



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 2014-2015

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 2014.**

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 compétition.
- 

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 .

**Catégorie 9 ans et moins AVENIRS**  
**Dames et Messieurs nés en 2006 et après**

**Formation 1 : 30 Novembre 2014**

Lieu : **Lunel** : Manuc - CNLunel - ASPTT - D Sète - MPN  
**Béziers** : Agde – CNBéziers M–Pézénas–Cournontéral – Clermont Hlt  
ASC Béziers - Frontignan

Horaires : Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45  
Programme : 100 4N - 25 DOS –25Br - 50 NL – 25 PAP - 4 x 25 NL Mixte 2 garçons et 2 filles par club.

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

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

Goûter tous ensemble **et médailles pour tous**

|                     |                   |                    |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Lunel : Rabaglia  | Béziers : Meline   |
| <b>Starter</b>      | Lunel : Puyrenier | Béziers : Guignard |

**Session Pass’Compétition 30 Nov.14 Lunel et Béziers**

**Formation 2 : 1Février 2015**

Lieu : **ASPTT Nakache** : CNLunel - ASPTT - MANUC– MPN – Clermont Hlt  
**Frontignan** : NOFrontignan – DFCSète – Agde – CNBéziers M – Pézénas - Cournontéral  
ASC Béziers

Horaires : Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45  
Programme : 50 DOS –50 Br - 50 NL -25 PAP – 4 x 25 4N  
2 nages maxi + le relais

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.

Classement aux Temps –Engagements FFNEX

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

Goûter tous ensemble **et Diplômes de reconnaissance pour tous**

|                     |                       |                         |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Montpellier : Keitel  | Frontignan : Crubellier |
| <b>Starter</b>      | Montpellier : Lagrave | Frontignan : Sudre      |

**Session Pass’Compétition 1 Février 2015 Frontignan et Montpellier**

**Interclubs Avenirs : 8 Mars 2015**

Lieu : Montpellier ASPTT Nakache

Horaires : Echauffement 14h00 début des épreuves 14h45

Programme : 50 Dos - 50 PAP - 50 Brasse – 50 NL - Pause 10' 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

Engagements FFNEX

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

|                     |         |
|---------------------|---------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Keitel  |
| <b>Starter</b>      | Lagrave |

**Session Pass'Compétition 8 Mars 2015 Montpellier****Nageur complet : 9ans et moins 5 Avril 2015**

Lieu : Lunel

Horaires et Programmes :

A-midi échauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
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 : néant

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Rabaglia  |
| <b>Starter</b>      | Maruejous |

**Session Pass'Compétition 5 Avril 2015 Montpellier**

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| <b>Meeting du CN Lunel</b> | <b>2015</b> |
|----------------------------|-------------|

Lieu : Lunel

Horaires: A Définir

**Programmes :** 1. 50m Brasse Avenirs - 2. 50m Brasse Poussins - 3. 50m Nage Libre Avenirs - 4. 50m Nage Libre Poussins

5. Relais 4x50m 4N Avenirs Dames - 6. Relais 4x50m 4N Avenirs Garçons - 7. Relais 4x50m 4N Poussins Dames  
8. Relais 4x50m 4N Poussins Garçons

1. 50m Dos Avenirs - 2. 50m Dos Poussins - 3. 50m Papillon Avenirs - 4. 50m Papillon Poussins

5. Relais 4x50m 4N Avenirs Dames - 6. Relais 4x50m 4N Avenirs Garçons - 7. Relais 4x50m 4N Poussins Dames  
8. Relais 4x50m 4N Poussins Garçons

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Meeting ASPTT Interclubs : Avenirs et Poussins</b> | <b>31Mai 2015</b> |
|---|-------------------|

Lieu : Montpellier ASPTT Nakache

Horaires: 13h30

Programmes : Equipe de 4 : 2 avenirs 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 à l'addition des points – style interclubs

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

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Prix du Département Hérault Avenirs 9 ans et moins</b> | <b>21 Juin 2015</b> |
|---|---------------------|

Lieu : Pézenas

La saison passée, la compétition s'est terminée à 19h15, il est donc nécessaire de la raccourcir comme le stipule le règlement FFN.

**Enfants nés en 2006 :** - **- Deux 100 Spé + Relais – Posséder obligatoirement l'ENF3**  
• **Engagement en ligne sur Extranat**

**Enfants nés en 2007 et + :** - **deux 50 Spé + Relais – Engagement FFNEX**

Horaires et Programmes :

Matin échauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
50m Dos – 100m NL – 100 4N - 50m Brasse - 100 Pap-relais 4x50m 4N

A-midi échauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
50m Pap - 100m Dos - 50m NL - 100 Brasse – relais 4x50 NL

Modalités :

Séries classement au temps 2 épreuves individuelles sur les 50 M par nageur nés en 2007 + Relais  
2 épreuves individuelles sur les 100 M par nageur nés en 2006 + Relais

Récompenses :

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 : Pour tous les clubs, participation de 1 € par engagement individuel et par relais

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Crubellier |
| <b>Starter</b>      | Lagrave    |

Elle sera autorisée pour les nageurs ne possédant pas le Pass'Compétition, 2007 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>Session Pass'Compétition</b> | <b>21 Juin 2015</b> | <b>Pézénas</b> |
|---------------------------------|---------------------|----------------|

**Catégorie /10 et 11 ans Poussins**  
**Enfants nés en 2004 / 2005**

**1<sup>ère</sup> Journée Formation Jeunes « Poussins » : 16 Novembre 2014**

Lieux : Poule 1 **Sète** : Lunel - ASPTT - MANUC – MPN - DFCS  
Poule 2 **Clermont Hlt** : - NOFrontignan – Agde – CNBéziers M – Pézénas–Cournontéral  
ASC Béziers – Clermont Hlt

Horaires : Echauffement : 14 h 00 Début des épreuves : 14 h 45  
Programme : 100 4N - 50 Dos - 50 Pap - 100 NL – 50 NL – 50 Brasse - 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.

Récompenses : Néant  
Frais d'engagement : Néant

|                     |                  |                      |
|---------------------|------------------|----------------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Sète : Puyrenier | Clermont :Crubellier |
| <b>Starter</b>      | Sète : Lagrave   | Clermont :Roques     |

**Session Pass'Compétition 16 Novembre 2014 Sète et Clermont**

**Promo Sprint : 10Janvier 2015**

Lieu : Montpellier Antigone  
Horaire : **Echauffement 13h15 Début des épreuves 14h30**  
Programme : 50 Dos – 50m Papillon – 50m Brasse – 50m NL

A l'issue des séries, il sera retenu une finale A de 8 concurrents, par catégorie d'âge 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> | Riéra               |
| <b>Starter</b>      | Crubellier Ludivine |

**Prix du Département Hiver Poussins : 1 Mars 2015**

Lieu : Montpellier Neptune

Horaires et programmes :  
Matin : Echauffement 9h00 Début des épreuves : 9h45  
100 4 N - 50 Pap – 100 NL - 50 Dos - 100 Brasse

A-midi :           Echauffement 14h00                   Début des épreuves :       14h45  
50 NL – 100 Dos – 50 Brasse – 100 Papillon – 200 NL - 4x50 NL

Modalités :       Trois épreuves maximum par nageur

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 et par nageur

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

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Maruejols |
| <b>Starter</b>      | Rieu      |

**Session Pass'Compétition                   1 Mars 2015                   Montpellier**

**NATATHLON 10 ans (2005) et 11 ans (2004)   Modalités générales**

Les Plots sont constitués de 5 Epreuves :

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

Il y aura 2 Plots soit, 2 journées + 1 finale, qui pourra être considérée comme le Chpts Eté Poussins

A chaque étape : les concurrents peuvent choisir 4 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 deux journées.

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

Seront qualifiés pour la Finale les XXX premiers ou tous les nageurs ( à déterminer suivant les statistiques du nombre de nageurs), à l'addition des meilleurs points sur l'ensemble des 5 Epreuves.

**Natathlon 10 – 11 ans - Hérault Plot N°1:                   29Mars 2015**

Lieu :                Béziers

Horaires :        Matin : Echauffement 9h00                   Début des épreuves : 09h45

Programme :     50 NL – 100 NL - 50 PAP – 100 PAP - 50 DOS – 100 DOS

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

Programme :     50 Brasse – 100 Brasse - 200 NL – 400 NL

Modalités :

Les nageurs doivent participer obligatoirement à au moins 3 épreuves,

Dont le 200 NL Obligatoire pour les 10 ans – nés en 2005

Dont le 400 NL Obligatoire pour les 11 ans – nés en 2004

Récompenses :

Voir Finale du Natathlon le 7 juin 2015

Frais d'engagement : 2 euros par épreuve

Pass'Compétition obligatoire

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Guignard |
| <b>Starter</b>      | Méline   |

**Natathlon 10 – 11 ans - Hérault Plot N°2: 10Mai 2015**

Lieu : ASPTT Montpellier Nakache

Horaires : Matin : Echauffement 9h00 Début des épreuves : 09h45

Programme : 50 NL – 100 NL - 50 PAP – 100 PAP - 50 brasse – 100 brasse

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

Programme : 50 Dos – 100 Dos - 200 NL – 400 NL

Modalités :

Les nageurs doivent participer obligatoirement à au moins 3 épreuves,

Dont le 200 NL Obligatoire pour les 10 ans – nés en 2005

Dont le 400 NL Obligatoire pour les 11 ans – nés en 2004

Récompenses :

Voir Finale du Natathlon le 7 juin 2015

Frais d'engagement : 2 euros par épreuve

Pass'Compétition obligatoire

|                     |        |
|---------------------|--------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Rieu   |
| <b>Starter</b>      | Keitel |

**Interclubs Poussins Hérault : 26Avril 2015**

Modifications à communiquer dès l'arrivée à la piscine.

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

Lieu : Montpellier ASPTT Nakache

Horaires : Echauffement 14h00 Début des épreuves 14h45

Programme : 100 4N - 50 Dos - 50 PAP - 50 Brasse – 50 NL Pause 10' 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 la Place

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

Récompenses :

Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs

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

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 : Néant

|                     |        |
|---------------------|--------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Keitel |
| <b>Starter</b>      | Roques |

**Session Pass'Compétition 26 avril 2015 Montpellier**



## **Prix du Département Hérault Poussins Finale Natathlon Poussins-07 Juin 2015**

Age : 10 ans : 50 PAP – 50 DOS – 50 BRASSE – 50 CRAWL – 200 NL - 4 x 50 NL - 4 x 50 4N  
Age : 11 ans : 100 PAP – 100 DOS – 100 BRASSE – 100 CRAWL – 400 NL - 4 x 100 NL - 4 x 100 4N

Lieu : Sète.

### Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
Programme : 50 NL – 100 NL - 50 PAP – 100 PAP - 50 DOS – 100 DOS - pause 5' – 4 x 50 NL – 4 x 100 NL

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
Programme : 50 Brasse – 100 Brasse - 200 NL – 400 NL – pause 5' - 4 x 50 4N – 4 x 100 4 N

Modalités : Trois épreuves individuelles par nageur au maximum + Relais

Récompenses : 1 médaille aux 10 premiers en Dames et Messieurs par cumul des trois épreuves nagées, sans disqualification

La sélection départementale sera composée des 10 premiers garçons et filles

Frais d'engagement : 2 euros par épreuve ( individuel et Relais) et par nageur

Pass'Compétition obligatoire

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Puyrenier |
| <b>Starter</b>      | Sudre     |

**Session Pass'Compétition 07 Juin 2015 Sète**

### *SELECTION POUSSINS*

*Elle sera composée de 10 Filles et 10 Garçons + Remplaçants*

*Les 11 premières Filles et les 11 premiers Garçons au classement du Nageur Complet seront retenus.*

*Ils seront invités par le comité à participer à une Activité Ludique hors Natation..*

*Les frais seront pris en charge par le Comité.*

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

### Rappel Organisation saison 2013 – 2014

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 9H            | RDV Piscine A.Nakache   |
| 9H30 – 10H30  | Jeux Collectifs         |
| 11H – 13H     | LaserGame               |
| 13H15         | Repas Odysseum          |
| 14H30 – 16H30 | Natation                |
| 17H – 18H     | Jeux activités diverses |

**Catégorie /12 /13 ans - BENJAMINS**  
**Enfants nés en 2002 / 2003**

**Meeting demi-fond : 12 Octobre 2014**

Lieu : Sète

Horaires et Programmes :

Matin :                   Echauffement : 9h00                   Début de épreuves : 9h45  
800 NL Benjamins Garçons - 1500 NL Messieurs (Minimes et +)-200 4N Benjamins F et G  
400 4N Dames

A-midi :                   Echauffement : 14h00                   Début des épreuves : 14h45  
800 NL Dames (Benjamins - Minimes et +) - 400 4N Messieurs (Benjamins et +)

Modalités :

Cette compétition est d'animation, et sert de support de préparation pour le chpts départemental du 23 et 24 novembre 2013.

Récompenses : Néant

Frais d'engagement : 2 euros

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Puyrenier |
| <b>Starter</b>      | Avena     |

**Interclubs Benjamins 1<sup>er</sup> Plot : 19 Octobre 2014**

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 4N – 4 x 50 Brasse -

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.

Frais d'engagement : 20 euros par équipe

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Keitel   |
| <b>Starter</b>      | Lagrange |

## **Championnat Départemental Hiver : 14 Décembre 2014**

Lieu : Montpellier Neptune

### Horaires et Programmes :

Matin :                   Echauffement 9h00                   Début de épreuves : 9h45  
100m Pap – 200m NL - 100m Dos – 200m Pap – 100m Br – 400 4N

A-midi :                   Echauffement 14h00                   Début des épreuves : 14h45  
200m 4N – 800mNL – 200m Br – 100m NL – 200m Dos – 400m NL

Modalités : Trois 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 et par nageur

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Rieu     |
| <b>Starter</b>      | Rabaglia |

## **Promo Sprint :10 Janvier 2015**

Lieu : Montpellier Antigone

Horaire :                   **Echauffement 13h15**                   **Début des épreuves 14h30**

Programme : 50 Dos – 50m Papillon – 50m Brasse – 50m NL

A l'issue des séries, il sera retenu une finale A de 8 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>

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Riera               |
| <b>Starter</b>      | Crubellier Ludivine |

## **Interclubs Benjamins 2ème Plot : 25Janvier 2015**

Lieu : Alès - voir Région

### Horaires et programmes :

Echauffement : 9h00                   Début des épreuves :10h00  
100NL – 100 Dos - 4 x 200 NL

Echauffement : 14h00                   Début des épreuves :15h00  
100 Brasse – 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.



**Natathlon 3 Plot: 5 Avril 2015**

Lieu : ASPTT Montpellier - Nakache

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement 9 h 00 Début des épreuves : 9 h 45  
100 PAP – 400 4 N

A-midi : Echauffement 14 h 00 Début des épreuves : 14 h 45  
200 DOS – 100 BRASSE – 200 CRAWL

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 : Voir dernière date.

Frais d'engagements : 2 euros par épreuve

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Keitel   |
| <b>Starter</b>      | Lagrange |

**Natathlon 4 Plot: 24 Mai 2015**

Lieu : Lieu à Déterminer. Si pas de piscine, Lunel organisera : le samedi 25/04 de 18h à 20h30  
Le dimanche 26/04 du 14h à 18h

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement 9 h 00 Début des épreuves : 9 h 45  
200 PAP – 100 CRAWL – 200 BRASSE

A-midi : Echauffement 14 h 00 Début des épreuves : 14 h 45  
100 DOS – 800 NL

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 Coupe aux 3 premiers  
Une médaille du 4<sup>ème</sup> au 10<sup>ème</sup> ( Filles et Garçons), sur l'ensemble des 3 journées.  
Les récompenses seront données lors des chpts Benjamins du 15 juin 2014.

Frais d'engagements : 2 euros par épreuve

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> | Maruejols |
| <b>Starter</b>      | Rabaglia  |

|   |                      |                  |
|---|----------------------|------------------|
| <b>Prix du Département Hérault BENJAMINS-</b> | <b>14Juin 2015 :</b> | <b>12-13 ans</b> |
|---|----------------------|------------------|

Lieu : ASPTT Montpellier Nakache.

Horaires et Programmes :

Matin :                   Echauffement : 9h00                   Début de épreuves : 9h45  
50m NL – 100m Pap –50m Br –100m Dos – 100 4N - pause 5' – 4 x 50 NL

A-midi :                   Echauffement : 14h00                   Début des épreuves : 14h45  
50m Pap – 100m Br – 50m Dos – 200m 4N –100m NL – pause 5' - 4 x 50 4N

Modalités :           Trois épreuves individuelles par nageur au maximum.

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

Frais d'engagement :    2 euros par épreuve (individuelle et relais ) et par nageur

|                     |        |
|---------------------|--------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Keitel |
| <b>Starter</b>      | Rieu   |

***Sélection Jeunes Coupe de France des Départements***

*Cette Coupe de France se déroulera en Auvergne – Le Puy en Velay.*

*Elle sera constituée à partir **du ranking FFNou 11 premiers du Natathlon***

*Un stage de cohésion sera organisé lexxxxxxxxxxxxx*

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

# Catégorie 14 ans Minimes et plus nés en 2000 et avant Catégorie Maitres

## Meeting demi-fond : 12 Octobre 2014

Lieu : Sète

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
800 NL Benjamins Garçons - 1500 NL Messieurs (Minimes et +)-200 4N Benjamins F et G  
400 4N Dames

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
800 NL Dames (Benjamins - Minimes et +) - 400 4N Messieurs (Benjamins et +)

Modalités :

Cette compétition est d'animation, et sert de support de préparation pour le chpts départemental du 15 et 16 novembre 2014.

Récompenses : Néant

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

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Puyrenier |
| <b>Starter</b>      | Avena     |

## 1<sup>er</sup> Circuit Départemental Open : 19 Octobre 2014 –ouvert aux Masters

Lieu : Montpellier Neptune

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
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- 100 NL - 200 4N

Modalités :

3 épreuves maximum par nageur

Cette compétition est préparatoire au Chpts départementaux du 15 et 16 novembre 2014.

Les nageurs issus des collectifs et des séries nationales ne sont pas limités en nombre d'épreuve.

Récompenses : Néant

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

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Puyrenier |
| <b>Starter</b>      | Delluc    |

**InterClubsDEPARTEMENTAUX TC : 8 Novembre 2014**

**InterClubsREGIONAUXTC : 9 Novembre 2014**

Lieu : Béziers pour les Interclubs Régionaux

Lieu : **St Jean de Védas** :pour les Interclubs Départementaux – Merci aux clubs de se positionner sur les IC Départementaux

Il faut que l'on sache combien d'Equipes F et G seront présentes pour réservation piscine

Horaires et programme :

8 et 9 Novembre

Echauffement 09 h00 Début des épreuves 10h00

10X 50 NL D et M – 100 Dos D – 200 Dos M – 100 Brasse D – 200 Brasse M – 100 NL D – 400 NL M

100 Pap D – 200 Pap M – 100 4N D – 200 4N M – 4x100 NL D et M

8 et 9 novembre

Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00

4x200 NL D et M - 200 Dos D – 100 Dos M – 200 Brasse D – 100 Brasse 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 : 20 € par équipe engagée

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Crubellier |
| <b>Starter</b>      |            |

**Championnat Départemental Officiel FFN : 15 et 16 Novembre 2014 – ouvert aux Masters**

**Lieu : Lunel**

Horaires et Programmes du 15 novembre 2014:

Echauffement : 18h00 Début de épreuves : 18h45

800 NL Dames – 1500 NL Messieurs – 1500 NL Dames – 800 NL Messieurs – 400 4N F et G

Horaires et Programmes du 16 novembre 2014:

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45

200 NL -50 Dos – 200 4N – 100 NL-100 BR- 400 NL Messieurs – 50 Pap – 200 Dos -

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

50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL Dames – 100 DOS- 50 NL - 200 Pap

Modalités :

3 épreuves maximum par nageur

Compétition qualificative pour les Chpts Régionaux du **6 et 7 décembre 2014 à CANET**

**1<sup>ère</sup> compétition majeure du parcours départemental, ils ouvrent la porte des Chpts 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 et par nageur

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Maruejols |
| <b>Starter</b>      | Rabaglia  |

**2<sup>ème</sup> Circuit Départemental Open : 11 Janvier 2015 –ouvert aux Masters**

Lieu : **Clermont Hérault**

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
200 NL -50 Dos – 200 4N – 100 NL–100 BR- 400 NL Messieurs – 50 Pap – 200 Dos – 100 4N

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL Dames –100 DOS- 50 NL - 200 Pap

Modalités :

3 épreuves maximum par nageur  
Les nageurs issus des collectifs et des séries nationales ne sont pas limités en nombre d'épreuve.

Récompenses : Néant

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

|                     |        |
|---------------------|--------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Roques |
| <b>Starter</b>      | Méline |

**3<sup>ème</sup> Circuit Départemental Open - 29 Mars 2015 –ouvert aux Masters**

Lieu : **Montpellier Neptune**

Horaires et Programmes :

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
200 NL -50 Dos – 100 Brasse – 200 4N – 100 NL – 800NL Dames – 400 NL Messieurs – 50 Pap – 200Dos– 100 4N

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL Dames – 1500 NL Messieurs – 50 NL – 100 Dos – 200 Pap – 400 4N- 4 X 100 4N

Modalités :

3 épreuves maximum par nageur  
Les nageurs issus des collectifs et des séries nationales ne sont pas limités en nombre d'épreuve.

Récompenses : néant

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

|                     |        |
|---------------------|--------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Delluc |
|---------------------|--------|

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>Starter</b> | Crubellier |
|----------------|------------|

#### **4<sup>ème</sup> Circuit Départemental Open - 31 Mai 2015**

**Lieu :** Sète

**Horaires et Programmes :**

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
 200 NL -50 Dos – 100 Brasse – 200 4N – 100 NL – 800NL Dames – 400 NL Messieurs – 50 Pap – 200Dos– 100 4N

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
 50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL Dames – 1500 NL Messieurs – 50 NL – 100 Dos – 200 Pap – 400 4N- 4 X 100 4N

**Modalités :**

3 épreuves maximum par nageur  
 Les nageurs issus des collectifs et des séries nationales ne sont pas limités en nombre d'épreuve.

**Récompenses :** néant

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

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <b>Juge Arbitre</b> | Crubellier Ludivine |
| <b>Starter</b>      | Puyrenier           |

#### **Championnat Départemental Eté Officiel FFN - 28 juin 2015**

**Lieu :** Bédarieux

**Horaires et Programmes du 28 juin 2015**

Matin : Echauffement : 9h00 Début de épreuves : 9h45  
 200 NL -50 Dos – 200 4N – 100 NL–100 BR- 400 NL Messieurs – 50 Pap – 200 Dos -800 NL Dames – 1500 NL Messieurs

A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45  
 50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL Dames –100 DOS- 50 NL - 200 Pap – 1500 NL Dames – 800 NL Messieurs

**Modalités :**

3 épreuves maximum par nageur  
 Ces chpts 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> | Crubellier |
|---------------------|------------|

Starter

## Catégorie Maitres

**Les nageurs Masters peuvent nager à toutes compétitions des Circuits Départementaux**

**Journée réservée aux Masters - 7 Juin 2015**

Lieu : **Pézénas**

Horaires et Programmes :

Echauffement : 14h00

Début de épreuves : 14h45

200 NL -50 Dos – 100 Brasse – 200 4N – 100 NL – 800NL Dames – 400 NL Messieurs – 50 Pap – 200Dos– 100 4N  
50 Br – 100 Pap – 200 Br – 400 NL Dames – 1500 NL Messieurs – 50 NL – 100 Dos – 200 Pap – 400 4N- 4 X 100  
4N

Frais d'engagement : 1 euros par épreuve