



BULLETIN OFFICIEL

D'INFORMATION

De la Ligue Île-de-France de Natation



SOMMAIRE

A LA UNE

01 +85 000 licenciés en Île-de-France !

Institutionnel

04 Le pass Sport reconduit pour la saison 2025-2026

05 Le service civique et les structures de la FFN

ERFAN

06 Formation Aisance Aquatique

Natation course

08 Résultats - Championnats de France Élite 50m à Montpellier

11 SAVE THE DATE - Rassemblement des entraîneurs

Natation artistique

14 Championnat de France Masters 2025

17 Championnats de France Seniors/Avenir 2025

Maitres

21 Compte Rendu - Commission Maitres du 02/07

Plongeon

23 Initiations gratuites au Plongeon au Centre Aquatique Olympique

Water Polo

24 Finales de la Coupe Île-de-France de Water-Polo

25 Tournoi de fin de saison "Les Amis du Polo"

Podcast

27 SWIMTALK : un nouvel épisode est disponible avec Caroline Jousse

+85 000 licenciés en Île-de-France !

Un immense merci à vous tous !

C'est grâce à votre confiance que nous franchissons ce cap historique.



INSTITUTIONNEL

Échange Franco Allemand - Sélection régionale Eau Libre Aqua Challenge - Coupe d'Europe

La ligue île de France de natation organise du 23 au 27 juillet 2025, un échange Franco- Allemand dans le cadre de l'Office Franco-Allemand de la Jeunesse (OFAJ).

Ce rassemblement qui a pour but de favoriser les échanges linguistiques et culturels, présente également une formidable opportunité sur le plan sportif. En effet une sélection régionale sera engagée à la 3ème Étape de la Coupe d'EUROPE d'Eau libre qui se déroulera le vendredi 25 juillet (test event en vue des Championnats d'Europe 2026 de Paris) ainsi qu' à l'EDF AQUA Challenge le samedi 26 juillet.

Les deux épreuves se dérouleront dans la Seine au niveau du bras de Grenelle.

Le collectif Francilien (Juniors 1, Juniors 2 et Juniors 3) sélectionné à partir de la 1ère édition de la Coupe des départements d'eau libre de la ligue IDF qui s'est déroulée à Melun le 30 mars 2025, sera réuni à l'INSEP avec le collectif Allemand pour un stage préparatoire.

COLLECTIF REGIONAL EAU LIBRE 2025 - EDF AQUA CHALLENGE - COUPE D'EUROPE			
JUNIOR 1 JEUNES GENS (2011-2010)			
NOM	Prénom	Club	EDF AQUA CHALLENGE
FAUCONNIER	Léo	AQUA VALLÉE DE CHEVREUSE	
MATEUS -KEGET	Christiano	ÉTOILE SAINT LEU	
JUNIOR 1 JEUNES FILLES - (2011-2010)			
NOM	Prénom	Club	EDF AQUA CHALLENGE
SNEP	Ava Rebecca	SN VERSAILLES	
BOUNOUAIL	Yasmine	MONTEREAU NATATION	
JUNIOR 2 JEUNES GENS (2009-2008)			
NOM	Prénom	Club	EDF AQUA CHALLENGE
GAUGRY GUINTRAND	Paul	NEPTUNE CLUB DE FRANCE	
HIRSCH	Eyal	MONTEREAU NATATION	
JUNIOR 2 JEUNES FILLES (2009-2008)			
NOM	Prénom	Club	EDF AQUA CHALLENGE
MERZOUK	Shaïna	CN MELUN VAL DE SEINE	
FALLA	Prisca	CN 95 EZANVILLE	
2007 - 2006 et toutes catégories Jeunes Gens			
NOM	Prénom	Club	COUPE D'EUROPE
HALTER	Camile	CN MELUN VAL DE SEINE	EDF AQUA CHALLENGE
2007 -2006 et toutes catégories Jeunes Filles			
NOM	Prénom	Club	COUPE D'EUROPE
MOUGENOT	Clara	ES MASSY NATATION	EDF AQUA CHALLENGE

INSTITUTIONNEL

Arrêté du 20 mai 2025 relatif aux obligations d'affichage dans tout établissement où est pratiquée une activité physique ou sportive en application de l'article R. 322-5 du code du sport

[Cliquez ici](#) pour consulter l'intégralité du texte.



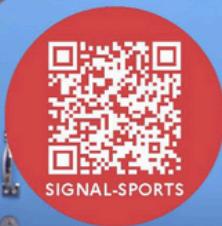
VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN D'UNE VIOLENCE DANS LE SPORT

Alertez-nous par e-mail signal-sports@sports.gouv.fr



**S'interroger, c'est AGIR.
Écouter et signaler, c'est RÉAGIR et METTRE FIN.**

#TousConcernés

 SIGNAL-SPORTS

© Ministère des Sports et des Jeunes Personnes et l'Association Sportive - 2025 - Toute photo - 02/2025



en cas d'urgence



pour signaler
des situations
d'enfance en danger



pour les cyberviolences
et le harcèlement en ligne



pour la prévention
du suicide

INSTITUTIONNEL

Le pass Sport reconduit pour la saison 2025-2026

Pour être à la fois plus ciblé à l'âge où la pratique sportive des jeunes décroche, autour de 14 ans, et plus incitatif, le pass Sport évolue en 2025.

Il sera ouvert aux :

- Jeunes de 14 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;
- Jeunes en situation de handicap jusqu'à 30 ans (6 à 19 ans AEEH, 16 à 30 ans AAH) ;
- Étudiants boursiers ou bénéficiaires d'une aide annuelle du CROUS de moins de 28 ans, étudiants percevant une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2025- 2026.

Pour augmenter l'effet incitatif de cette aide, son montant passe de 50 à 70 euros.

Le type d'établissements éligibles demeure inchangé. Pour rappel, le pass Sport peut être utilisé dans un club affilié aux fédérations sportives agréées par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative ainsi que dans les associations agréées Jeunesse Education Populaire (JEP) ou Sport, ou encore les structures des loisirs sportifs marchands (salle d'escalade, salle de fitness, etc.).

Lien de l'article : <https://www.pass.sports.gouv.fr/v2/tout-savoir-sur-le-pass-sport>



INSTITUTIONNEL

Le service civique et les structures de la FFN

La Fédération Française de Natation poursuit son engagement en faveur du Service Civique. Vous avez la possibilité de bénéficier de l'aide de jeunes volontaires en Service Civique au sein de votre structure.

3 missions ont été validées par l'Agence Nationale de Service Civique :

- Ambassadeur du "savoir nager" : promouvoir et faciliter l'accès à la pratique de la natation pour des publics spécifiques.
- Ambassadeur de la natation santé : sensibiliser les acteurs locaux et les publics concernés à l'importance de la natation pour la santé.
- Accompagner des sportifs en difficultés scolaires et sociales dans le cadre du plan Nageur Citoyen.

Si vous êtes intéressés par ce dispositif ou si vous avez un projet en tête, n'hésitez pas à contacter Gaëlle Hamon à l'adresse suivante : **gaelle.hamon@ffnatation.fr**.

Rappel : Le Service Civique est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap), sans condition de diplôme ni d'expérience professionnelle. Ce qui compte, ce sont les valeurs et la motivation !

Pour plus d'informations, consultez le dossier détaillé via ce lien : [ici](#).

ERFAN

Formation Aisance Aquatique

Du 23 au 27 juin à Villeneuve St Georges s'est déroulée une formation d'encadrants Aisance Aquatiques. Les instructeurs de l'ERFAN Ile-De-France ont formé des Maîtres Nageurs Sauveteurs et des Conseillers Pédagogiques de Circonscription. Ceci découle de la volonté du territoire Grand Orly Seine Bièvre de former tout son personnel afin de l'enrichir en compétences sur les primo-apprentissage, mais également de la SDJES 94 d'y associer tous ses conseillers pédagogiques qui sont les relais des enseignants.



NATATION COURSE

Les nageurs d'Ile-de-France à la Coupe de la COMEN

Clap de fin sur le Coupe Coupe de la Confédération Méditerranéenne de Natation (COMEN) où les franciliens ont brillé avec l'équipe de France en remportant 4 médailles remportées !

- 🥇 Médaille d'or pour le relai mixte 4x50m nage libre
- 🥉 Médaille de bronze pour le relai messieurs 4x100m nage libre
- 🥉 Médaille de bronze pour le relai mixte 4x50m 4 nages
- 🥉 Médaille de bronze pour le 400m 4 nages messieurs

Bravo à tous nos athlètes franciliens pour ces superbes performances !



NATATION COURSE

Résultats - Championnats de France Élite 50m à Montpellier

GROUSSET Maxime - CS Clichy 92

 50 papillon messieurs 22.7 RECORD DE FRANCE - QUALIFIE aux championnats du monde

 100 papillon messieurs 50.11 RECORD DE FRANCE - QUALIFIE aux championnats du monde

 100 NL messieurs 47.50 - QUALIFIE aux championnats du monde

 50 NL messieurs 21.68 - QUALIFIE aux championnats du monde

VIQUERAT Antoine - Racing Club de France

 50 brasse messieurs 27.02 RECORD DE FRANCE - QUALIFIE aux championnats du monde

 200 brasse messieurs 2:11.99

JOLY Damien- Stade de Vanves

 1500 NL messieurs 14:58.78 - QUALIFIE aux championnats du monde

 800 NL messieurs 7:51.40

RAGUENAUD Romain - Clamart Natation 92

 400 NL messieurs 3:50.64

AITKACI Carl - Etoiles 92

 100 brasse messieurs 1:00.22

MOLUH Mary-Ambre - U.S Creteil Natation

 100 dos dames 59.16 - QUALIFIEE aux championnats du monde

 50 dos dames 27.4 - QUALIFIEE aux championnats du monde

 50 NL dames 24.9

VASQUEZ Lucie - ES Massy

 200 brasse dames 2:30.70

 100 brasse dames 1:09.32

 50 brasse dames 32.29

GELFMANN Soizic - Clamart Natation 92

 200 papillon dames 2:11.95

MUSSER Lea - Etoiles 92

 200 papillon dames 2:13.98

TAYLAN Noyan - Clamart Natation 92

 200 papillon messieurs 1:59.85

NATATION COURSE



NATATION COURSE

Photos - Webconfrontation Benjamins

Retrouvez en [cliquant ici](#) toutes les photos des podiums de la Webconfrontation Benjamins qui s'est déroulée le 28 et 29 juin à Taverny.



NATATION COURSE

SAVE THE DATE - Rassemblement des entraîneurs

La ligue île de France de Natation organise son traditionnel rassemblement des entraîneurs de natation course et eau libre le **samedi 27 septembre 2025**.

Le thème générique prioritaire abordé sera « Le haut niveau en Île de France »

Le lieu et l'organisation vous seront communiqués ultérieurement, nous vous prions de réserver cette date dans vos agendas

NATATION COURSE

Compétition à venir :



WEB
CONFRONTATION
JUNIORS & SENIORS

4.5.6 JUILLET

AQUAVAL – CENTRE AQUATIQUE ALICE MILLIAT



NATATION ARTISTIQUE

Finale Challenge A & B – IDF 2025

Le dimanche 22 juin 2025, le club de Massy a accueilli la finale du Challenge A et B Île-de-France, un événement très attendu qui a réuni tous les clubs qualifiés à l'issue des éliminatoires de mai et les équipes Avenirs N3 non qualifiées en N2

Dans une ambiance sportive et conviviale, les clubs de la région se sont affrontés pour décrocher le titre de champion régional Challenge 2025 dans chacune des quatre catégories en lice.

Félicitations à toutes les nageuses et à leurs entraîneurs pour leur engagement et leurs performances ! Un grand merci également au club de Massy pour son accueil chaleureux et son organisation impeccable.

Retrouvez toutes les photos en [cliquant ici](#).



NATATION ARTISTIQUE

Championnat de France Masters 2025 - Natation Artistique

Le Championnat de France Masters 2025 de natation artistique s'est tenu à **Bourg-en-Bresse** du 20 au 22 juin. Organisé dans une ambiance festive et conviviale, cet événement a rassemblé **plus de 600 nageurs** venus de toute la France et même de l'étranger.

L'Île-de-France était largement représentée dans toutes les catégories : solos, duos, équipes et combinés. Les clubs franciliens ont démontré leur dynamisme.

Parmi les structures engagées, 10 clubs franciliens : **Stade Français, Mouettes de Paris, Vaires-sur-Marne, Les Nymphéa de Rueil-Malmaison, Les Aquarines, L'Elan Chevilley la rue, Le Paris Aquatique, Cergy pontoise Aqua artistique, La VGA St Maur et le club de Bondoufle**

Avec **8 podiums dont 4 titres de champions de France**, les clubs franciliens se sont une fois de plus démarqués par la qualité de leurs performances. Cette belle représentativité témoigne de l'investissement constant des clubs, des entraîneurs et des nageurs dans le développement de la natation artistique chez les Masters.

🌟 Félicitations à toutes et à tous pour votre engagement, votre esprit sportif et vos performances !

NATATION ARTISTIQUE

Bilan par club francilien :

Club	Podiums Obtenus
Paris Aquatique	🏆 Solo H 70-79, 🏆 Équipe Libre 25-34, 9e Équipe Libre 35-49
Mouettes de Paris	🏆 Combiné 25-39, 4e Équipe Libre 25-34
Nymphéa Rueil-Malmaison	🏆 Solo F 60-69, 6e Équipe Libre 25-34, 5e Équipe Technique 25-34, 14e Combiné
Stade Français	7e Solo F 50-59, 5e Équipe Libre 25-34, 4e Équipe Technique 25-34, 6e Combiné
ASNS Les Aquarines	🏆 Équipe Technique 25-34, 🏆 Équipe Technique 35-49, 🏆 Équipe Libre 35-49, 8e Combiné
Élan Cheville-la-Rue	🏆 Solo F 25-29, 11e Combiné 40-64
Bondoufle Amical Club	5e Solo F 25-29
Cergy-Pontoise Aqua Artistique	5e Combiné 25-39
VGA Saint-Maur	16e Combiné 25-39
Vaires sur Marne	4e et 6e solo 40-49, 4e Duo 40-49, 🏆 Duo 25-39

NATATION ARTISTIQUE



NATATION ARTISTIQUE

Championnats de France Seniors 2025 - Natation Artistique

Les Championnats de France Seniors 2025 se sont déroulés du 27 au 29 juin à Angers, réunissant les meilleures structures de natation artistique de l'hexagone. Plusieurs clubs franciliens avaient décroché leur qualification lors des N2 Île-de-France et ont participé dans les catégories Solo, Duo, Équipe libre, Épreuve acrobatique et Ballet combiné.

Si aucune médaille n'est venue couronner les efforts franciliens cette année, la participation est à souligner pour son sérieux et son engagement.

✓ ÉPREUVE SOLO SENIORS

- 11e - Selena FARON - AS NS Les Aquarines
- 20e - Emma CRUZ - Élan Natation Chevilly-la-Rue
- 22e - Claire LOUVIGNÉ - Jeanne d'Arc Drancy

✓ ÉPREUVE DUO SENIORS

- 7e - Coralynne LEMAIRE & Morgane STOCHMIL - AS NS Les Aquarines
- 14e - Florine SCHOTTE & Orégane SCHOTTE - Élan Natation Chevilly-la-Rue
- 18e - Marie LALANDE & Océane MOTTIN - Cergy-Pontoise Aqu'Artistique
- 19e - Eléna FONTAINE & Calypso RAULT - Stade Français

✓ ÉQUIPE LIBRE

- 10e - Stade Français
- 11e - AS NS Les Aquarines
- 14e - CA Orsay Natation

✓ ÉPREUVE ACROBATIQUE

- 7e - AS NS Les Aquarines
- 14e - Stade Français
- 17e - AquaClub Le Pecq Marly

✓ BALLETS COMBINÉS

- 5e - AS NS Les Aquarines
- 10e - Cergy-Pontoise Aqu'Artistique
- 22e - AquaClub Le Pecq Marly

Retrouvez tous les résultats en [cliquant ici](#).

NATATION ARTISTIQUE

Championnats de France Avenirs – Angers 2025

La Ligue Île-de-France et le CAF de Corbeil-Essones à remporté 5 titres de champion de France et 4 autres podiums :

- 🏆 Lucas et Clémence remportent le titre en duo mixte.
- 🏆 🏆 Lucas poursuit sa domination en décrochant également le titre en imposés et en solo libre.
- 🏆 🏆 Daniela (2015) s'impose en imposés et en solo libre, réalisant elle aussi un doublé.
- 🥈 🥉 Clémence obtient la médaille d'argent en imposés et le bronze en solo libre.
- 🥈 🥈 Lana (2013) complète ce palmarès avec une médaille d'argent en imposés et une médaille de bronze en solo libre.

Dans les autres épreuves les résultats des clubs franciliens restent encourageants :

BALLET LIBRE :

- le GPS Corbeil termine 6^e, l'Aquaphoenix réalise une remarquable 8^e place, tandis que l'Aqua Club Le Pecq Marly (20^e), Jeanne d'Arc Drancy (22^e) et Garches (24^e) figurent dans le classement sur 29 participants.

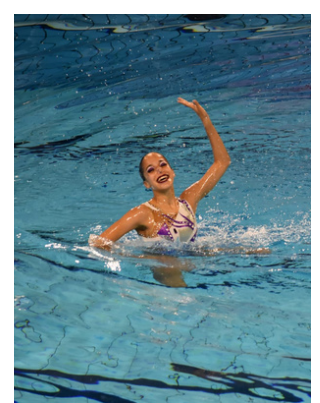
DUO

- GPS Corbeil se classe 12^e, Aquaphoenix 15^e, Aqua Club Le Pecq 17^e, et JAD 26^e et 28^e sur 29 équipes.

BALLET ACCROBATIQUE

- le Stade Français est 12^e, Étoile Saint-Leu 13^e, Garches 15^e et Cergy-Pontoise 16^e sur 28 engagés.

NATATION ARTISTIQUE



NATATION ARTISTIQUE

Fin de la saison 2024-2025

La saison sportive est désormais achevée. Nous renouvelons nos sincères remerciements à tous nos officiels qui ont œuvré avec engagement tout au long de la saison, ainsi qu'aux clubs qui ont accueilli les différentes manifestations.

Nous vous souhaitons de très bonnes vacances et espérons vous retrouver en septembre, motivés et enthousiastes, pour une nouvelle saison riche en projets.

La commission se réunira ce vendredi pour préparer la saison 2025-2026, avec notamment l'élaboration du calendrier, l'organisation du colloque et la mise en place des actions de formation.

MAITRES

Compte Rendu - Commission Maitres du 02/07

Participants : Cédric Sarazin (Président), Luc-Victor Duchateau (75), Myriam Steck (78), Eric Piquemal (78), Herbert Klingbeil (91), Joël Ferry (92), Adeline Thénot (93), Frédérique Perrini (94)

Bilan des dernières compétitions maitres

Championnats de France Maitres (26-29 juin, Mulhouse)

La compétition s'est très bien déroulée, même s'il y avait moins de nageurs que l'an dernier du fait de problèmes de transport.

Autres travaux de la Commission Maitres

Lors de sa réunion du 2 juillet, la Commission Maitres de la LIF a validé le calendrier et le règlement maitres pour la saison 2025-2026 :

- **6-7 décembre : Championnats d'IdF Maitres en petit bain à Boulogne**
- **18 janvier : Interdépartementaux Maitres**
- **7-8 février : Interclubs par équipes Régionaux**
- **6-7 juin : Championnats d'IdF Maitres en grand bain**

La Commission Maitres a souhaité que le Règlement Maitres Ile de France puisse être publié au plus vite. Dans le règlement, l'option de nager toutes les courses individuelles en séries mixtes a été débattue, mais ne semble faire sens que pour les épreuves de demi-fond et pas pour toutes les épreuves.

Les compétition nationales maitres sont prévues du 5 au 8 mars pour les Championnats de France en Petit Bain (lieu à définir), les 11-12 avril pour la finale nationale des Interclubs à Châteauroux et du 25 au 28 juin à Tarbes pour les Championnats de France en Grand Bain.

Le tableau consolidé de toutes les compétitions maitres départementale et régionales en Ile de France, ainsi que nationales a commencé à être travaillé pour pouvoir être publié dès la rentrée.

La prochaine réunion de la Commission Maitres de la LIF doit se tenir à la rentrée le mercredi 24 septembre.

MAITRES

CALENDRIER NATATION MAITRES ILE DE FRANCE - Saison 2025-2026

Départemental open (CD 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95), régional (LIFN), national (FFN) et International (EA/WA)

DATE	NOM	LIEU	TYPE	AUTRE
11 octobre	Soirée Maîtres	Taverny	CD95	
18-19 octobre	Open de rentrée (TC et Maîtres)	Bobigny	CD93	
29-30 novembre 2025	Championnats de Paris d'Automne -Open- Maîtres	Blomet - Paris	CD75	
6-7 déc. 2025	Championnats IdF Masters hiver (en 25m)	Boulogne-Bill. (92)	LIFN	
?	8ème Meeting Maîtres de la Vallée	Chevreuse	CD78	MLR
18 janvier 2026	Championnats interdépartementaux Masters	?	LIFN	
24-25 janvier ?	Championnats de France Masters de Relais	Nanterre (en 25m) ?	FFN/IdF	
14-15 février	Meeting 1/2 Fond Parisien -Open- Maîtres	Blomet - Paris	CD75	
7-8 février	Interclubs Masters par équipe d'IdF	?	LIFN	
5-8 mars	Championnats de France N1 Masters hiver	?	FFN	sur qualif.
29 mars	3km Indoor Parisien (Eau Libre INDOOR, en bassin de 50m)	Blomet - Paris	EL-CD75	'Eau Libre'
11-12 avril	Interclubs Masters par équipe - France	Châteauroux (en 25m)	FFN	sur qualif.
25-26 avril	Championnats de Paris de Printemps -Open- Maîtres	Blomet - Paris	CD75	
14 mai ??	2ème Meeting des Maîtres de Melun	Melun	CD77	MLN
23-24 mai	TIP	Hermant/Vallerey- Paris	75	MLR/MLN ?
23-24 ou 30-31 mai ?	10ème Meeting des Maîtres de Poissy	Poissy	CD78	MLN
6-7 juin	Championnats d'IdF d'été (en 50m)	?	LIFN	
25-28 juin	Championnats de France Masters été N1 (50m)	Tarbes	FFN	sur qualif.
Été 2026	Championnats d'Europe	?	EA	sur qualif.
France - FFN	Ile de France - LIFN	Départemental en IdF	Eau Libre	International

PLONGEON

Initiations gratuites au Plongeon au Centre Aquatique Olympique

Tous les week-ends jusqu'au 26 juillet, la Ligue Île-de-France de Natation, en partenariat avec la Fédération Française de Natation et les membres de la future section plongeon du club résident du Centre Aquatique Olympique (CAO), organise des initiations gratuites de plongeon pour les enfants et les adultes.

📍 Où ?

Au Centre Aquatique Olympique (CAO)

📅 Quand ?

Tous les week-ends jusqu'au 26 juillet 2025

Ces sessions sont ouvertes à toutes et tous, quel que soit le niveau, et encadrées par des professionnels passionnés. C'est l'occasion unique de découvrir cette discipline spectaculaire dans un lieu d'exception !

Inscription obligatoire en [cliquant ici](#).

Venez nombreux découvrir les sensations du plongeon dans un cadre exceptionnel !



WATER POLO

Finales de la Coupe Île-de-France de Water-Polo

Ce dimanche 29 juin, la piscine de Montgeron a accueilli les finales de la Coupe Ile-de-France de Water-Polo.

Voici le classement finale :

- 🥇 1er : AS Montgeron
- 🥈 2e : TSN 95 ASVO
- 🥉 3e : US Conflans

Bravo à toutes les équipes et un immense merci aux officiels qui ont permis le bon déroulement de ces rencontres !



WATER POLO

Tournoi de fin de saison “Les Amis du Polo”

La Ligue organise un tournoi de Beach Polo le dimanche 6 juillet, toute la journée, sur la base de loisirs des Boucles de Seine.

Cette initiative est mise en place avec le soutien et la collaboration du club de Water-Polo du Mantois et de son Président Jean-Luc Faillot.

À cette occasion, seront également remises les coupes du championnat loisirs de la saison qui vient de s'achever.



**BEACH
WATER-POLO**
TOURNOI FINAL
DES AMIS DU WATER-POLO

Dimanche 6 juillet de
10h à 18h30

Île de loisirs des
boucles de Seine à
Moisson

Logos at the top: WATER POLO MANTOIS, UAS, Ile de France NATATION

WATER POLO

Tournoi Beach water-polo mixte en plein coeur de Paris

La fin de la saison approche mais le sport continue cet été !

Rejoignez-nous pour une journée sportive et festive au bord du Canal de l'Ourcq ! La Libellule de Paris et The Waterpolo Network vous invitent à participer au beach water-polo mixte en plein coeur de Paris.

- 📍 Canal de l'Ourcq
- 📅 Samedi 19 juillet, 10h-18h
- 🎯 Tous niveaux (Loisirs à Élite) - dès 14 ans
- 💰 Participation : 15€
- 🏊♂️ Organisé par La Libellule de Paris & The Waterpolo Network
- 📄 Inscription via ce lien en [cliquant ici](#).



PODCAST

SWIMTALK : un nouvel épisode est disponible avec Caroline Jouisse

Un nouvel épisode de notre podcast est en ligne !

Plonger dans l'eau, c'est une chose. Y rester des heures en affrontant le froid, les courants et la solitude, c'en est une autre. Caroline Jouisse, athlète de haut niveau en eau libre, nous dévoile dans cet épisode ses débuts dans les bassins, ses premières sensations en eau libre, ses plus grandes victoires, mais aussi ses moments de doute. Elle aborde la préparation mentale, la gestion de la solitude en pleine mer, et partage avec sincérité les coulisses d'un parcours hors du commun.

À écouter dès maintenant sur :



[Spotify](#)



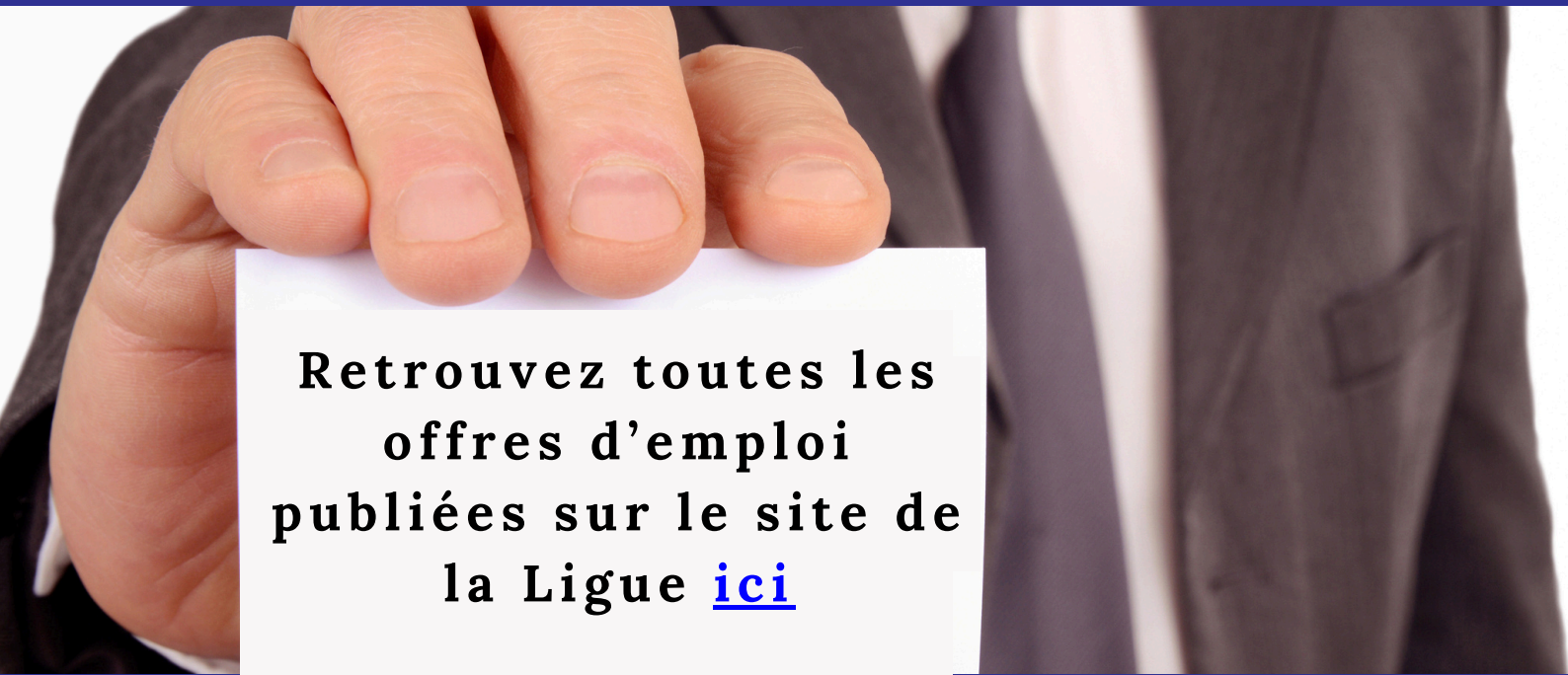
[Deezer](#)



[Youtube](#)



Offre d'emploi

A close-up photograph of a person's hand, wearing a dark suit jacket, holding a small white rectangular card. The card contains text in a black serif font. The background is a solid dark blue.

**Retrouvez toutes les
offres d'emploi
publiées sur le site de
la Ligue [ici](#)**

Nos partenaires



**MINISTÈRE
DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Bouche à oreilles



Crédit Mutuel





**POWERSKIN
CARBON
GLIDE**

**SENTEZ LA
GLISSE.**

Deux tous nouveaux tissus s'associent pour offrir une incroyable sensation de vitesse dans l'eau.

LYDIA JACOBY

arenasport.com



Ligue Île-de-France de Natation

163 Boulevard Mortier - 75020 Paris

Email : lif@lif-natation.fr

Site web : www.lif-natation.fr

Facebook: www.facebook.com/iledefranceNatation

Instagram: www.instagram.com/ligue_idf_natation

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/ligue-ile-de-france-de-natation/>