

# SAISON 2026



# 56



## Programme sportif Départemental premier semestre 2026

## Les Programmes par Catégorie

### CATEGORIES 2026

## Age des compétiteurs

2026 voit l'abandon de la classification des compétiteurs par catégorie, exit avenir, benjamins, juniors.

La confrontation est au centre de notre discipline, situation privilégiée pour la réalisation de la performance. En postulant que la confrontation est source de performance, il convient de la favoriser dès que possible au sein de l'organisation de nos compétitions.

Se défaire de la catégorisation de nos compétiteurs **nous permet de considérer la performance comme le repère majeur** de l'accès à nos championnats.

Nous adoptons la **classification par U associé à un âge**, à l'instar du water-polo, comme étant les nouveaux repères pour guider nos nageurs dans nos règlements.

Classification	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
Age sportif	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année de naissance	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 et avant

Le **chiffre associé au U** considère l'âge atteint au cours de l'année et évite ainsi les changements en cours de saison. **Le chiffre est donc inclus au U.**

Exemple : U16, en 2026 considère tous les nageurs nés en 2010 et après, tous les nageurs de 16 ans et moins.

Ces dispositions auront essentiellement un impact pour la population des ex-Juniors, néo U18.

Exemple des France U18 :

- L'accès aux championnats est proscrit aux plus de 18 ans mais totalement ouvert à tous les nageurs de 18 ans et moins. Ainsi, un 13 ans, s'il réalise un temps de qualification U14, sera qualifié aux France U18.
- La finale A U18 permet techniquement à un 14 ans d'y participer si sa performance le lui permet.

### Protection de la politique sportive de développement

L'abandon des catégories ne signifie pas pour autant la dérégulation totale de nos programmes. Nous devons **conserver une structuration minimale** de nos compétitions, notamment quand elles ont un **objectif avéré de développement** et **garder les repères** qui alimentent nos **indicateurs de suivi**.

Ainsi, nous bornerons la limite d'âge inférieure dès que cela s'imposera.

Exemple : les Interclubs U13 ne seront pas ouverts aux 11 ans et moins car la mention 12-13 ans apparaîtra dans le descriptif de la compétition.

Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ».  
Les U11 devront être en possession de leur Savoir Nager Sécuritaire pour pouvoir utiliser leur licence compétiteur.

## 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 avenirS 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 2026



## *4e Trophées Avenirs*

### **Trophée du 4 nageur, épreuves à réaliser :**

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, épreuves à réaliser :**

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 2026 au 22 décembre 2026

## *Le Programme Départemental AVENIRS*

Cf calendrier

## *Programme BENJAMINS*

### *Les BENJAMINS :U12 - U13*

#### **A destination des 12 et 13 ans**

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

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1er janvier et le 22 novembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

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

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

#### **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 proposées.

**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 proposées.

---

## 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

---

## Les Interclubs U13

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)

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

Interclubs Benjamins en JUIN 2026

---

## Interclub Minimes : U15

---

La dynamique de compétition par équipe se poursuit! Nouveauté 2026, ces Interclubs permettent à cette population de prolonger la confrontation festive en portant les couleurs de son club sur un programme court mais complet!

---

### Contenu du programme

**Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons)** Classements au temps.

50 nage libre, 50 dos, 50 brasse, 50 papillon. Chaque nageur dispute les 4 épreuves individuelles, les quatre épreuves de 50 mètres sont donc nagées quatre fois par chaque équipe.

**Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)** Classement au temps.

4x50 nage libre. 4x100 4 nages Chaque nageur dispute les deux relais.

---

## Les championnats départementaux

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

## Programme MAITRES

### *Le Programme Départemental des MAITRES*

- Cf calendrier

## 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*

2026			
DATE	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE
JANVIER			
janv. 11	PLOT AM/ CHALLENGE PM	NIVILLAC	AV
janv. 18	MENHIR SWIM CUP 1	PLOERMEL	BENJ-JU-SE
janv. 24	MEETING Tri Eau (24 et 25)	BAUD	AV-BENJ-JU-SE
janv. 25	MEETING Maîtres Tri Eau	BAUD	C0+Maîtres
févr. 01	MEETING AVENIRS	VANNES	AV Compét
févr. 08	MENHIR SWIM CUP 2	QUESTEMBERT	BENJ-JU-SE
févr. 15	TEAM AVENIRS RENCONTRE 1	LORIENT BDC	AV
MARS			
mars 01	PLOT AM / CHALLENGE PM	LORIENT	AV
mars 06	MEETING CHAMP LIGUE (6 au 8)	RENNES	JU-SE
mars 14	TEAM BENJAMINS JOURNEE COHESION	Ploemeur	BE
mars 21	MEETING MASTER ALRE SPRINT	AURAY	MAITRES
mars 22	MENHIR SWIM CUP 3	AURAY	BENJ-JU-SE
AVRIL			
avr. 04	SOIREE 1/2 FOND	PLOEMEUR	BENJ-JU-SE
avr. 05	MENHIR SWIM CUP 4	PLOERMEL	BENJ-JU-SE
avr. 06	TEAM AVENIRS RENCONTRE 2	LORIENT BDC	AV
avr. 26	PLOT AM / CHALLENGE PM	LORIENT	AV
MAI			
mai 02	MEETING PLAGE (2 et 3 mai)	PONTIVY	TC
mai 08	MEETING DES CORSAIRES	QUESTEMBERT	AV ET BE
mai 09	STAGE TEAM BENJAMINS	PONTIVY	BE
mai 10	STAGE TEAM BENJAMINS	PONTIVY	BE
mai 25	TEAM AVENIRS RENCONTE 3	LORIENT BDC	AV
JUIN			
juin 07	INTERCLUBS Minimes	VANNES	U15
juin 06	COD NORMANDIE (6 et 7)		U13
juin 13	Championnat 56 été (13 et 14)	PONTIVY	AV-BENJ-JU-SE
juin 13	Championnat Maîtres soirée open	PONTIVY	C0+Maîtres
juin 20	CHAMPIONAT DE LIGUE (date à confirmer)	?	
juin 21	INTERCLUBS Benjamins	LORIENT	U13



## PLOT AVENIRS

Date	<b>Dimanche 11 janvier 2026</b>	Lieu	<b>NIVILLAC</b>
Période engagements	<b>Lundi J-13 au Mercredi J-4</b>	Bassin	25 m 4 couloirs
Engagements	<b>EXTRANAT</b>		

## PROGRAMME

		APRES MIDI PLOT AVENIRS #1	
		OP	13H30
		DE	14H45
		4x50 NL D/M/MIXTE	
		100 4 N D/M	
		50 OU 100 PAP D/M	
		50 OU 100 DOS D/M	
		50 OU 100 BRASSE D/M	
		50 NL D/M	
		100 NL D/M	
		RELAIS 4x50 4 N D/M/MIXTE	

CATEGORIE	<b>AVENIRS / Licence Compétition</b> <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2016 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2015
TROPHEES AVENIRS FFN	<b>Trophée Avenir du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avenirs 1_A10 et -</b> : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL</li> <li><b>Avenirs 2_A11</b> : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL</li> </ul> <b>Trophée Avenir du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avenirs 1_A10 et -</b> : 25 de spé* et 200 NL</li> <li><b>Avenirs 2_A11</b> : 50 de spé*, 100 4N et 400 NL</li> <li>* Spé = Pap Dos ou Brasse</li> </ul>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Rubans pour chaque nageur améliorant son temps

## CHALLENGE AVENIRS

Date	<b>Dimanche 11 janvier 2026</b>	Lieu	<b>NIVILLAC</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

		MATIN	
		OP	10H00
		DE	11H00
		<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	
		100 NL D/M	
		100 4 N D/M	

CATEGORIE	AVENIRS / <b>Licence Natation pour tous</b> ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2016 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2015
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

MENHIR SWIM CUP 2026_1			
Date	18 JANVIER 2026	Lieu	PLOERMEL
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
MATIN		APRES MIDI	
OP	7h45	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H30
50 NL D/M		100 NL D/M	
100 4 N D/M		50 PAP D/M	
50 BRASSE D/M		200 4 N D/M	
400 NL D/M		50 DOS D/M	
		10X50 NL MIXTE	

CATEGORIE	BENJAMINS, JUNIORS et SENIORS
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).</p> <hr/> <p><i>Epreuves retenues sur manche 1 pour CLASSEMENT FINAL : 50 NL – 400 NL – 200 4N – 10x50 NL</i></p> <hr/>

## MENHIR SWIM CUP 2026\_2

Date	8 FEVRIER 2026	Lieu	QUESTEMBERT
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
MATIN		APRES MIDI	
OP	8H00	OP	13H30
DE	9h15	DE	14H30
100 4 N D/M		100 BRASSE D/M	
50 PAP D/M		50 DOS D/M	
200 NL D/M		400 4 N D/M	
100 PAP D/M		100 NL D/M	
50 NL D/M		50 BRASSE D/M	
		100 DOS D/M	
		10X50 NL MIXTE	

CATEGORIE	BENJAMINS, JUNIORS et SENIORS
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).</p> <hr/> <p><i>Epreuves retenues sur manche 2 pour CLASSEMENT FINAL : 50 PAP – 50 NL – 50 DOS – 50 BRASSE – 10X50 NL</i></p> <hr/>



2026			
DATE	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE
JANVIER			
janv. 11	PLOT AM/ CHALLENGE PM	NIVILLAC	AV
janv. 18	MENHIR SWIM CUP 1	PLOERMEL	BENJ -JU-SE
janv. 24	MEETING Tri Eau (24 et 25)	BAUD	AV-BENJ-JU-SE
janv. 25	MEETING Maîtres Tri Eau	BAUD	CO+Maitres
févr. 01	MEETING AVENIRS	VANNES	AV Compét
févr. 08	MENHIR SWIM CUP 2	QUESTEMBERG	BENJ-JU-SE
févr. 15	TEAM AVENIRS RENCONTRE 1	LORIENT BDC	AV
MARS			
mars 01	PLOT AM / CHALLENGE PM	LORIENT	AV
mars 06	MEETING CHAMP LIGUE (6 au 8)	RENNES	JU-SE
mars 14	TEAM BENJAMINS JOURNEE COHESION	Ploemeur	BE
mars 21	MEETING MASTER ALRE SPRINT	AURAY	MAITRES
mars 22	MENHIR SWIM CUP 3	AURAY	BENJ-JU-SE
AVRIL			
avr. 04	SOIREE 1/2 FOND	PLOEMEUR	BENJ-JU-SE
avr. 05	MENHIR SWIM CUP 4	PLOERMEL	BENJ-JU-SE
avr. 06	TEAM AVENIRS RENCONTRE 2	LORIENT BDC	AV
avr. 26	PLOT AM / CHALLENGE PM	LORIENT	AV
MAI			
mai 02	MEETING PLAGE (2 et 3 mai)	PONTIVY	TC
mai 08	MEETING DES CORSAIRES	QUESTEMBERG	AV ET BE
mai 09	STAGE TEAM BENJAMINS	PONTIVY	BE
mai 10	STAGE TEAM BENJAMINS	PONTIVY	BE
mai 25	TEAM AVENIRS RENCONTE 3	LORIENT BDC	AV
JUIN			
juin 07	INTERCLUBS Minimes	VANNES	U15
juin 06	COD NORMANDIE (6 et 7)		U13
juin 13	Championnat 56 été (13 et 14)	PONTIVY	AV-BENJ-JU-SE
juin 13	Championnat Maîtres soirée open	PONTIVY	CO+Maitres
juin 20	CHAMPIONAT DE LIGUE (date à confirmer)	?	
juin 21	INTERCLUBS Benjamins	LORIENT	U13
PLOT AVENIRS			
Date	Dimanche 1ER MARS 2026		Lieu
			LORIENT BDC

Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
		APRES MIDI PLOT AVENIRS #1	
		OP	13H30
		DE	14H45
		4x50 NL D/M/MIXTE	
		25 PAP D/M	
		25 DOS D/M	
		25 BRASSE D/M	
		25 NL D/M	
		100 4 N D/M	
		50 PAP D/M	
		50 DOS D/M	
		50 BRASSE D/M	
		50 NL D/M	
		200 NL D/M	
		RELAIS 4x50 4 N D/M/MIXTE	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2016 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2015
TROPHEES AVENIRS FFN	<b>Trophée Avenir du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL</li> <li>Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL</li> </ul> <b>Trophée Avenir du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL</li> <li>Avenirs 2_A11 :50 de spé*, 100 4N et 400 NL</li> <li>* Spé = Pap Dos ou Brasse</li> </ul>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Rubans pour chaque nageur améliorant son temps

## CHALLENGE AVENIRS

Date	<b>1ER MARS 2026</b>	Lieu	<b>LORIENT BDC</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

		MATIN	
		OP	9H30
		DE	10H30
		<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	
		100 NL D/M	
		50 PAP/DOS D/M	
		50 DOS/BRASSE D/M	
		50 BRASSE/NL D/M	
		100 4 N D/M	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Natation pour tous ou Compétition <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2016 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2015
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

MEETING MASTER SOIREE			
Date	Samedi 21 MARS 2026	Lieu	AURAY
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
		SOIREE	
		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	Pas de récompense



## MENHIR SWIM CUP 2026\_3

Date	<b>22 MARS 2026</b>	Lieu	<b>AURAY</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
MATIN		APRES MIDI	
OP	8H00	OP	13H30
DE	9h15	DE	14H30
200 BRASSE D/M		100 PAP D/M	
100 NL D/M		50 DOS D/M	
200 PAP D/M		200 4 N D/M	
50 BRASSE D/M		100 BRASSE D/M	
200 NL D/M		50 NL D/M	
100 DOS D/M		200 DOS D/M	
50 PAP D/M		10X50 NL MIXTE	

CATEGORIE	BENJAMINS, JUNIORS et SENIORS
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).</p> <hr/> <p><i>Epreuves retenues sur manche 3 pour CLASSEMENT FINAL : 100 PAP – 100 NL – 100 DOS - 100 BRASSE – 10X50 NL</i></p> <hr/>

## SOIREE DEMI FOND 2026

Date	<b>Samedi 4 AVRIL 2026</b>	Lieu	<b>PLOEMEUR</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

APRES MIDI			
		OP	15H30
		DE	16H30
		800 NL D / M	
		1500 NL D / M	
		400 4 N D / M	

CATEGORIE	BENJAMINS - JUNIORS - SENIORS
MODALITES	<i>LICENCE COMPETITION</i>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	

## MENHIR SWIM CUP 2026\_4

Date	5 AVRIL 2026	Lieu	PLOERMEL
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
MATIN		APRES MIDI	
OP	8H00	OP	13H30
DE	9h15	DE	14H30
200 PAP D/M		400 NL M	
50 BRASSE D/M		200 BRASSE D/M	
50 DOS D/M		50 DOS D/M	
50 NL D/M		200 NL D/M	
400 NL D		50 PAP D/M	
		10X50 NL MIXTE	

CATEGORIE	BENJAMINS, JUNIORS et SENIORS
MODALITES	LICENCE COMPETITION
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).</p> <hr/> <p><i>Epreuves retenues sur manche 4 pour CLASSEMENT FINAL : 200 PAP – 200 NL – 200 DOS - 200 BRASSE – 10X50 NL</i></p> <hr/>

## PLOT AVENIRS

Date	<b>Dimanche 26 AVRIL 2026</b>	Lieu	<b>LORIENT BDC</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

## PROGRAMME

		APRES MIDI PLOT AVENIRS #1	
		OP	13H30
		DE	14H45
		4x50 NL D/M/MIXTE	
		25 PAP D/M	
		25 DOS D/M	
		25 BRASSE D/M	
		25 NL D/M	
		100 4 N D/M	
		50 PAP D/M	
		50 DOS D/M	
		50 BRASSE D/M	
		50 NL D/M	
		200 OU 400 (TPS LIMITE 8MN) NL D/M	
		RELAIS 4x50 4 N D/M/MIXTE	

CATEGORIE	<b>AVENIRS / Licence Compétition</b> <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2016 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2015
TROPHEES AVENIRS FFN	<b>Trophée Avenir du 4 Nageurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avenirs 1_A10 et -</b> : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL</li> <li><b>Avenirs 2_A11</b> : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL</li> </ul> <b>Trophée Avenir du Nageur Complet :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Avenirs 1_A10 et -</b> : 25 de spé* et 200 NL</li> <li><b>Avenirs 2_A11</b> :50 de spé*, 100 4N et 400 NL</li> <li>* Spé = Pap Dos ou Brasse</li> </ul>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Rubans pour chaque nageur améliorant son temps



## CHALLENGE AVENIRS

Date	26 AVRIL 2026	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

		MATIN	
		OP	9H30
		DE	10H30
		<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	
		100 NL D/M	
		50 PAP/DOS D/M	
		50 DOS/BRASSE D/M	
		50 BRASSE/NL D/M	
		100 4 N D/M	

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Natation pour tous ou Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2016 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2015
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

## MEETING DES CORSAIRES OPEN

Date	<b>Vendredi 8 mai 2026</b>	Lieu	<b>QUESTEMBERG</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

## PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h30	OP	13H30
DE	9h00	DE	15H00
50 Pap D/M		50 Br D/M	
100 Pap D/M		100 Br D/M	
200 Pap D/M		200 Br D/M	
400 NL D/M		200 4N D/M	
50 DOS D/M		50 NL D/M	
100 DOS D/M		100 NL D/M	
200 DOS D/M		200 NL D/M	
Relais 4 X 50 4N D / M / Mixtes		Relais 10 X 50 NL D / M / Mixtes	

CATEGORIE	<b>AVENIRS – BENJAMINS</b>
MODALITES	<b>Défi du Mousse : nager les 4 50 m</b> <b>Défi du Flibustier : nager les 4 100 m</b> <b>Défi du Capitaine : nager les 4 200 m</b>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<b>Un diplôme sera remis à chaque nageur qui complétera un défi.</b>  <b>Récompenses pour</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 premiers Avenirs 1 du Défi du Mousse et du Défi du Flibustier</li> <li>• Les 3 premiers Avenirs 2 du Défi du Mousse et du Défi du Flibustier</li> <li>• Les 3 premiers Benjamins 1 du Défi du Flibustier et du Défi du Capitaine</li> <li>• Les 3 premiers Benjamins 2 du Défi du Flibustier et du Défi du Capitaine</li> </ul>

---

***VOIR INTERCLUB MINIMMES FFN LE 7 JUIN 2026 VANNES***

---

## CHAMPIONNATS 56 ETE

Date	<b>Samedi 13 juin et Dimanche 14 juin 2026</b>	Lieu	<b>PONTIVY la plage</b>
Période engagements	<b>Lundi J-13 au Mercredi J-4</b>	Bassin	50 m x 6 Couloirs
Engagements	<b>EXTRANAT</b>		

CATEGORIES	<b>AVENIRS : Avenirs 0-1 (2016 et +) / Avenirs 2 (2015)</b> <b>BENJAMINS : Benjamins 1 (2014) / Benjamins 2 (2013)</b> <b>JUNIORS : Juniors 1 (2012) / Juniors 2-3 (2011-2010) / Juniors 4-5 (2009-2008)</b> <b>SENIORS (2007 et -)</b>
MODALITES	<p><b>AVENIRS</b> : AVENIRS 0, AVENIRS 1, AVENIRS 2  Engagements sur tout le programme sauf 400 4N, 800 NL et 1500 NL  Possibilité de nager le 400m Nage Libre pour les nageurs uniquement sous les 6'30".  Accès aux <b>Finale D</b> AVENIRS sur les 50m  Accès <b>Finale A</b> TC sur les 50m.</p> <p><b>BENJAMINS</b> : BENJAMINS 1 / BENJAMINS 2  Engagements possibles sur tout le programme.  Accès <b>Finale C</b> BENJAMINS sur les 50m.  Accès <b>Finale A</b> TC sur les 50m.</p> <p><b>JUNIORS et +</b> : JUNIORS 1 / JUNIORS 2-3 / JUNIORS 4-5 / SENIORS  Engagements possibles sur tout le programme  Accès <b>Finale B</b> JUNIORS /SENIORS sur les 50m.  Accès <b>Finale A</b> TC sur les 50m.</p> <p><b>Qualificatif pour les championnats régionaux (juniors et +)</b></p>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	<p>Médailles aux 3 premiers par épreuve et par année d'âge au classement des séries : <b>Avenirs 0-1 (2016 et +) / Avenirs 2 (2015)</b> <b>BENJAMINS : Benjamins 1 (2014) / Benjamins 2 (2013)</b> <b>JUNIORS : Juniors 1 (2012) / Juniors 2-3 (2011-2010) / Juniors 4-5 (2009-2008)</b> <b>SENIORS (2007 et -)</b></p> <p>Médailles aux 3 premiers par épreuve à l'issue des finales A, B, C et D selon la catégorie AVENIRS, BENJAMINS, JUNIORS-SENIORS (<i>prise en compte des nageurs de la finale A TC dans le classement de la catégorie correspondante</i>)  Récompenses remises au fur et à mesure de la compétition (temps dédié)</p>



PROGRAMME SAMEDI 7/06/2024			
AVENIRS BENJAMINS JUNIORS SENIORS			
MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
SERIES		SERIES ET FINALES	
50 Dos D/M Av/Bj/Ju/Se		200 NL D/M Av/Bj/Ju/Se	
50 Brasse D/M Av/Bj/Ju/Se		200 Pap D/M Av/Bj/Ju/Se	
400 4N D/M Bj/Ju/Se		200 4N D/M Av/Bj/Ju/Se	
100 Pap D/M Av/Bj/Ju/Se		800 NL D/M Bj/Ju/Se	
100 NL D/M Av/Bj/Ju/Se		Finales 50 Brasse D/M Av/Bj/Ju/Se / TC	
Relais Menhir Swim Cup 10 x 50 NL MIXTES		Finales 50 Dos D/M Av/Bj/Ju/Se / TC	

PROGRAMME DIMANCHE 08/06/2024			
AVENIRS BENJAMINS JUNIORS SENIORS			
MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
SERIES		SERIES FINALES	
50 Pap D/M Av/Bj/Ju/Se		200 Dos D/M Av/Bj/Ju/Se	
50 NL D/M Av/Bj/Ju/Se		200 Brasse D/M Av/Bj/Ju/Se	
400 NL D/M Bj/Ju/Se		1500 NL D/M Bj/Ju/Se	
100 Dos D/M Av/Bj/Ju/Se		Finale 50 pap D/M Av/Bj/Ju/Se / TC	
100 Brasse D/M Av/Bj/Ju/Se		Finale 50 NL D/M Av/Bj/Ju/Se / TC	

PROGRAMME SAMEDI			
MASTERS			
MATIN		APRES MIDI	
OP		OP	17H00
DE		DE	18H00
		4 x 100 4N MIXTES	
		50 NL D/M	
		100 PAP D/M	
		50 BR D/M	
		100 DOS D/M	
		200 NL D/ M	
		50 PAP D/M	
		100 BR D/M	
		50 DOS D/M	
		100 NL D/M	
		4 x 100 NL MIXTES	
		BBQ	

INTERCLUBS BENJAMINS 2026				
Date		Dimanche 21 juin 2026	Lieu	LORIENT BDC
Période engagements		Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements		EXTRANAT		
PROGRAMME				
MATIN			APRES MIDI	
OP	7h50		OP	13H45
DE	9h00		DE	14H40
4 X 200 NL M			4 X 200NL D	
100 PAP D			100 PAP M	
100 DOS M			100 DOS D	
100 BRASSE D			100 BRASSE M	
100NL M			100 NL D	
4 x100 4 N INDIVIDUEL D			4 x 100 4 N INDIVIDUEL M	

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2014 Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2013
	PHASE DE VALIDATION 1 (AVRIL/MAI/JUIN)
TROPHEE BENJAMENS FFN	Trophée du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"><li>Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li><li>Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li></ul> Trophée du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"><li>Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 NL</li><li>Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL</li><li>* Spé = Pap, Dos ou Brasse</li></ul>
MODALITES	LICENCE COMPETITION EQUIPES DE 4 BENJAMINS FILLES OU GARCONS Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles. Chaque nageur dispute les deux relais
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	COUPE POUR LES 3 MEILLEURES EQUIPES DAMES ET MESSIEURS