

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



Île de France
NATATION

Règlements et Calendriers

SAISON 2025- 2026



NATATION ARTISTIQUE

Ligue Ile-de-France de Natation

163 Boulevard Mortier 75020 Paris

01 40 31 19 25

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

Adresse de contact : nat-synchro@lif-natation.fr

I. Table des matières

II.	REFERENCES ET NIVEAUX DE REGLEMENTATION	3
III.	CORRESPONDANCES ET FORMALITES D'ENGAGEMENT	3
A.	NIVEAU NATIONAL	3
B.	NIVEAU REGIONAL	3
1.	FORMALITES D'ENGAGEMENTS	3
2.	ENGAGEMENTS DU JURY.....	4
3.	COACH CARD (CC) ET CARTE D'ELEMENTS (CE)	5
4.	MUSIQUES	5
5.	GÉLATINE	5
6.	ACCUEIL DES EVENEMENTS EN ILE DE FRANCE	6
C.	NIVEAU DEPARTEMENTAL	7
IV.	FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES	8
V.	TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS	9
VI.	CALENDRIER REGIONAL & NATIONAL	10
VII.	PROGRAMME FÉDÉRAL.....	11
VIII.	RECAPITULATIF DES SCORES DE QUALIFICATION ET PLACES ATTRIBUÉES POUR L'ILE-DE-FRANCE	12
IX.	FICHES DE COMPÉTITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE.....	14
A.	SAVOIR NAGER EN SECURITE	14
B.	SYNCHRO'NAT	15
C.	JOURNEES D'AUTOMNE	16
D.	CHALLENGE NEPHELIANE HIVER	17
E.	CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS	18
F.	CHAMPIONNATS N3 JEUNES	19
G.	CHAMPIONNATS N2 JEUNES	20
H.	RENCONTRE MASTER REGIONALE.....	21
I.	CHAMPIONNATS N3 AVENIRS	22
J.	CHALLENGE (COUPE PROMO) ELIMINATOIRE	23
K.	CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS	24
L.	CHAMPIONNATS N2 AVENIRS	25
M.	ANIMATION POUSSINES.....	26
N.	CHALLENGE (COUPE PROMO) FINALE	27
X.	CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS	28
XI.	FORMATIONS.....	29
A.	FORMATION DES OFFICIELS	29
B.	CALENDRIER PREVISIONNEL FORMATIONS ENTRAINEURS ET OFFICIELS	29
XII.	COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE	30
XIII.	RESPONSABLES DES COMMISSIONS DÉPARTEMENTALES	31
XIV.	CLUBS D'ILE DE FRANCE	32
XV.	ANNEXES.....	34
A.	GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE	34
B.	GRILLE DE CORRESPONDANCE DES ECARTS CHALLENGE NEPHELIANE	34
C.	PROGRAMME POUSSINES.....	35
1.	ORGANISATION DES EPREUVES.....	35
2.	EPREUVE TECHNIQUE	35

Lisez régulièrement le bulletin officiel de la ligue et/ou consultez les sites Internet :

<https://www.lif-natation.fr/>

<http://www.ffnatation.fr>

II. REFERENCES ET NIVEAUX DE REGLEMENTATION

Les règlements fédéraux de la Fédération Française de Natation (FFN) s'appliquent à toutes les disciplines de la Fédération. C'est le « Spécial règlements » diffusés en début de saison.

Il contient en ce qui nous concerne :

- le règlement de toutes les compétitions fédérales de la Natation Artistique,
- le calendrier national et
- le règlement financier.

La Ligue d'Ile-de-France (LIF) édite ses propres règlements.

Les règlements FFN et LIF pour la Natation Artistique sont disponibles sur les sites Internet de la FFN et du LIF.

Les Comités Départementaux peuvent avoir aussi un règlement complémentaire concernant leurs organisations départementales.

Il convient de distinguer systématiquement le niveau concerné (départemental, régional, national) et d'adresser les correspondances au bon destinataire.

III. CORRESPONDANCES ET FORMALITES D'ENGAGEMENT

A. NIVEAU NATIONAL

Seuls doivent arriver à la FFN, les pré-engagements, les engagements aux compétitions nationales, les inscriptions aux formations d'officiels A, aux colloques organisés par la FFN, les inscriptions aux sélections d'équipe de France, les réponses particulières demandées par la FFN et tout courrier concernant ses actions.

Ces courriers doivent cependant obligatoirement passer par les départements (copie à La Ligue d'Ile-de-France nat-synchro@lif-natation.fr) puis par la région pour information et validation, le cas échéant.

Tous les engagements pour les Championnats Nationaux doivent être réalisés par Extranat. Cependant, nous conseillons aux clubs de faire une copie écran des engagements qui seule fera foi en cas de problème.

Les clubs, sélectionnés en Championnats Nationaux, devront veiller au respect des périodes d'engagements sur Extranat.

B. NIVEAU REGIONAL

Le programme sportif de la LIF est conforme aux règlements FFN.

Seuls les programmes Challenge et Poussines disposent d'adaptations spécifiques.

1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS

Toutes les nageuses/nageurs engagés dans les différentes épreuves du programme sportif, ainsi que les officiels, doivent être licenciés à la FFN avant de prendre part à une compétition.

Les clubs doivent s'acquitter de l'avance sur engagements demandée en début de saison, avant la première épreuve.

Limite : 3 solos et/ou 3 duos maximum par club en l'absence d'équipe engagée (dérogation possible sur demande au comité).

⚠ Les pré-engagements sur formulaire en ligne seront demandés pour le 15 octobre 2025 et permettent d'anticiper la bonne organisation des événements. Nous vous remercions par avance d'y répondre le plus justement possible.

PRODEDURE ENGAGEMENT

Les périodes d'engagement sont définies en rubrique CALENDRIER REGIONAL & NATIONAL

⚠ Il est vivement recommandé aux clubs d'effectuer leurs engagements dès l'ouverture de la période et d'y apporter les modifications nécessaires en amont de la clôture. Cela permet d'anticiper d'éventuels blocages et de les résoudre dans les délais impartis. La Ligue Île-de-France ne pourra être tenue responsable de l'impossibilité d'engager une nageuse si le signalement d'un blocage intervient moins de 96 heures avant la clôture, délai insuffisant pour en assurer le traitement.

🕒 En cas d'oubli d'engagement signalé par un club après la clôture des engagements, une régularisation pourra être envisagée uniquement si les tirages au sort n'ont pas encore été effectués (la notion d'"effectués" ne se limite pas à leur publication ou communication). Dans ce cas, les ballets concernés passeront en début de programme et le montant des engagements sera majoré.

2. ENGAGEMENTS DU JURY

Les règles suivantes sont valables pour toutes les compétitions régionales.

A compter de la saison 2025-2026, la tenue des officiels sera  "haut- blanc" et  bas noir

! Lorsque plusieurs juges d'un même club, répondant aux niveaux requis, sont disponibles, une attention particulière sera portée à la représentativité des différents clubs afin de garantir un jugement équilibré et impartial. Par ailleurs, les fonctions de secrétariat, de délégué aux nageurs, de chronométrage et de captation vidéo sont essentielles au bon déroulement des compétitions et nécessitent également une mobilisation active des clubs.

Tout engagement d'athlète dans une compétition nécessite l'engagement et la présence au minimum d'un officiel du niveau requis de la compétition, comme précisé ci-dessous.

Dans le cas où l'une des 3 règles ci-dessous ne serait pas respectée, le club sera soumis à l'amende correspondante.

- **Pour les imposées** : 1 juge pour 1 à 8 nageuses/nageurs, 1 juge supplémentaire par tranche de 8 nageuses/nageurs
- **Pour les ballets** : 1 juge du niveau requis pour chaque épreuve de ballet engagée et 2 juges si plusieurs engagements dans la même épreuve.
- **Pour chaque épreuve** : 1 Officiel pour chaque épreuve (Secrétariat, informatique, chronométrage, vidéo, délégué)

🏊 Engagement des juges en amont de la compétition

Les juges doivent s'engager via **EXTRANAT**, par **demi-journées complètes**, avant la clôture des engagements. Puis ils doivent **confirmer leur disponibilité via le lien transmis par la Ligue, au plus tard 10 jours avant le début de la compétition.**

Ces délais sont indispensables pour permettre aux juges-arbitres (bénévoles) de **préparer les jurys en amont** et de **valider le planning de la compétition.**

Tout juge doit **émarguer auprès du juge-arbitre au moins une heure avant le début des épreuves.** Faute de quoi, il sera considéré comme **absent.**

Les juges affiliés à plusieurs clubs doivent **indiquer clairement le club qu'ils représentent** à la fois sur le **formulaire de disponibilités** transmis par la Ligue et sur la **feuille de présence** le jour de la compétition.

En cas de **forfait de l'ensemble des nageuses/nageurs d'un club après la publication de la liste définitive, la présence du juge demeure obligatoire**. À défaut, le club sera sanctionné par l'amende relative à l'absence de nageurs ainsi que par celle liée à l'absence du juge, soit un **cumul des deux pénalités**.

3. COACH CARD (CC) ET CARTE D'ELEMENTS (CE)

Pour garantir une préparation optimale des compétitions et un travail serein, les modalités de transmission sont les suivantes :

Délai de transmission :

Les Coach-Cards doivent être transmises, au plus tard mardi minuit suivant la fin des engagements.

Si l'entraîneur veut modifier CC ou CE les conditions suivantes doivent être respectées :

Se présenter au secrétariat pendant les échauffements de l'épreuve concernée

Remettre 4 exemplaires de la nouvelle CC ou CE, mentionnant les modifications et le calcul des DD au format FFN

Format et transmission :

- **Pour les épreuves Challenges, Séniors et programme technique Master** une carte d'éléments simplifiée reprenant l'ordre des éléments. Pour les épreuves Challenge et Séniors, le type d'accro devra être précisé.
- **Pour les N3 et N2 Avenirs, Juniors et Jeunes** une coach card établie à l'aide du tableur Excel fourni par la FFN – dernière version à la date de la compétition (7.6 en août 2025)
Envoyer uniquement la version PRINT au format pdf, et non le dossier Excel en entier
 **Tous les champs doivent être complétés**, y compris, NOM du club et des nageurs, sélection de l'épreuve.

 **A TRANSMETTRE** au format pdf à nat-synchro@lif-natation.fr + destinataire(s) indiqué(s) par la ligue

4. MUSIQUES

Les musiques seront transmises via une plateforme dont le lien sera communiqué quelques jours avant la compétition. Seul le format WAV sera accepté.

 Il reste obligatoire d'apporter le jour de la compétition à l'ouverture des portes, une clé USB (une clé par ballet) dans une enveloppe avec les inscriptions suivantes : Compétition/Club/Détails des ballets.

Chaque fichier devra respecter la règle de nommage suivante :

-> TYPE DE BALLET-NOM DU CLUB-NOM de la 1ere nageuse engagée-COMPETITION

Exemple: Duo mixte- Club- DUPONT-N2 JUNIOR

5. GÉLATINE

Il est impératif que les nageuses arrivent coiffées et gélatinées sur le lieu de la compétition.

 Le retrait du chignon est **formellement interdit** pendant toute la durée de la compétition. Les nageuses doivent repartir **coiffées et gélatinées**.

Le respect de cette consigne est essentiel pour assurer la pérennité et la qualité de nos compétitions.

6. ACCUEIL DES EVENEMENTS EN ILE DE FRANCE

Les propositions de piscines pour l'organisation des événements doivent être envoyées à la LIF, avec copie au département concerné, puis confirmées par écrit.

a. Attribution des piscines :

En cas de candidature de plusieurs clubs pour une même date, la commission étudiera toutes les propositions afin d'éviter l'attribution systématique au premier postulant. Si besoin, une réunion de répartition des compétitions pourra être organisée pour assurer une répartition équitable.

- L'attribution définitive de la piscine sera effective uniquement après réception de la confirmation écrite par la Ligue.
- La Ligue d'Île-de-France prend en charge les frais liés à la sonorisation (achat et entretien du matériel, ainsi que la prestation d'un professionnel) pour les compétitions de ballets.
Par conséquent, il est demandé au club ou au département organisateur de prévoir un **espace dédié à la sonorisation** lors de l'événement.
- La Ligue d'Île-de-France prend en charge l'organisation administrative de la compétition et fournit les documents nécessaires à la bonne organisation de la compétition.

b. Installation à la charge de l'organisateur :

Les organisateurs qui accueillent les compétitions doivent prévoir à minima le matériel suivant et son installation

(1) POUR TOUS LES EVENEMENTS

Une zone pour installer le **secrétariat général**

- 3 tables
- 5 chaises
- Prise électrique, multi prise (4 points de chargement), rallonge si besoin

(2) POUR LES EVENEMENTS AVEC EPREUVES DE BALLETS

- **Sonorisation** : un espace équipé afin d'accueillir le matériel de sonorisation.
- **Chambre d'appel** : une zone dédiée aménagée pour l'attente des athlètes, incluant le poste du délégué aux nageurs (1 chaise).
- **Chronométrage** : un espace spécifique équipé de 3 chaises.
- **Jury de ballet** : deux zones situées de part et d'autre du bassin, permettant d'accueillir 15 juges, 2 postes vidéo ainsi que les juges en examen. Dans la mesure du possible, ces zones devront être surélevées et équipées de tables et de chaises.
- **Contrôleurs techniques (compétitions avenir, jeunes et juniors)** : un espace à proximité d'un poste vidéo, aménagé avec 2 tables et 3 chaises.

(3) POUR LES EVENEMENTS AVEC EPREUVES IMPOSEES

Quatre zones équipées chacune d'une table et deux chaises pour le secrétariat, de sept chaises pour les juges et juges en examen.

NB : Seuls deux zones seront nécessaires pour la rencontre poussines.

(4) POUR LES SYNCHRONATS

- Pour le **parcours au sol**
 - Un gymnase sur la matinée
 - 1 sono et les musiques de parcours
 - Par jury 6 places assises +juges en examen
- Pour l'**épreuve technique** pour chaque jury
 - 1 table et 2 chaises pour le secrétariat
 - 6 chaises pour les juges + juges en examens
- Pour l'épreuve de **parcours technique** pour chaque jury
 - 1 table et 2 chaises pour le secrétariat
 - Matérialiser les parcours sur 12,5 m et 6m

(5) POUR L'ÉPREUVE DE NATATION CHALLENGE NEPHELIANE

- 3 chaises par ligne d'eau pour les nageurs
- 1 table pour la chambre d'appel
- 1 table pour les fiches de temps

C. NIVEAU DEPARTEMENTAL

S'adresser au département pour :

- Les épreuves du **Savoir Nager en Sécurité (SNS)**
- Toutes les épreuves des **Journées de Découvertes** : les engagements doivent se faire selon la procédure départementale.
- **Inscriptions officiel D et C** auprès du référent de formation du département

IV. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES

Une avance sur engagements est demandée à chaque club en début de saison.

Cette somme tient compte :

1. Du montant des engagements et des amendes de la saison précédente
2. Du montant de l'avance sur engagements de la saison précédente
3. Du reliquat entre ces 2 montants

Un relevé sera adressé à chaque club à l'issue de la saison (courant octobre si possible). Le montant dû sera à acquitter avant la 1^{ère} compétition.

DROITS D'ENGAGEMENT	100% LICENCE * et IDF	NON 100% Ou hors IDF
Ballets (solo, duo équipe)	12€	17€
Individuels	9€	12€
SYNCHRONAT (par épreuve)	5€	7€
ANIMATION POUSSINES (par nageuse)	5€	7€

Majoration de 50€ en cas d'engagements hors délai

*Se référer à la Procédure d'intégration dans la liste officielle des clubs 100% Licences IDF

Ces sommes resteront acquises à la Ligue même en cas de désistement après la date de fin d'engagement.

AMENDES

Pour tout forfait de nageur non justifié par un certificat médical transmis par mail à nat-synchro@lif-natation.fr, 1 semaine avant le début de la compétition.	50€ par nageur
Pour tout forfait de nageur non déclaré en début de compétition, avant le premier échauffement.	100€ par nageur
• Défaut de juge du niveau requis • Absence de juge engagé (même si forfait) • Non-respect de la règle de présence sur la ½ journée	200 € par ½ journée

V. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS

NIVEAU D'OFFICIEL EXTRANAT	TITRES	COMPETENCES	NIVEAUX
Officiel D	SECRETARIAT INFORMATIQUE CHRONOMETRAGE VIDEO DELEGUE	- Secrétariat/informatique synchro'nat - Secrétariat/informatique des figures imposées - Secrétariat/informatique des programmes techniques et libres - Chronométrage des programmes techniques et libres - Vidéo des figures imposées - Vidéo aérienne et sous-marine des programmes techniques et libres - Délégués aux nageurs/nageuses de toutes les épreuves	
Officiel C	SYNCHRO NAT (découvertes, argent, or)	- Jugement/évaluation des épreuves du parcours au sol - Jugement/évaluation des épreuves de propulsion technique - Jugement/évaluation des épreuves techniques	
	JUGE ARBITRE	Juge Arbitre Synchro Nat	
Officiel B	FIGURES IMPOSEES	Jugement des figures imposées Avenirs & Jeunes	REGIONAL/N2 NATIONAL POUR LES MAÎTRES
	BALLETS B	- Jugement des ballets libres championnats Avenirs & Jeunes - Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories) - Jugement des ballets libres et techniques Maîtres	
	BALLETS A	- Jugement des ballets libres championnats Juniors & Seniors - Jugement des ballets techniques championnats Juniors & Seniors	
	JUGE ARBITRE	- Juge Arbitre challenge régional / N2 - Juge Arbitre championnat régional	
Officiel A	FIGURES IMPOSEES	Jugement des figures imposées Avenirs & Jeunes	N1 / ELITE
	BALLETS B	- Jugement des ballets libres championnats Avenirs & Jeunes - Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories)	
	BALLETS A	- Jugement des ballets libres championnats Juniors & Seniors - Jugement des ballets techniques championnats Juniors	
	JUGE ARBITRE	Juge Arbitre tout championnat	
CTS	CONTROLEUR TECHNIQUE DE SYNCHRONISATION	Contrôle de synchronisation	REGIONAL/N2 / N1 / ELITE
CTD	CONTROLEUR TECHNIQUE COMPLET	- Contrôle de synchronisation - Contrôle des difficultés	N1 / ELITE

VI. CALENDRIER REGIONAL & NATIONAL

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	PERIODE ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
23 novembre 2025	SYNCHRO'NAT		Régional	Du 26/10 au 10/11/25	Pontault
29 et 30 novembre 2025	Journées d'Automne / Tournoi de figures imposées	Avenirs, Jeunes, Juniors	N2	2 au 17/11/25	Corbeil
11 au 14 décembre 2025	Championnats de France Hiver	Jeunes, Juniors	Elite		
18 janvier 2025	SYNCHRO'NAT		Régional	21/12/25 au 05/01/26 Vacances scolaires	Massy
7 et 8 février 2026	Challenge Néphélène Hiver	Avenirs, Jeunes		11 au 26/01/26	Pontault
15 février 2026	SYNCHRO'NAT		Régional	18/1 au 2/02/26	?
14/15 mars 2026	Championnats N3 et N2 Juniors	Juniors	N2	15/2 au 2/03/2026 Vacances scolaires	Cergy
21/22 mars 2026	Championnats N3 Jeunes	Jeunes	N2	22/2 au 9/03/2026	Massy
7 au 12 avril 2026	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite		
18/19 avril 2026	Championnats N2 Jeunes	Jeunes	N2	22/03 au 6/04/2026	Cergy
2 et 3 mai 2026	Rencontre MASTER IDF	Master	Régional	15/3 au 31/3/26 /!\	Rueil
5 au 10 mai 2026	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
23/24 mai 2026	Championnats N3 Avenirs	Avenirs	N3	26/4/26 au 11/5/26	Corbeil
30/31 mai 2026	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, IC, TC	N3	3 au 18/05/2026	Chelles
6 et 7 juin 2026	Championnats N3 et N 2 Séniors	Séniors, TC	N3/N2	10 au 25/05/2026	Paris (Vallerey)
	Championnats N2 Avenirs	Avenirs	N2		
13 juin 2026	Animation Poussines	Poussines	Régional	17/05 au 1er/06/2026	Corbeil
14 juin 2026	SYNCHRO'NAT		Régional	17/05 au 1er/06/2026	?
18 au 21 juin 2026	Championnats de France Master	Master	National		CAEN
21 juin 2026	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	24/05 au 08/06/2026	Massy
27 au 28 juin 2026	Championnats de France Séniors	Séniors, TC	ELITE		
29 juin au 3 juillet 2026	Championnats de France Avenirs	Avenirs, Jeunes	N1 & Elite		

En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2025, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

VII. PROGRAMME FÉDÉRAL

⚠ Tous les athlètes nés en 2017 et après, doivent être titulaires du savoir nager en Sécurité (SNS) pour participer à toutes les compétitions.

Age	Saison 2025-2026	Synchro Découverte	Synchronat	Poussin(e)s	Challenge Régional N2 et	Régionaux, N2, N1 et Elite Avenir	Régionaux N2, N1 et Elite Jeune	Régionaux N2, N1 et Elite Junior	Régionaux, N2 et Chpts de France Senior	Master
9 ans et -	2017 et après	X	X	X	X	X				
11 ans et -	2015 et après	X	X		X	X				
12 ans	2014	X	X		X	X	X			
13 ans	2013	X	X		X		X			
14 ans	2012	X	X		X		X			
15 ans	2011	X	X		X		X	X	X	
16 ans	2010	X	X		X		Garçons seulement	X	X	
17 ans	2009	X	X		X			X	X	
18 ans	2008	X	X		X			X	X	
19 ans	2007	X	X		X			X	X	
20 ans	2006	X	X		X			Garçons seulement	X	
21 ans et +	2005 et avant	X	X		X				X	
25 ans et +	2001 et avant	X	X		X				X	X

VIII. RECAPITULATIF DES SCORES DE QUALIFICATION ET PLACES ATTRIBUÉES POUR L'ILE-DE-FRANCE

Seul le règlement Fédéral fait foi

CATEGORIE	EPREUVE		CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER		QUALIF N2	CHAMPIONNATS DE FRANCE ETE	
			POINTS	PLACE		POINTS	PLACE
AVENIRS	SOLO	2017 et ap.			53		
		2016			54	59 N1 63 ELITE	2
		2015			55	60 N1 64 ELITE	3
		2014			56	61 N1 65 ELITE	3
	DUO				56	59 N1 63 ELITE	4
	DUO MIXTE				56	59 N1 63 ELITE	Selon points
	EQUIPE				55	57	3
	BALLET COMBINE				PAS DE POINTS	100 Pts	3
JEUNES	SOLO		63 phase qualificative 67 Elite	1 en Elite 3 phase qualif.	58 (2013-2024) 60 (2011-2012)	63	1 en Elite 2 en N1 dont 1 2013
	DUO				59	61	1 en Elite 4 en N1
	DUO MIXTE		65	Suivant résultats	59	61	Selon points
	EQUIPE		63	1	57	59	4
	COMBINE				PAS DE POINTS	110 Pts	4

ETE
Le dispositif de qualification en épreuve Collective ne concerne pas les CAF qui ont chacun une place en ELITE

CATEGORIE	EPREUVE	CHAMPIONNATS DE FRANCE	
		POINTS	PLACE
SENIOR	SOLO LIBRE	A LA PLACE	3
	DUO LIBRE	A LA PLACE	3
	DUO LIBRE MIXTE	A LA PLACE	Selon résultats
	EQUIPE LIBRE	A LA PLACE	3
	COMBINE	A LA PLACE	3
	BALLET ACROBATIQUE	A LA PLACE	3

CATEGORIE	EPREUVE	CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER		QUALIF N2	CHAMPIONNATS DE FRANCE ETE	
		POINTS	PLACE		POINTS	PLACE
JUNIORS	SOLO LIBRE				100 N1 120 ELITE	1 en Elite 4 en N1 dont 1 2009/2010
	SOLO TECHNIQUE	160 phase de qualif 180 Elite	1 en Elite 3 phase qualif.		160 N1 180 ELITE	1 en Elite 3 en N1 dont 1 2009/2010
	DUO LIBRE				110 N1 130 ELITE	1 en Elite 4 en N1
	DUO LIBRE MIXTE				150 N1 170 ELITE	Suivant résultats
	DUO TECHNIQUE				110 N1 130 ELITE	1 en Elite 4 en N1
	DUO TECHNIQUE MIXTE	170	Suivant résultats		150 N1 170 ELITE	Selon résultats
	EQUIPE LIBRE				120 N1 140 ELITE	1 en Elite 4 en N1
	EQUIPE TECHNIQUE	160	1		140 N1 160 ELITE	1 en Elite 4 en N1
	BALLET ACROBATIQUE				90 N1 110 ELITE	1 en Elite 4 en N1
		CNAHN ont 2 places en solo, 2 places en duos et 1 en épreuve collective			JEUNES et JUNIORS Les CNAHN ont 2 places en solo, 2 places en duos et 1 en épreuve collective	

IX. FICHES DE COMPÉTITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE

A. SAVOIR NAGER EN SECURITE

Savoir Nager en Sécurité	
DATE	
Voir les calendriers départementaux	
PUBLIC CONCERNE	
Tout public	
CONDITIONS D'ACCES	
CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
2017 et après	Savoir nager en sécurité
PROCEDURES D'ENGAGEMENT	
Voir organisation du département	
CONTENU DES EPREUVES	
Cf. Réglementation FFN	

B. SYNCHRO'NAT

SYNCHRO’NAT	
DATE	
Voir les calendriers départementaux pour le Synchro Découverte	Voir le calendrier régional pour les Synchro d’Argent & Synchro d’Or
PUBLIC CONCERNÉ	
Pas de limite d’âge	
PROCÉDURES D’ENGAGEMENT	
Epreuves individuelles : Pour les « Journées Découvertes » voir les départements organisateurs Pour SYNCHRO D’ARGENT & SYNCHRO D’OR (Cf. III-C-1. du règlement LIF)	
CONTENU DES ÉPREUVES	
PARCOURS A SEC	Voir les supports FFN
ÉPREUVES TECHNIQUES	
PROPULSION TECHNIQUE	
RAPPEL : Toutes les nageuses/nageurs nés en 2017 et après doivent être titulaires du savoir nager en sécurité pour accéder au SYNCHRO NAT PRECISIONS REGLEMENTAIRES Suivant son âge et niveau de pratique, elle/il aura à valider : • soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Avenir • soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune • soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior IMPORTANT : les nageurs/nageuses en années charnières pourront choisir leur catégorie. La validation de l’épreuve est définitive et la nageuse/le nageur ayant validé la technique en corrélation avec une catégorie d’âge ne devra pas repasser la technique en corrélation avec la catégorie d’âge supérieure. CARACTÉRISTIQUES Une nageuse/un nageur ayant validé un niveau pourra intégrer la compétition de référence et pourra également poursuivre sa progression à un niveau supérieur au cours de la saison. Equivalence Epreuve technique (Les 2 autres épreuves devront être passées) Le résultat obtenu aux figures imposées, selon la catégorie, servira d’équivalence pour valider l’épreuve technique uniquement, à savoir : • Un minimum de 62 points en figures imposées en N2 Avenir ou Championnat de France Avenir, obtiendront l’épreuve technique du Synchro Argent • Un minimum de 64 points en figures imposées en N2 Jeune ou Championnat de France Jeune, obtiendront l’épreuve technique du Synchro Or Pour les conditions d’équivalence totale à partir de 2025-2026, se référer au règlement FFN.	

C. JOURNEES D'AUTOMNE

JOURNEES D’AUTOMNE				
DATE				
29 et 30 novembre 2025				
PUBLIC CONCERNE				
Les Journées d’Automne <i>Jeunes et Juniors</i> sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d’hiver 2025. Pour la catégorie <i>Avenirs</i> , cette compétition est ouverte aux athlètes ayant participé aux Championnats Régionaux, N2 ou N1 la saison précédente. Les autres athlètes pourront participer sous réserve d’être capable de faire les 4 figures et d’obtenir une moyenne de 5.0. Si cette moyenne n’est pas obtenue une amende sera appliquée (50€ par athlète)				
CATEGORIES D’AGE				
AVENIRS		12 ans et moins (2014 et après)		
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2014 à 2011) - et 16 ans 2010 pour les garçons		
JUNIORS		15, 16, 17, 18 et 19 ans (2011 à 2007) - et 20 ans 2006 pour les garçons		
CONDITIONS D’ACCES				
Avoir validé le Synchro Découverte pour les avenir Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d’Argent » dans sa totalité pour la catégorie Jeunes Avoir validé le niveau « Synchro d’Or » pour les catégories Juniors pour pouvoir être sélectionné aux championnats de France d’hiver				
PROCEDURES D’ENGAGEMENT				
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées	Journées d’Automne	Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement Les frais d’engagement : Article IV Transmission des CC : Article III.B.3
	JEUNES	Imposées		
		Solo libre		
		Duo libre mixte		
		Equipe libre		
	JUNIORS	Solo technique		
		Duo technique mixte		
		Equipe technique		
CONTENU DES EPREUVES				
CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
AVENIRS	1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)	3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)		
JEUNES	1. Poisson volant, vrille 360° (307e) 2. Cyclone ouvert 180° (437)	1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)	Solo libre	2’00 (+ ou -5 sec)
			Duo mixte libre	2’30 (+ ou – 5 sec)
			Equipe libre	3’00 (+ ou – 5 sec)
JUNIORS	Solo technique	2’00 (+ ou – 5 sec)	Eléments et temps d’apnée selon annexes	
	Duo mixte technique	2’20 (+ ou – 5 sec)		
	Equipe technique	2’50 (+ ou – 5 sec)		
CLASSEMENT, PODIUM				
Pour les avenir : 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d’âge Pour les Jeunes : 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d’âge / Score combiné : Épreuves Libres et Épreuves imposées Pour les Juniors : 100% ballet Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)				
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER				
CATEGORIES	EPREUVES	SCORE MINIMUM	QUOTA (en + du CNAHN)	QUOTA CNAHN
AVENIRS	Imposées		16 athlètes des CAF	
JEUNES	Solo libre	63 en imposées	3 en phase qualificative	
		67 en imposées	1	2
	Duo mixte libre	65 en imposées		
	Equipe libre	63 en imposées	1	1
JUNIORS	Solo technique	160 en ballet	3 en phase qualificative	
		180 en ballet	1	2
	Duo mixte technique	170 en ballet		
	Equipe technique	160 en ballet	1	1
Seul le règlement FFN fait foi. NB : les championnats de France Hiver Avenir – figures imposées sont réservés aux CAF				

D. CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER			
DATE			
7 et 8 février 2026			
PUBLIC CONCERNE			
Nageuses/nageurs âgées de 15 ans et moins (2011 et après/2010 pour les garçons)			
CATEGORIES D'AGE			
AVENIRS		12 ans et moins (2014 et après)	
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2014 à 2011) - et 16 ans 2010 pour les garçons	
CONDITIONS D'ACCES			
Avoir validé le Synchro Découverte pour les avenirs Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité pour la catégorie Jeunes			
PROCEDURES D'ENGAGEMENT			
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées	Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement
		Natation	
		Souplesse	
	JEUNES	Imposées	Les frais d'engagement : Article IV
		Natation	
		Souplesse	
CONTENU DES EPREUVES			
CATEGORIES	IMPOSEES	NATATION	SOUPLESSE
AVENIRS	1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)	100 m 4 nages Les nageuses/nageurs né(e)s en 2018 pourront nager un 100 m NL	Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol.
JEUNES	1. Flamenco jambe pliée, vrille combinée (140j) 2. Promenade arrière fermée à 360° (421)	200 m 4 nages	
CLASSEMENT, PODIUM			
Le score global de chaque athlète est obtenu en additionnant : 1. la moyenne des notes en figures imposées (notation FINA), 2. un bonus attribué en fonction du temps réalisé en natation (cf. grille des temps – Challenge Néphéliane, en annexes), 3. un bonus attribué en fonction du niveau de souplesse (cf. grille de correspondance des écarts – Challenge Néphéliane, en annexes). Un classement général est établi sur la base de ce score global.			
Un podium est organisé par année d'âge en fonction de ce classement.			
Un podium spécifique par catégorie (Avenirs et Jeunes) est par ailleurs établi pour récompenser les trois meilleurs temps en natation de course.			
NB : Cette compétition n'est pas prise en compte dans le Classement National des Clubs.			

E. CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS

CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS					
DATE					
14 et 15 mars 2026					
PUBLIC CONCERNE					
JUNIORS		15, 16, 17, 18 et 19 ans (2011 à 2007) - et 20 ans 2006 pour les garçons			
CONDITIONS D'ACCES					
Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité Avoir validé le niveau « Synchro d'Or » pour les catégories Juniors pour pouvoir être sélectionné aux championnats N1 et Elite					
PROCEDURES D'ENGAGEMENT					
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES		PROCEDURE	
Voir calendrier régional	JUNIORS	Epreuves techniques		Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement	
		Epreuves libres		Les frais d'engagement : Article IV Transmission des CC : Article III.B.3	
CONTENU DES EPREUVES					
CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES			EPREUVES LIBRES	
JUNIORS	Solo technique		2'00 (+ ou – 5 sec)	Solo libre	2'15 (+ ou – 5 sec)
	Duo & duo mixte technique		2'20 (+ ou – 5 sec)	Duo et duo mixte libre	2'45 (+ ou – 5 sec)
	Equipe technique		2'50 (+ ou– 5 sec)	Equipe libre	3'30 (+ ou – 5 sec)
	Eléments et temps d'apnée selon annexes			Ballet acrobatique	3'00 (+ ou – 5 sec)
CLASSEMENT, PODIUM					
Chaque épreuve est jugée indépendamment.					
Deux classements seront réalisés pour chaque épreuve : 1 classement général et 1 structures non labellisées					
QUALIFICATION AUX N1 et Elite					
EPREUVES	SCORE MINIMUM		QUOTA (en + du CNAHN)		QUOTA CNAHN
	N1	Elite	N1	Elite	Elite
Solo technique	160 en ballet	180 en ballet	4 dont 1 2009/2010	1	2
Duo technique	110 en ballet	130 en ballet	4	1	2
Duo mixte technique	150 en ballet	170 en ballet			
Equipe technique	140 en ballet	160 en ballet	4	1	1
Solo libre	100 en ballet	120 en ballet	4 dont 1 2009/2010	1	2
Duo libre	110 en ballet	130 en ballet	4	1	2
Duo mixte libre	150 en ballet	170 en ballet			
Equipe libre	120 en ballet	140 en ballet	4	1	1
Ballet acrobatique	90 en ballet	110 en ballet	4	1	1
Seul le règlement FFN fait foi.					

F. CHAMPIONNATS N3 JEUNES

CHAMPIONNATS N3 JEUNES				
DATE				
21 et 22 mars 2026				
PUBLIC CONCERNE				
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2014 à 2011) - et 16 ans 2010 pour les garçons		
CONDITIONS D'ACCES				
Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2014) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes Les nageuses de 2011 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2011 et 2010) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors				
PROCEDURES D'ENGAGEMENT				
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Imposées		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement
		Ballets		Les frais d'engagement : Article IV Transmission des CC : Article III.B.3
CONTENU DES EPREUVES				
EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES		EPREUVES LIBRES		
Deux groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, et 5 : Groupe 1 : 1. Poisson volant, vrille 360° (307e) 2. Cyclone ouvert 180° (437) Groupe 2 : 1. Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407) Groupe 5 : 1. Flamenco jambe pliée, vrille combinée (360°+360°) (140) 2. Promenade arrière fermée à 360° (421)		Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)	
		Duo libre et duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)	
		Equipe libre	3'00 (+ ou – 5 sec)	
		Ballet combiné	3'00 (+ ou – 5 sec)	
		Eléments et temps d'apnée selon annexes		
CLASSEMENT, PODIUM				
Pour les épreuves de ballets combinés, le classement est réalisé en fonction du score de ballet. Pour les épreuves solo, duo, et équipe libre, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres. Deux classements seront réalisés pour chaque épreuve : 1 classement général et 1 structures non labellisées Un podium spécifique par année d'âge est par ailleurs établi pour récompenser les trois meilleurs scores en figures imposées. Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)				
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS N2				
CATEGORIES	EPREUVES	SCORE MINIMUM	QUOTA (en + du CNAHN)	QUOTA CNAHN
JEUNES	Solo libre 2013 et 2014	58 en imposées		
	Solo libre 2011 et 2012	60 en imposées		
	Duo mixte libre	59 en imposées		
	Duo libre	59 en imposées		
	Equipe libre	57 en imposées		
	Combiné			
Seul le règlement FFN fait foi.				

G. CHAMPIONNATS N2 JEUNES

CHAMPIONNATS N2 JEUNES					
DATE					
18 et 19 avril 2026					
PUBLIC CONCERNE					
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2014 à 2011) - et 16 ans 2010 pour les garçons			
CONDITIONS D'ACCES					
Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2014) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes Les nageuses de 2011 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2011 et 2010) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors					
PROCEDURES D'ENGAGEMENT					
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE	
Voir calendrier régional	JEUNES	Imposées		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement	
		Ballets		Les frais d'engagement : Article IV Transmission des CC : Article III.B.3	
CONTENU DES EPREUVES					
EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES			EPREUVES LIBRES		
Une section tirée au sort parmi les sections suivantes : Section A : Groupe 1 : 1. Poisson volant, vrille 360° (307e) 2. Cyclone ouvert 180° (437) Groupe 2 : 1. Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407) Section C : Groupe 5 : 1. Flamenco jambe pliée, vrille combinée (360°+360°) (140) 2. Promenade arrière fermée à 360° (421) Groupe 6 : 1. Ipanéma vrille 180° (440d) 2. Londres, vrille continue 720° (154f)			Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)	
			Duo libre et duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)	
			Equipe libre	3'00 (+ ou – 5 sec)	
			Ballet combiné	3'00 (+ ou – 5 sec)	
CLASSEMENT, PODIUM					
Pour les épreuves de ballets combinés, le classement est réalisé en fonction du score de ballet. Pour les épreuves solo, duo, et équipe libre, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres. Deux classements seront réalisés pour chaque épreuve : 1 classement général et 1 structures non labellisées Un podium spécifique par année d'âge est par ailleurs établi pour récompenser les trois meilleurs scores en figures imposées. Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)					
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS N1 et Elite					
EPREUVES	SCORE MINIMUM		QUOTA (en + du quota CNAHN)		QUOTA CNAHN / CAF
	N1	Elite	N1	Elite	Elite
Solo libre	63 en imposées	63 en imposées	2 dont 1 2013	1	2 par club
Duo mixte libre	61 en imposées	65 en imposées			
Duo libre	61 en imposées	65 en imposées	4	1	2 par club
Equipe libre	59 en imposées		4		1 par club
Combiné	110 en ballet		4		1 par club
Seul le règlement FFN fait foi.					

H. RENCONTRE MASTER REGIONALE

RENCONTRE MASTER REGIONALE						
DATE						
Deux jours entre le 1 ^{er} et le 3 mai 2026						
PUBLIC CONCERNE						
La rencontre Master régionale est conçue pour les athlètes licencié(e)s en natation artistique, francilien(ne)s, de 25 ans et plus (2001 et avant), quel que soit leur niveau de pratique. Cette compétition n'est pas prise en compte dans le classement national des clubs.						
CATEGORIES D'AGE						
SOLO	25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 et plus	Âge réel du nageur				
DUO	25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 et plus	Moyenne d'âge des compétiteurs				
DUO MIXTE	25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 et plus	Moyenne d'âge des compétiteurs				
EQUIPE	25–34, 35–49, 50–64, 65 et plus	Moyenne d'âge des compétiteurs				
BALLET COMBINE	25–39, 40–64, 65 et plus	Moyenne d'âge des compétiteurs				
Méthode de calcul de la moyenne d'âge • Additionner les âges des nageurs effectifs (hors remplaçants). • Diviser par le nombre de nageurs. • Ignorer toute fraction ou décimale.  Exemple : si la moyenne d'âge d'une équipe est 49,833, elle sera classée dans la catégorie 35–49 ans.						
CONDITIONS D'ACCES						
▫ Être licencié dans la discipline Natation artistique dans un club d'Ile de France						
PROCEDURES D'ENGAGEMENT						
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE		
Voir calendrier régional	MASTERS	Solo libre		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement		
		Duo libre		Les frais d'engagement : Article IV		
		Equipe libre			Transmission des CE : Article III.B.3	
		Solo technique				NB : En fonction de pré engagements ou engagements, si le nombre d'engagés étaient trop élevés, la priorité serait donnée aux épreuves par équipe et aux épreuves libres de duos et solo, et ce afin d'offrir des conditions d'organisation sereines.
		Duo technique				
		Equipe technique				
		Ballet combiné				
CONTENU DES EPREUVES						
EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES				
Solo technique		2'00 ou moins	Solo libre	2'15 ou moins		
Duo technique		2'20 ou moins	Duo libre	2'45 ou moins		
Duo mixte technique		2'20 ou moins	Duo mixte libre	2'45 ou moins		
Equipe technique (4 à 8 nageuses)		2'50 ou moins	Equipe libre (4 à 8 nageuses)	3'30 ou moins		
Le contenu des épreuves technique sera conforme aux règlement MAITRE FFN (à partir de la page 36) https://www.ffnatation.fr/sites/default/files/2025-02/AR2025%20Ma%C3%A9tres_0.pdf			Ballet combiné (4 à 10 nageuses)	3'30 ou moins		
Cette compétition, comme toutes les compétitions masters, continue de se juger selon les anciennes règles FINA (avant la réforme de 2022–2025) : Panels de juges : 5 juges figures / exécution + 5 juges impression artistique ET Notation : 0–10, incréments de 0,1						
CLASSEMENT, PODIUM						
Chaque épreuve est indépendante et fera l'objet d'un classement et podium par catégorie d'âge si plus de 3 participants						

I. CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS				
DATE				
23 et 24 mai 2026				
PUBLIC CONCERNE				
AVENIRS		12 ans et moins (2014 et après)		
CONDITIONS D'ACCES				
▫ Avoir validé le Synchro Découverte pour les avenirs ▫ Avoir obtenu le « SAVOIR NAGER EN SECURITE » pour les nageuses de 2017 et après Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2014) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes				
PROCEDURES D'ENGAGEMENT				
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement
		Ballets		Les frais d'engagement : Article IV Transmission des CC : Article III.B.3
CONTENU DES EPREUVES				
EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES		EPREUVES LIBRES		
Groupe 1 : 1. Ballet leg direct tendu (106) 2. Barracuda (301) Groupe 2 : 3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)		Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)	
		Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)	
		Duo libre	2'30 (+ ou – 5 sec)	
		Equipe libre	3'00 (+ ou – 5 sec)	
		Ballet combiné	3'00 (+ ou – 5 sec)	
		Eléments et temps d'apnée selon annexes		
CLASSEMENT, PODIUM				
Pour les épreuves de ballets combinés le classement est réalisé en fonction du score de ballet. Pour les épreuves solo, duo, et équipe libre, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres. Deux classements seront réalisés pour chaque épreuve : 1 classement général et 1 structures non labellisées Un podium spécifique par année d'âge est par ailleurs établi pour récompenser les trois meilleurs scores en figures imposées. Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)				
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS N2				
CATEGORIES	EPREUVES	SCORE MINIMUM	QUOTA (en + du CNAHN)	QUOTA CNAHN
JEUNES	Solo libre 2017	53 en imposées		
	Solo libre 2016	54 en imposées		
	Solo libre 2015	55 en imposées		
	Solo libre 2014	56 en imposées		
	Duo mixte libre	56 en imposées		
	Duo libre	56 en imposées		
	Equipe libre	55 en imposées		
	Combiné			
Seul le règlement FFN fait foi.				

J. CHALLENGE (COUPE PROMO) ELIMINATOIRE

CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE					
DATE					
Samedi 30 mai 2026 : Avenirs / Jeunes					
Dimanche 31 mai 2026 : Intercatégories / Séniors					
PUBLIC CONCERNE					
Cette compétition est destinée aux athlètes désirant pratiquer la Natation Artistique avec moins de contraintes techniques.					
CATEGORIES D'AGE					
AVENIRS	12 ans et moins (2014 et après)				
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2014 à 2011) - et 16 ans 2010 pour les garçons				
INTERCATEGORIES	9 à 19 ans (2017 à 2007) - et 20 ans 2006 pour les garçons				
SENIORS	15 ans et plus (2011 et avant)				
CONDITIONS D'ACCES					
Être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS) pour les nageuses nées en 2017 et après. La catégorie « INTERCATEGORIES » (désignée « TOUTES CATEGORIES » dans Extranat) est réservée aux nageuses/nageurs ne participant à aucune autre épreuve ou compétition, à l'exception des épreuves Synchro 'Nat Les équipes Avenirs, Jeunes et Seniors peuvent inclure au maximum deux nageuses/nageurs ayant pris part aux championnats N3 ou N2, à condition qu'elles/ils ne soient pas qualifié(e)s pour les championnats de France, N1 ou Elite.					
PROCEDURES D'ENGAGEMENT					
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE	
Voir calendrier régional	AVENIRS	Equipe libre		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement	
	JEUNES	Equipe libre		Les frais d'engagement : Article IV	
	INTERCATEGORIES	Ballet Combiné			Transmission des CE : Article III.B.3
	SENIORS	Ballet Combiné			
CONTENU DES EPREUVES					
CATEGORIES	EPREUVES LIBRES		ELEMENTS A METTRE DANS LA CHOREGRAPHIE		
AVENIRS	Equipe libre	2'30 (+ ou – 5 sec)	3 hybrides libres, 2 acrobaties d'équipe parmi les groupes A, B et P. Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.		
JEUNES	Equipe libre	2'30 (+ ou – 5 sec)			
INTERCATEGORIES	Ballet Combiné	2'30 (+ ou – 5 sec)	1 hybride en solo, 1 hybride en duo, 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) 2 acrobaties d'équipe parmi les groupes A, B et P. Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.		
SENIORS	Ballet Combiné	2'30 (+ ou – 5 sec)			
CLASSEMENT, PODIUM					
Les trois premiers ballets de chaque catégorie d'âges seront récompensés.					
QUALIFICATION AUX FINALES					
CATEGORIES	EPREUVES	QUOTA			
AVENIRS	Equipe libre	6			
JEUNES	Equipe libre	6			
INTERCATEGORIES	Ballet Combiné	6			
SENIORS	Ballet Combiné	6			
Si six ballets ou moins sont engagés lors des éliminatoires, cette compétition sera requalifiée en finale directe.					

K. CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS

CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS				
DATE				
6 et 7 juin 2026				
PUBLIC CONCERNE				
SENIORS		15 ans et plus (2011 et avant)		
Les nageuses et nageurs juniors sont autorisé(e)s à participer à toutes les épreuves libres, même s'ils ou elles ont pris part à la même épreuve dans leur catégorie Junior. La participation en solo libre est interdite aux nageuses et nageurs ayant déjà concouru en solo libre aux Championnats de France N1 et/ou Élite Jeunes.				
CONDITIONS D'ACCES				
Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité Avoir validé le niveau « Synchro d'Or » pour pouvoir être sélectionné aux championnats de France d'hiver				
PROCEDURES D'ENGAGEMENT				
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	SENIORS	Solo libre		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement
		Duo libre et duo libre mixte		Les frais d'engagement : Article IV
		Equipe libre		
		Ballet combiné		
		Ballet acrobatique		
CONTENU DES EPREUVES				
EPREUVES LIBRES				
Solo libre		2'15 (+ ou – 5 sec)		
Duo libre		2'45 (+ ou – 5 sec)		
Duo mixte libre		2'45 (+ ou – 5 sec)		
Equipe libre (4 à 8 athlètes)		3'30 (+ ou – 5 sec)		
Ballet Combiné (4 à 10 athlètes)		3'00 (+ ou – 5 sec)		
Ballet acrobatique (4 à 8 athlètes)		3'00 (+ ou – 5 sec)		
Eléments selon Annexes				
CLASSEMENT, PODIUM				
100% chaque épreuve Un podium général est organisé pour chaque épreuve Un deuxième podium en national est organisé pour les ballets dont les titulaires sont majoritairement des athlètes nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1). Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)				
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE				
EPREUVES	QUOTA			
Solo libre	3			
Duo libre	3			
Duo mixte libre				
Equipe libre	3			
Ballet Combiné	3			
Ballet acrobatique	3			
Seul le règlement FFN fait foi. NB : Au Championnat de France Senior, une seule nageuse ou un seul nageur par inter région, ayant participé en solo technique ou en solo libre aux Championnats de France Junior, est autorisé(e) à concourir. Les autres nageuses et nageurs qualifié(e)s ne doivent pas avoir participé en solo technique ou en solo libre aux Championnats de France N1 et/ou Élite Junior. La qualification dans l'épreuve de solo libre est nominative et ne donne lieu à aucun remplacement.				

L. CHAMPIONNATS N2 AVENIRS

CHAMPIONNATS N2 AVENIRS					
DATE					
6 et 7 juin 2026					
PUBLIC CONCERNE					
AVENIRS		12 ans et moins (2014 et après)			
CONDITIONS D'ACCES					
Avoir validé le Synchro Découverte pour les avenirs Avoir obtenu le « SAVOIR NAGER EN SECURITE » pour les nageuses de 2017 et après Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2014) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes					
PROCEDURES D'ENGAGEMENT					
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE	
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement	
		Ballets		Les frais d'engagement : Article IV Transmission des CC : Article III.B.3	
CONTENU DES EPREUVES					
EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES		EPREUVES LIBRES			
Le groupe 1 des figures obligatoires + un groupe tiré au sort parmi les groupes optionnels 1 et 2 : Groupe 1 : 1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301) Groupe optionnel 1 : 1. Ariane carapé avant (359) 2. Tour (348) Groupe optionnel 2 : 1. Goutte d'eau vrille 180° (363) 2. Espadon (401)		Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)		
		Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)		
		Duo libre	2'30 (+ ou – 5 sec)		
		Equipe libre	3'00 (+ ou – 5 sec)		
		Ballet combiné	3'00 (+ ou – 5 sec)		
		Eléments et temps d'apnée selon annexes			
CLASSEMENT, PODIUM					
Pour les épreuves de ballets combinés, le classement est réalisé en fonction du score de ballet. Pour les épreuves solo, duo, et équipe libre, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres. Deux classements seront réalisés pour chaque épreuve : 1 classement général et 1 structures non labellisées Un podium spécifique par année d'âge est par ailleurs établi pour récompenser les trois meilleurs scores en figures imposées. Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)					
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS N1 et Elite					
EPREUVES	SCORE MINIMUM		QUOTA (en + du quota CNAHN)		QUOTA CNAHN / CAF
	N1	Elite	N1	Elite	Elite
Solo 2017	Les athlètes nés en 2017 et après peuvent participer en solo en N3 et N2 seulement				
Solo 2016	59 en imposées	63 en imposées	1	1	2 par club
Solo 2015	60 en imposées	64 en imposées	2	1	2 par club
Solo 2014	61 en imposées	65 en imposées	2	1	2 par club
Duo mixte libre	59 en imposées	65 en imposées			
Duo libre	59 en imposées	65 en imposées	3	1	2 par club
Equipe libre	57 en imposées		3		1 par club
Combiné	100 en ballet		3		1 par club
Seul le règlement FFN fait foi.					

M. ANIMATION POUSSINES

ANIMATION POUSSINES

Epreuve au programme fédéral mais possibilité d'adapter selon les régions
Un bonus au classement National des clubs sera attribué.

DATE

13 juin 2026

PUBLIC CONCERNE

Athlète bénéficiant d'une licence loisir ou licence compétition en natation artistique ne participant pas au championnats régionaux avenirs.

CATEGORIES D'AGE

POUSSINES

9 ans et moins (2017 et après)

CONDITIONS D'ACCES

Être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS)

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	POUSSINES	Imposées Equipe libre		Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement Les frais d'engagement : Article IV

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES

Figures	Descriptif	Organisation	Evaluation
Périlleux arrière groupé (310)	De la position allongée sur le dos, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la position groupée. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé La position allongée sur le dos est reprise. 	Annexes	Critères d'appréciation de 1 à 4 au ½ point.
Voilier	Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position voilier (cuisse perpendiculaire à la surface). Abaisser le voilier : L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos. 		

NB : Les deux figures sont réalisées en équipe sur un tempo de 70 bpm qui sera tapé sur une perche lors de la compétition (Voir Annexe)

EPREUVES LIBRES

Ballet	Descriptif	Organisation	Evaluation
Equipe libre (4 à 10 athlètes) 1'45 (+ ou - 5 sec)	- Parcours sur 25 m minimum 3 formations : dont 1 cercle et 1 ligne 3 propulsions : - Battements en position costal puis traction de bras puis godille par la tête - Enchaînement de deux kicks successifs opposés (sans passage de bras de crawl à la surface) - Rétro costal, traction pour arriver en costal suivi d'un passage de bras pour arriver en ventral et prise de carpé 2 éléments : - Début dynamique du périlleux arrière groupé avec redressement en « rétropédalage » - Enchaînement : Position tonneau/position voilier droit/position tonneau position/voilier gauche (ou inversement de jambe)	Annexe	Critères d'appréciation de 1 à 4 au ½ point. Une pénalité de 0,5 point sera appliquée pour non-respect de la distance et pour élément manquant.

RECOMPENSES

Une récompense sera donnée à chaque nageuse/nageur participant aux deux épreuves.
Un diplôme sera remis à chaque équipe

N. CHALLENGE (COUPE PROMO) FINALE

CHALLENGE (coupe promo) FINALE					
DATE					
21 juin 2026					
PUBLIC CONCERNE					
Equipes avenir, jeunes, intercatégories, et seniors qualifiées lors des épreuves CHALLENGE ELIMINATOIRE.					
Equipes avenir et jeunes ayant nagé les N3, non qualifiées en N1 ou élite, et athlètes qui ne participent pas aux championnats séniors.					
CATEGORIES D'AGE					
AVENIRS		12 ans et moins (2014 et après)			
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2014 à 2011) – et 16 ans 2010 pour les garçons			
INTERCATEGORIES		9 à 19 ans (2017 à 2011) - et 20 ans 2006 pour les garçons			
SENIORS		15 ans et plus (2011 et avant)			
CONDITIONS D'ACCES					
▪ Être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS) pour les nageuses nées en 2017 et après. ▪ La catégorie « INTERCATEGORIES » (désignée « TOUTES CATEGORIES » dans Extranat) est réservée aux nageuses/nageurs ne participant à aucune autre épreuve ou compétition, à l'exception des épreuves Synchro 'Nat ▪ Les équipes Avenir, Jeunes et Seniors de la poule A peuvent inclure au maximum deux nageuses/nageurs ayant pris part aux championnats N3 ou N2, à condition qu'elles/ils ne soient pas qualifié(e)s pour les championnats de France, N1 ou Elite. Deux poules : - une poule A avec des 6 premiers ballets qualifiés à la suite des éliminatoires Challenge de la saison. - une poule B pour les Avenir & Jeunes : les ballets ayant nagés les N3 et non qualifiés en N1 et pour les nageurs 2011 qui ne participent pas aux championnats séniors					
PROCEDURES D'ENGAGEMENT					
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES		FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Equipe libre			Engagements et Obligation de jury à réaliser dans EXTRANAT selon les formalités décrites au paragraphe III.B.2 de ce règlement Les frais d'engagement : Article IV Transmission des CC et CE : Article III.B.3
	JEUNES	Equipe libre			
	INTERCATEGORIES	Ballet Combiné			
	SENIORS	Ballet Combiné			
CONTENU DES EPREUVES					
POULE	CATEGORIES	EPREUVES LIBRES		ELEMENTS A METTRE DANS LA CHOREGRAPHIE	
A	AVENIRS	Equipe libre	2'30 (+ ou – 5 sec)	• 3 hybrides libres, • 2 acrobaties d'équipe parmi les groupes A, B et P. Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.	
A	JEUNES	Equipe libre	2'30 (+ ou – 5 sec)		
A	INTERCATEGORIES	Ballet Combiné	2'30 (+ ou – 5 sec)	• 1 hybride en solo, • 1 hybride en duo, • 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) • 2 acrobaties d'équipe parmi les groupes A, B et P. Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.	
A	SENIORS	Ballet Combiné	2'30 (+ ou – 5 sec)		
B	AVENIRS	Equipe libre	3'00 (+ ou – 5 sec)	Eléments et temps d'apnée selon annexes	
B	JEUNES	Equipe libre	3'00 (+ ou – 5 sec)		
CLASSEMENT, PODIUM					
Les trois premiers ballets de chaque catégorie d'âges de chaque poule seront récompensés. Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve					

X. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement 2025 sera réalisé grâce à la saison 2024/2025 et prendra en compte :

- Les résultats des Championnats N2, N1 et ELITE et du Challenge Néphéliane (hiver) dans les catégories Avenirs & Jeunes
- Un bonus pour participation effective aux collectifs régionaux
- Un bonus pour participation à la compétition "Poussines/Poussins"

Les 8 premiers clubs classés seront récompensés de leur effort de formation :

➤ 1 ^{er} club	500 €
➤ 2 ^{ème} club	410 €
➤ 3 ^{ème} club	325 €
➤ 4 ^{ème} club	245 €
➤ 5 ^{ème} club	245 €
➤ 6 ^{ème} club	165 €
➤ 7 ^{ème} club	165 €
➤ 8 ^{ème} club	165 €

Pour valoriser les clubs ainsi récompensés, les chèques seront remis au cours de l'Assemblée Générale annuelle de la LIF aux représentants des clubs présents. Les clubs absents ne seront pas récompensés.

XI. FORMATIONS

A. FORMATION DES OFFICIELS

Martine ESTEVES est la responsable de formation des officiels en IDF

→ Préviation d'organisation 2025/2026

- Des Visios seront organisées en début de saison pour le niveau C
- Pour le Niveau B, la formation théorique se partagera entre visio et présentiel (obligatoire)

→ La fédération envisage de déléguer la formation des CT SYNCHRO au niveau régional,

- Notre référent IDF sera Julie MOLLET, les modalités d'organisation sont en cours de précision

Pour s'inscrire, vous devez nous faire parvenir l'imprimé d'inscription dûment signé par le Président du club et une photo.

B. CALENDRIER PREVISIONNEL FORMATIONS ENTRAINEURS ET OFFICIELS

DATE	THÈME	LIEU
11 et 12 octobre 2025	Colloque National	PARIS
2 novembre 2025	Colloque Régional	MENNECY
30 novembre 2025	Formation Officiels B	MENNECY
8 février 2026	Formation Officiels B	PONTAULT-COMBAULT
A définir	Formation Entraîneurs	

XII. COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE

Présidente	Sandrine LAGABBE	06.15.92.69.48	s.lagabbe@lif-natation.fr
Membre Responsable de la formation des officiels	Martine ESTEVES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
Membre	Gisèle CROUZILLES	06.03.12.19.86	ygrenadine@aol.com
Membre	Laurence DOISNEAU	06.87.58.64.16	doisneau-laurence@hotmail.com
Membre	Françoise NOYER		francoisenoyer@yahoo.fr
Membre	Francine OCHANDO	06.25.04.25.71	natsynchro.ermont@gmail.com
Membre	Mélodie HUCHET	06.49.42.54.54	meloxo@hotmail.fr
Membre	Muriel CHASTAGNER		mchastagner@yahoo.fr
Consultante	Marie-Christine MONGIAT	06.61.79.71.80	mc.asseomongiat@gmail.com
Référente LIF	Julie MOLLET	01.40.31.19.53	nat-synchro@lif-natation.fr

XIII. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DÉPARTEMENTALES

DEPARTEMENT	RESPONSABLE DE LA DISCIPLINE	ADJOINTE	RESPONSABLE DE LA FORMATION DES OFFICIELS
75	Jacques LEGRIEL jlegriel@cd75natation.org	Liliana MEDINA lmedina@cd75natation.org	Nathalie LAVOUX officielsynchro75@gmail.com
77	Cécilia GAGNEUX cecilia.gagneux@gmail.com		Emeline RONDOT emeu77@hotmail.fr
78	Lionel HERVAULT lionel.hervault@outlook.fr	Oriane LAFIN orielafin@yahoo.fr	Rattaché au 92
91	Laurence DOISNEAU doisneau-laurence@hotmail.com		Laurence DOISNEAU doisneau-laurence@hotmail.com
92	Martine ESTEVES martinesteves@hotmail.fr		Martine ESTEVES martinesteves@hotmail.fr
93	Muriel CHASTAGNER mchastagner@yahoo.fr		Rattaché au 94
94	Mélanie WAMIN LALUNG lalungmelanie@gmail.com		Mélodie HUCHET meloxo@hotmail.fr
95	Francine OCHANDO natsynchro.ermont@gmail.com		Sophie RALITE sophie.natartistic@gmail.com

XIV. CLUBS D'ILE DE FRANCE

DEPARTEMENT	NOM DU CLUB	MAIL CONTACT	TEL CONTACT
75	LES MOUETTES DE PARIS	synchromdp@gmail.com	06.28.82.21.55
	STADE FRANCAIS	natationartistique.sf@gmail.com	
	PARIS AQUATIQUE	synchro@parisaquatique.fr	
77	LES SIRENES D'OZOIR	aurelie.gs@gmail.com	
	AQUARINES PONTAULT	lesaquarinesnatartistique@gmail.com	
	AS EMERAINVILLE	ase.emerainville.natation@gmail.com	06.16.86.13.58
	USVEC	usvec.natartistique@gmail.com	
78	VELIZY NATATION SYNCHRONISEE	velizynatsynchro@gmail.com	
	AQUACLUB LE PECQ MARLY	orielafin@yahoo.fr	06.31.75.95.39
	A.S. DU MESNIL ST DENIS	jjlrfamille@hotmail.com	01.34.61.16.84
91	GPS CORBEIL ESSONNES	gpsce.aquatique@gmail.com	
	BONDOUFLE AMICAL CLUB NATATION	lilocha91@gmail.com	
	C.N. BRUNOY	martinedrean91@gmail.com	06.66.34.94.76
	CO LES ULIS	counatsynchro@gmail.com	
	C.A. ORSAY	contact@cao-natation.com	
	E.S. MASSY	es.massynatsynchro@gmail.com	
92	GARCHES AQUA'SPORTS	garchesaquasports@hotmail.fr	06.70.45.80.76
	LES NYMPHEAS RUEIL MALMAISON	contact.nympheas92@gmail.com (Sandrine BOURE)	07.68.67.85.71
	SURESNES SPORTS NAUTIQUES	valerie.gaudedasilva@free.fr suresnes.snautiques@wanadoo.fr	01.47.28.91.60 06.15.10.29.00
	OLYMPIC GARENNOIS NATATION	g.rulriere@free.fr	01.72.42.45.70 06.87.91.15.04
93	A.S. BONDY	asbsynchro@gmail.com	06.89.11.25.74
	JA DRANCY	mchastagner@yahoo.fr	06.72.98.65.56

94	V.G.A. SAINT MAUR	sportsdeauvga@gmail.com jcmantey@live.fr	
	VILLIERS SPORTS JEUNESSE	vsj.natsynchro@orange.fr	06.87.56.07.72
	U.S. ALFORTVILLE NATATION	usanatation@aol.com	01.43.75.49.00
	AQUA PHOENIX ARTISTIQUE	aquaphoenixartistique@gmail.com	
	ELAN CHEVILLY-LARUE	natartchevillylarue@gmail.com	06.76.71.75.90
95	ERMONT NAT. ARTISTIQUE	natsynchro.ermont@gmail.com	06.25.04.25.71
	CERGY PONTOISE AQU'ARTISTIQUE	marie.decroix@sfr.fr	
	ERAGNY AQUATIQUE CLUB	eragnyaquatiqueclub@gmail.com	
	C.S.V.O. MONTMORENCY	sandrineburkhart@gmail.com	
	ETOILE ST LEU NATATION	info@etoile-saint-leu-natation.fr	

XV. ANNEXES

A. GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE

AVENIRS 100 mètres 4 nages					100 m Nage Libre
POINT/AGE	2014	2015 (+5")	2016 (+5")	2017 (+10")	2018 (+10")
1,00	<1'40 à 1'45	<1'45 à 1'50	<1'50 à 1'55	<2'05 à 2'10	>2'05 à 2'15
0,75	>1'45 à 1'50	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'10 à 2'15	>2'10 à 2'20
0,50	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'15 à 2'20	>2'15 à 2'25
0,25	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'05 à 2'10	>2'20 à 2'25	>2'25 à 2'30
0,00	>2'00	>2'05	>2'10	>2'20	>2'30

JEUNES 200 mètres 4 nages					
POINT/AGE	2010 garçons	2011	2012	2013	2014
1,00	<3'00 à 3'05	<3'05 à 3'10	<3'10 à 3'15	<3'15 à 3'20	<3'20 à 3'25
0,75	>3'05 à 3'10	>3'10 à 3'15	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30
0,50	>3'10 à 3'15	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30	>3'30 à 3'35
0,25	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30	>3'30 à 3'35	>3'35 à 3'40
0,00	>3'20	>3'25	>3'30	>3'35	>3'40

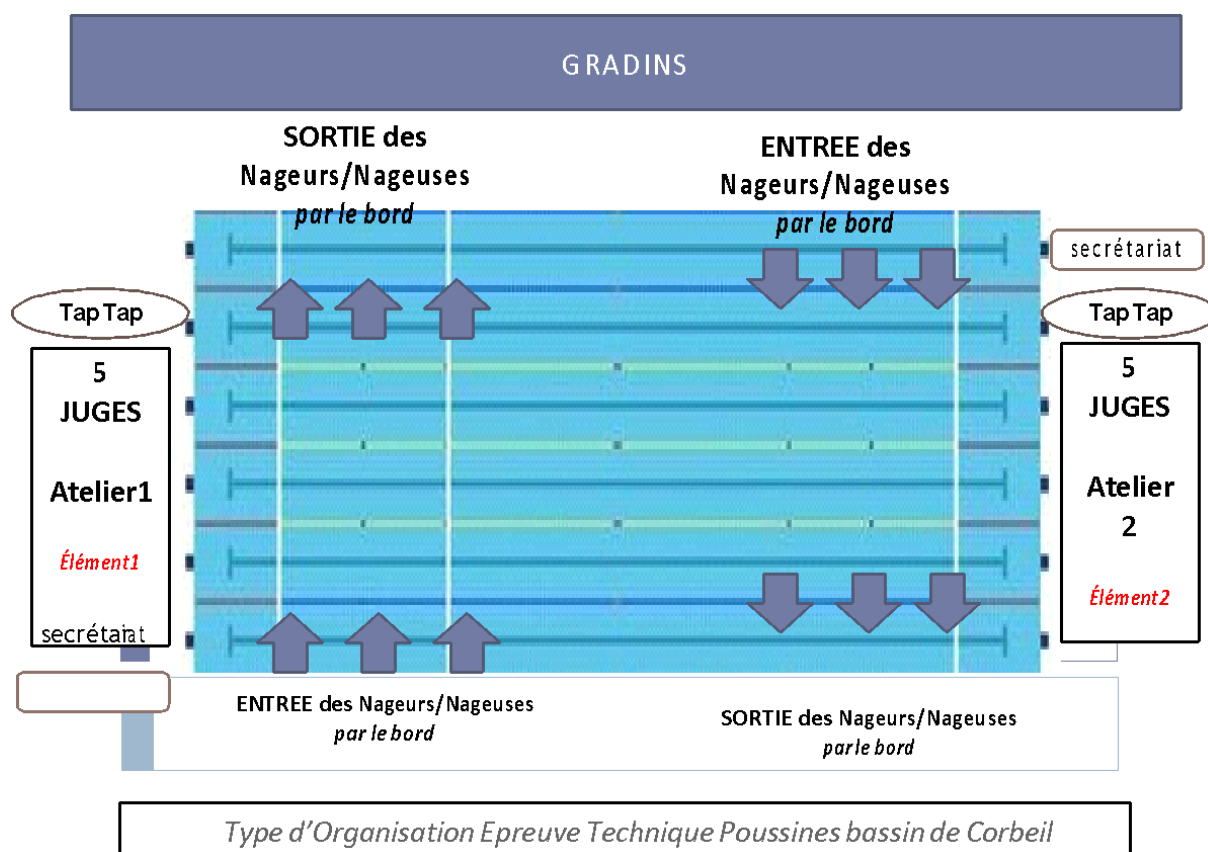
B. GRILLE DE CORRESPONDANCE DES ECARTS CHALLENGE NEPHELIANE

POINT	SOUPLESSE
1,00	Les trois écarts sont présentés parfaitement au sol
0,75	Deux écarts sont présentés parfaitement au sol
0,50	Un écart est présenté parfaitement au sol
0,00	Aucun écart n'est posé au sol

C. PROGRAMME POUSSINES

1. ORGANISATION DES EPREUVES

	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE DE BALLET
TENUE DES PARTICIPANTS	● Maillot noir ● Bonnet Blanc ● Lunettes et pince nez autorisés	● Maillot libre (réglementaire) ● Chignon ● Pas de lunette
CONTENU DE L'ÉPREUVE	● Sans support ● 2 figures réalisées en équipe sur un tempo (70 bpm) qui sera tapé sur une perche lors de la compétition.	● Durée 1'45(+ou -5') ● Mise en place max. 30' (FINA) ● Plage max 10' (FINA) ● Parcours au moins 25m ● Des éléments obligatoires



2. EPREUVE TECHNIQUE

PÉRILLEUX ARRIÈRE GROUPE	VOILIER
1-4 Rétropédalage	1-4 Rétropédalage
5-8 Se placer en position dorsale	5-8 Se placer en position dorsale
1-4 Position dorsale	1-4 Position dorsale
5-8 Grouper jusqu'au tonneau	5-8 Prise de voilier droit
1-4 Terminer de grouper	1-4 Position voilier droit
5-8 et 1-4 Saut périlleux arrière groupé	5-8 La jambe de voilier se tend pour prendre une position dorsale
5-8 Dégrouper jusqu'au tonneau	
1-4 Terminer le dégroupé	
5-8 Position dorsale	1-4 Position dorsale

Les nageuses/nageurs devront se positionner en formation de type carré emboîté et "parallèles au jury"