

PROGRAMME SPORTIF INTERDÉPARTEMENTAL



2019-2020

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

SOMMAIRE

Table des matières

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

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

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^{ère} 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 extranet.

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

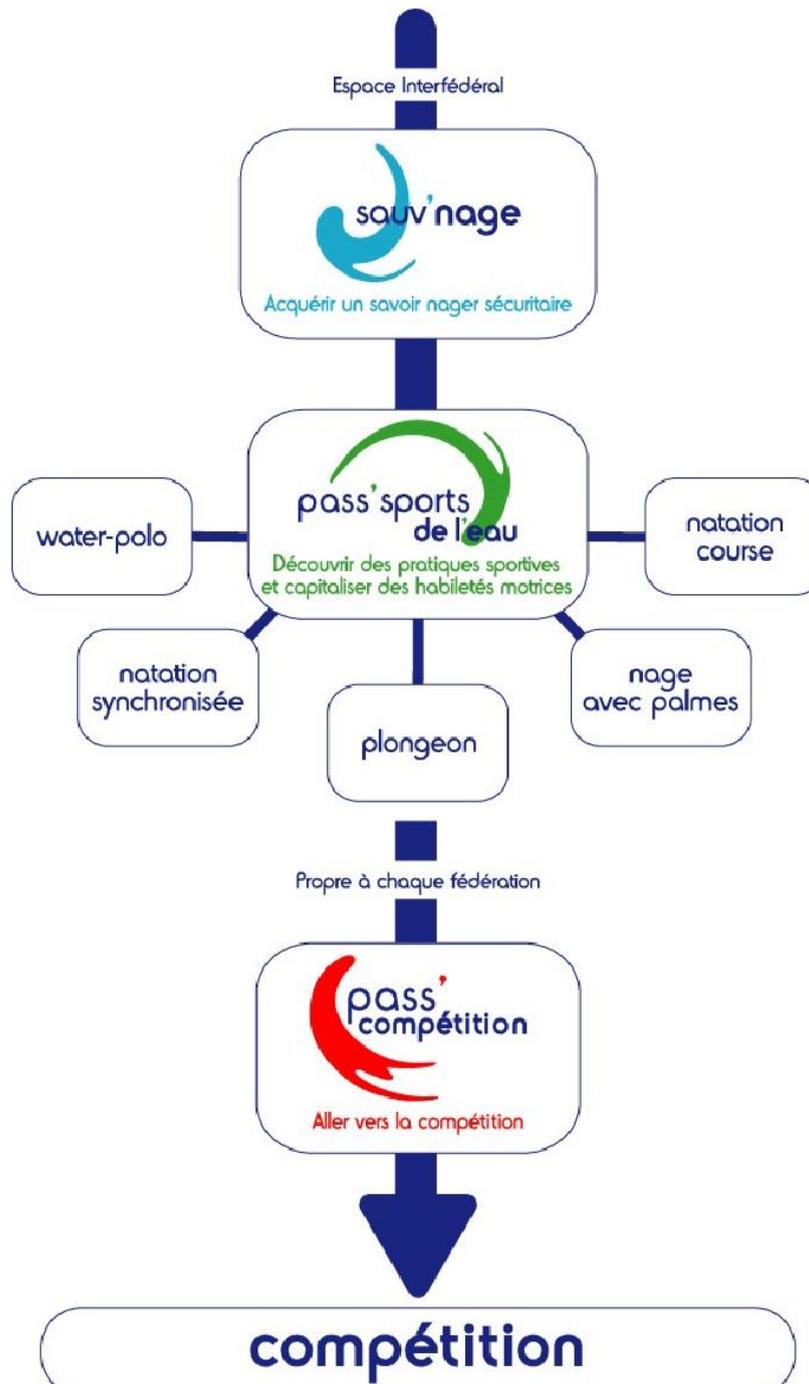
25 avril	Circuit départemental N°3- 25 m	Albi OP 9h	Juniors & Seniors
26 avril	Qualification Trophée Occitanie N°3 - 25 m	Albi OP 9h	Jeunes
10 mai	Finale départementale des trophées complet & 4 nageur - 25m - Récompenses CD82	Montauban OP 9h	Jeunes
10 mai	Finale départementale des trophées tarnais -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

EAU LIBRE

6 septembre	Animation	Bressols	TC
----------------	---------------------------	-----------------	-----------

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. 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.

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

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 , 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 :

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

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 :

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

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^{ère} - le 23 novembre à MONTAUBAN, de 18h à 20h
2^{ème} - le 25 janvier à MONTAUBAN de 18h à 20h
3^{ème} - 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 tableau 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 :

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

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

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

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: 18h00 Début des épreuves : 19h00	Ouverture: 18h00 Début des épreuves : 19h00	Ouverture: 18h00 Début des épreuves : 19h00
50 Pap Dames	200 Pap Dames	100 4N Dames
50 Pap Messieurs	200 Pap Messieurs	100 4N Messieurs
50 Dos Dames	50 NL Dames	50 Pap Dames
50 Dos Messieurs	50 NL Messieurs	50 Pap Messieurs
50 Brasse Dames	200 Dos Dames	800 NL Dames
50 Brasse Messieurs	200 Dos Messieurs	50 Dos Dames
50 NL Dames	50 Brasse Dames	50 Dos Messieurs
50 NL Messieurs	50 Brasse Messieurs	1500 NL Messieurs
100 Pap Dames	200 NL Dames	50 Brasse Dames
100 Pap Messieurs	200 NL Messieurs	50 Brasse Messieurs
100 Dos Dames	50 Dos Dames	400 NL Dames
100 Dos Messieurs	50 Dos Messieurs	400 NL Messieurs
100 Brasse Dames	200 Brasse Dames	200 4N Dames
100 Brasse Messieurs	200 Brasse Messieurs	200 4N Messieurs
100 NL Dames	50 Pap Dames	50 NL Dames
100 NL Messieurs	50 Pap Messieurs	50 NL Messieurs
	200 4N Dames	
	200 4N Messieurs	

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.

Mazamet: Ouverture : 8h00 Début :9h00	Mazamet : Ouverture :13h30 Début: 14h30
Montauban: Ouverture: 8h30 Début : 9h30	Montauban: 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 Jeunes 1&2, Jun & Séniors	200 Brasse D et M Jeunes 1&2, Jun & Séniors
200 Pap D et M Jeunes 3	50 Brasse D et M jeunes 1
50 Pap D et M Jeunes 2&3, Jun & Séniors	50 Brasse D et M Jeunes 2&3, Jun & Séniors
100 Brasse D et M Jeunes 1&3, Jun & Séniors	100 Pap D et M Jeunes 1&3, Jun & Séniors
50 Pap D et M jeunes 1	100 Brasse D et M jeunes 2
200 4N D et M Jeunes, Jun & Séniors	400 4N D et M Jeunes, Jun & Séniors
100 Pap D et M jeunes 2	200 Brasse D et M Jeunes 3
100 NL D et M Jeunes 1&3, Jun & Séniors	100 Dos D et M Jeunes 1&3, Jun & Séniors
50 Dos D et M jeunes 1	50 NL D et M jeunes 1
200 Dos D et M Jeunes 1&2, Jun & Séniors	200 NL D et M Jeunes1&2, Jun & Séniors
50 Dos D et M Jeunes 2&3, Jun & Séniors	50 NL D et M Jeunes 2&3, Jun & Séniors
200 Dos D et M Jeunes 3	100 NL D et M jeunes 2
400 NL Dames Jeunes, Jun & Séniors	400 NL Messieurs Jeunes, Jun & Séniors
100 Dos D et M jeunes 2	200 NL D et M Jeunes 3

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

MATIN: Ouverture: 9h Début des épreuves : 10h	APRES-MIDI: 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

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

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: 9h	Ouverture: 14h00
Début des épreuves : 10h	Début des épreuves : 15h00
4 x (100 4N) Messieurs Jeunes	4 x (100 4N) Dames Jeunes
4 x 50 4N D et M Avenirs	4 x 50NL D et M Avenirs
100 Pap D et M Jeunes	100 Brasse D et M Jeunes
50 Pap D et M Avenirs	50 Brasse D et M Avenirs
100 Dos D et M Jeunes	100 NL D et M Jeunes
50 Dos D et M Avenirs	50 NL D et M Avenirs
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 :

APRÈS-MIDI
Début des épreuves : 15h00
4x50 4N Mixte Toutes Catégories
50 NL Toutes Catégories
50 Brasse Toutes Catégories
50 Pap Toutes Catégories
50 Dos Toutes Catégories
6x50NL Mixte 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
1. 50 Papillon Dames 2. 50 Papillon Messieurs 3. 100 Dos Dames 4. 100 Dos Messieurs 5. 400 4 Nages Dames 6. 400 4 Nages Messieurs 7. 50 Brasse Dames 8. 50 Brasse Messieurs 9. 100 Nage Libre Dames 10. 100 Nage Libre Messieurs 11. 100 4 Nages Dames 12. 100 4 Nages Messieurs	1. 100 Papillon Dames 2. 100 Papillon Messieurs 3. 50 Dos Dames 4. 50 Dos Messieurs 5. 400 Nage Libre Dames 6. 400 Nage Libre Messieurs 7. 100 Brasse Dames 8. 100 Brasse Messieurs 9. 50 Nage Libre Dames 10. 50 Nage Libre Messieurs 11. 200 4 Nages Dames 12. 200 4 Nages Messieurs

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

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

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

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

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

