

SOMMAIRE

À LA UNE

01 MERCI !

Natation course

02 Nos Franciliens aux Championnats d'Europe

03 SAVE THE DATE - Open Swim Francily

04 Colloque de Philippe Lucas - 20/12/2025

07 Challenge régional Hiver

Institutionnel

08 Collecte de jouets

09 Don du sang

10 Mission Dakar

ERFAN

14 Formation continue PSE1 et formations BNSSA + PSE 1

Natation artistique

15 Calendrier

19 Journées d'Automne - Corbeil-Essonnes

22 Formations

23 Votre commission NA s'est réunie le 29/11/25

Maitres

25 Calendrier 2025/2026

Communication

26 Calendrier de l'avent de la Ligue

MERCI !

Chères bénévoles, Chers bénévoles,

En cette Journée mondiale du bénévolat, nous voulons dire ce que trop souvent nous taisons. Derrière chaque course, chaque nageur, chaque sourire d'enfant, il y a vous 🙏

Vous qui arrivez avant tout le monde, vous qui restez quand tout le monde est parti, vous qui donnez du temps que personne ne vous rendra, de l'énergie que personne ne voit, et une part de vous que personne ne pourra remplacer ❤️

Cette vidéo est un grand merci pour votre présence, votre fidélité, votre humanité 🤝
Sans vous, rien ne commence et rien ne continue.

Alors, aujourd'hui, la ligue, le staff, les coachs, les nageurs et toute la natation francilienne, souhaitais vous mettre en lumière 🌟👏

[Lien de la vidéo](#)

Lazreg BENELHADJ

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



NATATION COURSE

Nos Franciliens aux Championnats d'Europe petit bassin à Lublin - Recap

Parmi nos nageurs sélectionnés, nous retrouvions Damien Joly (capitaine de l'Équipe de France), Maxime Grousset et Stanislas Huille. De plus, Lazreg Benelhadj, Président de la Ligue et 1er Vice-Président de la FFN, était le chef de la délégation française pendant ces Championnats d'Europe.

Cette compétition riche en intensité a offert de très belles performances. Au total, la France repart avec 13 médailles.

⭐ Côté médailles :

Maxime Grousset a brillé avec :

- 🥇 2 titres de champion d'Europe : 100m papillon & 100m nage libre
- 🥈 3 titres de vice-champion d'Europe : 100m 4 nages, 50m nage libre & relais 4×50m 4nage
- 🥉 1 médaille de bronze au 50m papillon

💪 De belles performances également pour :

Damien Joly : 10^e au 1500m nage libre et 9^e au 800m nage libre

Stanislas Huille : 8^e des séries du 100m papillon

👏 Bravo à nos nageurs franciliens pour leurs résultats.



NATATION COURSE

SAVE THE DATE - Open Swim Francily

📍 Viens vivre l'expérience unique du FRANCILY Open Swim les **19, 20 et 21 décembre 2025** au **centre aquatique Alice Milliat - Aquaval à Taverny** !

🏊♂️ Un meeting national incontournable qui réunira des nageurs venus de toute la France, prêts à s'affronter dans une ambiance sportive et festive 🌞

Nous aurons la chance d'accueillir des espoirs de la natation:

- Sauveur Cristofini, prodige de 15 ans, qui a pulvérisé les records des moins de 16 et 17 ans en 200m 4 nage – précédemment détenus par Léon Marchand – et décroché un titre de champion d'Europe junior
- Rami Rahmouni qui a remporté 4 médailles d'or lors des Championnats de France Juniors.
- Pacôme Bricout, spécialiste du demi-fond, qui s'est imposé en 2024 comme champion de France du 800 m nage libre – performance qui lui a ouvert les portes des Jeux Olympiques à Paris.

Un rendez-vous d'exception à ne surtout pas manquer ! Venez nombreux pour les encourager et partager toute l'adrénaline de la compétition !



NATATION COURSE

Colloque de Philippe Lucas - 20/12/2025



PLANNING DE L'INTERVENTION

Date : Samedi 20 décembre 2025

9h45 — Accueil des participants

Accueil et installation.

10h00 – 10h30 — Présentation du parcours

Philippe retrace son parcours professionnel et sportif.

10h30 – 11h30 — Sa vision de l'entraînement

Échange autour de sa philosophie, de ses méthodes et de son approche du coaching.

11h30 – 12h00 — Questions / Réponses

Session ouverte d'interventions et d'échanges.

12h00 — Pot de clôture

Moment convivial pour échanger librement.



LE PALMARÈS DE PHILIPPE LUCAS

Parcours et rôle dans la natation

Philippe Lucas est né le 15 avril 1963. Dès 20 ans, il s'oriente vers une carrière d'entraîneur — il estime lui-même qu'il n'a jamais été un nageur d'exception.

Il commence à entraîner à l'US Melun en 1983, puis au club devenu Cercle des nageurs de Melun Val de Seine (CNMVS) à partir de 1990. Pendant sa carrière, il a entraîné de nombreux nageurs de haut niveau — français ou étrangers — qui ont obtenu des titres nationaux et internationaux. Il a ensuite dirigé le club Canet 66 Natation (Canet-en-Roussillon), avant d'entraîner notamment au centre de Montpellier puis — depuis 2021 — au club Martigues Natation, avec lequel il signe un partenariat de plusieurs années.

Quelques-uns de ses plus grands succès via ses nageurs

Ce sont souvent les performances de ses nageurs qui constituent le « palmarès » de Philippe Lucas. Parmi les plus marquantes :

Avec Laure Manaudou — sans doute la nageuse la plus célèbre qu'il ait entraînée — de 2001 à 2007 : or olympique aux Jeux d'Athènes 2004 (400m nage libre), argent (800m) et bronze (100m dos) la même année. Sous sa direction, Laure Manaudou a remporté 3 titres mondiaux (2005, 2007), de très nombreux titres européens, et a battu plusieurs records du monde.

Avec des nageurs d'eau libre : par exemple Sharon Van Rouwendaal, championne olympique en 2016.

Très récemment (2025), un de ses nageurs, Ahmed Jaouadi, est devenu double champion du monde en grand bassin (800m et 1 500m nage libre) lors des Mondiaux de Singapour. Il entraîne aussi — depuis 2019 — Anastasiia Kirpichnikova, naturalisée française, médaillée d'argent aux Jeux Olympiques 2024 au 1 500m nage libre. Également Federica Pellegrini qui a été double championne du monde en 2011.

Ainsi, son palmarès d'entraîneur est riche et traversé par des générations de champions, du bassin traditionnel à l'eau libre.



NATATION COURSE

Deviens Volontaire aux Championnats d'Europe à Paris - du 31 juillet au 16 août 2026

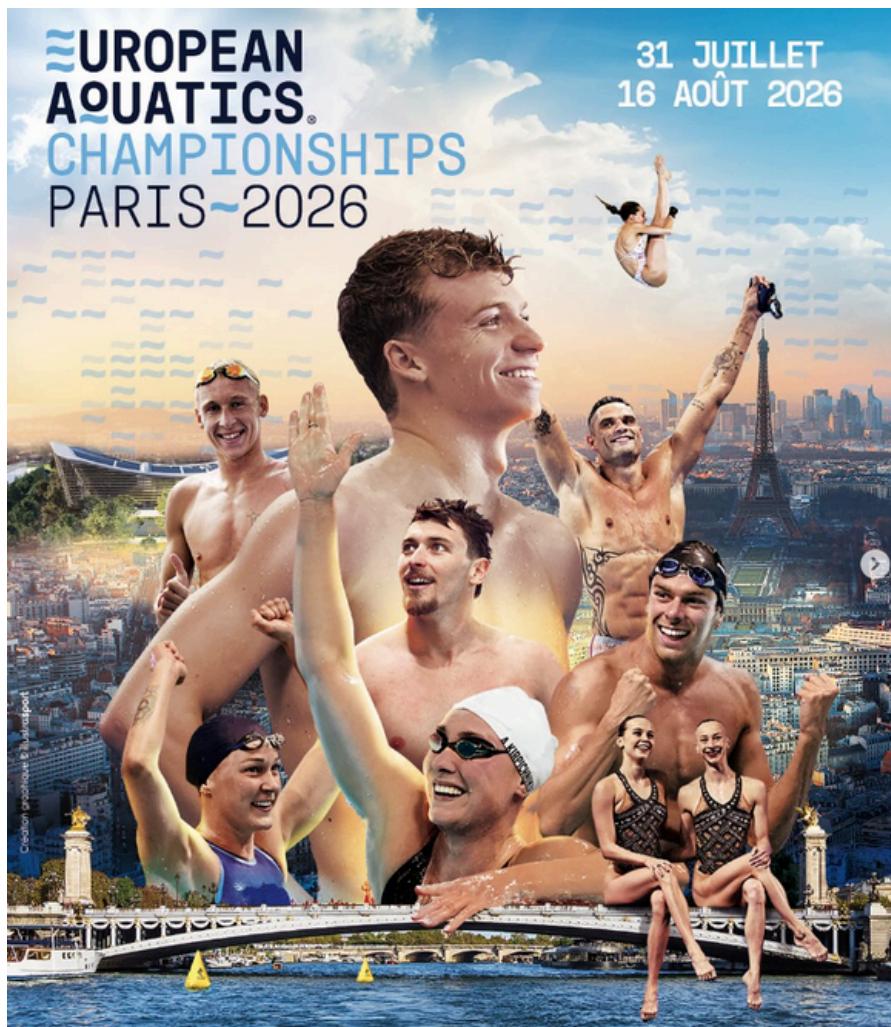
Cet été se tiendront les Championnats d'Europe de natation, du 31 juillet au 16 août à Paris.

Un événement qui promet des émotions fortes, des performances exceptionnelles et une ambiance inoubliable.

Vous aussi, contribuez à la réussite de cet événement en devenant volontaire ! Que vous soyez passionné de sport, curieux de découvrir les coulisses d'un événement ou simplement motivé à participer à une aventure collective, vous aurez bientôt l'opportunité de rejoindre l'équipe des volontaires de Paris 2026.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site de la FFN

[Cliquez ici pour y accéder](#)



NATATION COURSE

Critères de sélections - LIGUE 2026

La Ligue Île-de-France de Natation vous partage les critères officiels de sélection pour les collectifs Espoirs, Relève et Élite 2026.

Vous retrouverez, ci-dessous, l'ensemble des modalités, les catégories concernées...

SÉLECTION 1 –COLLECTIF ESPOIRS– Nageurs nés en 2012, 2011, 2010

(Meeting de Tours)

Répartition par année d'âge :

- 2012 : 4 nageuses et 4 nageurs
- 2011 : 6 nageuses et 6 nageurs
- 2010 : 8 nageuses et 8 nageurs

Total : 36 nageurs sélectionnés.

Encadrement : 1 délégué, 1 coach référent et 3 coachs.

- Intervention la veille par un cadre de la Ligue pour évoquer le déroulement et les objectifs.
- Intervention d'un coach, idéalement ayant déjà encadré des équipes nationales.

Critères de sélection :

- Addition des performances sur une épreuve de demi-fond, une épreuve de 4 nages, et une épreuve de 50 ou 100 ou 200 m.
- Performances réalisées en bassin de 50 m.(année 2025)
- Date limite de prise en compte des performances : 21/12/2025.
- Pour les 2012 : Trophée 2024-2025 nageuses et nageurs complets.

SÉLECTION 2 –COLLECTIF RELEVE- Sportifs nés en 2009, 2008, 2007

(Meeting national ou international à déterminer)

Répartitions par année d'age :

- 4 nageuses et nageurs par année d'âge.

Total : 24 nageurs sélectionnés.

Encadrement : 1 délégué, 1 coach référent et 2 coachs.

- Intervention d'un responsable de la Ligue.
- Intervention d'un coach référent, si possible de niveau national.

Critères de sélection :

- Si un nageur est sélectionnable au Giant, il participera à la sélection du Giant.
- Addition de deux épreuves à la table de cotation (année 2025, bassin de 50 m).
- Fin de prise en compte des performances : 21/12/2025.

SÉLECTION 3 – COLLECTIF ELITE-(Nageurs nés en 2007 et avant)

GIANT OPEN

Répartitions par année d'age :

- 4 nageuses et nageurs par année d'âge.

Total : 24 nageurs sélectionnés.

Encadrement : 1 délégué, 1 coach référent et 2 coachs.

- Intervention d'un responsable de la Ligue.
- Intervention d'un coach référent, si possible de niveau national.

Critères de sélection :

- Si un nageur est sélectionnable au Giant, il participera à la sélection du Giant.
- Addition de deux épreuves à la table de cotation (année 2025, bassin de 50 m).
- Fin de prise en compte des performances : 21/12/2025.

NATATION COURSE

Règlement2026

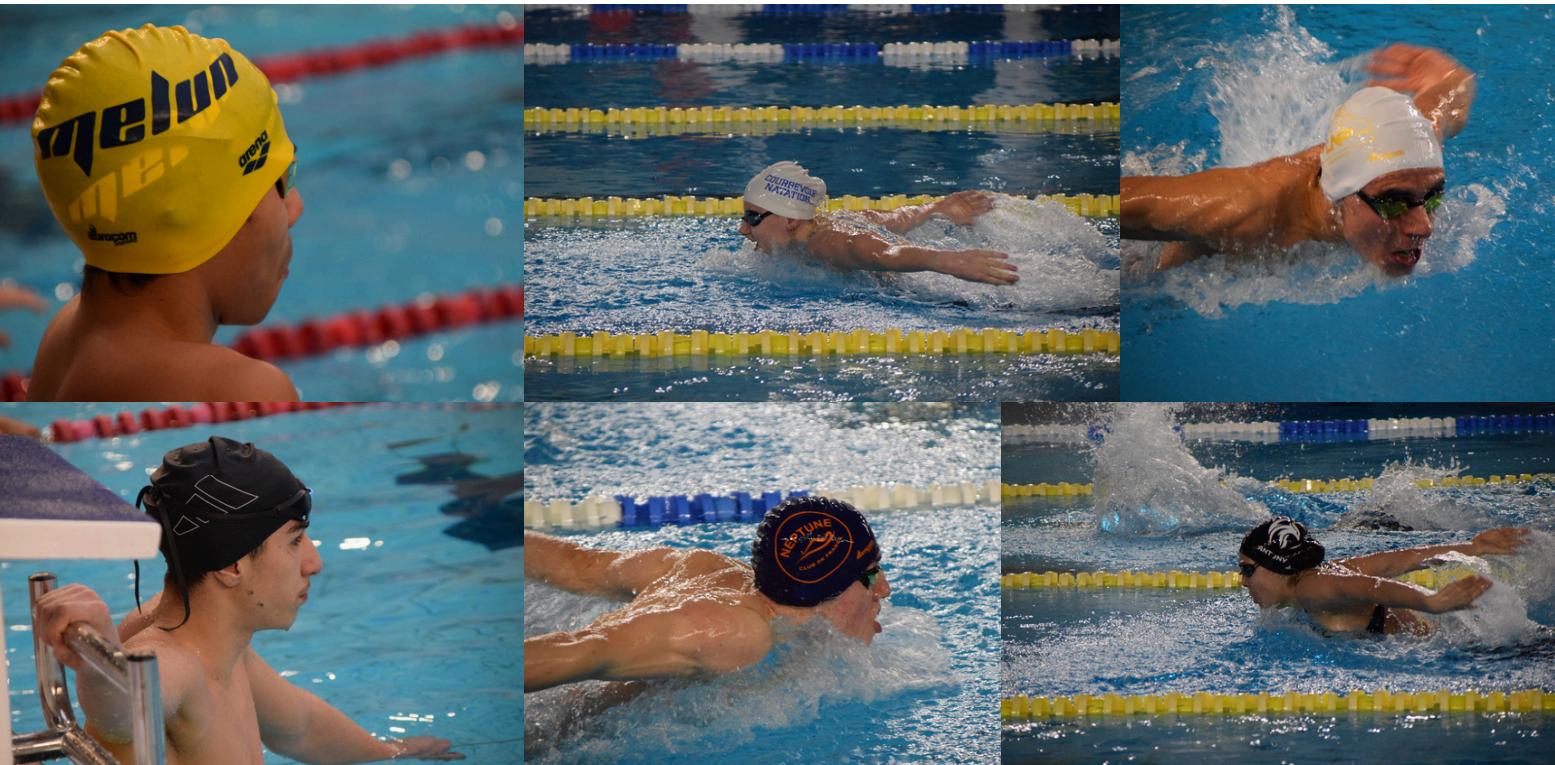
Le règlement 2026 sera bientôt disponible sur le site internet de la ligue Ile-de-France de Nataion.

Challenge régional Hiver

Du 5 au 7 décembre 2025, c'est déroulé le Challenge régional Hiver juniors et séniors à la Piscine Gorges Vallerey à Paris (75020).

[Lien](#) de toutes les photos de la compétition

Un grand merci à tous les nageurs, coaches, parents ainsi que les officiels présents à cette compétition !



INSTITUTIONNEL

Collecte de jouets

La Ligue organise une collecte de jouets en collaboration avec l'association Lisa Forever lors de l'Open Swim Francily :

 19, 20 et 21 décembre 2025

📍 Aquaval - Centre aquatique Alice Milliat, 7 rue Théroigne de Méricourt, 95150 Taverny

Tous les cadeaux récoltés seront offerts aux enfants et adolescents de 0 à 18 ans du centre hospitalier de recherche sur le cancer Gustave Roussy ❤️

👉 Swipez pour découvrir des idées de cadeaux qui leur feront plaisir ✨ Les jouets doivent être neufs et pas de peluches (pour des raisons d'hygiène)

👉 Vous pouvez aussi soutenir l'association Lisa Forever en scannant le QR code présent sur l'affiche pour faire un don.

Ensemble, offrons un peu de magie et de sourire à ceux qui en ont le plus besoin 🌟



INSTITUTIONNEL

Collecte de sang mobile partout en Ile-de-France

Pour ses 25 ans, l'EFS organise une grande collecte de sang mobile dans toute l'Ile-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

Mission Dakar

La Ligue Île-de-France de Natation a été sollicitée pour accompagner **la mission internationale SWIM'IMPULS** (labelisée JOJ Dakar 2026), portée par la **ville de Dakar** et la Communauté d'Agglomération Grand Paris Sud (GPS); à Dakar au Sénégal, **du 2 au 9 novembre 2025** et financée par l'Agence Française de Développement (AFD). Cette mission concernait deux volets : Une formation Académie de la Natation (ADN) d'une part et le développement de structures liées à l'apprentissage d'autre part.

Cette initiative avait deux objectifs : **former les éducateurs et éducatrices à l'Académie de la Natation** et **mettre en place des bassins dans les écoles, collèges et lycées** de la ville. Grâce à notre expérience de terrain et à nos différentes actions menées ces dernières années, nous avons pu apporter nos conseils pour accompagner ce projet à la fois sportif et humain, qui devrait avoir un réel impact sur la jeunesse dakaroise

Formation “Académie de la Natation”, dans le prolongement de l'Aisance Aquatique, au bénéfice de 14 éducateurs et éducatrices issus de la Ville de Dakar, de la Fédération Sénégalaise de Natation et de Sauvetage (FSNS), et de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS). L'objectif : poursuivre l'élaboration du projet pédagogique, pour les apprenants « de 3 ans à 99 ans », des futurs bassins. La formation ADN consistait à faire monter en compétence les éducateurs et éducatrices sénégalais dans la prise en charge de nageurs souhaitant « devenir nageurs » et « toujours meilleurs nageurs ».

Le deuxième volet du projet concernait la mise en place de bassins dans les établissements scolaires. Dans une ville comme Dakar, entourée par la mer, beaucoup d'enfants ne savent pas nager et sont donc exposés au risque de noyade qui est la seconde cause de mortalité après les accidents de la route.

Ces bassins permettront à de nombreux élèves d'apprendre à nager en toute sécurité, tout en favorisant leur épanouissement, leur confiance et l'apprentissage des valeurs du sport et de la santé. Ils permettront aussi d'ouvrir à tous de nouveaux espaces de pratique sport santé.

Notre rôle a été d'apporter un regard d'expert, de partager notre expérience et de proposer des solutions concrètes adaptées aux contraintes locales. Nous avons rencontré des acteurs passionnés, motivés et engagés pour faire de ce projet une réussite.

Le sport est un outil d'éducation, de prévention et d'ouverture, et cette mission l'a une nouvelle fois démontré. En mobilisant le savoir-faire développé en Île-de-France, et plus largement en France, la Ligue Île-de-France de Natation a apporté une expertise reconnue, désormais partagée à l'international. Nous travaillons sans relâche sur un sujet sensible, l'apprentissage de la natation et la prévention des noyades, et nous souhaitons que cette expérience puisse bénéficier au plus grand nombre, quel que soit le territoire.

INSTITUTIONNEL

Mission Dakar

Le sport, au fond, n'a pas de frontières : il rapproche, relie et permet de construire des solutions collectives au service des populations.

Nous avons agi en coopération avec des partenaires pleinement engagés : la Fédération Sénégalaise de Natation et de Sauvetage (FSNS), l'Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS), la Direction de la Protection Civile, l'Inspection Académique de Dakar, la Ville de Dakar, le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques de la Jeunesse (COJOJ), ainsi que la Communauté d'Agglomération Grand Paris Sud (GPS).

Chacun a apporté sa contribution, et c'est la complémentarité de ces compétences qui a permis d'avancer concrètement sur un enjeu vital : sécuriser l'accès à l'eau à toutes et tous, former, et transmettre.



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>



ERFAN

Formation continue PSE1 et formations BNSSA + PSE 1

Formation continue PSE 1 :

Date : Dimanche 4 janvier 2026

[!\[\]\(1a2e9c86c2a63dd0890db1012b677415_img.jpg\) Lien](#) pour plus d'informations et pour accéder au dossier d'inscription

2 formations BNSSA + PSE 1 :

La première :

Date : 23 au 28 février 2026

Lieu : Montreuil

La deuxième :

Date : 2 au 7 mars 2026

Lieu : Evry-Courcouronnes

[!\[\]\(d4a6cd25494365257969801de384a807_img.jpg\) Lien](#) pour plus d'informations et pour accéder au dossier d'inscription

NATATION ARTISTIQUE

CALENDRIER

⚠ ALERTE 2 EVENEMENTS SANS PISCINE

- Eliminatoire CHALLENGE (prévu initialement à Chelles)
- Synchronat du 14 juin 2026

PROPOSITION DE JUGES ARBITRES

DATE	EVENEMENT	LIEU	PROPOSITION JUGE ARBITRE
18 JANVIER	SYNCHRO'NAT	Massy	Karine AOUCHAL Sandrine LAGABBE
7 & 8 FEVRIER	Challenge Néphéline Hiver	Pontault	Pauline ROUALEN Jessica PEREIRA
15 FEVRIER	SYNCHRO'NAT	Saint Maur	Audrey STEFANI Audrey LANTUEJOUL
14 & 15 MARS	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	Cergy	Emeline RONDOT JULOU Sophie RALITE
21 & 22 MARS	Championnats Nationale 3 Jeunes	Massy	Laurence DOISNEAU Marie Christine
18 & 19 AVRIL	Championnats N2 Jeunes	Corbeil	Martine ESTEVES Laurence DOISNEAU
2 & 3 JUIN	Championnats Masters	Rueil	Martine ESTEVES Marie- Christine MONGIAT

NATATION ARTISTIQUE

CALENDRIER

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
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 Néphéliane Hiver	Avenirs, Jeunes		11 au 26/01/26	Pontault
15 février	SYNCHRO'NAT		Régional	18/1 au 2/02/26	Saint Maur
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	Massy
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	Corbeil
2/3 mai	Rencontre MASTER IDF	Master	Régional	15/3 au 31/3/26	Rueil

NATATION ARTISTIQUE

CALENDRIER

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
5 au 10 mai	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
23/24 mai	Championnats N3 Avenir	Avenir	N3	26/4 au 11/5/26	Massy
30/31 mai	Eliminatoire Challenge Promo	Avenir, Jeunes Juniors, IC, TC	N3	3 au 18/05/2026	?
6 et 7 juin	Championnats N3 et N2 Séniors	Séniors/TC	N3/N2	10 au 25/05/2026	Paris Mouettes (Georges Vallerey)
	Championnats N2 Avenir	Avenir	N2		
13 juin	Animation Poussines	Poussines	Régional	17/05 au 1er/06/2026	Corbeil
14 juin	SYNCHRO'NAT		Régional	17/05 au 1er/06/2026	??
18 au 21 juin	Championnats de France Master	Master	National		Caen

NATATION ARTISTIQUE

CALENDRIER

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
21 juin	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenir, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	24/05 au 08/06/2026	Massy
27/28 juin	Championnats de France Séniors	Séniors/TC	ELITE		Setes
29 juin au 3 juillet	Championnats de France Avenir	Avenir, Jeunes	N1 & Elite		Setes

NATATION ARTISTIQUE

Journées d'Automne - Corbeil-Essonnes

Les 29 et 30 novembre 2025, le GPS Corbeil-Essonnes a accueilli les Journées d'Automne. Nous remercions chaleureusement le club organisateur ainsi que son équipe de bénévoles pour leur accueil remarquable.

Cet événement a rassemblé près de **200 nageurs** des catégories Avenirs, Jeunes et Juniors.

CATÉGORIE AVENIRS Cette rencontre régionale a permis aux jeunes nageurs nés en 2014 et après, de se confronter lors de l'épreuve d'imposés, une belle opportunité de découverte de la compétition.

Classement Général

1	FREITAS Daniela (2015) F FRA GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE
2	CERVELLERA Camille (2014) F FRA GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE
3	CHASTAGNER Lana (2015) F FRA GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE

Podiums par année d'âge

2014 🥇 CERVELLERA Camille - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE 🥈 NAZARKIEWICZ Floriane - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE 🥉 EL NASHAR Jana - JEANNE D'ARC DRANCY

2015 🥇 FREITAS Daniela - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE 🥈 CHASTAGNER Lana - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE 🥉 RODAP Liyah - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE

2016 🥇 FRIBGANE Leïla - AQUA PHOENIX ARTISTIQUE FRESNES 🥈 CHAPEYROUT Lison - AS NS LES AQUARINES 🥉 GOMES DA VEIGA MARQUES Danielle - AQUA PHOENIX ARTISTIQUE FRESNES

2017 🥇 BEN HARIZ Badis (H) - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE 🥈 CHASTAGNER Maddie - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE 🥉 SHEN Annie - AQUA PHOENIX ARTISTIQUE FRESNES

Et félicitations à la plus jeune nageuse née en 2018, 🥇 DUBOIS Elana - AS NS LES AQUARINES

NATATION ARTISTIQUE

Journées d'Automne - Corbeil-Essonnes

CATÉGORIE JEUNES Les athlètes ont participé aux épreuves d'imposés et ont eu l'occasion de décrocher leur sélection pour les Championnats de France en solos, duos mixtes et épreuves libres.

IMPOSES

Classement Général

1	FREITAS Dylan (2012) H FRA GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE
2	BEN HARIZ Darine (2011) F FRA GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE
3	RAMIREZ Angela (2011) F FRA GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE

2011 ① BEN HARIZ Darine - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE ② RAMIREZ Angela - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE ③ LE DEY Adèle - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE

2012 ① FREITAS Dylan - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE ② ADORAIS Angelina - JEANNE D'ARC DRANCY ③ JAR Sofia - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE

2013 ① POUPEAU Clémence - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE ② IDDIR Lucas - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE ③ CHASTAGNER Manon - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE

2014 ① DOISNEAU Maeva - GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE ② EL NASHAR Jana - JEANNE D'ARC DRANCY ③ PEREIRA Romane - AS NS LES AQUARINES

CLASSEMENT COMBINE SOLO

Solos Libres Jeunes : ① FREITAS Dylan (HC), LE DUEY Adèle ② BEN HARIZ Darine (HC) DOISNEAU Maeva (GPS Corbeil-Essonnes) ③ HENRY Eloane (Aqua Phoenix Fresnes)

Également qualifiées (HC) RAMIREZ Angela (GPS Corbeil-Essonnes)

Phase qualificative ADORAIS Angelina (Jeanne d'Arc Drancy)

DUOS MIXTE

① FREITAS Dylan & RAMIREZ Angela (GPS Corbeil-Essonnes)

EQUIPE LIBRE

① GPS Corbeil-Essonnes

CATÉGORIE JUNIORS Les compétiteurs se sont affrontés pour obtenir leur qualification dans les épreuves techniques : solo, duo mixte et équipe.

SOLO

Homme ① DUFOUR Timothy

Femme ① RAMIREZ Agata (HC) ② BONNIN Charlie (HC) ① ③ RAGUIN Line (GPS Corbeil-Essonnes) ② FARON Selena (AS NS Les Aquarines) ③ FRANCIUS DEBOUT Ambre (Elan Chevilly-la-Rue)

NATATION ARTISTIQUE

Journées d'Automne - Corbeil-Essonnes

DUOS MIXTE

1 DUFOUR Timothy, RAGUIN Line (R) PATISSOU Ophélie (GPS Corbeil-Essonnes)

EQUIPE

1 GPS Corbeil-Essonnes 2 AS NS Les Aquarines 3 GARCHES AQUA' SPORT

Félicitations à tous les qualifiés ! Bonne préparation aux entraîneurs et nageurs pour les Championnats de France ! 

 [Lien](#) des comptes rendus des juges arbitres pour les figures imposées jeunes et avenir



NATATION ARTISTIQUE

Formation des juges en examen

Martine ESTEVES a organisé le dimanche 30/11/25, la 1ere session de formation théorique en présentiel pour les juges B en examen.

Prochaine session programmée Dimanche 8 février 2026 matin à Pontault-Combault.

Formation des entraîneurs - 6 et 7 décembre 2026

"Optimisation des portés en Natation Artistique via l'apport de la Gymnastique Acrobatique", formation répondant à un besoin identifié au sein de notre discipline. Conçue pour accueillir plus de 20 participants, cette session n'a finalement réuni 10 entraîneurs.

Soucieuse d'offrir un contenu de qualité, la commission s'est attachée à sélectionner des intervenants reconnus pour leur expertise et la diversité de leurs approches. Les contenus proposés ont été pensés pour répondre aux attentes des professionnels, avec des coûts maîtrisés et la possibilité d'une prise en charge dans le cadre de la formation continue, grâce au soutien de l'IFAN.

Si nous ne pouvons que regretter le faible taux de participation, nous restons convaincus de la pertinence de cette initiative. Les retours des participants présents ont d'ailleurs confirmé la qualité des interventions et l'intérêt des thématiques abordées.

Formations - les prochaines échéances

- 10 janvier 2026 - Formation entraîneurs "Préparation mentale et gestion du stress chez les athlètes"
- 11 janvier 2026 - Formation des juges en distanciel, intervention de Marie KAVAGLIOU- "jugement des Combiné".

NATATION ARTISTIQUE

Votre commission NA s'est réunie le 29/11/25

Merci au club du GPS Corbeil Essonne pour la mise à disposition de la salle de réunion.

Retour sur le 1er SYNCHRONAT de la saison

- Chaque épreuve a dû être resaisie, les "routeurs" n'ont pas fonctionnés, ce problème récurrent pénalise la production des résultats.
- La remise des pin's a pu poser un problème (nageuses ne restent pas)

Nous devons étudier une remise à l'issue de la danse pour les participants dont c'est la dernière épreuve. Pour les autres épreuves, nous devons murir la réflexion

Les formations

Points sur les différentes formations planifiées

- La formation de Souplesse sera reportée sur 2026 : Nous n'avons pas pu trouver de formation adaptée dans le budget

Organisations des compétitions Ligue

- Proposition des Juges Arbitres pour les prochains évènements
- Anticipation des programmes Valider la faisabilité du challenge Nepheliane avec une ouverture à 14H00 et fin de l'évènement à 18H00 sur les 2 journées.

Labellisation régionale

Échange et validation des critères à proposer à la ligue pour la natation artistique et les 3 niveaux Or, Argent et Bronze.

Le collectif IDF

Partage de l'existant dans les autres ligues de NA française et réflexion sur que mettre en place en IDF.

- Public visé : jeunes nageurs prometteurs d'Île-de-France nés entre 2017 à 2015 et athlètes hors CAF.
- Effectifs = 20
- Sélection : Résultats JA, NEPHELIANE, N3 et N2 avenir

Propositions d'actions

- 3 journées avec thématique intervenant Ligue et présence d'1 entraîneur par club
 - Stage extérieur de 3 nuitées encadrés par 3 intervenants
- Stage de préparation physique et travail technique, encadrement par des entraîneurs et intervenant de haut niveau (participation financière des parents)

WATER POLO

Match de préparation aux Championnats d'Europe - France / Hongrie

Mercredi 10 décembre se tiendra un **match de préparation aux Championnats d'Europe**, opposant l'équipe de France à la sélection hongroise.

Cette dernière rencontre de l'année se déroulera à la piscine Georges Vallerey

Réserve tes places en [cliquant ici](#) !



MAITRES

CALENDRIER NATATION POUR LES NAGEURS MAITRES FRANCIENS
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 Maitres (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 Maitres)	Marville	CD93	
22-23 novembre	Championnat Départemental 93 (TC et Maitres)	Marville	CD93	
28 novembre 2025	Se Re-MAITRE à l'Eau (25m)	Villeneuve	CD93	
29-30 novembre 2025	Championnats de Paris d'Automne -Open- Maitres (25m)	Blomet - Paris	CD75	
30 novembre 2025	3 ^{eme} Meeting Alain Vanacker	Nanterre	CD92	
30 novembre 2025	Meeting de Meaux Masters Open	Meaux	CD77	
6-7 déc. 2025	Championnats IdF Masters hiver (en 25m)	Boulogne-Bill. (92)	LIFN	
13 décembre	Soirée Maitres (en 25m)	Soisy sous Montmorency	CD95	
14 décembre 2025	Championnats Seine & Marne Hiver	Lagny sur Marne	CD77	
10 ou 11 janvier 2026	Meeting Patrick Douquet	Trappes	CD78	
17 Janvier	8ème Meeting Maîtres de la Vallée	Chevreuse	CD78	MLR
18 janvier 2026	Championnats interdépartementaux Masters	Drancy (93)	LIFN	
14-15 fév. 24-25 jan ?	Meeting 1/2 Fond Parisien -Open- Maitres (25m)	Blomet - Paris	CD75	
25 janvier 2026 ?	Championnats Val de Marne Maitres Open	?	CD94	
31 jan. - 1^{er} fév.	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	Championnats de France N2 Masters hiver	?	FFN	sur qualif.
5-8 mars	Championnats de France N1 Masters hiver	?	FFN	sur qualif.
21 ou 28 mars	Compétition départementale Maitres du 95	Franconville	CD95	
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.
19 avril	Championnats départementaux du 78	Guyancourt	CD78	
25-26 avril	Championnats de Paris de Printemps -Open- Maitres (50m)	Blomet - Paris	CD75	
14 mai ?	2^{ème} Meeting des Maitres de Melun	Melun	CD77	MLN
16-17 mai	Championnats de France N2 Masters été	Nîmes	FFN	sur qualif.
23-24 mai	10^{ème} Meeting des Maitres de Poissy	Poissy	CD78	MLN
23-24 mai	TIP (25m)	Hermant - Paris	PA-CD75	
31 mai	Championnats de Seine et Marne Eté (25m)	Lagny sur Marne	CD77	
6-7 juin	Championnats d'IdF d'été (en 50m)	Taverny (95) ?	LIFN	
Juin	Championnats des Hauts de Seine	Meudon	CD92	
25-28 juin	Championnats de France Masters été N1 (50m)	Tarbes	FFN	sur qualif.
21-30 Aout 2026	Championnats d'Europe	Samorin, Slovaquie	EA	sur qualif.
France - FFN	Île de France - LIFN	Départemental en IdF	Eau Libre	International

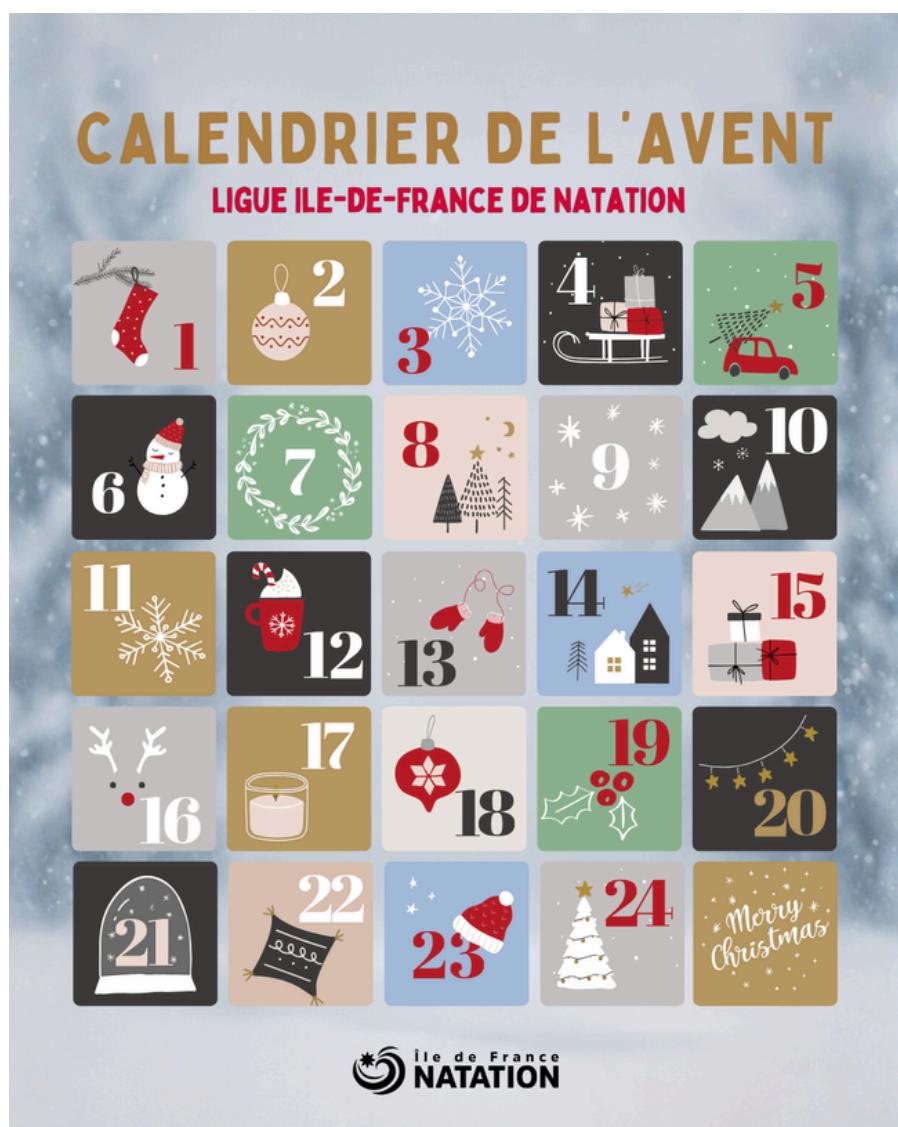
COMMUNICATION

La Ligue Ile-de-France de Natation lance son calendrier de l'avent

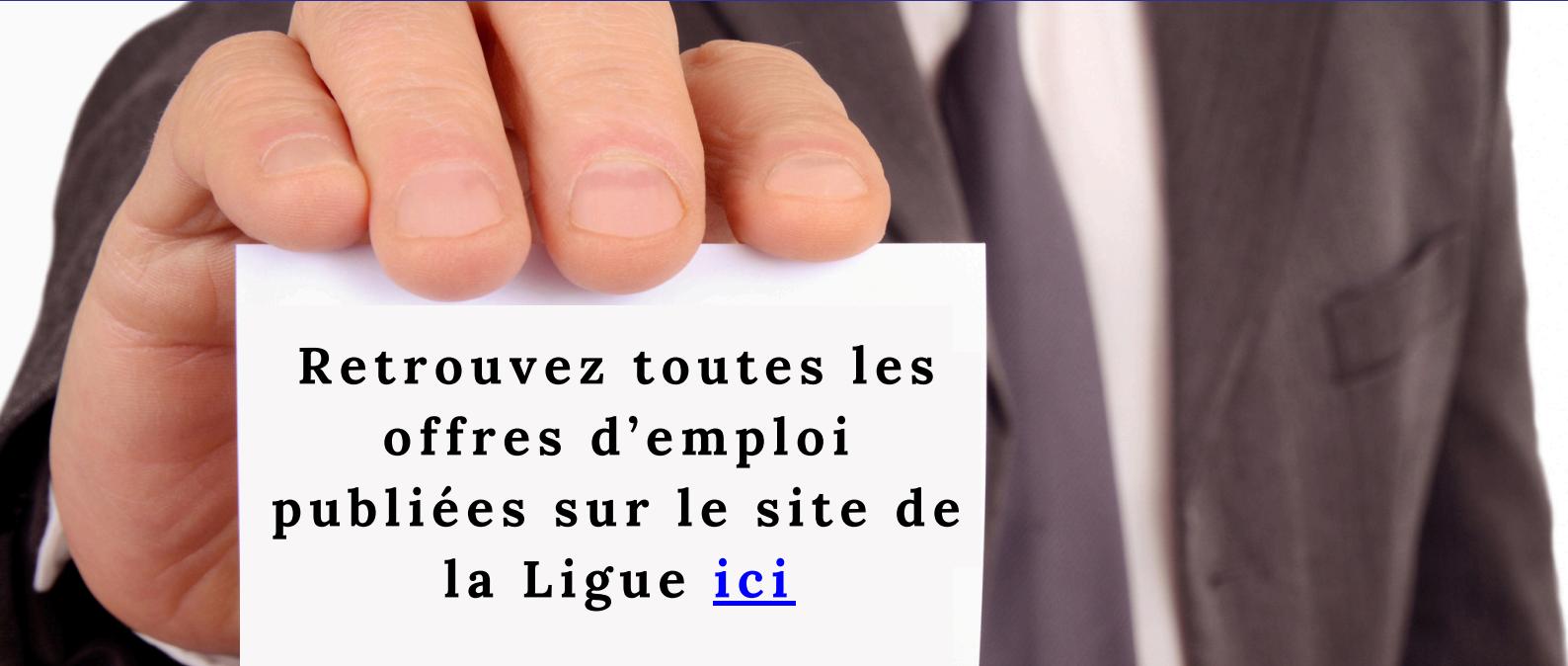
La Ligue Île-de-France de Natation lance... son premier calendrier de l'Avent sur son compte Instagram !

Chaque jour jusqu'au 24 décembre, tentez de remporter un cadeau. 24 surprises, 24 chances de remporter un cadeau pensé spécialement pour les passionnées de natation.

Restez connectés... de belles surprises arrivent chaque jours !



Offre d'emploi



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

Nos partenaires



Bouche à oreilles

Région
Île de France



Crédit Mutuel



arena

POWERSKIN

CARBON

GLIDE

arenasport.com

SENTEZ LA GLISSE.

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

LYDIA JACOBY



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/>