

# **PROGRAMME SPORTIF** **INTERDÉPARTEMENTAL**



## **2018-2019**

<p><b><u>Comité Départemental Natation Tarn et Garonne</u></b> Complexe Aquatique INGREGO - Boulevard Edouard Herriot - 82000 MONTAUBAN <a href="http://tarnetgaronne.ffnatation.fr">http://tarnetgaronne.ffnatation.fr</a></p>	<p><b><u>Comité Départemental Lot</u></b> Les Caussades - 46100 CAMBURAT <a href="http://lot.ffnatation.fr">http://lot.ffnatation.fr</a></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **SOMMAIRE**

### *Table des matières*

SOMMAIRE	2
PREAMBULE	3
CONTACTS UTILES	4
CATEGORIES D'AGE	4
LE PROGRAMME RÉGIONAL ET INTERDÉPARTEMENTAL	5
INFORMATIONS COMPÉTITIVES	8
INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES ET ENF	9
INFORMATIONS FORMATIONS	9
INFORMATIONS OFFICIELS	10
LES ENF	11
❖ CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 1	13
❖ INTERCLUB TOUTES CATÉGORIES (interdépartemental)	14
❖ ANIMATIONS AVENIRS	15
❖ PENTATHLON Av / Jeunes / J&S / Maîtres	16
❖ PLOT DU NAGEUR COMPLET / CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 2	17
❖ PLOT DU 4 NAGEUR	18
❖ CIRCUIT INTERDÉP 3 / MASTER INTERDÉP 1	19
❖ INTERCLUBS Avenir / Jeunes / Juniors, Séniors	20
❖ CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAL Avenir et Jeunes / MASTER INTERDÉP 2	22
❖ REGROUPEMENTS CD82	23
❖ CHALLENGE DES 50M	24

## PREAMBULE

### « Une volonté de cohérence dans le parcours du nageur »

*La volonté commune des CD82 et CD46 d'être clairvoyants dans la construction de nageurs et de citoyens.*

*De combiner les valeurs du sport et celles de la société en faisant en sorte que nos nageurs vivent leurs expériences sportives tout en grandissant en tant que personne.*

- ❖ Favoriser la cohérence des programmes pédagogiques des écoles de natation,
- ❖ Favoriser la formation des éducateurs sportifs en charge des jeunes et des moins jeunes
  - ❖ Favoriser autant le sport de haut niveau que le sport santé et de loisir
  - ❖ Favoriser le parcours scolaire des nageurs sans distinction de niveau
- ❖ Favoriser la formation des nageurs pour les impliquer dans la vie de leur club.

*Voici les défis que nous avons à relever pour cette saison 2018-2019 et les suivantes...*

## CONTACTS UTILES

CLUB et CD	CORRESPONDANTS	ADRESSES ÉLECTRONIQUES
<b>CD 82</b>	Michel OLIVET	michelolivet@free.fr
<b>CN.CASTELSARRASIN</b>	Cyril PAYEN	cyril.payen@ville-castelsarrasin.fr
<b>LAFRANCAISE NATATION</b>	Ellen BOUYSSSET	lafrancaise.natation@gmail.com
<b>MONTAUBAN NATATION</b>	Jean Pierre CRISTOFOLI	82montaubannatation@gmail.com
<b>CD 46</b>	Thierry MOUILLAUD	cd46natation@gmail.com
<b>CN.FIGEAC</b>	Ludovic CURNAC	ludocou93@gmail.com
<b>CAHORS NATATION</b>	Sylvain LEPROUST	hsnjeleproust@gmail.com
<b>DOVLV PUY L'EVEQUE</b>	Suzanne BOUDET	vignegrande@orange.fr
<b>ENTENTE BRETENOUX-BIARS</b>	Alain NADAUD	alainnadaud@orange.fr
<b>ESPADON SOUILLAC NATATION</b>	Stéphane ALBRECHT	albrecht.stephane@orange.fr
<b>GOURDON NATATION</b>	Eliane ROBINET	gourdonnatation@gmail.fr
<b>JEUNESSE SPORTIVE GRAMAT</b>	Dominique FROMENTEZE	frodomi34@gmail.com
<b>ST CERE NATATION</b>	Christine PESTEIL	christinepesteil@orange.fr

## CATEGORIES D'AGE

CATEGORIES	DAMES		MESSIEURS	
<b>AVENIRS</b>	10 ans et moins	2009 et après	11 ans et moins	2008 et après
<b>JEUNES</b>	11 – 13 ans	2008 à 2006	12 – 14 ans	2007 à 2005
<b>JUNIORS</b>	14 – 17 ans	2005 à 2002	15 – 18 ans	2004 à 2001
<b>SENIORS</b>	18 ans et plus	2001 et avant	19 ans et plus	2000 et avant

## LE PROGRAMME INTERDÉPARTEMENTAL

NATATION COURSE et MAÎTRES				
<b>21 octobre</b>	<b>ID</b>	<b><u><a href="#">Circuit départemental 1</a></u></b>	<b>CAHORS</b>	<b>TC</b>
10 novembre	R	<u><a href="#">Interclub TC (poule 1 régionale)</a></u>	MONTAUBAN	TC
<b>11 novembre</b>	<b>ID</b>	<b>Interclub TC départemental</b>	<b>MONTAUBAN</b>	<b>TC</b>
15 au 18 novembre	N	Chpt de France Elite 25m	MONTPELLIER	Juniors & Seniors
24 et 25 novembre	R	<u><a href="#">Qualification Régionaux 25m</a></u>	ALES et MURET	Juniors & Seniors
<b>8 décembre</b>	<b>ID</b>	<b>Animation Avenir 1</b>	<b>MONTAUBAN</b>	<b>Avenirs</b>
<b>9 décembre</b>	<b>ID</b>	<b>Pentathlon Avenir; Jeunes; Juniors; Séniors et Masters</b>	<b>CAHORS</b>	<b>TC</b>
16 décembre	R	Champ. Régionaux Hiver des Maîtres	AUCH	Masters
21 au 23 décembre	R	<u><a href="#">Chpt régionaux hiver 50m</a></u>	TOULOUSE	Juniors & Seniors
26 et 27 janvier	R	<u><a href="#">Meeting occitanie</a></u>	NIMES	Juniors & Seniors
<b>3 février</b>	<b>ID</b>	<u><a href="#">Plot du nageur complet</a></u>	<b>MONTAUBAN</b>	<b>Avenirs &amp; Jeunes</b>
		<u><a href="#">Circuit départemental 2</a></u>		<b>Juniors &amp; Seniors</b>
8 au 10 février	IN	FFN Golden Tour 1 <sup>ère</sup> étape	NICE	Juniors & Seniors
10 février	R	Chpt. Rég Interclubs des Maîtres	CAHORS	Masters
15 au 17 février	R	<u><a href="#">Meeting occitanie</a></u>	MONTPELLIER	Juniors & Seniors
12 au 17 mars	N	Chpt de France Juniors	NIMES	Juniors
<b>16 mars</b>	<b>ID</b>	<b><u><a href="#">Animation Avenir 2</a></u></b>	<b>CAHORS</b>	<b>Avenirs</b>
<b>17 mars</b>	<b>ID</b>	<b><u><a href="#">Plot du 4 nageurs</a></u></b>	<b>MONTAUBAN</b>	<b>Avenirs &amp; Jeunes</b>
22 au 24 mars	IN	FFN Golden Tour 2 <sup>ème</sup> étape	MARSEILLE	Juniors & Seniors
<b>23 et 24 mars</b>	<b>R</b>	<b><u><a href="#">Coupe des départements Occitanie</a></u></b>	<b>ALBI</b>	<b>Jeunes</b>
<b>24 mars</b>	<b>ID</b>	<u><a href="#">Circuit départemental 3</a></u>	<b>CAHORS</b>	<b>Juniors &amp; Seniors</b>
		<u><a href="#">Master interdépartemental 1</a></u>		<b>Maitres</b>
29 au 31 mars	R	<u><a href="#">Meeting occitanie</a></u>	TOULOUSE	Juniors & Seniors
6 et 7 avril	R	<u><a href="#">Finale Trophées Occitanie 50m</a></u>	TOULOUSE	Jeunes

13 et 14 avril	R	<a href="#"><u>Chpt Régionaux printemps 50m</u></a>	MONTPELLIER / TARBES	Juniors & Seniors
16 au 21 avril	N	Chpt de France Elite 50m	RENNES	Juniors & Seniors
2 au 5 mai	N	Chpt de France N2	MONTCEAU LES MINES / ST RAPHAEL	Juniors & Seniors
4 mai	D	<b>Groupement CD 82 n°1</b>	<b>MONTAUBAN</b>	
12 mai	ID	<a href="#"><u>Interclubs Avenir</u></a>	CAHORS	<b>Avenirs</b>
		<a href="#"><u>Interclubs Jeunes</u></a>		<b>Jeunes</b>
		<a href="#"><u>Interclubs Juniors Séniors</u></a>		<b>Juniors &amp; Seniors</b>
18 mai	R	Finale médailles du TOAC	TOULOUSE	Avenirs & Jeune
18 mai	D	<b>Groupement CD 82 n°2</b>	<b>MONTAUBAN</b>	
25 mai	ID	<a href="#"><u>Animation Avenir 3</u></a>	MONTAUBAN	<b>Avenirs</b>
26 mai	ID	<a href="#"><u>Chpt départemental Jeunes et Avenirs</u></a>	MONTAUBAN	<b>Avenirs &amp; Jeunes</b>
		<a href="#"><u>Master interdépartementaux 2</u></a>		<b>Maîtres</b>
23 au 26 mai	N	France eau libre		Juniors & Seniors
8 juin	ID	<a href="#"><u>Challenge des 50M</u></a>	<b>CASTELSARRASIN</b>	<b>TC</b>
8 et 9 juin	R	<a href="#"><u>Chpt Régionaux Jeunes 25m</u></a>	ALES / CASTRES	Jeunes
11 et 12 juin	IN	Mare Nostrum	CANET	Juniors & Seniors
16 juin	ID	<b>Meeting Graulhet</b>	<b>GRAULHET</b>	<b>TC</b>
23 juin	ID	<a href="#"><u>Coupe d'été open 46</u></a>	<b>A désigner</b>	<b>TC</b>
21 au 23 juin	IN	Open de France	CHARTRES	Juniors & Seniors
28 au 30 juin	R	Chpt régionaux été 50m	CANET	Juniors & Seniors
11 au 14 juillet	N	Chpt France Jeunes Lucien ZINS	TARBES	Jeunes
20 au 23 juillet	N	Chpt France été Espoirs	CAEN	Juniors & Seniors
20 au 24 juillet	N	Chpt de France été relève	BETHUNE	Juniors & Seniors
30 aout	D	<a href="#"><u>Championnats du LOT</u></a>	A désigner	<b>TC</b>
	D	<a href="#"><u>Chpts du LOT open masters</u></a>		<b>Master</b>

<b>NATATION ARTISTIQUE</b>				
24 et 25 novembre	R	Journée Automne N3	MONTAUBAN	
20 janvier	IR	Synchronat	MONTAUBAN	

<b>EAU LIBRE</b>				
6 / 09 / 2019	ID	<a href="#"><u>Animation</u></a>	BRESSOLS	TC

<b>TESTS ENF</b>			
21 / 10 / 2018	D	PASS'COMPÉTITION	CAHORS
7 / 11 / 2018	D	PASS'SPORT de l'EAU	MONTAUBAN
11 / 11 / 2018	D	PASS'COMPÉTITION	MONTAUBAN
9 / 12 / 2018	D	PASS'COMPÉTITION	CAHORS
3 / 02 / 2019	D	PASS'COMPÉTITION	MONTAUBAN
17 / 02 / 2019	D	PASS'SPORTS & SAUV'NAGE	MONTAUBAN
17 / 03 / 2019	D	PASS'COMPÉTITION	MONTAUBAN
24 / 03 / 2019	D	PASS'COMPÉTITION	CAHORS
12 / 05 / 2019	D	PASS'COMPÉTITION	CAHORS
26 / 05 / 2019	D	PASS'COMPÉTITION	MONTAUBAN
8 / 06 / 2019	D	PASS'SPORTS & PASS'COMPÉTITION	CASTELSARRASIN
	D	PASS'SPORTS & PASS'COMPÉTITION	LAFRANCAISE
	D	PASS'SPORTS & PASS'COMPÉTITION	LAFRANCAISE
	D	PASS'SPORTS & PASS'COMPÉTITION	LAFRANCAISE
	D	PASS'SPORTS & PASS'COMPÉTITION	LAFRANCAISE

## INFORMATIONS COMPÉTITIVES

### Les licences :

Les nageurs devront être **licenciés** au moins **15 jours avant leur 1<sup>ère</sup> compétition**, les clubs devront s'assurer que les numéros de licence, le nom et le sexe de leurs nageurs sont conformes avec ceux présents sur le serveur fédéral. Les performances d'un nageur dont la licence n'est pas conforme ne seront pas enregistrées.

### Les engagements :

Ils se feront sur extranat.

Quel que soit le jour de compétition la date limite sera **le jeudi minuit précédant** la compétition. Pour des compétitions d'une durée raisonnable et afin de ne pas nuire aux performances de vos nageurs nous vous demandons de responsabiliser vos entraîneurs et vos nageurs vis-à-vis des engagements.

**Les fiches** seront établies par le club ou le CD organisateur. Veuillez à signaler les forfaits au plus tard une demi-heure avant le début de la compétition. Présentez-vous au début de la compétition au secrétariat. Le programme est envoyé aux clubs à titre indicatif, en fonction des forfaits les séries pourront être resserrées. Afin de favoriser le bon déroulement des compétitions les forfaits pourront être préalablement déclarés par mail jusqu'à la veille de la compétition auprès de l'organisateur.

### Les officiels :

Pour un bon fonctionnement des compétitions, les clubs doivent fournir le nombre d'officiels demandés, sinon nous serons obligés de fermer des lignes d'eau.

### L'hygiène :

Les nageurs doivent se rendre dans les vestiaires pour se mettre en tenue

Douche obligatoire avant l'échauffement

Port du bonnet obligatoire pour toutes les compétitions

Lors des compétitions, les personnes qui se trouvent au bord du bassin doivent être vêtues d'un short ou pantalon et d'un tee-shirt spécifiques pour le bord de bassin ainsi que de claquettes (entraîneurs, officiels...).



## INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES ET ENF

### Au niveau pédagogique :

Les clubs agréés ENF doivent mettre en œuvre un projet pédagogique compatible avec les tests ENF. Il est fortement conseillé de faire intervenir des éducateurs formés et pouvant endosser la responsabilité d'un groupe de jeunes sportifs en développement et en formation.

### Pour le Sauv'Nage :

Les clubs agréés ENF disposant d'au moins un évaluateur ENF1 organisent le passage du Sauv'nage dans leurs locaux. La validation du Sauv'nage doit être faite par le club sur [extranat.fr](http://extranat.fr). La date du passage de tests doit être communiquée au Comité Départemental concerné une semaine avant.

### Pour le Pass'Sports de l'eau :

Les Comités Départementaux proposent des dates de passage des Pass'Sports de l'eau dans le calendrier interdépartemental.

Les clubs agréés ENF disposant d'au moins un évaluateur ENF2 peuvent organiser un Pass'Sports de l'eau sous la responsabilité du Comité Départemental concerné et en présence d'un représentant de ce Comité Départemental évaluateur ENF2 n'appartenant pas au club organisateur. La date doit être communiquée au Comité Départemental concerné lors de la préparation du calendrier interdépartemental.

Afin de respecter les règles régionales, il faudra que soient présents au moins 2 clubs différents et des évaluateurs de club différents.

Les clubs doivent envoyer par mail le fichier excel avec leurs candidats, une semaine avant la date de passage. Les clubs doivent fournir les feuilles d'examen pour chaque candidat dans chaque épreuve. C'est le Comité Départemental concerné qui valide les tests sur [extranat.fr](http://extranat.fr).

### Pour le Pass'Compétition :

Des dates sont proposées dans le calendrier interdépartemental. Les clubs agréés ENF disposant d'au moins un évaluateur ENF3 peuvent organiser un Pass'Compétition sous la responsabilité du Comité Départemental concerné et en présence d'un représentant du Comité Départemental concerné évaluateur ENF3 n'appartenant pas au club organisateur. La date doit être communiquée au CD82 lors de la préparation de calendrier interdépartemental.

Les clubs doivent envoyer par mail le fichier excel avec leurs candidats, une semaine avant la date de passage. Les clubs doivent fournir la feuille d'examen pour chaque nageur. Les tests seront validés sur [extranat.fr](http://extranat.fr) par la Ligue Régionale.

Attention il est demandé aux clubs de fournir des évaluateurs et assistants évaluateurs pour chaque session.

## INFORMATIONS FORMATIONS

De nombreuses formations sont proposées par les clubs, les comités et la Ligue Régionale.

En permettant à nos éducateurs, à nos bénévoles ou à de jeunes nageurs de se former nous garantissons la professionnalisation et le sérieux de nos clubs et nous permettons à nos nageurs d'obtenir des diplômes professionnalisants...

- Formations d'évaluateurs ENF
- Formations secourisme et BNSSA
- Formations d'éducateurs bénévoles
- Formations d'éducateurs professionnels
  - Formations continues

Renseignez-vous auprès de votre club ou de votre comité pour plus d'information.

## INFORMATIONS OFFICIELS

Toute compétition est dirigée et contrôlée par un jury composé d'officiels de la Fédération Française de Natation. Il existe trois niveaux d'officiels de natation course : C, B et A.

**Officiel C** : L'officiel C peut assurer la fonction de chronométrateur.

Des formations d'officiel C peuvent être organisées lors de toutes les compétitions interdépartementales, une demi-heure avant le début de l'échauffement (le matin pour les compétitions sur une journée, l'après-midi pour les compétitions sur une demi-journée).

Pour entrer en formation d'officiel C, il faut :

- 1) Être licencié à la FFN pour la saison en cours.
- 2) Avoir 14 ans révolus le jour de l'épreuve pratique.

Les clubs devront envoyer la liste de leurs candidats au moins trois jours avant la compétition choisie à l'adresse [officiels@mpffn.fr](mailto:officiels@mpffn.fr), en précisant leurs nom, prénom et adresse mail.

Un candidat non déclaré avant la compétition ne sera pas enregistré sur Extranat et ne pourra pas passer l'épreuve pratique.

Le titre d'officiel C est renouvelé automatiquement lors du renouvellement de la licence.

**Officiel B** : L'officiel B peut assurer les fonctions de chronométrateur, chronométrateur en chef, juge à l'arrivée, juge aux virages, juge aux virages en chef.

Des formations d'officiel B seront régulièrement organisées au cours de la saison sur demande des clubs.

Pour entrer en formation d'officiel B, il faut :

- 1) Être licencié à la FFN pour la saison en cours.
- 2) Avoir 16 ans révolus le jour de l'examen écrit.

Il n'est pas nécessaire d'être préalablement officiel C.

La formation dure environ trois heures.

Les candidats doivent ensuite passer un examen écrit au moins quinze jours après la formation.

Le succès à l'examen écrit leur donne le droit d'effectuer les épreuves pratiques.

L'officiel B est tenu de participer à des recyclages régulièrement pour renouveler son titre :

- au moins une fois tous les deux ans.
- chaque fois qu'il y a des modifications significatives de règlements.

**Officiel A** : L'officiel A peut assurer toutes les fonctions du jury.

Les formations d'officiel A sont organisées uniquement au niveau régional.

Pour entrer en formation d'officiel A, il faut :

- 1) Être licencié à la FFN pour la saison en cours.
- 2) Avoir 18 ans révolus le jour de l'examen écrit.
- 3) Être officiel B depuis au moins deux saisons et avoir effectivement participé à des jurys de compétitions sur au moins 8 réunions chaque saison.

La formation dure une journée complète.

Les candidats doivent ensuite passer un examen écrit au moins quinze jours après la formation.

Le succès à l'examen écrit leur donne le droit d'effectuer les épreuves pratiques.

L'officiel A est tenu de participer à des recyclages régulièrement pour renouveler son titre :

- au moins une fois tous les deux ans.
- chaque fois qu'il y a des modifications significatives de règlements.



## LES ENF

La Fédération Française de Natation, sur proposition de la commission nationale des 0/6 ans, a souhaité renforcer le dispositif de l'École de Natation Française (ENF). Ce renforcement réside dans la mise en place d'un temps de formation pour tous les jeunes de notre fédération, privilégiant l'acquisition des habiletés motrices fondamentales et nécessaires à la pratique des cinq disciplines.

Au cours de ce moment de formation, le développement des habiletés motrices, issues et identifiées par les cinq disciplines, sera au cœur de nos préoccupations nationales, régionales, départementales et locales. Sur chaque territoire, nous devons permettre à nos jeunes d'acquérir les habiletés motrices leur permettant de réussir les tests, en nous inscrivant dans une pédagogie de la réussite.

### Les trois étapes de l'École de Natation Française

**La première étape, « ENF1 - Sauv'nage »** - Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux. À ce niveau, il est essentiel de préparer l'étape suivante (l'ENF2 - Pass'sports de l'eau) par l'exigence des objectifs visés. Apprendre à ne pas se contenter du minimum est une culture, une éducation qui favorise l'apprentissage de l'exigence.

**La deuxième étape, « ENF2 - Pass'sports de l'eau »** - Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité. Cette étape certifie l'acquisition de compétences complexes intégrées dans des environnements différents. L'exigence réclamée dans une discipline favorise son transfert dans une autre discipline.

**La troisième étape, « ENF3 - Pass'compétition »**, propre à chaque fédération. Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à « armes égales ». Il s'agit ici de ne pas confondre confrontation et performance. Cette dernière notion étant une expression intime de la personne. Le cahier des charges ENF remis aux clubs qui sollicitent l'agrément ENF fournit les éléments utiles pour garantir le bon déroulement de leurs actions, dans un cadre identique et conforme à l'esprit du concept. Il s'agit, entre autres, de garantir pour chaque titulaire d'un test de l'ENF d'une égalité de traitement et de jugement lors du passage des tests quelle que soit son appartenance fédérale.

### Conditions d'agrément « École de Natation Française » (ENF)

#### Sont concernées :

Toute association affiliée à la Fédération Française de Natation ou à une des fédérations membres du CIAA qui souhaite adhérer au principe de l'ENF.

#### Les conditions :

Avoir renseigné et signé le formulaire de demande d'agrément et l'avoir envoyé à la fédération via le comité régional ;

Etre à jour de l'affiliation ;

S'engager à avoir au moins une personne titulaire de la qualification d'évaluateur ENF1, pour le test ENF1 - Sauv'nage. L'agrément est délivré pour l'année sportive en cours, et renouvelé chaque année par tacite reconduction si les conditions requises par le cahier des charges sont respectées.

La FFN peut ne pas renouveler l'agrément en cas de manquement entraînant une incidence négative sur la crédibilité de la démarche. Les fédérations membres du Conseil Interfédéral seront informées de la décision.

### Conditions d'organisation pour la FFN

**L'organisation de l'ENF1 - Sauv'nage** est de la responsabilité d'un club FFN agréé ENF possédant au moins un titulaire de la formation d'évaluateur ENF1. Les organisations doivent être déclarées au Comité départemental.

*Information : l'ENF1 - Sauv'nage est admis par le Conseil Interfédéral des Sports Nautiques comme un test de « savoir nager » suffisant pour pratiquer les activités du nautisme. De même, le test de l'ENF1 - Sauv'Nage est reconnu par l'arrêté du 25 avril 2012 (NOR MENV1221832A) pour pratiquer les activités aquatiques et nautiques.*

**L'organisation de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau** est de la responsabilité du Comité départemental. Il peut être organisé par celui-ci ou confié à un club agréé ENF possédant au moins un titulaire de la formation d'évaluateur ENF2. Le passage de test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité départemental ou de la Ligue Régionale, lui-même titulaire de l'évaluateur ENF2. Rappel : L'ENF2 - Pass'sports de l'eau est admis en équivalence du test technique préalable à l'entrée en formation du brevet professionnel jeunesse et sports des activités aquatiques et de la natation (BP AAN), la stricte application des conditions d'obtention du test participe à sa crédibilité.

**L'organisation de l'ENF3 - Pass'compétition** est de la responsabilité de la Ligue Régionale. Il peut être organisé par la Ligue Régionale ou le Comité départemental. Le passage de test se déroule sous la responsabilité et en la présence d'un représentant du Comité départemental ou de la Ligue Régionale, lui-même titulaire de l'évaluateur ENF3.

## ❖ CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 1

**LIEU et DATE :** CAHORS, 21 OCTOBRE toute la journée  
**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs, Jeunes, Juniors / Séniors  
**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit  
**DÉLÉGUÉ :** CAHORS NATATION

### OUVERTURES DU BASSIN :

- Matin : 8h00
- Après Midi : 13h30

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Début des épreuves : 9h00	<b>APRÈS-MIDI</b> Début des épreuves : 14h30
	<b>PASS'COMPÉTITION à 14h</b>
<b>50 Pap D et M</b> Toutes Catégories	<b>50 Brasse D et M</b> Toutes Catégories
<b>50 Dos D et M</b> Toutes Catégories	<b>50 NL D et M</b> Toutes Catégories
<b>200 4N D et M</b> Toutes Catégories	<b>200 Pap D et M</b> Toutes Catégories
<b>200 NL D et M</b> Toutes Catégories	<b>200 Brasse D et M</b> Toutes Catégories
<b>200 Dos D et M</b> Toutes Catégories	<b>100 Pap D et M</b> Toutes Catégories
<b>100 Brasse D et M</b> Toutes Catégories	<b>100 Dos D et M</b> Toutes Catégories
<b>100 NL D et M</b> Toutes Catégories	<b>400 NL D et M</b> Toutes Catégories
<b>400 4N D</b> Toutes Catégories	<b>400 4N M</b> Toutes Catégories
<b>100 4N D Avenirs</b>	<b>100 4N M Avenirs</b>
<b>800 NL M</b> Toutes Catégories	<b>800 NL D</b> Toutes Catégories

## ❖ INTERCLUB TOUTES CATÉGORIES (interdépartemental)

**LIEU et DATE :** MONTAUBAN, 11 NOVEMBRE toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉ :** MONTAUBAN NATATION

### OUVERTURES DU BASSIN :

- Matin : 8h00
- Après Midi : 14h30

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Début des épreuves : 9h00	<b>APRÈS-MIDI</b> Début des épreuves : 15h30
<b>10X50 NL D et M Toutes Catégories</b>	<b>4X200 NL M Toutes Catégories</b>
<b>100 Dos D Toutes Catégories</b>	<b>200 Dos D Toutes Catégories</b>
<b>200 Dos M Toutes Catégories</b>	<b>100 Dos M Toutes Catégories</b>
<b>100 Brasse D Toutes Catégories</b>	<b>200 Brasse D Toutes Catégories</b>
<b>200 Brasse M Toutes Catégories</b>	<b>100 Brasse M Toutes Catégories</b>
<b>100 NL D Toutes Catégories</b>	<b>400 NL D Toutes Catégories</b>
<b>400 NL M Toutes Catégories</b>	<b>100 NL M Toutes Catégories</b>
<b>100 Pap D Toutes Catégories</b>	<b>200 Pap D Toutes Catégories</b>
<b>200 Pap M Toutes Catégories</b>	<b>100 Pap M Toutes Catégories</b>
<b>100 4n D Toutes Catégories</b>	<b>200 4n D Toutes Catégories</b>
<b>200 4n M Toutes Catégories</b>	<b>100 4n M Toutes Catégories</b>
Pause 15'	Pause 15'
<b>4x200 NL D Toutes Catégories</b>	<b>4x100 4N M et D Toutes Catégories</b>

**RÉCOMPENSES :** Coupe aux 3 premiers Dames et Messieurs

## ❖ TROIS ANIMATIONS AVENIRS

**LIEUX et DATES :** 1<sup>ère</sup> - MONTAUBAN, le 8 décembre de 19h à 20h30  
2<sup>ème</sup> – CAHORS, le 16 mars de  
3<sup>ème</sup> – MONTAUBAN le 25 mai de 19h à 20h30

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs titulaires du sauv'nage ou du pass'sport de l'eau ou du **pass'compétition après le 1/06/18**

**ENGAGEMENTS :** avant le vendredi 24h sur tableau excel

**PRINCIPE:** Faire participer le maximum d'enfants des écoles de natation, pas d'obligation de nombre d'épreuves. Nous relèverons sur tableur les acquis et non acquis.

Nous inviterons les parents volontaires à venir au bord du bassin participer aux différents relevés (temps, comptage...)

<b>MONTAUBAN Samedi 8 décembre</b>	<b>CAHORS Samedi 16 mars</b>	<b>MONTAUBAN Samedi 25 mai</b>
Ouverture des portes :18h45 Début: 19h30	<b>ouverture des portes : 18h45 Début: 19h15</b>	Ouverture des portes :18h45 Début: 19h30
25m jbes ondul petite prise		50m jbes ondul petite prise
25m jbes dos verrouillé		50m jbes dos verrouillé
25m jbes brasse petite prise		50m jbes brasse petite prise
25m jbes battements pt prise		50m jbes battements pt prise
Test de durée de 5' en crawl de préférence	test de durée 8mn (plus de distance possible)	Test de durée de 10' en crawl de préférence
Concours de plongeon + coulée verrouillée	concours de plongeon	Concours de plongeon + coulée verrouillée
25m NC papillon		25m NC papillon
25m NC dos		50m NC dos
25m NC brasse		50m NC brasse
25m NC crawl		50m NC crawl

**RÉCOMPENSES :** à tous les participants



## ❖ PENTATHLON AVENIRS, JEUNES, JUNIORS/SENIORS ET MASTERS

**LIEU et DATE :** CAHORS, 09 décembre toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE:** Avenirs 1<sup>ère</sup> an, Avenirs 2<sup>ème</sup> an, Jeunes 1 & 2, Jeunes 3, Juniors/séniors, Maîtres

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉ :** CAHORS NATATION

**CLASSEMENT:** Pour être classé:

- les Avenirs 1<sup>ère</sup> année doivent nager les 4 50m et le 100 4N
- les Avenirs 2<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 100m et le 100 4N
- les Jeunes 1<sup>ère</sup> année doivent nager les 4 100m et le 200 4N
- les jeunes 2<sup>ème</sup> & 3<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 200m et le 400 4N
- les Juniors/Séniors doivent nager les 4 100m et le 200 4N
- les Masters doivent nager les 4 100m et le 100 4N

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Ouverture: <b>8h00</b> Début des épreuves : <b>9h00</b>	<b>APRÈS-MIDI</b> Ouverture: <b>14h00</b> Début des épreuves : <b>15h00</b>
	<b>PASS'COMPÉTITION à 14h30</b>
<b>200 Dos Dames</b>	<b>100 4 Nages Dames</b>
<b>200 Dos Messieurs</b>	<b>100 4 Nages Messieurs</b>
<b>100 Dos Dames</b>	<b>400 4 Nages Dames</b>
<b>100 Dos Messieurs</b>	<b>400 4 Nages Messieurs</b>
<b>50 Dos Dames</b>	<b>50 Papillon Dames</b>
<b>50 Dos Messieurs</b>	<b>50 Papillon Messieurs</b>
<b>200 Nage Libre Dames</b>	<b>100 Papillon Dames</b>
<b>200 Nage Libre Messieurs</b>	<b>100 Papillon Messieurs</b>
<b>100 Nage Libre Dames</b>	<b>200 Papillon Dames</b>
<b>100 Nage Libre Messieurs</b>	<b>200 Papillon Messieurs</b>
<b>50 Nage Libre Dames</b>	<b>50 Brasse Dames</b>
<b>50 Nage Libre Messieurs</b>	<b>50 Brasse Messieurs</b>
<b>200 4 Nages Dames</b>	<b>100 Brasse Dames</b>
<b>200 4 Nages Messieurs</b>	<b>100 Brasse Messieurs</b>
	<b>200 Brasse Dames</b>
	<b>200 Brasse Messieurs</b>

**RÉCOMPENSES :** Aux trois premiers de chaque catégorie

## ❖ PLOT DU NAGEUR COMPLET ❖ CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 2

**LIEU et DATE :** MONTAUBAN, 3 février toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :**

- Pour le Plot : Avenirs, Jeunes 1&2, jeunes 3
- Pour le Circuit Interdépartemental : Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** CAHORS NATATION

**CLASSEMENT:** Pour être classé:

- les Avenirs doivent nager les 4 50m, le 100 4N et le 200 NL
- les Jeunes 1<sup>ère</sup> & 2<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 50m, le 200 4N et le 400 NL
- les jeunes 3<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 50m, le 400 4N et le 800 NL

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Ouverture: <b>8h30</b> Début des épreuves : <b>9h30</b>	<b>APRES-MIDI</b> Ouverture: <b>14h00</b> Début des épreuves : <b>15h00</b>
	<b>PASS'COMPÉTITION à 14h30</b>
50 Pap D et M Avenirs et Jeunes	50 Dos D et M Avenirs et Jeunes
50 Pap D et M Toutes Catégories	50 Dos D et M Toutes Catégories
50 NL D et M Avenirs et Jeunes	50 Brasse D et M Avenirs et Jeunes
50 NL D et M Toutes Catégories	50 Brasse D et M Toutes Catégories
400 NL Dames. Jeunes 1&2	400 NL Messieurs. Jeunes 1&2
200 NL Messieurs Avenirs	200 NL Dames Avenirs
100 Dos D et M Toutes Catégories	100 Pap D et M Toutes Catégories
400 4N Dames Jeunes 3	400 4N Messieurs Jeunes 3
100 4N Dames Avenirs	100 4N Messieurs Avenirs
100 Brasse D et M Toutes Catégories	100 NL D et M Toutes Catégories
200 4N Messieurs. Jeunes 1&2	200 4N Dames. Jeunes 1&2
800 NL Messieurs Jeunes 3	800 NL Dames Jeunes 3

**RÉCOMPENSES :** Aux trois premiers de chaque catégorie des nageurs du plot pas de récompenses pour les J/S

## ◆ PLOT DU QUATRE NAGEUR

**LIEU et DATE :** MONTAUBAN, 17 mars toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs 1<sup>ère</sup> an, Avenirs 2<sup>ème</sup> an, Jeunes 1, jeunes 2, jeunes 3

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** MONTAUBAN NATATION

**CLASSEMENT:** Pour être classé:

- les Avenirs 1<sup>ère</sup> année doivent nager les 4 50m
- les Avenirs 2<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 50m
- les Jeunes 1<sup>ère</sup> année doivent nager les 4 50m
- les Jeunes 2<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 100m
- les jeunes 3<sup>ème</sup> année doivent nager les 4 200m
- 

### PROGRAMME :

<b>APRES-MIDI</b> Ouverture: <b>13h30</b> Début des épreuves : <b>14h30</b>
<b>PASS'COMPÉTITION à 14h15</b>
200 Pap D et M Jeunes 3
50 Pap D et M Av 1, Av 2, jeunes 1
100 Pap D et M jeunes 2
50 Dos D et M Av 1, Av 2, jeunes 1
200 Dos D et M Jeunes 3
100 Dos D et M jeunes 2
50 Brasse D et M Av 1, Av 2, jeunes 1
100 Brasse D et M jeunes 2
200 Brasse D et M Jeunes 3
50 NL D et M Av 1, Av 2, jeunes 1
100 NL D et M jeunes 2
200 NL D et M Jeunes 3

**RÉCOMPENSES :** Aux trois premiers de chaque catégorie

## ❖ CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 3 ❖ MASTERS INTERDÉPARTEMENTAL 1

**LIEU et DATE :** CAHORS, 24 MARS toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** - Pour le Circuit Toutes Catégories  
- Pour les Masters: Maîtres

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** MONTAUBAN NATATION

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Ouverture: 8h30 Début des épreuves : 9h30	<b>APRÈS-MIDI</b> Ouverture: 14h00 Début des épreuves : 15h00 <b>PASS'COMPÉTITION à 14h30</b>
4x50 4N D et M Toutes Catégories	4x50 NL D et M Toutes Catégories
4x50 4N D et M Masters	4x50 NL D et M Masters
100 NL D et M Toutes Catégories	50 NL D et M Toutes Catégories
100 NL D et M Masters	50 NL D et M Toutes Catégories
50 Dos D et M Toutes Catégories	200 Brasse D et M Toutes Catégories
50 Dos D et M Masters	200 Brasse D et M Masters
200 Pap D et M Toutes Catégories	100 Dos D et M Toutes Catégories
200 Pap D et M Masters	800 NL D et M Masters
100 Brasse D et M Toutes Catégories	1500 NL D et M Masters
100 Brasse D et M Masters	100 Dos D et M Masters
400 NL D et M Toutes Catégories	200 4N D et M Toutes Catégories
400 NL D et M Masters	200 4N D et M Masters
200 Dos D et M Toutes Catégories	50 Brasse D et M Toutes Catégories
200 Dos D et M Masters	50 Brasse D et M Masters
50 Pap D et M Toutes Catégories	100 Pap D et M Toutes Catégories
50 Pap D et M Masters	100 Pap D et M Masters
4x50 4N Mixte Toutes Catégories	200 NL D et M Toutes Catégories
4x50 4N Mixte Masters	200 NL D et M Masters
	4x50 NL mixte Toutes Catégories
	4x50 NL mixte Masters

### RÉCOMPENSES :

❖ **INTERCLUB AVENIRS**  
 ❖ **INTERCLUB JEUNES**  
 ❖ **INTERCLUB JUNIORS/SENIORS**

**LIEU et DATE :** CAHORS, 12 mai toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenir, Jeunes, Juniors/Séniors

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** CAHORS NATATION

**RÈGLEMENT:**

- Interclub Avenirs: équipes de 4. 5 épreuves individuelles (50 P, 50 D, 50 B, 50 C, 100 4N) un nageur par 50m, tous font le 100 4N. Deux relais (4x50 4N et 4x50 NL)
- Interclub Jeunes: équipes de 4. 4 épreuves individuelles (100 P, 100 D, 100 B, 100 C), chaque nageur dispute **2 épreuves individuelles, chaque 100m doit donc être nagé 2 fois.** Deux relais (4x200 NL et 4X (100 4N) chaque nageur réalise un 100 4N).
- Interclub Juniors/Séniors: équipes de 4. 4 épreuves individuelles (200 P, 200 D, 200 B, 200 NL) un nageur par 200m. Deux relais (4x100 NL et 4x100 4N).

**PROGRAMME :**

<b>MATIN</b> Ouverture: <b>8h30</b> Début des épreuves : <b>9h30</b>	<b>APRÈS-MIDI</b> Ouverture: <b>14h00</b> Début des épreuves : <b>15h00</b>
	<b>PASS'COMPÉTITION à 14h30</b>
4 x (100 4N) Messieurs <i>Jeunes</i>	4 x (100 4N) Dames <i>Jeunes</i>
4 x 50 4N D et M <i>Avenirs</i>	4 x 50NL D et M <i>Avenirs</i>
4 x 100 NL D et M <i>juniors/séniors</i>	4 x 100 4N D et M <i>juniors/séniors</i>
100 Pap D et M <i>Jeunes</i>	100 Brasse D et M <i>Jeunes</i>
50 Pap D et M <i>Avenirs</i>	50 Brasse D et M <i>Avenirs</i>
200 Pap D et M <i>juniors/séniors</i>	200 Brasse D et M <i>juniors/séniors</i>
100 Dos D et M <i>Jeunes</i>	100 NL D et M <i>Jeunes</i>
50 Dos D et M <i>Avenirs</i>	50 NL D et M <i>Avenirs</i>
200 Dos D et M <i>juniors/séniors</i>	200 NL D et M <i>juniors/séniors</i>
4 x 200 NL Dames <i>Jeunes</i>	4 x 200 NL Messieurs <i>Jeunes</i>

**RÉCOMPENSES :** Médailles aux trois premières équipes D et M dans chaque catégorie

## ❖ CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL AVENIRS ET JEUNES ❖ MASTERS INTERDÉPARTEMENTAL 2

**LIEU et DATE :** MONTAUBAN, 26 mai toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :**  
- Championnat départemental: Avenirs et Jeunes  
- Masters Interdépartemental: Maîtres

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** MONTAUBAN NATATION

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Ouverture: <b>8h30</b> Début des épreuves : <b>9h30</b>	<b>APRES-MIDI</b> Ouverture: <b>14h00</b> Début des épreuves : <b>15h00</b>
	<b>PASS'COMPÉTITION à 14h30</b>
50 papillon messieurs	50 papillon dames
<b>Masters 50 Papillon messieurs</b>	<b>Masters 50 Papillon dames</b>
200 nl dames	200 nl messieurs
50 brasse messieurs	50 brasse dames
<b>Masters 50 brasse messieurs</b>	<b>Masters 50 brasse dames</b>
100 brasse dames	100 brasse messieurs
<b>Masters 100 brasse dames</b>	<b>Masters 100 brasse messieurs</b>
400 4n messieurs	400 4n dames
<b>Masters 400 4n messieurs</b>	<b>Masters 400 4n dames</b>
100 papillon dames	100 papillon messieurs
<b>Masters 100 Papillon dames</b>	<b>Masters 100 Papillon messieurs</b>
100 dos messieurs	100 dos dames
<b>Masters 100 Dos messieurs</b>	<b>Masters 100 Dos dames</b>
50 dos dames	50 dos messieurs
<b>Masters 50 Dos dames</b>	<b>Masters 50 Dos messieurs</b>
200 papillon messieurs	200 papillon dames
200 4n dames	200 4n messieurs
400 nl messieurs	400 nl dames
50 nl dames	50 nl messieurs
<b>Masters 50 NL dames</b>	<b>Masters 50 NL messieurs</b>
200 brasse messieurs	200 brasse dames
200 dos dames	200 dos messieurs
100 nl messieurs	100 nl dames
<b>Masters 100 NL messieurs</b>	<b>Masters 100 NL dames</b>
800 nl dames	800 nl messieurs

## ❖ REGROUPEMENTS CD82

### LIEU et DATE :

1) MONTAUBAN, 4 mai de 17h à 19h

2) MONTAUBAN, 18 mai de 19h à 20h30

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories, mais orientés Avenirs Jeunes

**INSCRIPTIONS :** sur internet via le formulaire d'inscription

**RESPONSABLE :** Julie QUENOUILLE

### PROGRAMME :

*L'objectif de ces regroupements est de travailler la dynamique départementale en faisant se rencontrer les clubs d'été et le club annuel.*

*Le programme sera édité en fonction du nombre d'inscrits et abordera les thématiques suivantes :*

- La dynamique de l'échauffement
- Travail des fondamentaux du milieu aquatique
- Travail technique des nages et parties non nagées
  - Orientation ludique des exercices
  - Exercices atypiques
- Confrontations ludiques en équipes mélangées et mixtes
  - Pluridisciplinarité

*L'objectif de ces regroupements est également d'alimenter une dynamique de groupe afin de marquer la saison par un déplacement en compétition sous la bannière départementale.*

## ❖ CHALLENGE DES 50M

**LIEU et DATE :** CASTELSARRASIN, 8 juin l'après-midi

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** Le jeudi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** CASTELSARRASIN

### **OUVERTURES DU BASSIN :**

- Après Midi : 14h00

### **PROGRAMME :**

<b>APRES-MIDI</b> Début des épreuves : 15h00
<b>PASS'COMPÉTITION à 14h30</b>
<b>4x50 4N Mixte Toutes Catégories</b>
<b>50 NL Toutes Catégories</b>
<b>50 Brasse Toutes Catégories</b>
<b>50 Pap Toutes Catégories</b>
<b>50 Dos Toutes Catégories</b>
<b>6x50NL Mixte Toutes Catégories</b>

**RÉCOMPENSES :** Une médaille par participant.



## ❖ COUPE D'ÉTÉ OPEN 46

**LIEU et DATE :** à définir, 23 juin 2019

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs, Jeunes, Juniors, Séniors

**QUALIFICATION:** Avenirs 3 épreuves maxi, Jeunes, Juniors/Séniors: 5 épreuves maxi

**ENGAGEMENTS :** Extranat du 12/06 au 19/06/19

**DROITS D'ENGAGEMENTS :** 2€ par nageur

**ÉPREUVES:**

- Avenir : 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m Nage Libre, 100m 4 Nages
- Jeunes : 50m et 100m Papillon, 50m et 100m Dos, 50m et 100m Brasse, 50m et 100m Nage Libre, 100m 4 Nages et 200m 4 Nages
- Juniors / Séniors : 50m et 100m Papillon, 50m et 100m Dos, 50m et 100m Brasse, 50m, 100m et 400m Nage Libre, 100m 4N, 200m 4 Nages et 400m 4 Nages

**DÉLÉGUÉS :** LOT

<b>Dimanche 23/06/2019 OP : 9h00 / DE : 10h00</b>	<b>Dimanche 23/06/2019 OP : 14h00 / DE : 15h00</b>
1. 50 Papillon Dames	1. 100 Papillon Dames
2. 50 Papillon Messieurs	2. 100 Papillon Messieurs
3. 100 Dos Dames	3. 50 Dos Dames
4. 100 Dos Messieurs	4. 50 Dos Messieurs
5. 400 4 Nages Dames	5. 400 Nage Libre Dames
6. 400 4 Nages Messieurs	6. 400 Nage Libre Messieurs
7. 50 Brasse Dames	7. 100 Brasse Dames
8. 50 Brasse Messieurs	8. 100 Brasse Messieurs
9. 100 Nage Libre Dames	9. 50 Nage Libre Dames
10. 100 Nage Libre Messieurs	10. 50 Nage Libre Messieurs
11. 100 4 Nages Dames	11. 200 4 Nages Dames
12. 100 4 Nages Messieurs	12. 200 4 Nages Messieurs

**RÉCOMPENSES:** Aux trois premiers de chaque catégorie

## ◆ CHAMPIONNATS DU LOT

**LIEU et DATE :** à définir, 30 août 2019

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs, Jeunes, Juniors, Séniors

**QUALIFICATION:** Deux épreuves individuelles maxi et 2 relais par nageur

**ENGAGEMENTS :** Extranat du 20/08 au 27/08/19

**DROITS D'ENGAGEMENTS :** 1€ par nage individuelle, 2€ par relais

**ÉPREUVES:** 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m Nage Libre, relais 4x50 NL et 4x50 4N

**DÉLÉGUÉS :** LOT

Dimanche 30/08/2019 OP : 8h30 / DE : 9h30	Dimanche 30/08/2019 OP : 14h00 / DE : 15h00
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m Papillon Dames</li> <li>2. 50 m Papillon Messieurs</li> <li>3. 50 m Brasse Dames</li> <li>4. 50 m Brasse Messieurs</li> <li>5. 4 x 50 m Nage Libre Dames</li> <li>6. 4 x 50 m Nage Libre Messieurs</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 Dos Dames</li> <li>2. 50 Dos Messieurs</li> <li>3. 50 Nage Libre Dames</li> <li>4. 50 Nage Libre Messieurs</li> <li>5. 4 x 50 m 4 Nages Dames</li> <li>6. 4 x 50 m 4 Nages Messieurs</li> </ol>

**RÉCOMPENSES:** Aux trois premiers de chaque année d'âge.

## ◆ CHAMPIONNATS DU LOT OPEN MASTERS

**LIEU et DATE :** à définir, 30 août 2019

**CATÉGORIES D'ÂGE :** C0 : 20 – 24 ans Dames et Messieurs – C1 à C16 Dames et Messieurs

**QUALIFICATION:** Deux épreuves individuelles maxi et 2 relais par nageur

**ENGAGEMENTS :** Extranat du 20/08 au 27/08/19

**DROITS D'ENGAGEMENTS :** 1€ par nage individuelle, 2€ par relais

**ÉPREUVES:** 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m Nage Libre, relais 4x50 NL et 4x50 4N

**DÉLÉGUÉS :** LOT

<b>Dimanche 30/08/2019 OP : 8h30 / DE : 9h30</b>	<b>Dimanche 30/08/2019 OP : 14h00 / DE : 15h00</b>
7. 50 m Papillon Dames 8. 50 m Papillon Messieurs 9. 50 m Brasse Dames 10. 50 m Brasse Messieurs 11. 4 x 50 m Nage Libre Dames 12. 4 x 50 m Nage Libre Messieurs	7. 50 Dos Dames 8. 50 Dos Messieurs 9. 50 Nage Libre Dames 10. 50 Nage Libre Messieurs 11. 4 x 50 m 4 Nages Dames 12. 4 x 50 m 4 Nages Messieurs

**RÉCOMPENSES:** Aux trois premiers des catégories :

C0 à C5 Dames et Messieurs

C6 à C16 Dames et Messieurs

## ❖ ANIMATION EAU LIBRE

**LIEU et DATE :** BRESSOLS, vendredi 6 septembre 18h à 20h

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** par fichier excel

**Parcours :** 750m

Avenirs: 500m (trois bouées)

Jeunes: 750m à 1500m (1 à 2 tours)

Juniors séniors: 1500m à 3000m (2 à 4 tours)

Collation à la fin de l'animation

