



SPÉCIAL RÈGLEMENT

Saison 2026



ADRESSES UTILES

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

104, Rue Martre
CS 70052
92583 CLICHY Cedex
Site web : ffnatation.fr

Tél : 01.70.48.45.70

LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrante
Pericentre 4
14000 CAEN
Mail : secretariat@ffnnormandie.com
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

Tél : 02.31.75.04.19

D RD JSCS (DIRECTION REGIONALE ET DEPARTEMENTAL DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHESION SOCIAL)

DRAJES
2 place Jean Nouzille – CS 35033
14050 Caen Cedex 4
Mail : drajes-pole4@ac-normandie.fr
Site web : <https://www.ac-normandie.fr/jeunesse-engagement-sports>

Tel : 02.32.08.88.15

SDJES 50
5 bis rue des Prés BP 442
50002 SAINT LO Cédex
Mail: sdejs50-accueil@ac-normandie.fr
Site web : <https://www.manche.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Jeunesse-engagement-sports-et-vie-associative>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée
50000 SAINT LO
Mail : manche@franceolympique.com
Site web : <https://www.manche-franceolympique.org/>

Tél : 02.33.57.67.97

CONSEIL DEPARTEMENTAL

Maison du Département
98 route de Candol
50000 SAINT LO
Site web : www.manche.fr

Tél : 02.33.05.55.50

MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR

PRESIDENTE

DOUBLET Audrey

28 impasse du Grand Labbe, 50380 SAINT PAIR SUR MER

Tel : 06.50.94.21.12

Mail : audrey.doulet@outlook.fr

TRESORIERE

LAMBERT Magali

Mail : magali@ecomail.eco

SECRETAIRE

LEGROS Philippe

Mail : vpevent.cncoutances@gmail.com

DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE

DOUBLET Audrey et les entraîneurs de la Manche

Mail : audrey.doulet@outlook.fr

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

DUGAY Huguette

Mail : huguettedugay@free.fr

FRANCOISE Sandrine

Mail : françoise.sandrine@orange.fr

MASSE Florent

Mail : bureau.evgranville@gmail.com

BRIAND Serge

Mail : cna.presidence@gmail.com

LEGROS Philippe

Mail : vpevent.cncoutances@gmail.com

LENOIR Mathieu

Mail : mathieu_lenoir@yahoo.fr

DELATTRE Sandra

Mail : sadra.jacquot1@gmail.com

CATÉGORIES D'ÂGES

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

Catégories d'âge de janvier à décembre 2026	
Dames et Messieurs	
U9 U10 U11	2017 - 2020 2016 2015
U12 U13	2014 2013
U14 U15 U16 U17 U18	2012 2011 2010 2009 2008
Seniors	2007 et avant
Maîtres	2001 et avant

CALENDRIER GÉNÉRAL

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
JANVIER			
10 Janvier	1^{er} District Nord : CHERBOURG	18h00	18h45
17 janvier	Championnats de la Manche ½ Fond Benjamins / Juniors / Maîtres GRANVILLE	13h00	13h45
17 Janvier	2 ème Journée Départementale des Maîtres GRANVILLE	18h00	18h45
18 janvier	Avenirs Hiver CARENTAN	13h00	13h45
24 Janvier	1^{er} District Sud : COUTANCES	18h00	18h45
25 janvier	Interclubs Maîtres CAEN / LISIEUX ?	07h00	
31 janvier 1 ^{er} Février	Championnats de France Relais SAINT QUENTIN		
FEVRIER			
07 et 08 Février	Meeting de Granville GRANVILLE	07h00	08h00
07 Février	Meeting des maîtres de Bayeux BAYEUX	17h00	18h00
14 et 15 Février	Championnats de France Maîtres N2 Hiver LIBOURNE		
MARS			
05 au 08 Mars	Championnats de France Maîtres N1 Hiver BOURG EN BRESSE		
15 Mars	Avenirs Printemps COUTANCES	13h00	13h45
13 au 15 Mars	Championnats régionaux Juniors & Seniors GRAND-COURONNE	07h00	
21 Mars	1^{er} Inter-écoles Nord : LA BUTTE, CHERBOURG Centre : SAINT-LÔ Sud : AVRANCHES	18h00	18h45
28 et 29 Mars	Meeting des Marais CARENTAN	07h00	
AVRIL			
26 avril	Rassemblements Avenirs-Benjamins Avenirs : CHERBOURG La Butte Benjamins : CARENTAN	13h00	

MAI			
01 et 02 Mai	Meeting du Muguet AVRANCHES	07h15	14h00
02 et 03 Mai	Meeting Maitres de Caen CAEN	13h30	08h00
08 Mai	Championnats régionaux Maîtres GRANVILLE	07h00	
16 et 17 Mai	Championnats de France Maîtres N2 été NÎMES		
17 Mai	Avenirs Été AVRANCHES	13h00	13h45
23 Mai	2eme District Centre : CARENTAN Sud : GRANVILLE	18h00	18h45
25 au 30 Mai	Championnats de France U18 CHALON SUR SAONE		
30 et 31 Mai	Championnats de Normandie U 13 ARGENTAN	07h00	
JUN			
06 Juin	Championnats départementaux été CHERBOURG	8h00 13h30	8h45 14h15
07 Juin	Championnats départementaux été AVRANCHES	8h00 13h30	8h45 14h15
06 et 07 juin	Coupe de l'Ouest des départements CHINON		
13 Juin	Championnats de Normandie Interclubs U13 ARGENTAN	07h00	
13 Juin	Championnats de la Manche Maîtres SAINT-LÔ	19h00	19h45
14 juin	Finale régionale U11 COUTANCES	07h00	
20 juin	2ème Inter-École Nord : CHERBOURG Centre : COUTANCES Sud : GRANVILLE	18h00	18h45
19 au 21 Juin	Championnats de Normandie été Juniors & Seniors		
25 au 28 juin	Championnats de France Maîtres N1 été TARBES		
27 et 28 juin	Web Confrontation de l'Ouest U13 ANGERS		
JUILLET			
03 au 05 juillet	Championnats de l'Ouest Web confrontations été ORLÉANS LA SOURCE		
10 et 11 juillet	TOUR DU ROC GRANVILLE		
17 au 22 juillet	OPEN DE FRANCE BASSIN DE 50 M CANET EN ROUSSILLON		

OCTOBRE			
06 octobre	Journée Maîtres COUTANCES	20h00	20h45
10 et 11 octobre	Meeting de l'ACC CHERBOURG CHANTEREYNE	08h00	09h00
17 octobre	District Sud : AVRANCHES Centre : SAINT-LÔ	18h00	18h45
17 octobre	Interclubs U15 ARGENTAN		
18 octobre	Avenirs automne CARENTAN	13h00	13h45
NOVEMBRE			
07 nov	Interclubs Régional CAEN ?		
11 nov	Interclubs Départementaux COUTANCES		
14 nov	Championnats de la Manche + Départementaux U13 GRANVILLE	08h00 13h30	08h45 14h15
15 nov	Championnats de la Manche + Départementaux U13 AVRANCHES	08h00 13h30	08h45 14h15
21 et 22 nov	Meeting de la Mer CHERBOURG CHANTEREYNE		
22 nov	Interclubs Avenirs LA BUTTE CHERBOURG	13h00	13h45
DÉCEMBRE			
05 déc	Inter-Écoles Sud : AVRANCHES Centre : SAINT-LÔ ou CARENTAN Nord : CHERBOURG LA BUTTE	18h00	18h45
05 et 06 déc	Championnats régionaux Hiver GRANVILLE		
08 au 13 déc	Championnats de France U18 25m ?		
12 et 13 déc	Championnats régionaux U13 hiver PONT AUDEMER		
13 déc	Finale départementale Avenirs COUTANCES	08h00 13h30	08h45 14h15
17 au 19 déc	Championnats de France U13 CHOLET		
27 et 28 déc	Meeting du bout de l'AN SAINT-LÔ		

**Samedi
10 Janvier**

**Samedi
24 Janvier**

1^{ER} DISTRICT

LIEU :

Samedi 10 Janvier : Cherbourg
Samedi 24 Janvier : Coutances

CATÉGORIES D'ÂGE :

U11 et plus

MODALITÉS DE PARTICIPATION

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 07 Janvier ou 20
Janvier

Période d'engagements extranat

CHERBOURG : du 01 au 08 janvier
COUTANCES : DU 09 au 21 janvier

Récompenses

PROGRAMME

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

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

**Dimanche
18 Janvier**

AVENIRS HIVER

LIEU :

Carentan

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9
U10
U11

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Période d'engagements extranat

Du 07 au 14 Janvier

PROGRAMME

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

4 x 25 Nage libre Fille/Garçon

100 4 Nages

50 Dos

100 Dos

200 Nage Libre

50 Brasse

50 Papillon

50 Nage Libre

100 Nage Libre

4 x 25 Nage libre Mixte

**Samedi
17 Janvier**

CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND

LIEU :

Granville

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

CATÉGORIES D'ÂGE :

U12 et U13
U14 à U18
Seniors
Maîtres

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 Janvier

Récompenses

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

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

800 Nage libre
400 4N
1500 Nage libre

**Samedi
17 Janvier**

2e JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES MAÎTRES

LIEU :

Granville

CATÉGORIES D'ÂGE :

Maîtres (25 ans et plus)

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)
Limité à 4 engagements

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 Janvier

Récompenses

Pas de podiums

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45

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

**Dimanche
15 Mars**

AVENIRS PRINTEMPS

LIEU :

Coutances

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9 : 2017 à 2020

U10 : 2016

U11 : 2015

Modalités d'engagement

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

Période d'engagements extranat

Du 04 au 11 mars

Programme + Horaires

PROGRAMME

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

4 x 25 Nage Libre Dames et Messieurs

50 Papillon

100 4 Nages

50 Nage Libre

100 Brasse

50 Brasse

200 Nage Libre

50 Dos

100 Pap

4x25 Nage Libre Mixtes

**Samedi
21 Mars**

INTER ÉCOLE 1

LIEU :

Nord : La Butte, Cherbourg
Sud : Avranches
Centre : Saint-Lô

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits
sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 mars

CATÉGORIES D'ÂGE :

Avenirs

Période d'engagements extranat

Du 11 au 18 mars

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 - Début des épreuves : 18h30

4x25 Dos
25 papillon
25 Nage Libre
50 Brasse- Crawl
25 Dos
25 Brasse
4x25 Nage Libre

**Dimanche
17 Mai**

AVENIRS ÉTÉ

LIEU :

Avranches

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9 : 2017 à 2020

U10 : 2016

U11 : 2015

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 13 mai

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 Mai

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 13h00 - Début des épreuves : 13h45

4 x 25 4N Dames et Messieurs

100 4N

200 4N

50 Brasse

50 Nage Libre

50 Papillon

50 Dos

200 Nage Libre

400 Nage Libre

4 x 25 4N Mixtes

**Samedi
23 Mai**

2EME DISTRICT

LIEU :

Centre : Carentan
Sud : Granville

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi
2 relais maximum

CATÉGORIES D'ÂGE :

U11
U12 et U13
U14 à U18
Seniors

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits
sur <https://www.extranat.fr> pour le 19 mai

Période d'engagements extranat

Du 12 au 19 Mai

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 - Début des épreuves : 18h45

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

**Samedi 06 et
Dimanche
07 Juin**

CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ÉTÉ

LIEU :

Samedi : Cherbourg
Dimanche : Avranches

CATÉGORIES D'ÂGE :

U12 et U13
U14 à U18
Seniors

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités 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.

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 03 Juin

Période d'engagements extranat

Du 27 au 03 Juin

Récompenses

Les trois premiers de chaque catégorie d'âge

PROGRAMME

Samedi 06 Juin : Cherbourg

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

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

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h45

800 Nage libre
200 Papillon
200 Dos
100 Brasse
50 Papillon
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 07 Juin : Avranches

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

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

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h45

1500 Nage Libre
200 Brasse
100 Nage Libre
50 Dos
4 x 100 4 Nages

**Samedi
13 Juin**

CHAMPIONNATS DE LA MANCHE MAÎTRES

LIEU :

Saint-Lô

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 09 juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

CATÉGORIES D'ÂGE :

Maîtres : 25 ans et plus

Période d'engagements extranat

Du 02 au 09 Juin

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 19h00 - Début des épreuves : 19h45

4 x 50 Nage Libre Dames
4 x 50 Nage Libre Messieurs
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 Mixtes

**Mardi 06
Octobre**

Soirée Maîtres

LIEU :

Coutances

CATÉGORIES D'ÂGE :

Maîtres 25 ans et +

MODALITÉS DE PARTICIPATION

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 02/10

Période d'engagements extranat

Du 25/09 au 02/10

Récompenses

PROGRAMME

Ouverture des portes : 20h00 – Début des épreuves : 20h45

100 dos
50 pap
100 brasse
50 nage libre

**Samedi
17 Octobre**

3^{ème} DISTRICT

LIEU :

Sud : Avranches
Centre : Saint-Lô

CATÉGORIES D'ÂGE :

11 ans et plus

MODALITÉS DE PARTICIPATION

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 13 Octobre

Période d'engagements extranat

Du 06 au 13 octobre

Récompenses

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 – Début des épreuves : 18h45

4x50 Nage Libre dames et messieurs

100 dos

100 pap

100 Nage libre

200 4 nages

100 Brasse

50 Nage libre

4x50 Nage Libre Mixtes

**Dimanche
18 Octobre**

U11 AUTOMNE

LIEU :

Carentan

CATÉGORIES D'ÂGE :

U9
U10
U11

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 octobre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Période d'engagements extranat

Du 07 au 14 octobre

PROGRAMME

Ouverture des portes : 13h00 – Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage Libre Dames & Messieurs
200 Nage Libre
50 Dos
50 Papillon
100 4 Nages
50 Brasse
50 Nage Libre
4 x 25 4 Nages Mixtes

AJOUTER LES INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX TOUTES CAT

**Samedi 14 et
dimanche 15
Novembre**

CHAMPIONNAT DE LA MANCHE + DÉPARTEMENTAUX U13

LIEU :

Samedi : Granville
Dimanche : Avranches

CATÉGORIES D'ÂGE :

U12 et U13
U14 à U18
Seniors

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités 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.

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 11 novembre

Période d'engagements extranat

Du 04 au 11 novembre

Récompenses

Les trois premiers de chaque catégorie d'âge

PROGRAMME

Samedi 14 Novembre : Granville – 08h00

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

50 dos
400 Nage Libre
100 brasse
200 dos
200 pap

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h45

1500 Nage Libre
50 brasse
100 dos
200 4 Nages
4 x 50 Nage Libre Dames & Messieurs

Dimanche 15 Novembre : Avranches – 08h00

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

50 Nage Libre
400 4 Nages
100 Papillon
200 Nage Libre

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h45

800 Nage Libre
200 Brasse
50 Papillon
100 Nage Libre
4 x 50 4 Nages Dames & Messieurs

**Dimanche
22 Novembre**

INTERCLUBS U11

LIEU :

La Butte, Cherbourg

CATÉGORIES D'ÂGE :

U11

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

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

Période d'engagements extranat

Du 11 au 18 novembre

PROGRAMME

Ouverture des portes : 13h00 – Début des épreuves : 13h45

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

**Samedi
05 décembre**

INTER ÉCOLE

LIEU :

Nord : La Butte, Cherbourg
Sud : Avranches
Centre : Saint-Lô ou Carentan

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 02 décembre

Période d'engagements extranat

Du 25 Novembre au 02 décembre

Programme + Horaires

CATÉGORIES D'ÂGE :

Avenirs et -

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 - Début des épreuves : 18h30

4x25 Dos mixte
25 nage libre
25 brasse
50 dos
4x 25 nage libre mixte
25 dos
25 papillon
50 NL

**Dimanche 13
décembre**

FINALE U11

LIEU :

Coutances

CATÉGORIES D'ÂGE :

U11

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Modalités de qualification

4 épreuves individuelles maxi

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 09 décembre

Période d'engagements extranat

Du 02 au 09 décembre

Critères de qualifications :

9 ans : 50 points

10 ans :

Programme + Horaires

PROGRAMME

Ouverture des portes : 18h00 - Début des épreuves : 18h30

Samedi :

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

Dimanche :

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