



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

# PROGRAMMES et REGLEMENTS SPORTIFS

## Saison 2015-2016

PREAMBULE IMPORTANT  
Lecture attentive des entraîneurs

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 de juin 2015.**

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.**

Les clubs prendront également les dispositions nécessaires pour faire appliquer à leurs nageurs les nouvelles règles FFN correspondant aux directives de l'ENF. Sauv'nage, Pass'port de l'eau et Pass'compétition.

- 1- Sauv'Nage -Initialiser chacun dans votre club, sous l'autorité d'un évaluateur, le passage du Sauv'Nage  
De saisir dans Extranat les résultats des tests.
- 2 – Pass'Port de l'Eau : Initialiser à 2, voire 3 clubs, sous l'autorité de au moins 2 évaluateurs de clubs différents, le passage du Pass'Port de l'Eau  
D'envoyer au comité Hérault, avec les fichiers appropriés les résultats des tests, qui lui-même les saisira dans Extranat.
- 3- Pass'Compétition –Le comité initialisera une compétition (à définir, date, lieu...), sous l'autorité d'évaluateurs, le passage du Pass'Compétition. Le comité pourra également choisir une compétition existante pour le passage des tests. Le comité régional saisira dans Extranat les résultats des tests.

### **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 lundi ou le mardi seront les dates limites de saisie d'engagement retenues suivant les compétitions.

Elles seront pour ce qui concerne les compétitions locales ou supports clubs :

- préparée en local Les clubs préparent la compétition en local sur Extranat Pocket suivant les paramètres de la compétition. Ils envoient à destination des clubs toutes les informations de celles-ci.

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 systématique envoyé par courrier le même jour où les clubs finalisent leurs engagements. Vous éditez le bordereau financier disponible sur Extranat, récapitulant vos engagements. A défaut de réception le vendredi précédant la compétition, les engagements ne seront pas pris en compte.

### **Règle concernant les Officiels.**

Le club est tenu de présenter à chaque réunion, un nombre d'officiels défini en fonction des nageurs engagés par réunion concernée soit :

- ↳ 3 nageurs et moins : 0 officiel
- ↳ de 4 à 7 nageurs : 1 officiel
- ↳ de 8 à 14 nageurs : 2 officiels
- ↳ 15 nageurs et plus : 3 officiels

***Cette règle s'applique à toutes les Compétitions Individuelles.***

***La règle est de un officiel par équipe pour les compétitions interclubs se déroulant en Languedoc-Roussillon.***

Les officiels doivent être présents du début à la fin des réunions.

Les clubs, organisateurs supports des compétitions devront s'inquiéter en amont à ce que le jury soit cadré, adapté en fonction du nombre de ligne d'eau et aussi fournir un nombre d'officiels conséquents.

Si le jury n'est pas conforme, la compétition sera annulée sur décision du délégué du comité et du Juge Arbitre.

▪ R.2.2. L'absence d'officiels : Une **pénalité de 40 € par réunion** sera appliquée et payable dans les 15 jours. A défaut de règlement, le club se verra refuser ses engagements pour la ou les compétitions suivantes.

**Catégorie AVENIRS (9 ans et moins)**  
**Enfants nés en 2007 et après**

**Formation 1 Avenirs : 15 Novembre 2015 LUNEL/BEZIERS**

Lieu : **LUNEL** MANUC - CNL - ASPTT-AC Cournon - MPN  
**BEZIERS** Agde-CNBM - Pézenas - Sète Natation EDD- Clermont - ASCBéziers - NOF

Horaires et programmes :

Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45  
**[Pass'Compétition 100 4N] 15h 00:** 25 Dos-25Br - 50 NL - 25 Pap - 4 x 25 NL Mixte (2 garçons et 2 filles)

Modalités : Formation du jeune nageur pour lui permettre de découvrir le milieu des compétitions.

D'appréhender les officiels et permettre aux entraîneurs de gérer la rencontre sportive sans se poser la question du chrono. 2 nages maximum + le relais.

Pas de classement aux Temps-Engagements FFNEX

**Goûter tous ensemble et diplômes pour tous.**

<b>Juge Arbitre</b>		
<b>Starter</b>		

**Formation 2 Avenirs 24 Janvier 2016 MONTPELLIER (Nakache)/FRONTIGNAN**

Lieu : **MONTPELLIER (Nakache)** CNL - ASPTT - MANUC- MPN - Clermont  
**FRONTIGNAN** NOF - Sète Natation EDD - Agde - CNBM - Pézenas-AC Cournon-ASCBéziers

Horaires et programmes :

Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45  
**[Pass'Compétition 100 4N] 15h 00:** 50 Dos-50 Br - 50 NL -25 Pap - 4 x 25 4N

Modalités : 2 nages maxi + le relais

Formation du jeune nageur pour lui permettre de découvrir le milieu des compétitions. D'appréhender les officiels et permettre aux entraîneurs de gérer la rencontre sportive.

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

Classement aux Temps -Engagements FFNEX

**Goûter tous ensemble et médailles pour tous.**

<b>Juge Arbitre</b>		
<b>Starter</b>		

<b>Interclubs Avenirs :</b>	<b>20 Mars2016</b>	<b>MONTPELLIER (Nakache)</b>
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Lieu : **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et programmes :

Echauffement 14h00      début des épreuves      14h45  
*[Pass'Compétition 100 4N]*      **15h00 :**      50 Dos - 50 PAP - 50 Br – 50 NL - 4x50 NL

Modalités :      Equipe non mixte de 4 nageurs - 1 épreuve individuelle par nageur  
Obligation de participer au relais pour être classé  
Classement à la table de cotation.

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

Frais d'engagement :      **10 euros par équipe**  
Engagements FFNEX

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Nageur complet :</b>	<b>9ans et moins</b>	<b>22Mai 2016</b>	<b>LUNEL</b>
-------------------------	----------------------	-------------------	--------------

Lieu : **LUNEL**

Horaires et Programmes :

Echauffement : 14h00      Début des épreuves :      14h45  
*[Pass'Compétition 100 4N]*      **15h 00:**      50 NL filles – 100 4N garçons - 100 4N filles - 50 NL garçons

Récompenses :      Médailles aux 10 premiers, en Dames et en Messieurs, les deux années d'âges confondues.  
Classement effectué au cumul des points de la table de cotation sans disqualification

Pas de classement aux Temps –Engagements FFNEX  
Passage du Pass'compétition.

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Prix du Département Hérault Avenirs</b>	<b>05 Juin 2016</b>	<b>COURNONTERAL</b>
--	---------------------	---------------------

Enfants nés en 2008 et + : Deux 50 Spé + Relais – Engagement FFNEX

Enfants nés en 2007 : Deux 100 Spé + Relais – Engagement en ligne sur Extranat  
**Pass'Compétition Obligatoire**

Lieu : **COURNONTERAL**

Horaires et Programmes :

Matin échauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
*[Pass'Compétition 100 4N]* **10h 00:** 50 Dos – 100 NL – 100 4N - 50 Br - 100 Pap – 4 x 50 4N

A-midi échauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
*[Pass'Compétition rattrapage 100 4N]* **15h 00:** 50 Pap - 100 Dos - 50 NL - 100 Br – 4x50 NL

Modalités :

Séries classement au temps **2** épreuves individuelles sur les 50 M par nageur nés en 2008 + Relais  
**2** épreuves individuelles sur les 100 M par nageur nés en 2007 + Relais

Récompense :

Trois premiers par épreuve individuelle et par année d'âge en Dames et en Messieurs  
Trois premiers relais en Dames et Messieurs, par catégorie.

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

Elle sera autorisée pour les nageurs ne possédant pas le Pass'Compétition, 2008 et plus, mais leurs performances ne seront pas pris en compte au titre des MPI pour la FFN.

Néanmoins, les récompenses seront distribuées en ne tenant pas compte de ce diplôme.

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Meeting ASPTT Avenirs/Poussins</b>	<b>28 Juin 2016</b>	<b>MONTPELLIER (Nakache)</b>
---------------------------------------	---------------------	------------------------------

Lieu : **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et programmes:

Echauffement : 13h30 début des épreuves : 14h15  
*[Pass'Compétition 100 4N]* **14h30 :** 50 NL – 50 Dos – 50 Br – 50 Pap – 4 x 50 4N

Modalités : **Equipe de 4 :** 2 avenir et 2 poussins – 2 filles et 2 garçons  
Chaque nageur réalise deux 50 de spécialité  
Il faut avoir nagé 2 50NL, 2 50 Dos, 2 50 Br, 2 50 Pap + 1 relais 4 x 50 4 nages.

Récompenses : l'addition des points – style interclubs

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

**Catégorie Poussins (10 -11 ans)**  
**Enfants nés en 2005-2006**

**Journée Formation Jeunes « Poussins »      06 Décembre 2015      LUNEL/CLERMONT**

Lieux :                    **LUNEL**                    ASPTT - MANUC –CNL– NOF- AC Cournon  
                                 **CLERMONT Hérault**      Agde – CNBM – Pézenas– MPN - ASC Béziers – Clermont- Sète NEDD

Horaires et programmes :

Echauffement : 14 h 00                    Début des épreuves : 14 h 45  
[Pass'Compétition 100 4N]      **15h** - 100 4N - 50 Dos - 50 Pap - 100 NL – 50 NL – 50 Br - 4 x 50 4N

Modalités :            2 épreuves max par nageur + Relais

Concernant le passage du Pass'compétition, il se fera en début de réunion. Si échec, possibilité de repêchage en fin de réunion.

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

<b>Juge Arbitre</b>		
<b>Starter</b>		

**Promo Sprint :            16 Janvier 2016            MONTPELLIER (Antigone)**

Lieu :                            **MONTPELLIER(Antigone) – Demande de matériel informatique au comité LR**

Horaires et programmes :

Echauffement : 13h15                    Début des épreuves : 14h30  
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 :            2 épreuves max par nageur

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

Récompenses :            1 médaille gravée au 3 premiers, et 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>. A chaque finale

<b>Juge Arbitre</b>		
<b>Starter</b>		

<b>Prix du Département Hérault Hiver Poussins</b>	<b>07Février 2016</b>	<b>AGDE</b>
---	-----------------------	-------------

Lieu : **AGDE**

Horaires et programmes :

Matin : Echauffement 9h00 Début des épreuves : 9h45  
**[Pass'Compétition 100 4N] 10h :** 100 4N - 50 Pap - 100 NL - 50 Dos - 100 Br - 4 x 50 NL  
A-midi : Echauffement 14h00 Début des épreuves : 14h45  
**[Pass'Compétition Rattrapage 100 4N] 15h :** 50 NL - 100 Dos - 50 Br - 100 Pap - 200 NL - 4x50 4N

Modalités : Trois épreuves maximum par nageur

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

Récompenses : Médailles aux trois premiers par année d'âge.

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Interclubs Poussins Hérault</b>	<b>20 Mars 2016</b>	<b>MONTPELLIER (Nakache)</b>
------------------------------------	---------------------	------------------------------

Modifications à communiquer dès l'arrivée à la piscine.

**Dépôt des bordereaux récapitulatifs si modification en Dames et en Messieurs au début de l'échauffement.**

Lieu : **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et programmes :

Echauffement 9h00 Début des épreuves 9h45  
**[Pass'Compétition 100 4N] 10h :** 100 4N - 50 Dos - 50 Pap - 50 Br - 50 NL - 4x50 NL

Modalités – règlement :

Equipe non mixte de 4 nageurs - 1 épreuve individuelle par nageur et le 100 4N pour tous les nageurs

Obligation de participer au relais pour être classé

Classement à l'addition des points.

En cas d'égalité le classement du relais sera pris en compte pour déterminer le vainqueur.

Récompense :

Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs

Une coupe aux 3 premières équipes du classement combiné Dames + Messieurs

Frais d'engagement : **10 euros par équipe.**

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

**NATATHLON POUSSINS 10 ans et 11 ans Modalités générales**

**Les 2 Plots sont constitués de 5 Epreuves par année d'âge :**

**Age : 10 ans : 50 PAP – 50 DOS – 50 BRASSE – 50 CRAWL - 200 CRAWL**

**Age : 11 ans : 100 PAP – 100 DOS – 100 BRASSE – 100 CRAWL – 400 NL**

**A chaque plot : les concurrents peuvent choisir 5 épreuves sur l'ensemble du programme dont le 200 NL pour les 10 ans, et le 400 NL pour les 11 ans.**

**Toutes les épreuves doivent être disputées sur l'ensemble des 2 plots.**

**Le classement final est effectué par addition des points marqués dans chaque épreuve**

**1<sup>er</sup> plot Natathlon 10 – 11 ans Hérault : 03 Avril 2016 BEZIERS**

Lieu : **BEZIERS**

Horaires et programmes :

Matin : Echauffement 9h00 Début des épreuves : 09h45  
100Pap – 200NL – 100 NL - 50 Dos - 100 Br

A-midi : Echauffement 14h00 Début des épreuves : 14h45  
50Pap – 400NL – 50 NL – 100 Dos – 50 Br

Modalités :

Les nageurs doivent participer obligatoirement à au moins 3 épreuves,

Dont le 200 NL Obligatoire pour les 10 ans – nés en 2006

Dont le 400 NL Obligatoire pour les 11 ans – nés en 2005

Récompense : 10 premiers garçons 10 ans et 11 ans / 10 premières filles 10 ans et 11 ans  
**Les récompenses seront données à la fin du 2<sup>ème</sup> plot Natathlon.**

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

**Pass'Compétition obligatoire**

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

**2<sup>ème</sup> plot Natathlon 10 – 11 ans Hérault : 15 Mai 2016 MONTPELLIER (Nakache)**

Lieu : **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et programmes :

Matin : Echauffement 9h00 Début des épreuves : 09h45  
50Pap – 400NL – 50 NL – 100 Dos – 50 Br

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

Modalités :

Les nageurs doivent participer obligatoirement à au moins 3 épreuves,

Dont le 200 NL Obligatoire pour les 10 ans – nés en 2006

Dont le 400 NL Obligatoire pour les 11 ans – nés en 2005

Récompense : 10 premiers garçons 10 ans et 11 ans / 10 premières filles 10 ans et 11 ans  
**Les récompenses seront données à la fin du 2<sup>ème</sup> plot Natathlon.**

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

**Pass'Compétition obligatoire**



Juge Arbitre	
Starter	

<b>Prix du Département Hérault Eté Poussins</b>	<b>19 Juin 2016</b>	<b>PEZENAS</b>
---	---------------------	----------------

Lieu : PEZENAS

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
 [Pass'Compétition 100 4N] 10h : 50 NL – 100 Pap –50 Br – 400 NL –100 Dos – 100 4N - 4 x 50NL

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
 [Pass'Compétition rattrapage 100 4N] 15h : 200 NL -50 Pap – 100 Br – 50 Dos – 200 4N –100 NL- 4 x 50 4N

Modalités : Trois épreuves individuelles par nageur au maximum + Relais

Récompenses : 3 premiers par catégories d'âge et par nage

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

**Pass'Compétition obligatoire**

Juge Arbitre	
Starter	

**SELECTION POUSSINS**

*Elle sera composée de 10 Filles et 10 Garçons  
 Les 5 premières Filles 10 ans et 11 ans et les 5 premiers Garçons 10 ans et 11 ans du Natathlon.  
 Ils seront invités par le comité à participer à une Activité Ludique et Natation.  
 Les frais seront pris en charge par le Comité.  
Les entraîneurs de club sont invités à se positionner pour faire partie de l'Encadrement.*

**Catégorie BENJAMINS (12-13 ANS)**  
**Enfants nés en 2003-2004**

**Championnats Hérault Automne Benjamins      29 Novembre 2015      Clermont Hérault**

Lieu :                    **Clermont Hérault**

Horaires et Programmes :

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

    A-midi :                    Echauffement 14h00                    Début des épreuves : 14h45  
200 Br - 800 NL - 200 Dos – 100 NL – 200 4N – 4 x 50 4N

Modalités :            4 épreuves maximum par nageur

    Temps limites exigés :    **400 4N 7'20''**                    **800 NL 13'30''**

Récompenses :            Médailles aux trois premiers par épreuve par année d'âge.

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

**Interclubs Benjamins 1<sup>er</sup> Plot :      13 Décembre 2015      MONTPELLIER (Nakache)**

Lieu :                    **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et programmes :

    Echauffement : 9h00                    Début des épreuves : 9h45  
100 4N – 4 x 50 NL

    Echauffement : 14h00                    Début des épreuves : 14h45  
4 x 50 Pap – 4 x 50 Br – 4 x 50 4N

Modalités et règlement :

    Equipe de 4 non mixte  
    Chaque nageur participera à 1 épreuve individuelle + les relais.  
    Pour être classée une équipe doit obligatoirement participer aux relais

Classement : à la table de cotation.

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Promo Sprint</b>	<b>16 Janvier 2016</b>	<b>MONTPELLIER (Antigone)</b>
---------------------	------------------------	-------------------------------

Lieu : MONTPELLIER(Antigone)

Horaire et programmes :

Echauffement : 13h15 Début des épreuves : 14h30  
50 Dos – 50 Pap – 50 Br – 50 NL

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

Modalités : Deux épreuves maximum par nageur

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

Récompenses : 1 trophée au 1<sup>er</sup> de chaque finale, 1 médaille du 2<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup>

Juge Arbitre	
Starter	

<b>Interclubs Benjamins 2ème Plot :</b>	<b>31 Janvier 2016</b>	<b>ALES</b>
---	------------------------	-------------

Lieu : ALES

Horaires et programmes :

Echauffement : 9h00 Début des épreuves : 10h00  
100NL – 100 Dos - 4 x 200 NL  
Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 15h00  
100 Br – 100 Pap – 4 x 100 4N (les relayeurs réalisent chacun un 1004N)

Modalités et règlement :

Equipe de 4 non mixte  
Chaque nageur participe à 1 épreuve individuelle + les relais.  
Pour être classée une équipe doit obligatoirement participer aux relais

Classement : à la table de cotation.

Récompenses : Trois premières équipes du classement Combiné – Dames – Messieurs – Voir Région

Frais d'engagement : Voir avec la région ou le département – A préciser

<b>NATATHLON 12 ans et 13 ans Modalités générales</b>
---

**Les Plots sont constitués de 5 Epreuves :**

**100 PAP – 100 DOS – 100 BRASSE – 100 CRAWL**  
**200 PAP – 200 DOS – 200 BRASSE – 200 CRAWL**  
**400 4 Nages – 800 NL**

**Il y aura 4 Plots soit, 4 journées**

**A chaque étape : les concurrents peuvent choisir au moins 3 épreuves sur l'ensemble du programme**

**Toutes les épreuves doivent être disputées sur l'ensemble des quatre journées.**

**Le classement final est effectué par addition des points marqués dans chaque épreuve**

<b>Natathlon 1 Plot</b>	<b>14 Février 2016</b>	<b>SETE</b>
-------------------------	------------------------	-------------

Lieu : **SETE (Biascamano)**

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : **8h30** Début des épreuves : **9h15**  
400 4N M – 200 Pap D – 100 Dos M – 100 Br D – 200 NL M

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
400 4N D – 200 Pap M – 100 Dos D – 100 Br M – 200 NL D

Modalités :

**Chaque concurrent doit avoir disputé chacune des 10 épreuves du programme sur l'ensemble des 4 journées.**

Frais d'engagements : **2 euros par épreuve et par nageur**

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Natathlon 2 Plot</b>	<b>13 Mars 2016</b>	<b>BEZIERS</b>
-------------------------	---------------------	----------------

Lieu : **BEZIERS**

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : **8h30** Début des épreuves : **9h15**  
200 Dos M – 800 NL D – 100 Pap M – 100 NL D – 200 Br M

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
200 Dos D – 800 NL M – 100 Pap D – 100 NL M – 200 Br D

Modalités :

**Chaque concurrent doit avoir disputé chacune des 10 épreuves du programme sur l'ensemble des 4 journées.**

Frais d'engagements : **2 euros par épreuve et par nageur**

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Natathlon 3 Plot</b>	<b>10 Avril 2016</b>	<b>MONTPELLIER (Nakache)</b>
-------------------------	----------------------	------------------------------

Lieu : **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : **8h30** Début des épreuves : **9h15**  
200 Pap M – 400 4N D – 100 Dos M – 100 Br D – 200 NL M

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
200 Pap D – 400 4N M – 100 Dos D – 100 Br M – 200 NL D

Modalités :

**Chaque concurrent doit avoir disputé chacune des 10 épreuves du programme sur l'ensemble des 4 journées.**

Frais d'engagements : **2 euros par épreuve et par nageur**

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Natathlon 4 Plot</b>	<b>29 Mai 2016</b>	<b>LUNEL</b>
-------------------------	--------------------	--------------

Lieu : **LUNEL**

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : **8h30** Début des épreuves : **9h15**  
200 Dos D – 800 NL M – 100 Pap D – 100 NL M – 200 Br D

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
200 Dos M – 800 NL D – 100 Pap M – 100 NL D – 200 Br M

Modalités :

Chaque concurrent doit avoir disputé chacune des 10 épreuves du programme sur l'ensemble des 4 journées.  
Classement départemental effectué après les épreuves de la quatrième étape.

Récompenses : Une médaille gravée aux 3 premiers

Une médaille du 4<sup>ème</sup> au 10<sup>ème</sup> (Filles et Garçons), sur l'ensemble des 4 journées.

**Les récompenses seront données au début des championnats Hérault Été Benjamins du 12 juin 2016.**

Frais d'engagements : **2 euros par épreuve et par nageur**

Au niveau national :

**Obligation d'avoir nagé les 10 Epreuves au moins 1 fois**

**A l'addition des points des 10 épreuves, les 136 meilleurs Benjamins Filles et Garçons, sont qualifiés.**

**Pas de distinction d'âge.**

**Ils disputeront alors 6 épreuves : 50 NL – 100 PAP – 100 DOS – 100 Brasse – 400 NL – 200 4 Nages**

**Les 6 épreuves devront obligatoirement être nagées.**

**Un classement combiné des 6 nages sera alors réalisé.**

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Championnats Hérault Été Benjamins</b>	<b>12 Juin 2016</b>	<b>BEZIERS</b>
---	---------------------	----------------

Lieu : **BEZIERS**

Horaires et Programmes :

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

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

Modalités : 4 épreuves individuelles par nageur au maximum.

Récompenses : Récompenses aux trois premiers par épreuve sur la catégorie.

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

**Sélection Benjamins- Coupe de France des Départements**

***Cette Coupe de France se déroulera le 18 et 19 juin 2016***

***Elle sera constituée à partir des 11 premiers du Natathlon***

***Les entraîneurs de club sont invités à se positionner pour faire partie de l'Encadrement.***

# Catégorie Minimes et plus – 14 ans et plus nés en 2002 et avant

**1<sup>er</sup> Circuit Hérault Open : 18 Octobre 2015 MONTPELLIER (Neptune)**

Lieu : MONTPELLIER (Neptune)

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 50 4N

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

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

Juge Arbitre	
Starter	

**Interclubs TC Hérault 07 Novembre 2015 SAINT JEAN DE VEDAS**

Lieu : SAINT JEAN DE VEDAS (Amphitrite) – avec participation de 2 clubs supports afin  
D'assurer la logistique

Horaires et programme :

Echauffement 09 h00 Début des épreuves 10h00  
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 - 4x100 NL D et M

Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00  
4x200 NL D et 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 - 4x100 4N 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 : **30 € par équipe engagée**

Juge Arbitre	
Starter	

<b>Championnat Départemental Officiel FFN :</b>	<b>21 et 22 Novembre 2015</b>	<b>LUNEL</b>
---	-------------------------------	--------------

Lieu : **LUNEL (Aqualuna)**

Horaires et Programmes du 21 novembre 2015:

Echauffement : 18h00 Début de épreuves : 18h45  
1500 NL – 50 Pap – 50 Dos – 800 NL – 50 Br – 50 NL

Horaires et Programmes du 22 novembre 2015:

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

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

Compétition qualificative pour les Championnats Régionaux du **05 et 06 Décembre 2015 à BEZIERS**.  
**1<sup>ère</sup> compétition majeure du parcours départemental, ils ouvrent la porte des Championnats régionaux, qui eux-mêmes, offrent l'unique accès (hormis les nageurs de série N et IR), aux Nationale 2 Hiver en bassin de 25M.**  
**Tout est possible à partir de cette échéance en début de saison.**

Récompenses : Médailles aux 3 premiers par nage

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>2<sup>ème</sup> Circuit Hérault Open :</b>	<b>17 Janvier 2016</b>	<b>CLERMONT HERAULT</b>
---	------------------------	-------------------------

Lieu : **CLERMONT Hérault**

Horaires et Programmes :

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

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL D –100 Dos- 50 NL - 200 Pap – 4 x 50 4N

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

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>3<sup>ème</sup> Circuit Hérault Open :</b>	<b>27 Mars 2016</b>	<b>SETE</b>
---	---------------------	-------------

Lieu : SETE

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 – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 Pap – 400 4N

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

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>4<sup>ème</sup> Circuit Hérault Open :</b>	<b>22 Mai 2016</b>	<b>BEZIERS</b>
---	--------------------	----------------

Lieu : BEZIERS

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 – 4x100 NL

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 – 4 x 100 4N

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

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	

<b>Championnats Départementaux Eté Officiel FFN</b>	<b>26 juin 2016</b>	<b>BEDARIEUX</b>
---	---------------------	------------------

Lieu : BEDARIEUX

Horaires et Programmes :

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

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL D – 100 Dos - 50 NL - 200 Pap – 1500 NL D – 800 NL M

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 régionale.**

Récompenses : Médailles aux 3 premiers par nage

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

<b>Juge Arbitre</b>	
<b>Starter</b>	



# Catégorie Maîtres

**1<sup>ère</sup> Soirée des Maîtres Hérault OPEN**      **14 Novembre 2015**      **AGDE**

Lieu :                      **AGDE**

Horaires et Programmes :

Echauffement : 18h00                      Début de épreuves : 18h45  
400 NL – 100 Dos – 50 Pap – 100 NL – 50 Br – 100 4N – 50 Dos – 100 Pap – 50 NL – 100 Br - Pause 5' 4 x 50 NL

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

**2<sup>ème</sup> Soirée des Maîtres Hérault OPEN**      **30 Janvier 2016**      **BEZIERS**

Lieu :                      **BEZIERS (Léo Lagrange)**

Horaires et Programmes :

Echauffement : 18h00                      Début de épreuves : 18h45  
4 x 50 NL – Pause 5' - 400 NL – 100 Dos – 50 Pap – 200 4N - 100 NL – 50 Br – 200 NL – 50 Dos – 100 Pap – 100 4N –  
50 NL – 100 Br – Pause 5' - 4 x 50 4N

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

**3<sup>ème</sup> Soirée des Maîtres Hérault OPEN**      **12 Mars 2016**      **SETE**

Lieu :                      **SETE (Biascamano)**

Horaires et Programmes :

Echauffement : 18h00                      Début de épreuves : 18h45  
200 NL – 100 Pap – 50 Dos – 100 Br – 50 NL – 200 4N – 50 Pap – 100 Dos – 50 Br – 100 NL – Pause 5' 4 x 50 4N

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

**Interclubs Maîtres Hérault OPEN**      **21 Mai 2016**      **MONTPELLIER (Nakache)**

Lieu :                      **MONTPELLIER (Nakache)**

Horaires et Programmes :

Echauffement : 18h00                      Début de épreuves : 18h45  
4 x 50 NL – 100 Pap – 100 Dos – 100 Br – 100 NL – 4 x 50 4N

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

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