



COMITE de L'HERAULT de NATATION  
Maison des Sports - ZAC Pierre Vives  
Esplanade de l'Egalité – BP 7250  
34 086 Montpellier cedex 4  
mail: [comherault.natation@wanadoo.fr](mailto:comherault.natation@wanadoo.fr)

# PROGRAMMES et REGLEMENTS SPORTIFS - Saison 2023-2024

## PREAMBULE IMPORTANT

### Lecture attentive des entraîneurs, des secrétariats et des Présidents

Le programme du département pour la saison à venir a été établi en tenant compte des nouvelles directives de la FFN.

**La priorité a été donnée aussi aux conclusions de la commission sportive du comité Hérault du \_05 sept.2023.**

Et entériné lors d'un comité directeur en date du 07 Sept. 2023

Le calendrier tient compte également comme la saison passée du programme de formation.

**Les entraîneurs voudront bien prendre en compte et lire les modalités de chaque compétition afin de mettre leurs jeunes nageurs dans les meilleures conditions pour participer aux compétitions.**

Plus d'obligation du Pass'compétition pour prendre part aux compétitions, néanmoins la procédure des tests ENF reste inchangée

### Toutes les compétitions seront informatisées.

Elles seront pour ce qui concerne les compétitions départementales :

- centralisée sur le serveur Extranat Le comité prépare la compétition, programme tous les paramètres et met à disposition des clubs la compétition. Vous devrez alors dans ce cas vous connecter sur Extranat et préparer vos engagements.
- Les engagements devront obligatoirement être saisis en fonction de la date précisée sur Extranat. Le mercredi ou jeudi seront les dates limites de saisie d'engagement retenues suivant les compétitions.
- 

Le comité éditera le programme et les fiches de courses en ce qui concerne les compétitions départementales.

Le règlement financier de chaque compétition doit être systématiquement envoyé par courrier ou par virement le même jour où les clubs finalisent leurs engagements. Vous éditez le bordereau financier disponible sur Extranat, récapitulant vos engagements.

### A défaut de paiement après un délai de 15 jours, le club sera mis en Forfait général

### Les engagements ne seront pas pris en compte pour les compétitions suivantes

Sur les bords de bassin pendant les compétitions, et en cas de débordement oral envers un membre du jury, le nageur et son entraîneur ne seront pas admis lors de la compétition suivante.

- Le Délégué de la compétition sera à même d'être accompagné du Juge Arbitre de prendre toutes dispositions et décisions afin que les compétitions se tiennent dans les meilleures conditions.

### Règles concernant les officiels

De 0 à 3 nageurs engagés sur la réunion : 0 officiels

De 4 à 8 nageurs engagés sur la réunion : 2 officiels

A partir de 9 nageurs engagés sur la réunion : 3 officiels

Les clubs ne respectant pas cette règle pourraient se voir attribuer une amende de 40 € par officiel manquant et par réunion

## LES CATÉGORIES D'ÂGE 2024

### Avenirs

filles et garçons **11** ans et moins

### Benjamins

filles et garçons **12** ans et **13** ans

### Juniors

filles et garçons **14** ans à **18** ans

### Seniors

dames et messieurs 19 ans et plus.

Le décalage entre les filles et les garçons est supprimé par AQUA. Cela nous offre l'opportunité d'associer systématiquement l'âge du nageur (12, 13, 14, 15, 16, 17 et 18 ans) aux Benjamins et Juniors pour une meilleure compréhension de nos catégories.

## SAISON 2024

du 1er janvier au 31 décembre 2024

### Dames et Messieurs

#### Benjamins

12 - 13 ans

2012 à 2011

#### Juniors

14 - 18 ans

2010 à 2006

#### Seniors

19 ans et plus

2005 et avant

#### Dames

Année de naissance

2012

2011

2010

2009

2008

2007

2006

2005 et avant

Age sportif

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

16 ans

17 ans

18 ans

19 ans et +

#### Classification

B12

B13

J14

J15

J16

J17

J18

SENIORS

Age sportif

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

16 ans

17 ans

18 ans

19 ans et +

#### Messieurs

Année de naissance

2012

2011

2010

2009

2008

2007

2006

2005 et avant

## Catégorie Avenir

Valable pour Année 2023

Filles 11 ans et moins – nées en 2012-2013-2014 et suivant  
Garçons 12 ans et moins – nés en 2011-2012-2013 et suivant

Valable pour Année 2024

Filles et Garçons 11 ans et moins – nées en 2013-2014 et suivant

22/10/2023	1 - Animation CD 34 Avenir	Montpellier
5/11/2023	2 - Animation CD 34 Avenir	Sète
10/12/2023	Interclubs CD34 Avenir	Béziers
20/01/2024	PromoSprint CD34	Montpellier Antigone
04/02/2024	1 <sup>er</sup> Plot Natathlon Hérault	Clermont Hérault
04/02/2024	3 - Animation CD 34 Avenir	Clermont Hérault
24/03/2024	2 <sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault	Montpellier
24/03/2024	4 - Animation CD 34 Avenir	Montpellier
28/04/2024	3 <sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault	Montpellier
28/04/2024	5 - Animation CD 34 Avenir	Montpellier
26/05/2024	Finale Natathlon Hérault Avenir	Montpellier
26/05/2024	6 <sup>ème</sup> Animation CD 34 Avenir	Montpellier
16/06/2024	Championnat CD 34 Avenir	Pezenas

### ANIMATION AVENIRS – Anciennement Challenge

Ce Challenge est réservé en priorité aux Nageurs ne possédant pas le Pass'Compétition, mais est ouvert à tous les nageurs de la Catégorie AVENIRS

Les Animations Avenir sont ouvertes à toutes les années d'âge de cette catégorie

Recommandations : Merci aux entraîneurs de privilégier les nageurs débutants le matin et les autres l'après midi

**1<sup>ère</sup> Animation Avenir 22 octobre 2023 à Courfontaine-----Piscine POSSEIDON**

**Formation Officiel ( poste chronométreur) le 22/10/2023 de 09h à 10h à la même piscine que la compétition**

### Groupe Avenir 1 et 2, Filles et Garçons nés en 2014 et après

Lieu : : Piscine de :

Horaires et programmes :

**Echauffement : 09h00**

**début des épreuves : 10h00**

25 Dos – 50 (Brasse/Crawl)- 25 PAP – 50 ( Dos/Brasse) – 25 NL – 50 (PAP/Dos) - 25 Brasse

### Groupe Avenir 3 et 4, Filles nées en 2012/2013 et Garçons nés en 2011/2012/2013

Horaires et programmes :

**Echauffement : 14h00**

**début des épreuves : 14h45**

50 PAP - 50 NL - 50 Dos - 50 brasse - 100 4N

Engagements 3 nages par nageur

Récompenses : Médailles pour tous les participants - Frais d'engagement : Néant

**Groupe Avenir 1 et 2, Filles et Garçons nés en 2014 et après**

**Lieu :** Piscine de Biscamano

**Horaires et programmes :**

**Echauffement : 09h00      début des épreuves : 09h45**

25 Dos – 50 Brasse - 50 (Brasse/Crawl) - 25 PAP – 50 Dos – 50 (Dos/Brasse) - 25 NL  
50 PAP- – 50 (PAP/Dos) - 25 Brasse – 50 NL – 100 4N

**Groupe Avenir 3 et 4, Filles nées en 2012/2013 et Garçons nés en 2011/2012/2013**

**Horaires et programmes :**

**Echauffement : 14h00      début des épreuves : 14h45**

50 PAP - 50 NL – 100 4N - 50 Dos - 50 Brasse – 100 NL

Engagements 3 nages par nageur

**Récompenses :** Médailles pour tous les participants

**Frais d'engagement :** Néant

---

<b>Interclubs Hérault Avenir</b>	<b>10/12/2023</b>	<b>Béziers</b>
----------------------------------	-------------------	----------------

**Horaires et programmes :**

**Echauffement 14h00      début des épreuves : 14h45**

**Épreuves Individuelles**

100 m 4N, tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve.

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

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve)

Filles 11 ans et moins nées en 2012 et après – Garçons 12 ans nés en 2011 et après

**Épreuves de relais**

4 x 50 m 4 nages, 4 x 50 m nage libre.

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

**Modalités :** Equipe non mixte de 4 nageurs - 2 épreuves individuelles par nageur  
Obligation de participer aux relais pour être classé

**Récompenses :** Une coupe aux 3 premières équipes du classement combiné Dames + Messieurs  
Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs

**Frais d'engagement :** 15 euros par équipe

Engagements Extranat

<b>Promo Sprint Hérault</b>	<b>20 Janvier 2024</b>	<b>ANTIGONE</b>
-----------------------------	------------------------	-----------------

Lieu : ANTIGONE

Horaire et programmes :

**Echauffement : 13h00 Début des épreuves : 14h00**

50 Dos – 50 PAP – 50 BR – 50 NL

A l'issue des séries, il sera retenu une finale A de 10 concurrents, par catégorie et par épreuve en Dames et Messieurs.

Modalités : Deux épreuves maximum par nageur

**Ouverte : Filles et garçons 9-10-11-12-13 ans**

Frais d'engagement : 2,1 euros par épreuve et par nageur

Récompenses :

**Par nage - 1 médaille ou trophée du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>**

**Récompenses : Filles et Garçons Avenir ( 9-10-11 ans)**

**Récompenses : Filles et Garçons Benjamins ( 12-13 ans)**

**Un trophée Marc Crubellier sera remis au club de l'Hérault qui sera 1<sup>er</sup> au classement des structures à la place selon les catégories définies dans la compétition.**

**Le barème du classement à la place :**

**1er : 42 points ; 2e : 40 pts ; 3e : 39 pts ; 4e : 38 pts ; 5e : 37 pts ; 6e : 36 pts ; 7e : 35 pts ; 8e : 34 pts ; 9e : 33 pts ; 10e : 32 pts ; 11e : 30 pts ; 12e : 29 pts ; 13e : 28 pts ; 14e : 27 pts ; 15e : 26 pts ; 16e : 25 pts ; 17e : 24 pts ; 18e : 23 pts ; 19e : 22 pts ; 20e : 21 pts. De plus, 1 point sera attribué par nageur participant.**

**Ce Trophée sera remis en jeux chaque année**

---

## **Natathlon Avenirs**

### **Contenu du programme**

- Épreuves individuelles filles 9 ans et moins et garçons 10 ans et moins (6 en filles et 6 en garçons) :

50 m nage libre, 100 ou 200 m nage libre, 50 m dos, 50 m brasse, 50 m papillon, 100 4N

- Épreuves individuelles filles 10/11 ans et garçons 11/12 ans (6 en filles et 6 en garçons) :

100 m nage libre, 200 ou 400 m nage libre, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m papillon, 200 4N

### **Mode de participation**

À chacun des trois plots, le club ne peut engager chacun de ses nageurs que sur trois épreuves maximum du programme.

Il y a obligation de participation au (100 ou au 200 NL), (200 ou au 400 NL), suivant la catégorie, sur au moins une réunion pour les nageurs souhaitant être classés en vue d'une finale départementale.

6 nages sont proposées. Pour être classé chaque nageur devra participer à toutes les épreuves à l'issue des 3 plots. La disqualification n'empêche pas de figurer dans le classement

### **Classements spécifiques de la compétition**

À l'issue des trois plots, un classement départemental est établi.

Pour figurer dans ce classement, seuls les nageurs ayant participé au (100 ou 200 NL) ou au (200 ou 400 NL) sont retenus. De plus ils doivent, à l'issue des trois plots, avoir participé à toutes les épreuves du Natathlon avenir de leur année d'âge.

NB : La disqualification dans une ou plusieurs épreuves n'empêche pas de figurer dans le classement.

Concernant les nageurs nés en 2013 et qui nageront avec la catégorie Benjamins, le CD34 prendra leurs performances pour qu'elles comptent dans le classement du Natathlon

Filles		Garçons		
8 ans et moins	2016 et Après	Avenirs 1	2016 et moins	8 ans et Après
9 ans	2015	Avenirs 1	2015	09 ans
10 ans	2014	Avenirs 2	2014	10 ans
11 ans	2013	Avenirs 3	2013	11 ans

---

<b>1<sup>er</sup> Plot Natathlon Hérault Avenirs</b>	<b>04 Février 2024</b>	<b>à Clermont l'Hérault</b>
------------------------------------------------------	------------------------	-----------------------------

**Filles et Garçons 9 ans (2015 et après) :**

50 NL – (100 NL-200 NL) – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 100 4N

**Filles et Garçons 10/11 ans (2014 / 2013):**

100 NL – (200 NL-400 NL) – 100 Dos – 100 Br – 100 PAP – 200 4N

**Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45**

Programme : 50 NL F/G – 100 NL F/G – 400 NL F/G - 50 Dos F/G – 100 Dos F/G – 50 Br F/G – 100 Br F/G  
50 PAP F/G – 100 PAP F/G – 200 NL F/G – 100 4N F/G - 200 4 N F/G

**Frais d'engagement : 2,1 euros par épreuve et par nageur et par relais**

Classement aux Temps – Engagements Extranat

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

**Récompenses :** Médailles aux 3 premiers Filles et Garçons par nage et par Groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)

(Filles et Garçons 9 ans et moins) et (Filles et Garçons 10 et 11 ans)

A l'issue des 3 Plots, une finale sera proposée et les 10 premiers Filles et Garçons seront récompensés pour chaque catégorie.

---

<b>3<sup>ème</sup> Animation Avenirs</b>	<b>04 février 2023</b>	<b>à Clermont Hérault</b>
------------------------------------------	------------------------	---------------------------

**Groupe Avenirs 1 et 2, Filles et Garçons nés en 2015 et après**

**Groupe Avenirs 3 et 4, Filles et Garçons nés en 2013/2014**

**Lieu :** Piscine de : Clermont l'Hérault

**Horaires et programmes :**

**Echauffement : 09h00 début des épreuves : 09h45**

25 Dos – 50 Brasse- 25 PAP – 50 Dos – 25 NL – 50 PAP- 25 Brasse – 50 NL – 100 4N – 100 NL

Engagements 3 nages par nageur

**Récompenses :** Médailles aux trois premiers sur chacune des nages et par groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)

Année 2013/2014 pour les Filles et les Garçons

Année 2015 et après pour les Filles et les Garçons

**Groupe Avenirs 1 et 2, Filles et Garçons nés en 2015 et après**  
**Groupe Avenirs 3 et 4, Filles et Garçons nés en 2013/2014**

**Lieu :** : Piscine de :

**Horaires et programmes :**

**Echauffement : 08h30**      **début des épreuves : 09h30**

50NL - 25 Dos F/G - 50Brasse F/G – 100NL - 25 Pap F/G - 50Dos F/G - 25 NL F/G - 50Pap F/G - 25B F/G - 1004N F/G

Engagements 3 nages par nageur

**Récompenses :** Médailles aux trois premiers sur chacune des nages et par groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)  
Année 2013/2014 pour les Filles et les Garçons  
Année 2015 et après pour les Filles et les Garçons

**Frais d'engagement :** Néant

---

**2<sup>ème</sup> Plot Natathlon Hérault Avenirs 24 mars 2024 Montpellier**

**Filles et Garçons 9 ans (2015 et après) :**

**50 NL – (100 NL-200 NL) – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 100 4N**

**Filles et Garçons 10/11 ans (2014 / 2013):**

**100 NL –(200 NL-400 NL) – 100 Dos – 100 Br – 100 PAP – 200 4N**

**Echauffement : 14h00**      **début des épreuves : 14h45**

**Programme :** 50 NL F/G – 100 NL F/G – 400 NL F/G - 50 Dos F/G – 100 Dos F/G – 50 Br F/G – 100 Br F/G  
50 PAP F/G – 100 PAP F/G – 200 NL F/G – 100 4N F/G - 200 4 N F/G

**Frais d'engagement :** **2,1 euros par épreuve et par nageur et par relais**

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

**Récompenses :** Médailles aux 3 premiers Filles et Garçons par nage et par Groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)

(Filles et Garçons 9 ans et moins) et (Filles et Garçons 10 et 11 ans)

**A l'issue des 3 Plots, une finale sera proposée et les 10 premiers Filles et Garçons seront récompensés pour chaque catégorie.**

**5<sup>ème</sup> Animation Avenir 28 avril 2024 à Montpellier**

**Groupe Avenir 1 et 2, Filles et Garçons nés en 2015 et après**  
**Groupe Avenir 3 et 4, Filles et Garçons nés en 2013/2014**

**Lieu :** : Piscine de :

**Horaires et programmes :**

**Echauffement : 09h00**      **début des épreuves : 09h45**

25 Dos – 50 Brasse- 25 PAP – 50 Dos – 25 NL – 50 PAP- 25 Brasse – 50 NL – 100 4N – 100 NL

Engagements 3 nages par nageur

**Récompenses :** Médailles aux trois premiers sur chacune des nages et par groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)  
Année 2013/2014 pour les Filles et les Garçons  
Année 2015 et après pour les Filles et les Garçons

**Frais d'engagement :** Néant

---

**3<sup>ème</sup> Plot Natathlon Hérault Avenir 28 avril 2024 à Montpellier**

**Filles et Garçons 9 ans (2015 et après) :**

**50 NL – (100 NL-200 NL) – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 100 4N**

**Filles et Garçons 10/11 ans (2014 / 2013):**

**100 NL –(200 NL-400 NL) – 100 Dos – 100 Br – 100 PAP – 200 4N**

**Echauffement : 14h00**      **début des épreuves : 14h45**

Programme : 50 NL F/G – 100 NL F/G – 400 NL F/G - 50 Dos F/G – 100 Dos F/G – 50 Br F/G – 100 Br F/G  
50 PAP F/G – 100 PAP F/G – 200 NL F/G – 100 4N F/G - 200 4 N F/G

**Frais d'engagement :**      **2,1 euros par épreuve et par nageur et par relais**

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

**Récompenses :** Médailles aux 3 premiers Filles et Garçons par nage et par Groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)

(Filles et Garçons 9 ans et moins) et (Filles et Garçons 10 et 11 ans)

**A l'issue des 3 Plots, une finale sera proposée et les 10 premiers Filles et Garçons seront récompensés pour chaque catégorie.**

---

**6<sup>ème</sup> Animation Avenir 26 Mai 2024 à Montpellier**

**Groupe Avenir 1 et 2, Filles et Garçons nés en 2015 et après**  
**Groupe Avenir 3 et 4, Filles et Garçons nés en 2013/2014**

**Lieu :** : Piscine de :



Horaires et programmes : M  
**Echauffement : 08h45**      **début des épreuves : 09h30**

25 Dos – 50 Brasse- 25 PAP – 50 Dos – 25 NL – 50 PAP- 25 Brasse – 50 NL – 100 4N – 100 NL

Engagements 3 nages par nageur

Récompenses : Médailles aux trois premiers sur chacune des nages et par groupe d'âge ( groupe d'âge ci-dessous)  
Année 2013/2014 pour les Filles et les Garçons  
Année 2015 et après pour les Filles et les Garçons

Frais d'engagement : Néant

---

**Finale Natathlon Hérault Avenir**      **26 Mai 2024**      **à Montpellier**

### Mode de qualification

Tous les nageurs - sans exception doivent auparavant avoir nagé les 6 nages de leurs programmes.

#### Filles et Garçons 9 ans (2015 et après) :

**50 NL – (100 NL-200 NL) – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 100 4N**

#### Filles et Garçons 10/11 ans (2014 / 2013):

**100 NL – (200 NL-400 NL) – 100 Dos – 100 Br – 100 PAP – 200 4N**

A l'issue des 3 plots, les rankings seront étudiés afin de déterminer la sélection des nageurs qui participeront à la Finale  
Les 20 premières Filles et Garçons 9 ans et moins  
Les 20 premiers Filles et Garçons 10 ans et 11 ans  
Soit 80 nageurs

Pour être classé lors de cette finale, les nageurs doivent avoir participé au moins à **4 épreuves** du Natathlon ci dessous.

Les filles et garçons 9 ans et moins nagent obligatoirement le 100 NL – 100 4N et 2 - 50m aux choix  
Les filles et garçons 10 et 11 ans nagent obligatoirement le 200 NL – 200 4N et 2 - 100m aux choix

#### **Echauffement : 14h00**      **début des épreuves : 14h45**

100 NL pour les filles 9 ans et moins les garçons 10 ans et moins  
200 NL pour les filles 10/11 ans et les garçons 11/12  
Pause  
50 PAP – 100 PAP – 50 Br – 100 Br

#### **Echauffement : 14h00**      **début des épreuves : 14h45**

100 4N pour les filles 9 ans et moins et les garçons 10 ans et moins  
200 4N pour les filles 10/11 ans et les garçons 11/12  
Pause  
50 NL – 100 NL – 50 Dos – 100 Dos

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur et par relais**

Classement aux Points à l'addition :      des 2 meilleurs 50 + 100 NL + 100 4N - Filles et Garçons 9 ans et moins  
des 2 meilleurs 100 + 200 NL + 200 4N - Filles et Garçons 10 et 11 ans :

Récompenses : Médailles aux 10 premiers par groupe d'âge Filles et Garçons, soit 40 récompenses

### SELECTION AVENIRS

*Les 4 premiers Filles et Garçons 11 ans au classement du Natathlon  
Ils seront invités le xxx Juin 2024 par le comité à participer à une compétition régionale  
Les frais seront pris en charge par le Comité.  
Les entraîneurs de club sont invités à se positionner pour faire partie de l'Encadrement.*

Compétition par équipe, mixte ou pas – accepté en réunion Entraîneurs du 31 mai 2022

Programme :      Matin :    Relais 4 x 50 PAP -      Equipe Garçons – Equipe Filles – Equipes Mixtes ( 2-2,(3-1 en attente Extranat))  
                         Relais 4 x 50 Dos      Equipe Garçons – Equipe Filles – Equipes Mixtes ( 2-2,3-1)  
                         Relais 4 x 50 Brasse      Equipe Garçons – Equipe Filles – Equipes Mixtes ( 2-2,3-1)

Après Midi :      Relais 4 x 50 NL      Equipe Garçons – Equipe Filles – Equipes Mixtes ( 2-2,3-1)  
                         Relais 4 x 100 4 N      Equipe Garçons – Equipe Filles – Equipes Mixtes ( 2-2,3-1)

**Echauffement : 09h00 – début des épreuves : 10h00**

**Echauffement : 14h00    début des épreuves : 14h45**

Frais d'engagement :      **20€ par Equipe**

Classement aux Temps/Points –Engagements Extranat

Open sur le nombre d'engagement

Récompenses : Médailles aux 3 premiers relais de chaque relais – filles – garçons – mixtes-

**Les récompenses, les podiums se feront à l'issue de chaque relais afin de mieux valoriser les nageurs**

## Catégorie Benjamins

**Valable pour Année 2023**

**Filles 12 et 13 ans – nées en 2011 et 2010 et suivant**  
**Garçons 13 et 14 ans – nés en 2010 et 2009 et suivant**

**Valable pour Année 2024**

**Filles et Garçons 12 et 13 ans– nées en 2012-2011**

08/10/2023	Challenge Hérault Benjamins et Juniors/séniors	Béziers
5/11/2023	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Benjamins	Montpellier
25 et 26/11/2023	Chpts Régionaux 50M – Benjamins	ALES
15/12/23 – 18/12/23	Finale CDF des Départements et Chpts FR Benj	Chalons sur Saone
20/01/2024	PromoSprint CD34	Montpellier Antigone
28/01/2024	2 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Benjamins	Sète
10/03/2024	3 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Benjamins	Béziers
7/04/2024	4 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Benjamins	Clermont l'Hérault
19/05/2024	Championnat du Gard Benjamins	Alès
10/06/2024	Interclubs Benjamins – CD34	Montpellier
09/06/2024	Chpts Départemental Hérault Eté	Sauvian
29/06/24 – 30/06/24	Chpts Régionaux 50M – Benjamins	Toulouse
01/07/24	Coupe de France des Départements	Toulouse

**Challenge Sprint Hérault Benjamins et Juniors/Séniors**      **08 octobre 2023**      **à Béziers**

**Formation Officiel le 08/10/2023 de 14h à 15h à la même piscine que la compétition**

### Horaires et Programmes :

A-midi :      **Echauffement 14h00**      **Début des épreuves : 15h00**

Programme :      **50 PAP – 50 Dos - 50 Br - 50 NL - 100 4N**

Modalités :      Open sur les nages

Récompenses :      Néant

Frais d'engagement :      **2,1 € par épreuve et par nageur**

Lieu :                    St Jean de Védas – Piscine Amphitrite

Horaires et Programmes :

**Matin :**                    **Echauffement : 8h30**                    **Début de épreuves : 9h15**

400 NL M – 800 NL D - 200 NL – 50 Dos – 200 4N – 100 NL–100 BR - 50 PAP – 200 Dos – 400 4N D - 100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**

400 NL D – 800 NL M - 50 Br – 100 PAP – 200 BR –100 Dos - 200 PAP – 400 4N M – 50 NL

800 - 400 4N - 200 PAP seulement pour les benjamins

Modalités :                    2 nages le matin et 2 nages l'après midi

Récompenses :                    **Médailles aux 3 premiers par nage et par année d'âge**

Frais d'engagement :                    **2,1 € par épreuve**

---

**Promo Sprint Hérault**                    **20 Janvier 2024**                    **ANTIGONE**

Lieu :                    **ANTIGONE**

Horaire et programmes :

**Echauffement : 13h00**    **Début des épreuves : 14h00**

50 Dos – 50 PAP – 50 BR – 50 NL

A l'issue des séries, il sera retenu une finale A de 10 concurrents, par année d'âge et par épreuve en Dames et Messieurs.

Modalités :                    Deux épreuves maximum par nageur

**Ouverte :                    Filles et garçons 9-10-11-12-13 ans**

Frais d'engagement :                    **2,1 euros par épreuve et par nageur**

Récompenses :                    **Par nage - 1 médaille ou trophée du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>**

**Récompenses : Filles et Garçons Avenirs ( 9-10-11 ans)**

**Récompenses : Filles et Garçons Benjamins ( 12-13 ans)**

**Un trophée Marc Crubellier sera remis au club de l'Hérault qui sera 1<sup>er</sup> au classement des structures à la place selon les catégories définies dans la compétitions.**

**Le barème du classement à la place :**

**1er : 42 points ; 2e : 40 pts ; 3e : 39 pts ; 4e : 38 pts ; 5e : 37 pts ; 6e : 36 pts ; 7e : 35 pts ; 8e : 34 pts ; 9e : 33 pts ; 10e : 32 pts ; 11e : 30 pts ; 12e : 29 pts ; 13e : 28 pts ; 14e : 27 pts ; 15e : 26 pts ; 16e : 25 pts ; 17e : 24 pts ; 18e : 23 pts ; 19e : 22 pts ; 20e : 21 pts. De plus, 1 point sera attribué par nageur participant.**

**Ce Trophée sera remis en jeux chaque année**

**2<sup>ème</sup> Circuit Hérault Benjamins et Juniors + Open : 28 janvier 2024 à Sète**

**Ouvert aux Masters**

**Ouvert aux Avenirs Garçons et Filles 2013**

Horaires et Programmes :

**Matin :**                    **Echauffement : 8h30**                    **Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 100 BR – 200 4N – 100 NL – 800NL D – 400 NL M – 50 PAP – 200Dos – 100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 PAP – 200 BR – 400 NL D – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 PAP – 400 4N

Limité à 4 engagements pour les nageurs de la catégorie Avenirs

Modalités :            2 nages le matin et 2 nages l'après midi

Récompenses :            Néant

Frais d'engagement :    2,1 € par épreuve

---

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault Benjamins 10 Mars 2024 à Béziers**

**Prendre catégorie Benjamins 2024**

**Ouvert aux Avenirs Garçons et Filles 2013**

**Ouvert aux juniors et plus non qualifiés aux régionaux**

**Piscine de : beziers**

Horaires et Programmes :

**Matin :**                    **Echauffement : 8h30**                    **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL D - 200 NL – 50 Dos – 200 4N – 100 NL–1500 NL M -100 BR - 50 PAP – 200 Dos – 400 4N D –100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**  
400 NL D – 800 NL M - 50 Br – 100 PAP – 200 BR – 1500 NL D - 100 Dos - 200 PAP – 400 4N M -- 50 NL

Modalités :            2 nages le matin et 2 nages l'après midi

Récompenses :            **Médailles aux 3 premiers par nage et par année d'âge (uniquement benjamins)**

**Année d'âge pour les Filles et les Garçons – 2012 – 2011**

**Pas de récompenses pour les juniors et plus**

Frais d'engagement :    2,1 € par épreuve

---

**4<sup>ème</sup> Circuit Hérault Benjamins 07 avril 2024 Clermont l'Herault**

**Prendre catégorie Benjamins 2024**

**Ouvert aux Avenirs Garçons et Filles 2013**

Horaires et Programmes :

**Matin :**                    **Echauffement : 8h30**                    **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL D - 200 NL – 50 Dos – 200 4N – 100 NL–100 BR - 50 PAP – 200 Dos – 400 4N D - 100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**  
400 NL D – 800 NL M - 50 Br – 100 PAP – 200 BR –100 Dos - 200 PAP – 400 4N M – 50 NL

Modalités :            2 nages le matin et 2 nages l'après midi

Récompenses :            Néant

Frais d'engagement : 2,1 € par épreuve

**Championnat du Gard 26 mai 2024 ALES**

CHAMPIONNATS DU GARD JEUNES OPEN  
GESTION INFORMATIQUE CNC

**Réunion 1 : Echauffement : 8h00 Début de la réunion : 9h00**

200 brasse dames et messieurs  
100 nage libre dames et messieurs  
200 dos dames et messieurs  
100 papillon dames et messieurs  
400 nage libre dames et messieurs  
50 nage libre dames et messieurs  
50 brasse dames et messieurs

**Réunion 2 : Echauffement: 14h Début de la réunion: 15h**

200 4 nages dames et messieurs  
50 dos dames et messieurs  
50 papillon dames et messieurs  
200 nage libre dames et messieurs  
100 brasse dames et messieurs  
100 dos dames et messieurs

Récompense au trois premier jeune 1 et trois premier jeune 2

**Championnat Départemental Été 50 M Officiel FFN 9 Juin 2024 SAUVIAN**  
**Catégories Benjamins 2 Juniors/Séniors Masters**

Lieu : SAUVIAN

1<sup>re</sup> réunion

Ouverture des portes : 8h30

Début des épreuves : 9h30

**Epreuves maîtres en rouge**

**4x50 m 4 nages Dames et Messieurs**

**200 m nage libre Dames et Messieurs**

**100 m nage libre Dames et Messieurs**

**50 m dos Dames et Messieurs**

**50 m dos Dames et Messieurs**

**200 m 4nages Dames et Messieurs**

**200 m papillon Dames et Messieurs**

**50 m nage libre Dames et Messieurs**

**100 m brasse Dames et Messieurs**

**100 m brasse Dames et Messieurs**

**400 m nage libre Dames et Messieurs**

**400 m nage libre Dames**

**200 m dos Dames et Messieurs**

**100 m papillon Dames et Messieurs**

**50 m papillon Dames et Messieurs**  
**200 m dos Dames et Messieurs**  
**400 m 4 nages Dames et Messieurs**  
**1500 m nage libre Dames et Messieurs**  
**1500 m nage libre Dames et Messieurs**  
**4x50 m 4 nages mixte**

2<sup>e</sup> réunion

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 15h00

**4x50 m nage libre Dames et Messieurs**  
**400 m 4 nages Dames et Messieurs**  
**200 m brasse Dames et Messieurs**  
**50 m brasse Dames et Messieurs**  
**50 m nage libre Dames et Messieurs**  
**50 m papillon Dames et Messieurs**  
**100 m dos Dames et Messieurs**  
**200 m brasse Dames et Messieurs**  
**200 m 4 nages Dames et Messieurs**  
**400m Messieurs**  
**800 m nage libre Dames et Messieurs**  
**100 m dos Dames et Messieurs**  
**50 m brasse Dames et Messieurs**  
**100 m nage libre Dames et Messieurs**  
**100 m papillon Dames et Messieurs**  
**200 m papillon Dames et Messieurs**  
**200 m nage libre Dames et Messieurs**  
**800 m nage libre Dames et Messieurs**  
**4x50 m nage libre mixte**

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*

Ces championnats constituent la finalité pour les nageurs qui évoluent dans le parcours départemental.  
Compétition de référence et qualificative régionale.

Récompenses : Médailles aux 3 premiers sur toutes les nages et par année d'âges  
Filles et Garçons : 2011,  
Filles et Garçons Juniors 1-2 : 2009-2010, Filles et Garçons Juniors 3-4-5 : 2008-2007-2006  
Séniors 2005 et avant

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur**

---

<b>Interclubs Benjamins</b>	<b>23/06/2024</b>	<b>Montpellier</b>
-----------------------------	-------------------	--------------------

## **Contenu du programme**

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

100 m nage libre, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m papillon. - *Classement au temps.*

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

4 x 200 m nage libre, 4 x (100 m 4 nages), les relayeurs réalisent chacun un 100 m 4 nages.

*Classement au temps.*

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

## Mode de participation

L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, départements, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental. Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Un nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles ainsi qu'aux relais. Toutes les épreuves individuelles doivent donc être nagées deux fois.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles).

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs.

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

**Catégories d'âge** : Filles et Garçons 12 et 13 ans

**Frais d'engagement** : 25 € par équipe

**Récompenses** : Une coupe aux 3 premières équipes du classement combiné Dames + Messieurs  
Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs

**Piscine de** :

<b>Dimanche 23 juin 2024</b>	
1 <sup>re</sup> réunion Ouverture des portes : 8 h 30 Début des épreuves : 10 h 00	2 <sup>e</sup> réunion Ouverture des portes : 14 h 00 Début des épreuves : 15 h 30
100m papillon Garçons 100m Dos Filles 100m Brasse Garçons 100m Nage Libre Filles <i>Pause : 10'</i> 4 x 200m NL Garçons 4 x (100mx4nages) Filles chaque relayeur effectue un 100m m 4 nages	100m Papillon Filles 100m Dos Garçons 100m Brasse Filles 100m Nage Libre Garçons <i>Pause : 10'</i> 4 x 200m NL Filles 4 x (100mx4nages) Garçons chaque relayeur effectue un 100m m 4 nages

**Championnats Bi-Départemental Benjamins Occitanie 25 et 26 novembre 2023 ALES**

**Organisation : Ligue Occitanie**

**Championnats Benjamins Occitanie 29 et 30 juin 2024 Toulouse**

**Organisation : Ligue Occitanie**

**Coupe des Départements de l'Occitanie 1 juillet 2024 - Toulouse**

Le département de l'Hérault procédera à une sélection

Voir règlement fédéral

Possibilité de faire 2 équipes

**Les équipes seront annoncées à l'issue de la compétition du 9 juin à Sauvian**



## Catégorie Juniors-Séniors

**Valable pour Année 2023**

**Filles (Juniors 14/15/16/17 ans /Séniors 18 ans +)  
Garçons (Juniors 15/16/17/18 ans /Séniors 19 ans +)**

**Valable pour Année 2024**

**Juniors**

**Filles et Garçons 14 à 18 ans – nés en 2010-2009-2008-2007-2006**

**Séniors**

**Filles et Garçons 19 ans et plus, nés en 2005 et avant**

08/10/2023	Challenge Hérault Benjamins – Juniors Séniors	Béziers
15/10/2023	Journée ½ Fond	Sète
29/10/2023	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Gigean
11/11/2023	Interclubs Région Occitanie	Montpellier Antigone
12/11/2023	Interclub Dpt Hérault	Montpellier Antigone
19/11/2023	Chpts Hérault J/S Qualificatif pour Région	Montpellier – St Bres
25 ET 26/11/2023	Chpts Régionaux Benjamins – J/S	ALES
26/10 – 29/10/23	Chpts de France Elite 25M	Angers
09/12 au 12/12/2023	Chpts de France Juniors 25 M	Montluçon
28/01/2024	2 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Béziers
2 – 3 – 4 février	Chpts régionaux 50 M	Tarbes
1 – 2 – 3 mars 2023	Meeting National Toulouse	Toulouse
10/03/2024	3 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Béziers
29/03 – 01/04/24	Chpts Ligue Occitanie 50 M	Nîmes
16 au 21 Avril 24	Chpts de France Juniors	
28/04/2024	4 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Sète
9 – 10 – 11 mai 2024	Chpts Régionaux Occitanie	Sète
16 – 19 mai 2024	Chpts France N2	
31/05 – 02 juin 2024	Meeting National Occitanie	Montpellier
19/05/2024	5 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Clermont l'Hérault
16 au 21 juin 2024	Chpts de France N1 Elite	
09/06/2024	Chpts Départemental Hérault Eté	Sauvian
5 – 6 – 7 juillet 2024	Chpts Régionaux Ligue Occitanie Eté	Toulouse
16 au 21 juillet 2024	Chpts France Eté Open	

**Challenge Sprint Hérault Benjamins et Juniors/Séniors      08 octobre 2023      à Béziers**

**Masters non autorisés**

Formation Officiel le 08/10/2023 de 14h à 15h à la même piscine que la compétition

Horaires et Programmes :

A-midi : **Echauffement 14h00** Début des épreuves : **15h00**

Programme : **50 PAP – 50 Dos - 50 Br - 50 NL - 100 4N**

Modalités : Open sur les nages  
Récompenses : Néant  
Frais d'engagement : 2,1 € par épreuve et par nageur

**Journée ½ Fond : 15 Octobre 2023 SETE 50 M**  
**Ouvert aux Benjamins 2 et Masters**

Lieu : Possibilité de nager en bassin de 50M

Horaires et Programmes :

A midi : **Echauffement : 14h00** Début des épreuves : **14h45**  
400 4N – 800 NL – 1500 NL – Filles et Garçons

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Frais d'engagement : 2,1 euros par épreuve, par nageur et par relais

**1<sup>er</sup> Circuit Hérault Juniors/Séniors : 29 Octobre 2023 Gigan**  
**Ouvert aux Benjamins 2 et Masters**

Lieu :

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement : 8h30** Début de épreuves : **9h15**  
4 x 100 NL - 50 Dos – 200 Pap – 50 NL–100 Br - 400 NL– 50 Pap – 200 Dos -100 4N

A-midi : **Echauffement : 14h00** Début des épreuves : **14h45**  
200 NL - 50 Br – 100 Pap – 200 Br –100 Dos- 200 4N–100 NL – 4 x 100 4N

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Frais d'engagement : 2,1 euros par épreuve, par nageur et par relais

**Interclubs TC Région Occitanie 11 Novembre 2023 Montpellier Antigone**

**Echauffement 08 h00 Début des épreuves 10h00 pour les Equipes « 1 »**

**Interclubs TC Hérault 12 Novembre 2023 Montpellier Antigone**

Lieu : Montpellier Piscine Antigone

Horaires et programme :

**Echauffement 08 h30 Début des épreuves 09h30**  
10X 50 NL D et M – 100 Dos D – 200 Dos M – 100 BrD – 200 BrM – 100 NL D – 400 NL M - 100 Pap D – 200 Pap M – 100 4N D – 200 4N M – 4x200 NL D

**Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00**  
4x200 NL M - 200 Dos D – 100 Dos M – 200 Br D – 100 Br M – 400 NL D – 100 NL M - 200 Pap D – 100 Pap M – 200 4N D – 100 4N M  
4x1004N D et M

Modalités : Chaque équipe est composée de 10 nageurs  
Pour être classée une équipe doit participer aux relais  
Les forfaits et les modifications doivent être impérativement déposés à votre arrivée.  
Classement à la table de cotation  
**2 officiels par équipe**

Récompenses : Coupes aux trois premiers des classements Dames – Messieurs – Combiné

Frais d'engagement : **25 € par équipe engagée**

<b>Championnat Départemental Officiel FFN :</b>	<b>19 Novembre 2023</b>	<b>St BRES</b>
-------------------------------------------------	-------------------------	----------------

**Ouvert aux Masters**

**Formation Officiel Juges le 19/11/2023 de 08h30 à 09h30 à la même piscine que la compétition**

Lieu :  
Qualificatif pour les Chpts régionaux

Horaires et Programmes du 26 novembre 2023:

**Matin :** **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h30**  
200 NL – 100 Dos – 200 PAP – 100 BR – 400 4N – 4 x 100 4N

**A-midi :** **Echauffement : 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
4 x 100 NL – 100 PAP - 200 BR - 400 NL – 200 Dos – 100 NL – 200 4N

Modalités : **Open sur le nombre d'épreuve par nageur**

Récompenses : Médailles aux 3 premiers sur toutes les nages et par année d'âges

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve, par nageur et par relais**

Récompenses Filles (Juniors 14/15/16/17 ans /Séniors 18 ans +) Garçons (Juniors 15/16/17/18 ans /Séniors 19 ans +)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

<b>2<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open :</b>	<b>28 Janvier 2024</b>	<b>Béziers</b>
---------------------------------------------------------	------------------------	----------------

**Ouvert aux Masters**

Lieu :

Horaires et Programmes :

**Matin :** **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 100 BR – 200 4N – 100 NL – 800NL D – 400 NL M – 50 PAP – 200Dos – 100 4N

**A-midi :** **Echauffement : 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 PAP – 200 BR – 400 NL D – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 PAP – 400 4N

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur**

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open : 10 mars 2024 Béziers**  
**Ouvert aux Masters**

Lieu :

Horaires et Programmes :

**Matin :** **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL D - 200 NL – 50 Dos – 200 4N – 100 NL–100 BR - 50 PAP – 200 Dos – 400 4N D – 1500 NL M - 100 4N

**A-midi :** **Echauffement : 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
400 NL D – 800 NL M - 50 Br – 100 PAP – 200 BR –100 Dos - 200 PAP – 400 4N M – 1500 NL D - 50 NL

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur**

Horaires et Programmes :

**Matin :** **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL D - 200 NL – 50 Dos – 200 4N – 100 NL– 1500 NL M 100 BR - 50 PAP – 200 Dos – 400 4N D – 100 4N

**A-midi :** **Echauffement : 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
400 NL D – 800 NL M - 50 Br – 100 PAP – 200 BR – 1500 NL D -100 Dos - 200 PAP – 400 4N M –50 NL

Modalités : 2 nages le matin et 2 nages l'après midi

Récompenses : **Médailles aux 3 premiers par nage et par année d'âge (uniquement benjamins)**  
**Année d'âge pour les Filles et les Garçons – 2012 – 2011**  
**Pas de récompenses pour les juniors et plus**

---

**4<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open : 28 avril 2024 Sète**  
**Ouvert aux Masters**

Horaires et Programmes :

**Matin :** **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 100 BR – 200 4N – 100 NL – 800NL D – 400 NL M – 50 PAP – 200Dos – 100 4N

**A-midi :** **Echauffement : 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 PAP – 200 BR – 400 NL D – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 PAP – 400 4N

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur**

---

**5<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open : 19 mai 2024 Clermont l'Hérault**  
**Ouvert aux Masters**

Lieu :

Horaires et Programmes :

**Matin :** **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 100 BR – 200 4N – 100 NL – 800NL D – 400 NL M – 50 PAP – 200Dos – 100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 PAP – 200 BR – 400 NL D – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 PAP – 400 4N

Modalités :            *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Frais d'engagement :    2,1 euros par épreuve et par nageur

---

<b>Championnat Départemental Eté</b>	<b>50 M Officiel FFN</b>	<b>9 Juin 2024</b>	<b>SAUVIAN</b>
<b>Catégories</b>	<b>Benjamins 2</b>	<b>et Juniors/Séniors</b>	<b>et Masters</b>

Lieu :                    SAUVIAN

1<sup>re</sup> réunion  
Ouverture des portes : 8h30  
Début des épreuves : 9h30

**Epreuves maîtres en rouge**

**4x50 m 4 nages Dames et Messieurs**  
**200 m nage libre Dames et Messieurs**  
**100 m nage libre Dames et Messieurs**  
50 m dos Dames et Messieurs  
**50 m dos Dames et Messieurs**  
200 m 4nages Dames et Messieurs  
**200 m papillon Dames et Messieurs**  
50 m nage libre Dames et Messieurs  
**100 m brasse Dames et Messieurs**  
100 m brasse Dames et Messieurs  
**400 m nage libre Dames et Messieurs**  
400 m nage libre Dames  
**200 m dos Dames et Messieurs**  
100 m papillon Dames et Messieurs  
**50 m papillon Dames et Messieurs**  
200 m dos Dames et Messieurs  
**400 m 4 nages Dames et Messieurs**  
1500 m nage libre Dames et Messieurs  
**1500 m nage libre Dames et Messieurs**  
**4x50 m 4 nages mixte**

2<sup>e</sup> réunion  
Ouverture des portes : 14h00  
Début des épreuves : 15h00

**4x50 m nage libre Dames et Messieurs**  
400 m 4 nages Dames et Messieurs  
**200 m brasse Dames et Messieurs**  
50 m brasse Dames et Messieurs  
**50 m nage libre Dames et Messieurs**  
50 m papillon Dames et Messieurs  
**100 m dos Dames et Messieurs**  
200 m brasse Dames et Messieurs  
**200 m 4 nages Dames et Messieurs**  
400m Messieurs  
**800 m nage libre Dames et Messieurs**  
100 m dos Dames et Messieurs  
**50 m brasse Dames et Messieurs**  
100 m nage libre Dames et Messieurs  
**100 m papillon Dames et Messieurs**  
200 m papillon Dames et Messieurs  
**200 m nage libre Dames et Messieurs**

**800 m nage libre Dames et Messieurs**  
**4x50 m nage libre mixte**

Modalités : **Open sur le nombre d'épreuve par nageur**

Ces championnats constituent la finalité pour les nageurs qui évoluent dans le parcours départemental.  
Compétition de référence et qualificative régionale.

Récompenses : Médailles aux 3 premiers sur toutes les nages et par année d'âges  
Filles et Garçons : 2011,  
Filles et Garçons Juniors 1-2 : 2009-2010,  
Filles et Garçons Juniors 3-4 : 2006-2007-2008, et séniors 2005 et avant

Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur**

**Catégorie Maîtres**

**La catégorie Maîtres est intégrée avec le chpts Juniors/séniors, donc voir les dates de ce Chpts**  
**Une compétition distincte sera créé afin de servir de qualification pour les divers Chpts Masters**

**Interclubs Maîtres Hérault OPEN**                      **xxxxxxxxxxxx2024**

Lieu : Métropole Montpellier à définir

Horaires et Programmes :

**Echauffement : 17h30**

**Début de épreuves : 18h30**

4x50 NL – 100 PAP – 100 Dos – 100 BR – 100 NL – 4x50 4N

Modalités : 4 filles, 4garçons ou Mixte (2 filles/2 garçons)

Frais d'engagement : **20 euros par équipe**

Animation : **Soirée Buffet suivant dispo des participants Ce n'est pas à piscine Nakache, donc rien de prévu**

Récompenses : Coupes aux Filles et Garçons aux 3 premiers.

---

<b>Chpts de France Hiver en Relais</b>	<b>27 janvier 2024</b>
----------------------------------------	------------------------

<b>Chpts Régionaux Interclubs Hiver</b>	<b>on croit sur Toulouse – A vérifier</b>
-----------------------------------------	-------------------------------------------

<b>Meeting National</b>	<b>NIMES</b>
-------------------------	--------------

<b>Meeting National</b>	<b>Toulouse</b>
-------------------------	-----------------

<b>Chpts Régionaux Eté</b>	<b>9 juin 2024</b>	<b>Sauvian</b>
----------------------------	--------------------	----------------

<b>Chpts de France Hiver</b>	<b>7 – 10 mars 2024</b>	<b>Le Puy en Velay</b>
------------------------------	-------------------------	------------------------

<b>Chpts de France Eté</b>	<b>20 au 23 juin 2024</b>	<b>Montpellier</b>
----------------------------	---------------------------	--------------------

Version du 16/04/2024