

# Fédération Française de Natation



## Programme Sportif 2020

### Activités estivales

#### SAUVEZ DES VIES **RESTEZ PRUDENTS**



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



## Préambule

A circonstances exceptionnelles, saison exceptionnelle.

Dans l'impossibilité de mettre en application le Programme régional créé en février, nous devons nous adapter pour proposer à nos nageurs des animations afin qu'ils puissent vivre leur sport « presque » normalement. Il nous faudra cependant respecter les mesures propres à chaque établissement, mais aussi les préconisations de la FFN, de la Ligue et de Cauvaldor.

Chaque « secteur » de la Ligue Occitanie a ainsi la possibilité de créer son propre programme en respectant les critères suivants :

- prévoir des sessions de Pass'Sport de l'eau.
- prévoir des sessions de Challenge avenir. Ces sessions seront ouvertes à tous les nageurs avenir, qu'ils aient ou non le Pass'Compétition.
- prévoir des animations compétitives pour les nageurs des catégories supérieures.
- aucune animation (session de test, session de Challenge avenir ou animation compétitive) ne devra dépasser la demi-journée.

A partir de là, il a été créé ce programme pour le secteur « Nord Lot » regroupant les clubs de Bretenoux-Biars, Gourdon, Gramat, Saint Céré et Souillac.

Remarque : que ce soit pour les Challenges avenir ou pour les animations compétitives (gérées en pocket « local »), les participants n'auront besoin d'avoir qu'une licence « Natation pour tous » pour participer. Inutile de prendre des licences « Compétiteur ».

## Calendrier

| <b>Date</b>                      | <b>Lieu</b> | <b>Titre</b>           | <b>Catégories</b>      |
|----------------------------------|-------------|------------------------|------------------------|
| Dimanche 2 août 2020 matin       | Saint Céré  | Challenge avenir 1     | Avenir                 |
| Dimanche 2 août 2020 après-midi  | Saint Céré  | Trophée sprint         | Jeunes-Juniors-Seniors |
| Dimanche 9 août 2020 matin       | Biars       | Challenge avenir 2     | Avenir                 |
| Dimanche 9 août 2020 après-midi  | Biars       | Trophée 4 nageur       | Jeunes-Juniors-Seniors |
| Dimanche 16 août 2020 matin      | Saint Céré  | Challenge avenir 3     | Avenir                 |
| Dimanche 16 août 2020 après-midi | Saint Céré  | Trophée nageur complet | Jeunes-Juniors-Seniors |
| Lundi 17 août matin              | Biars       | Pass'Sports de l'eau   | Avenir                 |
| Dimanche 23 août 2020 matin      | Souillac    | Challenge avenir 4     | Avenir                 |
| Dimanche 23 août 2020 après-midi | Souillac    | Trophée individuel 1   | Jeunes-Juniors-Seniors |
| Lundi 24 août matin              | Souillac    | Pass'Sports de l'eau   | Avenir                 |
| Dimanche 30 août 2020 matin      | Saint Céré  | Challenge avenir 5     | Avenir                 |
| Dimanche 30 août 2020 après-midi | Saint Céré  | Trophée individuel 2   | Jeunes-Juniors-Seniors |

# Règlement Général – Eté 2020

## Données :

FMI (= Fréquentation Maximale Instantanée) des bassins gérés par Cauvaldor pour l'été 2020.

- Biars sur Cère : 103.
- Gramat : 165.
- Saint-Céré : 111.
- Souillac : 115.

Ces données ont été fournies par Cédric Andrieux, directeur en charge des piscines de Cauvaldor.

La FMI est le nombre maximum de personnes admises au sein de l'établissement à un instant T. Elle ne peut être dépassée à aucun moment.

## Article 1 :

Aucun public ne sera admis au bord du bassin en dehors des compétiteurs, des officiels et des encadrants-accompagnateurs\*.

(\*) *Entre 2 et 3 par club suivant le nombre de nageurs.*

## Article 2 :

Chaque club disposera d'un espace dans l'enceinte de la piscine et aucune interaction entre les clubs ne sera possible.

## Article 3 :

Les vestiaires collectifs ne seront pas autorisés pour se changer, les douches (obligatoires) et les toilettes seront disponibles.

## Article 4 :

Chaque club devra apporter la liste nominative complète de toutes les personnes (nageurs, officiels, encadrants) participant à une étape de ce programme. Les listes seront conservées par le club organisateur pendant un minimum de trois semaines après la date de la manifestation.

## Article 5 :

Pour éviter tout attroupement dans l'enceinte de la piscine, les résultats ne seront pas affichés.

A l'issue de chaque épreuve, à la fin de toutes les séries, un seul dirigeant de chaque club pourra venir chercher un exemplaire papier des résultats suite à l'annonce faite par le speaker.

Les résultats complets seront également envoyés par mail à chaque club le lundi matin au plus tard.

Enfin, les résultats de toutes ces organisations (Challenges avenir et animations sportives) seront mis en ligne et téléchargeables sur le site départemental du Lot : <http://lot.ffnatation.fr/script/index.php>.

# Règlements sportifs

## **Engagements pour les animations compétitives :**

Par Pocket uniquement : un « squelette » de la compétition sera envoyé à chaque club. Celui-ci aura la charge d'enregistrer ses nageurs avec leurs performances, puis de réexpédier les engagements réalisés pour être intégrés par le gestionnaire de la compétition.

Limite des engagements le **vendredi précédant la compétition à minuit.**

A l'issue de la réception de tous les « squelettes », la compétition sera « moulinée », et des fiches seront imprimées par le gestionnaire. Le programme complet sera envoyé à chaque club qui pourra l'imprimer ou l'avoir sur téléphone portable ou tablette. Aucun programme imprimé ne sera distribué le jour de la compétition.

Aucune modification et aucun engagement supplémentaire ne seront possibles le jour de la compétition. Seuls les forfaits déclarés à l'arrivée des clubs seront enregistrés.

## **Appel des nageurs :**

Il n'y aura pas de chambre d'appel.

Chaque club devra envoyer son ou ses nageurs à l'annonce de l'épreuve et de la série faite par le speaker. Le nageur ou la nageuse se mettra en place directement derrière son plot de départ, attribué par le programme.

Le nageur ou la nageuse de la série suivante se tiendra, à distance respectable, derrière les officiels dans l'attente du départ de sa série. Et ainsi de suite.

A la sortie de sa série, le nageur rejoint son club, en évitant tout contact avec les officiels.

Les officiels ne sont pas chargés de donner les temps aux nageurs.

## **Officiels :**

Les sessions de Challenge avenir et animations compétitives seront gérées par un officiel A désigné comme juge-arbitre.

Il sera assisté :

- pour les sessions Challenge avenir : d'officiels titulaires présents, d'évaluateurs ENF3 NC, et de nageurs de plus de 12 ans volontaires pour tenir notamment les postes de chronométrateur ou juge à l'arrivée.

- pour les sessions d'animation compétitive : d'officiels titulaires présents, et de nageurs de plus de 12 ans volontaires pour tenir notamment les postes de chronométrateur ou juge à l'arrivée.

Les clubs veilleront à donner la liste des officiels et des nageurs volontaires pour faire partie du jury en arrivant à la piscine.

Pour les animations compétitives, un nageur pourra être à la fois au jury (lors des épreuves auxquelles il ne participe pas) et compétiteur.

## **Echauffement des animations compétitives :**

L'échauffement se fera en deux groupes de 45 mn comprenant arrivée sur site et mise à l'eau. Les groupes seront déterminés en fonction du nombre de nageurs engagés par chaque club et selon la proximité des clubs par rapport au lieu de compétition.

Les clubs seront prévenus le samedi matin par mail lorsqu'ils recevront le programme.

# Pass'Sports de l'eau

## **1 - Catégories d'âge :**

Nageurs avenir : filles 10 ans et moins (2010 et après), garçons 11 ans et moins (2009 et après).

## **2 - Engagements :**

La liste des nageurs engagés devra être envoyée par mail à l'adresse [engagements@occitanie.ffnatation.fr](mailto:engagements@occitanie.ffnatation.fr).

Les clubs devront utiliser pour cela tableau téléchargeable à l'adresse : <http://occitanie.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=1&idrub=45>.

Les clubs devront également communiquer les noms des personnes Evalueur ou Assistant-Evalueur ENF2 qui seront présentes sur les centres avec les nageurs.

## **3 - Participation :**

Un nageur ne pourra participer aux tests du Pass'sports de l'eau que s'il est **préalablement** titulaire du Sauv'Nage.

## **4 – Programme et horaires :**

Les nageurs seront accueillis à partir de 9 h 30.

Les ateliers commenceront à 10 heures.

Chaque nageur devra successivement se présenter aux ateliers suivants :

- natation course.
- natation synchronisée.
- water-polo.
- plongeon.
- nage avec palmes.

Les rotations des groupes de nageurs seront organisées par les Evalueurs ENF2 et Assistants Evalueurs ENF2 présents sur les centres.

Pour obtenir son Pass'Sport de l'eau, un nageur doit au moins réussir trois des cinq épreuves en ateliers. Les Pass'sports de l'eau des nageurs qui ne sont pas déjà titulaires du Sauv'Nage ne seront pas validés.

Un Evalueur ENF2 désigné par le Comité Départemental aura la charge de collecter toutes les fiches et de les enregistrer.

## **4 – Remarques et recommandations :**

Cette journée n'est qu'une session de tests. Les nageurs se présentant dans les centres **devront connaître** les épreuves qui les attendent, et y avoir été familiarisés lors des entraînements dans les clubs. Ils devront en particulier avoir l'habitude des palmes et tubas frontaux, ballons et buts de water-polo, parcours de natation synchronisée.

**Une session ne sera maintenue que s'il y a des nageurs d'au moins deux clubs différents.**

# Challenge avenir

La délivrance du Pass'compétition dans le cadre du Challenge Avenir est soumise à la réalisation de 5 des 9 épreuves composant le circuit, dont à minima et au choix : deux 25 m, deux 50 m et un 100 m, et dans le cadre de réunions comptant le même nombre et la même répartition d'épreuves, mais sachant qu'un nageur ne peut s'engager au maximum que sur 3 épreuves de son choix par réunion.

La validité des épreuves réalisées dans le cadre du Challenge Avenir n'est pas limitée dans le temps.

## 1 – Pré-requis :

Chaque nageur devra prendre une licence (licence Natation Pour Tous suffisante) pour s'inscrire à ce challenge.

## 2 – Engagements :

Les nageurs titulaires du Pass'Sport de l'eau seront engagés directement sur Extranat.

Les autres (titulaires seulement du Sauv'Nage, ou d'aucun niveau ENF) seront engagés en envoyant la liste nominative comprenant nom, prénom, club, épreuves et temps d'engagement à l'adresse [engagements@occitanie.ffnatation.fr](mailto:engagements@occitanie.ffnatation.fr) pour le vendredi précédant la session à minuit au plus tard.

## 3 – Programme :

9 épreuves individuelles en tout :

Quatre 25 mètres : papillon, dos, brasse et nage libre.

Trois 50 mètres 2 nages : 25 pap-25 dos ; 25 dos-25 brasse ; 25 brasse-25 nage libre.

Deux 100 mètres : 100 nage libre ; 100 4 nages.

Chaque édition d'un Challenge avenir ne pourra comprendre que deux 25 mètres, deux 50 mètres et un seul 100 mètres. Les programmes doivent varier d'une édition à l'autre.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Challenge Avenir # 1</b><br><b>Saint Céré</b><br><b>2 août 2020</b><br><b>OP : 9 h – DE : 10 h</b>            | <b>Challenge Avenir # 2</b><br><b>Biars/Cère</b><br><b>9 août 2020</b><br><b>OP : 9 h – DE : 10 h</b>          | <b>Challenge Avenir # 3</b><br><b>Saint Céré</b><br><b>16 août 2020</b><br><b>OP : 9 h – DE : 10 h</b>        |
| 25 nage libre F & G<br>50 dos-brasse F & G<br>100 nage libre F & G<br>50 brasse-nage libre F & G<br>25 dos F & G | 25 nage libre F & G<br>50 papillon-dos F & G<br>100 nage libre F & G<br>50 dos-brasse F & G<br>25 brasse F & G | 25 dos F & G<br>50 brasse-nage libre F & G<br>100 4 nages F & G<br>50 papillon-dos F & G<br>25 papillon F & G |
| <b>Challenge Avenir # 4</b><br><b>Souillac</b><br><b>23 août 2020</b><br><b>OP : 9 h – DE : 10 h</b>             | <b>Challenge Avenir # 5</b><br><b>Saint Céré</b><br><b>30 août 2020</b><br><b>OP : 9 h – DE : 10 h</b>         |   |
| 25 brasse F & G<br>50 papillon-dos F & G<br>25 nage libre F & G<br>50 dos-brasse F & G<br>100 nage libre F & G   | 25 papillon F & G<br>50 brasse-nage libre F & G<br>25 dos F & G<br>50 papillon-dos F & G<br>100 4 nages F & G  |   |

# Trophée sprint

## 1 - Catégories d'âge :

Filles et Garçons Jeunes 1-2, Jeunes3-Juniors1, Juniors2-3-4 et Seniors.

## 2 - Epreuves :

Courses de 50 mètres dans chaque spécialité.

## 3 - Règlement :

Chaque nageur peut participer aux épreuves de sa catégorie d'âge.

Les séries seront faites d'après les temps d'engagement sans tenir compte des catégories d'âge.

## 4 - Finales :

Pour chaque course, et dans chaque catégorie (voir plus haut), les cinq meilleurs temps réalisés en séries seront qualifiés pour la finale.

Pour chaque épreuve les finales se nageront dans cet ordre :

- finale Jeunes1-2 filles, puis garçons.
- finale Jeunes3-Juniors1 filles, puis garçons.
- finale Juniors2-3-4 et Seniors filles, puis garçons.

## 5 - Engagements :

Sur pocket (voir Règlements sportifs).

## Programme Saint Céré – 2 août 2020 OP : 13 h 30 – DE : 15 h 00

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 - 50 Nage Libre Dames séries     | 9 - 50 Nage Libre Dames finales      |
| 2 - 50 Nage Libre Messieurs séries | 10 - 50 Nage Libre Messieurs finales |
| 3 - 50 Dos Dames séries            | 11 - 50 Dos Dames finales            |
| 4 - 50 Dos Messieurs séries        | 12 - 50 Dos Messieurs finales        |
| 5 - 50 Brasse Dames séries         | 13 - 50 Brasse Dames finales         |
| 6 - 50 Brasse Messieurs séries     | 14 - 50 Brasse Messieurs finales     |
| 7 - 50 Papillon Dames séries       | 15 - 50 Papillon Dames finales       |
| 8 - 50 Papillon Messieurs séries   | 16 - 50 Papillon Messieurs finales   |
| <i>Pause 15 minutes</i>            |                                      |



# Trophée du 4 nageur été

## 1 - Catégories d'âge :

Filles et Garçons : Jeunes 1-2, Jeunes3-Juniors1, Juniors3-4 et Seniors.

## 2 - Epreuves :

**Jeunes 1-2** : 50 mètres papillon/dos – 50 mètres dos/brasse – 50 mètres brasse/nage libre – 50 mètres nage libre – 100 mètres 4 nages.

**Jeunes3-Juniors1** : 50 mètres papillon/dos – 50 mètres dos – 50 mètres brasse – 50 mètres nage libre – 100 mètres 4 nages.

**Juniors2-3-4 et Seniors** : 50 mètres papillon/dos – 50 mètres dos – 50 mètres brasse – 100 mètres nage libre – 100 mètres 4 nages.

## 3 - Règlement :

Chaque nageur participe aux cinq épreuves de sa catégorie d'âge.

Un nageur peut s'engager sur une, deux, trois ou quatre épreuves seulement, mais il n'entrera pas en compte dans le classement du Trophée 4 nageur été.

## 4 - Classement :

Il sera établi un classement du Trophée du 4 nageur été dans chaque catégorie d'âge (voir ci-dessus)

Le classement sera fait par addition des points sur les cinq épreuves.

Un nageur ayant abandonné ou étant disqualifié dans une épreuve ne marquera aucun point dans cette épreuve, mais pourra être classé.

## 5 - Engagements :

Sur pocket (voir Règlements sportifs).

## Programme

Biars – 9 août 2020

OP : 13 h 30 – DE : 15 h 00

- |  |
|--|
| 1 - 50 mètres papillon/dos jeunes1-2 F, puis G               |
| 2 - 50 mètres papillon/dos jeunes 3-juniors 1 F, puis G      |
| 3 - 50 mètres papillon/dos juniors2-3-4 et seniors F, puis G |
| 4 - 50 mètres brasse/nage libre jeunes1-2 F, puis G          |
| 5 - 50 mètres brasse jeunes 3-juniors 1 F, puis G            |
| 6 - 50 mètres brasse juniors2-3-4 et seniors F, puis G       |
| 7 - 50 mètres nage libre jeunes1-2 F, puis G                 |
| 8 - 50 mètres nage libre jeunes 3-juniors 1 F, puis G        |
| 9 - 100 mètres nage libre juniors2-3-4 et seniors F, puis G  |
| 10 - 50 mètres dos/brasse jeunes1-2 F, puis G                |
| 11 - 50 mètres dos jeunes 3-juniors 1 F, puis G              |
| 12 - 50 mètres dos juniors2-3-4 et seniors F, puis G         |
| 13 - 100 mètres 4 nages jeunes1-2 F, puis G                  |
| 14 - 100 mètres 4 nages jeunes 3-juniors 1 F, puis G         |
| 15 - 100 mètres 4 nages juniors2-3-4 et seniors F, puis G    |

# Trophée nageur complet été

## 1 - Catégories d'âge :

Filles et Garçons : Jeunes, Juniors-Seniors.

## 2 - Epreuves :

**Jeunes** : 50 mètres nage libre – 100 mètres 4 nages – 200 mètres nage libre.

**Juniors-Seniors** : 50 mètres nage libre – 200 mètres 4 nages – 400 mètres nage libre.

## 3 - Règlement :

Chaque nageur participe aux trois épreuves de sa catégorie d'âge.

Un nageur peut s'engager sur une ou deux épreuves seulement, mais il n'entrera pas en compte dans le classement du Trophée nageur complet été.

## 4 - Classement :

Il sera établi un classement du Trophée nageur complet été dans chacune des trois catégories d'âge ainsi définies : jeunes, juniors1-2, juniors3-4-seniors.

Le classement sera fait par addition des points sur les trois épreuves.

Un nageur ayant abandonné ou étant disqualifié dans une épreuve ne marquera aucun point dans cette épreuve, mais pourra être classé.

## 5 - Engagements :

Sur pocket (voir Règlements sportifs).

Programme  
Saint Céré – 16 août 2020  
OP : 13 h 30 – DE : 15 h 00

- |  |
|--|
| 1 - 50 mètres nage libre jeunes F            |
| 2 - 50 mètres nage libre juniors-seniors G   |
| 3 - 100 mètres 4 nages juniors-seniors F     |
| 4 - 100 mètres 4 nages jeunes G              |
| 5 - 200 mètres nage libre jeunes F           |
| 6 - 400 mètres nage libre juniors-seniors G  |
| 7 - 50 mètres nage libre jeunes G            |
| 8 - 50 mètres nage libre juniors-seniors F   |
| 9 - 100 mètres 4 nages juniors-seniors G     |
| 10 - 100 mètres 4 nages jeunes F             |
| 11 - 200 mètres nage libre jeunes G          |
| 12 - 400 mètres nage libre juniors-seniors F |

# Trophée individuel été

## 1 - Catégories d'âge :

Jeunes, Juniors, Seniors.

## 2 - Epreuves :

- Jeunes : 50 m et 100 m papillon, 50 m et 100 m dos, 50 m et 100 m brasse, 50 m et 100 m nage libre, 100 m et 200 m 4 nages.

- Juniors / Seniors : 50 m et 100 m papillon, 50 m et 100 m dos, 50 m et 100 m brasse, 50 m, 100 m et 400 m nage libre, 100 m, 200 m et 400 m 4 nages.

## 3 - Règlement :

Jeunes, Juniors et Seniors : 3 épreuves maximum par demi-journée de compétition.

Deux demi-journées de compétition à une semaine d'intervalle.

## 4 - Classement :

Classement individuel par épreuve par catégories : jeunes, juniors-seniors.

## 5 - Engagements :

Sur pocket (voir Règlements sportifs).

## Programme

| Souillac – 23 août 2020<br>OP : 13 h 30 – DE : 15 h 00 | Saint Céré – 30 août 2020<br>OP : 13 h 30 – DE : 15 h 00 |
|--|--|
| 1 - 50 m papillon dames                                | 13 - 100 m papillon dames                                |
| 2 - 50 m papillon messieurs                            | 14 - 100 m papillon messieurs                            |
| 3 - 100 m dos dames                                    | 15 - 50 m dos dames                                      |
| 4 - 100 m dos messieurs                                | 16 - 50 m dos messieurs                                  |
| 5 - 400 m 4 nages dames                                | 17 - 400 m nage libre dames                              |
| 6 - 400 m 4 nages messieurs                            | 18 - 400 m nage libre messieurs                          |
| 7 - 50 m brasse dames                                  | 19 - 100 m brasse dames                                  |
| 8 - 50 m brasse messieurs                              | 20 - 100 m brasse messieurs                              |
| 9 - 100 m nage libre dames                             | 21 - 50 m nage libre dames                               |
| 10 - 100 m nage libre messieurs                        | 22 - 50 m nage libre messieurs                           |
| 11 - 100 m 4 nages dames                               | 23 - 200 m 4 nages dames                                 |
| 12 - 100 m 4 nages messieurs                           | 24 - 200 m 4 nages messieurs                             |