



BULLETIN OFFICIEL

D'INFORMATION

De la Ligue Île-de-France de Natation



SOMMAIRE

A LA UNE

- 01 Edito particulier : Une Ligue engagée

Institutionnel

- 05 Visioconférence sur les menstruations et la pratique de la natation
- 06 Semaine de la santé du 13 au 17 octobre
- 10 Le 100% licence est de retour

ERFAN

- 12 Lancement de la formation PSE1 + BNSSA à l'INSEP
- 15 Nouvelle session BPJEPS AAN – Janvier 2026

Natation course

- 16 SAVE THE DATE - Championnats de France 25m

Eau libre

- 17 Résultats - Coupe du monde d'eau libre

Natation artistique

- 18 Retour sur une journée de formation et de partage en Natation Artistique
- 19 Hot Line Codification & Droit SACEM et SPRE
- 23 SAVE THE DATE – Formations à venir en Natation Artistique

Maitres

- 25 Mise à jour du calendrier

Edito particulier pour ce numéro : Une Ligue engagée

Octobre, c'est bien sûr Octobre Rose, mais aussi, à notre échelle, la Semaine de la Santé. Deux temps forts qui résonnent pleinement avec nos valeurs et nos actions.

Votre Ligue est profondément engagée sur ces thématiques, à travers les dispositifs que nous déployons ensemble tout au long de la saison.

Car un licencié fédéral en bonne santé, c'est un licencié heureux, un licencié qui rayonne, et qui fait rayonner. J'ai souhaité, dans ce contexte, mettre à l'honneur la commission Sport-Santé, dont le travail nous rappelle que si les maladies demeurent un fléau, il existe aussi des solutions, des initiatives et surtout des espoirs.

Comme je l'évoquais, un.e licencié.e en bonne santé, c'est un.e licencié.e épanoui.e, donc un moteur de notre dynamique collective. Vous découvrirez dans ces pages les performances, les événements passés, en cours et à venir qui illustrent toute la vitalité de notre Ligue. Je ne peux conclure sans adresser mes remerciements les plus sincères à toutes celles et ceux qui font vivre notre territoire, qui font briller l'Île-de-France, notre Ligue, et notre Fédération, dont nous pouvons être légitimement fiers.

Bonne lecture, et au plaisir de vous retrouver bientôt sur les bords de bassins.

Lazreg BENELHADJ

Président de la Ligue Île de France Natation
1er Vice Président de la Fédération Française de Natation

INSTITUTIONNEL

Article du Docteur Jean-Loup Bouchard : Cancer du sein et natation

Le saviez-vous ? L'activité physique et en particulier la natation joue un rôle essentiel dans la prévention, l'accompagnement des traitements et la récupération après un cancer du sein.

Dans ce carrousel, on t'explique :

- ✨ Pourquoi bouger, c'est déjà agir
- ✨ En quoi la natation est un sport doux et accessible
- ✨ Comment elle aide avant, pendant et après les traitements
- ✨ Pourquoi elle est aujourd'hui reconnue comme une vraie thérapie non médicamenteuse



INSTITUTIONNEL

Article du Docteur Jean-Loup Bouchard : Cancer du sein et natation

1 LE CANCER DU SEIN C'EST QUOI ?

Le cancer du sein est la forme la plus fréquente chez les femmes, mais l'activité physique et notamment la natation peut jouer un rôle déterminant à chaque étape : prévention, traitement, récupération.

Découvre comment l'eau peut devenir ton alliée santé !

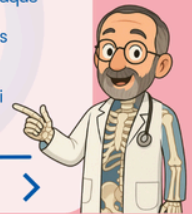


2 COMPRENDRE LA MALADIE

Le cancer du sein en quelques chiffres

- Il résulte d'une prolifération incontrôlée de cellules formant une tumeur maligne.
- En France, il représente 14,5 % des cancers diagnostiqués, soit près de 53 000 cas chaque année.
- Il touche les femmes à tout âge, y compris après la ménopause.

👉 Bonne nouvelle : nos choix de vie ont un vrai impact sur son apparition et son évolution.



3 LE SPORT COMME PRÉVENTION

👉 Bouger, c'est déjà agir !

- La sédentarité est responsable d'environ 3 000 cas de cancers/an.
- Pratiquer une activité physique réduit le risque de cancer du sein de 21 %.
- Avant la ménopause : activité intense recommandée.
- Après la ménopause : activité modérée et régulière tout aussi efficace.

Le sport agit sur le poids, les hormones et l'inflammation, limitant ainsi les risques



*La natation est un sport en décharge car le corps est porté par l'eau donc on ne sollicite pas les articulations fragilisées par la croissance.



4 FAIRE DU SPORT PENDANT LE CANCER

Après l'annonce, 76 % des patientes arrêtent de travailler et s'isolent. Pourtant, l'activité physique aide à :

- Préserver une vie sociale et réduire l'isolement.
- Lutter contre l'anxiété, le stress et la dépression.
- Supporter les traitements plus facilement.
- Réduire la mortalité de 28 % et le risque de récurrence de 24 %.

L'idéal : 30 min d'activité par jour, 5 jours/semaine, même pendant les traitements (selon ses capacités).



INSTITUTIONNEL

Article du Docteur Jean-Loup Bouchard : Cancer du sein et natation

5 LES BIENFAITS DE LA NATATION

- Avant la chirurgie : renforce le dos et les épaules pour mieux récupérer.
- Après l'opération : mouvements doux qui améliorent la mobilité sans douleur.
- Effet massage : la pression de l'eau favorise la circulation veineuse et lymphatique.
- Pas de contre-indication avec un port-a-cath ou après une radiothérapie (avec précautions : maillot doux, pommade protectrice, rinçage après séance).



6 REPRISE EN DOUCEUR

Dès le 2^e jour après l'opération : bouger légèrement

- Commencez par la marche douce.
- Ajoutez la marche nordique pour activer le haut du corps.
- Testez le longe-côte ou l'aquagym dès la 3^e semaine.
- Reprenez la natation complète vers la 6^e semaine.

💡 L'objectif : progresser à votre rythme et ressortir détendue, pas épuisée.



7 UNE THÉRAPIE À PART ENTIÈRE

Depuis 2011, l'activité physique dont la natation est reconnue comme une thérapie non médicamenteuse.

Elle fait désormais partie intégrante du parcours de soins contre le cancer du sein, aux côtés des traitements médicaux.

★ Bouger n'est plus seulement conseillé, c'est prescrit.



ET TOI ?

Qu'attends-tu pour te mettre à la natation ?

TROUVER UN CLUB

Lien en description



Docteur Jean-Loup BOUCHARD
Diplômé de Médecine et Traumatologie
du sport et médecin des équipes de
France de natation

INSTITUTIONNEL

Visioconférence sur les menstruations et la pratique de la natation

Deuxième jour : Semaine de la Santé x Natation

Hier, focus sur un sujet encore trop souvent passé sous silence : les menstruations et leur impact sur la pratique de la natation.

Avec la Dre Anne-Charlotte Dupont, médecin de l'équipe de France spécialisée dans la gynécologie médicale, on a échangé sans détour de ce que vivent les sportives au quotidien :

- Comprendre son cycle pour mieux adapter son entraînement
- Prévenir les effets du déficit énergétique chez les athlètes
- Trouver des solutions concrètes pour nager sereinement pendant les règles
- Et oser en parler, pour que le sujet ne soit plus un frein à la performance

Un échange riche et bienveillant, animé et organisé par la Lige Île-de-France de Natation et Anne-Charlotte Dupont, dans le cadre d'Octobre Rose et de la Semaine de la Santé.

📺 Le replay de la visioconférence est disponible ci-après : à ne pas manquer ! [Lien](#)

INSTITUTIONNEL

Semaine de la santé du 13 au 17 octobre

LUNDI – Natation & cancer du sein

Bouger, c'est déjà soigner ! Nager réduit les risques de récurrence de 24 % et la mortalité de 28 %. Dans l'eau, les mouvements sont doux, facilitent la récupération et améliorent le bien-être. Même après une chirurgie ou une radiothérapie, la natation reste souvent possible (avec précautions).

 Retrouvez l'article complet du Dr Jean-Loup Bouchard sur les bienfaits de la natation dans le parcours de soins.

MARDI – Règles & sport

Brisons les tabous : les menstruations ne doivent pas t'arrêter.

 12h30-13h30 : visioconférence avec la Dre Anne-Charlotte Dupond.

Au programme : impacts du cycle sur la performance, conseils pratiques pour nager sereinement, et temps d'échange pour répondre à toutes vos questions.

Participation gratuite et ouverte à tous.

MERCREDI – Peau & piscine

Team peau sensible ? Pas de panique.

 Dans son article exclusif, le Dr Emmanuel Mahé explique pourquoi la peau peut réagir après la natation, comment adopter les bons gestes pour la protéger, et quelles solutions existent en cas d'irritations récurrentes.

JEUDI – Mental de champion

La performance commence dans la tête.

 12h30-13h30 : visioconférence avec Gregory Mallet, nageur olympique.

Découvre les clés pour améliorer ta concentration, gérer le stress et garder ta motivation sur la durée.

Participation gratuite et ouverte à tous.

VENDREDI – Quiz & cadeau

Teste tes connaissances et tente de gagner un bonnet Ligue IDF dédié par Camille Lacourt.

 Rendez-vous le 17/10 pour participer.

INSTITUTIONNEL

Semaine de la santé du 13 au 17 octobre



île de France NATATION

Du 13 au 17 OCTOBRE

WEBINAIRE MENSTRUATIONS ET NATATION

ARTICLES PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES LIÉS À LA NATATION

WEBINAIRE PRÉPARATION MENTALE

ARTICLES SUR LES BIENFAITS DE LA NATATION

JEU QUIZ SUR LA NATATION SANTÉ

Semaine de la SANTÉ
DE LA LIGUE ÎLE-DE-FRANCE DE NATATION

PROGRAMME
La semaine de la santé 13-17 octobre

13 OCTOBRE	ARTICLE: LES BIENFAITS DE LA NATATION POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER DU SEIN Jean Loup	
14 OCTOBRE	VISIO SUR LES MENSTRUATIONS ET LA PRATIQUE DE LA NATATION Anne charlotte Dupond	12H30 13H30
15 OCTOBRE	ARTICLE SUR LES PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES LIÉS À LA NATATION Dr Emmanuel Mahé	
16 OCTOBRE	VISIO SUR LA PRÉPARATION MENTALE Gregory Mallet	12H30 13H30
17 OCTOBRE	QUIZ SUR LA NATATION SANTÉ bonnet de bain Ligue Île-de-France Natation, dédié par Camille Lacourt	

Semaine de la SANTÉ **île de France NATATION**

La semaine de la santé 13-17 octobre



JEAN LOUP BOUCHARD
Médecin des équipes de France de natation

LES BIENFAITS DE LA NATATION POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER DU SEIN

Semaine de la SANTÉ **île de France NATATION**

La semaine de la santé 13-17 octobre



ANNE CHARLOTTE DUPOND
Médecin des équipes de France de natation
Médecin spécialisée en médecine du sport et diplômée en gynécologie médicale

LES MENSTRUATIONS ET LA PRATIQUE DE LA NATATION

Semaine de la SANTÉ **île de France NATATION**

INSTITUTIONNEL

Semaine de la santé du 13 au 17 octobre

La semaine de la
santé 13-17 octobre



DR EMMANUEL MAHÉ
Dermatologue

PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES
LIÉS À LA NATATION

Semaine de la SANTÉ
Fédération Française de Natation

La semaine de la
santé 13-17 octobre



GREGORY MALLET
Nageur Français

LA PRÉPARATION MENTALE

Semaine de la SANTÉ
Fédération Française de Natation

INSTITUTIONNEL

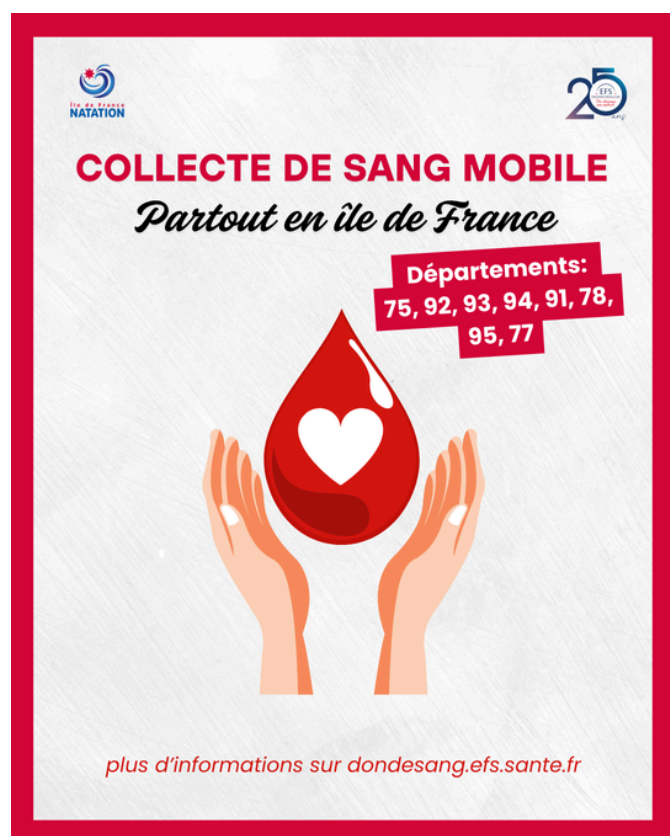
Collecte de sang mobile partout en Île-de-France

Pour ses 25 ans, l'EFS organise une grande collecte de sang mobile dans toute l'Île-de-France, durant tout le mois d'octobre !

La Ligue soutient pleinement ce mouvement solidaire.

Un geste simple, rapide... mais qui sauve des vies.

Retrouvez toutes les dates et lieux des collectes en [cliquant ici](#)



INSTITUTIONNEL

Le 100% licences est de retour

Le dispositif 100% Licences IDF reprend pour la saison 2025/2026. Afin d'intégrer la liste officielle des clubs reconnus 100% Licences, chaque club doit prendre connaissance de la procédure et fournir les documents demandés.

Les documents à consulter et à compléter :

À lire :

- Procédure d'intégration à la liste officielle des clubs "100% Licences IDF" [lien](#)

A remplir :

- Attestation sur l'honneur du dispositif 100% licences [lien](#)
- Une copie du compte-rendu officiel de l'AG N-1 (saison 2024-2025)

Vous pouvez consulter la liste provisoire des clubs 100% licences au 28/09/2025 en [cliquant ici](#).

100% LICENCES

EST DE RETOUR

SAISON 2025/2026

LES DOCUMENTS

À lire :

- Procédure d'intégration à la liste officielle des clubs "100% licences IDF"

À remplir :

- Attestation sur l'honneur du dispositif 100% Licences
- Une copie du compte-rendu officiel de l'AG de la saison N-1 (saison 2024/2025)



Dossier validé

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>



pass Sport

Le pass Sport évolue pour la campagne 2025-2026

Découvrir les conditions →

ERFAN

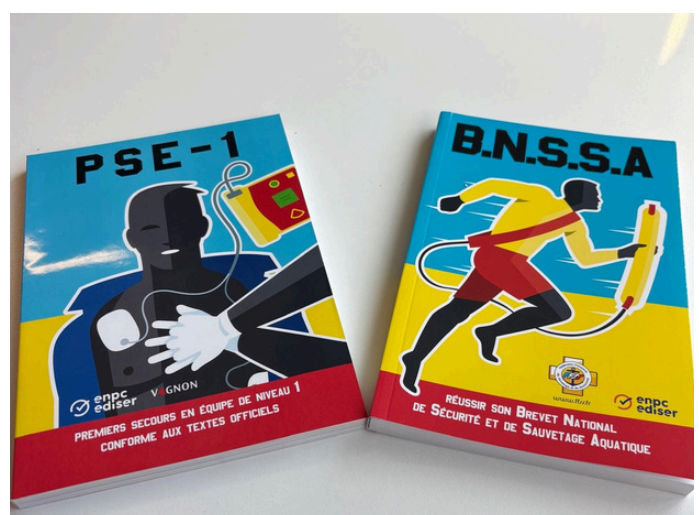
Lancement de la formation PSE1 + BNSSA à l'INSEP

Dans le cadre du contrat de collaboration entre l'INSEP et la Ligue Île-de-France de Natation, la formation PSE1 + BNSSA a démarré ce dimanche 12 octobre 2025.

Cette promotion réunit 11 sportifs de haut niveau issus des pôles de l'INSEP (1 en badminton, 4 en pentathlon moderne, 2 nageurs course, 1 plongeuse, 1 poloïste et 2 nageuses artistiques) ainsi que 8 nageurs régionaux des clubs franciliens. Cette multitude de profils et d'expérience sportive va permettre à tous les participants de s'enrichir afin de décrocher leur diplôme.

Cette première promotion est rentrée directement dans le bain en mêlant secourisme et épreuves aquatiques.

Cette formation, pensée pour s'adapter au rythme des sportifs de haut niveau, leur propose des enseignements adaptés afin de préparer les épreuves certificatives prévues au printemps 2026.



ERFAN

Formation BNSSA + PSE1

La Ligue Île-de-France de Natation organise une nouvelle session du BNSSA à Montreuil.

Dates : du 21 au 26 octobre 2025

Conditions : avoir 17 ans minimum au premier jour de l'examen + détenir un certificat médical de non contre-indication.

Objectif : obtenir le Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique, qui permet :

- d'**assurer la surveillance** des piscines et des baignades aménagées,
- d'exercer en tant qu'**assistant de maître-nageur**.

La formation inclut la préparation physique, les épreuves techniques en natation et sauvetage, ainsi qu'un enseignement théorique sur la réglementation et la prévention.

✉ Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant auprès de la Ligue.

[En savoir plus](#)

Ligue de France NATATION

FORMATIONS

BNSSA + PSE1

"SE FORMER, C'EST SAUVER"

📅 **20-25 OCTOBRE, 2025**

📍 **Piscine des Murs à Pêches- 93100 Montreuil**

🕒 **8h- 18h** 👤 **18 places max**

ERFAN

Recyclage BNSSA

La Ligue Île-de-France de Natation organise une session de recyclage BNSSA à la piscine des Murs à Pêches à Montreuil le **25 octobre 2025**.

Conditions : être titulaire du BNSSA et du PSE1, fournir un certificat médical d'aptitude et réussir les épreuves physiques prévues.

Cette formation est essentielle, car le BNSSA n'est plus valable après **cinq ans** sans recyclage. Elle permet donc de maintenir la validité du diplôme et de continuer à exercer en toute sécurité en tant que maître-nageur sauveteur.

📧 Dernière semaine pour s'inscrire !

[En savoir plus](#)



ERFAN

Nouvelle session BPJEPS AAN – Janvier 2026

**DEVENEZ
MAÎTRE-NAGEUR
SAUVETEUR EN
OBTENANT LE
BPJEPS AAN***

AVEC LA LIGUE ÎLE-DE-FRANCE DE NATATION ET LE CREPS

FORMATION SUR L'ANNÉE
2026

*Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport - Activités Aquatiques et de la Natation

**DÉROULEMENT DE LA
FORMATION**

DU 19/01/2026 AU 17/12/2026
Inscription avant le 01 décembre 2025

PRÉREQUIS
Avoir 18 ans, être titulaire du PSE1 et du BNSSA

TESTS DE SÉLECTIONS
Lundi 15 décembre 2025

POSITIONNEMENT
18 décembre 2025

HEURES EN CENTRE
630h sur le site du CREPS à Châtenay Malabry

ALTERNANCE
410h - sur ces heures, mise à disposition au club et à la collectivité avec conventionnement

LE PARCOURS

FORMATION OUVERTE À L'APPRENTISSAGE
Contrat d'apprentissage possible
Formation prise en charge
• Salaire mensuel
• Aide de l'employeur

SOUS CONTRAT D'APPRENTISSAGE
Les candidats sont salariés de la Ligue et mis à disposition en priorité des clubs fournissant des candidats, à l'exception des deux mois d'essai durant lesquels ils seront mobilisés sur les opérations estuariales franciliennes.
Ce dispositif est rendu possible grâce au soutien de la Région Île-de-France, qui permet de développer de nouvelles opportunités au service des clubs et des pratiquants.

RÉMUNÉRATION
18-20 ans = 774,77 €
21-25 ans = 854,95 €
+ 26 ans = 1801,80 €

FINANCEMENT
Prise en charge de l'apprentissage : 8700€
Autre prise en charge : 7560€
Frais de gestion (non remboursables) : 25€

RENSEIGNEMENTS
Fiche complète et inscription sur le site du CREPS : <https://www.creps-idf.fr>
CREPS : Ludvine Callanquin | ludvine.callanquin@creps-idf.fr
ERFAN : Jérôme Chastagner | j.chastagner@idf-natation.fr

[Rejoindre la vidéo](#)

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture d'une nouvelle session de la formation BPJEPS Activités Aquatiques et de la Natation (AAN) au CREPS Île-de-France – Châtenay-Malabry (92).

Encore des places disponibles !

👉 Contrats d'apprentissage portés par la Ligue Île-de-France de Natation, soutenus financièrement par la Région Île-de-France, avec une mise à disposition gratuite pour les clubs FFN.

Pourquoi choisir cette formation ?

Un contrat d'apprentissage rémunéré : les stagiaires sont salariés de la Ligue et perçoivent une rémunération pendant toute la formation.

Mise à disposition gratuite : le stagiaire effectue ses heures en club FFN et en collectivité, sans coût pour le club.

Zéro paperasse pour le club : la Ligue s'occupe de tout.

Pour qui ?

18 ans

Titulaire du BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique)

👉 S'inscrire dès maintenant !

Si vous êtes intéressé, contactez-nous rapidement.

NATATION COURSE

SAVE THE DATE - Championnats de France 25m

La 30^e édition des **Championnats de France de Natation Élite en bassin de 25m** se tiendra du **23 au 26 octobre 2025** à l'**AquaVal** – Centre Aquatique Alice Milliat. Cet événement, organisé par la Fédération Française de Natation, rassemblera les meilleurs nageurs et nageuses pour quatre jours de performances.

Et cette année, l'enjeu est de taille : cette édition sera également sélective pour les Championnats d'Europe 25m.

[Cliquez ici](#) pour prendre vos places !



EAU LIBRE

Résultats - Coupe du monde d'eau libre

Les 10 et 11 octobre s'est déroulée la 4^e étape de la Coupe du monde d'eau libre, où notre nageuse francilienne Caroline Jouisse a une nouvelle fois représenté fièrement l'Île-de-France ! 🇫🇷🌟

👏 Bravo à Caroline pour ses superbes performances :

🥇 4x1500m Mixte

🥉 3km Knockout Sprint Femmes

4^e au 10k Femmes



NATATION ARTISTIQUE

Retour sur une journée de formation et de partage en Natation Artistique

Retour sur une journée de formation et de partage en Natation Artistique

📅 Samedi 4 octobre, entraîneurs et officiels se sont retrouvés pour se former aux nouvelles règles de la Natation Artistique.

Sylvie Neuville, cadre technique national et contrôleur technique international est venu partager son expérience et sa passion.

Grâce à ce nouveau plan, la FFN et la Ligue s'organisent pour aider les clubs à intégrer les évolutions réglementaires en Natation Artistique.

👉 Au total:

- 20 participants motivés
- 10 clubs représentés

Merci à la ville et au club de Corbeil-Essonnes pour l'accueil, et à tous ceux qui ont contribué à cette belle journée de partage.

Cette journée s'inscrit dans le plan d'accompagnement, par la FFN, des ligues (entraîneurs, officiels et clubs) concernant l'appropriation de la codification en liaison avec la performance.

[Cliquez-ici](#) pour accéder au compte rendu de la formation DTC & Juges.



NATATION ARTISTIQUE

Hot Line Codification

Les conditions sont les suivantes, nous vous remercions de respecter les horaires et conditions d'échange.

👤 Sur WhatsApp : **Sylvie NEUVILLE** 06 73 38 91 03

📅 Les **mardis et mercredis matin de 9h à 13h 00**

🗂 Donner le nom du club et entraîneurs ainsi que les coordonnées, l'épreuve et la catégorie, niveau de pratique (régional, JA ou N2, National 1 ou Elite).

+ Par ailleurs au niveau régional vous pouvez, également contacter **Coralyne LEMAIRE** (06 82 99 29 18) sur WS.

Sur les **3 matinées des mardi mercredi ou jeudi matin**, ce pendant **les délais de retours peuvent varier et ne seront pas immédiats**.

Anticipez vos demandes pour vous assurez un retour !

Les conditions de transmission des Coach Card ont été précisées dans notre règlement régional.

🇫🇷 **Les Journées d'automne approchent n'attendez pas le dernier moment pour solliciter Sylvie et Coralyne.**

Droit SACEM et SPRE

⚠ Nous nous permettons de rappeler aux clubs, qu'il n'existe plus de partenariat entre la SACEM et la FFN. Chaque Club doit souscrire un abonnement annuel en se rendant sur le site officiel, en précisant les conditions d'utilisation et en anticipant l'accueil d'événements (gratuit et payant)

NATATION ARTISTIQUE

Calendrier 2025-2026

- Nous restons sans lieu d'accueil, en IDF, pour 2 synchronat en 2026
- La FFN recherche un Lieu pour les championnats de France Jeunes.

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
23 novembre	SYNCHRO'NAT		Régional	Du 26/10 au 10/11/25	Pontault
29 et 30 novembre	Journées d'Automne / Tournoi de figures imposées	Avenirs/ Jeunes/ Juniors	N2	2 au 17/11/25	Corbeil
11 au 14 décembre	Championnats de France Hiver	Jeunes/ Juniors	Elite		Aix en Provence
18 janvier	SYNCHRO'NAT		Régional	21/12/25 au 05/01/26	Massy
7/8 février	Challenge Néphélène Hiver	Avenirs, Jeunes		11 au 26/01/26	Pontault
15 février	SYNCHRO'NAT		Régional	18/1 au 2/02/26	?
14/15 mars	Championnats N3 et N2 Juniors	Juniors	N2	15/2 au 2/03/2026	Cergy
21/22 mars	Championnats N3 Jeunes	Jeunes	N2	22/2 au 9/03/2026	Rueil

NATATION ARTISTIQUE

Calendrier Saison 2025/2026

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
7 au 12 avril	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite		Strasbourg
18/19 avril	Championnats N2 Jeunes	Jeunes	N2	22/03 au 6/04	Cergy
2/3 mai	Rencontre MASTER IDF	Master	Régional	15/3 au 31/3/26	Rueil
5 au 10 mai	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
23/24 mai	Championnats N3 Avenirs	Avenirs	N3	26/4 au 11/5/26	Corbeil
30/31 mai	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, IC, TC	N3	3 au 18/05/2026	Chelles
6 et 7 juin	Championnats N3 et N2 Séniors	Séniors/TC	N3/N2	10 au 25/05/2026	Paris (George Vallerey)
	Championnats N2 Avenirs	Avenirs	N2		
13 juin	Animation Poussines	Poussines	Régional	17/05 au 1er/06/2026	Corbeil

NATATION ARTISTIQUE

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
14 juin	SYNCHRO’NAT		Régional	17/05 au 1er/06/2026	?
18 au 21 juin	Championnats de France Master	Master	National		Caen
21 juin	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	24/05 au 08/06/2026	Massy
27/28 juin	Championnats de France Séniors	Séniors/TC	ELITE		
29 juin au 3 juillet	Championnats de France Avenirs	Avenirs, Jeunes	N1 & Elite		Setes



NATATION ARTISTIQUE

SAVE THE DATE – Formations à venir en Natation Artistique

La Ligue d'Île-de-France de Natation Artistique a le plaisir de vous annoncer deux formations destinées aux entraîneurs franciliens, pour enrichir leurs compétences techniques et pédagogiques.

1. Formation – Optimisation des portés en Natation Artistique via l'apport de la Gymnastique Acrobatique

Dates : Samedi 6 et Dimanche 7 décembre 2025

Formatrice : Mélanie CRUZ

- Entraîneure et formatrice fédérale à la Fédération Française de Gymnastique
- Titulaire d'un DEJEPS
- Entraîne des groupes de gymnastes au niveau national et élite

Cette formation propose d'explorer l'apport de la gymnastique acrobatique pour améliorer la technique, la puissance et la sécurité des portés en natation artistique.

Informations pratiques

- Durée : 2 jours
- Tarif : 80 € (formation payante)
- Nombre de places : limité à 25 participants (1 entraîneur par club dans un premier temps, puis ouverture en cas de places disponibles).
- Public : Entraîneurs de natation artistique franciliens

Clubs recherchés pour accueillir la formation :

Nous recherchons :

- Le samedi 6 décembre : un club disposant d'un gymnase et d'une équipe d'athlètes pour les démonstrations.
 - Le dimanche 7 décembre : un club disposant d'une piscine et d'une équipe d'athlètes pour la partie aquatique.
- 👉 L'un des entraîneurs du club accueillant pourra participer à titre gracieux à la formation.

Prise en charge AFDAS (formation professionnelle continue)

Les entraîneurs salariés d'un club peuvent demander une prise en charge complète par l'AFDAS (80 €) dans le cadre de la formation continue professionnelle.

Procédure simple :

1. Le club fait la demande via son interface AFDAS.
2. Il joint le programme et le devis (transmis sur demande).
3. Une fois validée, la Ligue reçoit une notification.
4. À l'issue de la formation, la réalisation est certifiée et l'AFDAS règle directement la Ligue.

La démarche prend environ 10 minutes.

NATATION ARTISTIQUE

SAVE THE DATE – Formations à venir en Natation Artistique

2. Formation – Préparation mentale et gestion du stress chez les athlètes

Date : Samedi 10 janvier 2026

Durée : Une demi-journée

Tarif : Gratuit

Intervenante : Typhaine DENIS

- Ancienne entraîneuse en Natation Artistique en Île-de-France
- Psychologue clinicienne et préparatrice mentale

Cette formation permettra aux entraîneurs de mieux comprendre et gérer les dimensions psychologiques de la performance :

- Gestion du stress et des émotions en compétition
- Développement de la confiance et de la concentration
- Accompagnement mental des athlètes en période de préparation et de récupération

Une occasion unique de renforcer la dimension mentale de l'entraînement, essentielle à la performance et au bien-être des nageuses.

Inscriptions et renseignements :

Pour toute demande d'inscription, de devis ou de programme de formation :

👉 Contactez la Ligue Île-de-France de Natation Artistique.

Les documents nécessaires à la prise en charge AFDAS seront transmis sur simple demande.

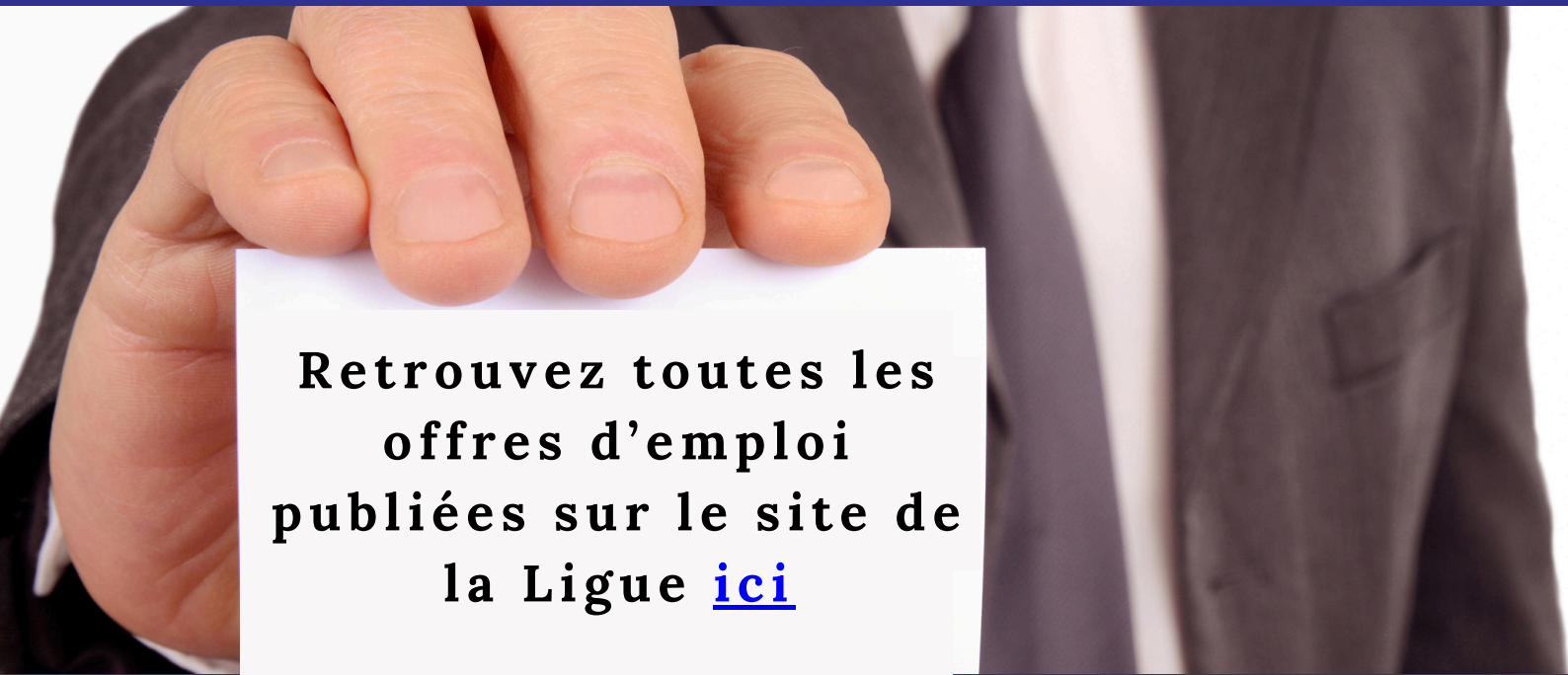
MAITRES

Mise à jour du 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
4 octobre	Soirée Maîtres (en 25m)	Taverny	CD95	
18 octobre	Meeting Eric Aubert	Puteaux	CD92	
19 octobre	Meeting d'Automne Poissy	Poissy (St Exupéry)	CD78	
18-19 octobre	Open de rentrée (TC et Maîtres)	Marville	CD93	
22-23 novembre	Championnat Départemental 93 (TC et Maîtres)	Marville	CD93	
29-30 novembre 2025	Championnats de Paris d'Automne -Open- Maîtres (25m)	Blomet – Paris	CD75	
30 novembre 2025	3 ^{ème} Meeting Alain Vanacker	Nanterre	CD92	
?	Championnats Seine & Marne Hiver	Meaux ?	CD77	
6-7 déc. 2025	Championnats IdF Masters hiver (en 25m)	Boulogne-Bill. (92)	LIFN	
13 décembre	Soirée Maîtres (en 25m)	Soisy sous Montmorency	CD95	
17 Janvier	8^{ème} Meeting Maîtres de la Vallée	Chevreuse	CD78	MLR
18 janvier 2026	Championnats interdépartementaux Masters	Drancy (93)	LIFN	
25 janvier 2026	Championnats Val de Marne Maîtres Open	?	CD94	
31 jan. - 1^{er} fev.	Championnats de France Masters de Relais	Nanterre (en 25m) ?	FFN/IdF	
7-8 février	Interclubs Masters par équipe d'IdF	Viry + Palaiseau (91)	LIFN	
14-15 février	Meeting 1/2 Fond Parisien -Open- Maîtres (25m)	Blomet - Paris	CD75	
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 (50m)	Blomet - Paris	CD75	
14 mai ?	2^{ème} Meeting des Maîtres de Melun	Melun	CD77	MLN
23-24 mai	10^{ème} Meeting des Maîtres de Poissy	Poissy	CD78	MLN
31 mai	Championnats de Seine et Marne Eté (25m)	Combs la ville ?	CD77	
6-7 juin	Championnats d'IdF d'été (en 50m)	Taverny ?	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

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





**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/>