avenir qui aura réussi les 4 épreuves du « 4 nageur » et/ou les 3 épreuves du « nageur complet ».

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci.

---

### Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- 10 ans et moins : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.
- 11 ans : 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre.

---

### Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- 10 ans et moins : 25 de spécialité\* et 200 nage libre. \* 25 papillon ou 25 dos ou 25 brasse
- 11 ans : 50 de spécialité\*, 100 4 nages, 400 nage libre. \* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse

---

### Récompenses :

A l'instar de tout compétiteur disputant au moins une épreuve lors d'une compétition déclarée a minima par nos Comités Départementaux, chaque Avenir marquera 5 points pour son club pour le Classement National des Clubs.

Nous encourageons vivement que soient récompensés, à l'échelle de leur Comité Départemental Natation, l'ensemble des Avenirs qui émergeront en fin de saison sur les listes des Trophées du 4 nageur et du nageur complet.

---

### Intégration des Trophées Avenirs dans le programme « Mon département en actions »

La mise en oeuvre de ces trophées étant principalement prise en charge par nos Comités Départementaux, **la Fédération Française de Natation** veut mettre en valeur leur travail et leurs résultats obtenus.

Comme exposé brièvement ci-dessus, les Comités Départementaux peuvent proposer à leur population Avenirs tout un programme d'animation et/ou sportif qui correspondra à leur spécificité (densité, répartition territoriale...). **Rien n'empêche de concevoir des programmes innovants** qui proposeront de la confrontation sous toutes ses formes et d'y inclure une ou deux épreuves des Trophées Avenirs. L'essentiel étant, à ces âges, de proposer des réunions courtes qui viseront à mettre le plus longtemps possible chaque nageur en action (ateliers tournants, parcours, confrontation collective) dans un temps de réunion le plus court possible (2 heures max conseillé).

L'objectif sera ici de donner un sens à l'activité de cette population EN DEHORS de leur club et de côtoyer d'autres enfants sous les yeux toujours admiratifs de leurs parents.

Ainsi, il sera possible, tout au long de la saison, de proposer l'ensemble des épreuves des Trophées Avenirs disséminées dans plusieurs rencontres au moins une fois, voir plusieurs fois...

Pour **mettre en valeur l'activité de nos départements**, Le Département Natation Course, en collaboration avec le Service des Systèmes d'information se propose de collecter et d'identifier les Trophées conquis par chaque nageur pour en faire un classement détaillé ci-après.

Pour les deux Trophées Avenirs (4 nageur et nageur complet), chaque fois qu'un Trophée aura été conquis, il sera comptabilisé au crédit du département d'appartenance du nageur avec son total de points. A l'issue de la saison, le total de points capitalisé par chaque département sera pris en compte.

Mais il convient de comparer ce qui est comparable.

La différence de densité peut être considérable d'un département à l'autre et il ne convient pas ici, de faire la part belle à la masse. **Le total de points de chaque département sera donc divisé par le nombre de licences compétiteur Avenirs de ce même département.** C'est avec ce ratio obtenu que les départements seront classés entre eux pour le volet N°1 de « Mon département en actions ».



# Orientations Techniques & Sportives 2024 et +

## Avenirs 9 ans et moins

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
<b>8</b>			épreuves individuelles			classement au temps					
🏊 25 dans chaque nage : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 crawl (NL)											
🏊 50 2 nages (25 pap/25 dos), (25 dos/25 bra), (25 bra/25 nl)											
🏊 200 nage libre											
Séances			<b>3</b>	à		<b>4</b>	par semaine		d'une durée		<b>d'1h00</b>
+ activités physiques d'éveil											

### Organisation et animation des compétitions limitées aux départements

En s'appuyant sur le modèle de construction du nageur proposé très prochainement dans le cadre du référentiel didactique et pédagogique porté par l'ENF et l'ADN, et en particulier sur les trois niveaux qui succèdent à l'acquisition du corps flottant, nous pensons qu'il est primordial durant ses trois premières années de mettre l'accent sur l'organisation posturale du nageur. Précédemment construit par rapport aux forces entrant en jeu dans la statique (construction du corps flottant, lorsque le corps n'est pas en déplacement), il est maintenant nécessaire d'envisager l'organisation posturale du nageur par rapport aux forces qui s'opposent à son déplacement (et qui n'existent que parce qu'il y a déplacement), notamment dans la construction du corps projectile, mais aussi propulseur.

Le corps (du nageur) est considérablement freiné dans l'eau proportionnellement à son maître couple et au carré de sa vitesse. Le nageur aura donc tout intérêt à confondre le grand axe (de son corps) avec celui de son déplacement, à se profiler (le coefficient de forme joue également), à se durcir pour déformer l'eau et ne pas se laisser déformer par elle et enfin à s'immerger pour atténuer la résistance de vague qui vient s'ajouter à la traînée.

Cette construction du " corps projectile " rend plus aisée la construction du " corps propulseur ", c'est-à-dire l'action efficace des propulseurs (main + avant-bras). Une attention particulière et privilégiée devra donc être accordée à certaines parties techniques de l'activité : plongeon et virages.

A cet effet, le plongeon permettra de gagner un temps précieux, dès lors qu'on admet qu'il « suppose réalisées toutes les conditions de la posture du nageur lorsque les orteils quittent le plot ou le bord du bassin, qu'il est une "anticipation posturale" » puisque le nageur se trouve déjà en l'air comme il devra être dans l'eau.

De même lors des virages, après la rotation au mur, le temps passé à la recherche d'une meilleure organisation posturale lors de l'impulsion des jambes, ne sera pas perdu, il sera largement regagné pour aborder l'organisation des solutions propulsives à partir d'un axe corporel stabilisé et aligné sur l'axe de déplacement.

Les épreuves individuelles proposées se dérouleront uniquement en bassin de 25 m et auront donc vocation à faciliter la poursuite de cet objectif, mais également ceux attendant aux niveaux 3 & 4 de la construction du nageur (corps propulseur et maîtrise des solutions ventilatoires), tout en permettant aux nageurs(es) de se confronter à l'observation et au respect des dispositions réglementaires codifiant les différentes nages et parties techniques de l'activité : départs et virages dans chaque nage, ainsi qu'en 4 nages.

Le choix du 200 NL s'inscrit dans la recherche d'une stabilisation du corps propulseur, et donc de vérifier si la coordination des solutions ventilatoires et motrices permet bien au nageur de se déplacer de façon continue sur des distances croissantes.

**Pour compléter et enrichir ce programme, on ne saurait trop conseiller et encourager l'organisation d'épreuves par équipe sous forme de relais.**

# Avenirs 10 et 11 ans

Avenirs 9 ans			<b>A10 &amp; A11</b>		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	<b>10 ans</b>	<b>11 ans</b>	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans

**10** épreuves individuelles en bassin de 25m *classement au temps*

🏊 50 & 100 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (NL)

🏊 100 4 nages

🏊 400 nage libre

Séances **3** à **5** par semaine d'une durée **d'1h15**

+ activités physiques d'éveil & préparation physique générale

## Organisation et animation des compétitions limitées aux départements

Les objectifs relatifs à cette deuxième catégorie s'inscrivent dans le prolongement de ceux poursuivis précédemment : soit une stabilisation du corps propulseur et une première amélioration du rendement (correspondant au niveau 5 de construction du nageur) autour d'un allongement des distances proposées. Le nageur doit progressivement pouvoir adapter ses actions propulsives à la spécificité du substrat (l'eau).

Une des principales adaptations attendues, sera d'obtenir une bonne fixation de la tête en immersion pour faciliter la dislocation du bloc tête épaules, pour que ces dernières participent pleinement aux mouvements des membres supérieurs et permettent ainsi une bonne mobilisation de l'articulation de l'épaule dans la recherche de la profondeur et de l'amplitude. La construction de la pale (alignement de la main dans le prolongement de l'avant-bras) et son orientation perpendiculairement à la direction du déplacement en seront grandement facilitées, et permettra au nageur d'exercer ses poussées sur des masses d'eau importantes en force croissante.

Aucune nage ne sera privilégiée plutôt qu'une autre, puisqu'elles ont toutes en commun dans leurs mécanismes fondamentaux le même principe d'action : pour se déplacer le corps du nageur est successivement et simultanément propulseur et projectile ; il est valable pour le débutant comme pour le champion. Il caractérise la structure de fonctionnement du nageur : une succession d'accélération et de freinages (perte de vitesse), où les phases propulsives de la locomotion aquatique (phases pendant lesquelles le corps est accéléré) sont toujours discontinues.

Plus que le développement sélectif de chacune des fonctions nécessaires au déplacement du nageur : de masse à déplacer, de source d'énergie, de moteur, de propulseur, de transmission, de gouvernail, cette étape doit encourager leur intégration et coordination au sein des différentes nages.

On attachera une attention particulière, en raison de la discontinuité de l'action des propulseurs, à ce que celle-ci s'exerce à partir d'un axe corporel rigidifié relativement indéformable dans les nages alternées et ondulant dans les nages simultanées. L'idée étant ne pas gaspiller son énergie en pure perte, pour pouvoir ultérieurement la mettre au service de la puissance.

Privilégier les conditions de l'efficacité propulsive, par l'observation et le respect des principes (malheureusement trop souvent survolés au profit d'un développement sélectif des capacités physiologiques et physiques) qui subordonnent le déplacement sans l'eau :

- l'inertie (tendance du corps à conserver sa vitesse et sa direction), après l'impulsion du départ et des virages, mais aussi en dehors des actions propulsives.
- La force (accélère la masse, par son application croissante au cours des actions propulsives),
- Action = Réaction (dans la même direction et en sens contraire à l'action)

Bien évidemment, on poursuivra la recherche d'une plus grande maîtrise des aspects techniques subordonnant le respect des règles codifiant les différentes nages et parties techniques de l'activité : départs et virages dans chaque nage, ainsi qu'en 4 nages ; tout comme, on conseillera et encouragera l'organisation d'épreuves par équipe sous forme de relais pour compléter et enrichir le programme.

Les compétitions se dérouleront toujours en bassin de 25 m, pour favoriser une plus large participation. L'allongement de la distance et l'augmentation des épreuves proposées visera à mettre l'amélioration de l'efficacité propulsive à l'épreuve de la durée : 50 et 100 m dans chaque nage, ainsi que la possibilité de nager un 400 crawl, sans oublier une épreuve de 4 nages, pour travailler les virages spécifiques au changement de nages.



## Objectifs 1<sup>ère</sup> période - Land'Avenirs 1&2 - Janvier/Février 2025

- Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.
- Permettre à chacun d'acquérir, selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.
- Mesurer sa progression tout au long de la saison de son parcours : un tableau Excel dédié sera créé sur le site fédéral 40 et listera les réussites après chaque compétition (toutes les courses du programme réalisées selon les règles FINA = pas de disqualification). Il sera à compléter en ligne par les entraîneurs, et consultables par les enfants et parents. À aucun moment, cette liste ne fera état de références chronométriques.

### Motivation des Land'Avenirs 1&2 :

Les Landes Cup 1&2 sont l'occasion d'apprendre les différentes règles et aspects techniques de la natation sportive.

Centrer notre travail sur le plaisir de réussir des tâches complexes fondées sur la maîtrise de l'action plutôt que sur le résultat chronométrique devrait être une bonne motivation dans ces premières étapes de la formation des nageurs.

**Les 25 m de spécialité et le 100 m NL font l'objet de courses fondées sur la volonté de gagner et de nager le plus vite possible, sans risque de disqualification.**

**Les 50 m et le 100 m 4N font l'objet d'épreuves techniques fondées sur le respect des règles et la qualité d'exécution de la tâche**

**EPREUVES DE VITESSE :**

25 m Papillon  
25 m Dos  
25 m Brasse  
25 m Crawl  
100 m Nage libre

**EPREUVES TECHNIQUES**



50 m Papillon et Dos par 25  
50 m Dos et Brasse par 25  
50 m Brasse et Crawl par 25  
100 m 4 Nages

**Règlement :**

Une formation minimum est requise pour participer à ces épreuves.

**Il n'y aura pas de disqualification sur les épreuves de vitesse, ni sur les épreuves techniques.**

**Sur les épreuves techniques les erreurs seront expliquées aux nageurs.**



LAND'AVENIRS #1		
	Saint Pierre du Mont	Samedi 25 janvier
	Echauffement : 14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>4x 25 Nage libre mixte ou unisexe</u></li> <li>• 50m Brasse/Nage libre filles et garçons</li> <li>• 25m Dos filles et garçons</li> <li>• 50m Dos/Brasse filles et garçons</li> <li>• 25m Brasse filles et garçons</li> <li>• 100 m Nage libre filles et garçons</li> </ul>		

#### Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

#### Récompense :

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

LAND'AVENIRS #2		
	Saint Pierre du Mont	Samedi 15 février
	Echauffement : 14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>4x 25 4N mixte ou unisexe</u></li> <li>• 50m Dos/Brasse libre filles et garçons</li> <li>• 25m Papillon filles et garçons</li> <li>• 50m Papillon/Dos filles et garçons</li> <li>• 25m Nage libre filles et garçons</li> <li>• 100 m 4N filles et garçons</li> </ul>		

**Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.



**Récompense :**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

## Objectifs 2<sup>ème</sup> période - Landes Cup 3&4 – Mars et avril 2025

La deuxième période est l'occasion pour les jeunes nageurs de se confronter aux autres dans le respect des règles de la compétition, mais ils pourront également vivre des expériences inhabituelles.

**Il s'agit pour les Avenirs de nager le plus vite possible, tout en s'amusant.**

LAND'AVENIRS #3		
	Biscarrosse	Dimanche 16 mars
	Echauffement : 14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>4x 25 apnée sous l'eau</u></li><li>● 50m Nage libre filles et garçons</li><li>● 25m Dos filles et garçons</li><li>● 50m Pap filles et garçons</li><li>● 25m Brasse filles et garçons</li><li>● 100 Nage libre filles et garçons Avenirs 1/2</li><li>● 200 m Nage libre filles et garçons Avenirs 2/3</li></ul>		



### **Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

### **Récompense :**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

## LAND'AVENIRS #4

	<b>Saint Pierre du Mont</b>	Samedi 29 mars
	Echauffement : 14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Relais 400m en crawl</u></li><li>● 50m Brasse filles et garçons</li><li>● 25m Nage libre filles et garçons</li><li>● 50m Dos filles et garçons</li><li>● 25m Papillon filles et garçons</li><li>● 100 4N filles et garçons Avenirs 1/2</li><li>● 200 4N filles et garçons Avenirs 2/3</li></ul>		

### **Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

### **Récompenses :**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

### **Règlement :**

Pour le relais 400m en crawl. Equipe de 3 à 6 nageurs.

Minimum 50 mètres/nageurs.

## Objectifs 3<sup>ème</sup> période - Trophée des petits Landais et Chpts été - Mai et juin 2025

La troisième période est consacrée à l'équipe. Elle favorisera la collaboration et la coopération entre les membres d'une équipe avec le Trophée des petits Landais. Les nageurs doivent travailler ensemble pour atteindre un objectif commun, ce qui renforce le sens de l'unité et de la solidarité. Ce qui a pour but d'augmenter l'intensité et l'excitation de la compétition.

Cette période jouera également un rôle de « confirmation » avec le Championnat départemental Avenir. Elle constitue un test de leurs compétences acquises et de leur capacité à la mi-saison. Ça sera l'occasion de récompenser les efforts, la persévérance et la détermination des nageurs.

TROPHEE DES PETITS LANDAIS – PAR ÉQUIPE		
	Saint Pierre du Mont	Samedi 10 mai
	Echauffement : 13h30 – Début des épreuves 14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>4x50 Nage Libre mixte ou unigenre</u></li> <li>● 25 papillon filles et garçons</li> <li>● 25 dos filles et garçons</li> <li>● 25 brasse filles et garçons</li> <li>● 25 Nage libre filles et garçons</li> <li>● <u>4x50 4N mixte ou unigenre</u></li> </ul>		

### **Modalités d'engagements :**

Chaque équipe de 4 nageurs devra obligatoirement être complète (mixte ou unigenre)

Chaque nageuse/nageur d'une équipe devra être engagé(e) sur les quatre 25 m ainsi qu'aux 2 relais proposés.

Possibilité de s'engager à titre individuel uniquement (limité aux 4 épreuves individuelles)

**Classement spécifique à la compétition :**

Pour être classée, chaque équipe doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais).

Chaque équipe déguisée attribue 5 points en plus à son équipe.

Chaque entraîneur déguisé attribue 5 points en plus à chaque équipe de son club (1 entraîneur par club)

**Récompense :**

Le trophée sera remis à l'équipe gagnante. Les membres des 3 premières équipes sont récompensés d'une médaille.



CHAMPIONNATS AVENIRS		
	Mimizan	Samedi 21 juin
	Echauffement : 13h30 – Début des épreuves 14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 NL</li> <li>• 100 4N</li> <li>• 400 NL Avenirs 3</li> <li>• 50 NL</li> <li>• <u>4x50 m 4 Nages Dames/Mixte/Messieurs</u></li> </ul>		

### **Mode de qualification :**

Tous les Avenirs ayant complété le programme ci-dessous entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 10 juin (voir tableau Excel / Suivi des nageurs-euses)

- **Trois 50m**
- **Deux 25m**
- **Un 100m ou 200m**

### **Modalités d'engagements :**

Chaque relais devra obligatoirement être complet. Seuls les nageurs qualifiés peuvent y participer.

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

### **Récompenses :**



Les 3 premières filles et les 3 premiers garçons par épreuve et par catégorie (Avenirs A9, A10, A11) seront récompensés par une médaille.

## Objectifs 4<sup>ème</sup> période - C'est la rentrée – Chpts automne

La 4<sup>e</sup> période est délicate, car elle correspond à un début de saison pour le fonctionnement d'un club. Nous devons donc intégrer les jeunes nageurs qui débutent la compétition, tout en permettant aux plus confirmés de valider leur dernière période.

« C'est la rentrée ! » aura comme objectif de proposer des courses simples pour les débutants, et pour les plus confirmés un rappel des transitions 4N en prévision des interclubs Avenirs.

Les championnats Avenirs automne seront une compétition de "validation" pour les nageurs ayant participé à la saison 2025. C'est l'aboutissement du travail à l'entraînement aux compétitions pour atteindre ce point. Nous avons comme volonté de ne pas mettre à l'écart les nouveaux de la catégorie en proposant un format de Championnats plus accessible à tous. L'occasion de se tester pour certains, et pour d'autres de confirmer les progrès réalisés tout au long de la saison sportive avant le changement de catégorie en janvier.

C'EST LA RENTRÉE		
	Lieu reste à définir	Date à définir
	Echauffement : 8h45 – Début des épreuves 9h45 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>4x25 Nage libre mixte ou unigenre</u></li> <li>● 25 Dos filles et garçons</li> <li>● 50 Pap/Dos filles et garçons</li> <li>● 25 Nage libre filles et garçons</li> <li>● 50 Dos/Brasse filles et garçons</li> <li>● 50 Nage libre filles et garçons</li> <li>● 50 Brasse/Crawl filles et garçons</li> <li>● 100 4N filles et garçons</li> </ul>		

### **Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) :

- Sur 3 épreuves individuelles maximum, ainsi qu'au relais, pour les débutants.
- Sur 4 épreuves individuelles maximum, ainsi qu'au relais, pour les nageurs qui ont confirmés trois 50m, deux 25m et un 100m ou 200m lors du 1<sup>er</sup> semestre 2025. (Voir tableau Excel / Suivi des nageurs.euses)



- 

Privilégier les 25 dos, 25 NL, et 50 NL pour les débutants. Les 50 deux nages et 100 4N pour les nageurs.euses « confirmés ».

**La responsabilité et le rôle de l'entraîneur sont ici primordiaux, concernant la pertinence des courses qu'il propose aux enfants au regard de leur niveau de pratique.**

### **Récompenses :**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

<b>CHAMPIONNATS AVENIRS AUTOMNE</b>		
	Lieu à définir	Date à définir
	à confirmer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 papillon Dames et Messieurs</li> <li>● 50 dos Dames et Messieurs</li> <li>● 100 4N</li> <li>● 50 brasse Dames et Messieurs</li> <li>● 50 NL</li> <li>● <u>4x50 4N mixte ou unigenre / ordre des nages tiré au sort</u></li> </ul>		

**Mode de qualification :**

Tous les Avenirs ayant complété le programme ci-dessous entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 18 novembre (voir tableau Excel / Suivi des nageurs.euses)..

- Trois 50m
- Deux 25m
- Un 100m, 150m ou 200m

Une dérogation pourra être accordée pour des sportifs qui arrivent d'un département extérieur

**Modalités d'engagements :**

Chaque relais devra obligatoirement être complet (mixte ou unigenre) Seuls les nageurs qualifiés peuvent y participer. L'ordre des nages pour le relais sera tiré au sort par un nageur.euse en début de compétition. Il sera identique à toutes les équipes.

Pas de limite d'épreuves individuelles.

**Récompenses :**

Les 3 premières filles et les 3 premiers garçons par épreuve et par catégorie (Avenirs 1, 2, 3) seront récompensés par une médaille.



**Pour rappel: Le règlement de la Fédération Française de Natation fixe les orientations techniques et sportives pour les nageurs de la catégorie Benjamins**

« Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois.

Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS des compétitions où je pourrais vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, des compétitions où je m'amuserai tout en travaillant sérieusement à l'entraînement »

### **Objectifs :**

- Amorce de la revalorisation du niveau de performance de la Ligue et du département.
- Remobilisation de l'engagement des Comités départementaux auprès de cette population en lien étroit avec les Ligues.
- Resserrement du niveau national.
- Atténuation du mois de naissance.
- Recentrage de l'importance du développement des habiletés motrices.
- Temporalité des moments du développement de la performance et de la réalisation de la performance.
- Déconnexion de la réalisation de la performance avec des objectifs chronométriques.
- Remobilisation, au sein des Comités départementaux, du travail en commun, du partage, de la collaboration en lien avec la coupe de France des départements.
- Définition de la saison en année civile comme étant un parcours sportif tout au long des 12 mois qui la compose.

BENJAMINS SAISON 2025		
	Filles	Garçons
Benjamins (B12)	2013	2013
Benjamins (B13)	2012	2012
JUNIORS/SENIORS SAISON 2025		
	Filles	Garçons
Juniors	2011 à 2007	2011 à 2007
Seniors	2006 et moins	2006 et moins

## Rappel Benjamins :

MAILLOTS DE BAIN


 Les vêtements techniques de natation homologués AQUA (jammer, combinaison..) ne seront autorisés en compétition **qu'à partir de la catégorie Juniors (14 ans)**


## TROPHEE BENJAMINS :

T R O P H É E S B E N J A M I N S


DE JANVIER
Pendant toute la saison, les épreuves que je nagerai jusqu'au 24 novembre seront prises en compte pour calculer les Trophées Benjamins. [Classements ici.](#)
À DECEMBRE


Je pourrai me qualifier directement aux Championnats de France  Benjamins en me classant dans les premiers

	Trophée 4 nageur(se)		Trophée nageur(se) complet(e)	
B 12 ans	8 <sup>èmes</sup>	8 <sup>èmes</sup>	8 <sup>èmes</sup>	8 <sup>èmes</sup>
B 13 ans	10 <sup>èmes</sup>	10 <sup>èmes</sup>	10 <sup>èmes</sup>	10 <sup>èmes</sup>

## Filles et Garçons 12 et 13 ans (nés en 2013 – 2012)

**L'accès à la performance** ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie - peut-être une plus que d'autres - à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits **entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 24 novembre** que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

**La participation à ces deux trophées** est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des meilleurs des points obtenus par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25 m et/ou 50 m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

**⚠️ Aucun temps de conversion ne sera appliqué** pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations seront prises en compte sur chaque épreuve, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci.

---

### Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.
- **13 ans** : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.

---

### Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés. \* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse
- **13 ans** : 50 de spécialité\* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte). **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés \* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse

---

### Récompenses :

Les premières et premiers nageurs des Trophées Benjamins de la saison en cours, dont la répartition selon leurs années d'âge est détaillée dans le tableau ci-après, seront mis à l'honneur lors d'une cérémonie d'ouverture des championnats de France Benjamins. Les nageurs(ses) classé(s) de 1 à 3 recevront une médaille, les nageurs(ses) suivant(e)s, un diplôme.

Ces nageuses et nageurs sont qualifiés d'office aux championnats de France Benjamins et seront libres de s'engager sur les courses de leurs choix, sans limitation en nombre d'épreuves.

Nous encourageons vivement que soient récompensés, à l'échelle de leur territoire (départements et ligues) les premiers nageurs vainqueurs des Trophées Benjamins : 4 nageur, nageur complet.

Dans le cas du transfert d'un nageur en cours de saison, le classement de celui-ci sera visible sous la bannière du club le plus récent.



## Intégration des Trophées Benjamins dans le programme « Mon département en actions »

La mise en oeuvre de ces trophées étant principalement prise en charge par nos Comités Départementaux, **la Fédération Française de Natation veut mettre en valeur leur travail** et leurs résultats obtenus.

A l'instar des Trophées Avenirs, nul besoin de proposer une journée de compétition avec les seules épreuves des Trophées Benjamins. Nos systèmes informatiques recherchent l'ensemble des performances requises pour attribuer chaque Trophée à tout nageur qui aura disputé ses épreuves au cours de toute la saison.

Il importe de proposer à cette catégorie d'âge, véritable charnière entre une pratique régionale pour le plus grand nombre, et nationale pour les plus précoces, une activité sportive exhaustive répondant à son besoin d'exploration et d'expérimentation particulièrement accru.

Le programme sportif ne doit pas être un simple copie du national, mais bien une proposition réfléchie avant tout en fonction des caractéristiques propres à cette population et au regard du territoire auquel elle s'adresse, et ce, à l'appui de rencontres diverses et variées au niveau des épreuves proposées, des liens possibles entre elles (classement des clubs dans le département), des nageurs, au filtre de ce qui apparaît primordial au développement de SA natation: sprint, demi-fond, les 200, les styles, les groupements de styles, les relais...

Pour **mettre en valeur l'activité de nos départements**, Nous prendrons en compte l'activité de chaque département sur ces Trophées. Le Département Natation Course, en collaboration avec le Service des Systèmes d'information pourra collecter les épreuves disputées par chaque nageur et faire la somme des points marqués.

A l'identique des Trophées Avenirs, **le total de points de chaque département, constitué par leurs benjamins au travers des différents trophées obtenus, sera divisé par le nombre de licences compétiteur Benjamins de ce même département**. C'est avec ce ratio obtenu que les départements seront classés entre eux pour le volet N°2 de « Mon département en actions ».



# Le parcours des Benjamins

B1 Je suis **benjamine** **benjamin** 12 ans

à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025 si je suis né(e)

en 2013 (12 ans)

B2 Je suis **benjamine** **benjamin** 13 ans

en 2012 (13 ans)



Pendant cette période, je mettrai tout en oeuvre pour participer aux regroupements que mon département organisera pour préparer la Coupe de France des Départements. Ma Ligue regroupera tous ses départements pour disputer la compétition qui permettra peut-être à mon département d'être dans les 16 premiers de France qualifiés pour la finale, juste avant les championnats de France 🇫🇷 Benjamins en décembre.



## 1<sup>ère</sup> période - Landes Cup – Janvier / Mars 2025


La période de formation de janvier à mars proposée par la Fédération est laissée à l'initiative des Départements. Période au cours de laquelle les compétitions n'ont pas vocation à pousser la Performance mais à favoriser l'apprentissage à travers des idées innovantes.

### **Règlement Landes Cup Benjamins :**

La Landes Cup se déroule en 3 étapes, de janvier à mars, à l'issue de chacune de ces rencontres un classement par année et sexe sera établi et visible par les nageurs participants.

Des récompenses seront attribuées aux 3 premiers de chaque catégorie d'âge (Benjamins B12/ Benjamins B13 ).



- Lors de chaque Landes Cup, des épreuves sont proposées à la catégorie Benjamins.
- Les nageurs ne sont pas obligés de participer à l'ensemble des épreuves du challenge
- En revanche, les nageurs sont contraints de s'engager sur les épreuves du challenge de référence.
- Par exemple : Un nageur qui n'a pas participé au 400 nl lors de la Landes Cup 2 et qui s'aligne sur un 400 nl lors de la Landes Cup 3 ne verra pas son 400nl comptabilisé dans le classement de la Landes Cup.

LANDES CUP #1		
	Saint-Pierre du Mont	Dimanche 26 janvier 2025
	Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 Dos</li> <li>● <b>200 NL</b></li> <li>● <b>50 Papillon</b></li> <li>● 200 4N</li> <li>● 100 Brasse</li> <li>● <b>200 Dos</b></li> <li>● <b>50 NL</b></li> <li>● 200 Papillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>50 Brasse</b></li> <li>● <b>400 NL</b></li> <li>● 100 Dos</li> <li>● 400 4N</li> <li>● 100 Papillon</li> <li>● <b>200 Brasse</b></li> <li>● <b>100 NL</b></li> <li>● 4x50 4N mixte</li> </ul>

#### Modalités d'engagements :



- Les nageurs Benjamins et Juniors/Seniors sont libres de s'engager sur les épreuves de leur choix dans la limite de 4 épreuves maximum.
- Les nageurs de la **catégorie Benjamins B12** souhaitant participer au challenge Landes Cup devront s'engager sur 50 m papillon, 50 m brasse, 50 m NL et 100 m NL (*épreuves en vert*)
- Les nageurs de la **catégorie Benjamins B13** souhaitant participer au challenge Landes Cup devront s'engager sur 200 m NL, 200 m Dos, 400 m NL, 200 m Brasse (*épreuves en rouge*)
- **Maximum 2 relais par Club**

## LANDES CUP #2

	Mont de Marsan	Dimanche 16 février 2025
	Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 NL</li> <li>● 50 Brasse</li> <li>● <b>100 Dos</b></li> <li>● <b>50 Papillon</b></li> <li>● 400 4N</li> <li>● 200 Brasse</li> <li>● <b>400 NL</b></li> <li>● <b>200 Papillon</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>100 Brasse</b></li> <li>● <b>200 NL</b></li> <li>● 50 Dos</li> <li>● 100 Papillon</li> <li>● 1500 NL</li> <li>● <b>200 4N</b></li> <li>● <b>50 NL</b></li> <li>● 200 Dos</li> </ul>

### Modalités d'engagements :

- Les nageurs Benjamins et Juniors/Seniors sont libres de s'engager sur les épreuves de leur choix dans la limite de 4 épreuves maximum.
- Les nageurs de la **catégorie Benjamins B12** souhaitant participer au challenge Landes Cup devront s'engager sur 100 m dos, 400 m NL, 100 m Brasse et 200 m 4N (*épreuves en vert*)
- Les nageurs de la **catégorie Benjamins B13** souhaitant participer au challenge Landes Cup devront s'engager sur 50 m papillon, 200 m papillon, 200 m NL et 50 m NL (*épreuves en rouge*)

LANDES CUP #3		
	Mimizan	Samedi 15 mars 2025
	Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
1 <sup>ère</sup> Réunion		2 <sup>ème</sup> Réunion
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 NL</li> <li>● <b>50 Dos</b></li> <li>● 100 Brasse</li> <li>● 400 NL</li> <li>● <b>100 Papillon</b></li> <li>● 200 Dos</li> <li>● <b>400 4N</b></li> <li>● 100 NL</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 Papillon</li> <li>● <b>200 NL</b></li> <li>● <b>50 Brasse</b></li> <li>● 100 Dos</li> <li>● 200 Papillon</li> <li>● <b>200 4N</b></li> <li>● <b>800 NL</b></li> <li>● 200 Brasse</li> </ul>

#### Modalités d'engagements :

- Les nageurs Benjamins et Juniors/Seniors sont libres de s'engager sur les épreuves de leur choix dans la limite de 4 épreuves maximum.
- Les nageurs de la **catégorie Benjamins B12** souhaitant participer au challenge Landes Cup devront s'engager sur 50 m dos, 100 m Papillon, 200 m NL et 200 m 4N (*épreuves en vert*)
- Les nageurs de la **catégorie Benjamins B13** souhaitant participer au challenge Landes Cup devront s'engager sur 50 m dos, 50 m brasse, 400 m 4N et 800 m NL (*épreuves en rouge*)
- **L'épreuve du 200 4n étant proposée deux fois dans le challenge Landes Cup pour les Benjamins B12, seul le meilleur résultat sera comptabilisé.**

## 2<sup>ème</sup> période – Avril à juin 2025

En AVRIL, MAI et JUIN, je participerai à des formats de compétitions plus classiques que mon département me proposera, plus éventuellement, une ou deux par ma ligue.

Mon entraîneur pourra choisir aussi de m’emmener dans des meetings nationaux labellisés où je rencontrerai des nageurs d’autres ligues.



Je connaîtrai mes objectifs pour me qualifier à la webconfront@tion Benjamine de ma ligue.

CHAMPIONNATS DES LANDES PRINTEMPS - BENJAMINS ET +		
	Mont-de-Marsan	Dimanche 30 mars
	Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30 (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 200 NL</li> <li>● 50 Dos</li> <li>● 200 4N</li> <li>● 50 NL</li> <li>● 100 Br</li> <li>● 1500 NL</li> <li>● 100 Pap</li> <li>● 200 Dos</li> <li>● 400 NL Dames</li> <li>● <u>4X50 NL mixte Juniors et +</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 400 4N</li> <li>● 50 Br</li> <li>● 100 NL</li> <li>● 50 Pap</li> <li>● 200 Br</li> <li>● 800 NL</li> <li>● 100 Dos</li> <li>● 200 Pap</li> <li>● 400 NL Messieurs</li> <li>● <u>4X50 NL mixte Benjamins</u></li> </ul>

### Modalités d'engagements :

- Trois épreuves individuelles maximum par nageur par réunion
- Maximum 3 relais par club par catégorie

Récompenses : Médailles pour les 3 premiers benjamins et les 3 premiers juniors

INTERCLUBS BENJAMINS 40/ MEETING DES LANDES		
	Saint Geours de Marenne	Dimanche 25 mai
	A définir	
	1 <sup>ère</sup> Réunion	2 <sup>ème</sup> Réunion
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x200 NL Dames</li> <li>● 100 Papillon Messieurs</li> <li>● 200 Papillon Dames</li> <li>● 200 Dos Messieurs</li> <li>● 100 NL Dames</li> <li>● 200 4N Messieurs</li> <li>● 200 Brasse Dames</li> <li>● 100 Brasse Messieurs</li> <li>● 400 NL Dames</li> <li>● 200 NL Messieurs</li> <li>● 100 Dos Dames</li> <li>● 4x1004N Individuel Messieurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x200 NL Messieurs</li> <li>● 100 Papillon Dames</li> <li>● 200 Papillon Messieurs</li> <li>● 200 Dos Dames</li> <li>● 100 NL Messieurs</li> <li>● 200 4N Dames</li> <li>● 200 Brasse Messieurs</li> <li>● 100 Brasse Dames</li> <li>● 400 NL Messieurs</li> <li>● 200 NL Dames</li> <li>● 100 Dos Messieurs</li> <li>● 4x1004N Individuel Dames</li> </ul>

### Challenge Juniors

- Challenge 100 : Cumul de points des quatres 100m (Papillon, Dos, Brasse et NL)
- Challenge 200 : Cumul de points des quatres 100m (Papillon, Dos, Brasse et NL)
- Challenge 4N : Cumul de points des quatres épreuves : 100m de spécialité 1, 100m de spécialité 2, 200 4n et 200 NL
- Challenge Intrus: Cumul de points des 100, 200, 400 et un 100m de spécialité

### Rappel des modalités des interclubs benjamins



### Equipes de 4 Filles et/ou 4 Garçons 12-13 ans

Cette configuration a pour objectif de poursuivre le parcours de formation de ces nageurs en cours de construction. Le tout dans un esprit festif propre à ces compétitions par équipes.

L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental sur la formule identique des Interclubs (compétition déclarée en tant que telle). Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

#### Procédures d'engagements :

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Le déclarant choisira :

- Pour la Ligue : **Interclubs Ligue Benjamins (type 203)**
- Pour le Comité Départemental : **Interclubs Départementaux Benjamins (type 213)**.

### Organisation possible jusqu'au 22 juin.

#### Contenu du programme :

##### Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons)

100 nage libre, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon. Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque équipe.

*Classements au temps.*

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

4 x 200 nage libre, 4 x (100 4 nages individuel). Chaque nageur dispute les deux relais.

*Classements au temps.*

NB1 : Pour le 4 x (100 4 nages individuel), **chaque relayeur réalise un 100 4 nages** dans le respect des règles FINA. Cette course sera déclarée sur extraNat comme **un 4 x 100 4N Ind.**

NB2 : 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.

#### Jury de la compétition :

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.

**RAPPEL : Les vêtements techniques de natation homologués World Aquatics ne sont pas autorisés aux 13 ans et moins**

#### Mode de participation :

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (deux 100 mètres) 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.

#### Gestion des remplaçants ou des équipes particulières :

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).



Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition. Cette compétition pourra contenir des épreuves individuelles pour les remplaçants, des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs. Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra à [odp@ffnatation.fr](mailto:odp@ffnatation.fr) les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.



STAGE + COMPETITION BENJAMINS		
	Camping Capbreton Compétition à Bayonne	30 mai au 1er juin
	Date limite de qualification pour la sélection des Landes : 30 mars 2025	
Vendredi 30 mai		Samedi 31 mai et dimanche 1er Juin
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil des nageurs</li> <li>• Matin : Entraînement à la piscine du Camping La Civelle</li> <li>• Après-midi : Initiation Sauvetage Côtier</li> </ul>		Participation au LNA Challenge - Bayonne  <i>Voir programme règlement LNA</i>

Les conditions exactes de participation et programme seront exposées aux entraîneurs des clubs en amont (soit réunion, soit mail).

Cette partie sera complétée dès que possible par l'Equipe Technique Départementale et le codir du CD.

## CDF BENJAMINS

	Périgueux	08 et 09 juin
	Déplacement organisé par le CD 40	
Équipe de 24 nageurs. Sélection arrêtée le 30 mars par l'équipe technique départementale (accompagnement par les entraîneurs clubs landais).		

<b>CHAMPIONNATS ETE - BENJAMINS ET +</b>		
	DAX	Dimanche 22 juin 2025
	<b>Echauffements 8h30/13h30 – Début des épreuves 9h45/14h30</b> <b>(Horaires à confirmer la semaine de la compétition)</b>	
1 <sup>ère</sup> Réunion		2 <sup>ème</sup> Réunion
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 4N</li> <li>• 50 pap</li> <li>• 200 NL</li> <li>• 50 dos</li> <li>• 200 pap</li> <li>• 50 brasse</li> <li>• 200 dos</li> <li>• 50 NL</li> <li>• 200 brasse</li> <li>• 1500 NL Dames &amp; Messieurs</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 NL Dames &amp; Messieurs</li> <li>• 200 4n</li> <li>• 100 NL</li> <li>• 100 brasse</li> <li>• 100 dos</li> <li>• 100 pap</li> <li>• 400 NL</li> <li>• Finales 50 pap</li> <li>• Finales 50 dos</li> <li>• Finales 50 brasse</li> <li>• Finales 50 NL</li> </ul>

**Modalités d'engagements :**

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur :

- Trois épreuves individuelles maximum pour les benjamins
- Quatre épreuves individuelles maximum pour les juniors / Seniors

**Récompenses :**

Une médaille sera décernée aux trois premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge :

- B12 et B13
- J14 et J15
- J16 et plus

Sur les 50m à la suite des finales,

Classement au temps sur les autres épreuves

**Règlement :**

Finales sur 50m par catégorie d'âge (Benjamins et Juniors 1 et 2, Juniors 3 et plus)

**3<sup>ème</sup> période – Septembre à Décembre 2024**

**Cette partie sera complétée ultérieurement.**

**PROGRAMME MASTERS - SAISON 2025- CD 40**

**Calendrier Maîtres 2025**

DATE	DESIGNATION	LIEU
19/01/2025	MEETING GIRONDE MAITRES	BORDEAUX (Galin)
25 ET 26/01/2025	CHAMPIONNAT DE FRANCE DE RELAIS	TOULOUSE
Samedi 1 <sup>er</sup> /02/2025	MEETING ARC ATLANTIQUE	PARTHENAY (79)
09/02/2025	INTERCLUBS REGIONNAUX	BORDEAUX GRAND PARC / POITIERS (La Ganterie)
Du 6 au 9/03/2025	CHAMPIONNATS DE FRANCE N2	LE MANS
Du 6 au 9/03/2026	CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER N1	LE MANS
5 et 6/04/2025	CHAMPIONNATS DE FRANCE INTERCLUBS	CHOLET
13/04/2025	MEETING ARC ATLANTIQUE	ROCHEFORT (17)
21/04/2025	MEETING	BERGERAC (24)
04/05/2025	CHAMPIONNATS REGIONAUX ÉTÉ 50M	AGEN
17 et 18/05/2025	CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉTÉ N2	NIMES
24/05/2025	MEETING SECTION PALOISE 50M	PAU
08/06/2025	MEETING MASTERS	LANGON
du 26 au 29 juin 2025	CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉTÉ N1 50M	MULHOUSE

Règlement disponible sur le site de la ligue Nouvelle-Aquitaine

**La suite de ce document est en cours d'écriture.**

- Coupe LNA : nous attendons la version définitive du programme de la part de la ligue Nouvelle Aquitaine.
- Water-polo : Pour toutes questions, veuillez-vous rapprocher du club de Marenne Adour Cote Sud (Saint-Geours de marenne), seul club à proposer cette activité.
- Natation Artistique : Pour toutes questions, veuillez-vous rapprocher du club des Dauphins Saint-Pierre du Mont, seul club à proposer cette activité.
- Nat Estivale : Le programme sera rajouté ici une fois qu'il sera conçu.

## **ANNEXE 1 : REGLEMENT DES OFFICIELS- SAISON 2025**

- **Article 1** : Les clubs devront engager leurs officiels en même temps que les nageurs (liens google docs) jusqu'à l'activation du module des officiels dans ExtraNat).

Ou inscrire leurs officiels au minimum 48h avant sur le fichier suivant :

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l\\_0bcutv7D/edit?usp=sharing&oid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mip9dB3r119Tm4e5wqp0h0l_0bcutv7D/edit?usp=sharing&oid=115877961079806000692&rtpof=true&sd=true)

- **Article 2** : Un juge arbitre sera désigné par le Comité Départemental pour chacune des compétitions inscrites à son calendrier landais
- **Article 3** : Pour chaque compétition départementale, un club participant doit fournir :

Pour les compétitions individuelles :

- 1 officiel minimum de 1 à 3 nageurs engagés par réunion
- 2 officiels minimum de 4 à 9 nageurs engagés par réunion
- 3 officiels minimum de 10 à 21 nageurs engagés par réunion
- 4 officiels minimum pour 22 nageurs et plus par réunion

Pour les compétitions par équipe :

- 2 officiels par équipe par réunion

Tout manquement à cette règle fera l'objet d'un rappel au club par le CD 40 et pourra être accompagné d'une amende de 50 euros par officiel manquant par réunion. Le but de tous étant que nos compétitions se déroulent dans le respect des jurys minimums imposés par les règlements nationaux.

- **Article 4** : Pour respecter une unicité vestimentaire, la tenue blanche, pour les officiels, est de rigueur. Un polo du CD 40 sera donné aux nouveaux officiels lors de leur venue en compétition.

## **ANNEXE 2 : ACADEMIE DE LA NATION CD 40**

Cette académie a pour ambition de faire évoluer l'enseignement de la natation pour lutter activement contre les noyades et apporter aux nageurs un accompagnement efficace pour continuer à progresser tout au long de leur pratique.

Elle regroupe tous les dispositifs d'apprentissage :

- L'Ecole de Natation Française
- Le dispositif Aisance aquatique
- Le plan J'apprends à nager
- La formation des éducateurs

**Le programme est en cours de construction au niveau national.**

**Dès que nous aurons plus d'informations cette partie sera mise à jour**

**Attention : Les avenir (2014 et plus) qui feront des compétitions devront être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire.**

Pour pouvoir délivrer l'attestation du savoir nager en sécurité hors temps scolaire, les éducateurs concernés doivent s'enregistrer sur la plateforme « aisance aquatique, savoir nager » de l'espace prévention des noyades du ministère chargé des sports :

<https://aisanceaquatique.fr/preventiondesnoyades/intervenant/>

### **Enregistrement du SNS par les éducateurs :**

L'enregistrement des sessions d'évaluation du test du Savoir-Nager en Sécurité s'effectue exclusivement sur le site dédié du Ministère des Sports :

<https://www.sports.gouv.fr/le-plan-de-prevention-des-noyades-et-de-developpement-de-l-aisance-aquatique-1129>



## **> POINTS DE VIGILANCE :**

### **1) Être licencié :**

Pour se voir délivrer le test du Savoir-Nager en Sécurité qui alimente la base de données fédérales, le pratiquant devra obligatoirement être licencié lors de l'enregistrement du test.

### **2) Statut de la licence :**

Ladite licence devra avoir le statut « homologuée ».

Pour rappel, un délai est nécessaire entre l'enregistrement de la licence et l'homologation de cette dernière ; généralement 24h à 48h.

### **3) Synchronisation des systèmes d'information :**

Lorsque le test du Savoir-Nager en Sécurité est enregistré sur la plateforme ministérielle dédiée, un délai de synchronisation est nécessaire entre les systèmes d'information ministériels et fédéraux. La synchronisation s'effectue, généralement, chaque nuit.

**Toute autre question sur l'Académie de Natation peut être posée par mail au**

**CD 40 : [comite.natation40@gmail.com](mailto:comite.natation40@gmail.com)**

### **ANNEXE 3 : TARIFS DEPARTEMENTAUX SAISON 2025**

<b>COMPÉTITIONS</b>	<b>DROITS D'ENGAGEMENTS NATATION ANNUELLE.</b>	
	<u>INDIVIDUEL/ÉQUIPE</u>	<u>RELAIS</u>
Interclubs TC	50,00 €	
Interclubs Avenir/Benjamins	10,00 €	
Forfait non déclaré	10,00 €	
Forfait non déclaré par équipe	15,00 €	
Compétitions départementales Championnats départementaux hiver/été	2,00 €/nageur 2,00 €/nageur	2,00 €/relais
Meeting CD	3,00€	5,00 €/relais

- Pénalités : 50 Euros par réunion, par officiel manquant: (Voir Annexe 2 Règlement des officiels)
- Remboursement des frais de mission, frais de déplacement, jury ENF, frais de représentation : 0,25€/ km
- Mode de fonctionnement pour encadrement stage/compétition : 50€ par jour.