

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



**Île de France
NATATION**

**Règlements
et Calendriers**

SAISON 2025-2026



Version N°1 du 3 novembre 2025

NATATION COURSE MAITRES

Ligue Ile-de-France de Natation

163 Boulevard Mortier 75020 Paris

01 40 31 19 25

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

Pour les engagements et résultats : natation@lif-natation.fr

Rappels et dispositions communes

■ Catégories d'âges :

Les catégories « maîtres » de World Aquatics seront appliquées à la date considérée.

• Épreuves individuelles pour les compétitions en **2025** :

C0	Non autorisés	
C1	25 à 29 ans	2000 à 1996
C2	30 à 34 ans	1995 à 1991
C3	35 à 39 ans	1990 à 1986
C4	40 à 44 ans	1985 à 1981
C5	45 à 49 ans	1980 à 1976
C6	50 à 54 ans	1975 à 1971
C7	55 à 59 ans	1970 à 1966

C8	60 à 64 ans	1965 à 1961
C9	65 à 69 ans	1960 à 1956
C10	70 à 74 ans	1955 à 1951
C11	75 à 79 ans	1950 à 1946
C12	80 à 84 ans	1945 à 1941
C13	85 à 89 ans	1940 à 1936
C14	90 à 94 ans	1935 à 1931
C15	95 et après	1930 et avant

• Épreuves individuelles pour les compétitions en **2026** :

C0	Non autorisés	
C1	25 à 29 ans	2001 à 1997
C2	30 à 34 ans	1996 à 1992
C3	35 à 39 ans	1991 à 1987
C4	40 à 44 ans	1986 à 1982
C5	45 à 49 ans	1981 à 1977
C6	50 à 54 ans	1976 à 1972
C7	55 à 59 ans	1971 à 1967

C8	60 à 64 ans	1966 à 1962
C9	65 à 69 ans	1961 à 1957
C10	70 à 74 ans	1956 à 1952
C11	75 à 79 ans	1951 à 1947
C12	80 à 84 ans	1946 à 1942
C13	85 à 89 ans	1941 à 1937
C14	90 à 94 ans	1936 à 1932
C15	95 et après	1931 et avant

• Épreuves de relais (les C0 ne sont pas autorisés dans les relais)

R1	Entre 100 et 119 ans
R2	120 / 159 ans
R3	160 / 199 ans
R4	200 / 239 ans

R5	240 / 279 ans
R6	280 / 319 ans
R7	320 / 359 ans
R8	360 ans et plus

■ Rappel pour les compétitions et records:

- Une nageuse ou un nageur français appartenant à un club en dehors de l'Ile-de-France ou étranger, engagé sur la compétition, ne pourra pas prétendre au titre de champion d'Ile-de-France. Il sera néanmoins « vainqueur des championnats d'Ile-de-France open ». Le premier Francilien français sera déclaré champion d'Ile-de-France.
- Les relais composés d'au moins un étranger ne pourront prétendre ni au titre de champion d'Ile-de-France, ni détenir un record d'Ile-de-France mais seront déclarés vainqueurs des championnats d'Ile-de-France Open. Dans ce cas, le premier relais d'un club francilien qui suit dans le classement et composé uniquement de nationaux sera déclaré champion d'Ile-de-France.

- Les C0 ne sont pas autorisés dans les compétitions maitres FFN
- Le temps du premier relayeur au départ d'un relais mixte pourra faire l'objet d'un record de France, Europe ou monde, sous réserve du respect de l'ensemble des conditions réglementaires.
- Le temps réalisé pour un relais mixte au sein d'un autre relais mixte, comme un 4 x 50 NL mixte au départ d'un 10x 50 NL mixte, ne pourra faire l'objet d'un record national.
- **En relais** : pour valider un record de France, tous les nageurs doivent être français. Pour un record d'Europe ou du monde les nageurs doivent avoir la même nationalité.
- Pour toute tentative de record de **France** en l'absence de chronométrage électronique ou semi-électronique, trois temps manuels sont requis. Toute tentative de record doit faire l'objet d'une annonce préalable. A défaut, le record ne pourra pas être homologué.
- Les records du **monde ou d'Europe** ne peuvent être validés qu'avec un chronométrage électronique.
- **Officiels** : Un nageur engagé ne peut pas être officiel dans la session dans laquelle il est engagé.

■ **Règlement financier** : voir règlement Natation Course de la LIFN.

Championnats d'hiver

Open des Maîtres d'Ile-de-France



6 – 7 décembre 2025

**Boulogne-
Billancourt**

VOIR DATES D'ENGAGEMENT SUR EXTRANAT.FR

■ **Équipement** : Bassin de 25 mètres (avec bassin d'échauffement/récupération)

■ **Programme** :

Samedi : 1 ^{ère} réunion	Samedi : 2 ^{ème} réunion
• 4x50 Nage Libre Dames et Messieurs • 100 Papillon Dames et Messieurs • 100 Dos Dames et Messieurs • 200 Brasse Dames et Messieurs • 100 Nage Libre Dames et Messieurs • 100 4 Nages Dames et Messieurs • 4x50 4 Nages Dames et Messieurs	• 400 4 Nages Mixte • 800 Nage Libre Mixte • 1500 Nage Libre Mixte
Dimanche : 3 ^{ème} réunion	Dimanche : 4 ^{ème} réunion
• 50 Papillon Dames et Messieurs • 200 4 Nages Dames et Messieurs • 50 Dos Dames et Messieurs • 200 Nage Libre Dames et Messieurs • 50 Brasse Dames et Messieurs • 4x50 Nage Libre Mixtes	• 400 Nage Libre Mixte • 200 Papillon Dames et Messieurs • 200 Dos Dames et Messieurs • 50 Nage Libre Dames et Messieurs • 100 Brasse Dames et Messieurs • 4x50 4 Nages Mixtes

NB : Mixte = 2 Dames et 2 Messieurs

La Ligue se réserve le droit, dans les épreuves de demi-fond, de ne pas retenir un nageur ou une nageuse dont le temps d'engagement manifestement trop élevé risquerait de pénaliser le bon déroulement de la compétition. Le Juge Arbitre pourra également regrouper les séries Dames et Messieurs des différentes épreuves selon les listes d'engagement. Et pour la même raison lors de l'épreuve, un nageur ou une nageuse pourra être arrêté.

■ **Règlement sportif**

Conformément aux règles World Aquatics et de la FFN, il n'y aura qu'un **seul départ**

Il n'y aura aucun temps limite d'engagement pour l'ensemble des épreuves.

Chaque nageur pourra participer à autant d'épreuves qu'il le souhaite. Le cas échéant, en fonction de la durée des réunions et des possibilités d'accueil de la piscine, le nombre des séries pourra être limité. La sélection se fera par ordre d'arrivée des engagements.

Pour les relais, en cas de changement d'un ou plusieurs nageurs, les relais devront rester dans la même catégorie d'âge et d'épreuve correspondant aux engagements. Si cela n'est pas le cas, ils seront hors classement.

Les séries seront constituées en fonction des temps d'engagement.

Les compétiteurs devront respecter le règlement intérieur de l'établissement. A défaut, le nageur ou la nageuse ne pourra pas participer à l'épreuve pour laquelle il ou elle est engagé(e).

- **Modalités d'engagement** : voir les *dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions régionales sur le règlement Natation course LIFN*.

Les clubs devront engager leurs compétiteurs sur extranat.fr.

Les compétiteurs devront obligatoirement être licenciés à la date du dépôt des engagements.

Les engagements et les forfaits sont soumis aux dispositions générales du règlement natation course de la LIFN : le règlement financier se fera automatiquement sur l'avance sur engagements pour les clubs d'Ile-de-France.

Pour les clubs hors Ile-de-France, le règlement se fera par l'envoi d'un chèque à l'ordre de la Ligue Ile-de-France de Natation au 163 boulevard Mortier 75020 Paris ou par un virement bancaire (envoi de RIB par e-mail sur demande).

Les forfaits non déclarés avant le **2 décembre à 17h** seront considérés comme forfaits non déclarés en avance.

En cas de forfait, aucun certificat médical ne sera pris en compte.

- **Droits d'engagements**

Les droits d'engagement sont mentionnés dans les dispositions réglementaires communes du règlement Natation course.

- **Officiels**

1 officiel par club à partir de 4 nageurs engagés et pour chaque réunion. A défaut, une amende sera appliquée selon le règlement de la LIF. Un nageur engagé ne pourra pas être officiel dans la réunion dans laquelle il est engagé.

- **Récompenses**

Récompenses aux 6 meilleurs nageurs et 6 meilleures nageuses de chaque épreuve individuelle, classés à la table de cotation majorée des coefficients de vieillissements. Les 3 premiers relais aux points seront récompensés.

Championnats interdépartementaux par équipe d'Ile-de-France

(Compétition par équipes départementales)



18 janvier 2026

Drancy

Envoi du nombre d'équipes (obligatoire) : 8 janvier 2026

Engagements par FFNEX par mail : 13 janvier 2026

■ **Bassin : 25 mètres**

■ **Programme (C0 non autorisés)**

1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie
10 x 50 m NL	200 4N
<i>*** Pause de 15 minutes dont la course des remplaçants ***</i>	100 Papillon
100 NL	50 Dos
50 Brasse	100 Brasse
100 Dos	50 NL
50 Papillon	<i>*** Pause de 10 minutes ***</i>
400 NL	4 x 50 4N mixte
<i>*** Pause de 10 minutes ***</i>	<i>*** Remise des récompenses *** (15 minutes après la fin des épreuves)</i>

Le relais 10x50NL est obligatoirement composé de tous les nageurs et nageuses de la même équipe participant aux épreuves individuelles.

Le relais mixte est obligatoirement composé de 2 dames et 2 messieurs de cette même équipe.

■ **Règlement sportif**

Cette compétition est ouverte aux sélections départementales « Maîtres » de nageurs de 25 ans et plus (C1 et plus) présentées par les différents Comité Départementaux d'Ile de France.

Les départements hors Ile-de-France peuvent y participer. La Ligue limite le nombre d'engagements à 40 équipes au total.

Le règlement est le même que pour les Interclubs Maîtres aussi bien sur le programme que sur les classements et l'attribution des points.

Pour être classée, chaque équipe départementale doit être complète au départ de la première épreuve de la compétition et disputer obligatoirement le 10 x 50m NL avec un **minimum de 2 dames et de 2 messieurs**.

■ **Droits d'engagements**

Cette compétition est gratuite pour les départements d'Ile de France.

■ **Officiels**

Chaque département devra présenter 1 officiel par équipe jusqu'à 2 équipes engagées et 3 officiels pour 3 équipes et plus. Un nageur engagé ne pourra pas être officiel dans la réunion dans laquelle il est engagé.

■ Engagements

Les Comités Départementaux doivent faire parvenir le nombre d'équipes qu'ils souhaitent engager pour le **8 janvier 2026** par mail à natation@lif-natation.fr

ATTENTION : Les engagements des équipes sont à réaliser en local sous Extranat-Pocket avec un envoi du fichier FFNEX à la ligue par mail pour le **13 janvier 2026** à natation@lif-natation.fr

■ Classement

Le classement s'établit sur le total des points obtenus par les 3 premières équipes d'un département.

■ Récompenses

Une coupe sera remise au premier Comité Départemental appartenant à la région d'Ile-de-France. Elle sera remise en jeu chaque année dans les mêmes conditions.

Les trois premières équipes recevront une récompense.

Un Comité Départemental n'appartenant pas à l'Ile-de-France, engagé sur la compétition, ne pourra prétendre au titre de champion d'Ile-de-France. Il sera néanmoins vainqueur du « **Championnat open des Maîtres par équipe des comités départementaux d'Ile-de-France** ». Le premier Comité Départemental francilien sera déclaré champion d'Ile-de-France.

Interclubs des Maîtres d'Ile-de-France

	7- 8 février 2026	Viry-Chatillon & Palaiseau
	Envoi du nombre d'équipes (obligatoire) : 15 janvier 2026 bordereau cliquez ici Parution des poules sur le site internet : 19 janvier 2026 Fin des engagements sur extranat.fr : Voir site extranat.fr	

■ **Equipement :** Bassin de 25 mètres

■ **Programme (C0 non autorisés)**

1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie
10 x 50 m NL <i>*** Pause de 15 minutes dont la course des remplaçants ***</i> 100 NL 50 Brasse 100 Dos 50 Papillon 400 NL <i>*** Pause de 10 minutes ***</i>	200 4N 100 Papillon 50 Dos 100 Brasse 50 NL <i>*** Pause de 10 minutes ***</i> 4 x 50 4N mixte <i>*** Remise des récompenses ***</i> (15 minutes après la fin des épreuves)

Le relais 10x50NL est obligatoirement composé de tous les nageurs et nageuses de la même équipe participant aux épreuves individuelles.

Le relais mixte est obligatoirement composé de 2 dames et 2 messieurs de la même équipe.

■ **Règlement sportif**

Compétition par équipe, ouverte aux nageurs de **25 ans et plus** (C1 et plus), licenciés à la Fédération Française de Natation ou à une Fédération étrangère.

Les nageurs représentent leur club. Chaque équipe est composée de dix membres du même club.

Pour être classée, chaque équipe doit être complète au départ de la première épreuve de la compétition et disputer obligatoirement le 10 x 50m NL avec un **minimum de 2 dames et de 2 messieurs**.

L'abandon, l'épreuve non nagée ou la disqualification n'entraînent pas le déclassement de l'équipe qui ne totalise en revanche aucun point pour l'épreuve concernée (marque de « 0 » point).

Les séries sont nagées au temps d'engagement, sans tenir compte ni du sexe, ni de l'âge des concurrents.

Aucun certificat médical ne sera pris en compte pour les forfaits.

Chaque nageur doit être en capacité de prouver son identité.

Les compétiteurs sont tenus de respecter le règlement intérieur de l'établissement accueillant la compétition sous peine de ne pas participer à l'épreuve pour laquelle ils sont engagés.

Les poules sont organisées en tenant compte prioritairement du résultat de la meilleure équipe d'un club classé l'année précédente.

Les équipes 2 à 4 concourent dans la même poule que la meilleure équipe du club. Les autres équipes sont intégrées dans une autre poule en fonction des points obtenus l'année précédente.

Les clubs nouvellement engagés sont intégrés dans la poule la plus faible.

■ **Classement**

Le classement s'effectue d'après la table de cotation fédérale, affectée d'un coefficient de rajeunissement déterminé par la FFN.

■ **Calcul de points**

- **Épreuves individuelles** : les points des épreuves individuelles seront calculés ainsi: le temps réalisé divisé par le coefficient de majoration en fonction de l'épreuve et de la catégorie et calcul des points à la table de cotation FFN.
- **Relais : 4 x 50 m 4 nages** : Cotation FFN du 4 x 50 m 4 nages messieurs après correction par les coefficients
- **10x50 m nage libre** : Cotation FFN du 10 x 50 m nage libre messieurs après correction par les coefficients

■ **Récompenses**

Les trois premières équipes au classement général (de la meilleure poule) seront récompensées.

- **Modalités d'engagement** : voir les dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions régionales sur le règlement Natation course LIFN.

Les clubs devront fournir le nombre d'équipes qu'ils envisagent d'engager pour le 15 janvier 2026 par mail à natation@lif-natation.fr. Cette étape essentielle permettra de composer les poules.

Les équipes devront être saisies sur extranat.fr avant la fermeture des engagements (voir date sur extranat.fr). Le règlement financier se fera automatiquement sur l'avance sur engagements pour les clubs d'Ile-de-France.

Aucun engagement ne sera accepté sur place.

■ **Droits d'engagement**

Les droits d'engagement sont mentionnés dans les dispositions réglementaires communes du règlement Natation course.

Pour tout forfait d'équipe à compter de la parution des poules sur le site, une amende de 50€ sera appliquée.

■ **Officiels**

1 officiel par club ayant engagé de 1 à 2 équipes et 2 officiels pour plus de 2 équipes engagées. A défaut, une amende sera appliquée selon le règlement de la LIF. Un nageur engagé ne pourra pas être officiel dans la réunion dans laquelle il est engagé.

Championnats d'été Open des Maîtres d'Ile-de-France



6 et 7 juin 2026

**Taverny
(à confirmer)**

VOIR DATES D'ENGAGEMENT SUR EXTRANAT.FR

- Bassin de 50 mètres
- Programme (C0 non autorisés)

Samedi : 1 ^{ère} réunion	Samedi : 2 ^{ème} réunion
• 4x50 Nage Libre Dames et Messieurs • 100 Papillon Dames et Messieurs • 100 Dos Dames et Messieurs • 200 Brasse Dames et Messieurs • 100 Nage Libre Dames et Messieurs • 4x50 4 Nages Dames et Messieurs	• 400 4 Nages Mixte • 800 Nage Libre Mixte • 1500 Nage Libre Mixte
Dimanche : 3 ^{ème} réunion	Dimanche : 4 ^{ème} réunion
• 50 Papillon Dames et Messieurs • 200 4 Nages Dames et Messieurs • 50 Dos Dames et Messieurs • 200 Nage Libre Dames et Messieurs • 50 Brasse Dames et Messieurs • 4x50 Nage Libre Mixtes	• 400 Nage Libre Mixte • 200 Papillon Dames et Messieurs • 200 Dos Dames et Messieurs • 50 Nage Libre Dames et Messieurs • 100 Brasse Dames et Messieurs • 4x50 4 Nages Mixtes

NB : Mixte = 2 Dames et 2 Messieurs

La Ligue se réserve le droit, dans les épreuves de demi-fond, de ne pas retenir un nageur ou une nageuse dont le temps d'engagement manifestement trop élevé risquerait de pénaliser le bon déroulement de la compétition. Le Juge Arbitre pourra également regrouper les séries Dames et Messieurs des différentes épreuves selon les listes d'engagement. Et pour la même raison lors de l'épreuve, un nageur ou une nageuse pourra être arrêté.

■ Règlement sportif

Conformément aux règles World Aquatics et de la FFN, il n'y aura qu'un **seul départ**

Il n'y aura aucun temps limite d'engagement pour l'ensemble des épreuves.

Chaque nageur pourra participer à autant d'épreuves qu'il le souhaite. Le cas échéant, en fonction de la durée des réunions et des possibilités d'accueil de la piscine, le nombre des séries pourra être limité. La sélection se fera par ordre d'arrivée des engagements.

Pour les relais, en cas de changement d'un ou plusieurs nageurs, les relais devront rester dans la même catégorie d'âge et d'épreuve correspondant aux engagements. Si cela n'est pas le cas, ils seront hors classement. Les séries seront constituées en fonction des temps d'engagement.

Les compétiteurs devront respecter le règlement intérieur de l'établissement. A défaut, le nageur ou la nageuse ne pourra pas participer à l'épreuve pour laquelle il ou elle est engagé(e).

- **Modalités d'engagement :** voir les *dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions régionales sur le règlement Natation course LIFN*.

Les clubs devront engager leurs compétiteurs sur extranat.fr.

Les compétiteurs devront obligatoirement être licenciés à la date du dépôt des engagements.

Les engagements et les forfaits sont soumis aux dispositions générales du règlement natation course de la LIFN : le règlement financier se fera automatiquement sur l'avance sur engagements pour les clubs d'Ile-de-France.

Pour les clubs hors Ile-de-France, le règlement se fera par l'envoi d'un chèque à l'ordre de la Ligue Ile-de-France de Natation au 163 boulevard Mortier 75020 Paris ou par un virement bancaire (envoi de RIB par e-mail sur demande).

Les forfaits non déclarés avant le **2 juin à 17h** seront considérés comme forfaits non déclarés en avance.

En cas de forfait, aucun certificat médical ne sera pris en compte.

- **Droits d'engagements**

Les droits d'engagement sont mentionnés dans les dispositions réglementaires communes du règlement Natation course.

- **Officiels**

1 officiel par club à partir de 4 nageurs engagés et pour chaque réunion. A défaut, une amende sera appliquée selon le règlement de la LIF. Un nageur engagé ne pourra pas être officiel dans la réunion dans laquelle il est engagé.

- **Récompenses**

Récompenses aux 6 meilleurs nageurs et 6 meilleures nageuses de chaque épreuve individuelle, classés à la table de cotation majorée des coefficients de vieillissements. Les 3 premiers relais aux points seront récompensés.

