



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

# PROGRAMMES et REGLEMENTS

## SPORTIFS - Saison 2018-2019

### PREAMBULE IMPORTANT

#### Lecture attentive des entraîneurs, des secrétariats et des Présidents

Le programme du département pour la saison à venir a été établi en tenant compte des nouvelles directives de la FFN.  
**La priorité a été donnée aussi aux conclusions de la commission sportive du comité Hérault de juillet 2018.**

Le calendrier tient compte également comme la saison passée du programme de formation.  
**Les entraîneurs voudront bien prendre en compte et lire les modalités de chaque compétition afin de mettre leurs jeunes nageurs dans les meilleures conditions pour participer aux compétitions.**

Les clubs prendront également les dispositions nécessaires pour faire appliquer à leurs nageurs les nouvelles règles FFN correspondant aux directives de l'ENF. Sauv'nage, Pass'port de l'eau et Pass'compétition.

- 1- Sauv'nage -Initialiser chacun dans votre club, sous l'autorité d'un évaluateur, le passage du Sauv'nage  
De saisir dans Extranat les résultats des tests.
- 2 – Pass'Port de l'Eau : Initialiser à 2, voire 3 clubs, sous l'autorité de au moins 2 évaluateurs de clubs différents, le passage du Pass'Port de l'Eau  
D'envoyer au comité Hérault, avec les fichiers appropriés les résultats des tests, qui lui-même les saisira dans Extranat.
- 3- Pass'Compétition –Le comité initialisera une compétition (à définir, date, lieu...), sous l'autorité d'évaluateurs, le passage du Pass'Compétition. Le comité pourra également choisir une compétition existante pour le passage des tests. Le comité régional saisira dans Extranat les résultats des tests.

#### **Toutes les compétitions seront informatisées.**

Elles seront pour ce qui concerne les compétitions départementales :

- centralisée sur le serveur Extranat Le comité prépare la compétition, programme tous les paramètres et met à disposition des clubs la compétition. Vous devrez alors dans ce cas vous connecter sur Extranat et préparer vos engagements.
- Les engagements devront obligatoirement être saisis en fonction de la date précisée sur Extranat. Le mercredi ou jeudi seront les dates limites de saisie d'engagement retenues suivant les compétitions.

Elles seront pour ce qui concerne les compétitions locales ou supports clubs :

- préparée en local Les clubs préparent la compétition en local sur Extranat Pocket suivant les paramètres de la compétition. Ils envoient à destination des clubs toutes les informations de celles-ci. Il édite le bon de paiement comme une compétition extranet, et envoie le règlement au CD34.

Le comité éditera le programme et les fiches de courses en ce qui concerne les compétitions départementales.

Le règlement financier de chaque compétition doit être systématiquement envoyé par courrier le même jour où les clubs finalisent leurs engagements. Vous éditez le bordereau financier disponible sur Extranat, récapitulant vos engagements.

**A défaut de paiement, et après relance par mail, les engagements ne seront pas pris en compte pour la compétition suivante.**

Sur les bords de bassin pendant les compétitions, et en cas de débordement oral envers un membre du jury, le nageur et son entraîneur ne seront pas admis lors de la compétition suivante.

# Catégorie Avenir

## Filles 10 ans et moins – nées en 2009-2010-2011 et suivant

## Garçons 11 ans et moins – nés en 2008-2009-2010 et suivant

*Année d'Age Pass'Compétition : Garçons et Filles : nés en 2008 et avant ne sont pas soumis au Pass Compétition. Les années 2009 et après doivent obligatoirement passer l'ENF 3 pour participer à compétitions officielles FFN. Ceux qui n'ont pas ce diplôme, peuvent le passer durant la saison, et participer quand même à des compétitions officielles mais dont les performances ne remontent pas à la FFN.*

02/12/2018	Pass compétition	Piscine Paillade Neptune
16/12/2018	Journée Hérault Avenir	Piscine de Clermont l'Hérault
19/01/2019	Promo Sprint	Piscine Antigone
03/02/2019	Pass compétition	Piscine de Servian
10/02/2019	1 <sup>er</sup> Circuit Avenir Hérault	Cournontéral
10/02/2019	1 <sup>er</sup> Plot Natathlon Hérault	Cournontéral
17/03/2019	2 <sup>ème</sup> Circuit Avenir Hérault	Piscine Nakache Montpellier
17/03/2019	2 <sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault	Piscine Nakache Montpellier
05/05/2019	3 <sup>ème</sup> Circuit Avenir Hérault	Piscine de Béziers
05/05/2019	3 <sup>ème</sup> Plot Natahlon Hérault	Piscine de Béziers
19/05/2019	Interclubs Hérault par Equipe	Piscine Nakache Montpellier
16/06/2019	Championnat Hérault Avenir	Piscine Biascamano Sète
02/06/2019	Meeting ASPTT	Piscine Nakache Montpellier
23/06/2019	Finale Natathlon Hérault Avenir	Piscine Nakache Montpellier

### Pass'Compétition Avenir 02 Décembre 2018 à MPN NEPTUNE

Lieu : Piscine NEPTUNE

Horaires et programmes :

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

100 4N D – 100 4N M

Engagements FFNEX

Récompenses : Médailles à tous ceux qui réussissent le Pass'compétition

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

### Journée Hérault Avenir 16 Décembre 2018 Clermont Hérault

Lieu : Clermont Hérault

Horaires et programmes :

**Echauffement : 9h00      début des épreuves : 9h45      SANS Pass'Compétition**

**[Pass'Compétition 100 4N]** 25 Dos – 25 BR – 50 NL – 25 PAP – ( 4 x 25 NL Mixte suivant organisation)

Médailles à tous les nageurs

Médailles spécifiques aux nageurs qui réussissent le Pass'Compétition

Engagements : le Pass'compétition + 1 nage, sinon 2 nages

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour les sans Pass.

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour la compétition.

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

**Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45** **Pass'Compétition OBLIGATOIRE**  
(4x 50 NL Mixte suivant Organisation) – 50 Dos – 50 BR – 100 NL - 100 4N – 50 PAP – 50 NL

Modalités : 2 nages maxi + le relais

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

Engagements Extranat.

Classement aux Temps

Récompenses : Médailles aux 5 premiers par nage et par Année d'âge.

Année d'Age Filles : (2009) + (2010-2011)

Année d'Age Garçons : ( 2008) + (2009-2010-2011)

---

<b>Promo Sprint Hérault</b>	<b>19 Janvier 2019</b>	<b>ANTIGONE</b>
-----------------------------	------------------------	-----------------

Lieu : **ANTIGONE**

Horaire et programmes :

**Echauffement : 13h00 Début des épreuves : 14h00** **Pass'Compétition OBLIGATOIRE**  
50 Dos – 50 PAP – 50 BR – 50 NL

A l'issue des séries, il sera retenu une finale A de 10 concurrents, par année d'âge et par épreuve en Dames et Messieurs.

Modalités : Deux épreuves maximum par nageur

**Ouverte :** **Filles 10/11/12/13 ans**  
**Garçons 10/11/12/13/14 ans**

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

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

---

<b>Pass'Compétition Avenirs</b>	<b>3 Février 2019 à SERVIAN</b>
---------------------------------	---------------------------------

Lieu : Piscine **SERVIAN (3 fév., club support béziers)**

Horaires et programmes :

**Echauffement : 14h00** **début des épreuves : 14h45**  
100 4N D – 100 4N M

Engagements FFNEX

Récompenses : Médailles à tous ceux qui réussissent le Pass'compétition

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

Horaires et programmes :

**Echauffement : 9h00**    **début des épreuves : 9h45**    **SANS Pass'Compétition**  
 [Pass'Compétition 100 4N]    50 Dos – 50 BR – 50 NL – 25 PAP – ( 4 x 25 4 Nages suivant organisation)

Médailles à tous les nageurs

Médailles spécifiques aux nageurs qui réussissent le Pass'Compétition

Engagements : le Pass'compétition + 1 nage, sinon 2 nages

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour les sans Pass.

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour la compétition.

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

## Natathlon Avenirs

### Contenu du programme

- Épreuves individuelles filles 9 ans et garçons 10 ans et moins (6 en filles et 6 en garçons) :

50 m nage libre, 100 ou 200 m nage libre, 50 m dos, 50 m brasse, 50 m papillon, 200 4N

- Épreuves individuelles filles 10 ans et garçons 11 ans (6 en filles et 6 en garçons) :

100 m nage libre, 200 **ou** 400 m nage libre, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m papillon, 200 4N

**CHANGEMENT**

### Mode de participation

Tous les nageurs - sans exception - doivent être titulaires de l'ENF3 Pass'compétition Natation Course.

À chacun des trois plots, le club ne peut engager chacun de ses nageurs que sur trois épreuves maximum du programme.

Il y a obligation de participation au (100 ou au 200 NL), (200 ou au 400 NL), suivant la catégorie, sur au moins une réunion pour les nageurs souhaitant être classés en vue d'une finale départementale.

6 nages sont proposées. Pour être classé chaque nageur devra participer à toutes les épreuves à l'issue des 3 plots. La disqualification n'empêche pas de figurer dans le classement

### Classements spécifiques de la compétition

À l'issue des trois plots, un classement départemental est établi.

Pour figurer dans ce classement, seuls les nageurs ayant participé au (100 ou 200 NL) ou au (200 ou 400 NL) sont retenus. De plus ils doivent, à l'issue des trois plots, avoir participé à toutes les épreuves du Natathlon avenir de leur année d'âge.

NB : La disqualification dans une ou plusieurs épreuves n'empêche pas de figurer dans le classement.

**Echauffement : 14h00**    **début des épreuves : 14h45**    **Pass'Compétition OBLIGATOIRE**

**Filles 9 ans et Garçons 10 ans et moins :**    **50 NL – 100 NL – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 200 4N**

**Filles 10 ans et Garçons 11 ans :**    **50 NL – 100 NL – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 200 4N**

Programme :    50 NL F/G – 100 NL F/G – 50 Dos F/G – 50 Br F/G

50 PAP F/G – 200 4 N F/G

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

Classement aux Temps – Engagements Extranat

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

**Récompenses : A l'issue des 3 Plots, une finale sera proposée et les 10 premiers Filles et Garçons seront récompensés pour chaque catégorie. A savoir les catégories ci dessus**

Lieu : Piscine NAKACHE - ASPTT MONTPELLIER

Horaires et programmes :

**Echauffement : 9h00**    **début des épreuves : 9h45**    **SANS Pass'Compétition**  
[Pass'Compétition 100 4N]    50 Dos – 50 BR – 50 NL – 100 NL - 25 PAP – (4 x 25 4 Nages suivant organisation)

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

Médailles à tous les nageurs

Médailles spécifiques aux nageurs qui réussissent le Pass'Compétition

Engagements : le Pass'compétition + 1 nage, sinon 2 nages

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour les sans Pass.

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour la compétition.

Lieu : Piscine NAKACHE - ASPTT MONTPELLIER

**Echauffement : 14h00**    **début des épreuves : 14h45**    **Pass'Compétition OBLIGATOIRE**

**Filles 9 ans et Garçons 10 ans et moins : 50 NL – 100 NL – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 200 4N**

**Filles 10 ans et Garçons 11 ans : 100 NL – 200 NL – 100 Dos – 100 Br – 100 PAP – 200 4N**

Programme : 50 NL F/G – 100 NL F/G – 200 NL F/G – 50 Dos F/G – 100 Dos F/G – 50 Br F/G – 100 Br F/G  
50 PAP F/G – 100 PAP F/G – 200 4 N F/G

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

Classement aux Temps – Engagements Extranat

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

Récompenses : voir finale départementale le 23 juin 2018

Récompenses : A l'issue des 3 Plots, une finale sera proposée et les 10 premiers Filles et Garçons seront récompensés pour chaque catégorie. A savoir les catégories ci dessus

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

Classement aux Temps – Engagements Extranat

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

Horaires et programmes :

**Echauffement : 9h00**    **début des épreuves : 9h45**    **SANS Pass'Compétition**  
[Pass'Compétition 100 4N]    50 Dos – 50 BR – 50 NL – 100 NL - 50 PAP – (4 x 50 4 Nages suivant organisation)

Médailles à tous les nageurs

Médailles spécifiques aux nageurs qui réussissent le Pass'Compétition

Engagements : le Pass'compétition + 1 nage, sinon 2 nages

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour les sans Pass.

Engagements sur 1 fichier FFNEX pour la compétition.

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

Echauffement : 14h00 début des épreuves : 14h45 Pass'Compétition OBLIGATOIRE

Filles 9 ans et Garçons 10 ans et moins : 50 NL – 200 NL – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 200 4N

Filles 10 ans et Garçons 11 ans : 100 NL – 400 NL – 100 Dos – 100 Br – 200 NL - 100 PAP – 200 4N

### **CHANGEMENT**

Programme : 50 NL F/G – 100 NL F/G – 400 NL F/G - 50 Dos F/G – 100 Dos F/G – 50 Br F/G – 100 Br F/G  
50 PAP F/G – 100 PAP F/G – 200 NL F/G - 200 4 N F/G

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

Classement aux Temps – Engagements Extranat

Attention : 3 épreuves maximum par Plot

Récompenses : A l'issue des 3 Plots, une finale sera proposée et les 10 premiers Filles et Garçons seront récompensés pour chaque catégorie. A savoir les catégories ci dessus

Lieu : Piscine NAKACHE - ASPTT MONTPELLIER

Horaires et programmes :

Echauffement 14h00 début des épreuves : 14h45 Pass'Compétition OBLIGATOIRE

#### Épreuves Individuelles

100 m 4N, tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve.

#### Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons)

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve)

#### Épreuves de relais

4 x 50 m 4 nages, 4 x 50 m nage libre.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

Modalités : Equipe non mixte de 4 nageurs - 1 épreuve individuelle par nageur

Obligation de participer aux relais pour être classé

Classement à la table de cotation.

Récompenses : Une coupe aux 3 premières équipes du classement combiné Dames + Messieurs

Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs

Frais d'engagement : 15 euros par équipe

Engagements Extranat

<b>Meeting ASPTT Avenirs</b>	<b>2 Juin 2019</b>	<b>ASPTT MONTP</b>
------------------------------	--------------------	--------------------

Lieu : Piscine NAKACHE - ASPTT MONTPELLIER

Horaires et programmes:

Echauffement : **13h30** début des épreuves : **14h15** SANS Pass'Compétition  
[Pass' Compétition 100 4N] **14h30** : 50 NL – 50 Dos – 50 BR – 50 PAP – 4 x 50 4N

Modalités :

**Equipe de 4** : 2 filles et 2 garçons  
Chaque nageur réalise deux 50 de spécialité  
Il faut avoir nagé 2 50NL, 2 50 Dos, 2 50 Br, 2 50 Pap + 1 relais 4 x 50 4 nages.

Récompenses : l'addition des points – style interclubs – 10 premières Equipes

Frais d'engagement : **20 euros par équipe**

<b>Championnat Hérault Avenirs</b>	<b>16 juin 2019</b>	<b>SETE</b>
------------------------------------	---------------------	-------------

Lieu : SETE

Horaires et programmes :

**Echauffement : 09h00** début des épreuves : **09h45**

Ce championnat est réservé en priorité aux nageurs ne possédant pas le Pass'compétition, mais comme la finale du Natathlon prévue le 23 juin 2018 est réservé aux 80 nageurs s'étant qualifiés, il restera de nombreux nageurs qui possèdent l'ENF3 et qui sont donc autorisés à participer à ces championnats

[Pass'Compétition 100 4N] 100 4N - 50 Dos – 50 BR – 50 NL

**Echauffement : 14h00** début des épreuves : **14h45**  
100 NL – 50 PAP – 4x50 NL (Filles-Garçons-Mixte)

Modalités :

3 nages maxi + le Pass + le relais

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

Classement aux Temps – Récompenses : Médailles aux 3 premiers et par nage. Récompenses par année d'âge.

Année d'Age Filles : (2009) + (2010-2011)

Année d'Age Garçons : ( 2008) + (2009-2010-2011)

Engagements FFNEX pour le Pass Compétition et FFNEX pour le Chpts

---

<b>Finale Natahlon Hérault Avenirs</b>	<b>23 juin 2019</b>	<b>ASPTT Montpellier</b>
--	---------------------	--------------------------

### Mode de qualification

Tous les nageurs - sans exception - doivent être titulaires de l'ENF3 Pass'compétition Natation Course.

**Filles 9 ans et Garçons 10 ans et moins** : 50 NL – 100 NL – 50 Dos – 50 Br – 50 PAP – 200 4N

**Filles 10 ans et Garçons 11 ans** : 100 NL – 200 NL – 100 Dos – 100 Br – 100 PAP – 200 4N

A l'issue des 3 plots, les rankings seront étudiés afin de déterminer la sélection des nageurs qui participeront à la Finale  
Les 20 premières Filles 9 ans et 10 ans  
Les 20 premiers Garçons 10 ans et moins et 11 ans  
Soit 80 nageurs

Pour être classé lors de cette finale, les nageurs doivent avoir participé au moins à **4 épreuves** du Natathlon ci-dessous.

**Echauffement : 9h00    début des épreuves : 9h45**  
50 NL – 100 NL – 200 NL 50 Dos – 100 Dos

**Echauffement : 14h00    début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 BR - 50 PAP – 100 PAP – 200 4N

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

**Classement aux Points à l'addition :**    des 2 meilleurs 50 + 100 NL + 200 4N - Filles 9 ans et Garçons 10 ans et moins  
des 2 meilleurs 100 + 200 NL + 200 4N - Filles 10 ans et Garçons 11 ans :

Engagements Extranat

Récompenses : Médailles aux 10 premiers par âge Filles et Garçons, soit 40 récompenses

### **SELECTION AVENIRS**

*Elle sera composée de 10 Filles et 10 Garçons*

*Les 5 premières Filles 9 ans et 10 ans au classement du Natathlon*

*et les 5 premiers Garçons 10 ans et 11 ans au classement du Natathlon*

*Ils seront invités le xxx Juin 2018 par le comité à participer à une Activité Ludique et Natation sur la journée.*

*Les frais seront pris en charge par le Comité.*

*Les entraîneurs de club sont invités à se positionner pour faire partie de l'Encadrement.*



## Catégorie Jeunes

### Filles 11/12/13 ans – nées en 2008-2007-2006

### Garçons 12/13/14 ans – nés en 2007-2006-2005

04/11/2018	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Jeunes – Sprint 4 Nages	Piscine Aqualuna à Lunel et Béziers
02/12/2018	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Jeunes – Nageur Complet	Piscine Nakache à Montpellier
19/01/2019	PromoSprint	Piscine Antigone
27/01/2019	2 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Jeunes – Trophée 4 Nages	Piscine Aqualuna à Lunel et Sète
17/02/2019	2 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Jeunes – Nageur Complet	Piscine Nakache à Montpellier et Sète
10/03/2019	3 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Jeunes – Trophée 4 Nages	Piscine Aqualuna à Lunel et Sète
23 et 24/03/2019	Coupe des Départements Occitanie	Albi
6 et 7/04/2019	Finale Trophée de l'Occitanie Jeunes	Toulouse
21/04/2019	3 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Jeunes – Nageur Complet	Piscine Béziers
12/05/2019	1 <sup>er</sup> Meeting Jeunes Trophée 4 Nages	Piscine Antigone
26/05/2019	Interclubs Hérault par Equipe	Piscine Aqualuna à Lunel
8 et 9/06/2019	Championnat Régionaux Jeunes	Alès
02/06/2019	Championnat Départementaux Jeunes	Piscine Biascamano à Sète
23/06/2019	4 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Jeunes – Trophée 4 Nages	Clermont Hérault et Sète

#### **1<sup>er</sup> Circuit Hérault JEUNES – Sprint 4 Nages      4 Nov. 2018      – 2 Poules – LUNEL et BEZIERS**

**Poule A :** Béziers – Pézénas – Clermont – Sète – Frontignan – Agde - Cournon

**Poule B :** Lunel – ASPTT Mont – Mont. 3M – Mont.Paillade

**Jeunes 1:      Jeunes 2 :      Jeunes 3 :**  
**50 PAP – 50 Dos – 50 Brasse – 50 NL**

Lieu :                    **Piscine Lunel et Béziers**

Horaires et Programmes :

A-midi :                    **Echauffement 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**

Programme :            **50 PAP – 50 Dos - 50 Br - 50 NL**

Modalités :                    Open sur les nages

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

#### **1<sup>er</sup> Circuit Hérault JEUNES – Nageur Complet      2 Décembre 2018      ASPTT MONTPELLIER**

**Jeunes 1 et 2 : 50M de spécialité – 200 4N + 400 NL**

**Jeunes 3 : 50 M de spécialité – 400 4N – 800 ou 1500 NL**

**Compétition de préparation pour Equipe Interclubs**

Lieu :                    **Piscine NAKACHE - ASPTT MONTPELLIER**

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement 8h30** **Début des épreuves : 9h15**  
4 x 200 NL – 100 4N G – 200 4 N F - 400 NL G – 800 NL F – 400 4N G - 1500 NL F

A-midi : **Echauffement 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
4 x (100 4N) – 100 4N F – 200 4 N G - 400 NL F – 800 NL G – 400 4N F - 1500 NL G

Modalités : 2 nages le matin et 2 nages l'après midi + Relais  
Frais d'engagement : **2,1 € par épreuve, par nageur et par relais**

<b>Promo Sprint</b>	<b>19 Janvier 2019</b>	<b>ANTIGONE</b>
---------------------	------------------------	-----------------

Lieu : **ANTIGONE**

**Cette compétition comptera pour le Trophée 4 Nageurs pour la catégorie Jeunes**

Horaire et programmes :  
**Echauffement : 13h00** **Début des épreuves : 14h00**  
50 Dos – 50 PAP – 50 BR – 50 NL

A l'issue des séries, il sera retenu une finale A de 10 concurrents, par année d'âge et par épreuve en Dames et Messieurs.

Modalités : Deux épreuves maximum par nageur  
**Ouverte :** **Filles 10 – 13 ans**  
**Garçons 10 – 14 ans**  
Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve et par nageur**  
Récompenses : **1 médaille du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>**  
**Récompenses : Filles ( 10-11 ans) et ( 12-13 ans)**  
**Récompenses : Garçons ( 10-11 ans) et ( 12-13-14 ans)**

---

<b>2<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES – Trophée 4 Nages</b>	<b>27 Janvier 2019</b>	<b>2 Poules – LUNEL ET SETE</b>
---	------------------------	---------------------------------

**CHANGEMENT :** les nageurs ne sont pas obligés de faire les nages de leurs catégories. Le programme est Open

**Précisions :** les nages ci-dessus sont obligatoires pour être classées sur le Trophée 4 nages. Mais il n'y a aucune obligation. Un nageur Jeunes 1 peut faire s'il le souhaite un 100 ou 200 de son choix. Et un jeune 3 peut également faire un 50 ou 100. Et cette précision est valable pour toutes les compétitions.

**Jeunes 1: 50 PAP – 50 Dos – 50 Brasse – 50 NL**  
**Jeunes 2: 100 PAP – 100 Dos – 100 Brasse – 100 NL**  
**Jeunes 3: 200 PAP – 200 Dos – 200 Brasse – 200 NL**

**Poule A :** Sète - Béziers – Pézénas – Clermont – Frontignan – Agde - Cournon  
**Poule B :** Lunel – ASPTT Mont – Mont. 3M – Mont.Paillade

Lieu : **Piscine Lunel et Sète**

Horaires et Programmes :

A-midi : **Echauffement 14h00** **Début des épreuves : 14h45**

Programme : **50 PAP – 100 PAP – 200 PAP - 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos**

**50 Br – 100 Br – 200 Br - 50 NL – 100 NL – 200 NL**

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

---

**2<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES – Nageur Complet 17 Février 2019 2 Poules – ASPTT et Sète**

**Jeunes 1 et 2 : 50M de spécialité – 200 4N + 400 NL**  
**Jeunes 3 : 50 M de spécialité – 400 4N – 800 ou 1500 NL**

**Poule A :** Sète – Béziers - Pézénas – Clermont – Sète– Agde - Mont. 3M  
**Poule B :** ASPTT Mont — Mont.Paillade - Lunel – Cournon– Frontignan

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement 8h30** **Début des épreuves : 9h15**  
200 4 N – 50 NL – 50 Brasse - 400 NL –

A-midi : **Echauffement 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
400 4N – 50 PAP – 50 Dos - 800 NL - 1500 NL

Modalités : 2 nages le matin et 2 nages l'après midi + Relais  
Frais d'engagement : **2,1 € par épreuve, par nageur**

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES – Trophée des 4 Nages 10 Mars 2019 – 2 Poules – LUNEL et SETE**

**Jeunes 1: 50 PAP – 50 Dos – 50 Brasse – 50 NL**  
**Jeunes 2 : 100 PAP – 100 Dos – 100 Brasse – 100 NL**  
**Jeunes 3 : 200 PAP – 200 Dos – 200 Brasse – 200 NL**

**Poule A :** Sète - Béziers – Pézénas – Clermont – Frontignan – Agde - Cournon  
**Poule B :** Lunel – ASPTT Mont – Mont. 3M – Mont.Paillade

Lieu : **Piscine Lunel et Sète**

Horaires et Programmes :

A-midi : **Echauffement 14h00** **Début des épreuves : 14h45**

Programme : **50 PAP – 100 PAP – 200 PAP - 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos**  
**50 Br – 100 Br – 200 Br - 50 NL – 100 NL – 200 NL**

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

---

**Coupe des Départements de l'Occitanie 24 Mars 2019 ALBI**

Le département de l'Hérault procédera à une sélection  
Elle sera composée de 2 jeunes 1, 2 jeunes 2 et 2 jeunes 3. Filles et Garçons soit 12 nageurs  
Possibilité de faire 2 équipes

**Qualification sur les nages - Ranking**  
**Organisation : Ligue Occitanie**

**Finale Trophées de l'Occitanie 6 et 7 Avril 2019 Toulouse**

Qualification à l'addition des points des Trophées Nageurs Complets et 4 Nages  
Organisation : Ligue Occitanie

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES – Nageur Complet 21 Avril 2019 BEZIERS**

**Jeunes 1 et 2 : 50M de spécialité – 200 4N + 400 NL**  
**Jeunes 3 : 50 M de spécialité – 400 4N – 800 ou 1500 NL**

Lieu : **Piscine Béziers**

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement 8h30** **Début des épreuves : 9h15**  
200 4 N – 50 NL – 50 Brasse - 400 NL –

A-midi : **Echauffement 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
400 4N – 50 PAP – 50 Dos - 800 NL - 1500 NL

Modalités : 2 nages le matin et 2 nages l'après midi + Relais

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

**1<sup>er</sup> Meeting Hérault JEUNES – Trophée des 4 Nages 12 MAI 2019 - Piscine Antigone**

**Jeunes 1 : 50 PAP – 50 Dos – 50 Brasse – 50 NL**  
**Jeunes 2 : 100 PAP – 100 Dos – 100 Brasse – 100 NL**  
**Jeunes 3 : 200 PAP – 200 Dos – 200 Brasse – 200 NL**

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement 08H00** **Début des épreuves : 09h00**

Programme : **50 PAP – 100 PAP – 200 PAP - 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos**

A-midi : **Echauffement 14H00** **Début des épreuves : 15h00**

**50 Br – 100 Br – 200 Br - 50 NL – 100 NL – 200 NL**

Modalités : Open sur les nages

Frais d'engagement : **6 € par épreuve**

Récompenses : **Les 3 premiers par Nage et par Catégorie**

**Les 3 premiers par Trophée : ( Trophée des 4 nages ), et par Catégorie**

**Ex : 1 Trophée = avoir nagé le 50 PAP, 50 Dos , 50 Br et 50 NL**

**Interclubs Jeunes 26 Mai 2019 LUNEL**

**Contenu du programme**

Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons).

100 m nage libre, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m papillon. - *Classement au temps.*

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

4 x 200 m nage libre, 4 x (100 m 4 nages), les relayeurs réalisent chacun un 100 m 4 nages.

Classement au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

### Mode de participation

L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des **ligues**, départements, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire départemental. Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Un nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles ainsi qu'aux relais. Toutes les épreuves individuelles doivent **donc** être nagées deux fois.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles).

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs.

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

Catégories d'âge : Filles 11 à 13 ans, Garçons 12 à 14 ans

Frais d'engagement : **25 € par équipe**

Récompenses : Une coupe aux 3 premières équipes du classement combiné Dames + Messieurs  
Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs

### **Dimanche 26 mai 2019**

<b>1<sup>re</sup> réunion</b>	<b>2<sup>e</sup> réunion</b>
<b>Ouverture des portes : 8 h 30</b> <b>Début des épreuves : 10 h 00</b>	<b>Ouverture des portes : 14 h 00</b> <b>Début des épreuves : 15 h 30</b>
100m papillon Garçons 100m Dos Filles 100m Brasse Garçons 100m Nage Libre Filles <i>Pause : 10'</i> 4 x 200m NL Garçons 4 x (100mx4nages) Filles chaque relayeur effectue un 100m m 4 nages	100m Papillon Filles 100m Dos Garçons 100m Brasse Filles 100m Nage Libre Garçons <i>Pause : 10'</i> 4 x 200m NL Filles 4 x (100mx4nages) Garçons chaque relayeur effectue un 100m m 4 nages

**Championnat Régionaux Jeunes de l'Occitanie      8 et 9 Juin 2019      ALES**

Qualification à partir d'une grille de temps

Organisation : Ligue Occitanie

**Championnat Hérault JEUNES      2 Juin 2019      SETE**

Lieu : Sète Biascamano

Horaires et programmes :

**Echauffement : 8h30**

**Début des épreuves : 9h15**

4x (100 4N) Mixte – 100 BR D – 100 Dos M – 200 4N D – 50 PAP M – 50 NL D

**Echauffement : 14h00**

**Début des épreuves : 15h00**

100 BR M – 100 Dos D – 200 4N M – 50 PAP D – 50 NL M – 4x50 NL Mixte

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Frais d'engagement : **2,1 € par épreuve, par nageur et par relais**  
Classement aux Temps  
Récompenses : Médailles aux 3 premiers et par nage. Récompenses par année d'âge.

---

**4<sup>ème</sup> Circuit Hérault JEUNES – Trophée des 4 Nages 23 juin 2019 – 2 Poules – CLERMONT et SETE**

**Poule A :** Sète – ASPTT Mont - Béziers - Agde - Mont. 3M  
**Poule B :** Clermont Hérault - Mont.Paillade - Lunel – Cournon– Frontignan - Pézéns

**Jeunes 1: 50 PAP – 50 Dos – 50 Brasse – 50 NL**  
**Jeunes 2 : 100 PAP – 100 Dos – 100 Brasse – 100 NL**  
**Jeunes 3 : 200 PAP – 200 Dos – 200 Brasse – 200 NL**

Horaires et Programmes :

A-midi : **Echauffement 14h00** **Début des épreuves : 14h45**

Programme : **50 PAP – 100 PAP – 200 PAP - 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos**  
**50 Br – 100 Br – 200 Br - 50 NL – 100 NL – 200 NL**

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

---

**Chpts de France Jeunes 11 au 14 Juillet 2019 TARBES**

**Qualification à partir d'une grille de temps**  
**Organisation : FFN**

# Catégories Juniors-Séniors

## Filles (Juniors 14/15/16/17 ans /Séniors 18 ans +)

## Garçons (Juniors 15/16/17/18 ans /Séniors 19 ans +)

20/10/2018	Journée ½ Fond	Piscine Nakache à Montpellier
21/10/2018	1 <sup>er</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Piscine à Béziers
10/11/2018	Interclubs Région Occitanie	Montauban
11/11/2018	Interclub Dpt Hérault	Piscine Néréides à Lattes
14 au 18/11/2018	Chpts de France Elite 25M	Piscine Antigone Montpellier
17 et 18/11/2018	Chpts Hérault J/S Qualificatif pour Région	Piscine Aqualuna à Lunel
24 et 25/11/2018	Chpts Régionaux J/S Qualificatif pour Région	Piscine Alès
21 au 23/12/2018	Chpts Régionaux J/S Qualificatif pour Chpts France	Piscine Léo Lagrange Toulouse
26 et 27/01/2019	1 <sup>er</sup> Meeting Occitanie qualif pour les différents Chpts France	Piscine Némausa à Nimes
03/02/2019	2 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Clermont Hérault
15-16 et 17/02/2019	2 <sup>ème</sup> Meeting Occitanie qualif pour les différents Chpts France	Piscine Antigone Montpellier
12 au 17/03/2019	Chpts de France Juniors	Piscine Némausa à Nimes
24/03/2019	3 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Piscine Neptune Montpellier
29 au 31/03/2019	3 <sup>ème</sup> Meeting Occitanie qualif pour les différents Chpts France	Piscine Léo Lagrange Toulouse
13 et 14/04/2019 > <b>Attente – 6-7/04/19</b>	Chpts Régionaux Printemps qualif pour échéances futures	Piscine Antigone Montpellier
16 au 21/04/2019	Chpts de France N1 Elite	Rennes
2 au 5/05/2019	Chpts de France N2	St Raphaël
<del>12/05/2019</del> > <b>19/05/19</b>	4 <sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/séniors	Piscine Biascamano à Sète
09/06/2019	Chpts Départemental Hérault Eté	Béziers
28 au 30/06/2019	Chpts Régionaux Occitanie Eté	Canet en roussillon

**Journée ½ Fond : 20 Octobre 2018 ASPTT MON**

Lieu : ASPTT Montpellier – Piscine Nakache

Horaires et Programmes :

A-midi : **Echauffement : 14h00** **Début des épreuves : 14h45**  
400 4N – 800 NL – 1500 NL – Filles et Garçons

Modalités : **Open sur le nombre d'épreuve par nageur**  
Frais d'engagement : **2,1 euros par épreuve, par nageur et par relais**

**1<sup>er</sup> Circuit Hérault Juniors/Séniors : 21 Octobre 2018 BEZIERS**

Lieu : BEZIERS

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement : 8h30** **Début de épreuves : 9h15**  
4 x 100 NL - 50 Dos – 200 Pap – 50 NL–100 Br - 400 NL– 50 Pap – 200 Dos -100 4N

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

Modalités : **Open sur le nombre d'épreuve par nageur**

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

<b>Interclubs TC Région Occitanie</b>	<b>10 Novembre 2017</b>	<b>Montauban</b>
---------------------------------------	-------------------------	------------------

<b>Interclubs TC Hérault</b>	<b>11 Novembre 2017</b>	<b>Lattes</b>
------------------------------	-------------------------	---------------

Lieu : **Néréides**

Horaires et programme :

**Echauffement 08 h30 Début des épreuves 09h30**

10X 50 NL D et M – 100 Dos D – 200 Dos M – 100 BrD – 200 BrM – 100 NL D – 400 NL M - 100 Pap D – 200 Pap M – 100 4N D – 200 4N M – 4x200 NL D

**Echauffement 14h00 Début des épreuves 15h00**

4x200 NL M - 200 Dos D – 100 Dos M – 200 Br D – 100 Br M – 400 NL D – 100 NL M - 200 Pap D – 100 Pap M – 200 4N D – 100 4N M  
4x1004N D et M

Modalités : Chaque équipe est composée de 10 nageurs  
Pour être classée une équipe doit participer aux relais  
Les forfaits et les modifications doivent être impérativement déposés à votre arrivée.  
Classement à la table de cotation  
**2 officiels par équipe**

Récompenses : Coupes aux trois premiers des classements Dames – Messieurs – Combiné

Frais d'engagement : 30 € par équipe engagée

<b>Championnat Départemental Officiel FFN :</b>	<b>17 et 18 Novembre 2018</b>	<b>LUNEL</b>
---	-------------------------------	--------------

Lieu : **LUNEL**  
Qualificatif pour les Chpts régionaux des 24 et 25 nov.2018

Horaires et Programmes du 18 novembre 2017:

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

1500 NL – 50 PAP – 50 Dos – 800 NL – 50 BR – 50 NL

Horaires et Programmes du 19 novembre 2017:

**Matin : Echauffement : 8h30 Début de épreuves : 9h15**

200 NL – 100 Dos – 200 PAP – 100 BR – 400 4N – 4 x 100 4N

**A-midi : Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45**

4 x 100 NL – 100 PAP - 200 BR - 400 NL – 200 Dos – 100 NL – 200 4N

Modalités : *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Récompenses : Médailles aux 3 premiers par nage  
Frais d'engagement : 2,1 euros par épreuve, par nageur et par relais

<b>Championnat Régionaux Qualificatifs Occitanie</b>	<b>24 et 25 Novembre 2018</b>	<b>ALES</b>
--	-------------------------------	-------------

**Qualification à partir d'une grille de temps**  
**Organisation : Ligue Occitanie**



**Championnat Régionaux Hiver Occitanie 21 et 23 Décembre 2018 TOULOUSE**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : Ligue Occitanie

**Meeting Occitanie Nimes 26 et 27 Janvier 2019 Nimes**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : Ligue Occitanie

**Meeting Occitanie Montpellier 15 A.Midi – 16 et 17 février 2019 Montpellier Antigone**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : Ligue Occitanie

**Chpts France Juniors 12 au 17 Mars 2019 Nimes**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : FFN

**Meeting Occitanie Toulouse 29-30 et 31 Mars 2019 Toulouse**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : Ligue Occitanie

**Chpts Régionaux Occitanie Printemps - 13 au 14 Avril 2019 Montpellier Antigone**

**Attente de décision de Antigone → 6 et 7 avril 2019**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : Ligue Occitanie

**Chpts de France Open Elite N1 16 au 21 Avril 2019 Rennes**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : FFN

**Chpts France Nationale 2 2 au 5 Mai 2019 St Raphaël**

Qualification à partir d'une grille de temps  
Organisation : FFN

---

**2<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors/Séniors : 3 Février 2019 Clermont Hérault**

Lieu : **Clermont Hérault**

Horaires et Programmes :

Matin : **Echauffement : 8h30 Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 200 4N – 100 NL–100 BR - 400 NL M – 50 PAP – 200 Dos – 100 4N – 4 x 50 NL

A-midi : **Echauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h45**  
50 Br – 100 PAP – 200 BR – 400 NL D –100 Dos- 50 NL - 200 PAP – 4 x 50 4N

Modalités : **Open sur le nombre d'épreuve par nageur**

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

**3<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open : 24 Mars 2019 Montpellier Neptune**

Lieu : Piscine Paillade Neptune

Horaires et Programmes :

**Matin :**                    **Echauffement : 8h30**                    **Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 100 BR – 200 4N – 100 NL – 800NL D – 400 NL M – 50 PAP – 200Dos – 100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 PAP – 200 BR – 400 NL – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 PAP – 400 4N

Modalités :            *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Frais d'engagement :    **2,1 euros par épreuve et par nageur**

**4<sup>ème</sup> Circuit Hérault Juniors + Open : 19 Mai 2019 SETE**

Lieu : Sète Biascamano

Horaires et Programmes :

**Matin :**                    **Echauffement : 8h30**                    **Début de épreuves : 9h15**  
200 NL – 50 Dos – 100 BR – 200 4N – 100 NL – 800NL D – 400 NL M – 50 PAP – 200Dos – 100 4N

**A-midi :**                    **Echauffement : 14h00**                    **Début des épreuves : 14h45**  
50 BR – 100 PAP – 200 BR – 400 NL – 1500 NL M – 50 NL – 100 Dos – 200 PAP – 400 4N

Modalités :            *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*  
Frais d'engagement :    **2,1 euros par épreuve et par nageur**

**Championnats Départementaux Eté Officiel FFN 9 Juin 2019 BEZIERS**

Lieu : Béziers

Horaires et Programmes :

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

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

Modalités :            *Open sur le nombre d'épreuve par nageur*

**Ces championnats constituent la finalité pour les nageurs qui évoluent dans le parcours départemental.  
Compétition de référence et qualificative régionale.**

Récompenses :            Médailles aux 3 premiers par nage

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

**Chpts Régionaux Occitanie Eté - 28 au 30 Juin 2019 Canet en Roussillon**

Qualification à partir d'une grille de temps

## Catégorie Maîtres

**1<sup>ère</sup> Soirée des Maîtres Hérault OPEN**      **8 Décembre 18 - 24 Novembre 2018**      **SETE**

Lieu :                      **SETE**

Horaires et Programmes :

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

400 NL – 50 PAP – 200 4N – 100 BR – 50 Dos – 200 NL – 100 PAP – 50 NL – 100 4N – 50 BR – 100 Dos – 4x100 NL

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

**Chpts Régionaux**                      **16 Décembre 2018**                      **Nimes**

**2<sup>ème</sup> Soirée des Maîtres Hérault OPEN**                      **26 Janvier 2019**                      **BEZIERS**

Lieu :                      **BEZIERS**

Horaires et Programmes :

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

800 NL – 50 BR – 100 Dos – 200 PAP – 50 NL – 100 BR – 200 Dos – 400 4N – 50 PAP – 100 NL – 200 BR – 50 Dos – 100 PAP – 200 NL

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

**Chpts Interclubs Régionaux**                      **10 Février 2019**                      **Lunel**

**Interclubs Maîtres Hérault OPEN**                      **30 Mars 2019**                      **ASPTT MONTP**

Lieu :                      **ASPTT MONTPELLIER**

Horaires et Programmes :

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

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

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

Frais d'engagement :      **20 euros par équipe**

Animation :              **Soirée Buffet suivant dispo des participants**

Récompenses :      Coupes aux Filles et Garçons aux 3 premiers.

**Meeting National**                      **11 Mai 2019**                      **Nimes**