



# Spécial Règlement Saison 2024



## Sommaire

Horaires d'ouverture du Comité.....	3
Adresses utiles.....	4
Membres du Comité Directeur .....	5
Calendrier sportif.....	7
Championnat de la Manche Demi Fond Maîtres .....	9
Championnat de la Manche Demi Fond .....	10
3 <sup>ème</sup> District .....	11
2 <sup>ème</sup> Journée départementale des Maîtres.....	12
Avenirs Hiver.....	13
Challenge Avenirs .....	14
4 <sup>ème</sup> District .....	15
Avenirs Printemps .....	16
3 <sup>ème</sup> Journée départementale des Maîtres.....	17
Championnat de la Manche Benjamins .....	18
Challenge Avenirs .....	19
Avenirs Eté.....	20
Championnat de la Manche Eté .....	21
Championnat de la Manche et Calvados Open Maîtres .....	22
Coupe de la Manche .....	23

## Horaires d'ouverture

	<b>MATIN</b>	<b>APRES MIDI</b>
<b>LUNDI</b>	9h – 12h30	13h15 – 17h
<b>MARDI</b>	9h – 12h30	13h15 – 17h
<b>MERCREDI</b>	8h30 – 12h30	13h15 – 17h
<b>JEUDI</b>	9h – 12h30	13h15 – 17h
<b>VENDREDI</b>	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 : [fnmanche@hotmail.fr](mailto:fnmanche@hotmail.fr)  
Site web : <http://manche.ffnatation.fr>

## Adresses utiles

### FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION

14, rue Scandicci  
01.41.83.87.70  
93508 Pantin Cedex  
01.41.83.87.69

Standard :

Fax :

### LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrande  
02.31.75.04.19  
Pericentre 4  
02.31.74.16.06  
14000 CAEN  
Mail : [normandie@ffnatation.org](mailto:normandie@ffnatation.org)  
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

Tél :

Fax :

### DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA COHESION SOCIALE

1 bis rue de la Libération  
02.50.71.50.00  
CS 61208  
02.33.77.14.29  
50008 SAINT LO Cédex  
Mail: [ddcs@manche.gouv.fr](mailto:ddcs@manche.gouv.fr)  
Site web : <http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr>

Tél :

Fax:

### COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée  
02.33.57.67.97  
50000 SAINT LO  
02.33.57.19.25  
Email : [info@cdos-manche.org](mailto:info@cdos-manche.org)  
Site web : [www.cdos-manche.org](http://www.cdos-manche.org)

Tél :

Fax :

### CONSEIL DEPARTEMENTAL

Maison du Département  
02.33.05.95.00  
98 route de Candol  
50008 SAINT LO Cedex

Tél :

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:stephane.le-dolley@orange.fr)

### **SECRETAIRE**

**LENORMAND Sylvie** 13 route de la lande 50690 HARDINVEST  
Tel : 06.73.25.83.62 ou 02.33.04.08.97  
Mail : [sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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 : [Asqnat@gmail.com](mailto:Asqnat@gmail.com)

### **MEMBRES RESSOURCES**

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

<b>Catégories d'âge de Janvier à décembre 2024</b>	
<b>Dames et Messieurs</b>	
<b>Avenirs 1</b> <b>Avenirs 2</b> <b>Avenirs 3</b>	2015-2017 2014 2013
<b>Benjamins 1</b> <b>Benjamins 2</b>	2012 2011
<b>Juniors</b>	<u><i>Espoirs</i></u> 2010 2009
	<u><i>Relèves</i></u> 2008 2007
<b>Seniors</b>	2006 et avant

## Calendrier Général

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

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



19-20 Octobre	<b>MEETING AC Cherbourg Cotentin</b>		
<b>NOVEMBRE</b>			
2 Novembre	<b>CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER</b> CNPSaint Lo	8h 13h30	8h45 14h15
3 Novembre	<b>CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER</b> CN Avranches	8h 13h30	8h45 14h15
7 au 10 Novembre	<b>CHAMPIONNATS ELITE 25 m</b>		
11 Novembre	<b>INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Manche</b> Coutances	8h 13h30	9h 14h15
17 Novembre	<b>INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Normandie</b>		
24 Novembre	<b>INTERCLUBS AVENIRS</b> Coutances	13h	13h45
23 et 24 Novembre	<b>19 eme Meeting National de la Mer</b> As Cherbourg		
30 Nov et 1 <sup>er</sup> Déc	<b>CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS</b>		
<b>DECEMBRE</b>			
1 <sup>er</sup> Décembre	<b>AVENIRS Hiver</b> ACC La butte	13h	13h45
7 Décembre	<b>CHALLENGE AVENIRS</b> Nord : ACC Centre : Carentan Sud : Granville	18h	18h45
5 au 8 Décembre	<b>CHAMPIONNATS FRANCE JUNIORS 25 m</b>		
13 au 15 Décembre	<b>CHAMPIONNATS FRANCE BENJAMINS</b>		
15 Décembre	<b>Finales Avenirs 50</b> Granville	8h30 13h30	9h15 14h15
20 au 22 Décembre	<b>MEETING NATIONAL GRAND OUEST</b> Tours		
21-22 Décembre	<b>CHAMPIONNATS LNN HONNEUR JEUNE BASSIN 25M</b>		

3 Février	<b>Inter école</b>	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

Dimanche 21 Janvier	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND BENJAMINS et plus</b>	Nord : Carentan Sud : Avranches
<b>Conditions d'accès</b>		
Catégories d'âge : benjamins juniors seniors vétérans		
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 24 Janvier au 1 <sup>er</sup> 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 4 Février

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

800 Nage libre  
400 4N  
1500 Nage libre

Samedi 10 Février	<b>1<sup>ER</sup> DISTRICT</b>	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	<b>AVENIRS Printemps</b>	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 25 4 Nages

100 4 Nages

50 Dos

100 Dos

50 Brasse

100 Brasse

4 x 25 Nage Libre

50 Papillon

100 Papillon

50 Nage Libre

100 Nage Libre

200 Nage Libre

30 Mars	<b>CHALLENGE AVENIRS</b>	Nord : Les Pieux Centre : Coutances Sud : Avranches
---------	--------------------------	---

### 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 CN Avranches
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	<b>2<sup>EME</sup> DISTRICT</b>	Nord : ACC La butte Centre : Granville
-----------------	---------------------------------	---

### 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 Granville

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	<b>JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES</b>	Granville
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de grille de temps d'engagements</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 10 au 14 Avril</li> </ul>		

  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  
 50 Papillon  
 100 Nage Libre  
 50 Dos  
 100 4 Nages

100 Papillon  
 50 Brasse  
 100 Dos  
 50 Nage Libre



Samedi 8 Juin	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ET CALVADOS OPEN MAITRES</b>	CNPSL
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de grille de temps d'engagements</li> </ul>	

■ 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 : 1<sup>er</sup> 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	<b>AVENIRS ETE</b>	CN Coutances
--------	--------------------	--------------

### 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

50 Dos

100 Dos

50 Brasse

100 Brasse

50 Papillon

100 Papillon

50 Nage Libre

100 Nage Libre

200 Nage Libre

Samedi 15 et Dimanche 16 Juin	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE</b>	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

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
200 4 Nages	4 x 50 Nage Libre
100 Dos	200 Papillon
50 Brasse	200 Dos
400 Nage Libre	100 Brasse
4 x 50 4 Nages	50 Papillon
	800 Nage Libre

#### Dimanche 16 Juin : EV Granville

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
200 Nage Libre	4 x 200 Nage Libre
100 Papillon	200 Brasse
50 Nage Libre	100 Nage Libre
400 4 Nages	50 Dos
4 x 100 Nage Libre	4 x 100 4 Nages
	1500 Nage Libre

Dimanche 23 juin	<b>Finales Avenirs 50 été</b>	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

Après midi  
 OP : 13h30 – DE : 14h15

50 Papillon  
 50 Dos  
 50 Brasse  
 Relais 4x 50 Nage libre

Dimanche 23 Juin	<b>COUPE DE LA MANCHE</b>	Brécey
<b>Conditions d'accès</b>		
<p>Catégories d'âge :</p> <p>Avenirs 3 (Filles 2012 – Garçons 2011)</p> <p>Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)</p> <p>Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)</p> <p>Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)</p>		
<b>Engagements</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 12 au 19 Juin</li> </ul>		

- Modalité d'engagement**  
**Les nageurs qualifiés au championnat de Normandie sur 3 nages maximum ou plus peuvent participer en dehors de leur qualification.**  
**Les nageurs qualifiés aux Championnat de Normandie à 1 ou 2 épreuves peuvent participer dans d'autres courses.**  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 19 Juin, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

- Récompenses**  
Les podiums de chaque épreuve sont récompensés en catégories avenir, jeunes, juniors et seniors.

- Programme et horaires**

Dimanche 23 Juin à Brécey	
1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h15	Début des épreuves : 15h00

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

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

Samedi 12 Octobre	<b>2<sup>EME</sup> DISTRICT</b>	Nord : Saint-Lô Centre : Coutances
-------------------	---------------------------------	---------------------------------------

### Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3 (Filles 2012 – Garçons 2011)

Benjamins (Filles 2011-2010 – Garçons 2010-2009)

Espoirs (Filles 2009-2008 – Garçons 2008-2007)

Relèves (Filles 2007 et avant – Garçons 2006 et avant)

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 2 au 9 Octobre

#### 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 9 Octobre.

#### Récompenses

A l'initiative des « districts » : Avenirs 3 / Benjamins 1/ Benjamins 2 / Espoirs / Relèves

#### Programme

---

Samedi 12 Octobre CNPSL

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

---

Samedi 12 Octobre CNCoutances

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

---

50 Nage Libre

4 x 25 Nage Libre

200 Papillon

100 Dos

---

---

50 Brasse  
100 Nage Libre  
50 Papillon  
4 x 25 4 Nages  
100 Brasse  
50 Dos  
200 Nage Libre

---

13 octobre

**AVENIRS Automne**

CS Carentan

### Conditions d'accès

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

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 2 au 9 octobre

■ Modalité de qualification  
5 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 9 Octobre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

---

Dimanche 13 Octobre CS Carentan  
Ouverture des portes : 13h – Début des épreuves : 13h45

---

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

Mardi 15 octobre	<b>JOURNÉE DEPARTEMENTALE MAÎTRES</b>	Coutances
------------------	---	-----------

### Conditions d'accès

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

### Engagements

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

#### Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

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

#### Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 12 octobre

#### Récompenses

Pas de podiums.

#### Programme et horaires

Mardi 15 Octobre : Coutances

Ouverture des portes : 18h

Début des épreuves : 18h45

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

100 Papillon  
50 Brasse  
100 Dos  
50 Nage Libre



Samedi 2 et Dimanche 3 Novembre	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE</b>	Samedi : Granville Dimanche : Avranches
------------------------------------	---	--

### Conditions d'accès

Catégories d'âge :

### Engagements

- Période d'engagements extranat :

#### 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 accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

#### Récompenses

3 premiers par catégories :

#### Programme et horaires

#### Samedi 2 Novembre : Granville

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
200 4 Nages	4 x 50 Nage Libre
100 Dos	200 Papillon
50 Brasse	200 Dos
400 Nage Libre	100 Brasse
4 x 50 4 Nages	50 Papillon
	1500 Nage Libre

#### Dimanche 3 Novembre : Avranches

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
200 Nage Libre	4 x 200 Nage Libre

100 Papillon  
50 Nage Libre  
400 4 Nages  
4 x 100 Nage Libre

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

11 Novembre	<b>Interclubs TC</b>	Coutances
-------------	----------------------	-----------

**Conditions d'accès**

Toutes catégories

**Engagements**

Période d'engagements extranat : du 1<sup>er</sup> au 7 novembre

■ Modalité de qualification  
4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

■ Programme et horaires

---

Lundi 11 Novembre

---

25 Nage Libre  
50 Papillon Dos  
25 Papillon  
50 Dos Brasse  
25 Brasse  
50 Brasse Crawl  
25 Dos

---

24 Novembre

**INTERCLUBS AVENIRS**

CN Coutances

---

**Conditions d'accès**

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : 2015 à 2017

Avenirs 2 : 2014

Avenirs 3 : 2013

---

**Engagements**

Période d'engagements extranat : du 13 au 20 Novembre

---

■ Modalité de qualification

■ Modalité d'engagement

■ Programme et horaires

---

Dimanche 24 Novembre : Coutances

1 <sup>er</sup> décembre	<b>AVENIRS Hiver</b>	ACC La butte
<b>Conditions d'accès</b>		
Catégories d'âge : Avenirs 1 : 2015- 2017 Avenirs 2 : 2014 Avenirs 3 : 2013		
<b>Engagements</b>		
Période d'engagements extranat : du 20 au 27 novembre		

■ Modalité de qualification  
5 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 27 novembre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

---

Dimanche 1 <sup>er</sup> décembre : ACC La butte
Ouverture des portes : 13h – Début des épreuves : 13h45
4 x 50 Nage Libre
100 4 Nages
100 Dos
100 Brasse
4 x 50 4 Nages
50 Nage Libre
100 Papillon
200 Nage Libre

---

Samedi 7 décembre	<b>CHALLENGE AVENIRS</b>	Nord : ??? Centre : Carentan Sud : ???
-------------------	--------------------------	--

### Conditions d'accès

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

### Engagements

Période d'engagements extranat : 27 novembre au 4 décembre

■ Modalité de qualification  
4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 décembre

■ Programme et horaires

---

Samedi 7 décembre : Carentan
Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

---

Samedi 7 décembre :
Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

---

Samedi 7 décembre :
Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

---

25 Nage Libre
50 Papillon Dos
25 Papillon
50 Dos Brasse
25 Brasse
50 Brasse Crawl
25 Dos

Dimanche 15 décembre	<b>Finales Avenirs 50 Hiver</b>	Granville
----------------------	---------------------------------	-----------

### Conditions d'accès

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

### Engagements

Période d'engagements extranat : du 4 au 11 décembre

■ Contenu du programme

■ Modalité de qualification  
6 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement  
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 11 décembre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Récompenses

■ Programme et horaires

---

Dimanche 15 décembre : Granville

Ouverture des portes :

Début des épreuves :





