

# PROGRAMME SPORTIF INTERDÉPARTEMENTAL



## 2019-2020

<p><b><u>Comité Départemental Natation Tarn et Garonne</u></b> Complexe Aquatique INGREGO - Boulevard Edouard Herriot - 82000 MONTAUBAN <a href="http://tarnetgaronne.ffnatation.fr">http://tarnetgaronne.ffnatation.fr</a></p>	<p><b><u>Comité Départemental Natation Lot</u></b> Les Caussades - 46100 CAMBURAT <a href="http://lot.ffnatation.fr">http://lot.ffnatation.fr</a></p>
<p><b><u>Comité Départemental Natation Tarn</u></b> Stade Nautique Bisséous 49 RUE FREDERIC MISTRAL 81100 – CASTRES <a href="http://tarn.ffnatation.fr/">http://tarn.ffnatation.fr/</a></p>	

## SOMMAIRE

### Table des matières

<b>SOMMAIRE</b>	<b>2</b>
<b>PREAMBULE</b>	<b>4</b>
<b>CONTACTS UTILES</b>	<b>5</b>
<b>LES CATEGORIES D'AGE 2019-2020</b>	<b>6</b>
<b>INFORMATIONS COMPÉTITIVES</b>	<b>7</b>
<b>LE CALENDRIER INTER DÉPARTEMENTAL 2019-2020</b>	<b>8</b>
<b>CONCEPT DE L'ENF</b>	<b>10</b>
<b>INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES ET ENF</b>	<b>11</b>
<b>INFORMATIONS OFFICIELS</b>	<b>13</b>
<b>SPRINT – ½ FOND</b>	<b>14</b>
<b>INTERCLUB TOUTES CATÉGORIES (interdépartemental)</b>	<b>15</b>
<b>Championnat départemental Hiver</b>	<b>17</b>
<b>TROIS ANIMATIONS AVENIRS</b>	<b>18</b>
<b>CHALLENGE AVENIRS DÉPARTEMENTAL</b>	<b>19</b>
<b>TROPHÉES TARNAIS</b>	<b>19</b>
<b>COUPES MASTERS</b>	<b>20</b>
<b>TROPHÉES OCCITANIE N°1 "PLOT NAGEUR COMPLET"</b>	<b>21</b>
<b>CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 1</b>	<b>21</b>
<b>TROPHÉES OCCITANIE N°2 "PLOT DU 4 NAGEUR"</b>	<b>22</b>
<b>CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 2</b>	<b>22</b>
<b>CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 3</b>	<b>23</b>
<b>QUALIFICATION TROPHÉES OCCITANIE N°3</b>	<b>24</b>
<b>FINALE DÉPARTEMENTALE DES TROPHÉES NAGEUR COMPLET ET 4 NAGEUR</b>	<b>25</b>
<b>FINALE DÉPARTEMENTALE DES TROPHÉES TARNAIS</b>	<b>26</b>
<b>INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX JEUNES</b>	<b>27</b>

<b>INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX AVENIRS</b>	<b>28</b>
<b>REGROUPEMENTS CD 82</b>	<b>29</b>
<b>CHALLENGE 82 DES 50M</b>	<b>30</b>
<b>COUPE D'ÉTÉ OPEN 46</b>	<b>31</b>
<b>CHAMPIONNATS DU LOT</b>	<b>32</b>
<b>CHAMPIONNATS DU LOT OPEN MASTERS</b>	<b>33</b>
<b>ANIMATION EAU LIBRE</b>	<b>34</b>

## PREAMBULE

### « Une volonté de cohérence dans le parcours du nageur »

La volonté commune des CD82 et CD46 et CD81 d'être clairvoyants dans la construction de nageurs et de citoyens.

De combiner les valeurs du sport et celles de la société en faisant en sorte que nos nageurs vivent leurs expériences sportives tout en grandissant en tant que personne.

- ❖ Favoriser la cohérence des programmes pédagogiques des écoles de natation,
- ❖ Favoriser la formation des éducateurs sportifs en charge des jeunes et des moins jeunes
  - ❖ Favoriser autant le sport de haut niveau que le sport santé et de loisir
  - ❖ Favoriser le parcours scolaire des nageurs sans distinction de niveau
  - ❖ Favoriser la formation des nageurs pour les impliquer dans la vie de leur club.

Voici les défis que nous avons à relever pour cette saison 2019-2020 et les suivantes...

## CONTACTS UTILES

CLUB et CD	CORRESPONDANTS	ADRESSES ÉLECTRONIQUES
CD 82	Michel OLIVET	michelolivet@free.fr
CN.CASTELSARRASIN	Cyril PAYEN	cyril.payen@ville-castelsarrasin.fr
LAFRANCAISE NATATION	Didier MESLET	lafrancaise.natation@gmail.com
MONTAUBAN NATATION	Jean Pierre CRISTOFOLI	82montaubannatation@gmail.com
CD 46	Thierry MOUILLAUD	cd46natation@gmail.com
CN.FIGEAC	Ludovic CURNAC	ludocou93@gmail.com
CAHORS NATATION	Sylvain LEPROUST	hsnjleproust@gmail.com
DOVLV PUY L'EVEQUE	Suzanne BOUDET	vignegrande@orange.fr
ENTENTE BRETENOUX-BIARS	Alain NADAUD	alainnadaud@orange.fr
ESPADON SOUILLAC NATATION	Stéphane ALBRECHT	albrecht.stephane@orange.fr
GOURDON NATATION	Eliane ROBINET	gourdonnatation@gmail.fr
JEUNESSE SPORTIVE GRAMAT	Dominique FROMENTEZE	frodomi34@gmail.com
ST CERE NATATION	Christine PESTEIL	christinepesteil@orange.fr
CD 81	Chantal PLANQUES	planques.chantal@orange.fr
ALBI SPORTS AQUATIQUES	Chantal PLANQUES	planques.chantal@orange.fr
C.N MAZAMET AUSSILLON	Christelle MONSARRAT	mchristelle81@gmail.com
CASTRES SPORTS NAUTIQUES	Jean-Marie CELARIES	contact@castres-sn.org
GAILLAC NATATION	Charles BONNAFONT	gaillac.natation81@gmail.com
LAVAU NATATION 81	Thierry BARBOT	club.lavaurnatation81@gmail.com
SPORTING CLUB GRAULHET	Pierre BLANC	scgnatation@gmail.com
US CARMAUX NATATION	Emanuelle KOEUNE	uscnatation81@gmail.com

## LES CATEGORIES D'AGE 2019-2020

### L'harmonisation internationale des années d'âge.

Au niveau international, la Ligue Européenne de Natation (LEN) et la Fédération Internationale de Natation (FINA) ont décidé d'harmoniser les catégories d'âge chez les juniors. Dans cette dynamique, nous avons souhaité intégrer cette décision pour réorganiser nos années d'âge en cohérence avec les attentes internationales.

L'organisation de nos programmes se déclinera selon quatre catégories d'âges :

- Avenirs : filles 10 ans et moins et garçons 11 ans et moins.
- Jeunes : filles 11 à 13 ans et garçons 12 à 14 ans.
- Juniors : filles 14 à 17 ans - garçons 15 à 18 ans
- Seniors : filles 18 et plus - garçons 19 ans et plus.

CATEGORIES	DAMES		MESSIEURS	
AVENIRS	10 ans et moins	2010 et après	11 ans et moins	2009 et après
JEUNES	11 – 13 ans	2009 à 2007	12 – 14 ans	2008 à 2006
JUNIORS	14 – 17 ans	2006 à 2003	15 – 18 ans	2005 à 2002
SENIORS	18 ans et plus	2002 et avant	19 ans et plus	2001 et avant

Un parcours de compétition est proposé à la catégorie Avenirs sans que la possession du pass'compétition soit nécessaire, à savoir les challenges Avenirs départementaux,.

Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur », la licence natation pour tous est autorisée pour la catégorie avenir. La catégorie Jeunes n'est plus soumise à l'obligation d'être en possession du pass'compétition pour s'engager en compétition (filles 11 ans et plus, garçons 12 ans et plus);

L'attestation du 100 4N se fait sur demande, et cela est un dispositif pour ces enfants, qui, dans le futur voudraient obtenir des allègements d'entrée en formation en faisant valoir le Pass'compétition. C'est au licencié lui-même de faire cette demande. Elle sera délivré par le DTR de sa ligue.

## INFORMATIONS COMPÉTITIVES

### Les licences :

Les nageurs devront être **licenciés** au moins **15 jours avant leur 1<sup>ère</sup> compétition et être en possession d'une licence « compétiteur »**, les clubs devront s'assurer que les numéros de licence, le nom et le sexe de leurs nageurs sont conformes avec ceux présents sur le serveur fédéral. Les performances d'un nageur dont la licence n'est pas conforme ne seront pas enregistrées.

### Les engagements :

Ils se feront sur extranat.

Quel que soit le jour de compétition la date limite sera **le mercredi minuit précédant** la compétition. Pour des compétitions d'une durée raisonnable et afin de ne pas nuire aux performances de vos nageurs nous vous demandons de responsabiliser vos entraîneurs et vos nageurs vis-à-vis des engagements.

**Les fiches** seront établies par le club ou le CD organisateur. Veillez à signaler les forfaits au plus tard une demi-heure avant le début de la compétition. Présentez-vous au début de la compétition au secrétariat. le club organisateur envoie le programme et c'est aux différents clubs d'imprimer ces programmes., en fonction des forfaits les séries pourront être resserrées. Afin de favoriser le bon déroulement des compétitions les forfaits pourront être préalablement déclarés par mail jusqu'à la veille de la compétition auprès de l'organisateur.

### Les officiels :

#### **Club organisateur :**

1 – Local jury :

La réunion du jury doit pouvoir se faire dans le calme et la concentration, dans un local adapté où les consignes peuvent être données clairement et sereinement. Il est demandé au club organisateur de prévoir un local isolé du bassin équipé d'au moins une table et de chaises en nombre suffisant.

#### **Tous les clubs :**

1 – Un club participant à une compétition départementale est tenu de fournir, à chaque réunion, le nombre d'officiels correspondant au barème de la compétition.

2 – Pour chaque compétition départementale, un lien d'inscription « Doodle » sera diffusé 12 à 15 jours avant la date de la compétition. Les inscriptions seront closes 48 heures avant la première réunion de la compétition.

3 – Les officiels devront avoir le t-shirt ou le polo de la Ligue, et si possible un « bas » blanc.

#### **Barème des compétitions départementale 2019-2020 :**

- **0 officiel** 0 à 1 nageur
- **1 officiel** De 2 à 4 nageurs
- **2 officiels** De 5 à 10 nageurs
- **Au moins 3 officiels** 11 nageurs et +

### L'hygiène :

Les nageurs doivent se rendre dans les vestiaires pour se mettre en tenue.

Douche obligatoire avant l'échauffement.

Port du bonnet obligatoire pour toutes les compétitions.

Lors des compétitions, les personnes qui se trouvent au bord du bassin doivent être vêtues d'un short ou pantalon et d'un tee-shirt spécifiques pour le bord de bassin ainsi que de claquettes (entraîneurs, officiels...).

## LE CALENDRIER INTER DÉPARTEMENTAL 2019-2020

TARN 81 TARN ET GARONNE 82 LOT 46			
20 octobre	<a href="#">Journée Sprint et demi-fond</a> - 25m	<b>Montauban</b> OP 8h30	<b>Jeunes / Juniors &amp; Seniors</b>
10 novembre	<a href="#">Interclubs départementaux</a> -25m	<b>Mazamet et/ou Montauban</b> OP 8h30	<b>Toutes catégories</b>
17 novembre	<a href="#">Championnat départementale Hiver</a> - 25m	<b>Carmaux / Cahors</b> OP: Carmaux 8h Cahors 9h	<b>Juniors &amp; Seniors</b>
17 novembre	<a href="#">Championnat départementale Hiver</a> - 25 m	<b>Carmaux / Cahors</b> OP: Carmaux 8h Cahors 9h	<b>Jeunes</b>
24 novembre	<a href="#">Chall Avenirs départemental / Trophées Tarnais N°1</a> -25 m <b>Récompense CD81</b>	<b>Graulhet</b> OP 13h début 14h	<b>Avenirs</b>
7 décembre	<a href="#">Coupe Hiver Masters</a> - 25 m	<b>Albi</b> OP 18h	<b>Maîtres</b>
19 janvier	<a href="#">Chall Avenirs départemental / Trophées Tarnais N°2</a> -25 m <b>Récompense CD82</b>	<b>Graulhet</b> Journée	<b>Avenirs</b>
2 février	<a href="#">Circuit départemental N°1</a> - 25 m	<b>Mazamet</b> OP 8h00 <b>Montauban</b> OP 8h30	<b>Jeunes Juniors &amp; Seniors</b>
2 février	<a href="#">Qualification Trophée Occitanie N°1 (Nageur complet)</a> - 25 m	<b>Mazamet</b> OP 8h00 <b>Montauban</b> OP 8h30	<b>Jeunes</b>
1 mars	<a href="#">Chall Avenirs départemental / Trophées Tarnais N°3</a> -25 m <b>Récompense CD81</b>	<b>Graulhet</b> Journée	<b>Avenirs</b>
7 mars	<a href="#">Coupe Printemps Masters</a> -25 m	<b>Montauban</b> OP 18h	<b>Maîtres</b>
15 mars	<a href="#">Qualification Trophée Occitanie N°2 (4 Nageur)</a> - 25m	<b>Castres (Lameilhé) / Cahors</b> OP 8h30 (Cahors) 8h30 (Castres)	<b>Jeunes</b>
15 mars	<a href="#">Circuit départemental N°2</a> - 25 m	<b>Castres (Lameilhé) / Cahors</b> OP 8h30 (Cahors) 8h30 (Castres)	<b>Jeunes Juniors &amp; Seniors</b>
29 mars	<b>Chall Avenirs départemental / Trophées Tarnais N°4</b> <b>CHALLENGE AVENIRS DÉPARTEMENTAL</b> -25 m <b>Récompense CD46</b>	<b>Graulhet</b> Journée	<b>Avenirs</b>



25 avril	<a href="#">Circuit départemental N°3- 25 m</a>	<b>Albi</b> OP 9h	<b>Juniors &amp; Seniors</b>
26 avril	<a href="#">Qualification Trophée Occitanie N°3 - 25 m</a>	<b>Albi</b> OP 9h	<b>Jeunes</b>
10 mai	<a href="#">Finale départementale des trophées complet &amp; 4 nageur - 25m - Récompenses CD82</a>	<b>Montauban</b> OP 9h	<b>Jeunes</b>
10 mai	<a href="#">Finale départementale des trophées tarnais - Avenirs - 25m - Récompenses CD81</a>	<b>Montauban</b> OP 9h	<b>Avenirs</b>
16 mai	<a href="#">Coupe Eté Masters - 25 m</a>	<b>Cahors</b> OP 17h ou 18h	<b>Maîtres</b>
17 mai	<a href="#">Interclubs départementaux-25m Récompenses CD82</a>	<b>Montauban</b> OP 9h	<b>Jeunes</b>
17 mai	<a href="#">Interclubs départementaux-25m Récompenses CD82</a>	<b>Montauban</b> OP 9h	<b>Avenirs</b>
18 avril, 30 mai	<a href="#">Regroupements CD 82</a>	<b>Montauban</b>	<b>Toutes catégories</b>
7 juin	<a href="#">Challenge des 50m - 25m</a>	<b>Montauban</b> OP 14h	<b>Toutes catégories</b>
28 juin	<a href="#">Coupe d'été open 46 - 25m</a>	<b>Cahors ?</b>	<b>Toutes catégories</b>
29 aout	<a href="#">Championnats du Lot open</a>	<b>Lot ??</b>	<b>Toutes catégories</b>
29 aout	<a href="#">Championnats du Lot open Masters</a>	<b>Lot ??</b>	<b>Maîtres</b>

## EAU LIBRE

6 septembre	<a href="#">Animation</a>	<b>Bressols</b>	<b>TC</b>
----------------	---------------------------	-----------------	-----------

## CONCEPT DE L'ENF

# ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE Concept de l'enf



## INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES ET ENF

### Au niveau pédagogique :

Les clubs agréés ENF doivent mettre en œuvre un projet pédagogique compatible avec les tests ENF. Il est fortement conseillé de faire intervenir des éducateurs formés et pouvant endosser la responsabilité d'un groupe de jeunes sportifs en développement et en formation.

### Pour le Sauv'Nage ENF 1:

Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux. À ce niveau, il est essentiel de préparer l'étape suivante (l'ENF2 - Pass'sports de l'eau) par l'exigence des objectifs visés. Apprendre à ne pas se contenter du minimum est une culture, une éducation qui favorise l'apprentissage de l'exigence.

Les clubs agréés ENF disposant d'au moins un évaluateur ENF1 organisent le passage du Sauv'nage dans leurs locaux. La validation du Sauv'nage doit être faite par le club sur [extranat.fr](http://extranat.fr). La date du passage de tests doit être communiquée au Comité Départemental concerné une semaine avant.

### Pour le Pass'Sports de l'eau ENF2:

Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité.

Cette étape certifie l'acquisition de compétences complexes intégrées dans des environnements différents. L'exigence réclamée dans une discipline favorise son transfert dans une autre discipline.

Les Comités Départementaux proposent des dates de passage des Pass'Sports de l'eau dans le calendrier interdépartemental.

Les clubs agréés ENF disposant d'au moins un évaluateur ENF2 peuvent organiser un Pass'Sports de l'eau sous la responsabilité du Comité Départemental concerné et en présence d'un représentant de ce Comité Départemental évaluateur ENF2 n'appartenant pas au club organisateur. La date doit être communiquée au Comité Départemental concerné lors de la préparation du calendrier interdépartemental.

Afin de respecter les règles régionales, il faudra que soient présents au moins 2 clubs différents et des évaluateurs de club différents.

Les clubs doivent envoyer par mail le fichier excel avec leurs candidats, une semaine avant la date de passage. Les clubs doivent fournir les feuilles d'examen pour chaque candidat dans chaque épreuve. C'est le Comité Départemental concerné qui valide les tests sur [extranat.fr](http://extranat.fr).

### Pour le Pass'Compétition :

Pour faire suite aux remontées de terrain, il y a une volonté fédérale forte de faire évoluer l'École de Natation Française (ENF).

A ce titre, la FFN mène une deuxième phase d'évolution, après les aménagements de la saison 2018/2019, avec une consultation plus élargie afin de réunir toutes les sensibilités fédérales. Ainsi, après un appel à candidatures, le groupe de travail

ENF est constitué de dix-huit personnes. Ce panel se veut le plus représentatif possible en termes de structures fédérales (club, comité, ligue, FFN mais également le CIAA) et de qualité des acteurs (élus, cadres techniques et salariés).

Ainsi, suite aux réflexions du groupe de travail sur l'ENF, nous nous sommes attachés à la réforme du 3ème niveau des tests. En effet, sur 80 000 Avenirs licenciés auprès de la fédération seuls 10 000 deviennent des compétiteurs. Forts de ce constat, la Natation course a initié un challenge qui se déroulera du 16 septembre au 30 avril suivant. (voir page 70 de l'Annuel règlement NC).

L'enfant pourra y participer sans avoir le Pass'compétition Natation Course (NC) mais obtiendra ce diplôme si, à l'issue de la phase des rencontres, il a réalisé dans les règles de style de nage, 5 des 9 épreuves proposées (25P, 25D, 25B, 25NL, 50 P/D, 50 D/B, 50 B/NL, 100NL, 100 4N) dans le circuit (à minima et au choix : deux 25m, deux 50m et un 100m) au cours de 3 réunions minimum.

Il devra disposer d'une licence compétition ou licence pour tous. Chaque fois qu'il satisfait à l'une des épreuves, elle apparaîtra sur extraNat dans une liste nominative de nageuses et nageurs.

Le jury des réunions sera constitué au minimum d'un officiel A, qui pourra être accompagné d'évaluateurs ENF3 NC et d'assistants évaluateurs ENF3 NC. Les stagiaires en formation sont également les bienvenues.

Pour les enfants nés en 2008 et avant, pour la saison sportive 2019/2020, une attestation de 100m 4N leurs sera délivrée par le DTR de sa ligue en substitution du Pass'compétition NC.

Le nageur déjà en possession du Pass'compétition NC pourra rentrer aussi dans le challenge de même que celui qui satisfait à la réalisation des épreuves avant le 30 avril pourra rester dans le circuit du challenge.

Pour prétendre à s'inscrire dans le circuit d'obtention du Pass'compétition les nageurs n'ont pas obligation d'avoir le Sauv'nage et le Pass'sports de l'eau. pas contre ces étapes seront nécessaires pour son obtention.

Ces dispositions relatives au Pass'compétition NC sont identiques pour la Natation course et l'Eau libre. En effet, pour ces deux disciplines, ces modalités se substituent aux Pass'compétition existants et seront intégrés dans le règlement ENF 2019/2020 à paraître dans les meilleurs délais.

TESTS ENF		
23 / 10 / 2019	ENF 1 & 2 de 8h à 10h	ALBI
13/11/2019	ENF 1 & 2	MONTAUBAN
24 / 11 / 2019	ENF 2 de 10h à 12h	GRAULHET
12 / 01 / 2020	ENF 1 & 2 « osons le WP » 8h30	ALBI
19 / 01 / 2020	ENF 1 & 2 à 14h	GAILLAC
12 / 03 / 2020	ENF 1 & 2 de 8h à 10h	ALBI
8 / 03 / 2020	ENF 1 & 2	MONTAUBAN
15 / 04 / 2020	ENF 1 & 2	MAZAMET
7 / 06 / 2020	ENF 1 & 2	MONTAUBAN
7 / 06 / 2020	ENF 1 & 2 à 14h	GAILLAC
	Session ENF	LAFRANCAISE
	Session ENF	LAFRANCAISE
	Session ENF	LAFRANCAISE
	Session ENF	LAFRANCAISE

## INFORMATIONS OFFICIELS

Toute compétition est dirigée et contrôlée par un jury composé d'officiels de la Fédération Française de Natation. Il existe trois niveaux d'officiels de natation course : C, B et A.

**Officiel C** : L'officiel C peut assurer la fonction de chronométrateur.

Des formations d'officiel C peuvent être organisées lors de toutes les compétitions interdépartementales, une demi-heure avant le début de l'échauffement (le matin pour les compétitions sur une journée, l'après-midi pour les compétitions sur une demi-journée).

Pour entrer en formation d'officiel C, il faut :

- 1) *Etre licencié à la FFN pour la saison en cours.*
- 2) *Avoir 14 ans révolus le jour de l'épreuve pratique.*

Les clubs devront envoyer la liste de leurs candidats au moins trois jours avant la compétition choisie à l'adresse [officiels@occitanie.ffnatation.fr](mailto:officiels@occitanie.ffnatation.fr) , en précisant leurs nom, prénom et adresse mail.

Un candidat non déclaré avant la compétition ne sera pas enregistré sur Extranat et ne pourra pas passer l'épreuve pratique.

Le titre d'officiel C est renouvelé automatiquement lors du renouvellement de la licence.

**Officiel B** : L'officiel B peut assurer les fonctions de chronométrateur, chronométrateur en chef, juge à l'arrivée, juge aux virages, juge aux virages en chef.

Des formations d'officiel B seront régulièrement organisées au cours de la saison sur demande des clubs.

Pour entrer en formation d'officiel B, il faut :

- 1) *Etre licencié à la FFN pour la saison en cours.*
- 2) *Avoir 16 ans révolus le jour de l'examen écrit.*

Il n'est pas nécessaire d'être préalablement officiel C.

La formation dure environ trois heures.

Les candidats doivent ensuite passer un examen écrit au moins quinze jours après la formation.

Le succès à l'examen écrit leur donne le droit d'effectuer les épreuves pratiques.

L'officiel B est tenu de participer à des recyclages régulièrement pour renouveler son titre :

- au moins une fois tous les deux ans.
- chaque fois qu'il y a des modifications significatives de règlements.

**Officiel A** : L'officiel A peut assurer toutes les fonctions du jury.

Les formations d'officiel A sont organisées uniquement au niveau régional.

Pour entrer en formation d'officiel A, il faut :

- 1) *Etre licencié à la FFN pour la saison en cours.*
- 2) *Avoir 18 ans révolus le jour de l'examen écrit.*
- 3) *Etre officiel B depuis au moins deux saisons et avoir effectivement participé à des jurys de compétitions sur au moins 8 réunions chaque saison.*

La formation dure une journée complète.

Les candidats doivent ensuite passer un examen écrit au moins quinze jours après la formation.

Le succès à l'examen écrit leur donne le droit d'effectuer les épreuves pratiques.

L'officiel A est tenu de participer à des recyclages régulièrement pour renouveler son titre :

- au moins une fois tous les deux ans.
- chaque fois qu'il y a des modifications significatives de règlements.

## ◆ SPRINT – ½ FOND

**LIEU et DATE :** MONTAUBAN, 20 OCTOBRE toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Jeunes, Juniors / Séniors

**REGLEMENT :** Chaque nageur réalise au maximum 4 épreuves (une en 4 nages, une en Nage libre et deux 50m au choix)

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**JURY :** Chaque club s'engage à mettre à disposition des organisateurs :

- 1 officiel : de 2 à 4 nageurs,
- 2 officiels : de 5 à 10 nageurs,
- 3 officiels : 11 nageurs et +

**DÉLÉGUÉ :** MONTAUBAN

### **OUVERTURES DU BASSIN :**

- *Matin : 8h30*
- *Après Midi : 13h30*

### **PROGRAMME :**

<b>MATIN</b> <i>Début des épreuves : 9h30</i>	<b>APRÈS-MIDI</b> <i>Début des épreuves : 14h30</i>
<b>800 NL D Juniors/Séniors</b>	<b>800 NL M Juniors/Séniors</b>
<b>1500 NL D Juniors/Séniors</b>	<b>1500 NL M Juniors/Séniors</b>
<b>400 NL D Jeunes</b>	<b>400 NL M Jeunes</b>
<b>200 4N M Jeunes</b>	<b>200 4N D Jeunes</b>
<b>400 4N M Jeunes 3 / Juniors/Séniors</b>	<b>400 4N D Jeunes 3 / Juniors/Séniors</b>
<b>50 Pap D Toutes Catégories</b>	<b>50 Pap M Toutes Catégories</b>
<b>50 Dos M Toutes Catégories</b>	<b>50 Dos D Toutes Catégories</b>
<b>50 Brasse D Toutes Catégories</b>	<b>50 Brasse M Toutes Catégories</b>
<b>50 NL M Toutes Catégories</b>	<b>50 NL D Toutes Catégories</b>

**RECOMPENSES :** Les 3 premiers par catégorie (J1, J2, J3, Ju1, Ju2, Ju3 et +) au cumul des points des quatre courses seront récompensés.

## ❖ INTERCLUB TOUTES CATÉGORIES (interdépartemental)

**LIEU et DATE :** 10 NOVEMBRE toute la journée à MONTAUBAN et MAZAMET,

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 / CD81 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉ :** MONTAUBAN NATATION et CASTRES

### **REGLEMENT :** Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs)

- 100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages. *Classement au temps.*

### **Épreuves de relais (3 en dames et 3 en messieurs)**

- 4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 100 nage libre. *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.

**Précision :** la notion "d'épreuve nagée" signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

### **Exemples :**

1. Un nageur respecte la distance, mais pas le style (exemple : 200m nage libre au lieu de 200m papillon) : l'épreuve n'a pas été nagée.
2. Si un nageur abandonne, quelle que soit la raison : l'épreuve n'a pas été nagée.
3. Sous réserve qu'il l'ait terminée, l'épreuve est considérée comme nagée même si le nageur est disqualifié pour une faute technique (nage ou virage).
4. Un nageur est forfait, y compris pour cause de blessure justifiée par un certificat médical : l'épreuve n'a pas été nagée.
5. Deuxième faux départ (cas n° 1) - Le nageur tombe dans l'eau alors que le signal de départ n'a pas été donné. Le nageur fautif est disqualifié et pour lui l'épreuve n'a pas été nagée.
6. Deuxième faux départ (cas n° 2) - Le nageur fautif est disqualifié à l'issue de la course après avoir parcouru la totalité de la distance et respecté le style de nage : l'épreuve a été nagée.
7. Deuxième faux départ (cas n° 3) - Alors que le signal de départ a été donné, un nageur s'arrête et ne termine pas la course considérant qu'il a fait un faux départ et qu'il sera disqualifié à l'arrivée. Cela équivaut à un abandon : l'épreuve n'a pas été nagée.

**Rappel :** le juge-arbitre est responsable de la validation des résultats, comprenant notamment le respect des codes informatiques (dis- qualifications, abandon, forfait...).

**Mode de participation :** Chaque équipe est composée de dix nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 nage libre. Lorsque les titulaires du relais 10 x 50 nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10 x 50 nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Passé ce délai, il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels.

Pour les différentes poules régionales, une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes.

En cas de forfait d'un ou plusieurs clubs, dans la meilleure poule, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés. Tout nageur transféré ou nouvellement licencié ayant réalisé une performance du niveau du collectif national (lors de la saison précédente ou de la saison en cours), quel que soit son statut ou sa nationalité, ne peut participer aux interclubs que s'il s'est fait connaître par une demande écrite auprès du cadre technique référent de la région d'origine.

Pour les championnats interclubs départementaux, régionaux et nationaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra pas avoir dans sa composition plus de deux nageurs transférés ou nouveaux licenciés, quelle que soit leur nationalité, inscrits sur les listes de haut niveau ou ayant réalisé la saison précédente une performance correspondant à la grille du collectif national.



### OUVERTURES DU BASSIN :

- *Matin : 8h30 à Montauban / 8h00 à Mazamet*
- *Après Midi : 14h00 à Montauban / 13h30 à Mazamet*

### PROGRAMME :

<b>MATIN</b> Montauban: début des épreuves : 9h30 Mazamet: début des épreuves: 9h	<b>APRÈS-MIDI</b> Montauban: début des épreuves : 15h00 Mazamet: début des épreuves: 14h30
<b>10X50 NL D et M Toutes Catégories</b>	<b>4X200 NL M Toutes Catégories</b>
<b>100 Dos D Toutes Catégories</b>	<b>200 Dos D Toutes Catégories</b>
<b>200 Dos M Toutes Catégories</b>	<b>100 Dos M Toutes Catégories</b>
<b>100 Brasse D Toutes Catégories</b>	<b>200 Brasse D Toutes Catégories</b>
<b>200 Brasse M Toutes Catégories</b>	<b>100 Brasse M Toutes Catégories</b>
<b>100 NL D Toutes Catégories</b>	<b>400 NL D Toutes Catégories</b>
<b>400 NL M Toutes Catégories</b>	<b>100 NL M Toutes Catégories</b>
<b>100 Pap D Toutes Catégories</b>	<b>200 Pap D Toutes Catégories</b>
<b>200 Pap M Toutes Catégories</b>	<b>100 Pap M Toutes Catégories</b>
<b>100 4n D Toutes Catégories</b>	<b>200 4n D Toutes Catégories</b>
<b>200 4n M Toutes Catégories</b>	<b>100 4n M Toutes Catégories</b>
Pause 15'	Pause 15'
<b>4x200 NL D Toutes Catégories</b>	<b>4x100 4N M et D Toutes Catégories</b>

**RÉCOMPENSES :** Coupe ou médailles aux 3 premiers Dames et Messieurs



## ❖ Championnat départemental Hiver

**LIEU et DATE :** CAHORS et CARMAUX, 17 NOVEMBRE toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Jeunes, Juniors / Séniors

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD46 / CD81 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**RÈGLEMENT :** Les nageurs ne sont pas limités en nombre d'épreuves. Classement au temps, pas de récompenses.

**DÉLÉGUÉS :** CAHORS NATATION et US CARMAUX

### **OUVERTURES DU BASSIN :**

- Carmaux : 8h00 - Cahors : 9h00

**Attention! les programmes de Cahors et de Carmaux ne sont pas identiques Voir Extranat**

### **PROGRAMME :**

MATIN	APRÈS-MIDI
50 Pap Dames Toutes Catégories	100 4N (pass'compétition)
50 Pap Messieurs Toutes Catégories	50 Brasse Dames Toutes Catégories
50 Dos Dames Toutes Catégories	50 Brasse Messieurs Toutes Catégories
50 Dos Messieurs Toutes Catégories	50 NL Dames Toutes Catégories
200 4N Dames Toutes Catégories	50 NL Messieurs Toutes Catégories
200 4N Messieurs Toutes Catégories	200 Pap Dames Toutes Catégories
200 NL Dames Toutes Catégories	200 Pap Messieurs Toutes Catégories
200 NL Messieurs Toutes Catégories	200 Brasse Dames Toutes Catégories
200 Dos Dames Toutes Catégories	200 Brasse Messieurs Toutes Catégories
200 Dos Messieurs Toutes Catégories	100 Pap Dames Toutes Catégories
100 Brasse Dames Toutes Catégories	100 Pap Messieurs Toutes Catégories
100 Brasse Messieurs Toutes Catégories	100 Dos Dames Toutes Catégories
100 NL Dames Toutes Catégories	100 Dos Messieurs Toutes Catégories
100 NL Messieurs Toutes Catégories	400 NL Dames Toutes Catégories
400 4N Dames Toutes Catégories	400 NL Messieurs Toutes Catégories
400 4N Messieurs Toutes Catégories	

## ◆ TROIS ANIMATIONS AVENIRS

### Deux dans le Tarn et Garonne Une dans le Lot

**LIEUX et DATES :** 1<sup>ère</sup> - le 23 novembre à MONTAUBAN, de 18h à 20h  
2<sup>ème</sup> - le 25 janvier à MONTAUBAN de 18h à 20h  
3<sup>ème</sup> - le 28 mars CAHORS, de 19h à 20h30

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs titulaires du sauv'nage ou du pass'sport de l'eau

**ENGAGEMENTS :** avant le vendredi 24h sur tableau excel

**PRINCIPE:** Faire participer le maximum d'enfants des écoles de natation, pas d'obligation de nombre d'épreuves. Nous relèverons sur tableur les acquis et non acquis.  
Nous invitons les parents volontaires à venir au bord du bassin participer aux différents relevés (temps, comptage...)

23 novembre Montauban O P :18h45 Début: 19h30	25 janvier Montauban O P :17h45 Début: 18h30	28 mars Cahors O P :18h45 Début: 19h30
25m jbes ondul petite prise	25m jbes ondul petite prise	50m jbes ondul petite prise
25m jbes dos verrouillé	25m jbes dos verrouillé	50m jbes dos verrouillé
25m jbes brasse petite prise	25m jbes brasse petite prise	50m jbes brasse petite prise
25m jbes battements pt prise	25m jbes battements pt prise	50m jbes battements pt prise
Test de durée de 5' en crawl de préférence	test de durée 8mn (plus de distance possible)	Test de durée de 10' en crawl de préférence
Concours de plongeon + coulée verrouillée	concours de plongeon	Concours de plongeon + coulée verrouillée
25m NC papillon	25m NC papillon	25m NC papillon
25m NC dos	25m NC dos	50m NC dos
25m NC brasse	25m NC brasse	50m NC brasse
25m NC crawl	25m NC crawl	50m NC crawl

**RÉCOMPENSES :** à tous les participants

## ❖ CHALLENGE AVENIRS DÉPARTEMENTAL

## ❖ TROPHÉES TARNAIS

**LIEU et DATE :** GRAULHET, les 24 NOVEMBRE, 19 JANVIER, 1 MARS et 29 MARS

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD81 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**ORGANISATION:** **A partir du plot 2 le challenge avenir se déroulera le matin et le trophées tarnais se déroulera l'après midi.**

### **RÈGLEMENT :**

- ★ **Chall avenir dép:** Ce challenge permet aux nageuses et nageurs de la catégorie Avenirs de s'engager en compétition sans Pass'compétition, ni Pass'sports de l'Eau, ni Sauv'nage.  
Chaque nageur devra prendre une licence Natation Pour Tous ou Compétiteur pour s'inscrire à ce challenge.  
Un nageur ne peut s'engager au maximum que sur 3 épreuves de son choix par réunion.
- ★ **Trophées Tarnais:** réservé aux nageurs de la catégorie avenir titulaires du pass'compétition et d'une licence compétiteur. Pas de limitation des engagements.

**DÉLÉGUÉ :** GRAULHET

**PROGRAMME PAGE SUIVANTE**

**PROGRAMME :**

<b>Plot n°1- 24 novembre</b>
Ouverture: <b>13h00</b> Début : <b>14h00</b>
<b>25 Pap D &amp; M trop tarnais</b>
<b>25 Dos D &amp; M Chal avenir</b>
<b>25 Dos D &amp; M trop tarnais</b>
<b>25 Cra D &amp; M Chall avenir</b>
<b>25 Bra D &amp; M trop tarnais</b>
<b>50 Br/Cr D &amp; M Chall avenir</b>
<b>25 Cra D &amp; M trop tarnais</b>
<b>50 Pap/Dos D &amp; M Chall avenir</b>
<b>100 Cra D &amp; M trop tarnais</b>
<b>100 Cra D &amp; M Chall avenir</b>
<b>100 4N D &amp; M trop tarnais</b>

<b>Plot n°2 - 19 janvier</b>	<b>Plot n°3 - 1<sup>er</sup> mars</b>	<b>Plot n°4 - 29 mars</b>
<b>CHALLENGE Avenir</b>	<b>CHALLENGE Avenir</b>	<b>CHALLENGE Avenir</b>
Ouverture: <b>9h30</b> Début : <b>10h30</b>	Ouverture: <b>9h30</b> Début : <b>10h30</b>	Ouverture: <b>9h30</b> Début : <b>10h30</b>
<b>25 Pap D &amp; M Chal avenir</b>	<b>25 Dos D &amp; M Chal avenir</b>	<b>25 Pap D &amp; M Chal avenir</b>
<b>50 Do/Br D &amp; M Chall avenir</b>	<b>50 Do/Br D &amp; M Chall avenir</b>	<b>50 Do/Br D &amp; M Chall avenir</b>
<b>100 4N D &amp; M Chall avenir</b>	<b>100 Cra D &amp; M Chall avenir</b>	<b>100 4N D &amp; M Chall avenir</b>
<b>50 Pap/Dos D &amp; M Chall avenir</b>	<b>50 Br/Cr D &amp; M Chall avenir</b>	<b>50 Pap/Dos D &amp; M Chall avenir</b>
<b>25 Bra D &amp; M Chall avenir</b>	<b>25 Cr D &amp; M Chall avenir</b>	<b>25 Bra D &amp; M Chall avenir</b>

<b>TROPHÉES TARNAIS</b>	<b>TROPHÉES TARNAIS</b>	<b>TROPHÉES TARNAIS</b>
Ouverture: <b>13h30</b> Début: <b>14h30</b>	Ouverture: <b>13h30</b> Début: <b>14h30</b>	Ouverture: <b>13h30</b> Début: <b>14h30</b>
<b>50 Bra D &amp; M trop Tarn</b>	<b>50 Bra D &amp; M trop Tarn</b>	<b>100 Pap D &amp; M trop tarnais</b>
<b>50 Dos D &amp; M trop tarnais</b>	<b>50 Dos D &amp; M trop tarnais</b>	<b>100 Dos D &amp; M trop tarnais</b>
<b>200 NL D &amp; M trop tarnais</b>	<b>200 NL D &amp; M trop tarnais</b>	<b>400 NL D &amp; M trop tarnais</b>
<b>50 Pap D &amp; M trop tarnais</b>	<b>50 Pap D &amp; M trop tarnais</b>	<b>100 Bra D &amp; M trop tarnais</b>
<b>50 Cra D &amp; M trop tarnais</b>	<b>50 Cra D &amp; M trop tarnais</b>	<b>100 Cra D &amp; M trop tarnais</b>
<b>100 4N D &amp; M trop tarnais</b>	<b>100 4N D &amp; M trop tarnais</b>	<b>200 4N D &amp; M trop tarnais</b>

**Récompenses:** Aux trois premiers de chaque course pour les trophées Tarnais par année d'âge et une médaille de participation aux challenges Avenirs.

## ❖ COUPES MASTERS

- ❖ HIVER 7 décembre à ALBI
- ❖ PRINTEMPS : 7 mars à MONTAUBAN
- ❖ ETÉ: 16 mai à CAHORS

**CATÉGORIES D'ÂGE:** Maîtres

**RÈGLEMENT :** Les nageurs ne sont pas limités en nombre d'épreuves.

**ENGAGEMENTS :** Par extranat Le mercredi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉ :** Club hôte.

**CLASSEMENT:** Classement au temps.

### PROGRAMME :

7/12/19 ALBI	7/03/20 MONTAUBAN	16/05/20 CAHORS
Ouverture: <b>18h00</b> Début des épreuves : <b>19h00</b>	Ouverture: <b>18h00</b> Début des épreuves : <b>19h00</b>	Ouverture: <b>18h00</b> Début des épreuves : <b>19h00</b>
<b>50 Pap Dames</b>	<b>200 Pap Dames</b>	<b>100 4N Dames</b>
<b>50 Pap Messieurs</b>	<b>200 Pap Messieurs</b>	<b>100 4N Messieurs</b>
<b>50 Dos Dames</b>	<b>50 NL Dames</b>	<b>50 Pap Dames</b>
<b>50 Dos Messieurs</b>	<b>50 NL Messieurs</b>	<b>50 Pap Messieurs</b>
<b>50 Brasse Dames</b>	<b>200 Dos Dames</b>	<b>800 NL Dames</b>
<b>50 Brasse Messieurs</b>	<b>200 Dos Messieurs</b>	<b>50 Dos Dames</b>
<b>50 NL Dames</b>	<b>50 Brasse Dames</b>	<b>50 Dos Messieurs</b>
<b>50 NL Messieurs</b>	<b>50 Brasse Messieurs</b>	<b>1500 NL Messieurs</b>
<b>100 Pap Dames</b>	<b>200 NL Dames</b>	<b>50 Brasse Dames</b>
<b>100 Pap Messieurs</b>	<b>200 NL Messieurs</b>	<b>50 Brasse Messieurs</b>
<b>100 Dos Dames</b>	<b>50 Dos Dames</b>	<b>400 NL Dames</b>
<b>100 Dos Messieurs</b>	<b>50 Dos Messieurs</b>	<b>400 NL Messieurs</b>
<b>100 Brasse Dames</b>	<b>200 Brasse Dames</b>	<b>200 4N Dames</b>
<b>100 Brasse Messieurs</b>	<b>200 Brasse Messieurs</b>	<b>200 4N Messieurs</b>
<b>100 NL Dames</b>	<b>50 Pap Dames</b>	<b>50 NL Dames</b>
<b>100 NL Messieurs</b>	<b>50 Pap Messieurs</b>	<b>50 NL Messieurs</b>
	<b>200 4N Dames</b>	
	<b>200 4N Messieurs</b>	

**RÉCOMPENSES :** les 3 premiers à la table de cotation.

❖ **TROPHÉES OCCITANIE N°1 “PLOT NAGEUR COMPLET”**

❖ **CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 1**

**LIEU et DATE :** 2 février MAZAMET et MONTAUBAN, toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :**

- Pour le Plot : Jeunes 1, jeunes 2, jeunes 3
- Pour le Circuit Interdépartemental : Toutes Catégories (jeunes, juniors, séniors)

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 / CD81 Le mercredi précédant la compétition à minuit.

**DÉLÉGUÉS :** MAZAMET et MONTAUBAN

**CLASSEMENT:** Pour être classé:

- Les Jeunes 1ère & 2ème années doivent nager un 50, le 200 4N et le 400 NL.
- Les jeunes 3ème année doivent nager un 50m, le 400 4N et le 800 NL.
- Si des jeunes veulent nager autre chose s'engager sur le Circuit départ.

<b>Mazamet:</b> Ouverture : 8h00 Début :9h00	<b>Mazamet :</b> Ouverture :13h30 Début: 14h30
<b>Montauban:</b> Ouverture: 8h30 Début : 9h30	<b>Montauban:</b> Ouverture: 14h00 Début : 15h00
	100 4N (pass'compétion)
50 Pap D et M Toutes Catégories	50 Dos D et M Toutes Catégories
50 Pap D et M Jeunes	50 Dos D et M Jeunes
50 NL D et M Toutes Catégories	50 Brasse D et M Toutes Catégories
50 NL D et M Jeunes	50 Brasse D et M Jeunes
400 NL Messieurs Toutes catégories	400 NL Dames Toutes catégories
400 NL Dames. Jeunes 1&2	400 NL Messieurs. Jeunes 1&2
100 Dos D et M Toutes Catégories	100 Pap D et M Toutes Catégories
400 4N Dames Jeunes 3	400 4N Messieurs Jeunes 3
400 4N Dames Toutes catégories	400 4N Messieurs Toutes catégories
200 4N Messieurs. Jeunes 1&2	200 4N Dames. Jeunes 1&2
100 Brasse D et M Toutes Catégories	100 NL D et M Toutes Catégories
800 NL Messieurs Jeunes 3	800 NL Dames Jeunes 3
800/1500 NL Messieurs Toutes Catégories	800/1500 NL Dames Toutes Catégories

**RÉCOMPENSES :** Trophée Occitanie: aux trois premiers de chaque année d'âge.  
Circuit départemental: pas de récompenses.

## ❖ TROPHÉES OCCITANIE N°2 “PLOT DU 4 NAGEUR” ❖ CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 2

LIEU et DATE : 15 mars à CASTRES (Lameilhé) et CAHORS

CATÉGORIES D'ÂGE : - Plot du 4 nageurs: **Jeunes 1, jeunes 2, jeunes 3**  
- **Circuit départemental: Jeunes, Juniors & Seniors**

ENGAGEMENTS : Par extranat CD81 / CD46 Le mercredi précédant la compétition à minuit

Sur le trophée ( limiter à 4 épreuves) et pour être classé, le nageur doit:

- s'il est **Jeunes 1ère année**, il doit nager les **4 x 50m**
- s'il est **Jeunes 2ème année**, il doit nager les **4 x 100m**
- s'il est **Jeunes 3ème année**, il doit nager les **4 x 200m**
- Si des jeunes veulent nager autre chose s'engager sur le Circuit départ. N°2

OUVERTURE DES PORTES: CASTRES : 8h30 et 13h30 / CAHORS: 8h30  
Possibilité de changement des horaires en fonction du nombre d'engagé.

MATIN	APRÈS MIDI
200 Pap D et M <b>Jeunes 1&amp;2, Jun &amp; Séniors</b>	200 Brasse D et M <b>Jeunes 1&amp;2, Jun &amp; Séniors</b>
200 Pap D et M <b>Jeunes 3</b>	50 Brasse D et M <b>jeunes 1</b>
50 Pap D et M <b>Jeunes 2&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>	50 Brasse D et M <b>Jeunes 2&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>
100 Brasse D et M <b>Jeunes 1&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>	100 Pap D et M <b>Jeunes 1&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>
50 Pap D et M <b>jeunes 1</b>	100 Brasse D et M <b>jeunes 2</b>
200 4N D et M <b>Jeunes, Jun &amp; Séniors</b>	400 4N D et M <b>Jeunes, Jun &amp; Séniors</b>
100 Pap D et M <b>jeunes 2</b>	200 Brasse D et M <b>Jeunes 3</b>
100 NL D et M <b>Jeunes 1&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>	100 Dos D et M <b>Jeunes 1&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>
50 Dos D et M <b>jeunes 1</b>	50 NL D et M <b>jeunes 1</b>
200 Dos D et M <b>Jeunes 1&amp;2, Jun &amp; Séniors</b>	200 NL D et M <b>Jeunes1&amp;2, Jun &amp; Séniors</b>
50 Dos D et M <b>Jeunes 2&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>	50 NL D et M <b>Jeunes 2&amp;3, Jun &amp; Séniors</b>
200 Dos D et M <b>Jeunes 3</b>	100 NL D et M <b>jeunes 2</b>
400 NL Dames <b>Jeunes, Jun &amp; Séniors</b>	400 NL Messieurs <b>Jeunes, Jun &amp; Séniors</b>
100 Dos D et M <b>jeunes 2</b>	200 NL D et M <b>Jeunes 3</b>

RÉCOMPENSES : Trophée Occitanie: aux trois premiers de chaque année d'âge.  
Circuit départemental: pas de récompenses.

## ❖ CIRCUIT DÉPARTEMENTAL 3

**LIEU et DATE :** 25 avril à ALBI

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes catégories (Sauf Avenir)

**REGLEMENT :** Les nageurs ne sont pas limités en nombre d'épreuves.

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD81 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** ALBI

### PROGRAMME :

MATIN: OP: 9h // Début: 10h	APRÈS MIDI: OP: 13h30 // Début: 14h30
200 Dos Dames et Messieurs	100 Pap Dames et Messieurs
400 NL Dames et Messieurs	200 NL Dames et Messieurs
50 Pap Dames et Messieurs	50 Brasse Dames et Messieurs
200 Brasse Dames et Messieurs	100 Dos Dames et Messieurs
50 Dos Dames et Messieurs	800 NL Dames et Messieurs
100 NL Dames et Messieurs	50 NL Dames et Messieurs
400 4N Dames et Messieurs	100 Brasse Dames et Messieurs
200 Pap Dames et Messieurs	200 4N Dames et Messieurs
1500 NL Dames et Messieurs	

**RÉCOMPENSES :** Pas de récompenses



## ❖ QUALIFICATION TROPHÉES OCCITANIE N°3

**LIEU et DATE :** 26 AVRIL ALBI, toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Jeunes 1, jeunes 2, jeunes 3

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD81 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** ALBI

### PROGRAMME :

MATIN: OP: 9h // Début: 10h	APRÈS MIDI: OP: 13h30 // Début: 14h30
200 Dos Dames et Messieurs	100 Pap Dames et Messieurs
400 NL Dames et Messieurs	200 NL Dames et Messieurs
50 Pap Dames et Messieurs	50 Brasse Dames et Messieurs
200 Brasse Dames et Messieurs	100 Dos Dames et Messieurs
50 Dos Dames et Messieurs	800 NL Dames et Messieurs
100 NL Dames et Messieurs	50 NL Dames et Messieurs
400 4N Dames et Messieurs	100 Brasse Dames et Messieurs
200 Pap Dames et Messieurs	200 4N Dames et Messieurs
1500 NL Dames et Messieurs	

**RÉCOMPENSES :** Pas de récompenses

## ❖ FINALE DÉPARTEMENTALE DES TROPHÉES NAGEUR COMPLET ET 4 NAGEUR

**LIEU et DATE :** 10 mai à MONTAUBAN, toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Jeunes 1, jeunes 2, jeunes 3

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**QUALIFICATION:** réservé aux nageurs classés sur les 2 trophées et qui au **27 avril** ne rentrent pas dans les ranking du trophée régional (c'est à dire aux nageurs non qualifiés à la finale régionale).

**DÉLÉGUÉS :** Montauban

### PROGRAMME

<b>MATIN:</b> Ouverture: 9h Début des épreuves : 10h	<b>APRES-MIDI:</b> Ouverture: 14h00 Début des épreuves : 15h00
50 Pap D et M Jeunes	50 Dos D et M Jeunes
50 Pap D et M Avenir	50 Dos D et M Avenir
50 NL D et M Jeunes	50 Brasse D et M Jeunes
50 NL D et M Avenir	50 Brasse D et M Avenir
400 NL Dames. Jeunes 1&2	400 NL Messieurs. Jeunes 1&2
400 4N Dames Jeunes 3	400 4N Messieurs Jeunes 3
200 NL Messieurs Avenir	200 NL Dames Avenir
200 4N Messieurs. Jeunes 1&2	200 4N Dames. Jeunes 1&2
100 4N Dames Avenir	100 4N Messieurs Avenir
800 NL Messieurs Jeunes 3	800 NL Dames Jeunes 3

**RÉCOMPENSES:** Jeunes 1: au total des points des 4 x 50m du 400NL et du 200 4N  
Jeunes 2: au total des points des 4 x 50m du 400NL et du 200 4N  
Jeunes 3: au total des points des 4 x 50m du 800NL et du 400 4N

## ◆ FINALE DÉPARTEMENTALE DES TROPHÉES TARNAIS

**LIEU et DATE :** 10 mai à MONTAUBAN, toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Catégorie Avenir

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**QUALIFICATION:** Ouvert à tous les avenirs titulaires du pass'compétition

**CONTENU DU PROGRAMME :** 6 épreuves individuelles en filles, et 6 épreuves individuelles en garçons : 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m NL, 200NL et 100m 4N.

**DÉLÉGUÉS :** Montauban

### PROGRAMME

<b>MATIN:</b> Ouverture: 9h Début des épreuves : 10h	<b>APRES-MIDI:</b> Ouverture: 14h00 Début des épreuves : 15h00
50 Pap D et M Jeunes	50 Dos D et M Jeunes
50 Pap D et M Avenir	50 Dos D et M Avenir
50 NL D et M Jeunes	50 Brasse D et M Jeunes
50 NL D et M Avenir	50 Brasse D et M Avenir
400 NL Dames. Jeunes 1&2	400 NL Messieurs. Jeunes 1&2
400 4N Dames Jeunes 3	400 4N Messieurs Jeunes 3
200 NL Messieurs Avenir	200 NL Dames Avenir
200 4N Messieurs. Jeunes 1&2	200 4N Dames. Jeunes 1&2
100 4N Dames Avenir	100 4N Messieurs Avenir
800 NL Messieurs Jeunes 3	800 NL Dames Jeunes 3

**RÉCOMPENSES:** Un podium garçons et un podium filles auront lieu pour chacune des 6 épreuves.

## ❖ INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX JEUNES

**LIEU et DATE :** 17 mai MONTAUBAN, toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Jeunes 1, jeunes 2, jeunes 3

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 Le mercredi précédant la compétition à minuit

### RÈGLEMENT:

- Équipes de 4 nageurs.
- 4 épreuves individuelles (100 P, 100 D, 100 B, 100 C), chaque nageur dispute **2 épreuves individuelles, chaque 100m doit donc être nagé 2 fois.**
- Deux relais (4x200 NL et 4X (100 4N) chaque nageur réalise un 100 4N).

**DÉLÉGUÉS :** Montauban

### PROGRAMME :

MATIN	APRÈS-MIDI
Ouverture: <b>9h</b>	Ouverture: <b>14h00</b>
Début des épreuves : <b>10h</b>	Début des épreuves : <b>15h00</b>
<b>4 x (100 4N) Messieurs Jeunes</b>	<b>4 x (100 4N) Dames Jeunes</b>
<b>4 x 50 4N D et M Avenirs</b>	<b>4 x 50NL D et M Avenirs</b>
<b>100 Pap D et M Jeunes</b>	<b>100 Brasse D et M Jeunes</b>
<b>50 Pap D et M Avenirs</b>	<b>50 Brasse D et M Avenirs</b>
<b>100 Dos D et M Jeunes</b>	<b>100 NL D et M Jeunes</b>
<b>50 Dos D et M Avenirs</b>	<b>50 NL D et M Avenirs</b>
<b>4 x 200 NL Dames Jeunes</b>	<b>4 x 200 NL Messieurs Jeunes</b>

**RÉCOMPENSES :** Médailles aux trois premières équipes D et M

## ❖ INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX AVENIRS

**LIEU et DATE :** 17 mai MONTAUBAN, toute la journée

**CATÉGORIES D'ÂGE :** AVENIRS

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**RÈGLEMENT:**

- Équipes de 4 nageurs.
- 5 épreuves individuelles (50 P, 50 D, 50 B, 50 C, 100 4N) un nageur par 50m, tous font le 100 4N.
- Deux relais (4x50 4N et 4x50 NL), chaque nageur dispute les deux relais

**DÉLÉGUÉS :** Montauban

**PROGRAMME :**

MATIN	APRÈS-MIDI
Ouverture: <b>9h</b>	Ouverture: <b>14h00</b>
Début des épreuves : <b>10h</b>	Début des épreuves : <b>15h00</b>
4 x (100 4N) Messieurs Jeunes	4 x (100 4N) Dames Jeunes
4 x 50 4N D et M Avenir	4 x 50NL D et M Avenir
100 Pap D et M Jeunes	100 Brasse D et M Jeunes
50 Pap D et M Avenir	50 Brasse D et M Avenir
100 Dos D et M Jeunes	100 NL D et M Jeunes
50 Dos D et M Avenir	50 NL D et M Avenir
4 x 200 NL Dames Jeunes	4 x 200 NL Messieurs Jeunes

**RÉCOMPENSES :** Médailles aux trois premières équipes Dames et Messieurs

## ◆ REGROUPEMENTS CD 82

### LIEU et DATE :

1) MONTAUBAN, 18 AVRIL 2020 de 17h à 19h

2) MONTAUBAN, 30 MAI 2020 de 17h à 20h00

CATÉGORIES D'ÂGE : Toutes Catégories, mais orientés Avenirs Jeunes

INSCRIPTIONS : sur internet via le formulaire d'inscription

RESPONSABLE : Julie QUENOUILLE

### PROGRAMME :

L'objectif de ces regroupements est de travailler la dynamique départementale en faisant se rencontrer les clubs d'été et le club annuel.

Le programme sera édité en fonction du nombre d'inscrits et abordera les thématiques suivantes :

- La dynamique de l'échauffement
- Travail des fondamentaux du milieu aquatique
- Travail technique des nages et parties non nagées
- Orientation ludique des exercices
- Exercices atypiques
- Confrontations ludiques en équipes mélangées et mixtes
- Pluridisciplinarité

L'objectif de ces regroupements est également d'alimenter une dynamique de groupe afin de marquer la saison par un déplacement en compétition sous la bannière départementale.

## ◆ CHALLENGE 82 DES 50M

**LIEU et DATE :** MONTAUBAN, 7 juin l'après-midi

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** Par extranat CD82 Le mercredi précédant la compétition à minuit

**DÉLÉGUÉS :** CASTELSARRASIN

### **OUVERTURES DU BASSIN :**

- Après Midi : 14h00

### **PROGRAMME :**

<b>APRÈS-MIDI</b>
Début des épreuves : <b>15h00</b>
<b>4x50 4N Mixte</b> Toutes Catégories
<b>50 NL</b> Toutes Catégories
<b>50 Brasse</b> Toutes Catégories
<b>50 Pap</b> Toutes Catégories
<b>50 Dos</b> Toutes Catégories
<b>6x50NL Mixte</b> Toutes Catégories

**RÉCOMPENSES :** Une médaille par participant

## ◆ COUPE D'ÉTÉ OPEN 46

**LIEU et DATE :** à Gourdon, 21 juin 2020

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs, Jeunes, Juniors, Séniors

**QUALIFICATION:** Avenirs 3 épreuves maxi, Jeunes, Juniors/Séniors: 5 épreuves maxi

**ENGAGEMENTS :** Extranat du 18/06 au 25/06/20

**DROITS D'ENGAGEMENTS :** 2€ par nageur

**EPREUVES:** - Avenirs : 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m Nage Libre, 100m 4 Nages  
 - Jeunes : 50m et 100m Papillon, 50m et 100m Dos, 50m et 100m Brasse, 50m et 100m Nage Libre, 100m 4 Nages et 200m 4 Nages  
 - Juniors / Séniors : 50m et 100m Papillon, 50m et 100m Dos, 50m et 100m Brasse, 50m, 100m et 400m Nage Libre, 100m 4N, 200m 4 Nages et 400m 4 Nages

**DÉLÉGUÉS :** LOT

Dimanche 28/06/2020 OP : 9h00 / DE : 10h00	Dimanche 28/06/2020 OP : 14h00 / DE : 15h00
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 Papillon Dames</li> <li>2. 50 Papillon Messieurs</li> <li>3. 100 Dos Dames</li> <li>4. 100 Dos Messieurs</li> <li>5. 400 4 Nages Dames</li> <li>6. 400 4 Nages Messieurs</li> <li>7. 50 Brasse Dames</li> <li>8. 50 Brasse Messieurs</li> <li>9. 100 Nage Libre Dames</li> <li>10. 100 Nage Libre Messieurs</li> <li>11. 100 4 Nages Dames</li> <li>12. 100 4 Nages Messieurs</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 Papillon Dames</li> <li>2. 100 Papillon Messieurs</li> <li>3. 50 Dos Dames</li> <li>4. 50 Dos Messieurs</li> <li>5. 400 Nage Libre Dames</li> <li>6. 400 Nage Libre Messieurs</li> <li>7. 100 Brasse Dames</li> <li>8. 100 Brasse Messieurs</li> <li>9. 50 Nage Libre Dames</li> <li>10. 50 Nage Libre Messieurs</li> <li>11. 200 4 Nages Dames</li> <li>12. 200 4 Nages Messieurs</li> </ol>

**RÉCOMPENSES:** Aux trois premiers de chaque catégorie



## ◆ CHAMPIONNATS DU LOT

**LIEU et DATE :** à définir, 30 août 2020

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Avenirs, Jeunes, Juniors, Séniors

**QUALIFICATION:** Deux épreuves individuelles maxi et 2 relais par nageur

**ENGAGEMENTS :** Extranat du 20/08 au 27/08/19

**DROITS D'ENGAGEMENTS :** 1€ par nage individuelle, 2€ par relais

**EPREUVES:** 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m Nage Libre, relais 4x50 NL et 4x50 4N

**DÉLÉGUÉS :** LOT

<b>Dimanche 30/08/2019 OP : 8h30 / DE : 9h30</b>	<b>Dimanche 30/08/2019 OP : 14h00 / DE : 15h00</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m Papillon Dames</li> <li>2. 50 m Papillon Messieurs</li> <li>3. 50 m Brasse Dames</li> <li>4. 50 m Brasse Messieurs</li> <li>5. 4 x 50 m Nage Libre Dames</li> <li>6. 4 x 50 m Nage Libre Messieurs</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 Dos Dames</li> <li>2. 50 Dos Messieurs</li> <li>3. 50 Nage Libre Dames</li> <li>4. 50 Nage Libre Messieurs</li> <li>5. 4 x 50 m 4 Nages Dames</li> <li>6. 4 x 50 m 4 Nages Messieurs</li> </ol>

**RÉCOMPENSES:** Aux trois premiers de chaque année d'âge.

## ◆ CHAMPIONNATS DU LOT OPEN MASTERS

**LIEU et DATE :** à définir, 30 août 2020

**CATÉGORIES D'ÂGE :** C0 : 20 – 24 ans Dames et Messieurs – C1 à C16 Dames et Messieurs

**QUALIFICATION:** Deux épreuves individuelles maxi et 2 relais par nageur

**ENGAGEMENTS :** Extranat du 20/08 au 27/08/20

**DROITS D'ENGAGEMENTS :** 1€ par nage individuelle, 2€ par relais

**EPREUVES:** 50m Papillon, 50m Dos, 50m Brasse, 50m Nage Libre, relais 4x50 NL et 4x50 4N

**DÉLÉGUÉS :** LOT

<b>Dimanche 30/08/2019 OP : 8h30 / DE : 9h30</b>	<b>Dimanche 30/08/2019 OP : 14h00 / DE : 15h00</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m Papillon Dames</li> <li>2. 50 m Papillon Messieurs</li> <li>3. 50 m Brasse Dames</li> <li>4. 50 m Brasse Messieurs</li> <li>5. 4 x 50 m Nage Libre Dames</li> <li>6. 4 x 50 m Nage Libre Messieurs</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 Dos Dames</li> <li>2. 50 Dos Messieurs</li> <li>3. 50 Nage Libre Dames</li> <li>4. 50 Nage Libre Messieurs</li> <li>5. 4 x 50 m 4 Nages Dames</li> <li>6. 4 x 50 m 4 Nages Messieurs</li> </ol>

**RÉCOMPENSES:** Aux trois premiers des catégories :  
C0 à C5 Dames et Messieurs  
C6 à C16 Dames et Messieurs

## ◆ ANIMATION EAU LIBRE

**LIEU et DATE :** BRESSOLS, dimanche 6 septembre 2020

**Horaires:** entre 10h et 13h avec ensuite pique nique et animations conviviales

**CATÉGORIES D'ÂGE :** Toutes Catégories

**ENGAGEMENTS :** par fichier excel

**Parcours:** 1000m

**Avenirs:** 500m (trois bouées)

**Jeunes:** 1000m 1 tour

**Juniors séniors:** 2000 ou 3000m 2 ou 3 tours

