

SAISON 2025



Natation course

Ecole de Natation française



Natation Artistique

56

Plongeon



Maîtres



Eau Libre

Programme sportif Départemental deuxième semestre 2025

Les Programmes par Catégorie

CATEGORIES 2025

Ages des compétiteurs

AVENIRS	filles et garçons 11 ans et moins
BENJAMINS	filles et garçons 12 ans et 13 ans
JUNIORS	filles et garçons 14 ans à 18 ans
SENIORS	filles et garçons 19 ans et plus

Années de naissance des compétiteurs :

La Fédération Française de Natation propose aux nageurs et nageuses un programme de compétitions nationales en fonction des catégories citées ci-dessus (à partir de la catégorie B12).

Classification		B12	B13	J14	J15	J16	J17	J18	SENIORS
Filles & Garçons	Age sportif	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	Année de naissance	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et avant

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

Le système de nos règlements sportifs en année civile est opérationnel avec le fonctionnement administratif de l'affiliation de nos clubs et la prise de licence de nos nageurs. Ainsi, tout nageur pourra réaliser la saison 2025 complète en étant licencié du 1er janvier au 31 août ET en ayant renouvelé sa licence à partir du 1er septembre.

Mon département en action

Mon département en actions



Exposé du programme

Trophées
Avenirs

Coupe de
France des
Départements

Trophées
Benjamins



Webconfront@tion
promotionnelle des
départements

Le Cercle de Compétences Natation Course s'appuie sur 4 actions pour re-donner un élan à la natation départementale, au travers des actions suivantes :

- la valorisation des Trophées Avenirs départementaux,
- la valorisation des nageurs au travers de la swim cup
- la valorisation des championnats départementaux,
- la Coupe de France des Départements.

Programme AVENIRS

Challenge Avenir départemental

Ce challenge permet aux nageuses et nageurs de la catégories Avenirs de s'engager sur une compétition **sans pass'compétition, sans pass'sport de l'eau, et sans sauv'nage.**

Les nageurs en possession du pass'compétition ne peuvent pas s'engager sur le challenge. Ils pourront s'engager sur les autres compétitions du type **Plot Avenirs, Interclubs Avenirs, championnats départemental.**

Chaque nageur devra prendre **une licence natation pour tous ou compétition** pour s'inscrire au challenge Avenir départemental.

9 épreuves individuelles :

- **Quatre 25 mètres** : papillon, dos , brasse et nage libre
- **Trois 50 mètres 2 nages** : 50 pap-dos; 50 dos-brasse; 50 brasse-crawl
- **Deux 100 mètres** : 100 nage libre, 100 4 nages

Challenge Avenirs départemental (type 297) : Seul ce type de compétition (créé sur extranat) sera pris en compte pour gérer le challenge Avenirs Départemental.

Ce qu'il faut comprendre : un 100 nage libre réalisé lors d'un championnat départemental ne sera pas pris en compte pour constituer le classement du challenge Avenirs.

Les Ligues et/ou Comités Départementaux ne sont pas limités en nombre de compétitions à organiser lors de la période définie.

Les Plots Avenirs

C'est une compétition qui permet aux nageuses et nageurs de la catégorie AVENIRS de s'engager sur un programme sportif ludique original et formateur axé sur la répétition des nages et la cohésion d'équipe.

Les Interclubs AVENIRS

C'est une compétition par équipe. Chaque équipe est constituée de 4 nageurs de la catégorie avenir titulaire d'une licence compétition.

Tout nageur doit impérativement participer à 2 épreuves individuelles (un 50m et le 100m 4N) ainsi qu'au deux relais.

Épreuves individuelles :

50m pap, 50m dos, 50m brasse, 50m nage libre (1 nageur par épreuve) et
100m 4Nages (tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve)

Epreuves de relais : chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 50m 4 Nages et 4 x 50m NL

Interclubs AVENIRS en DECEMBRE 2025

4e Trophées Avenirs

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

Du 1er janvier 2025 au 22 décembre 2025

Le Programme Départemental AVENIRS

Cf calendrier

Programme BENJAMINS

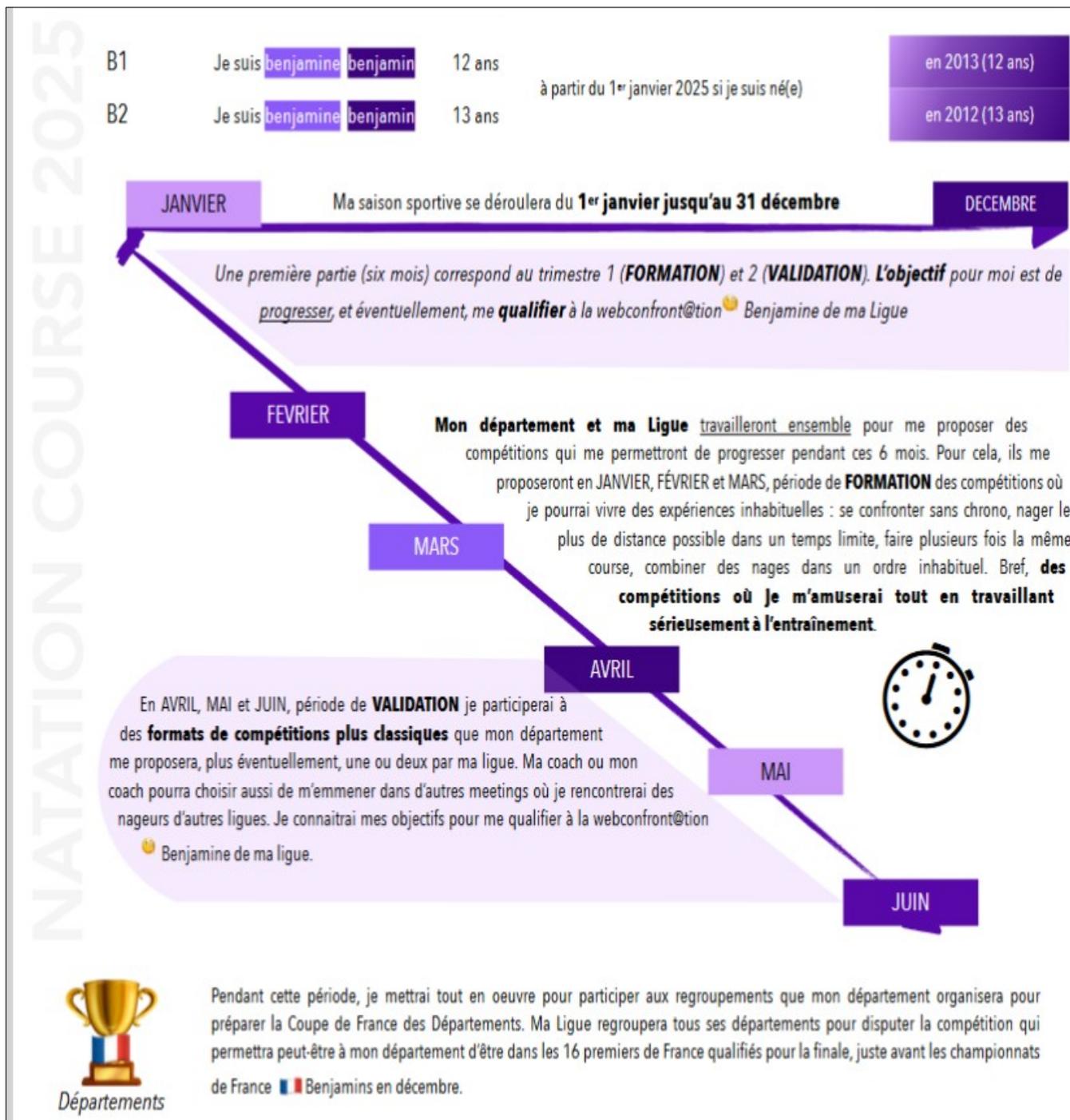
Les YAOUANK : Le circuit BENJAMINS :

Rénovation du programme JEUNES

- Recentrage de l'importance du développement des habiletés motrices, source d'un futur parcours sportif beaucoup plus riche.
- Déconnexion de la réalisation de la performance avec des objectifs chronométriques
- Re-mobilisation au sein des Comités Départementaux, du travail en commun, du partage, de la collaboration en lien avec la Coupe de France des Départements.
- Définition de la saison en année civile comme étant un parcours sportif tout au long des 12 mois qui la compose.

Définition de 2 périodes sur 2 cycles:

- Période de FORMATION (Trimestre 1 /JANVIER FEVRIER MARS)** : Cette période sera dédiée à des formats de compétition inédits favorisant la confrontation, la répétition des courses, la remédiation... Les performances réalisées ne seront pas prises en compte pour la webconfront@tion
- Période de VALIDATION (Trimestre 2/ AVRIL MAI JUIN)** : Cette période est dédiée à un parcours de compétition construit par les cd, en adéquation avec les objectifs fixés par les ligues (accès à la wbc : temps de qualifications, rankings...) Cette phase comprend **obligatoirement** les interclubs jeunes.



•**WEBCONFRONTATION** : Le premier week-end de juillet, sur un format de compétition commun, les ligues de métropole et d'Outre- Mer , seules ou associées, organiseront leurs championnats Benjamins en mode webconfront@tion. A l'issue de toutes ces compétitions, lors de la semaine suivante, un « trait » sera tiré selon un classement pour chaque épreuve :

- Tous les nageurs au-dessus de ce trait **sont qualifiés** pour les CF Benjamins de décembre.
- Le temps de chaque « trait » **devient** le temps de référence pour une qualification aux CF Benjamins au mois de novembre : **les grilles de qualification s'auto-construisent...**

Chaque temps sera pondéré pour l'ensemble des nageurs nés dans la seconde moitié de l'année civile (de juillet à décembre)



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 4^{ème} trimestre.



Je prendrai quelques semaines de repos et profiterai de ma famille et de mes amis.

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.

AOÛT

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

Les Interclubs BENJAMINS

Les Interclubs Benjamins est une compétition par équipe. Chaque équipe est constituée de 4 nageurs de la catégorie Benjamin titulaire d'une licence compétition.

Tout nageur doit impérativement participer à 2 épreuves individuelles (deux 100m) ainsi qu'au deux relais.

Épreuves individuelles :

100m pap, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre (2 nageur par épreuve)

Epreuves de relais : chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 100m 4 Nages individuel et 4 x 200m NL

Interclubs Benjamins en JUIN 2024

6e Trophées Benjamins

Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- **12 ans :** 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.
- **13 ans :** 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.

Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- **12 ans :** 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés. * 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse
- **13 ans :** 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte). **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés * 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse

Du 1er janvier 2024 au 24 Novembre 2024

Le Programme Départemental BENJAMINS

•Cf calendrier

Programme JUNIORS

Le Circuit 56

Cette compétition est ouverte à tous les juniors. C'est le programme Juniors départemental.

Un Ruban « record personnel » sera remis à chaque nageur qui aura amélioré son temps (à l'issue de la course).

Cette année, une étape de demi-fond est intégrée dans le programme.

Les championnats départementaux

Cette compétition est ouverte à tous les juniors. Programme départemental permettant les qualifications pour les Championnats régionaux et plus.

Le Programme Départemental JUNIORS

•Cf calendrier

La WEB Confront@tion promotionnelle du Morbihan

Du 21 septembre au 22 décembre 2025

Petite soeur de la webconfront@tion des ligues, cette compétition compilera les résultats de plusieurs compétitions qui établira un classement général. Une page de résultats sera dédiée à la concaténation de toutes les compétitions.

Le niveau promotionnel sera identifié par rapport aux grilles des Championnats de France JUNIORS, de Nationale 2 et Championnats de France ELITE. Ainsi, toutes les nageuses et nageurs n'ayant réalisé aucune performance de la grille JUNIORS, Nationale 2 et ELITE, à la veille de la compétition en référence seront considérés comme appartenant au niveau promotionnel.

Programme MAITRES

Le Programme Départemental des MAITRES

- Cf calendrier

Le Calendrier départemental_SEMESTRE 2 2025

Les Compétitions 56

Règlement Catégories AVENIRS et BENJAMINS

Les tenues en compétition :

Après accord de la majorité des équipes techniques Nationales, il a été décidé de proposer l'interdiction des combinaisons carbone et Jammers lors des épreuves nationales, régionales et départementales pour ces catégories.

A travers cette contrainte, la FFN souhaite mettre en avant plusieurs objectifs importants :

- Rappeler les fondamentaux de la formation des nageurs dont le travail de gainage, la technique et la position du corps doivent permettre de « transpercer » l'eau.
- Préserver les jeunes nageurs de l'iniquité économique entre les familles
- Conserver une cohérence avec l'édition du « Guide du Parent » disponible dans tous les clubs et dans lequel elle met en avant la nécessité d'investir dans une alimentation adaptée à la croissance et à l'effort de ces jeunes sportifs.

Les programmes des compétitions chronologiquement

DATE	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE
OCTOBRE			
11/12/oct.	LITTLE BIG MEETING	LORIENT	
27 au 29	stage yaouank	REDON	BE
NOVEMBRE			
02/nov.	PLOT AVENIRS # 2025-4 *	LORIENT BDC	AV compét
02/nov.	CHALLENGE AVENIRS 56 # 2025-5	LORIENT BDC	AV
09/nov.	INTERCLUBS TC Régionaux	BREST	TC
11/nov.	INTERCLUBS 56_2025 TC (Vannes Questembert Nivillac Ploermel Auray)	VANNES	TC
11/nov.	INTERCLUBS 56_2025 TC (Baud Pontivy Ploemeur Caudan Lorient)	BAUD	TC
22 nov	CHAMPIONNATS 56 Automne WC # 2025 **	AURAY	BE-JU-SE
23 nov	CHAMPIONNATS 56 Automne WC # 2025 **	AURAY	BE-JU-SE
22/23 nov	FINALE Yaouank	DOUARNENEZ	BE
DECEMBRE			
5 au 6 dec	FINAL TOUR	CHARTRES	BE
5 au 6 dec	CHAMPIONNAT REGIONAL	REDON	
13/déc.	MASTER 56 SOIREE	LORIENT BDC	MAITRES
14/déc.	YAOUANK # 2025-6	LORIENT BDC	BE
14/déc.	INTERCLUBS AVENIRS 2025	LORIENT BDC	AV
19 au 21	MEETING National	RENNES	

PLOT AVENIRS

Date	Dimanche 2 novembre 2025	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		MATIN PLOT AVENIRS #1	
		OP	8H30
		DE	9H45
		100 ou 200 NL D/M	
		50 BRASSE D/M	
		50 DOS DOS D/M	
		50 PAP D/M	
		50 NL D/M	
		100 4 N D/M	
		RELAIS 4x50 4 N D/M/MIXTE	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2015 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2014
TROPHEES AVENIRS FFN	Trophée Avenir du 4 Nageurs : •Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL •Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL Trophée Avenir du Nageur Complet : •Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL •Avenirs 2_A11 :50 de spé*, 100 4N et 400 NL •* Spé = Pap Dos ou Brasse
MODALITES	3 épreuves individuelles + relais
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Rubans pour chaque nageur améliorant son temps

CHALLENGE AVENIRS

Date	Dimanche 2 novembre 2025	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		APRES MIDI	
		OP	13H30
		DE	14H30
		<i>Relais 4 x 25 NL Mixtes (Hors extranat)</i>	
		25 PAP D/M	
		25 DOS D/M	
		25 BRASSE D/M	
		25 NL D/M	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Natation pour tous ou Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2015 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2014
MODALITES	Nombre d'épreuves au choix Chaque club devra fournir un chronométrateur
RECOMPENSES	Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES

Date	Mardi 11 novembre 2025	Lieu	<i>VANNES et BAUD (voir répartition dans le calendrier)</i>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
		Défilé des Clubs	
10 X 50 NL D/M		COURSES DES REMPLACANTS	
100 DOS D		4 X 200 NL M	
200 DOS M		200 DOS D	
100 BRASSE D		100 DOS M	
200 BRASSE M		200 BRASSE D	
100 NL D		100 BRASSE M	
400 NL M		400 NL D	
100 PAP D		100 NL M	
200 PAP M		200 PAP D	
100 4N D		100 PAP M	
200 4N M		200 4N D	
COURSES DES REMPLACANTS		100 4N M	
4 X 200 NL D		4 X 100 4N D/M	

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - COURSE DES REMPLACANTS

Date	Dimanche 11 novembre 2025	Lieu	VANNES ET BAUD
Engagements	EXTRANAT	Bassin	25 m / 5 couloirs

PROGRAMME

MATIN	APRES MIDI
100 DOS D/M	100 NL D/M
100 BRASSE D/M	100 PAP D/M

CATEGORIE	Toutes Catégories
MODALITES	Licence compétition
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Coupe pour les 3 premières équipes Filles Coupe pour les 3 premières équipes Garçons

CHAMPIONNATS 56 AUTOMNE_WEBCONF@TION - JOURNEE 1

Date	SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025	Lieu	AURAY
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m x 5 Couloirs
Jury	EXTRANAT ID338 WC		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
50 PAP D/M		50 NL D/M	
200 DOS D/M		200 BRASSE D/M	
100 BRASSE D/M		100 PAP D/M	
400 NL D/M		1500 NL D/M	
		200 4N D/M	

CHAMPIONNATS 56 AUTOMNE_WEBCONF@TION - JOURNEE 2

Date	DIMANCHE 23 NOVEMBRE 2025	Lieu	AURAY
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m x 5 Couloirs
Jury	EXTRANAT ID338 WC		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
50 DOS D/M		50 BRASSE D/M	
200 PAP D/M		200 NL D/M	
100 NL D/M		100 DOS D/M	
400 4N D/M		800 NL D/M	
		100 4N D/M	

CATEGORIE	JUNIORS / SENIORS
MODALITES	Qualificatif pour les championnats régionaux (juniors et +) Compétition accessible aux BENJAMINS proches d'une Qualification au FINAL TOUR BENJAMINS (<i>Grille</i>)
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Médailles aux 3 premiers par épreuve : Juniors 1-2, Juniors 3 ET + Récompenses remises au fur et à mesure de la compétition

SOIREE MASTERS 56 # 2024			
Date	Samedi 14 Décembre 2024	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
		APRES MIDI	
	OP	18H00	
	DE	18H45	
		4 X 50 4N D/M/Mixtes	
		50 NL D/M	
		100 PAP D/M	
		200 4N D/M	
		50 BR D/M	
		100 DOS D/M	
		200 NL D/M	
		100 4N D/M	
		50 PAP D/M	
		100 BR D/M	
		50 DOS D/M	
		100 NL D/M	
		4 X 50 NL D/M/Mixtes	

CATEGORIE	MASTER (25 ans et +)
MODALITES	Licence Compétition
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Qualificatif pour les championnats régionaux et plus. Pas de récompense

INTERCLUBS AVENIRS 2024

Date	Dimanche 13 DECEMBRE 2025	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

		APRES MIDI	
		OP	13H30
		DE	14H40
			4 X 50 4N D/M
			50 PAP D/M
			50 DOS D/M
			100 4N D / M
			50 BRASSE D/M
			50 NL D/M
			4 X 50 NL D/M

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
MODALITES	Équipe composé de 4 nageurs ou de 4 nageuses Chaque nageur doit impérativement participer à • 2 épreuves individuelles : un 50 et le 100 4 nages, • et aux 2 relais
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Coupe pour les 3 premières équipes Filles Coupe pour les 3 premières équipes Garçons Coupe pour les 3 premières équipes Mixtes

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières de même catégorie :

- Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe sera organisée (deux courses par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).
- Une compétition « Locale » sera créer pour les équipes mixtes et les remplaçants. Cette compétition contiendra les mêmes épreuves individuelles et les relais pour les courses des remplaçants et pour les équipes mixtes.

YAOUANK 56

Date	Dimanche 14 décembre 2025	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN	
OP	8H30
DE	9H45
20 ou 400 NL M	
50 ou 100 PAP D/M	
50 ou 100 DOS D/M	
50 ou 100 BRASSE D/M	
50 ou 100 NL D/M	
200 4 N D/M	
RELAIS 4x50 NL mixte	

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2013 Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2012
	PHASE DE FORMATION 1 (JANVIER/FEVRIER/MARS)
TROPHEE BENJAMENS FFN	Trophée du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"> •Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. •Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. Trophée du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"> •Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 200 4 nages, 800 NL •Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (<i>le meilleur pris en compte</i>), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL •* Spé = Pap, Dos ou Brasse
MODALITES	LICENCE COMPETITION <i>BENJAMINS 1_B12 peuvent s'engager sur 800 NL / 200 4N / les 50 m / les 100 m</i> <i>BENJAMINS 2_B13 peuvent s'engager sur 800 NL / 400 4N / les 50 m / les 100 m</i>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).