Spécial Règlement
Saison 2024

Horaires d'ouverture

	MATIN	APRES MIDI
LUNDI	9h – 12h30	13h15 – 17h
MARDI	9h – 12h30	13h15 – 17h
MERCREDI	8h30 – 12h30	13h15 – 17h
JEUDI	9h – 12h30	13h15 – 17h
VENDREDI	9h – 12h30	13h15 – 15h15

Comité de la Manche de Natation
3 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Tél : 02.33.72.45.22
Email : ffnmanche@hotmail.fr
Site web : http://manche.ffnatation.fr

Adresses utiles

FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION
14, rue Scandicci
93508 Pantin Cedex

Sta
Fa

LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION
147 rue de la Délivrande
Pericentre 4
14000 CAEN
Mail : normandie@ffnatation.org
Site web : http://normandie.ffnatation.fr

Té
Fa

DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA COHESION SOCIALE
1 bis rue de la Libération
CS 61208
50008 SAINT LO Cédex
Mail: ddcs@manche.gouv.fr
Site web : http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr

Té
Fa

COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS
1 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Email : info@cdos-manche.org
Site web : www.cdos-manche.org

Té
Fa

CONSEIL DEPARTEMENTAL
Maison du Département
98 route de Candol
50008 SAINT LO Cedex

Té

Membres du Comité Directeur

PRESIDENT

TOUZE Eric 61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE SUR SIENNE
Tel : 06.64.38.23.17
Mail : touze.family@free.fr

VICE PRESIDENT

LERICHE Serge Le Bois 50540 Vezins Tél : 02.33.68.23.11 ou 06.60.26.91.44
Mail : serge.leriche50@gmail.com

TRESORIER

LEDOLLEY Stéphane 21 rue du Bas Mesnil 50200 ST PIERRE DE COUTANCES
Tel : 02.33.07.51.43 ou 06.70.10.51.88
Mail : stephane.le-dolley@orange.fr

SECRETAIRE

LENORMAND Sylvie 13 route de la lande 50690 HARDINVAST
Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97
Mail : sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr

DELEGUE EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE

LUCAS Bruno 10 rue du Bois Ardent 50000 SAINT LO
Tel : 06.33.77.70.19
Mail :b.lucas1@free.fr

DELEGUE EN CHARGE DES MAITRES

FAUCHARD Frédéric 110 rue des Terres parées 50110 TOURLAVILLE
Tel : 06.21.12.51.24
Mail: fred.fauchard@gmail.com

DELEGUE EN CHARGE DU WATER-POLO

DEROBERT Laure 27 rue des Sablons 50260 QUETTETOT
Tel : 02.33.03.86.36 ou 06.46.60.67.90
Mail : Asgnat@gmail.com

MEMBRES RESSOURCES

BLAIZOT Cedric 11 Route des falaises 50440 GREVILLE-HAGUE
Tel : 06.63.23.48.99
Mail : cedric.blaizot@dcnsgroup.com

GOUTODIER Euriell 2 A rue des Fours à Chaux 50660 ORVAL SUR SIENNE
Tél : 06.31.74.29.31

JOLIVET Catherine 57 Boulevard amiral gauche 50300 AVRANCHES
Tél : 06.955.78.10.64

LAGALLE Yveline Hameau Samson 50440 JOBOURG
Tél : 02.33.52.70.64 ou 06.20.48.68.57 Mail : neptune48@wanadoo.fr

MURIER Clément 30 rue de St Pierre 50200 COUTANCES
Tél : 06.81.78.31.58

TOUZE Françoise 61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE SUR SIENNE
Tel : 06.63.25.58.38 Mail : touze.family@free.fr

Catégories d'âge

La Fédération Française de Natation propose aux nageurs et nageuses des programmes de compétition selon leur catégorie d'âge :

<table>
<tr><th colspan="2">Catégories d'âge de Janvier à décembre 2024</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Avenirs 1
Avenirs 2
Avenirs 3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Benjamins 1
Benjamins 2</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Juniors</td><td><u>Espoirs</u></td></tr>
<tr><td><u>Relèves</u></td></tr>
<tr><td colspan="2">Seniors</td></tr>
</table>

Calendrier Général

Dates	*Lieu et ordre du déroulement des épreuves*	*Ouverture du bassin*	*Début des épreuves*
JANVIER			
21 janvier	**Championnats de la Manche ½ Fond** **Benjamins / Juniors / Maîtres** Avranches	13h	13h45
27-28 Janvier	**Meeting de Coutances** CN Coutances		
FEVRIER			
3 Février	**Inter école** Nord : Les Pieux Centre : Saint Lô Sud : Granville	18h	18h45
10 Février	**1er DISTRICT** Nord Carentan Sud : Avranches	18h	18h45
17-18 Février	**MEETING HIPPOCAMPE** EV Granville	7h 13h30	8h 14h15
18 Février	**Interclubs Maîtres** Saint-Lô		
MARS			
17 Mars	**AVENIRS PRINTEMPS** CN AVRANCHES	13h	13h45
24 Mars	**Rassemblement Avenirs pour la coupe de Normandie** ACC La Butte		
30 Mars	**Inter écoles** Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Granville	18h	18h45
30-31 Mars	**CHAMPIONNATS IRNO BASSIN 50 M** Tours		
30-31 Mars	**CHAMPIONNATS LNN HONNEUR JEUNE BASSIN 25M** Val-de-Reuil		
AVRIL			
6 - 7 Avril	**MEETING** CS Carentan		
13 Avril	**2ème DISTRICT** Nord ACC Sud : Avranches	18h	18h45
14 Avril	**COUPE DES DEPARTEMENTS AVENIRS**		
14 Avril	**CHAMPIONNATS NORMANDIE MAITRES** Caen (grâce de dieu)	19h	19h45
16 au 21 Avril	**CHPTS DE FRANCE JUNIORS BASSIN 50 M**		
20 Avril	**JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES** Granville	18h	18h45
MAI			

1 Mai	**MEETING D'AVRANCHES**		
???	**MEETING FRANCIS LEFRANC** Saint-Lô		
14 Mai	**CHAMPIONNATS REGIONAUX BENJAMINS** Vire		
16 au 19 Mai	**CHPTS DE FRANCE N2**		
18 au 20 Mai	**CHAMPIONNAT IRNO BASSIN 50 M** Saint-Malo		
26 Mai	**INTERCLUBS BENJAMINS** Argentan		
JUIN			
1-2 Juin	**COUPE DE L'OUEST DES DEPARTEMENTS**		
8 Juin	**CHAMPIONNATS DE LA MANCHE ET CALVADOS MAITRES** Saint-Lô	18h30	19h15
9 Juin	**AVENIRS ETE** Coutances	13h	13h45
15 Juin	**CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE** AC Cherbourg Cotentin	8h 13h30	8h45 14h15
16 Juin	**CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE** EV Granville	8h 13h30	8h45 14h15
16 au 21 Juin	**CHPTS DE FRANCE ELITE BASSIN 50 M**		
23 Juin	**Finales Avenirs 50** Saint-Lô	8h30 13h30	9h15 14h15
28 au 30 Juin	**CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS** **MEETING REGIONAL BENJAMINS**		
29-30 Juin	**WEB CONFRONTATION BENJAMINS** Rennes		
JUILLET			
13 et 14 juillet	**TOUR DU ROC** EV Granville		
16 au 21 Juillet	**OPEN DE FRANCE BASSIN DE 50 M**		
OCTOBRE			
05/10/24	**3ème DISTRICT** Nord Saint-Lô Sud : Coutances	18h	18h45
13 Octobre	**AVENIRS AUTOMNE** Carentan	13h	13h45
12 et 13 Octobre	**MEETING AC Cherbourg Cotentin**		

15/10/24	**JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES** **Coutances**	20h	20h45
NOVEMBRE			
2 Novembre	**CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER** EV Granville	8h 13h30	8h45 14h15
3 Novembre	**CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER** CN Avranches	8h 13h30	8h45 14h15
7 au 10 Novembre	**CHAMPIONNATS ELITE 25 m**		
11 Novembre	**INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Manche** Coutances	8h 13h30	9h 14h15
17 Novembre	**INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Normandie**		
24 Novembre	**INTERCLUBS AVENIRS** Coutances	13h	13h45
23 et 24 Novembre	**Meeting de la Mer** ASCherbourg		
30 Nov et 1er Déc	**CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS**		
DECEMBRE			
1er Décembre	**AVENIRS Hiver** ACC La butte	13h	13h45
7 Décembre	**Inter Ecoles** Nord :ACC Centre : Carentan Sud :Granville	18h	18h45
5 au 8 Décembre	**CHAMPIONNATS FRANCE JUNIORS 25 m**		
13 au 15 Décembre	**CHAMPIONNATS FRANCE BENJAMINS**		
15 Décembre	**Finales Avenirs 50** Granville	8h30 13h30	9h15 14h15
20 au 22 Décembre	**MEETING NATIONAL GRAND OUEST** Tours		
21-22 Décembre	**CHAMPIONNATS LNN HONNEUR BASSIN 25M**		

Dimanche 21 Janvier	**CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND BENJAMINS et plus**	Avranches

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Benjamins
Juniors
Seniors
Maitres

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 24 Janvier au 1er février

Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 18 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses
Podium par catégories d'âge par épreuve
Benjamins/ Espoirs/Relèves/ Maitres (25 ans +)

Programme et horaires

Dimanche 21 Janvier

Ouverture des portes : 13h
Début des épreuves : 13h45

800 Nage libre
400 4N
1500 Nage libre

3 Février	**Inter écoles**	Nord : Les Pieux Centre : Saint-Lô Sud : Granville

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs

Engagements

Période d'engagements extranat : du 24 au 31 janvier

Récompenses
A l'initiative des districts

Modalité d'engagement
4 épreuves maxi

Programme et horaires

Samedi 3 Février Granville Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
Samedi 3 Février Saint-Lô Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45
Samedi 3 Février Les Pieux Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
4x25 Nage Libre 25 nage libre 25 brasse 50 dos 50 papillon 100 4 Nages 25 dos 25 papillon 50 NL 50 Brasse

Samedi 10 Février	**1ER DISTRICT**	Nord : Carentan Sud : Avranches

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs 3
Benjamins
Juniors et plus

Engagements

Période d'engagements extranat : du 3 au 7 février

Modalités de participation
4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://extranat.fr pour le 7 février.

Récompenses

Programme

Samedi 10 février : Avranches
Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

Samedi 10 février : Carentan
Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

4 x 50 Nage Libre
200 Papillon
100 Dos
50 Brasse
100 Nage Libre
50 Papillon
100 Brasse
50 Dos
200 Nage Libre
100 4 Nages

17 Mars	**AVENIRS Printemps**	CN Avranches

Conditions d'accès

Catégories d'âge et récompenses :
Avenirs 1 : 2015 à 2017
Avenirs 2 : 2014
Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 6 au 13 mars

Modalité de qualification
4 épreuves individuelles maxi

Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 7 Mars, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 17 mars : CN Avranches

Ouverture des portes : 13h
Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage Libre
100 4 Nages
50 Dos
100 Dos
50 Brasse
100 Brasse
50 Papillon
100 Papillon
50 Nage Libre
100 Nage Libre
200 Nage Libre

30 Mars	**Inter Ecoles**	Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Granville

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs 1 : 2015 à 2017
Avenirs 2 : 2014
Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 20 au 27 mars

Modalité de qualification
4 épreuves individuelles maxi

Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 27 mars

Programme et horaires

Samedi 30 mars EV Granville Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
Samedi 30 mars CNCoutances Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
Samedi 30 mars Les Pieux Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30
4x25 4 Nages 25 nage libre 25 brasse 50 dos 50 papillon 100 4 Nages 25 dos 25 papillon 50 NL 50 Brasse 100 Nage Libre

Samedi 13 Avril

2EME DISTRICT

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs 3
Benjamins
Juniors

Engagements

Période d'engagements extranat : du 3 au 10 Avril

Modalités de participation
4 épreuves individuelles maximum

Modalités d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://extranat.fr pour le 10 Avril.

Récompenses
A l'initiative des « districts »

Programme

Samedi 13 Avril Chantereyne Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45
Samedi 13 Avril Avranches Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

4 x 50 4 Nages
200 Brasse
100 Papillon
50 Nage Libre
100 dos
50 Brasse
100 Nage libre
50 Papillon
200 dos
200 4 Nages

Samedi 20 Avril	**JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES**	Granville

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)
- Pas de grille de temps d'engagements

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 10 au 14 Avril

Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 10 Avril. Limité à 4 engagements

Récompenses
Pas de podiums.

Programme et horaires

Samedi 17 Avril : Granville

Ouverture des portes : 18h
Début des épreuves : 18h45

100 Brasse	100 Papillon
50 Papillon	50 Brasse
100 Nage Libre	100 Dos
50 Dos	50 Nage Libre
100 4 Nages	

Samedi 8 Juin	**CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ET CALVADOS OPEN MAITRES**

Conditions d'accès

▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 papillon, 50 dos, 100 brasse, 100 nage libre, 100 4 nages, 200 nage libre, 100 papillon,
100 dos, 50 brasse, 50 nage libre

- **Epreuves de relais**

4 x 50 nage libre

Récompenses : 1er par catégories

Programme et horaires

Samedi 8 Juin : CNPSL

Ouverture des portes : 18h30
Début des épreuves : 19h15

50 papillon
100 dos
50 brasse
100 nage libre
100 4 nages
200 nage libre
100 papillon
50 dos
100 brasse
50 nage libre
4 x 50 nage libre

9 Juin	**AVENIRS ETE**

Conditions d’accès

Catégories d'âge :
Avenirs 1 : 2015 à 2017
Avenirs 2 : 2014
Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d’engagements extranat : du 29 Mai au 5 Juin

Modalité de qualification
5 épreuves individuelles maxi

Modalité d’engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 5 Juin, accompagnés des droits d’engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 9 Juin : CN Coutances

Ouverture des portes : 13h
Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage Libre
100 4 Nages
200 4 Nages
50 Dos
100 Dos
50 Nage Libre
50 Brasse
100 Brasse
50 Papillon
100 Papillon
100 Nage Libre
200 Nage Libre
400 Nage Libre

Samedi 15 et Dimanche 16 Juin	**CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE**	Samedi : ACC Chantereyne Dimanche : Granville

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Benjamins
Espoirs
Relèves

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 5 au 12 Juin

Modalité de qualification
Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maximum par journée.
Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves
du 400, 800 et 1500 nage libre.

Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 12 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses
3 premiers par catégories :

Programme et horaires

Samedi 15 Juin : ACC Chantereyne

1ère réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00
200 4 Nages
100 Dos
50 Brasse
400 Nage Libre
4 x 50 4 Nages

Dimanche 16 Juin : EV Granville

1ère réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00
200 Nage Libre
100 Papillon
50 Nage Libre
400 4 Nages
4 x 100 Nage Libre

Dimanche 23 juin	**Finales Avenirs 50 été**	CNPSL

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs 1 : 2015 à 2017
Avenirs 2 : 2014
Avenirs 3 : 2013

Engagements

Période d'engagements extranat : du 12 au 19 juin

Contenu du programme
Avenirs 1 : 100 nage libre, 100 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)
Avenirs 2 : 200 nage libre, 100 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)
Avenirs 3 : 400 nage libre, 200 4 Nages, Deux 50 mètres au choix (pap/dos/brasse)

Modalité de qualification
Avoir réaliser un nombre de points minimum sur une épreuve :
Avenir 1 : 50 points
Avenir 2 : 100 points
Avenir 3 : 150 points

Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur https://www.extranat.fr pour le 15 Avril, accompagnés des droits d'engagement (15€ par nageur).

Récompenses
5 premiers à l'addition des 4 épreuves imposées par catégories
3 premiers équipes relais

Programme et horaires

Dimanche 23 juin : CNPSL

Ouverture des portes :
Début des épreuves :

Matin
OP : 9h – D E : 9h45

400 Nage libre
200 Nage libre
100 Nage libre
200 4Nages
100 4 Nages