2025

PROGRAMME SPORTIF

Les Ambitions du projet

- Diriger nos efforts vers les nageurs départementaux en leur proposant un parcours annuel innovant et stimulant qui leur permettra d'accéder au niveau supérieur tout en sortant de la course à la qualification qui entraîne une perte de motivation pour beaucoup de nageurs.

- La motivation est en lien avec la progression.

- Valoriser le travail technique réalisé dans les clubs.

- Intégrer notre projet départemental à celui de la ligue.

Étapes du programme

Un nageur progresse s'il évolue dans une zone de contrainte adaptée. Ainsi nous proposons dans ce nouveau programme un balisage simple qui permettra au nageur de repérer quels seront ses compétitions de formations et développement ou de réalisation.

Étapes de préparation / formation / découverte parfois avec des épreuves nouvelles

Étapes qualificatives aux finalités de la période

Finalité trimestrielle ou annuelle

2025

PROGRAMME SPORTIF

Les catégories d’âges

- Avenirs (11 ans et moins)
- 2 années Benjamins B1 à B2 (12-13 ans)
- 5 années Juniors J1 à J5 (14-18 ans)
- Séniors : 19 ans et +

Année de naissance	Age	Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2014 et après	11 ans et moins	Avenirs	Cm2 et avant
2013	12 ans (B1)	Benjamins	6ème
2012	13 ans (B2)		5ème
2011	14 ans (J1)	Juniors	4ème
2010	15 ans (J2)		3ème
2009	16 ans (J3)		2nde
2008	17 ans (J4)		1ère
2007	18 ans (J5)		Terminale
2006 et av.	19 ans et +	Séniors	Post Bac

Tout engagement pour une compétition via Extranat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ».

Les Avenirs NE sont PLUS tenus d'être en possession du Pass'Compétition pour accéder aux compétitions autres que le Challenge Avenirs seul le sauv'nage sera demandé par le système.
Le sauv'nage est remplacé par Le Savoir Nager en Sécurité. Vous devez validé vos sessions sur le site Aisanceaquatique.fr

Depuis le 1er janvier 2023, les combinaisons seront interdites en compétition avant la catégorie Junior.

Tarifs des engagements : Savoie

Les tarifs concernent les clubs du Comité, les clubs extérieurs et étranger :

Engagements individuels	0,50 €
Engagements relais	1 €
Engagement Trophée ou Open des Savoie	1,5 €
Engagements relais sur trophée ou Open des Savoie	2,5 €
Engagement équipes interclubs	5 €
Engagements ajoutés sur place individuel	+ 0,50 €
Engagements ajoutés sur place relais	+ 1 €
Forfaits non déclarés	0 € en 2025

Le département s'appuie sur l'existant à travers les actions suivantes :

- Création de nouveaux formats de compétitions
- Regroupement Interdépartementaux
- Mise en forme de calendriers départementaux communs à celui de la Ligue AURA
- Valoriser les compétitions par équipes
- Vivre des nouvelles situations lors de regroupements départementaux
- Partage d'expériences entre les entraîneurs
- Valorisation des Trophées Avenirs*
- Valorisation des Trophées des Benjamins*
- Coupe de France des Départements*

2025

PROGRAMME SPORTIF

Période 1 : De janvier à mars 2025					
Intitulés	Bassins	Lieu	Dates	Organisations	Modalités
Circuit Avenirs N°1	25 m	St Jean de Maurienne	26 Janvier 2025	Nautic Club Mauriennais	Tous
Championnats de Savoie	25 m	Chambéry	2 février 2025	SOC Natation	Tous
Meeting SOC Natation	50 m	Chambéry	14-16 mars 2025	SOC Natation	Grilles
Circuit Avenirs N°2	25 m	Gilly sur Isère	23 mars 2025	Dauphins Uginois	Tous

Période 2 : Avril à Août 2025

Étape départementale	25 m	Chambéry	6 Avril 2025		Tous
Étape départementale N°3 + Avenirs	25 m	Bourg saint Maurice	11 Mai 2025		Tous
Coupe PLEWINSKI	25 m	Issoire	24-25 Mai 2025		CF règlement
INTERCLUBS Avenirs et benjamins	25 m	Saint Jean de Maurienne	8 Juin 2025		CF règlement
~~Open des deux Savoie~~	50 m	Annemasse ou St Jean de Maurienne	~~14-15 Juin 2025~~		Tous
Coupe des territoires	25 m	Roanne	14-15 Juin 2025		CF règlement
Championnats des Savoie et Avenirs et +	25 m	Saint Jean de Maurienne	29 Juin 2025		Avenirs et +

Période 3 : Septembre à Décembre 2025					
1/2 Fond Départemental	25 m	Aix les Bains	18 Octobre 2025		Tous
Championnats départementaux des deux savoie	25 m	Chambéry	19 Octobre 2025		Tous
Interclubs départementaux	25 m	Chambéry	11 Novembre2025		Tous
Trophées benjamins , juniors et +	25 m	Chambéry ?	6-7 Décembre 2025		Tous
Trophées Avenirs des Savoie	25 m	À modifier	13- 14 Décembre 2025		Avenirs

Calendrier ligue AURA et Calendrier départemental de Savoie 2025

Période1 : Janvier à Mars 2025 — Mise à jour le 19 novembre 2024

Période1 : Janvier à Mars 2025	Intitulés	bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
	Meeting ligue AURA « jaune » J1 et +		BRON	18-19 janvier 2025	Ligue	Grilles « meeting ligue jaune »
	Meeting Annemasse		Annemasse	26-27 janvier 2025	Annemasse Natation	Tous
	Circuit Avenirs N° 1		Saint jean de Maurienne	26 janvier 2025	NC Mauriennais	Tous
	Championnat de Savoie		Chambéry	2 février 2025	SOC	Tous
	Meeting ligue AURA « vert » J et +		Villeurbanne	15-16 février 2025	Ligue	Grilles « meeting ligue vert »
	Meeting SOC natation		Chambéry	14-16 mars 2025	SOC	Grille
	Circuit Avenirs N°2		Gilly sur Isère	23 mars 2025	Dauphins Uginois	Tous
	Web confrontation de la ligue AURA Été J1 et +		Montluçon	28-30 mars 2025	Ligue	Tous

Calendrier ligue AURA et Calendrier départemental de Savoie 2025

Période 2 : Avril à Août 2025 — Mise à jour le 19 novembre 2024

	Intitulés	bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
	Étape départementale N°2	25 m	Chambéry	6 avril 2025	Dauphin Uginois	Tous
	France juniors	50 m	Rennes	15 au 20 Avril 2025	FFN	Grille, Date limite le 6 avril 2025
	Étape départementale N°3 /circuit avenirs	25 m	Bourg-Saint-Maurice	11 mai 2025	Requins bleu	Tous
	N2	50 m	Béthune	22 au 25 mai 2025	FFN	Grille. Date limite le 11 mai 2025
	Coupe PLEWINSKI	25 m	Issoire	24-25 mai 2025	Département	CF réglement
	Interclubs Avenirs /Benjamins	25 m	Saint Jean de Maurienne	8 juin 2025	NC St Jean de Maurienne	CF réglement
	Meeting de ligue AURA « jaune »	50 m	Annemasse	7 et 8 Juin 2025	Ligue	Grille meeting ligue « jaune »
	~~Open des deux Savoie~~	50 m	Annemasse /St jean de Maurienne	~~14-15 juin 2025~~	Département	Tous

Calendrier ligue AURA et Calendrier départemental de Savoie 2025

Période 2 : Avril à Août 2025 — Mise à jour le 19 novembre 2024

	Intitulés	bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
	Coupe des Territoires "Départements"	25 m	Roanne	14-15 juin 2025	Conseil des territoires	CF règlement
	Championnats de France Élite 2025	50 m	Montpellier	14 au 19 juin 2025	FFN	Voir grille qualification FFN
	Championnats de Savoie	25 m	Saint Jean de Maurienne	29 juin 2025	NC St Maurienne	Avenirs et +
	Web confrontation Finalité Ligue Benjamins B12-B13 (50m)	50 m	Oyonnax	28-29 juin 2025	Ligue	Voir grille ligue AURA
	Web confrontation Championnats de Ligue AURA Été (50m) J1 et +	50 m	Clermont Ferrand	4 au 6 juillet 2025	Ligue	Grille championnats ligue AURA juniors et +
	Championnats Open d'été	50 m	Poitiers	17 au 22 juillet 2025	FFN	Voir règlement FFN

Calendrier ligue AURA et Calendrier départemental de Savoie 2025

Période 3 : Septembre à décembre 2025 (Dates provisoires à confirmer)

	Intitulés	bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
	France Élite (petit bassin)	25 m	A définir	23 au 26 octobre 2025	FFN	Sur Ranking du 1/01 au 31/08 2025
	1/2 fond départemental	50 m	Aix les Bains	18 octobre 2025	Département	Tous
	Championnat départementaux de Savoie	25 m	Chambéry	19 octobre 2025	Département	Tous
	Interclubs départementaux	50 m	Chambéry	11 novembre 2025	Département	Tous
	Interclubs de la ligue TC	25 m	A définir	1 ou 2 novembre 2025	Ligue	Ranking FFN Interclubs
	Web confrontation Championnats Ligue AURA Hiver (25m) J1 et +	25 m	A définir	28 au 30 novembre 2025 ?	Ligue	Grille championnats ligue juniors et +
	FINAL TOUR FFN Benjamins	50 m	A définir	6 et 7 décembre 2025	FFN	Voir grille FFN (règlement FFN)
	Trophées Benjamins, juniors et +	25 m	Chambéry	6 et 7 décembre 2025	Département	Tous
	Trophées Avenirs des Savoie	25 m	Seynod ?	13-14 décembre 2025	Département	Avenirs

2025

PROGRAMME SPORTIF

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans

8 épreuves individuelles — classement au temps

- 25 dans chaque nage : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 crawl (NL)
- 50 2 nages (25 pap/25 dos), (25 dos/25 bra), (25 bra/25 nl)
- 200 nage libre

Séances **3** à **4** par semaine d'une durée **d'1h00**

+ activités physiques d'éveil

Avenirs 9 ans			A10 & A11		B12 & B13		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans

10 épreuves individuelles en bassin de 25m — *classement au temps*

- 50 & 100 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (NL)
- 100 4 nages
- 400 nage libre

Séances **3** à **5** par semaine d'une durée **d'1h15**

2025

PROGRAMME SPORTIF

4èmes Trophées Avenirs

Du 1er janvier au 21 décembre

bassin de 25 mètres

La mise en oeuvre de ces trophées étant principalement prise en charge par nos Comités Départementaux, la Fédération française de Natation veut mettre en valeur leur travail et leurs résultats obtenus. Comme exposé brièvement ci-dessus, les Comités Départementaux peuvent proposer à leur population Avenirs tout un programme d'animation et/ou sportif qui correspondra à leur spécificité (densité, répartition territoriale...). Rien n'empêche de concevoir des programmes innovants qui proposeront de la confrontation sous toutes ses formes et d'y inclure une ou deux épreuves des Trophées Avenirs. L'essentiel étant, à ces âges, de proposer des réunions courtes qui viseront à mettre le plus longtemps possible chaque nageur en action (ateliers tournants, parcours, confrontation collective) dans un temps de réunion le plus court possible (2 heures max conseillé).

Filles et Garçons 11 ans et moins (nés en 2014 et après)

A l'image de la catégorie benjamine, nous n'envisageons pas la formation du nageur en réduisant celle-ci à la pratique et maîtrise d'une nage plutôt qu'une autre, pas plus que nous envisageons l'accès à la performance autour de la maîtrise inconditionnelle de toutes les nages. Il nous semble préférable de laisser à chacun le choix de ses voies d'accession à l'activité, comme à la recherche de performance, en fonction de la singularité de son histoire, de son parcours, des conditions de pratiques et surtout de l'opportunité en fonction de son niveau d'expertise et de sa motivation d'élargir ou non le champ de sa pratique.

C'est donc à travers la conquête de deux Trophées disputés sur la totalité de la saison - entre le 1er janvier et le 21 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 poursuite de 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.

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

Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- 10 ans et moins : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.
- 11 ans : 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre.

Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- 10 ans et moins : 25 de spécialité* et 200 nage libre. ** 25 papillon ou 25 dos ou 25 brasse*
- 11 ans : 50 de spécialité*, 100 4 nages, 400 nage libre. ** 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse*

Récompenses :

A l'instar de tout compétiteur disputant au moins une épreuve lors d'une compétition déclarée a minima par nos Comités Départementaux, chaque Avenir marquera 5 points pour son club pour le Classement National des Clubs.

Nous encourageons vivement que soient récompensés, à l'échelle de leur Comité Départemental Natation, l'ensemble des Avenirs qui émargeront en fin de saison sur les listes des Trophées du 4 nageur et du nageur complet.

Intégration des Trophées Avenirs dans le programme « Mon département en actions »

CIRCUIT AVENIRS N° 1

Date : 26 janvier 2025

Lieu : Saint jean de Maurienne

Programme

25 m pap Filles/Garçons
50 m pap/dos Filles/Garçons
50 m pap Filles/Garçons
50 m NL Filles/Garçons
25 m brasse Filles/Garçons
50 m brasse Filles/Garçons
100 4 nages Filles/Garçons
4 x50 m NL mixte

2025

PROGRAMME SPORTIF

CIRCUIT AVENIRS N° 2

Date : 23 mars 2025

Lieu : Gilly sur Isère

Programme

50 m dos Filles/Garçons
25 m dos Filles/Garçons
50 m pap Filles/Garçons
50 m dos/brasse Filles/Garçons
200 m NL Filles/Garçons
400 m NL Filles/Garçons
25 m NL Filles/Garçons
50 m brasse Filles/Garçons
50 m brasse-NL Filles/Garçons
10 m 4 nages Filles/Garçons
4 x50 m NL mixte

2025

PROGRAMME SPORTIF

CIRCUIT AVENIRS N° 3

Date : 11 mai 2025

Lieu : Bourg saint Maurice

Programme

400 m NL Filles/Garçons
25 m pap Filles/Garçons
50 m dos/pap Filles/Garçons
50 m dos Filles/Garçons
25 m brasse Filles/Garçons
50 m Brasse-NL Filles/Garçons
50 m brasse Filles/Garçons
200 m NL Filles/Garçons
10 m 4 nages Filles/Garçons
50 m NL Filles/Garçons
4 x50 m NL mixte

Jury de la compétition :

Le jury est constitué par la ligue organisatrice selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

RAPPEL : Les vêtements techniques de natation homologués World Aquatics ne sont pas autorisés aux 13 ans et moins

Mode de participation :

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (deux 100 mètres) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières :

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition. Cette compétition pourra contenir des épreuves individuelles pour les remplaçants, des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs. Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra à odp@ffnatation.fr les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.

INTERCLUBS AVENIRS BENJAMINS

Date : 08 juin 2025

Lieu : Saint Jean de Maurienne

Programme

Pour les Avenirs 5 épreuves en Filles/Garçons
1 nageur par épreuve sauf le 100 m 4 nages
(tous les nageurs font cette épreuve)

Matin :

50 m papillon avenirs Filles/Garçons
50 m brasse avenirs Filles/Garçons
100 m papillon benjamin Filles/Garçons
100 m NL benjamin Filles/Garçons
4 x 50 4 nages filles
4 x 50 m NL garçons
4 x 200 m NL benjamins Filles/Garçons

Après midi

100 m 4 nages Filles/Garçons
50 m dos Filles/Garçons
50 m brasse Filles/Garçons
100 m dos Filles/Garçons benjamins
100 m brasse Filles/Garçons benjamins

Chaque nageur dispute les deux relais(pour les Avenirs)
4 x 50 m 4 nages garçons
4x 50 m NL filles

4 x 100 m 4 nages individuel Filles/Garçons benjamins

Interclubs AVENIRS

bassin de 25m

Ligues

Comités Départementaux

Equipes de 4 Filles et/ou 4 Garçons 11 ans et moins *(nés en 2014 et après)*

L'objectif est de permettre aux clubs en amont du groupe benjamins de mettre un pied à l'étrier pour une confrontation individuelle et collective, départementale ou régionale avec programme.

L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental sur la formule identique des Interclubs (compétition déclarée en tant que telle). Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Procédures d'engagements :

Les engagements s'effectuant via l'interface extraNat. La déclarer choisire :

- Pour la Ligue : **Interclubs Ligue Avenirs (type 197)**
- Pour le Comité Départemental : **Interclubs Départementaux Avenirs (type 211)**

Organisation possible jusqu'au 21 décembre.

Contenu du programme :

Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons)

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve) et **100 4 nages** => tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve.

Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

4 x 50 4 nages, 4 x 50 nage libre. Chaque nageur dispute les deux relais.

Classements 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.

Jury de la compétition :

Le jury est constitué par la ligue organisatrice selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

RAPPEL : Les vêtements techniques de natation homologués World Aquatics ne sont pas autorisés aux 13 ans et moins

Mode de participation :

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 4 nages) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières :

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition. Cette compétition

2025

PROGRAMME SPORTIF

Benjamins 12 & 13 ans

Avenirs 9 ans			A10 & A11		**B12 & B13**		J14 à J18				
7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	**12 ans**	**13 ans**	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans

14 épreuves individuelles en bassin de 25m — *classement au temps*

- 50, 100 et 200 dans chaque nage : papillon, dos, brasse et crawl (NL)
- 200 4 nages
- 800 nage libre

Séances **4** à **6** par semaine d'une durée d'**1h30**

+ activités physiques d'éveil & préparation physique générale

2025

PROGRAMME SPORTIF

Le parcours des Benjamins

NATATION COURSE 2025

B1	Je suis benjamine benjamin	12 ans	à partir du 1er janvier 2025 si je suis né(e)	en 2013 (12 ans)
B2	Je suis benjamine benjamin	13 ans		en 2012 (13 ans)

JANVIER — Ma saison sportive se déroulera du **1er janvier jusqu'au 31 décembre** — DÉCEMBRE

*Une première partie (six mois) correspond au trimestre 1 (**FORMATION**) et 2 (**VALIDATION**). **L'objectif** pour moi est de progresser, et éventuellement, me **qualifier** à la webconfront@tion Benjamine de ma Ligue*

FEVRIER

MARS

Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois. Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS, période de **FORMATION** des compétitions où je pourrai vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, **des compétitions où je m'amuserai tout en travaillant sérieusement à l'entraînement**.

AVRIL

En AVRIL, MAI et JUIN, période de **VALIDATION** je participerai à des **formats de compétitions plus classiques** que mon département me proposera, plus éventuellement, une ou deux par ma ligue. Ma coach ou mon coach pourra choisir aussi de m'emmener dans d'autres meetings où je rencontrerai des nageurs d'autres ligues. Je connaitrai mes objectifs pour me qualifier à la webconfront@tion Benjamine de ma ligue.

MAI

JUIN

Départements

Pendant cette période, je mettrai tout en oeuvre pour participer aux regroupements que mon département organisera pour préparer la Coupe de France des Départements. Ma Ligue regroupera tous ses départements pour disputer la compétition qui permettra peut-être à mon département d'être dans les 16 premiers de France qualifiés pour la finale, juste avant les championnats de France Benjamins en décembre.

TROPHÉES BENJAMINS

DE JANVIER

Pendant toute la saison, les épreuves que je nagerai jusqu'au 24 novembre seront prises en compte pour calculer les Trophées Benjamins. **Classements ici.**

À DECEMBRE

Je pourrai me qualifier directement aux Championnats de France Benjamins en me classant dans les premiers

	Trophée 4 nageur(se)		Trophée nageur(se) complet(e)	
B 12 ans	8ères	8ers	8ères	8ers
B 13 ans	10ères	10ers	10ères	10ers

La webconfront@tion est un outil informatique développé par la Fédération Française de Natation pour regrouper plusieurs compétitions qui se déroulent dans plein d'endroits différents, en UNE SEULE. Sur ffn.extranat.fr,, cette compétition géante permet de classer tous les nageurs français comme si ils avaient participé à la même compétition, au même moment.

JUIN

Les 28 et 29 juin, si je suis qualifié(e), je participerai à la **webconfront@tion**.
Je donnerai le meilleur de moi-même et transformerai en progrès tout le travail que j'aurais effectué pendant 6 mois.
Je verrai bien dans la semaine qui suit, lorsque la compétition géante sera mise en ligne, comment je me situerai par rapport à tous(tes) les autres nageur(se)s français(es).

Avant le 15 juillet la FFN dira qui est directement qualifié(e) aux championnats de France Benjamins en décembre. Je pourrai regarder ici sur le site si je suis qualifié(e). Si ce n'est pas le cas, je **connaitrai alors les temps à faire** pour me qualifier « au second tour », au 4ème trimestre.

AOUT

Selon ce qu'aura prévu mon club, je reprendrai le chemin de l'entraînement fin août début septembre pour une nouvelle période de **FORMATION**. **Je renouvellerai ma licence FFN**. Si je suis déjà qualifié(e) aux Championnats de France Benjamins, je me concentrerai sur cet objectif. Si ce n'est pas le cas, je mettrai tout en oeuvre pour y arriver en profitant du travail effectué au premier semestre et du repos des vacances.

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE
DÉCEMBRE

Deux cas de figures pour aborder ce mois de novembre.

La dynamique de ces deux phases qualificatives nécessitent d'être analysées pour être ajustées au mieux en 2025. L'écriture finalisée de ces deux paragraphes sera publiée avant la fin du mois de janvier.

La Fédération Française de Natation confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m **qui se dérouleront les 6 et 7 décembre**. A cette date, ce seront les seules et ultimes compétitions qui seront qualificatives. Et si je ne parviens pas à me qualifier, ce sera une belle finalité.

FINAL TOUR

Interclubs BENJAMINS

Ligues

bassin de 25m

Comités Départementaux

Equipes de 4 Filles et/ou 4 Garçons 12-13 ans

Cette configuration a pour objectif de poursuivre le parcours de formation de ces nageurs en cours de construction. Le tout dans un esprit festif propre à ces compétitions par équipes.

L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental sur la formule identique des Interclubs (compétition déclarée en tant que telle). Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Procédures d'engagements :

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Le déclarant choisira :

- Pour la Ligue : **Interclubs Ligue Benjamins (type 203)**
- Pour le Comité Départemental : **Interclubs Départementaux Benjamins (type 213).**

Organisation possible jusqu'au 22 juin.

Contenu du programme :

Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons)

100 nage libre, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon. Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque équipe.

Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

4 x 200 nage libre, 4 x (100 4 nages individuel). Chaque nageur dispute les deux relais.

Classements au temps.

NB1 : Pour le 4 x (100 4 nages individuel), **chaque relayeur réalise un 100 4 nages** dans le respect des règles FINA. Cette course sera déclarée sur extraNat comme **un 4 x 100 4N Ind.**

NB2 : 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.

2025

PROGRAMME SPORTIF

Jury de la compétition :

Le jury est constitué par la ligue organisatrice selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

RAPPEL : Les vêtements techniques de natation homologués World Aquatics ne sont pas autorisés aux 13 ans et moins

Mode de participation :

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (deux 100 mètres) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières :

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition. Cette compétition pourra contenir des épreuves individuelles pour les remplaçants, des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs. Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra à odp@ffnatation.fr les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX HIVER 25 m

Date : 02 février 2025

Lieu : Chambéry

2025

PROGRAMME SPORTIF

Programme matin
OP : 8h00/ DE : 9h00

200 m dos dames Séries TC
100 m dos messieurs Séries TC
50 m brasse dames Séries TC
200 m papillon messieurs Séries TC
100 m papillon dames Séries TC
50 m nage libre messieurs Séries TC
50 m dos dames Séries TC
200 m 4 nages messieurs Séries TC
400 m 4 nages dames Séries TC
400 m nage libre messieurs Séries TC
50 m papillon dames Séries TC
100 m nage libre messieurs Séries TC
100 m brasse dames Séries TC
200 m brasse messieurs Séries TC
200 m nage libre dames Séries TC
1500 nage libre messieurs Séries TC
1500 m nage libre dames Séries TC

Programme après-midi
OP : 13h30/ DE : 14h30

200 m dos messieurs Séries TC
800 nage libre dames Séries TC
800 m nage libre messieurs Séries TC
100 m dos dames Séries TC
50 m brasse messieurs Séries TC
200 m papillon dames Séries TC
100 m papillon messieurs Séries TC
50 m nage libre dames Séries TC
50 m dos messieurs Séries TC
200 m 4 nages dames Séries TC
400 m 4 nages messieurs Séries TC
400 m nage libre dames Séries TC
50 m papillon messieurs Séries TC
100 m nage libre dames Séries TC
100 m brasse messieurs Séries TC
200 m brasse dames Séries TC
200 m nage libre messieurs Séries TC

ETAPE DEPARTEMENTALE N° 2

Date : 06 AVRIL 2025

Lieu : Chambéry

2025

PROGRAMME SPORTIF

Programme matin OP : 8h00/ DE : 9h00

50 m papillon Dames
50 m papillon Messieurs
50 m dos Dames
50 m dos Messieurs

****

200 m papillon Dames
200 m papillon Messieurs
200 m dos Dames
200 m dos Messieurs

****

100 m brasse Dames
100 m brasse Messieurs
100 m NL Dames
100 m NL Messieurs

Programme après-midi OP : 13h30/ DE : 14h30

Finales A,B,C et D

50 m papillon Dames
50 m papillon Messieurs
50 m dos Dames
50 m dos Messieurs

******

200 m 4 nages Dames
200 m 4 nages Messieurs
400 m NL Dames
400 m NL Messieurs

*****

Finales A,B,C et D

100 m brasse Dames
100 m brasse Messieurs
100 m NL Dames
100 m NL Messieurs

Relais

4 x 50 m NL Dames
4 x 50 m NL Messieurs
4 x 50 m NL mixte

ETAPE DEPARTEMENTALE N° 3

Date : 11 MAI 2025

Lieu : Bourg saint Maurice

Programme matin OP : 8h00/ DE : 9h00

50 m brasse Dames
50 m brasse Messieurs
50 m NL Dames
50 m NL Messieurs

*****

200 m brasse Dames
200 m brasse Messieurs
200 m NL Dames
200 m NL Messieurs

****

100 m papillon Dames
100 m papillon Messieurs
100 m dos Dames
100 m dos Messieurs

Programme après-midi OP : 13h30/ DE : 14h30

Finales A,B,C et D

50 m brasse Dames
50 m brasse Messieurs
50 m NL Dames
50 m NL Messieurs

******

200 m 4 nages Dame
200 m 4 nages Messieurs
400 NL Dame
400 NL Messieurs

*****

Finales A,B,C et D

100 m papillon Dames
100 m papillon Messieurs
100 m dos Dames
100 m dos Messieurs

Relais

4 x 50 m 4 nages Dames
4 x 50 m 4 nages Messieurs
4 x 50 m 4 nages mixte

OPEN DES SAVOIE ETE

Date : 14/15 juin 2025

Lieu : Annemasse ou Saint jean de Maurienne

samedi

Programme matin
OP : 7h30/ DE : 9h00

1500 nage libre messieurs
800 m nage libre messieurs
50 m dos dames
100 m dos messieurs
100 m papillon dames
200 m papillon messieurs
50 m brasse dames
50 m nage libre messieurs
400 m 4 nages dames
200 m 4 nages messieurs
100 m nage libre dames
50 m papillon messieurs
200 m dos dames
100 m brasse messieurs
200 m brasse dames
200 m nage libre messieurs

Programme après-midi
OP : 14h00/ DE : 15h30

4 x 100 m nage libre messieurs
400 m nage libre dames

Finales des épreuves du matin au format :

Finale B juniors 1 & 2
Puis Finale B juniors 3 & +

Finale A juniors 1 &2
Puis Finale A juniors 3 & +

4 x 100 m 4 nages dames

dimanche

Programme matin
OP : 7h30/ DE : 9h00

1500 nage libre dames
800 m nage libre dames
50 m dos messieurs
100 m dos dames
100 m papillon messieurs
200 m papillon dames
50 m brasse messieurs
50 m nage libre dames
400 m 4 nages messieurs
200 m 4 nages dames
100 m nage libre messieurs
50 m papillon dames
200 m dos messieurs
100 m brasse dames
200 m brasse messieurs
200 m nage libre dames

Programme après-midi
OP : 14h00/ DE : 15h30

4 x 100 m nage libre dames
400 m nage libre messieurs

Finales des épreuves du matin au format :

Finale B juniors 1 & 2
Puis Finale B juniors 3 & +

Finale A juniors 1 &2
Puis Finale A juniors 3 & +

4 x 100 m 4 nages messieurs

Les épreuves du 400 m nage libre, du 800 m nage libre et du 1500 m nage libre seront courues sur le classement au temps

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX ÉTÉ 50 m

Date : 29 juin 2025

Lieu : Saint Jean de Maurienne

Programme matin
OP : 8h00/ DE : 9h00

200 m dos dames Séries TC
100 m dos messieurs Séries TC
50 m brasse dames Séries TC
200 m papillon messieurs Séries TC
100 m papillon dames Séries TC
50 m nage libre messieurs Séries TC
50 m dos dames Séries TC
200 m 4 nages messieurs Séries TC
400 m 4 nages dames Séries TC
400 m nage libre messieurs Séries TC
50 m papillon dames Séries TC
100 m nage libre messieurs Séries TC
100 m brasse dames Séries TC
200 m brasse messieurs Séries TC
200 m nage libre dames Séries TC
1500 nage libre messieurs Séries TC
1500 m nage libre dames Séries TC

Programme après-midi
OP : 13h30/ DE : 14h30

200 m dos messieurs Séries TC
800 nage libre dames Séries TC
800 m nage libre messieurs Séries TC
100 m dos dames Séries TC
50 m brasse messieurs Séries TC
200 m papillon dames Séries TC
100 m papillon messieurs Séries TC
50 m nage libre dames Séries TC
50 m dos messieurs Séries TC
200 m 4 nages dames Séries TC
400 m 4 nages messieurs Séries TC
400 m nage libre dames Séries TC
50 m papillon messieurs Séries TC
100 m nage libre dames Séries TC
100 m brasse messieurs Séries TC
200 m brasse dames Séries TC
200 m nage libre messieurs Séries TC

DEMI FOND

Date : 18 octobre 2025

Lieu : Aix les Bains

2025

PROGRAMME SPORTIF

Programme matin

OP : 8h00/ DE : 9h00

800 nage libre dames Séries TC

800 m nage libre messieurs Séries TC

400 m 4 nages dames Séries TC

400 m 4 nages messieurs Séries TC

1500 m nage libre dames Séries TC

1500 nage libre messieurs Séries TC

400 m nage libre dames Séries TC ?

400 m nage libre messieurs Séries TC ?

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX HIVER 25 m

Date : 19 octobre 2025

Lieu : Chambéry

Programme matin
OP : 8h00/ DE : 9h00

200 m dos dames Séries TC
100 m dos messieurs Séries TC
50 m brasse dames Séries TC
200 m papillon messieurs Séries TC
100 m papillon dames Séries TC
50 m nage libre messieurs Séries TC
50 m dos dames Séries TC
200 m 4 nages messieurs Séries TC
400 m 4 nages dames Séries TC
400 m nage libre messieurs Séries TC
50 m papillon dames Séries TC
100 m nage libre messieurs Séries TC
100 m brasse dames Séries TC
200 m brasse messieurs Séries TC
200 m nage libre dames Séries TC
1500 nage libre messieurs Séries TC
1500 m nage libre dames Séries TC

Programme après-midi
OP : 13h30/ DE : 14h30

200 m dos messieurs Séries TC
800 nage libre dames Séries TC
800 m nage libre messieurs Séries TC
100 m dos dames Séries TC
50 m brasse messieurs Séries TC
200 m papillon dames Séries TC
100 m papillon messieurs Séries TC
50 m nage libre dames Séries TC
50 m dos messieurs Séries TC
200 m 4 nages dames Séries TC
400 m 4 nages messieurs Séries TC
400 m nage libre dames Séries TC
50 m papillon messieurs Séries TC
100 m nage libre dames Séries TC
100 m brasse messieurs Séries TC
200 m brasse dames Séries TC
200 m nage libre messieurs Séries TC

INTERCLUBS TC

25 m

Date : 11 novembre 2025

Lieu : Chambéry
piscine du stade

2025

PROGRAMME SPORTIF

Programme matin
OP : 8h00/ DE : 9h00

10 x 50 m nage libre dames Séries TC
10 x 50 m nage libre messieurs Séries TC
100 m dos dames Séries TC
200 m dos messieurs Séries TC
100 m brasse dames Séries TC
200 m brasse messieurs Séries TC
10 m nage libre dames Séries TC
400 m nage libre messieurs Séries TC
100 m papillon dames Séries TC
200 m papillon messieurs Séries TC
100 4 nages dames Séries TC
200 m 4 nages messieurs Séries TC
4 x 200 m nage libre dames Séries TC

Fin de la réunion

Programme après-midi
OP : 13h30/ DE : 14h30

4 x 200 nage libre messieurs Séries TC
200 m dos dames Séries TC
100 m dos messieurs Séries TC
200 m brasse dames Séries TC
100 m brasse messieurs Séries TC
400 m nage libre dames Séries TC
100 m nage libre messieurs Séries TC
200 m papillon dames Séries TC
100 m papillon messieurs Séries TC
200 m 4 nages dames Séries TC
100 m 4 nages messieurs Séries TC
4 x 100 m 4 nages dames Séries TC
100 x 4 nages messieurs Séries TC

Fin de la réunion

OPEN DES SAVOIE HIVER

Date : 06-07 décembre 2025

Lieu : Chambéry

samedi

Programme matin
OP : 7h30/ DE : 9h00

1500 nage libre messieurs
800 m nage libre messieurs
50 m dos dames
100 m dos messieurs
100 m papillon dames
200 m papillon messieurs
50 m brasse dames
50 m nage libre messieurs
400 m 4 nages dames
200 m 4 nages messieurs
100 m nage libre dames
50 m papillon messieurs
200 m dos dames
100 m brasse messieurs
200 m brasse dames
200 m nage libre messieurs

Programme après-midi
OP : 14h00/ DE : 15h30

4 x 100 m nage libre messieurs
400 m nage libre dames

Finales des épreuves du matin au format :

Finale B juniors 1 & 2
Puis finale B juniors 3 & +

Finale A juniors 1 &2
Puis finale A juniors 3 & +
4 x 100 m 4 nages dames

dimanche

Programme matin
OP : 7h30/ DE : 9h00

1500 nage libre dames
800 m nage libre dames
50 m dos messieurs
100 m dos dames
100 m papillon messieurs
200 m papillon dames
50 m brasse messieurs
50 m nage libre dames
400 m 4 nages messieurs
200 m 4 nages dames
100 m nage libre messieurs
50 m papillon dames
200 m dos messieurs
100 m brasse dames
200 m brasse messieurs
200 m nage libre dames

Programme après-midi
OP : 14h00/ DE : 15h30

4 x 100 m nage libre dames
400 m nage libre messieurs

Finales des épreuves du matin au format :

Finale B juniors 1 & 2
Puis finale B juniors 3 & +
Finale A juniors 1 &2
Puis finale A juniors 3 & +
4 x 100 m 4 nages messieurs

Les épreuves du 400 m nage libre, du 800 m nage libre et du 1500 m nage libre seront courues sur le classement au temps