



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

# PROGRAMMES et REGLEMENTS SPORTIFS - Saison 2022-2023

## 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 28 Juin 2022.**

Et entériné lors d'un comité directeur en date du 19 sept 2022

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, 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,  
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 se sert du challenge Avenirs mis en place par la FFN pour le passage des tests. Voir sur le site FFN les nouvelles directives. La FFN validera les résultats des tests.

**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 accompagné du Juge Arbitre de prendre toutes dispositions et décisions afin que les compétitions se tiennent dans les meilleures conditions.

**Catégorie Avenirs**  
**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 2022 et 2023 à partir du 1 janvier 2023**

16/10/2022	1 - Animation CD 34 Avenirs	Lunel + formation Officiels
13/11/2022	2 - Animation CD 34 Avenirs	Montpellier
11/12/2022	Interclubs CD34 Avenirs	Lunel
21/01/2023	PromoSprint CD34	Antigone
12/02/2023	1 <sup>er</sup> Plot Natathlon Hérault	Montpellier
12/02/2023	3 - Animation CD 34 Avenirs	Montpellier
26/03/2023	2 <sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault	Montpellier
26/03/2022	4 - Animation CD 34 Avenirs	Montpellier
16/04/2023	3 <sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault	Sète
16/04/2023	5 - Animation CD 34 Avenirs	Sète
14/05/2023	Finale Natathlon Hérault Avenirs	Montpellier
14/05/2023	Animation CD 34 Avenirs	Montpellier
18/06/2023	Interclubs CD34 Avenirs	Lunel
25/06/2023	Championnat CD 34 Avenirs	Pézénas

**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 Avenirs 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 Avenirs 16 octobre 2022 à**

**Formation Officiel le 16/10/2022 de 09h à 10h à la même piscine que la compétition**

**Groupe Avenirs 1 et 2, Filles nées en 2014 et après et Garçons nés en 2013 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 Avenirs 3 et 4, Filles nées en 2012/2013 et Garçons nés en 2011/2012**

**Horaires et programmes** :

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

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

Engagements 3 nages par nageur

**Récompenses** : Médailles pour tous les participants

**Frais d'engagement** : Néant



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 10/11/12/13 ans  
Garçons 10/11/12/13/14 ans

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

Récompenses :

Par nage - 1 médaille du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>  
Récompenses : Filles ( 10-11 ans) et ( 12-13 ans)  
Récompenses : Garçons ( 10-11 ans) et ( 12-13-14 ans)

Filles nées en 2010 :	13 ans	Jeunes	Garçons nés 2009 :	14 ans	Jeunes
Filles nées en 2011 :	12 ans	Jeunes	Garçons nés 2010 :	13 ans	Jeunes
Filles nées en 2012 :	11 ans	Avenirs	Garçons nés 2011 :	12 ans	Avenirs
Filles nées en 2013 :	10 ans	Avenirs	Garçons nés 2012 :	11 ans	Avenirs
			Garçons nés 2013 :	10 ans	Avenirs

## 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.

Filles		Garçons		
8 ans et moins	2015 et Après	Avenirs 1	2014 et moins	9 ans et Après
9 ans	2014	Avenirs 1	2013	10 ans
10 ans	2013	Avenirs 2	2012	11 ans
11 ans	2012	Avenirs 3	2011	12 ans

Filles nées en 2012 :	11 ans	Garçons nés 2011 :	12 ans
Filles nées en 2013 :	10 ans	Garçons nés 2012 :	11 ans
Filles nées en 2014 :	09 ans	Garçons nés 2013 :	10 ans
Filles nées en 2015 :	08 ans	Garçons nés 2014 :	09 ans
		Garçons nés en 2015 :	08 ans

Classification modifiable suivant les directives FFN

---

<b>1<sup>er</sup> Plot Natahlon Hérault Avenir</b>	<b>12 Février 2023</b>	<b>xxxxxxxxxxxxxx</b>
--	------------------------	-----------------------

**Filles 9 ans (2014 et après) et Garçons 10 ans (2013 et après) :**

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

**Filles 10/11 ans (2012/13) et Garçons 11/12 ans (2011/2012) :**

**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

(Filles 10/11 ans) et (Filles 9 ans et moins) – (Garçons 11/12 ans) et (Garçons 10 ans et moins)

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>eme</sup> Animation Avenir</b>	<b>12 février 2023 à</b>
---	--------------------------

**Groupe Avenir 1 et 2, Filles nées en 2014 et après et Garçons nés en 2013 et après**

**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 par groupe d'âge  
Année 2012 pour les Filles et 2011 pour les Garçons  
Année 2013 pour les Filles et 2012 pour les Garçons  
Année 2014 et après pour les Filles et 2013 et après pour les Garçons

**Frais d'engagement :** Néant

---

**4<sup>ème</sup> Animation Avenirs 26 mars 2023 à**

**Groupe Avenirs 1 et 2, Filles nées en 2014 et après et Garçons nés en 2013 et après**

**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 par groupe d'âge  
Année 2012 pour les Filles et 2011 pour les Garçons  
Année 2013 pour les Filles et 2012 pour les Garçons  
Année 2014 et après pour les Filles et 2013 et après pour les Garçons

**Frais d'engagement :** Néant

---

**2<sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault Avenirs 26 mars 2023 xxxxxxxxxxxxxxx**

**Filles 9 ans (2014 et après) et Garçons 10 ans (2013 et après) :**

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

**Filles 10/11 ans (2012/13) et Garçons 11/12 ans (2011/2012) :**

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

(Filles 10/11 ans) et (Filles 9 ans et moins) – (Garçons 11/12 ans) et (Garçons 10 ans et moins)

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 Avenirs 16 avril 2023 à**

**Groupe Avenirs 1 et 2, Filles nées en 2014 et après et Garçons nés en 2013 et après**

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

Année 2013 pour les Filles et 2012 pour les Garçons  
Année 2014 et après pour les Filles et 2013 et après pour les Garçons

Frais d'engagement : Néant

---

**3<sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault Avenirs 16 avril 2023 xxxxxxxxxxxxxx**

**Filles 9 ans (2014 et après) et Garçons 10 ans (2013 et après) :**

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

**Filles 10/11 ans (2012/13) et Garçons 11/12 ans (2011/2012) :**

**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

(Filles 10/11 ans) et (Filles 9 ans et moins) – (Garçons 11/12 ans) et (Garçons 10 ans et moins)

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 Avenirs 14 Mai 2023 à**

**Groupe Avenirs 1 et 2, Filles nées en 2014 et après et Garçons nés en 2013 et après**

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 par groupe d'âge  
Année 2012 pour les Filles et 2011 pour les Garçons  
Année 2013 pour les Filles et 2012 pour les Garçons  
Année 2014 et après pour les Filles et 2013 et après pour les Garçons

Frais d'engagement : Néant

**Mode de qualification**

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

**Filles 9 ans (2014 et après) et Garçons 10 ans (2013 et après) :**

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

**Filles 10/11 ans (2012/13) et Garçons 11/12 ans (2011/2012) :**

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 9 ans et moins, et Filles 10 ans  
Les 20 premiers Garçons 10 ans et moins, et Garçons 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 9 ans et moins et les garçons 10 ans et moins nagent obligatoirement le 100 NL – 100 4N et 2 - 50m aux choix  
Les filles 10 ans et les garçons 11 ans nagent obligatoirement le 200 NL – 200 4N et 2 - 100m aux choix

Lieu : xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

**Echauffement : 9h00 début des épreuves : 9h45**

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 9 ans et moins et Garçons 10 ans et moins  
des 2 meilleurs 100 + 200 NL + 200 4N - Filles 10/11 ans et Garçons 11/12 ans :

Engagements Extranat

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

Lieu : Piscine de :

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)

## 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

**Championnat Hérault Avenirs 25/06/2023 – xxxxxxxxxxxx**

**Lieu** : xxxxxx

## 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 – filles – garçons - mixtes-

### **SELECTION AVENIRS**

*Elle sera composée de 10 Filles et 10 Garçons*

*Les 5 premières Filles 9 ans et 10 ans au classement du Natathlon  
et les 5 premiers Garçons 10 ans et 11 ans au classement du Natathlon*

*Ils seront invités le xxx Juin 2023 par le comité à participer à une Activité Ludique et Natation sur la journée.*

*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 Jeunes ( Benjamins) – 2 années d'âge**  
**Filles 12 et 13 ans – nées en 2011 et 2010**  
**Garçons 13 et 14 ans – nés en 2010 et 2009**  
**Valable pour Année 2023 à partir du 1 janvier 2023**  
**Pour l'Année 2022, prise en compte des années d'âge de 2022**

09/10/2022	Challenge Hérault Jeunes	Montpellier + Formation
06/11/2022	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Jeunes	Sète
26-27/11/2022	Chpts Régionaux 50M – Jeunes	En attente Ligue
04/12/2022	Interclubs Jeunes – CD34	Montpellier
21/01/2023	PromoSprint CD34	Antigone
05/02/2023	2ème Circuit Hérault Jeunes	Béziers
17-19/02/2023	Chpts Régionaux 50M – Jeunes	
12/03/2023	3ème Circuit Hérault Jeunes	Lunel
02/04/2023	4ème Circuit Hérault Jeunes	Clermont Herault
21-23/04/2023	Chpts Régionaux 50M – Jeunes	
14/05/2023	Championnat du Gard Jeunes	Invitation du CD30 - Ales
04/06/2023	Interclubs Jeunes – CD34	Montpellier
11/06/2023	Chpts Départemental Hérault Eté	Sauvian
30 juin et 1-2/07/2023	Chpts Régionaux 50M – Jeunes	

**Challenge Hérault Jeunes et Juniors/Séniors 09 octobre 2022 xxxxxxxxxxxxxx**

Formation Officiel le 09/10/2022 de 14h à 15h à la même piscine que la compétition

**Lieu :**

Lieu : 1 seule Poule

Horaires et Programmes :

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

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

Modalités : Open sur les nages

Récompenses : Néant

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

**1<sup>er</sup> Circuit Hérault JEUNES 06 novembre 2022**

**Ouvert aux Filles nées en 2012 et Garçons nés en 2011**

**Piscine de :**

Lieu :

### Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL M - 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 D - 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 : **Médailles aux 3 premiers par nage et par année d'âge**

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

---

**Interclubs Jeunes**

**04/12/2022**

### 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 12 à 13 ans, Garçons 13 à 14 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 :**

### **Dimanche 4 décembre 2022**

<b>Dimanche 4 décembre 2022</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 Papillon Filles 100m Dos Garçons 100m Brasse Filles



Qualification sur les nages - Ranking  
Organisation : Ligue Occitanie

**Championnats de l'Occitanie**      **17-18-19 février 2023**    xxxxxxxx

Organisation : Ligue Occitanie

---

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES**      **12 Mars 2023**

**Ouvert aux Filles nées en 2012 et Garçons nés en 2011**

**Piscine de :**

Lieu :

Horaires et Programmes :

Matin :      **Echauffement : 8h30**      **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL M - 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 D - 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 :      **Médailles aux 3 premiers par nage et par année d'âge**

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

---

**4<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES**      **02 avril 2023**

**Ouvert aux Filles nées en 2012 et Garçons nés en 2011**

**Piscine de :**

Lieu :

Horaires et Programmes :

Matin :      **Echauffement : 8h30**      **Début de épreuves : 9h15**  
400 NL M – 800 NL M - 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 D - 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**

---

**Championnats de l'Occitanie**      **21-22-23 avril 2023**    xxxxxxxx

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

---

Interclubs Jeunes	04/06/2023
-------------------	------------

### 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 12 à 13 ans, Garçons 13 à 14 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 4 juin 2023</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

**Championnat Départemental Été 50 M Officiel FFN 11 Juin 2023 SAUVIAN**  
**Catégories Jeunes et Juniors/Séniors**

**Lieu :** SAUVIAN

**Horaires et Programmes :**

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

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

**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 jeunes par année d'âges et 3 premiers juniors

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

**Catégories Juniors-Séniors**  
**Filles (Juniors 14/15/16/17 ans /Séniors 18 ans +)**  
**Garçons (Juniors 15/16/17/18 ans /Séniors 19 ans +)**  
**Valable pour Année 2023 à partir du 1 janvier 2023**  
**Pour l'Année 2022, prise en compte des années d'âge de 2022**

09/10/2022	Challenge Hérault Jeunes	Montpellier + Formation
15/10/2022	Journée ½ Fond	Montpellier Neptune
23/10/2022	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Béziers
19/11/2022	Interclubs Région Occitanie	
20/11/2022	Interclub Dpt Hérault	Montpellier
26-27/11/2022	Chpts Hérault J/S Qualificatif pour Région	Lunel + Formation
09-10-11/12/2022	Chpts Régionaux Jeunes – J/S	
16-18/12/2022	Meeting National Occitanie	
03-06/11/2022	Chpts de France Elite 25M	Chartres
15/01/2023	2 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Lunel
21-22/01/2023	Meeting National Toulouse	
05/02/2023	3 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Béziers
17-19/02/2023	Chpts Régionaux Jeunes – J/S	
24-26/03/2023	Meeting National Occitanie 50 M	
05-10/04/2023	Chpts de France Juniors	
16/04/2023	4 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Montpellier
21-23/04/2023	Chpts Régionaux Jeunes – J/S	
11-14/05/2023	Chpts France N2	
19-21/05/2023	Meeting National Occitanie	
28/05/2023	5 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Clermont Herault
11-16/06/2023	Chpts de France N1 Elite	
11/06/2023	Chpts Départemental Hérault Eté	Sauvian
23-25/06/2023	Chpts Régionaux Ligue Occitanie Eté	
18-23/07/2023	Chpts France Eté Open	

**Challenge Hérault Jeunes et Juniors/Séniors**      **09 octobre 2022**      **xxxxxxxxxxxxxx**  
**Masters non autorisés**

Formation Officiel le 09/10/2022 de 14h à 15h à la même piscine que la compétition

**Lieu :**

Lieu :                    1 seule Piscine

Horaires et Programmes :

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

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

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

**Journée ½ Fond : 15 Octobre 2022 Montpellier Neptune**  
**Ouvert aux Jeunes 3 et Masters**

Lieu : **Piscine Neptune 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 : 23 Octobre 2022 BEZIERS**  
**Ouvert aux Jeunes 3 et Masters**

Lieu : **BEZIERS**

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 19 Novembre 2022 Montauban**

**Interclubs TC Hérault 20 Novembre 2022 xxxxxxxxxxxx**

Lieu : xxxxxxxxxxxx

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 : **30 € par équipe engagée**

**Championnat Départemental Officiel FFN : 26 et 27 Novembre 2022 LUNEL**

**Ouvert aux Jeunes 3 et Masters**

**Formation Officiel Juges le 27/11/2022 de 08h30 à 09h30 à la même piscine que la compétition**

Lieu : **LUNEL**  
Qualificatif pour les Chpts régionaux

Horaires et Programmes du 20 novembre 2021:

**Echauffement : 18h00 Début de épreuves : 18h45**  
1500 NL – 50 PAP – 50 Dos – 800 NL – 50 BR – 50 NL

Horaires et Programmes du 21 novembre 2021:

**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 par nage

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

**2<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/Séniors : 15/01/2023**

**Ouvert aux Masters**

Lieu :

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 : **2,1 euros par épreuve, par nageur et par relais**

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault Jeunes et Juniors + Open : 05 février 2023**

**Ouvert aux Masters**

Lieu : xxxxxxxxxxxx

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>4<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open :</b>	<b>16 avril 2023</b>
---	----------------------

**Ouvert aux Masters**

Lieu : xxxxxxxxxxxx

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>5<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open :</b>	<b>28 mai 2023</b>
---	--------------------

**Ouvert aux Masters**

Lieu : xxxxxxxxxxxx

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>11 Juin 2023</b>	<b>SAUVIAN</b>
<b>Catégories</b>	<b>Jeunes</b>	<b>et Juniors/Séniors</b>	<b>et Masters</b>

Lieu : SAUVIAN

Horaires et Programmes :

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

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

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 jeunes par année d'âges et 3 premiers juniors

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 créée afin de servir de qualification pour les divers Chpts Masters**

**Chpts Régionaux Hiver 04/12/2022 Lunel**

**Interclubs Maîtres Hérault OPEN 11 mars 2023 ASPTT MONTP**

Lieu : Asptt Montpellier

Horaires et Programmes :

**Echauffement : 18h00 Début de épreuves : 18h45**

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

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

Frais d'engagement : 20 euros par équipe

Animation : Soirée Buffet suivant dispo des participants

Récompenses : Coupes aux Filles et Garçons aux 3 premiers.

**Chpts de France Hiver 16-19 mars 2023**

**Chpts Régionaux Interclubs Hiver 1-2 avril 2023**

**Meeting National 15/04/2023 NIMES**

**Meeting National Toulouse**

**Chpts Régionaux Eté**

**Chpts de France Eté 22-25 juin 2023**