Programme Sportif Natation Course

Saison 2023-2024

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon

Organisations Sportives

Natation Course

Période de janvier 2024 à décembre 2024

Avant-Propos

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme sportif Natation Course 2024 du Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon.

Cette première édition s'inscrit dans la continuité du programme régional qui a été engagé depuis février 2022.

L'Equipe Technique Départementale est en place depuis janvier 2023. Elle tente de déployer une stratégie pour l'ensemble des catégories. Bien que les catégories cibles, au niveau départemental, sont les avenirs et les benjamins, nous faisons en sorte de ne pas oublier les juniors-séniors, notamment celles et ceux de niveau départemental afin de leur proposer un circuit attrayant.

Le Comité a intégré les réformes à son calendrier. Nous vous invitons à lire attentivement le parcours des Avenirs et les parcours des Benjamins.

En espérant que ce document vous apportera les informations nécessaires pour mener à bien votre saison sportive.

Bonne lecture à tous

Les membres du Groupe Technique Départemental

Responsable : Aurélie JANIAUT	LNM	Membre de l'équipe Technique Régionale (ETR)
Fabien BOIRON BOIREL	SAL St Priest	Elu au C.A du Comité du Rhône
Etienne FEUDO	LNM	Elu au C.A du Comité du Rhône
Lucas PERRACHON	TCB	
Mickael DAGUET	RCBD Nat.	
Grégory GOBY	Chassieu Nat.	
Nosy PELAGIE	RCBD Nat.	

Le Parcours des Avenirs

Cette catégorie est importante. C'est le début de la carrière du nageur, le moment où le nageur construit les bases de sa formation.

Le Comité souhaite valoriser les Trophées Départementaux. La poursuite de ces Trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraineurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Sur le règlement national, il est indiqué :

« Tout au long de la saison, lors de chaque compétition (déclarée à minima par le Comité Départemental), les réussites aux épreuves composant l'un ou l'autre des deux Trophées seront compilées dans la base fédéral, sans considération de temps ou de points réalisés. Chaque Trophée sera automatiquement attribué à tout Avenirs qui aura réussi les 4 épreuves de « 4 nageurs et/ou les 3 épreuves du « nageur complet.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci (sur la quasi-totalité de la saison – entre le 1er janvier et le 18 décembre). »

L'ETD a pour idée d'avoir un programme évolutif pour cette catégorie. Les meetings clubs pourraient proposer des « petites » épreuves sur le premier trimestre (25m, 50m). Le deuxième trimestre permettrait d'évoluer sur des distances plus longues (50m, 100m). Le dernier trimestre pourrait proposer des programmes plus complets, afin que les nageurs puissent préparer la transition vers les benjamins.

Dans les grandes lignes :

Janvier-Février-Mars : Période consacré à la formation, à l'apprentissage de l'environnement en compétition.

Le nageur participe à des rencontres internes, des challenges Avenirs, des Trophées et des Meetings clubs.

La finalité départementale de cette période est la participation à la compétition « Trophées Avenirs ». Le chrono n'a pas d'importance. L'accent est mis sur la technique, dans toutes les nages, sur les parties non-nagées, sur différentes distances. Nous souhaitons ainsi inciter nageurs et entraineurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

- ⇨ **<u>Trophée Avenirs du 4 nageur :</u>** 25m papillon, 25m dos, 25m brasse et 25m nage libre.
- ⇨ **<u>Trophée Avenirs du nageur complet :</u>** 25m de spécialité (25m papillon ou 25m dos ou 25m brasse), 100m 4 nages et 200m nage libre.

L'ensemble des Avenirs qui émargeront sur les listes des Trophées du 4 nageur et du nageur complet seront récompensés.

<u>Avril-Mai-Juin</u> : Période de développement-réalisation en compétition. Les nageurs peuvent participer au Circuit Natathlon Avenirs et auront pour finalité les Championnats du Rhône Eté catégorie Avenirs.

A l'image de la période précédente, les 3 étapes du Natathlon Avenirs permettent aux nageurs et nageuses du cumuler les participations aux différentes épreuves :

<u>-A11 :</u> 400m nage libre, 200m 4 nages, 100m papillon, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre.

<u>-A10 et moins :</u> 200m nage libre, 100m 4 nages, 50m papillon, 50m dos, 50m brasse, 50m nage libre.

Les 8 meilleures filles et garçons du classement seront récompensés lors des Championnats du Rhône Avenirs Eté, qui sera la dernière compétition départementale pour cette catégorie.

Le Parcours des Benjamins

« L'accès à la performance ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie – peut-être une plus que d'autres – à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1er janvier et le 3 décembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

La participation à ces deux trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des points correspondant aux meilleures performances réalisées par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25m et/ou 50m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

⚠ Aucun temps de conversion ne sera appliqué pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations seront prises en compte sur chaque épreuve, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci. »

Cf. Règlement national

Pour rappel, les grandes lignes de cette catégorie :

Janvier-Février-Mars : Période consacrée à la formation. Le chrono n'a aucune importance. Les temps durant cette période ne seront pas pris en compte pour la qualification au niveau régional.

Durant cette période, le Comité Départemental souhaite promouvoir les différents Trophées Benjamins, permettant un travail sur une variété de courses et d'épreuves avec un objectif technique, de formation. Les trois compétitions de ce trimestre leur permettront d'avoir un objectif orienté vers cette idée.

Avec le réalignement des catégories, nous intègrerons les J14 sur les compétitions avec les benjamins, afin de leur laisser le temps de s'adapter et de se préparer au mieux aux compétitions avec les Juniors-Séniors.

- ⇨ **Trophées Benjamins du 4 nageur, au cumul des points marqués**
  - **Benjamins 1 :** 100m papillon, 100m dos, 100m brasse et 100m nage libre.
  - **Benjamins 2 :** 200m papillon, 200m dos, 200m brasse et 200m nage libre.
- ⇨ **Trophées Benjamins du nageur complet :**
  - **Benjamins 1 :** 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 200m 4 nages et 400m nage libre.
  - **Benjamins 2 :** 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 400m 4 nages, 800m nage libre ou 1500m nage libre (le meilleur pris en compte).

Les 8 premières et 8 premiers nageurs des Trophées Benjamins seront mis à l'honneur lors d'une cérémonie d'ouverture des Championnats Départementaux de Printemps. Les nageurs(ses) classé(e)s de 1 à 3 recevront une médaille, les nageurs(ses) suivant(e)s, un diplôme et un cadeau.

Avril-Mai-Juin : Période de développement-réalisation, « stabiliser les habilités motrices pour être compétitif ».

Plusieurs compétitions sont proposées afin de permettre aux nageurs de performer, se qualifier au niveau supérieur.

Les Sélections Départementales

A l'image des saisons précédentes, les entraineurs des Sélections Départementales Avenirs et Benjamins proposeront des critères de sélection et des rassemblements.

⇨ **Sélection Avenirs (si pas de changements dans le règlement 2024)**

Cette sélection est réservée aux nageurs (euses) de la catégorie Avenirs (A10 et A11), nés en 2013 et 2014.

La Sélection sera faite à partir des nageurs apparaissant au Ranking départemental du 100m 4 Nages, sur la saison en cours. Les 10 meilleures filles Avenirs et les 10 meilleurs garçons Avenirs formeront la Sélection de 16 nageurs et 4 remplaçants.

Les performances seront prises en compte jusqu'à la 2ème étape du Natathlon Avenirs, le dimanche 5 mai 2024.

La liste des sélectionnés sera publiée à la suite. Nous demandons aux clubs et aux entraineurs de nous faire un retour avant le 15 mai 2014, de la participation ou non des nageurs, afin d'éventuellement repêcher des nageurs pour compléter les équipes.

La Coupe Catherine PLEWINSKI aura lieu les 25 et 26 mai 2024, à Megève.

Il s'agit d'une compétition par équipe Mixte de 8 nageurs : 4 Filles et 4 Garçons. Le Comité formera 2 équipes.

Chaque nageur (se) participera à 2 épreuves individuelles (un 100m parmi 100m Papillon, 100m Dos, 100m Brasse, 100m Nage Libre et le 100m 4 Nages pour tous) et à 2 relais (4x50 4N Mixte et 8x50m Nage Libre). Une nageuse et un nageur participeront obligatoirement sur les 100m de spécialité.

Entraineurs : Marie SALA, Fabien BOIRON-BOIREL

⇨ **Sélection Benjamins**

La Coupe de France des Départements aura lieu les 15 et 16 juin, à Annonay.

Entraineurs : Grégory GOBY, Olivier VERBRUGGHE, Shannon ANANI

Calendrier Départemental Rhône 2024

CDR69 - Calendrier Départemental Rhône - Nat. Course / Maîtres / Eau Libre - 2024						
	Compétition Maîtres			Compétition Comité Rhône		Compétition Clubs
	Intitulé de la compétition	Bassin	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
Période 1 : Janvier à Mars 2024						
MDL	27ème Rencontre Caladoise des Maîtres	25m	Villefranche	14-janv-24	Club	Voir Règlement du Meeting
MDL	Meeting de Rillieux	25m	Rillieux	27 au 28 janvier 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
	Meeting Départemental Hiver Juniors, sauf Nageurs Ligue	25m	Belleville	4 février 2024	**Comité**	Grilles Départementales
MDL	Meeting JouéClub et Coupe de la Ville	25m	Villefranche	04-févr-23	Club	Voir Règlement du Meeting
	Trophée Départemental N°1 Benjamins + J14	25m	Chassieu	10 et 11 février 2024	**Club et Comité**	Objectif Trophées Benjamins
MDL	1er Meeting du RCBD Natation	50m	BRON	2 et 3 mars 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
MDL	Meeting Masters de Chassieu	25m	Chassieu	09-mars-24	Club	Voir Règlement du Meeting
	Coupe du Sud N°3-Challenge Avenirs	25m	La Mulatiere	10-mars-24	Club	Voir Règlement de la compétition
	Trophée Avenirs	25m	Villefranche	17 mars 2024	**Comité**	Objectif Trophées Avenirs
MDL	Meeting de Villeurbanne	50m	Villeurbanne	16 et 17 mars 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
	Trophée Départemental n°2 Benjamins + J14	25m	St Priest	23 et 24 mars 2024	**Comité**	Objectif Trophées Benjamins
Période 2 : Avril à Août 2024						
	Championnats Départementaux Benjamins/Juniors	**25m**	**MORNANT**	**6 et 7 avril 2024**	**Comité**	**Grilles Départementales**
	Natathlon Avenirs n°1	25m	Villefranche	Dimanche 7 avril 2024	**Comité**	
MDL	Meeting de Vénissieux	50m	Venissieux	13 et 14 avril 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
MNL	Meeting National des Maîtres	50m	Villeurbanne	27-avr-24	Club	Voir Règlement du Meeting
	Natathlon Benjamins N°1	25m	Ste-Foy-les-Lyon	4 et 5 mai 2024	**Club et Comité**	Avec leur Meeting ACF
MDL	Meeting de l' ACF	25m	Ste-Foy-les-Lyon	4 et 5 mai 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
	Meeting Départemental Printemps Juniors, sauf Nageurs Ligue	25m	Oullins	11 et 12 mai 2024	**Comité**	Grilles Départementales
	Championnat du Rhône été Maîtres	**50m**	**Belleville**	**19-mai-24**	**Comité**	**Catégories Maîtres**
	Natathlon Benjamins n°2	50m	Belleville	25 et 26 mai 2024	**Club / Comité**	Avec le Meeting de Belleville
MDL	Meeting du Beaujolais	50m	Belleville	25 et 26 mai 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
	Coupe Catherine PLEWINSKI	25m	**Megève**	25 et 26 mai 2024	Départements	Voir règlement de la compétition
	Natathlon Avenirs n°3	25m	Villefranche	Dimanche 26 mai 2024	Comité	
MDL	Meeting Sprint de Chassieu	50m	Villeurbanne	1 et 2 juin 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
	Interclubs Benjamins	**25m**	**à déterminer**	**1 et 2 juin 2024**	**Comité**	
MDL	Challenge Avenirs et Finale de la Coupe du Sud	25	Oullins	09-juin-24	Club	Voir Règlement de la compétition
	Championnats du Rhône Avenirs	**25m**	Tarare	**16 juin 2024**	**Comité**	
MDL	Meeting de Villeurbanne Benjamins	50m	Villeurbanne	15 et 16 juin 2024	Club	Voir Règlement du Meeting
	Coupe de France des Départements Benjamins	25m	Annonay	15 et 16 juin 2024	**Comité**	Sélection départementale
	Championnats Départementaux Eté Benjamins/Juniors	**50m**	**Vienne**	**22 et 23 juin 2024**	**Comité**	**Grilles Départementales**
MDL	14ème Meeting des Mousselines	25m	Tarare	29-juin-24	Club	Voir Règlement du Meeting
	Jeux Olympiques PARIS 2024	50m	Paris	27 juillet au 4 août 2024	CIO/Worlds Aquatics	Sélection internationale
Période 3 : Septembre à Décembre 2024 (Dates provisoires - A confirmer)						
MDL	Meeting Demi-Fond Benjamins/Juniors	50m	Villeurbanne	19 et 20 octobre 2024	Club	Voir Règlement du Meeting

Catégories d'Âges - 2024

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2016	8 ans		11 ans et moins AVENIRS	CE1
2015	9 ans	A9		CE2
2014	10 ans	A10		CM1
2013	11 ans	A11		CM2
2012	12 ans	B12	BENJAMINS	6ème
2011	13 ans	B13		5ème
2010	14 ans	J14	JUNIORS	4ème
2009	15 ans	J15		3ème
2008	16 ans	J16		2ème
2007	17 ans	J17		1ère
2006	18 ans	J18		Terminale
2005 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

Grilles Départementale Saison 2024

GRILLE DÉPARTEMENTALE

DAMES	TC
50 m NL	0.3681
100 m NL	1.2227
200 m NL	3.0265
400 m NL	6.1285
800 m NL	12.3565
1500 m NL	22.3091
50 m Dos	0.4302
100 m dos	1.3361
200 m Dos	3.2444
50 m Brasse	0.4695
100 m Brasse	1.4205
200 m Brasse	3.3527
50 m Papillon	0.4240
100 m Papillon	1.3949
200 m Papillon	3.2045
200 m 4 Nages	3.2052
400 m 4 Nages	6.4583
MESSIEURS	**TC**

MESSIEURS	TC
50 m NL	0.3440
100 m NL	1.1644
200 m NL	2.4858
400 m NL	5.4716
800 m NL	11.3456
1500 m NL	21.5086
50 m Dos	0.4060
100 m dos	1.2800
200 m Dos	3.1287
50 m Brasse	0.4470
100 m Brasse	1.3735
200 m Brasse	3.2416
50 m Papillon	0.4001
100 m Papillon	1.3508
200 m Papillon	3.1247
200 m 4 Nages	3'1253
400 m 4 Nages	6.2359

GRILLE DÉPARTEMENTALE BENJAMINS

	FILLES		GARÇONS	
	1ère année	2ème année	1ère année	2ème année
50 m NL	41"52	38"11	41"52	37"61
100 m NL	1'33"30	1'23"60	1'33"30	1'23"07
200 m NL	3'35"80	3'03"32	3'35"80	3'01"58
400 m NL	6'59"32	6'32"96	6'59"32	6'30"08
800 m NL				
1500 m NL				
50 m Dos	49"92	45"42	49"92	44"94
100 m Dos	1'45"61	1'37"78	1'45"61	1'37"40
200 m Dos	3'55"33	3'32"62	3'55"33	3'32"66
50 m Brasse	54"84	49"80	54"84	49"59
100 m Brasse	1'59"97	1'48"62	1'59"97	1'48"06
200 m Brasse	4'10"99	3'49"51	4'10"99	3'49"03
50 m Papillon	48"25	42"85	48"25	41"83
100 m Papillon	1'54"67	1'41"35	1'54"67	1'38"84
200 m Papillon	3'53"47	3'39"56	3'53"47	3'38"52
200 m 4 Nages	3'53"76	3'27"03	3'53"76	3'25"80
400 m 4 Nages	7'44"11	7'20"64	7'44"11	7'14"00

Plaquettes des compétitions

Saison 2023-2024

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon

Plaquettes des compétitions

Natation Course

Période 1 du 1er janvier 2024 au 31 Mars 2024

Meeting Départemental – Juniors / Seniors - *25m*

Date : 04 février 2024 2 Réunions Bassin de 25m : 5 couloirs Jauge à 350 nageurs	**Meeting Départ. Hiver** **JUNIORS / SENIORS** **BELLEVILLE en Beaujolais**	Lieu : Piscine Intercommunale Avenue de Verdun – 69220 Belleville Classement au temps + Relais Sans les nageurs de niveau Ligue

Filles et Garçons 15 ans et +
Filles et Garçons nés en 2009 et avant

Ouverture des Engagements :
Lundi 22 janvier 2024
Clôture des Engagements :
Mercredi 31 janvier 2024

Tarifs : **2,20€ engagement individuel**
4,50€ engagement par relais
Envoi Serveur : J (dernier jour de compétition)
Publication Web : J+1

Règlement de la compétition

Mode de Qualification et Organisation :

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Engagements libres en respectant les temps de la « Grille départementale » (il convient à l'entraîneur de vérifier que le nageur est capable de réaliser le temps lors de la compétition).
Le relais Mixte 4 x 50 m 4N doit être constitué de 2 Dames et 2 Messieurs.
Sans les nageurs Juniors J14 et les nageurs de niveau Ligue. (Grille bleu)
Réserver aux nageurs 15 ans et plus – 2009 et avant.
Les séries sont nagées en Toutes Catégories.

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application Extranat avant **le mercredi 31 janvier 2024 minuit.**
Le règlement financier des engagements sera fait par le **Comité trimestriellement.**

Forfaits :

Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

- Aucun forfait le jour de la compétition ne sera déductible du montant des engagements.
- **Aucun engagement supplémentaire ne pourra se faire le jour de la réunion sauf erreur de préparation du comité.**
- Les forfaits généraux ou partiels, les changements d'équipes pour les compétitions interclubs peuvent être réalisés par mail uniquement à comiterhonenatation.adm@gmail.com jusqu'au **jeudi soir précédent la compétition.**
- Selon le nombre important d'engagés dans certaines compétitions, le comité peut faire nager les nageurs 2 par ligne ; ceci pour ne pas surcharger la durée globale de la compétition.

Officiels :

Les clubs engagés doivent fournir des officiels, suivant le règlement ci-dessous :
Attention : Nouvelle règle mis en place au 1er janvier 2024.

- **Pour les compétitions individuelles avec et sans relais :**
- De 1 à 7 nageurs par réunion : **1 officiel**
- De 8 à 15 nageurs par réunion : **2 officiels avec au moins un B ou juge sur les deux.**
- 16 & plus par réunion : **3 officiels avec au moins 1 B ou juge sur les trois.**

Pénalités :

- Forfait non déclaré : 15 euros par forfait.
- Dépassement du temps limite d'engagement : 11 euros par course.
- Absence ou insuffisance d'officiel(s) : 60 euros par officiel(s) et par réunion.

Les Pénalités sont à régler à réception de la facture du **Comité trimestriellement.**

Réclamation

Toute réclamation devra être faite **par écrit au juge arbitre** de la réunion **par le représentant officiel du club** dans la ½ heure qui suit l'incident. Un jury d'appel est mis en place à chaque compétition. Tout club peut faire appel auprès de ce jury pour un repêchage éventuel par suite d'une décision prise par le juge arbitre de la réunion.

Adresse courrier et Mails :

- Comité Départemental de Natation du Rhône – Métropole de Lyon
- Espace des Sports – 28 rue Julien – 69003 LYON
- Mails : comiterhonenatation.adm@gmail.com – comiterhonenatation69@gmail.com

Tenues des Officiels et des Entraîneurs

Les officiels et les entraîneurs devront se présenter au bord des bassins dans une tenue sportive correspondant aux fonctions qu'ils exercent : survêtement, short, tee-shirt et chaussures de plage.

Lors des Championnats Interclubs TC et Championnat Individuel du Rhône le repas du midi sera pris en charge par le Comité du Jury de Tête nommé de la compétition.

Public

Les plages ne sont accessibles qu'en maillot de bain, short, tee-shirt, sandalettes de piscine (tenue de sport). Pour l'ensemble de nos compétitions, seuls les nageuses, nageurs, entraîneurs et officiels sont admis au bassin.

Récompenses :

. Pour recevoir leur médaille les nageurs doivent être présents à la cérémonie protocolaire.

- **Médailles aux 3 premiers TC de chaque course.**

Catégories d'âges 2024

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2016	8 ans		11 ans et moins AVENIRS	CE1
2015	9 ans	A9		CE2
2014	10 ans	A10		CM1
2013	11 ans	A11		CM2
2012	12 ans	B12	BENJAMINS	6ème
2011	13 ans	B13		5ème
2010	14 ans	J14	JUNIORS	4ème
2009	15 ans	J15		3ème
2008	16 ans	J16		2ème
2007	17 ans	J17		1ère
2006	18 ans	J18		Terminale
2005 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

Programme du Meeting départemental Hiver

Dimanche Matin	Dimanche Après-midi
50 m nage libre dames	50 m papillon dames
50 m nage libre messieurs	50 m papillon messieurs
100 m papillon dames - Série	200 m nage libre dames
100 m papillon messieurs - Série	200 m nage libre messieurs
200 m brasse dames	100 m brasse dames
200 m brasse messieurs	100 m brasse messieurs
400 m nage libre dames	200 m dos dames
400 m nage libre messieurs	200 m dos messieurs
100 m dos dames	200 m 4 nages dames
100 m dos messieurs	200 m 4 nages messieurs
50 m brasse dames	50 m dos dames
50 m brasse messieurs	50 m dos messieurs
200 m papillon dames	100 m nage libre dames
200 m papillon messieurs	100 m nage libre messieurs
	4 x 50 m 4 nages Mixte (2 filles / 2 garçons)

Grilles du Meeting départemental

GRILLE DÉPARTEMENTALE

DAMES	TC
50 m NL	0.3681
100 m NL	1.2227
200 m NL	3.0265
400 m NL	6.1285
800 m NL	12.3565
1500 m NL	22.3091
50 m Dos	0.4302
100 m dos	1.3361
200 m Dos	3.2444
50 m Brasse	0.4695
100 m Brasse	1.4205
200 m Brasse	3.3527
50 m Papillon	0.4240
100 m Papillon	1.3949
200 m Papillon	3.2045
200 m 4 Nages	3.2052
400 m 4 Nages	6.4583

MESSIEURS	TC
50 m NL	0.3440
100 m NL	1.1644
200 m NL	2.4858
400 m NL	5.4716
800 m NL	11.3456
1500 m NL	21.5086
50 m Dos	0.4060
100 m dos	1.2800
200 m Dos	3.1287
50 m Brasse	0.4470
100 m Brasse	1.3735
200 m Brasse	3.2416
50 m Papillon	0.4001
100 m Papillon	1.3508
200 m Papillon	3.1247
200 m 4 Nages	3'1253
400 m 4 Nages	6.2359

Trophée Départemental N°1 – « Benjamins + J14 »

Date : 10 et 11 février 2024 2 Réunions Bassin de 25 m : 6 couloirs	**Trophée Départemental** **« Benjamins + J14 »** **Chassieu**	Lieu : Centre Nautique 11 rue des sports 69680 - Chassieu Compétition Qualificative Classement au temps

Filles et Garçons 12 ans / 13 ans et Juniors 14 ans
Filles et Garçons nées en 2012 / 2011 et Juniors 2010

Ouverture des Engagements :
Lundi 29 janvier 2024
Clôture des Engagements :
Mercredi 07 février 2024

Tarifs : **2,20€ engagement individuel**
4,50€ engagement par relais
Envoi Serveur : J (dernier jour de compétition)
Publication Web : J+1

Règlement de la compétition

Mode de Qualification et Organisation :

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Le trophée départemental N°1, Benjamins + Juniors 14, création des trophées sur la partie non qualificative des benjamins afin de leur donner des objectifs.
Pas de grilles de temps.

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application Extranat avant **le mercredi 07 février 2024 minuit.**
Le règlement financier des engagements sera fait par **le Comité trimestriellement.**

Forfaits :

Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

- Aucun forfait le jour de la compétition ne sera déductible du montant des engagements.
- **Aucun engagement supplémentaire ne pourra se faire le jour de la réunion sauf erreur de préparation du comité.**
- Les forfaits généraux ou partiels, les changements d'équipes pour les compétitions interclubs peuvent être réalisés par mail uniquement à comiterhonenatation.adm@gmail.com jusqu'au **jeudi soir précédent la compétition.**
- Selon le nombre important d'engagé(e)s dans certaines compétitions, le comité peut faire nager les nageurs 2 par ligne ; ceci pour ne pas surcharger la durée globale de la compétition.

Officiels :

Les clubs engagés doivent fournir des officiels, suivant le règlement ci-dessous :
Attention : Nouvelle règle mis en place au 1er janvier 2024.

- **Pour les compétitions individuelles avec et sans relais :**
- De 1 à 7 nageurs par réunion : **1 officiel**
- De 8 à 15 nageurs par réunion : **2 officiels avec au moins un B ou juge sur les deux.**
- 16 & plus par réunion : **3 officiels avec au moins 1 B ou juge sur les trois.**

Pénalités :

- Forfait non déclaré : 15 euros par forfait.
- Dépassement du temps limite d'engagement : 11 euros par course.
- Absence ou insuffisance d'officiel(s) : 60 euros par officiel(s) et par réunion.

Les Pénalités sont à régler à réception de la facture du **Comité trimestriellement.**

Réclamation

Toute réclamation devra être faite **par écrit au juge arbitre** de la réunion **par le représentant officiel du club** dans la 1/2 heure qui suit l'incident. Un jury d'appel est mis en place à chaque compétition. Tout club peut faire appel auprès de ce jury pour un repêchage éventuel par suite d'une décision prise par le juge arbitre de la réunion.

Adresse courrier et Mails :

- Comité Départemental de Natation du Rhône – Métropole de Lyon
- Espace des Sports - 28 rue Julien – 69003 LYON
- Mails : comiterhonenatation.adm@gmail.com – comiterhonenatation69@gmail.com

Tenues des Officiels et des Entraîneurs

Les officiels et les entraîneurs devront se présenter au bord des bassins dans une tenue sportive correspondant aux fonctions qu'ils exercent : survêtement, short, tee-shirt et chaussures de plage.

Lors des Championnats Interclubs TC et Championnat Individuel du Rhône le repas du midi sera pris en charge par le Comité du Jury de Tête nommé de la compétition.

Public

Les plages ne sont accessibles qu'en maillot de bain, short, tee-shirt, sandalettes de piscine (tenue de sport). Pour l'ensemble de nos compétitions, seuls les nageuses, nageurs, entraîneurs et officiels sont admis au bassin.

Récompenses : Pas de récompenses, objectif cumuler les courses pour le classement final du trophée.

Catégories d'âges 2024

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2016	8 ans		11 ans et moins AVENIRS	CE1
2015	9 ans	A9		CE2
2014	10 ans	A10		CM1
2013	11 ans	A11		CM2
2012	12 ans	B12	BENJAMINS	6ème
2011	13 ans	B13		5ème
2010	14 ans	J14	JUNIORS	4ème
2009	15 ans	J15		3ème
2008	16 ans	J16		2ème
2007	17 ans	J17		1ère
2006	18 ans	J18		Terminale
2005 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

Programme du Trophée départemental N° 1 « Benjamins + J 14 »

Samedi Après-midi	Dimanche Après-midi
100 m papillon dames – B13 / J14	100 m brasse dames – B12
100 m papillon messieurs – B13 / J14	100 m brasse messieurs – B12
50 m papillon dames – B12	200 m brasse dames – B13 / J14
50 m papillon messieurs - B12	200 m brasse messieurs – B13 / J14
200 m dos dames – B13 / J14	50 m nage libre dames – B12
200 m dos messieurs – B13 / J14	50 m nage libre messieurs – B12
100 m dos dames – B12	100 m nage libre dames – B13 / J14
100 m dos messieurs – B12	100 m nage libre messieurs – B13 / J14
400 m nage libre dames	400 m nages libre messieurs

Le Parcours des Benjamins

« L'accès à la performance ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie – peut-être une plus que d'autres – à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1er janvier et le 3 décembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

La participation à ces deux trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des points correspondant aux meilleures performances réalisées par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25m et/ou 50m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

⚠ Aucun temps de conversion ne sera appliqué pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations <u>seront prises en compte sur chaque épreuve</u>, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci. »

Cf. Règlement national

Pour rappel, les grandes lignes de cette catégorie :

<u>Janvier-Février-Mars</u> : Période consacrée à la formation. Le chrono n'a aucune importance. Les temps durant cette période ne seront pas pris en compte pour la qualification au niveau régional.

Durant cette période, le Comité Départemental souhaite promouvoir les différents Trophées Benjamins, permettant un travail sur une variété de courses et d'épreuves avec un objectif technique, de formation. Les trois compétitions de ce trimestre leur permettront d'avoir un objectif orienté vers cette idée.

Avec le réalignement des catégories, nous intègrerons les J14 sur les compétitions avec les benjamins, afin de leur laisser le temps de s'adapter et de se préparer au mieux aux compétitions avec les Juniors-Séniors.

- ⇨ **Trophées Benjamins du 4 nageur, au cumul des points marqués**
  - **Benjamins 1 :** 100m papillon, 100m dos, 100m brasse et 100m nage libre.
  - **Benjamins 2 :** 200m papillon, 200m dos, 200m brasse et 200m nage libre.
- ⇨ **Trophées Benjamins du nageur complet :**
  - **Benjamins 1 :** 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 200m 4 nages et 400m nage libre.
  - **Benjamins 2 :** 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 400m 4 nages, 800m nage libre ou 1500m nage libre (le meilleur pris en compte).

Les 8 premières et 8 premiers nageurs des Trophées Benjamins seront mis à l'honneur lors d'une cérémonie d'ouverture des Championnats Départementaux de Printemps. Les nageurs(ses) classé(e)s de 1 à 3 recevront une médaille, les nageurs(ses) suivant(e)s, un diplôme et un cadeau.

Avril-Mai-Juin : Période de développement-réalisation, « stabiliser les habilités motrices pour être compétitif ».

Plusieurs compétitions sont proposées afin de permettre aux nageurs de performer, se qualifier au niveau supérieur.

Trophée Départemental N°1 – « Avenirs »

Date : 17 mars 2024 2 Réunions sur l'après-midi Bassin de 25 m : 8 couloirs	**Trophée Départemental** **« Avenirs »** **Villefranche**	Lieu : Centre Nautique St Exupéry 534 Avenue St Exupéry 69400 Villefranche sur Saône Classement au temps

Filles et Garçons 11 ans et moins
Filles et Garçons nées en 2013 et après

Ouverture des Engagements :
Lundi 04 mars 2024
Clôture des Engagements :
Mercredi 13 mars 2024

Tarifs : **2,20€ engagement individuel**

Envoi Serveur : J (dernier jour de compétition)
Publication Web : J+1

Règlement de la compétition

Mode de Qualification et Organisation :

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Le trophée départemental N°1, Avenirs.
Pas de grilles de temps.

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application Extranat avant **le mercredi 31 mars 2024 minuit.**
Le règlement financier des engagements sera fait par **le Comité trimestriellement.**

Forfaits :

Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

- Aucun forfait le jour de la compétition ne sera déductible du montant des engagements.
- **Aucun engagement supplémentaire ne pourra se faire le jour de la réunion sauf erreur de préparation du comité.**
- Les forfaits généraux ou partiels, les changements d'équipes pour les compétitions interclubs peuvent être réalisés par mail uniquement à comiterhonenatation.adm@gmail.com jusqu'au **jeudi soir précédent la compétition.**
- Selon le nombre important d'engagé(e)s dans certaines compétitions, le comité peut faire nager les nageurs 2 par ligne ; ceci pour ne pas surcharger la durée globale de la compétition.

Officiels :

Les clubs engagés doivent fournir des officiels, suivant le règlement ci-dessous :
Attention : Nouvelle règle mis en place au 1er janvier 2024.

- **Pour les compétitions individuelles avec et sans relais :**
- De 1 à 7 nageurs par réunion : **1 officiel**
- De 8 à 15 nageurs par réunion : **2 officiels avec au moins un B ou juge sur les deux.**
- 16 & plus par réunion : **3 officiels avec au moins 1 B ou juge sur les trois.**

Pénalités :

- Forfait non déclaré : 15 euros par forfait.
- Dépassement du temps limite d'engagement : 11 euros par course.
- Absence ou insuffisance d'officiel(s) : 60 euros par officiel(s) et par réunion.

Les Pénalités sont à régler à réception de la facture du **Comité trimestriellement.**

Réclamation

Toute réclamation devra être faite **par écrit au juge arbitre** de la réunion **par le représentant officiel du club** dans la 1/2 heure qui suit l'incident. Un jury d'appel est mis en place à chaque compétition. Tout club peut faire appel auprès de ce jury pour un repêchage éventuel par suite d'une décision prise par le juge arbitre de la réunion.

Adresse courrier et Mails :

- Comité Départemental de Natation du Rhône – Métropole de Lyon
- Espace des Sports - 28 rue Julien – 69003 LYON
- Mails : comiterhonenatation.adm@gmail.com – comiterhonenatation69@gmail.com

Tenues des Officiels et des Entraîneurs

Les officiels et les entraîneurs devront se présenter au bord des bassins dans une tenue sportive correspondant aux fonctions qu'ils exercent : survêtement, short, tee-shirt et chaussures de plage.

Lors des Championnats Interclubs TC et Championnat Individuel du Rhône le repas du midi sera pris en charge par le Comité du Jury de Tête nommé de la compétition.

Public

Les plages ne sont accessibles qu'en maillot de bain, short, tee-shirt, sandalettes de piscine (tenue de sport). Pour l'ensemble de nos compétitions, seuls les nageuses, nageurs, entraîneurs et officiels sont admis au bassin.

Récompenses : Au cumul pour les trophées, 8 meilleurs Trophées 4 nageurs et 8 meilleurs trophées nageur complet, dames et messieurs. (Goodies)

Catégories d'âges 2024

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2016	8 ans		11 ans et moins AVENIRS	CE1
2015	9 ans	A9		CE2
2014	10 ans	A10		CM1
2013	11 ans	A11		CM2
2012	12 ans	B12	BENJAMINS	6ème
2011	13 ans	B13		5ème
2010	14 ans	J14	JUNIORS	4ème
2009	15 ans	J15		3ème
2008	16 ans	J16		2ème
2007	17 ans	J17		1ère
2006	18 ans	J18		Terminale
2005 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

Programme du Trophée Avenirs N° 1

Dimanche Après-midi – 1ère réunion	Dimanche Après-midi – 2ème réunion
200 m nage libre Filles	100 m 4 nages Filles
200 m nage libre Garçons	100 m 4 nages Garçons
25 m papillon Filles	25 m brasse Filles
25 m papillon Garçons	25 m brasse Garçons
25 m dos Filles	25 m nage libre Filles
25 m dos Garçons	25 m nage libre Garçons

Le Parcours des Avenirs

Cette catégorie est importante. C'est le début de la carrière du nageur, le moment où le nageur construit les bases de sa formation.

Le Comité souhaite valoriser les Trophées Départementaux. La poursuite de ces Trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraineurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Sur le règlement national, il est indiqué :

« Tout au long de la saison, lors de chaque compétition (déclarée à minima par le Comité Départemental), les réussites aux épreuves composant l'un ou l'autre des deux Trophées seront compilées dans la base fédéral, sans considération de temps ou de points réalisés. Chaque Trophée sera automatiquement attribué à tout Avenirs qui aura réussi les 4 épreuves de « 4 nageurs et/ou les 3 épreuves du « nageur complet.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci (sur la quasi-totalité de la saison – entre le 1er janvier et le 18 décembre). »

L'ETD a pour idée d'avoir un programme évolutif pour cette catégorie. Les meetings clubs pourraient proposer des « petites » épreuves sur le premier trimestre (25m, 50m). Le deuxième trimestre permettrait d'évoluer sur des distances plus longues (50m, 100m). Le dernier trimestre pourrait proposer des programmes plus complets, afin que les nageurs puissent préparer la transition vers les benjamins.

Dans les grandes lignes :

Janvier-Février-Mars : Période consacré à la formation, à l'apprentissage de l'environnement en compétition.

Le nageur participe à des rencontres internes, des challenges Avenirs, des Trophées et des Meetings clubs.

La finalité départementale de cette période est la participation à la compétition « Trophées Avenirs ». Le chrono n'a pas d'importance. L'accent est mis sur la technique, dans toutes les nages, sur les parties non-nagées, sur différentes distances. Nous souhaitons ainsi inciter nageurs et entraineurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

- ⇨ **<u>Trophée Avenirs du 4 nageur :</u>** 25m papillon, 25m dos, 25m brasse et 25m nage libre.
- ⇨ **<u>Trophée Avenirs du nageur complet :</u>** 25m de spécialité (25m papillon ou 25m dos ou 25m brasse), 100m 4 nages et 200m nage libre.

L'ensemble des Avenirs qui émargeront sur les listes des Trophées du 4 nageur et du nageur complet seront récompensés.

<u>Avril-Mai-Juin</u> : Période de développement-réalisation en compétition. Les nageurs peuvent participer au Circuit Natathlon Avenirs et auront pour finalité les Championnats du Rhône Eté catégorie Avenirs.

A l'image de la période précédente, les 3 étapes du Natathlon Avenirs permettent aux nageurs et nageuses du cumuler les participations aux différentes épreuves :

<u>-A11 :</u> 400m nage libre, 200m 4 nages, 100m papillon, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre.

<u>-A10 et moins :</u> 200m nage libre, 100m 4 nages, 50m papillon, 50m dos, 50m brasse, 50m nage libre.

Les 8 meilleures filles et garçons du classement seront récompensés lors des Championnats du Rhône Avenirs Eté, qui sera la dernière compétition départementale pour cette catégorie.

Trophée Départemental N°2 – « Benjamins + J14 »

Date : 23 et 24 mars 2024 2 Réunions Bassin de 25 m : 6 couloirs	**Trophée Départemental** **« Benjamins + J14 »** **Saint Priest**	Lieu : Centre Nautique Pierre Mendès France 69800 – St PRIEST

Filles et Garçons 12 ans / 13 ans et Juniors 14 ans
Filles et Garçons nées en 2012 / 2011 et Juniors 2010

Ouverture des Engagements :
Lundi 11 mars 2024
Clôture des Engagements :
Mercredi 20 mars 2024

Tarifs : **2,20€ engagement individuel**

Envoi Serveur : J (dernier jour de compétition)
Publication Web : J+1

Règlement de la compétition

Mode de Qualification et Organisation :

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Récompenser les trophées par année d'âge (5 ou 8 premiers), cumul des trophées (Voir les courses des trophées par année d'âges).
Pas de grilles de temps.

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application Extranat avant **le mercredi 20 mars 2024 minuit.**
Le règlement financier des engagements sera fait par **le Comité trimestriellement.**

Forfaits :

Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

- Aucun forfait le jour de la compétition ne sera déductible du montant des engagements.
- **Aucun engagement supplémentaire ne pourra se faire le jour de la réunion sauf erreur de préparation du comité.**
- Les forfaits généraux ou partiels, les changements d'équipes pour les compétitions interclubs peuvent être réalisés par mail uniquement à comiterhonenatation.adm@gmail.com jusqu'au **jeudi soir précédent la compétition.**

- Selon le nombre important d'engagé(e)s dans certaines compétitions, le comité peut faire nager les nageurs 2 par ligne ; ceci pour ne pas surcharger la durée globale de la compétition.

Officiels :

Les clubs engagés doivent fournir des officiels, suivant le règlement ci-dessous :
Attention : Nouvelle règle mis en place au 1er janvier 2024.

- **Pour les compétitions individuelles avec et sans relais :**
- De 1 à 7 nageurs par réunion : **1 officiel**
- De 8 à 15 nageurs par réunion : **2 officiels avec au moins un B ou juge sur les deux.**
- 16 & plus par réunion : **3 officiels avec au moins 1 B ou juge sur les trois.**

Pénalités :

- Forfait non déclaré : 15 euros par forfait.
- Dépassement du temps limite d'engagement : 11 euros par course.
- Absence ou insuffisance d'officiel(s) : 60 euros par officiel(s) et par réunion.

Les Pénalités sont à régler à réception de la facture du **Comité trimestriellement.**

Réclamation

Toute réclamation devra être faite **par écrit au juge arbitre** de la réunion **par le représentant officiel du club** dans la 1/2 heure qui suit l'incident. Un jury d'appel est mis en place à chaque compétition. Tout club peut faire appel auprès de ce jury pour un repêchage éventuel par suite d'une décision prise par le juge arbitre de la réunion.

Adresse courrier et Mails :

- Comité Départemental de Natation du Rhône – Métropole de Lyon
- Espace des Sports - 28 rue Julien – 69003 LYON
- Mails : comiterhonenatation.adm@gmail.com – comiterhonenatation69@gmail.com

Tenues des Officiels et des Entraîneurs

Les officiels et les entraîneurs devront se présenter au bord des bassins dans une tenue sportive correspondant aux fonctions qu'ils exercent : survêtement, short, tee-shirt et chaussures de plage.

Lors des Championnats Interclubs TC et Championnat Individuel du Rhône le repas du midi sera pris en charge par le Comité du Jury de Tête nommé de la compétition.

Public

Les plages ne sont accessibles qu'en maillot de bain, short, tee-shirt, sandalettes de piscine (tenue de sport). Pour l'ensemble de nos compétitions, seuls les nageuses, nageurs, entraîneurs et officiels sont admis au bassin.

Récompenses : Pas de récompenses, objectif cumuler les courses pour le classement final du trophée.

Catégories d'âges 2024

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2016	8 ans		11 ans et moins AVENIRS	CE1
2015	9 ans	A9		CE2
2014	10 ans	A10		CM1
2013	11 ans	A11		CM2
2012	12 ans	B12	BENJAMINS	6ème
2011	13 ans	B13		5ème
2010	14 ans	J14	JUNIORS	4ème
2009	15 ans	J15		3ème
2008	16 ans	J16		2ème
2007	17 ans	J17		1ère
2006	18 ans	J18		Terminale
2005 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

Programme du Trophée départemental N° 2 « Benjamins + J14 »

Samedi Après-midi	Dimanche Après-midi
200 m papillon dames – B13 / J14	50 m brasse dames – B12
200 m papillon messieurs – B13 / J14	50 m brasse messieurs – B12
100 m papillon dames – B12	100 m brasse dames – B13 / J14
100 m papillon messieurs - B12	100 m brasse messieurs – B13 / J14
100 m dos dames – B13 / J14	100 m nage libre dames – B12
100 m dos messieurs – B13 / J14	100 m nage libre messieurs – B12
50 m dos dames – B12	200 m nage libre dames – B13 / J14
50 m dos messieurs – B12	200 m nage libre messieurs – B13 / J14
200 m 4 nage dames	200 m 4 nages messieurs

Le Parcours des Benjamins

« L'accès à la performance ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie – peut-être une plus que d'autres – à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1er janvier et le 3 décembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon – 28 rue Julien - 69003 Lyon

comiterhonenatation69@gmail.com **https://abcnatation.fr/sc/170690000**

La participation à ces deux trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des points correspondant aux meilleures performances réalisées par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune

Des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25m et/ou 50m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

⚠ Aucun temps de conversion ne sera appliqué pour faire le cumul des points marqués. Les meilleures cotations seront prises en compte sur chaque épreuve, que ce soit en bassin de 25m ou en bassin de 50m.

Ainsi chaque entraîneur est libre du choix de la stratégie qu'il souhaite appliquer concernant l'engagement et la participation du ou des nageur(s) dont il a la responsabilité, nombre de compétitions, nombre d'épreuves disputées, programmation et distribution sur la période ouverte pour le classement de celle-ci. »

Cf. Règlement national

Pour rappel, les grandes lignes de cette catégorie :

Janvier-Février-Mars : Période consacrée à la formation. Le chrono n'a aucune importance. Les temps durant cette période ne seront pas pris en compte pour la qualification au niveau régional.

Durant cette période, le Comité Départemental souhaite promouvoir les différents Trophées Benjamins, permettant un travail sur une variété de courses et d'épreuves avec un objectif technique, de formation. Les trois compétitions de ce trimestre leur permettront d'avoir un objectif orienté vers cette idée.

Avec le réalignement des catégories, nous intègrerons les J14 sur les compétitions avec les benjamins, afin de leur laisser le temps de s'adapter et de se préparer au mieux aux compétitions avec les Juniors-Séniors.

- **Trophées Benjamins du 4 nageur, au cumul des points marqués**
  - **Benjamins 1 :** 100m papillon, 100m dos, 100m brasse et 100m nage libre.
  - **Benjamins 2 :** 200m papillon, 200m dos, 200m brasse et 200m nage libre.

- **<u>Trophées Benjamins du nageur complet :</u>**
  - **<u>Benjamins 1</u> :** 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 200m 4 nages et 400m nage libre.
  - **<u>Benjamins 2</u> :** 50m de spécialité (50m papillon ou 50m dos ou 50m brasse, le meilleur pris en compte), 400m 4 nages, 800m nage libre ou 1500m nage libre (le meilleur pris en compte).

Les 8 premières et 8 premiers nageurs des Trophées Benjamins seront mis à l'honneur lors d'une cérémonie d'ouverture des Championnats Départementaux de Printemps.

Les nageurs(ses) classé(e)s de 1 à 3 recevront une médaille, les nageurs(ses) suivant(e)s, un diplôme et un cadeau.

<u>Avril-Mai-Juin</u> : Période de développement-réalisation, « stabiliser les habilités motrices pour être compétitif ».

Plusieurs compétitions sont proposées afin de permettre aux nageurs de performer, se qualifier au niveau supérieur.