

**LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION**



**Île de France  
NATATION**

**Règlements  
et Calendriers**  
du 1er janvier au 31 décembre 2023

**SAISON 2023**



Crédits photos : KMSP

**MISE A JOUR 20 SEPTEMBRE 2023**

# **NATATION COURSE**

**Ligue Ile-de-France de Natation**

163 Boulevard Mortier 75020 Paris

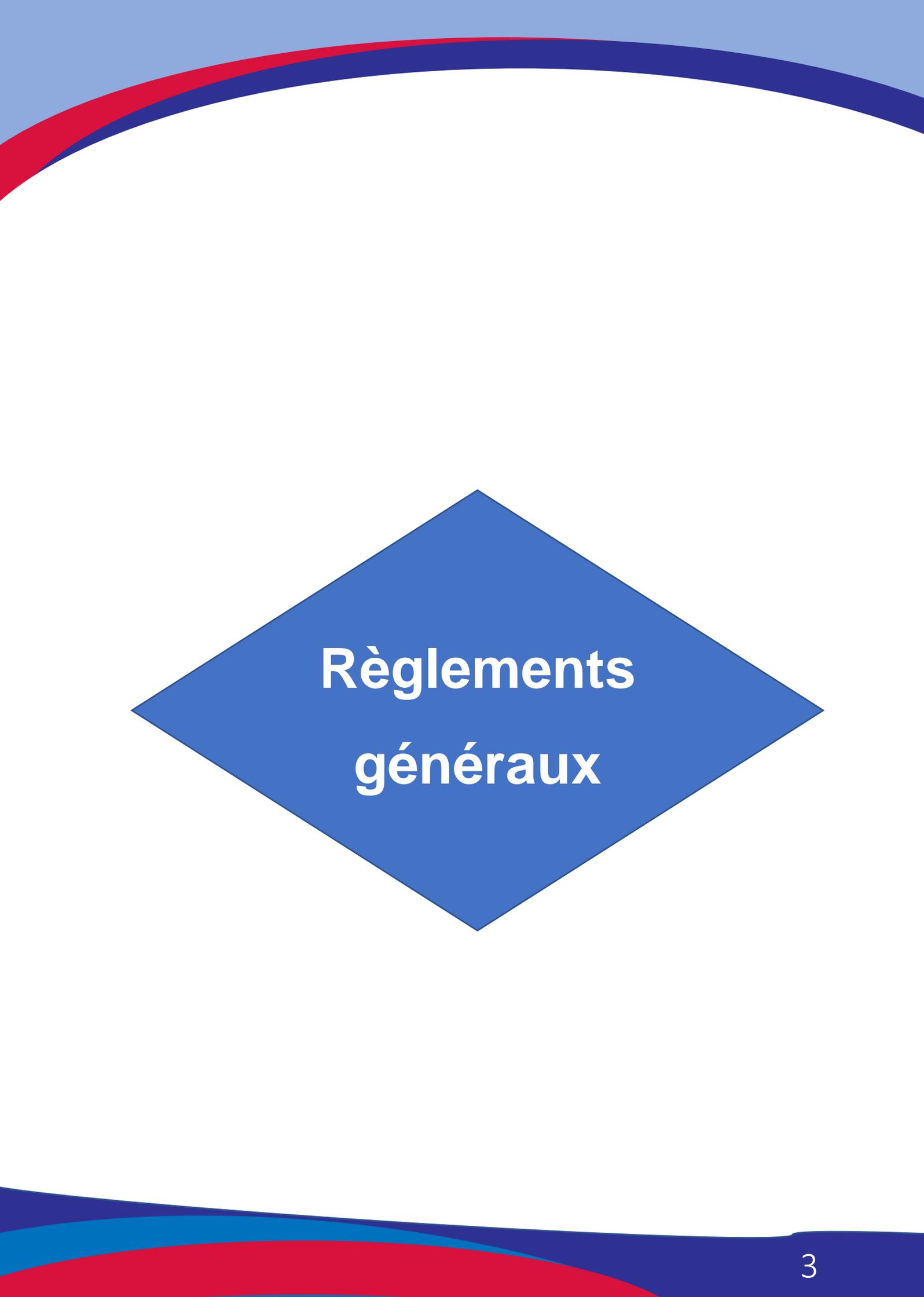
01 40 31 19 25

Internet : <http://www.lif-natation.fr>

Pour les engagements et résultats : [natation@lif-natation.fr](mailto:natation@lif-natation.fr)

# Sommaire

Règlements généraux .....	3
Calendrier fédéral et régional .....	5
Dispositions réglementaires communes .....	6
Les catégories d'âges .....	9
Les classements .....	10
Règlement Sportif .....	11
Compétitions Avenirs.....	12
Compétitions Benjamins .....	12
Parcours Juniors Séniors .....	14
Coupe IDF des Départements .....	16
Meeting Francily 2023 .....	17
Critérium IDF 50m N°1 .....	18
Critérium IDF 50m N°2 .....	19
Coupe de France des Départements .....	20
Championnat régional Juniors Séniors été 50m.....	21
Championnat régional Benjamins 50m .....	22
Championnats nationaux Interclubs TC en bassin de 25m .....	23
Championnat régional Benjamins 25m .....	27
Championnat régional Juniors Séniors hiver 50m .....	28



# Règlements généraux

## Explication des icônes pour les compétitions

	Type de bassin (25 ou 50 mètres)
	Type d'organisation (régionale, poules géographiques, etc.)
	Statut fédéral (animation, référence)
	Dates de la compétition
	Nageurs et catégories concernés par la compétition
	Dates à retenir

## Calendrier fédéral et régional

COMPETITIONS	DATES
Coupe IDF des départements (dates protégées Benj. et Juniors)	Samedi 21 et/ou 22 janvier 2023
Meeting National Francily	Vendredi 17 au dimanche 19 février 2023
<b>DATE LIMITE QUALIFICATION CITERIUM 1 50m</b>	<b>Lundi 13 mars 2023</b>
<b>Période d'orga. championnats départementaux 25m Benjamins</b>	<b>Entre le 11 mars et le 23 avril 2023</b>
Critérium IDF 50m N°1 (Webconfrontation) (dates protégées Jun/Sén)	Vendredi 24 au dimanche 26 mars 2023
Championnats de France Juniors 50m	Mercredi 5 au lundi 10 avril 2023
<b>DATE LIMITE QUALIFICATION CITERIUM 2 50m</b>	<b>Lundi 10 avril 2023</b>
Critérium IDF 50m N°2 (dates protégées Jun/Sén)	Vendredi 21 au dimanche 23 avril 2023
Championnats de France N2 50m	Jeudi 18 au dimanche 21 mai 2023
Coupe de France des Départements (date protégée Benjamins)	Dimanche 11 juin 2023
Championnats de France Elite 50m	Dimanche 11 au vendredi 16 juin 2023
<b>DATE LIMITE QUALIFICATION REGIONAUX TC et BENJAMINS</b>	<b>Lundi 12 juin 2023</b>
Cham. Rég. TC 50m (Webconfrontation) (dates protégées Jun/Sén)	Vendredi 23 au dimanche 25 juin 2023
Cham. Rég Benj. 50m (Webconfrontation) (dates protégées Benj.)	Dimanche 2 et lundi 3 juillet 2023
Championnats de France Open d'été 50m	Mardi 18 au dimanche 23 juillet 2023
<b>Période Webconfrontation départementale en bassin de 25m</b>	<b>Du 15 septembre au 18 décembre 2023</b>
Championnats de France Elite 25m Angers	Jeudi 26 au dimanche 29 octobre 2023
Interclubs TC (dates protégées Jun. Sén.) Poule Géographiques	Samedi 11 et/ou dimanche 12 novembre 2023
Interclubs TC (dates protégées) Poule R1 voir clubs qualifiés	Samedi 18 et dimanche 19 novembre 2023
<b>DATE LIMITE QUALIFICATION REGIONAUX BENJAMINS</b>	<b>Lundi 13 novembre 2023</b>
Championnat régional Benj. 25m (dates protégées pour les qualifiés)	Samedi 25 et dimanche 26 novembre 2023
<b>DATE LIMITE QUALIFICATION REGIONAUX Juniors Séniors</b>	<b>Lundi 4 décembre 2023</b>
Championnat de France Juniors	Mardi 9 au Samedi 12 décembre 2023
Championnat régional hiver 50m (dates protégées Juniors Séniors)	<b>Nouvelles dates ! : Ven.15 au Dim. 17 déc. 2023</b>
Finale Nationale Coupe de France des Départements	Vendredi 15 décembre 2023
Championnats de France Benjamins 50m	Samedi 16 au Lundi 18 décembre 2023

### ■ Dates imposées aux calendriers départementaux

COMPETITIONS	DATES
Saison 2023 (à partir du 1 <sup>er</sup> janvier 2023) :	
Date limite organisation Interclubs Benjamins	25 juin 2023
Date limite organisation Interclubs Avenir	17 décembre 2023

- **Dates protégées régionales** : Les compétitions ne respectant pas les dates protégées seront supprimées des serveurs fédéraux.
- **Meetings labellisés régionaux** : Les demandes de labellisation régionale pour vos meetings sont à réaliser avant **le 30 juin 2023** pour les meetings avant le 31 décembre et avant le **1<sup>er</sup> décembre** pour les meetings après le 1<sup>er</sup> janvier 2024. **Formulaire de demande de labellisation** : <https://forms.office.com/r/aTeXFSAfZi> **Toute demande non conforme au cahier des charges sera refusée**

## Dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions régionales

### ■ Modalités d'engagements

- 1- Merci de vérifier le règlement de la compétition et de vérifier les éventuelles listes qualificatives associées
- 2- Je réalise mes engagements sur extranat.fr (seuls les temps de la base fédérale pourront être pris en compte, sans temps les nageuses et nageurs seront engagés « AT » pour absence de temps si le règlement l'y autorise).
- 3- Tous les engagements non conformes aux éventuelles listes qualificatives seront rejetés et seront frappés d'une amende correspondant au tarif majoré (voir tableau « Engagements »).

A titre exceptionnel, les engagements déposés après la fermeture de la procédure Extranat seront enregistrés jusqu'à la 1<sup>ère</sup> demi-heure qui suit l'Ouverture des Portes de la 1<sup>ère</sup> réunion et facturés 45 euros pour une épreuve individuelle, 90 euros pour une épreuve de relais et 300 euros par équipe

### ■ Engagements

Une avance sur engagements sera demandée, par le Trésorier de la Ligue Régionale, à tous les clubs participant à des compétitions régionales avant le 31 octobre 2022 ; pour les nouveaux participants avant leur première compétition régionale. Cette somme ne pourra être inférieure à 85 €. Aucun club ne pourra participer à une compétition régionale s'il n'a pas réglé la somme forfaitaire exigée.

**Les engagements des nageurs et nageuses doivent impérativement passer par les clubs.**

Pour toutes les compétitions individuelles :

	Tarifs de base Clubs franciliens labellisés ou 100% Licences	Tarifs majorés Clubs n'étant pas 100% Licences ou non franciliens
Engagements Indiv	6 €	10 €
Engagements Relais	12 €	20 €

Pour les compétitions Interclubs, les droits d'engagement par équipe et par sexe sont fixés à

	Tarifs de base Clubs franciliens labellisés ou 100% Licences	Tarifs majorés Clubs n'étant pas 100% Licence ou non franciliens
Interclubs Jeunes	45 €	60 €
Interclubs Toutes Catégories Interclubs Maîtres	60 €	100 €

Pour le meeting Francily', les droits d'engagement, pour tous, sont à : **10 €**.

Pour les clubs organisant une compétition régionale, les droits d'engagements seront remboursés intégralement hors interclubs et meeting.

## ■ Forfaits

### ■ Sur les engagements

Par esprit sportif, afin que les compétitions se déroulent dans les meilleures conditions, nous demandons aux clubs de nous informer des non-participants aux différentes épreuves dès qu'ils en ont connaissance.

**Les forfaits arrivant moins de 72 heures avant le début de la compétition seront frappés d'une pénalité équivalant au tarif de l'engagement correspondant, en plus du montant de l'engagement (sauf Francily', aucune amende).**

### ■ Pour les finales

Pour les qualifications en finale, les forfaits doivent obligatoirement être déclarés au plus tard dans les 30 minutes suivant l'annonce des qualifiés de l'épreuve considérée. Tout nageur classé dans une épreuve est considéré comme réserviste jusqu'à 30 mn après la première annonce des nageurs qualifiés.

Un nageur non qualifié directement en finale peut également déclarer forfait s'il ne désire pas participer à une finale en cas de place vacante.

Les forfaits non déclarés en finale seront frappés d'une amende de 85 € (100 € pour les clubs non 100% licences) sauf en cas de maladie ou blessure survenant entre les séries et les finales. Dans ce cas, un certificat médical sera exigé.

### ■ Pour les compétitions par équipe

Toute équipe qualifiée en poule régionale est tenue d'y participer (Championnats Interclubs toutes catégories et Interclubs Jeunes).

En cas de forfait, l'amende appliquée sera de :

- déclaré plus de 72 heures avant la compétition : 300 € (400 € pour les clubs non 100% licences).
- déclaré moins de 72 heures avant la compétition : 500 € (600 € pour les clubs non 100% licences).

L'amende pour la R1 ne sera pas appliquée si le forfait du club est général pour la compétition considérée (poule régionale **et** poules départementales) **ou si le club ne se qualifie pas pour la R1 pour la saison suivante à l'issu des interclubs.**

En cas de forfait d'une équipe en poule géographique, après parution de la répartition des équipes au bulletin, une amende de 60 € (80 € pour les clubs non 100% licences) sera appliquée.

## ■ Récompenses

Dans certaines compétitions, en plus des médailles, des lots pourront être remis soit aux premiers, soit aux meilleures performances à la table de cotation fédérale, soit aux clubs sur le classement élite de la compétition. Ces lots ne seront remis au récipiendaire que s'il est présent au moment de la remise.

## ■ Transmission des résultats

Les résultats sont remontés directement sur les fédéraux à partir de l'application Extranat Pocket. Si la compétition n'est pas en ligne, alors l'organisateur doit envoyer la FFNex directement à la Fédération Française de Natation par mail

**En cas de non-respect de ces règles, aucune réclamation ne sera acceptée au niveau des compétitions régionales.**

**Pour l'ensemble des compétitions individuelles et de relais, qualificatives et de référence, la « règle d'un seul départ » sera appliquée.**

**Pour les compétitions par équipe, la « règle des deux départs » sera appliquée.**

## Précisions concernant la désignation des jurys pour les compétitions de la LIF

### ■ Officiels – Dispositions générales de la Ligue Ile-de-France Natation

#### ■ Mise en application de l'article SW3.2.5

Pour toutes les compétitions au calendrier régional y compris les meetings, les nageurs devront se présenter à la chambre d'appel au plus tard 20 mn avant le début de leur course et y rester.

Il ne sera pas fait d'appel au micro pour les nageurs absents.

#### ■ Nombre d'officiels à présenter

Pour les différentes compétitions individuelles, les clubs devront fournir un officiel à partir de cinq nageurs engagés et ce pour chaque réunion de la compétition. En cas de non-respect de cette clause, le club devra s'acquitter d'une pénalité de 45 € par réunion (60 € pour les clubs non 100% licences).

Les officiels désignés (Juge(s) Arbitre(s) et Starter(s)) par la commission des officiels compteront dans le quota de leur club quelque-soit le lieu de leur participation. Il est possible pour un officiel d'un club ayant moins de 5 nageurs d'officier.

Pour les compétitions par équipe, les clubs devront fournir un officiel par équipe engagée (poule régionale ou départementales) et ce pour chaque réunion de la compétition : 1 équipe = 1 officiel à l'exception des deux compétitions Interclubs ci-dessous :

#### ■ Cas particuliers des Interclubs TC Poule R1 et Jeunes

1 officiel par **club engagé** et non par équipe. En cas de non-respect de cette clause, le club acquittera une pénalité de 45 € par officiel manquant (60 € pour les clubs non 100% licences).

#### ■ Cas particuliers des compétitions « Indoor » du calendrier Eau Libre

Pour les compétitions « Indoor » du calendrier Eau Libre régional, l'application du règlement général ne permet pas d'être sûr de pouvoir organiser les séries avec au moins 2 nageurs par ligne.

Dans ces conditions, les clubs devront présenter des officiels suivant les dispositions ci-dessous :

A partir 3 nageurs engagés → 1 officiel

A partir 6 nageurs engagés → 2 officiels

10 nageurs et plus engagés → 3 officiels

En cas de non-respect de ces dispositions, le club s'acquittera d'une pénalité de 45 € par officiel manquant (60 € pour les clubs non 100% licences).

## ■ Jury

Pour les compétitions régionales et interrégionales, la commission des officiels de la Ligue convoquera un jury qui sera constitué à minima par :

- 2 juges arbitres\*, 2 starters, 2 juges de nage, 6 ou 8 chronométreurs, 1 chambre d'appel
- \* Parmi ce jury, le Comité Départemental désigné par la commission des officiels pourra nommer
- 1 juge arbitre, 1 starter

Ne sont pas concernées par ces dispositions, les compétitions suivantes :

- Les poules géographiques des Interclubs toutes catégories
- Les trois poules du championnat Régional en bassin de 25m
- Poules départementales des Interclubs Jeunes et Interclubs Avenirs
- Coupe des départements où la Commission nommera 1 Juge Arbitre et 1 Starter

Un comité départemental, s'il le souhaite, pourra prendre en charge la convocation du jury pour une compétition se déroulant dans son département.

## ■ Arrivée des officiels

Les participants au jury doivent se présenter dès l'ouverture des portes auprès du juge arbitre.

## ■ Table/Secrétariat

Elle est composée suivant la compétition :

- Du ou de la délégué(e)
- d'un responsable informatique
- d'un speaker

## ■ Délégué

Sur proposition de la commission sportive, le délégué sera désigné en bureau par le Président de la Ligue Régionale

## Les catégories d'âges

A PARTIR DU 1 <sup>er</sup> JANVIER 2023 (Telles que définies par la FFN)				
	Dames		Messieurs	
<b>AVENIRS</b>	11 ans et moins	2012 et après	12 ans et moins	2011 et après
<b>BENJAMINS</b>	12-13 ans	2011 à 2010	13-14 ans	2010 à 2009
<b>JUNIORS</b>	14-17 ans	2009 à 2006	15-18 ans	2008 à 2005
<b>SENIORS</b>	18 ans et plus	2005 et avant	19 ans et plus	2004 et avant

Vacances Scolaires 2023	
Académies Paris - Créteil - Versailles	
Hiver 2023	Du samedi 18 février au lundi 6 mars 2023
Printemps 2023	Du samedi 22 avril au mardi 9 mai 2023
Été 2023	A partir du samedi 8 juillet 2023
Rentrée des élèves 2023	Lundi 4 septembre 2023
Automne 2023	Du samedi 21 octobre au lundi 6 novembre 2023
Noël 2023	Du samedi 23 décembre au lundi 8 janvier 2024

## Les classements

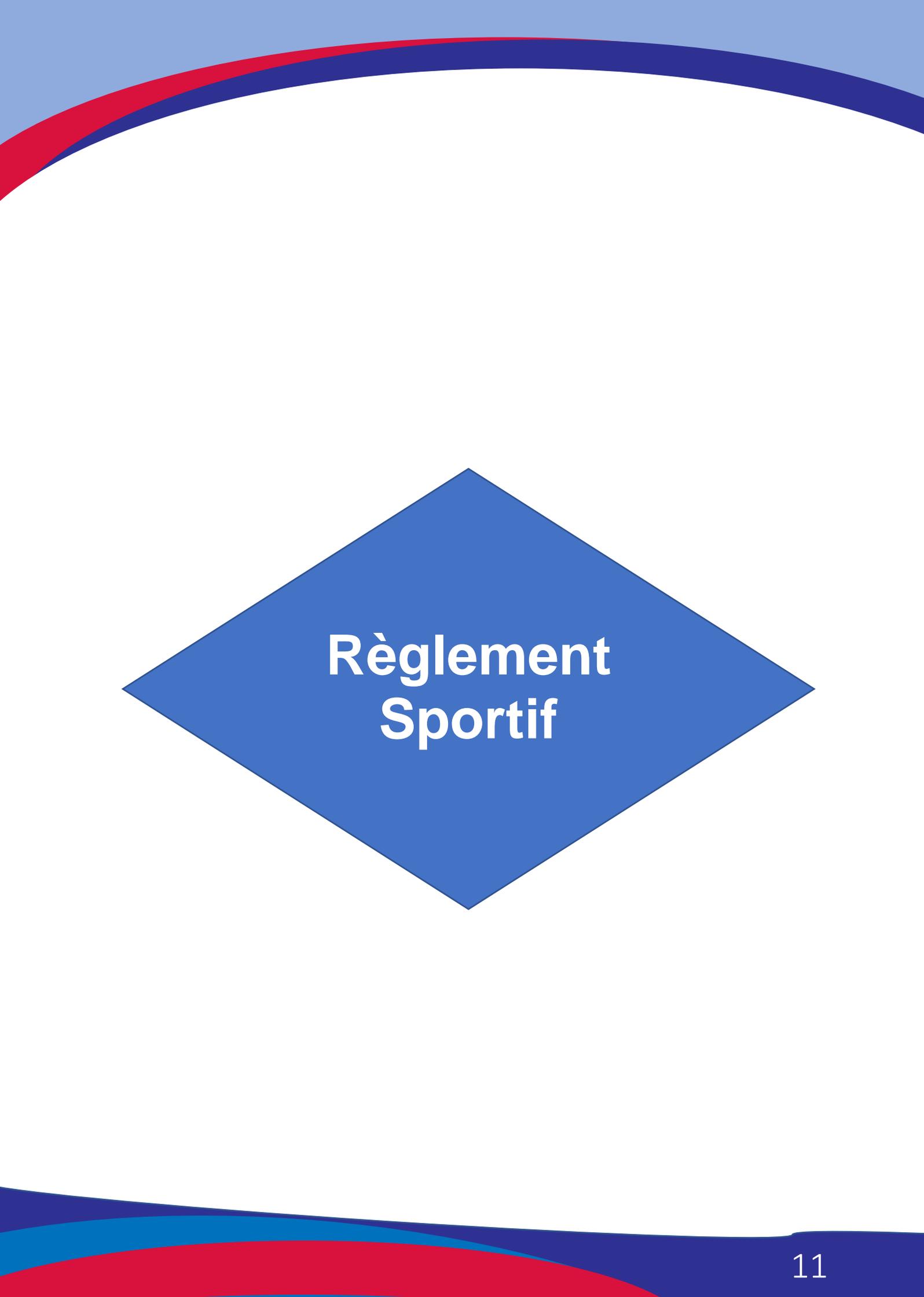
### ■ Classement « Clubs élite mixte d'Ile-de-France »

Le classement « clubs élite mixte d'Ile-de-France » est basé sur les performances réalisées au cours des championnats nationaux.

Un classement récapitulatif des 5 compétitions sera réalisé à l'addition des points marqués par chaque club au classement fédéral des structures :

1 <sup>er</sup> club :	1200 €
2 <sup>ème</sup> club :	900 €
3 <sup>ème</sup> club :	600 €
4 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> club :	400 €
8 <sup>ème</sup> au 10 <sup>ème</sup> club :	200 €

**Pour valoriser et promouvoir le classement** « clubs élite mixte d'Ile-de-France », les récompenses seront remises à l'Assemblée Générale annuelle de la Ligue Régionale au représentant des clubs présents. **Les clubs absents ne seront pas récompensés.**



# Règlement Sportif



- ⇒ **Une période de formation de Janvier à Mars** : laissée à l'initiative des départements, l'aspect formateur doit être prépondérant, l'aspect performance doit être secondaire. Cette période doit être propice à l'innovation.
- ⇒ **Une période de Validation d'Avril à Juillet** : Cette période laisse place à la performance et aux qualifications. Notamment avec la mise en place **de championnats départementaux 25m qui devront être organisés entre le 11 mars et le 23 avril**. (une seule date par département et non ouvert aux clubs des autres départements)

Les championnats départementaux durant la période, serviront de qualification pour les championnats régionaux benjamins de Juillet 2023.

### **2 manières de se qualifier aux régionaux benjamins de juillet 2023 :**

- 1) **Par Ranking** : après concaténations des résultats des championnats départementaux 25m. Les nageuses et nageurs seront qualifiés aux régionaux benjamins de juillet **dès lors qu'ils rentrent sur 2 courses dans les Rankings**, Ils/elles pourront nager ce qu'ils/elles souhaitent aux régionaux benjamins de Juillet.

### **Rankings par années d'âges :**

*800 NL, 1500 NL, 200 papillon et 400 4N pour les benjamin(e)s 2 uniquement cf règlement fédéral*

- **50 Mètres et 100 Mètres** : 16 premiers et premières
- **200 Mètres** : 12 premiers et premières
- **400 Mètres** : 10 premiers et premières
- **800 Mètres et 1500 Mètres**: 8 premiers et premières

***Ce dispositif étant nouveau, des simulations ont été réalisées, la Ligue se réserve le droit de modifier les niveaux de Ranking en fonction des performances réalisées lors des championnats départementaux Benjamins afin de coller au plus près de la réalité à l'instant T.***

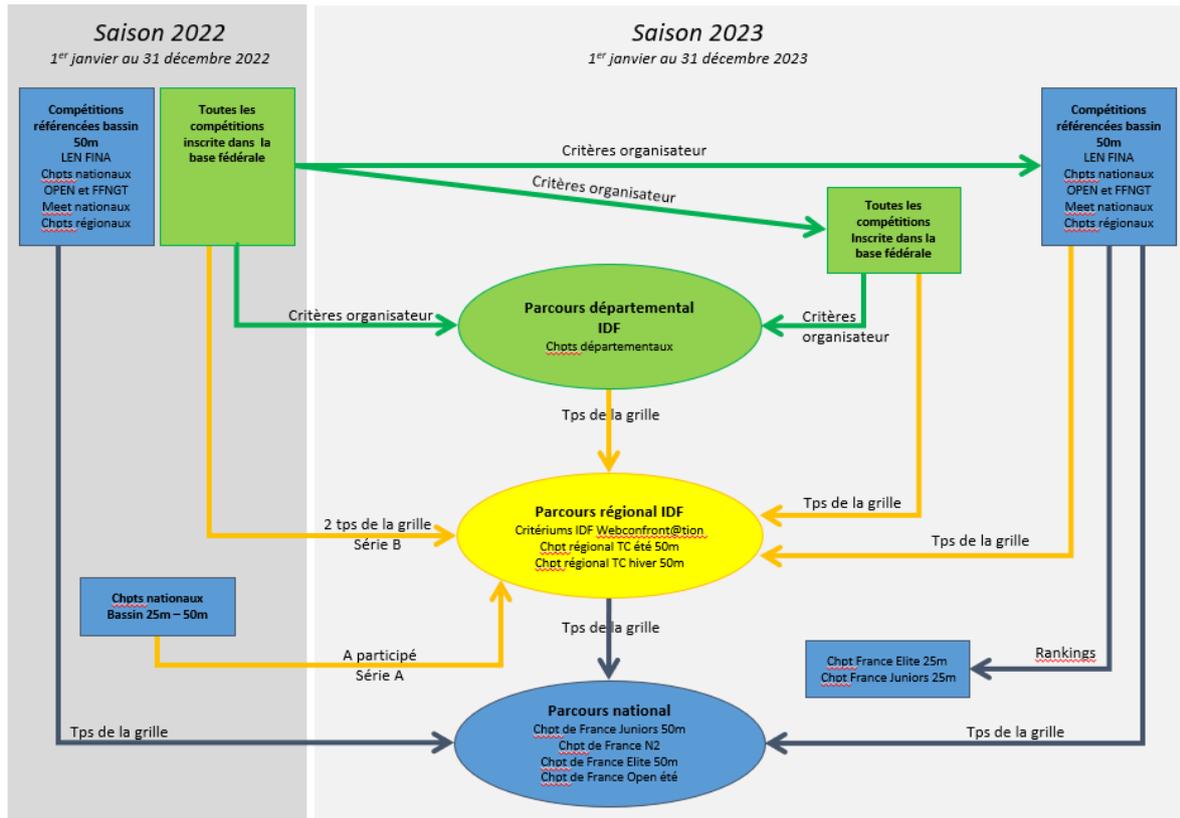
- 2) **Par temps qualificatifs** : Une grille de temps sur chaque épreuve sera construite à la suite des championnats départementaux 25m, en direct relation avec les rankings. Les nageuses et nageurs pourront nager uniquement les nages dans lesquelles ils sont qualifiés (aucune course complémentaire autorisée). Nous prendrons tous les temps de la base du 1<sup>er</sup> janvier 2023 au 12 juin 2023.

**Date limite organisation Interclubs Benjamins par les départements : 25 juin 2023**

## Parcours Juniors Séniors

Un parcours régional avec 3 compétitions majeures pour notre région : Critérium Open Ile-de-France 50m (2 plots) et Régionaux Toutes catégories 50m

### Parcours Juniors - Séniors



## Séries A, Séries B et Séries C

Le principe est le même que la saison passée :

- ⇒ Qualification en fonction de sa participation aux échéances nationales du 1<sup>er</sup> janvier 2022 et jusqu'au 31 décembre 2022. Toutes les nages seront accessibles : **c'est la série A.**
- ⇒ Qualification sur tous les temps réalisés présent dans la base fédérale entre le 1<sup>er</sup> janvier 2022 et jusqu'au 31 décembre 2022. A savoir réaliser 2 temps dans la grille régionale. Toutes les nages seront accessibles : **c'est la série B (il faut prendre la catégorie anticipée de 2023 !).**
- ⇒ **Pour la série C (ne rentrant ni en A ni en B),** ils pourront se qualifier au parcours régional uniquement sur les courses dans lesquelles ils se qualifient (voir grille de temps) + 1 épreuve complémentaire au choix. **Tous les temps à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023** de la base fédérale seront pris en compte. (Dates limites de prise en compte des performances pour chaque compétition, voir calendrier). La liste des qualifiés sera régulièrement actualisée et disponible sur le site internet.

## Grille de temps d'accès au parcours et compétitions régionales

**ATTENTION :** Pour la série B il faut prendre la grille de la catégorie anticipée en 2023 !

Epreuves	DAMES (50m)				
	14	15	16	17	18+
50 NL	00:31,55	00:30,96	00:30,38	00:29,94	00:29,21
100 NL	01:08,40	01:07,13	01:05,86	01:04,91	01:03,33
200 NL	02:29,13	02:26,37	02:23,60	02:21,53	02:18,08
400 NL	05:19,21	05:13,30	05:07,38	05:02,95	04:55,56
800 NL	10:56,05	10:43,90	10:31,75	10:22,64	10:07,45
1500 NL	20:52,59	20:29,40	20:06,20	19:48,80	19:19,81
50 Dos	00:35,83	00:35,17	00:34,50	00:34,01	00:33,18
100 Dos	01:17,41	01:15,98	01:14,55	01:13,47	01:11,68
200 Dos	02:47,67	02:44,56	02:41,46	02:39,13	02:35,25
50 Bra.	00:40,20	00:39,46	00:38,71	00:38,16	00:37,23
100 Bra.	01:27,57	01:25,95	01:24,33	01:23,11	01:21,09
200 Bra.	03:08,09	03:04,61	03:01,12	02:58,51	02:54,16
50 Pap.	00:33,32	00:32,71	00:32,09	00:31,63	00:30,85
100 Pap.	01:15,43	01:14,03	01:12,63	01:11,59	01:09,84
200 Pap.	02:48,09	02:44,98	02:41,87	02:39,53	02:35,64
200 4 N.	02:51,59	02:48,42	02:45,24	02:42,86	02:38,88
400 4 N.	06:01,87	05:55,17	05:48,47	05:43,44	05:35,06

Epreuves	DAMES (25m)				
	14	15	16	17	18+
50 NL	00:30,85	00:30,26	00:29,68	00:29,24	00:28,51
100 NL	01:06,80	01:05,53	01:04,26	01:03,31	01:01,73
200 NL	02:25,73	02:22,97	02:20,20	02:18,13	02:14,68
400 NL	05:11,71	05:05,80	04:59,88	04:55,45	04:48,06
800 NL	10:40,05	10:27,90	10:15,75	10:06,64	09:51,45
1500 NL	20:22,59	19:59,40	19:36,20	19:18,80	18:49,81
50 Dos	00:34,33	00:33,67	00:33,00	00:32,51	00:31,68
100 Dos	01:15,01	01:13,58	01:12,15	01:11,07	01:09,28
200 Dos	02:42,77	02:39,66	02:36,56	02:34,23	02:30,35
50 Bra.	00:39,40	00:38,66	00:37,91	00:37,36	00:36,43
100 Bra.	01:25,57	01:23,95	01:22,33	01:21,11	01:19,09
200 Bra.	03:03,09	02:59,61	02:56,12	02:53,51	02:49,16
50 Pap.	00:32,72	00:32,11	00:31,49	00:31,03	00:30,25
100 Pap.	01:14,13	01:12,73	01:11,33	01:10,29	01:08,54
200 Pap.	02:44,99	02:41,88	02:38,77	02:36,43	02:32,54
200 4 N.	02:48,09	02:44,92	02:41,74	02:39,36	02:35,38
400 4 N.	05:53,07	05:46,37	05:39,67	05:34,64	05:26,26

Epreuves	MESSIEURS (50m)				
	15	16	17	18	19+
50 NL	00:28,17	00:27,65	00:27,13	00:26,60	00:26,08
100 NL	01:01,48	01:00,34	00:59,20	00:58,06	00:56,93
200 NL	02:15,08	02:12,58	02:10,08	02:07,58	02:05,07
400 NL	04:46,77	04:41,45	04:36,14	04:30,83	04:25,52
800 NL	09:55,75	09:44,72	09:33,69	09:22,65	09:11,62
1500 NL	18:56,95	18:35,90	18:14,84	17:53,79	17:32,73
50 Dos	00:31,83	00:31,24	00:30,65	00:30,06	00:29,47
100 Dos	01:08,74	01:07,47	01:06,20	01:04,93	01:03,65
200 Dos	02:30,11	02:27,33	02:24,55	02:21,77	02:18,99
50 Bra.	00:35,42	00:34,77	00:34,11	00:33,45	00:32,80
100 Bra.	01:17,22	01:15,79	01:14,36	01:12,93	01:11,50
200 Bra.	02:47,15	02:44,05	02:40,96	02:37,86	02:34,77
50 Pap.	00:29,89	00:29,34	00:28,79	00:28,23	00:27,68
100 Pap.	01:06,25	01:05,02	01:03,79	01:02,57	01:01,34
200 Pap.	02:30,02	02:27,24	02:24,46	02:21,69	02:18,91
200 4 N.	02:33,21	02:30,38	02:27,54	02:24,70	02:21,86
400 4 N.	05:28,41	05:22,33	05:16,25	05:10,16	05:04,08

Epreuves	MESSIEURS (25m)				
	15	16	17	18	19+
50 NL	00:27,47	00:26,95	00:26,43	00:25,90	00:25,38
100 NL	00:59,88	00:58,74	00:57,60	00:56,46	00:55,33
200 NL	02:11,68	02:09,18	02:06,68	02:04,18	02:01,67
400 NL	04:39,27	04:33,95	04:28,64	04:23,33	04:18,02
800 NL	09:39,75	09:28,72	09:17,69	09:06,65	08:55,62
1500 NL	18:26,95	18:05,90	17:44,84	17:23,79	17:02,73
50 Dos	00:30,33	00:29,74	00:29,15	00:28,56	00:27,97
100 Dos	01:06,34	01:05,07	01:03,80	01:02,53	01:01,25
200 Dos	02:25,21	02:22,43	02:19,65	02:16,87	02:14,09
50 Bra.	00:34,62	00:33,97	00:33,31	00:32,65	00:32,00
100 Bra.	01:15,22	01:13,79	01:12,36	01:10,93	01:09,50
200 Bra.	02:42,15	02:39,05	02:35,96	02:32,86	02:29,77
50 Pap.	00:29,29	00:28,74	00:28,19	00:27,63	00:27,08
100 Pap.	01:04,95	01:03,72	01:02,49	01:01,27	01:00,04
200 Pap.	02:26,92	02:24,14	02:21,36	02:18,59	02:15,81
200 4 N.	02:29,71	02:26,88	02:24,04	02:21,20	02:18,36
400 4 N.	05:19,61	05:13,53	05:07,45	05:01,36	04:55,28

Coupe des Départements			
	<b>Compétition d'animation</b>		 <b>25m</b>
	<b>Dimanche 22 janvier 2023</b>		<b>1 poule régionale</b>
	<b>Benjamins Juniors</b>	<b>Compétition par équipe des départements</b> Equipes de 8 : 4 Benjamins, 4 Juniors 1 équipe filles et 1 équipe garçons : au total 16 nageurs	
	<b>Engagements par extraNat</b>		

## ■ Programme

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
Relais 4x50 Dos filles et garçons Pause 10 minutes 100 Papillon filles et garçons Benjamins 200 Papillon filles et garçons Juniors 100 Brasse filles et garçons J Benjamins 200 Brasse filles et garçons Juniors Pause 10 minutes Relais 4x50 4 Nages filles et garçons	Relais 4x50 Papillon filles et garçons Pause 10 minutes 100 Dos filles et garçons Benjamins 200 Dos filles et garçons Juniors 100 Nage Libre filles et garçons Benjamins 200 Nage Libre filles et garçons Juniors Pause 10 minutes Relais 4x50 Brasse filles et garçons

## ■ Règlement sportif

100 Papillon, 100 Dos, 100 Brasse, 100 Nage Libre pour les Benjamins

200 Papillon, 200 Dos, 200 Brasse, 200 Nage Libre pour les Juniors

Les séries seront nagées par catégories. Les relais sont nagés 2 fois et seront composés par catégorie.

Chaque nageur doit faire obligatoirement 2 nages et les 4 relais. Exemple : par équipe, 2 Benjamins filles au 100 Papillon et 2 Juniors filles au 200 Papillon.

## ■ Engagement Les engagements sont à faire sur extranat.fr

## ■ Classement

Il s'effectue par addition des points obtenus à la place par sexe et par catégorie (1<sup>er</sup> : 18, 2<sup>ème</sup> : 16, 3<sup>ème</sup> : 14, 4<sup>ème</sup> : 13, 5<sup>ème</sup> : 12 etc.). Les points des relais ne sont pas doublés.

En cas d'égalité au total des points, le relais 4x50 4 Nages départagera les équipes de département. Un classement général féminin, masculin et un classement général mixte seront effectués.

## ■ Récompenses

Les 3 premières équipes filles, garçons et mixtes recevront des coupes et des médailles.

## ■ Officiels

Chaque département devra fournir 4 officiels dont un "A".

Meeting Francily 2023			
	Compétition d'animation		 50m
	Du 17 au 19 février 2023		Sarcelles
	Juniors Séniors	Sur grille de qualification	
	Engagements par extraNat		

## ■ Programme

vendredi 17 février 2023	samedi 18 février 2023	dimanche 19 février 2023
<i>Matin</i>	<i>Matin</i>	<i>Matin</i>
<b>Echauffement 7h</b>	<b>Echauffement 7h</b>	<b>Echauffement 7h</b>
<b>Séries 8h30</b>	<b>Séries 8h30</b>	<b>Séries 8h30</b>
200x4N D & M	400x4N D&M	200 Dos D&M
100Dos D&M	100 Papillon D&M	100 Brasse D&M
50 Papillon D&M	200 NL D&M	200 Papillon D&M
50 NL D&M	50 Brasse D&M	100 NL D&M
200 Brasse D&M	50 Dos D&M	1500 NL Dames
400 NL D&M	800 NL D	800 NL Messieurs
	1500 NL M	
<b>Après-Midi</b>	<b>Après-Midi</b>	<b>Après-Midi</b>
<b>Echauffement 15h</b>	<b>Echauffement 15h</b>	<b>Echauffement 14h30</b>
<b>Finales 16h30</b>	<b>Finales 16h30</b>	<b>Finales 15h30</b>
50 NL D&M	400x4N D&M	1500 NL D série rapide
200x4N D&M	50 Brasse D&M	800NL M série rapide
100 Dos D&M	50 Dos D&M	200 Dos D&M
200 Brasse D&M	800 NL D série rapide	100 Brasse D&M
400 NL D&M	1500NL M série Rapide	200 papillon D&M
50 Papillon D & M	100 Papillon D&M	100 NL D&M
	200 D&M	

- **Règlement sportif** : Seuls les nageuses et nageurs respectant la grille fédérale des Meetings nationaux labellisés pourront participer à cette compétition. Les nageuses et nageurs pourront nager 2 épreuves complémentaires dans lesquelles ils ne rentrent pas dans la grille (mais devront avoir un temps sur la saison N ou N-1 sur ces nages)  
Finales A Séniors/Juniors 3 et 4, Finales A Juniors 1 et 2, Finales B Toutes Catégories. 800 et 1500 NL classement aux temps
- **Récompenses** : Des bons cadeaux multi-enseignes et des médailles seront distribués : Finale A Séniors + Juniors  $\frac{3}{4}$  : 1<sup>er</sup> 90 euros, 2<sup>ème</sup> 60 euros, 3<sup>ème</sup> 30 euros, Finale A Juniors  $\frac{1}{2}$  : 1<sup>er</sup> 20 euros, 2<sup>ème</sup> 15 euros, 3<sup>ème</sup> 10 euros (ou classements aux temps pour les 800 et 1500 NL)
- **Officiels** : Chaque club devra fournir au moins 1 officiel.

Critérium IDF 50m N°1 – Web confrontation promotionnelle N°1			
	Compétition qualificative		 50m
	Du 24 au 26 mars 2023		Corbeil-Essonnes
	Juniors Séniors	Nageurs appartenant à la série A et B de la Ligue Nageurs qualifiés sur les performances de la saison jusqu'au 12 mars	
	Engagements par extraNat		

■ Programme : **FINALES A et B Toutes Catégories, FINALES C Juniors 1/2**

1ère réunion	2ème réunion
200m Papillon Dames et Messieurs (séries) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries)	1500m Nage libre Dames (classement au temps) 800m Nage libre Messieurs (classement au temps) 200m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 50m Dos Dames et Messieurs (Finales) 200m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 50m Dos Dames (Finales)
3ème réunion	4ème réunion
200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales) 100m Dos Dames et Messieurs (Finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales) 100m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales)
5ème réunion	6ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries)	400m 4 Nages Dames et Messieurs (Finales) 200m Dos Dames et Messieurs (Finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (Finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (Finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (Finales)

- **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:
  - de la série A et B « régionale LIF » dans les nages qu'ils souhaitent sans limitation.
  - ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors des compétitions de la saison jusqu'au 12 mars 2023 (liste arrêtée avec les performances du serveur fédéral au 13 mars 2023). Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire
- **Grille de qualification (voir page 14)**
- **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2
- **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Critérium IDF 50m N°2			
	Compétition qualificative		 50m
	Du 21 au 23 avril 2023		Corbeil-Essonnes
	Juniors Séniors	Nageurs appartenant à la série A et B de la Ligue Nageurs qualifiés sur les performances de la saison jusqu'au 10 avril	
	Engagements par extraNat		

- Programme : **FINALES A et B Toutes Catégories, FINALES C Juniors 1/2**

- Grille de qualification (voir page 14)

1ère réunion	2ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Papillon Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries)	1500m Nage libre Dames (classement au temps) 800m Nage libre Messieurs (classement au temps) 400m 4 Nages Dames et Messieurs (finales) 50m Dos Dames et Messieurs (finales) 200m Papillon Dames et Messieurs (finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (finales)
3ème réunion	4ème réunion
200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries)	200m Brasse Dames et Messieurs (finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 100m Dos Dames et Messieurs (finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (finales)
5ème réunion	6ème réunion
100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 100m Brasse Dames et Messieurs (finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (finales) 200m Dos Dames et Messieurs (finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (finales)

- **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:
  - de la série A et B « régionale LIF » dans les nages qu'ils souhaitent sans limitation.
  - ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors des compétitions de la saison jusqu'au 10 avril 2023 (liste arrêtée avec les performances du serveur fédéral au 10 avril 2023). Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire
- **Grille de qualification (voir page 14)**
- **Récompenses** : Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2
- **Officiels** : Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys.

Coupe de France des Départements Benjamins			
	Compétition qualificative		 50m
	Dimanche 11 juin 2023		Bailly-Romainvilliers
	Benjamins	1 Equipe de 5 Benjamin(e)s « 1 » + 5 Benjamin(e)s « 2 » par sexe et par département	
	Engagements par extraNat		

### ■ Programme

1ère réunion	2ème réunion
10 x 50 Nage Libre Messieurs et Dames <i>(Courses des remplaçants)</i>  200 4 nages Messieurs 400 4 nages Dames 200 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames et Messieurs 200 Papillon Dames 200 Dos Messieurs et Dames 400 Nage Libre Messieurs 200 Nage Libre Dames <i>(Pause de 15 minutes)</i>  4 x 50 4 Nages Messieurs et Dames	10 x 100 Nage Libre Dames et messieurs <i>(Pause de 15 minutes)</i>  200 4 Nages Dames 400 4 Nages Messieurs 50 Papillon Dames et Messieurs 200 Brasse Dames et Messieurs 50 Dos Dames et Messieurs 400 Nage Libre Dames 200 Nage Libre Messieurs <i>(Pause de 15 minutes)</i>  4 x 100 4 Nages Dames et Messieurs

### ■ Règlement sportif :

Chaque nageur s'engagera sur **UNE** épreuve individuelle.  
Le 400 4 nages sera nagé par les 2ème année.

Chaque nageur devra participer au relais 10 x 50 nage libre ET au relais 10 x 100 nage libre.  
Les relais 4 x 50 4 nages et 4 x 100 4 nages seront composés **par 8 nageurs différents**.  
8 nageurs devront ainsi disputer une épreuve individuelle et trois relais, 2 nageurs devront disputer une épreuve individuelle et deux relais.

- **Récompenses** : Classement au cumul des points de toutes les épreuves. Trophées et médailles au 3 premières équipes Dames et Messieurs et au meilleur département.  
En cas d'égalité, le relais 10 x 100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex aequo, puis le 10 x 50 nage libre, puis le 4 x 100 4 nages, puis le 4 x 50 4 nages.

- **Officiels** : Chaque département devra fournir 4 officiels dont un "A".

Championnat régional Juniors Séniors 50m – Webconfrontation N°2			
	Compétition qualificative		 50m
	Du 23 au 25 juin 2023		Lieu à définir
	Juniors Séniors	Nageurs appartenant à la série A et B de la Ligue Nageurs qualifiés sur les performances de la saison jusqu'au 11 juin	
	Engagements par extraNat		

■ Programme : **FINALES A et B Toutes Catégories, FINALES C Juniors 1/2**

1ère réunion	2ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Papillon Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries)	1500m Nage libre Dames (classement au temps) 800m Nage libre Messieurs (classement au temps) 400m 4 Nages Dames et Messieurs (finales) 50m Dos Dames et Messieurs (finales) 200m Papillon Dames et Messieurs (finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (finales)
3ème réunion	4ème réunion
200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries)	200m Brasse Dames et Messieurs (finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 100m Dos Dames et Messieurs (finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (finales)
5ème réunion	6ème réunion
100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 100m Brasse Dames et Messieurs (finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (finales) 200m Dos Dames et Messieurs (finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (finales)

■

- **Règlement sportif** : Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs:
- de la série A et B « régionale LIF » dans les nages qu'ils souhaitent sans limitation.
  - ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors des compétitions de la saison jusqu'au 11 juin 2023 (liste arrêtée avec les performances du serveur fédéral au 12 juin 2023). Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire

■ **Grille de qualification (voir page 14)**

■ **Récompenses**

Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2

**Officiels**

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys pour les compétitions régionales

Championnat régional Benjamins 50m – Webconfrontation Benjamins			
	Compétition qualificative		 50m
	Du Dimanche 2 au Lundi 3 juillet 2023		Saint-Germain-en-Laye
	Benjamins	Voir méthodes de qualification page 12	
	Engagements par extraNat		

### ■ Programme

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
800 Nage Libre Dames Benjamins 2 50 Dos Messieurs 200 Dos Dames 200 4 Nages Messieurs 100 Brasse Dames 100 Papillon Messieurs 100 Nage Libre Dames	400 Nage Libre Dames 100 Dos Messieurs 200 Papillon Dames Benjamins 2 200 NL Messieurs 200 Brasse Messieurs 400 4Nages Dames Benjamins 2 50 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames 1500 Nage Libre Messieurs Benjamins 2
3 <sup>ème</sup> réunion	4 <sup>ème</sup> réunion
800 Nage Libre Messieurs Benjamins 2 50 Dos Dames 200 Dos Messieurs 200 4 Nages Dames 100 Brasse Messieurs 100 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs	400 Nage Libre Messieurs 100 Dos Dames 200 Papillon Messieurs benjamins 2 200 Nage Libre Dames 50 Nage Libre Messieurs 200 Brasse Dames 400 4 Nages Messieurs Benjamins 2 50 Papillon Dames 50 Brasse Messieurs 1500 Nage Libre Dames Benjamins 2

### ■ Règlement sportif : Voir méthodes de qualifications page 12

Les nageuses et nageurs sont limités à 8 épreuves maximum. Les départements peuvent organiser aux mêmes dates un championnat départemental sur un programme qui leur est propre, **à laquelle les nageurs qualifiés au niveau régional ne pourront pas participer. Dans le cas contraire les performances seront supprimées du serveur fédéral.**

### ■ Récompenses

Les 3 premiers de chaque épreuve et par année d'âge recevront une médaille.

### ■ Officiels

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys pour les compétitions régionales de la LIFN

## Championnats nationaux Interclubs TC en bassin de 25m

	<b>Performances prises en compte pour les qualifications aux finalités régionales</b>		<b>25m</b>
	<b>Poules géo. : Sam. 11 et/ou Dim. 12 novembre 2023</b> <b>Poules R1 : Sam. 18 et/ou Dim. 19 novembre 2023</b>		<b>Poule R1 : à définir</b> <b>Poules géographiques</b>
	<b>Toutes Catégories</b>	<b>Compétition par équipes (10 nageurs)</b>	
	<b>Envoi des bordereaux d'équipe : 15 octobre 2023 (<a href="#">bordereau cliquez ici</a>)</b> <b>Parution des poules : 19 octobre 2023 - Engagements par extraNat</b>		

### ■ Lieux

Une poule régionale (R1) à Chevreuse et plusieurs poules géographiques

Il serait préférable pour limiter les déplacements que 3 piscines au moins soient proposées pour chaque département.

La poule R1 est gérée par la Ligue Régionale, les poules géographiques par les organisateurs proposant des piscines.

### ■ Programme

1 <sup>ère</sup> réunion : samedi	2 <sup>ème</sup> réunion : dimanche
10x50m Nage libre Dames 10x50m Nage libre Messieurs 100m Dos Dames 200m Dos Messieurs 100m Brasse Dames 200m Brasse Messieurs 100m Nage libre Dames 400m Nage libre Messieurs 100m Papillon Dames 200m Papillon Messieurs 100m 4 Nages Dames 200m 4 Nages Messieurs Pause 15mn 4x200m Nage libre Dames	4x200m Nage libre Messieurs 200m Dos Dames 100m Dos Messieurs 200m Brasse Dames 100m Brasse Messieurs 400m Nage libre Dames 100m Nage libre Messieurs 200m Papillon Dames 100m Papillon Messieurs 200m 4 Nages Dames 100m 4 Nages Messieurs Pause 15 minutes 4x100m 4 Nages Dames 4x100m 4 Nages Messieurs

### ■ Règlement sportif (spécial « Annuel règlements 2023 »)

Toutes les rencontres se dérouleront le même week-end, en bassin de 25 mètres homologué.

Chaque équipe sera composée de 10 nageurs avec l'obligation, pour chacun, de participer à une épreuve individuelle et au relais 10x50m Nage libre. Les équipes qui ne respectent pas ces deux critères ne peuvent pas être classées. Toutes les équipes présentées par un club doivent respecter cette règle.

Lorsque les titulaires du 10x50m Nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses. En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédant le départ du 10x50m Nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels après le relais 10x50m Nage libre.

Pour les différents niveaux de la compétition, une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la (ou les) équipes précédentes soient complètes.

Concernant la poule régionale R1, deux équipes par club pourront être qualifiées. Les autres équipes du club peuvent participer aux niveaux inférieurs.

Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa région.

**Tout forfait en poule R1 (équipes titulaires) entraîne une amende forfaitaire de 300 € par équipe (400 € pour les clubs non 100% licences). Les clubs forfaits en R1 et qualifiés de nouveau la saison prochaine devront s'acquitter de l'amende pour les équipes considérées, les clubs forfaits en R1 ayant invoqués un problème de niveau pour la saison considérée et non qualifiés la saison prochaine ne seront pas soumis à l'amende pour les équipes considérées.**

**Un forfait déclaré à partir du 19 octobre entraîne une amende de 500 € (600 € pour les clubs non 100% licences). Si aucune équipe par sexe n'est engagée quelle que soit la poule (R1 ou géographique), l'amende ne sera pas appliquée.**

En cas de forfait d'un ou de plusieurs clubs, dans une poule, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés (dans la limite du nombre de réservistes définis dans le règlement).

#### Précision :

- Les nageurs doivent être en possession de leur **licence** (elles peuvent être réclamées par le juge arbitre).
- **"Pour les championnats interclubs départementaux, régionaux et nationaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra avoir dans sa composition plus de deux nageurs transférés ou nouveaux licenciés, quelle que soit leur nationalité, inscrits sur les listes de haut niveau ou ayant réalisé la saison précédente une performance correspondant à la grille du collectif national 18 ans filles ou collectif national 19 ans garçons pour les seules épreuves concernées par la compétition." (Source – voir page 84 Spécial Règlement FFN)**

## ■ Classement

**Finales** : à l'issue des poules, seront définies les qualifications en poule régionale de la saison suivante.

**Classement** : le classement des équipes de club s'effectue à la table de cotation fédérale. Les points des relais ne sont pas doublés.

En cas d'égalité au total des points, l'addition des temps des 4 relais départagera les équipes de clubs.

## ■ Modalité d'engagements

Pour le **15 octobre 2023**, les clubs devront faire parvenir, à la Ligue Régionale, le bordereau d'engagement indiquant le nombre d'équipes Dames et Messieurs en poule géographique et la confirmation de participation de leur(s) équipe(s) en poule R1. **Aucune équipe ne sera retenue en absence de bordereau à cette date.**

Les bordereaux seront fournis par la Ligue Régionale sur <http://www.lif-natation.fr> à retourner par mail à [natation@lif-natation.fr](mailto:natation@lif-natation.fr).

Les clubs devront s'engager sur extraNat.fr (voir date sur extraNat.fr) dans la poule définie parue sur le site internet. Tout club ne respectant pas cette procédure sera déclaré forfait avec l'application d'une amende de 300 € (400 € pour les clubs non 100% licences).

Toute équipe préalablement inscrite le **15 octobre 2023** et non engagée à la date fournie par extraNat sera considérée comme forfait. **Aucune nouvelle équipe ne sera acceptée après le 15 octobre 2023.**

## ■ Organisation informatique

Les clubs gestionnaires des poules devront **obligatoirement** utiliser ExtraNat-Pocket. Tous les engagements se feront en ligne sur le site [extranat.fr](http://extranat.fr).

Deux modes de gestion sont possibles :

- soit en prenant la gestion complète (sortir les programmes et fiches de courses). Le gestionnaire déclaré sur ExtraNat sera le club. Il devra gérer la compétition avec son code ExtraNat. Du papier et des fiches de courses vierges seront mis à disposition par la ligue Ile-de-France. Le club gestionnaire veillera à ce que les engagements soient conformes au règlement fédéral.
- soit une gestion partielle, la ligue régionale sortira les fiches de courses et programmes. Les clubs devront venir chercher à la ligue Ile-de-France les documents nécessaires la semaine précédant la compétition. Pour ces derniers, ils devront également récupérer la compétition sous forme d'une sauvegarde ExtraNat-Pocket. Le code ExtraNat de gestion sera transmis en temps voulu aux différents clubs.

## ■ Transmission des résultats

Les résultats de chaque poule devront parvenir au format FFNex pour vérification (procédure envoyée à chaque gestionnaire avant la compétition) le soir même à l'issue de la compétition par mail à : [natation@lif-natation.fr](mailto:natation@lif-natation.fr).

**Uniquement après autorisation de la Ligue Régionale**, le club gestionnaire devra rapidement remonter les résultats sur le serveur fédéral (bouton à cliquer dans ExtraNat-Pocket).

Afin d'éviter tout problème lors de la validation des résultats, nous invitons les clubs gestionnaires à vérifier que **toutes les équipes soient conformes au règlement fédéral**.

Les fiches de course et les bordereaux établis lors de la réunion seront envoyés à la Ligue Régionale dans la semaine qui suit.

## ■ Réclamations

Date limite des réclamations à la Ligue Régionale : le 20 novembre 2023

## ■ Récompenses

Poule R1 : les 3 premières équipes Dames et Messieurs recevront une coupe et 10 médailles.

Les organisateurs des poules géographiques sont libres de remettre des récompenses selon leurs souhaits.

## ■ Officiels

Un officiel par équipe engagée (poules départementales) devra être fourni par les clubs.  
*Exemple : 3 équipes engagées (2 filles et 1 garçons) = 3 Officiels.*

Un officiel par club représenté dans la poule régionale devra être fourni.

Voir aussi les dispositions générales concernant la désignation des jurys pour les compétitions régionales LIF

## Liste des équipes qualifiées en poule régionale R1 (et réservistes)

Dames		Messieurs	
1.	ES MASSY NATATION (1)	1.	VILLEJUIF NATATION (1)
2.	ETOILES 92 (1)	2.	STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE (1)
3.	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE (1)	3.	ETOILES 92 (1)
4.	CS CLICHY 92 (1)	4.	ES MASSY NATATION (1)
5.	VILLEJUIF NATATION (1)	5.	NOGENT NATATION 94 (1)
6.	STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE (1)	6.	STADE DE VANVES (1)
7.	CN MELUN VAL DE SEINE (1)	7.	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE (1)
8.	SN VERSAILLES (1)	8.	ES NANTERRE (1)
9.	CLUB DES NAGEURS DE PARIS (1)	9.	CN MELUN VAL DE SEINE (1)
10.	CA ORSAY (1)	10.	CN VIRY-CHÂTILLON (1)
11.	CN VIRY-CHÂTILLON (1)	11.	CLUB DES NAGEURS DE PARIS (1)
12.	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE (2)	12.	ETOILES 92 (2)
13.	CLAMART NATATION 92 (1)	13.	CA ORSAY (1)
14.	NEPTUNE CLUB DE FRANCE (1)	14.	VILLEJUIF NATATION (2)
15.	CN LE PLESSIS-ROBINSON (1)	15.	CS CLICHY 92 (1)
16.	RACING CLUB DE FRANCE (1)	16.	CN LE PLESSIS-ROBINSON (1)
17.	NOGENT NATATION 94 (1)	17.	RSC MONTREUIL (1)
18.	AS CORBEIL-ESSONNE (1)	18.	CN MELUN VAL DE SEINE (2)
19.	ES MASSY NATATION (1)	19.	CN EPINETTES PARIS (1)
20.	CN BRUNOY-ESSONNE (1)	20.	CSN GUYANCOURT (1)
21.	CLUB DES NAGEURS DE PARIS (1)	21.	LAGNY-SUR-MARNE NATATION (1)
22.	NAUTIC CLUB RAMBOUILLET (1)	22.	CLAMART NATATION 92 (1)
23.	CN MELUN VAL DE SEINE (2)	23.	RACING CLUB DE FRANCE (1)
24.	CSN GUYANCOURT (1)	24.	NEPTUNE CLUB DE FRANCE (1)
Réservistes		Réservistes	
25.	C.N OZOIR-LA-FERRIERE (1)	25.	S.M MONTROUGE (1)
26.	USM MALAKOFF (1)	26.	SN VERSAILLES (1)
27.	CN ST-MICHEL-SUR-ORGE (1)	27.	US JEUNESSE MITRY-MORY (1)
28.	ES STAINS (1)	28.	MOUETTES DE PARIS (1)
29.	AQUA CLUB PONTAULT-ROISSY (1)	29.	CN POISSY (1)
30.	AQUACLUB LE PECQ MARLY (1)	30.	AC VILLEPINTE (1)

Championnat régional Benjamins 25m			
	Compétition qualificative		 25m
	Du 25 au 26 novembre 2023		Lieu à définir
	Benjamins	Voir méthodes de qualification page 12 et 13	
	Engagements par extraNat		

### ■ Programme

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
800 Nage Libre Dames Benjamins 2 50 Dos Messieurs 200 Dos Dames 200 4 Nages Messieurs 100 Brasse Dames 100 Papillon Messieurs 100 Nage Libre Dames	400 Nage Libre Dames 100 Dos Messieurs 200 Papillon Dames Benjamins 2 200 NL Messieurs 200 Brasse Messieurs 400 4Nages Dames Benjamins 2 50 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames 1500 Nage Libre Messieurs Benjamins 2
3 <sup>ème</sup> réunion	4 <sup>ème</sup> réunion
800 Nage Libre Messieurs Benjamins 2 50 Dos Dames 200 Dos Messieurs 200 4 Nages Dames 100 Brasse Messieurs 100 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs	400 Nage Libre Messieurs 100 Dos Dames 200 Papillon Messieurs benjamins 2 200 Nage Libre Dames 50 Nage Libre Messieurs 200 Brasse Dames 400 4 Nages Messieurs Benjamins 2 50 Papillon Dames 50 Brasse Messieurs 1500 Nage Libre Dames Benjamins 2

### ■ Règlement sportif : Voir méthodes de qualifications page 12

Les nageuses et nageurs sont limités à 8 épreuves maximum. Les départements peuvent organiser aux mêmes dates un championnat départemental sur un programme qui leur est propre, **à laquelle les nageurs qualifiés au niveau régional ne pourront pas participer. Dans le cas contraire les performances seront supprimées du serveur fédéral.**

### ■ Récompenses

Les 3 premiers de chaque épreuve et par année d'âge recevront une médaille.

### ■ Officiels

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys pour les compétitions régionales de la LIFN

## Championnat régional hiver 50m

	<b>Temps qualificatifs au niveau National pour les Juniors</b> <b>(Temps non qualificatifs au niveau National pour les Séniors !)</b>		<b>50m</b>
	<b>NOUVELLES DATES :</b> Ven. 15 au Dim. 17 décembre 2023		<b>1 seul lieu</b>
	<b>Juniors</b> <b>Séniors</b>	Nageurs appartenant à la série A et B de la Ligue Nageurs qualifiés en série C, performances jusqu'au 3 décembre 2023	
	<b>Engagements par extraNat</b>		

- **Règlement sportif : FINALES A et B Toutes Catégories, FINALES C Juniors 1/2**

1ère réunion	2ème réunion
400m 4 Nages Dames et Messieurs (séries) 50m Dos Dames et Messieurs (séries) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 50m Brasse Dames et Messieurs (séries) 200m Papillon Dames et Messieurs (séries)	400m 4 Nages Dames et Messieurs (finales) 50m Dos Dames et Messieurs (finales) 200m Papillon Dames et Messieurs (finales) 50m Brasse Dames et Messieurs (finales) 200m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 800m Nage libre Messieurs (classement au temps) 1500m Nage libre Dames (classement au temps)
3ème réunion	4ème réunion
200m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Dos Dames et Messieurs (séries) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 100m Papillon Dames et Messieurs (séries)	200m Brasse Dames et Messieurs (finales) 50m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 100m Dos Dames et Messieurs (finales) 400m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 100m Papillon Dames et Messieurs (finales)
5ème réunion	6ème réunion
100m Brasse Dames et Messieurs (séries) 50m Papillon Dames et Messieurs (séries) 200m Dos Dames et Messieurs (séries) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (séries) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (séries)	800m Nage libre Dames (classement au temps) 1500m Nage libre Messieurs (classement au temps) 100m Brasse Dames et Messieurs (finales) 50m Papillon Dames et Messieurs (finales) 200m Dos Dames et Messieurs (finales) 100m Nage Libre Dames et Messieurs (finales) 200m 4 Nages Dames et Messieurs (finales)

- **Règlement sportif :** Sont autorisés à participer les nageuses et nageurs: de la série A et B « régionale LIF » dans les nages qu'ils souhaitent sans limitation. ayant réalisé les temps de la grille de qualification lors des compétitions de la saison jusqu'au 3 décembre 2023 (liste arrêtée avec les performances du serveur fédéral au 4 décembre 2023). Uniquement dans les nages où ils se sont qualifiés + 1 nage complémentaire
- **Grilles de qualification page 14**
- **Récompenses :** Les 3 premiers toutes catégories et les 3 premiers J1/J2
- **Officiels**

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys pour les compétitions régionales LIF

## Nos partenaires



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**LA banque à qui parler**



**PARIS**

Ville candidate  
Jeux Olympiques de 2024



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**NATATION**

