Île de France
NATATION

RÈGLEMENT
NATATION ARTISTIQUE

LIGUE ÎLE-DE-FRANCE DE NATATION



LIGUE ILE-DE-FRANCE DE NATATION
163 Boulevard Mortier, 75020 Paris
http://www.lif-natation.fr
Contact : nat-synchro@lif-natation.fr

SAISON 2026-2027

TABLE DES MATIERES

I. INTRODUCTION 3
II. REFERENCES ET NIVEAUX DE REGLEMENTATION 4
III. CORRESPONDANCES ET FORMALITES D'ENGAGEMENT 4
A. NIVEAU NATIONAL 4
B. NIVEAU REGIONAL 4
1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS 4
2. ENGAGEMENTS DU JURY 5
3. COACH CARD (CC) ET CARTE D 'ELEMENTS (CE) 6
4. SUPPORT MUSICAL DE BALLET 6
5. GÉLATINE 6
6. ACCUEIL DES EVENEMENTS EN ILE DE FRANCE 6
C. NIVEAU DEPARTEMENTAL 8
IV. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES 9
V. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS 10
VI. CALENDRIER REGIONAL & NATIONAL 11
VII. PROGRAMME FÉDÉRAL 12
VIII. FICHES DE COMPÉTITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE 13
IX. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS 27
A. FIGURES IMPOSÉES – AVENIRS/U12 & JEUNES 27
B. CHORÉGRAPHIES – SOLO, DUO ET ÉQUIPE 27
C. PARTICIPATION ET BONUS 28
1. POUSSINES : +10 points par nageuse participante 28
2. BONUS ENGAGEMENT BALLET : +20 points pour 1 club présentant au moins 1 équipe lors des Journées d'Automne. 28
3. BONUS ASSIDUITE INDIVIDUELLE : +10 points par nageuse participante au Challenge Néphéliane. 28
4. BONUS COLLECTIFS REGIONAUX 28
D. EN CAS D'ÉGALITÉ 28
X. FORMATIONS 29
A. FORMATION DES OFFICIELS 29
B. Calendrier prévisionnel formations entraineurs et officiels 29
XI. COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE 30
XII. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DÉPARTEMENTALES 31
XIII. CLUBS D'ILE DE FRANCE 32
XIV. ANNEXES 33
A. GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE 33
Rappel des règles du 200 m 4 nages en natation 33
1. Ordre des quatre styles : 33
2. Règles techniques par style 33
3. Transitions, virages spécifiques au changement de nages 34
4. Règles générales de course 34
B. GRILLE DE CORRESPONDANCE DES ECARTS CHALLENGE NEPHELIANE 36
1. TEST : Ecarts antéro-postérieurs droit et gauche 36
2. TEST : Grand écart facial 36
C. PROGRAMME POUSSINES 37
1. ORGANISATION DES EPREUVES 37
2. EPREUVE TECHNIQUE 37
D. ANNEXE III – DURÉES ET NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS 38

I. INTRODUCTION

La saison sportive à venir est marquée par plusieurs évolutions réglementaires importantes.

Parmi les principales modifications :

- La mise à jour des imposés
- L'évolution des éléments techniques
- Une adaptation du règlement applicable à la catégorie Masters (non connu à ce jour)
- Restriction de participation dans les épreuves de solo libre pour les années charnières
- L'évolution des synchro Nat (ajout du niveau synchro bronze et modification du parcours au sol – précisions à venir, applicable à partir de janvier 2027).

Par ailleurs, nous rappelons que **la Ligue Île-de-France applique un règlement spécifique pour les épreuves Poussines ainsi que pour les Challenges régionaux**. Nous invitons l'ensemble des clubs, entraîneurs, officiels et licenciés à prendre connaissance de ces dispositions particulières.

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 de la 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/U9 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, à compléter via le formulaire en ligne avant le 15 octobre 2026, nous permettront d'anticiper et d'organiser au mieux les différents événements.

Nous vous remercions par avance de renseigner vos intentions de participation avec le plus de précision possible afin de nous aider à préparer au mieux le programme des compétitions.

PROCÉDURE D'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 2026-2027 la tenue des officiels sera

"haut- blanc", bas noir et chaussures noires fermées

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

- S'engager via **EXTRANAT,** par **demi-journées complètes**, **avant la clôture des engagements**
- Puis **confirmer sa 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 **émarger 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 le lundi 8H00 précédent la compétition**

Aucune modification ne sera acceptée

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. Modèle disponible ici : WORLD AQUATICS COACH CARD - FIllable PDF.pdf
- **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 disponible sur le site de la fédération : Règlements Natation Artistique | FFN

  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. SUPPORT MUSICAL DE BALLET

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 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

Toute transmission hors délais du support musical de ballet dans le cadre des Championnats fera l'objet d'une pénalité. En pratique, le superviseur transmettra l'information de cette pénalité pour application aux services financiers de la Ligue d'Ile de France. Une amende de 30euros par support transmis hors délai sera appliquée.

5. GÉLATINE

Il est impératif que les nageurs et 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 de synchronisation :** un espace à proximité d'un poste vidéo, aménagé avec 2 tables et 3 chaises.
- **Contrôleurs techniques (compétitions avenirs, 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'EPREUVE 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 :

- Toutes les épreuves des **Journées de Découvertes et Synchro bronze :** les engagements doivent se faire selon la procédure départementale.
- **Inscriptions officiel D et C** auprès du référent de formation du département

Les épreuves du **Savoir Nager en Sécurité (SNS) sont organisées au sein des clubs.**

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 1ère compétition.

DROITS D'ENGAGEMENT	100% LICENCE * et IDF	NON 100% Ou hors IDF
Ballets (solo, duo équipe)	12€	19€
Individuels	9€	14€
SYNCHRONAT (par épreuve)	5€	9€
ANIMATION POUSSIN(E)S/U9 (par nageur)	9€	14€

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 retard de transmission du support musical	30€ par support transmis hors délai
Non-respect du score minimum attendu : - En figures imposées avenirs sur les journées d'automne : 5.0 - En épreuve SynchroNat : -0,5points par rapport au score de validation (moins de 5.0 pour le Synchro Argent, moins de 5.5 pour le Sycnhro Or)	50€ par nageur 50€ par épreuve
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, bronze, 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 Maitres	
	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

EVENEMENT	DATE	CATEGORIE	NIVEAU	PERIODE D'ENGAGEMENT	LIEU
SYNCHRONAT	15/11/2026		Régional	Du 16/10 au 02/11/2026	Pontault-Combault
JOURNEE D'AUTOMNE	28 et 29/11/26	Avenirs, Jeunes, Juniors	N2	Du 30/10 au 16/11/26	Corbeil-Essonnes
Championnats de France hiver	10 au 13/12/26	Avenirs, Jeunes, Juniors	Elite		Montceau-les-Mines
SYNCHRONAT	13/12/2026		Régional	Du 13 au 30/11/26	Cergy-Pontoise
CHALLENGE NEPHELIANE	30 et 31/1/27	Avenirs, Jeunes	Régional	Du 1 au 18/1/27	Pontault-Combault
SYNCHRONAT	07/03/2027		Régional	Du 5 au 22/2/27 (vacances scolaires)	Massy
N2 JUNIORS	13 et 14/3/27	Juniors	N2	Du 12/2 au 1/3/27	Rueil-Malmaison
N3 JEUNES	20 et 21/3/27	Jeunes	N3	Du 19/2 au 8/3/27	Cergy Pontoise
MASTER IDF	3 et 4/4/27	Masters	Régional	Du 1/2 au 4/3/27	Rueil-Malmaison
Champ. de France été Juniors	6 au 11/04/27	Juniors	N1, Elite		Tours
N2 JEUNES	24 et 25/4/27	Jeunes	N2	Du 26/3 au 12/4/27	Villejuif
N3 AVENIRS	1er et 2/5/27	Avenirs	N3	Du 2 au 19/4/27	Corbeil-Essonnes
Champ. de France été Jeunes	10 au 16/05/27	Jeunes	N1, Elite		Angers
ELIMINATOIRE CHALLENGE	23/05/2027	Avenirs, Jeunes Juniors, IC, TC	N3	Du 23/4 au 10/5/27 (vacances scolaires)	Chelles
N2 SENIORS et POUSSIN(E)S/U9	29 et 30/5/27	Séniors, Poussin(e)s/U9	N2 : Séniors Régional : Poussines	Du 30/4 au 17/5/27	Paris – Georges Vallerey
N2 AVENIRS	12 et 13/06/2027	Avenirs	N2	Du 14 au 31/5/27	Massy
FINALE CHALLENGE	19/06/2027	Avenirs, Jeunes Juniors, IC, TC	N2	Du 21/5/27 au 07/6/27	?
SYNCHRONAT	20/06/2027		Régional	Du 21/5/27 au 07/6/27	?
Championnats de France été	18 au 20/06/27	Masters	National		
Championnats de France été	26 et 27/06/27	Séniors	Elite		Sète
Championnats de France été	28/06 au 02/07/ 27	Avenirs	N1, Elite		Sète

En fonction des pré-engagements du 15 octobre 2026, 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 2018 et après, doivent être titulaires du savoir nager en Sécurité (SNS) pour participer à toutes les compétitions.

Age	Saison 2026-2027	Synchro Découverte	Synchronat	Poussin(e)s / U9	Challenge Régional et N2	Régionaux, N2, N1 et Elite Avenir /U12	Régionaux N2, N1 et Elite Jeune	Régionaux N2, N1 et Elite Junior	Régionaux, N2 et Chpts de France Senior	Master
9 ans et -	2018 et après	X	X	X	X	X				
11 ans et -	2016 et après	X	X		X	X				
12 ans	2015	X	X		X	X	X			
13 ans	2014	X	X		X		X			
14 ans	2013	X	X		X		X			
15 ans	2012	X	X		X		X	X	X	
16 ans	2011	X	X		X		Garçons seulement	X	X	
17 ans	2010	X	X		X			X	X	
18 ans	2009	X	X		X			X	X	
19 ans	2008	X	X		X			X	X	
20 ans	2007	X	X		X			Garçons seulement	X	
21 ans et +	2006 et avant	X	X		X				X	
25 ans et +	2002 et avant	X	X		X				X	X

VIII. FICHES DE COMPÉTITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE

<table>
<tr><th colspan="2">Savoir Nager en Sécurité</th></tr>
<tr><th colspan="2">DATE</th></tr>
<tr><td colspan="2">Sessions organisées au sein des clubs</td></tr>
<tr><th colspan="2">PUBLIC CONCERNE</th></tr>
<tr><td colspan="2">Tout public</td></tr>
<tr><th colspan="2">CONDITIONS D'ACCES</th></tr>
<tr><th>CATEGORIES D'AGE</th><th>EPREUVES</th></tr>
<tr><td>2018 et après</td><td>Savoir nager en sécurité</td></tr>
<tr><th colspan="2">PROCEDURES D'ENGAGEMENT</th></tr>
<tr><td colspan="2">Organisation au sein du club

L'enregistrement du SNS se fait sur la plateforme ministérielle « Aisance aquatique » (https://www.aisanceaquatique.fr/preventiondesnoyades/intervenant/), puis les résultats sont transmis à la FFN pour remonter dans extraNat.
La démarche est la suivante :
1. L'éducateur habilité se connecte à son compte personnel sur la plateforme ministérielle. Il doit être reconnu dans la base ministérielle au titre de sa qualification.
2. Il crée une session de tests, renseigne les participants et enregistre les résultats, puis édite les attestations de réussite à remettre aux nageuses.
3. Le club vérifie ensuite la remontée dans extraNat.
Point à anticiper : la FFN précise que les enfants doivent être licenciés à la date du test pour que celui-ci puisse remonter dans extraNat.</td></tr>
<tr><th colspan="2">CONTENU DES EPREUVES</th></tr>
<tr><td colspan="2">Cf. Réglementation
https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000046325942/
Support pratique :
savoir-nager-observablespdf-94695.pdf</td></tr>
</table>

SYNCHRO'NAT

DATE	
Voir les calendriers départementaux pour le Synchro Découverte et Synchro Bronze	Voir le calendrier régional pour les Synchro Argent & d'Or

PUBLIC CONCERNÉ

Pas de limite d'âge

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Epreuves individuelles :
Pour les « Journées Découvertes et SYNCHRO BRONZE» 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 – https://www.ffnatation.fr/outils-natation-artistique**
EPREUVES TECHNIQUES	
PROPULSION TECHNIQUE	

RAPPEL : Toutes les nageuses/nageurs nés en 2018 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.

SYNCHRO BRONZE
- Obligation à partir de janvier 2027 pour les Poussines/Avenirs n'ayant pas commencé l'Argent ;
- Poursuite en Argent pour les athlètes ayant déjà présenté une épreuve de ce niveau ;
- Dérogation possible pour les Jeunes/Juniors

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 2026-2027, se référer au règlement FFN : https://www.ffnatation.fr/reglements-natation-artistique

JOURNEES D'AUTOMNE

DATE

28 et 29 novembre 2026

PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne ***Jeunes et Juniors*** sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d'hiver 2026.
Pour la **catégorie *Avenirs***, cette compétition est ouverte aux athlètes ayant participés aux Championnats Régionaux, N2 ou N1 la saison précédente. Les autres athlètes pourront participer sous réserve d'être capable de faire les 2 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 / U12	12 ans et moins (2015 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2015 à 2012) - et 16 ans 2011 pour les garçons
JUNIORS	15, 16, 17, 18 et 19 ans (2012 à 2008) - et 20 ans 2007 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
- 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	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 **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. Flamenco jambe pliée, vrille continue 360° (140k)	2. Ariane (423)		
JEUNES	1. Marsouin fouetté, vrille combinée 360° (356J) 2. Espadon jambes tendues, rotation ariane (407)	3. Spirale tourbillonnante (442) 4. Barracuda grand écart aérien, bloqué, vrille 360° (370)	Solo libre	2'00 (+ ou -5 sec)
			Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)
			Equipe libre	2'50 (+ 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 avenirs : 100% Imposées
Pour les Jeunes : 100% Imposées / Score combiné : Épreuves Libres et Épreuves imposées
Pour les Juniors : 100% ballet

Pour les épreuves de figures imposées :
- Un classement général féminin et un classement général masculin sont établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.
- Un autre classement est organisé par année d'âge et donne également lieu à des podiums.

Pour les épreuves de ballet, deux classements seront réalisés pour chaque épreuve :
- Un classement sera réalisé en retirant les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Hiver (CAF et CNAHN). Des médailles seront attribuées aux trois premiers de ce classement.
- Le classement général regroupera l'ensemble des participants. Les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Hiver (CAF et CNAHN) pourront être récompensés s'ils figurent parmi les trois premiers de ce classement.

Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie

QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER

CATEGORIES	EPREUVES	SCORE MINIMUM	QUOTA (en + du CNAHN)	QUOTA CNAHN
AVENIRS / U12	Imposées		16 athlètes des CAF GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE et STADE FRANCAIS	
JEUNES	Solo libre	62 en imposées	2 en phase qualificative	
		69 en imposées	1	2
	Duo mixte libre	67 en imposées		
	Equipe libre	65 en imposées	1	1
JUNIORS	Solo technique	160 en ballet	2 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/U12 – figures imposées sont réservés aux CAF
NB : en ce qui concerne les figures imposées Avenirs, si la figure annoncée n'est pas exécutée, l'athlète peut recommencer avec 1 point de pénalité. Si une partie de la figure est défaillante, la figure est notée avec une réduction correspondant à cette partie, sans zéro automatique.

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

DATE

30 et 31 janvier 2027

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgé(e)s de 15 ans et moins (2012 et après/2011 et après pour les garçons)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS / U12	12 ans et moins (2015 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2015 à 2012) - et 16 ans 2011 pour les garçons

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le Synchro Découverte pour les avenirs / U12
- 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 / U12	Imposées	**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
		Natation	
		Souplesse	
	JEUNES	Imposées	
		Natation	
		Souplesse	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	IMPOSEES	NATATION	SOUPLESSE
AVENIRS / U12	1. Barracuda, vrille ascendante 180° — 301h 2. Phare — 365	100 m 4 nages Les nageuses/nageurs né(e)s en 2019 pourront nager un 100 m NL	Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol.
JEUNES	1. Flamenco, vrille continue 720° (130f) 2. Univers (369)	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 W.A.),
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 féminin et un classement général masculin sont établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.
Un autre classement est organisé par année d'âge sur la base de ce score global et donne également lieu à des podiums.

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.
NB : en ce qui concerne les figures imposées Avenirs, si la figure annoncée n'est pas exécutée, l'athlète peut recommencer avec 1 point de pénalité. Si une partie de la figure est défaillante, la figure est notée avec une réduction correspondant à cette partie, sans zéro automatique.

CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS

DATE

13 et 14 mars 2027

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS	15, 16, 17, 18 et 19 ans (2012 à 2008) - et 20 ans 2007 pour les garçons

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité

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 **Les frais d'engagement** : Article IV **Transmission des CC :** Article III.B.3
		Epreuves libres	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JUNIORS	Solo technique	2'00 (+ ou – 5 sec)	Solo libre	2'10 (+ ou – 5 sec)
	Duo technique	2'20 (+ ou – 5 sec)	Duo libre	2'25 (+ ou – 5 sec)
	Duo mixte technique	2'20 (+ ou – 5 sec)	Duo mixte libre	2'45 (+ ou – 5 sec)
	Equipe technique	2'50 (+ ou– 5 sec)	Equipe libre	3'10 (+ 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 :

- Un classement sera réalisé en retirant les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CNAHN). Des médailles seront attribuées aux trois premiers de ce classement.
- Un classement général qui regroupera l'ensemble des participants sera réalisé. Si les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CNAHN) figurent parmi les trois premières places de ce classement, les médailles correspondantes leurs seront attribués.

QUALIFICATION AUX N1 et Elite

EPREUVES	SCORE MINIMUM		QUOTA (en + du CNAHN)		QUOTA CNAHN
	N1	Elite	N1	Elite	Elite
Solo technique	160 en ballet		4 dont 1 2010/11		
Duo technique	150 en ballet	170 en ballet	3	1	1
Duo mixte technique	150 en ballet	170 en ballet			
Equipe technique	140 en ballet	160 en ballet	3	1	1
Solo libre	100 en ballet	120 en ballet	3 dont 1 2010/2011	1	2
Duo libre	110 en ballet	130 en ballet	3	1	2
Duo mixte libre	110 en ballet	130 en ballet			
Equipe libre	90 en ballet	110 en ballet	3	1	1
Ballet acrobatique	90 en ballet	110 en ballet	3	1	1

Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du Synchro d'Argent reste éligible à une qualification aux Championnats de France. En revanche, l'ensemble des athlètes devra être titulaire du Synchro d'Or au moment des engagements aux Championnats de France.

CHAMPIONNATS N3 JEUNES

DATE

20 et 21 mars 2027

PUBLIC CONCERNE

JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2015 à 2012) - et 16 ans 2011 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 (2015) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes à l'exception de l'épreuve solo.
Les nageuses de 2012 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2012 et 2011) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors à l'exception de l'épreuve solo

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Imposées Ballets	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 **Les frais d'engagement** : Article IV **Transmission des CC :** Article III.B.3

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES	EPREUVES LIBRES	
Deux groupes :	Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)
Groupe 1 : 1. Marsouin fouetté, vrille combinée 360° (356j) 2. Espadon jambes tendues, rotation ariane (407)	Duo libre	2'10 (+ ou – 5 sec)
	Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)
Groupe 4 : 1. Spirale tourbillonnante (442) 2. Barracuda grand écart aérien, bloqué, vrille 360° (370)	Equipe libre	2'50 (+ ou – 5 sec)
	Ballet acrobatique	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Eléments et temps d'apnée selon annexes	

CLASSEMENT, PODIUM

Pour les épreuves de ballets acrobatiques, 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 chacune de ces épreuves :
Un classement sera réalisé en retirant les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CNAHN). Des médailles seront attribuées aux trois premiers de ce classement.
Un classement général qui regroupera l'ensemble des participants sera réalisé. Si les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CNAHN) figurent parmi les trois premières places de ce classement, les médailles correspondantes leurs seront attribuées.

Pour les épreuves de figures imposées :

- Un classement général féminin et un classement général masculin sont établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.
- Un autre classement est organisé par année d'âge et donne également lieu à des podiums.

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 2014 et 2015	55 en imposées		
	Solo libre 2012 et 2013	57 en imposées		
	Duo mixte libre	56 en imposées		
	Duo libre	56 en imposées		
	Equipe libre	54 en imposées		
	Ballet acrobatique			

Seul le règlement FFN fait foi.

CHAMPIONNAT INTERREGIONAL MASTERS ET SENIORS

DATE

3 et 4 avril 2027

PUBLIC CONCERNE

Ce championnat est conçu pour les athlètes licencié(e)s en natation artistique, francilien(ne)s, de 20 ans et plus (2007 et avant), quel que soit leur niveau de pratique.
La ligue se réserve le droit d'ouvrir la compétition aux non franciliens dans la limite des places disponibles.
Cette compétition n'est pas prise en compte dans le classement national des clubs.

CATEGORIES D'AGE

MASTERS 25 ans et plus	SOLO	25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 et plus	Âge atteint au 31 décembre 2027
	DUO et 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
GENERATIONS 20+ 20 ans et plus	SOLO	20-24	Âge atteint au 31 décembre 2027
	DUO et DUO MIXTE	20 et plus	Catégorie unique : tous les athlètes ont au moins 20 ans, dont au moins un athlète de 20 à 24 ans parmi les participants effectifs
	EQUIPE	20 et plus	
	BALLET COMBINE	20 et plus	

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.

L'âge individuel est celui atteint au cours de l'année civile 2027, même si l'anniversaire tombe après le championnat. La moyenne est recalculée selon les personnes qui nagent effectivement si un remplacement intervient.
Exemple : si la moyenne d'âge d'une équipe est 49,833, elle sera classée dans la catégorie 35–49 ans.

CONDITIONS D'ACCES

- La compétition est ouverte aux athlètes titulaires d'une licence FFN en natation artistique, en cours de validité, et âgés d'au moins 20 ans au 31 décembre 2027, soit nés en 2007 ou avant. Les clubs d'Île-de-France sont prioritaires. Les clubs des autres régions françaises peuvent être admis dans la limite des places disponibles, déterminées selon les capacités d'accueil et les horaires mis à disposition par la piscine.
- Épreuves Maîtres : tous les athlètes du ballet doivent avoir au moins 25 ans au 31 décembre 2027, soit être nés en 2002 ou avant. La catégorie d'âge du ballet est ensuite déterminée selon les modalités de calcul indiquées dans la présente fiche.
- Épreuves ouvertes 20 ans et plus — dispositif régional : chaque duo, duo mixte, équipe ou ballet combiné comprend au moins un athlète de 20 à 24 ans au 31 décembre 2027. Ces épreuves font l'objet de classements distincts des épreuves Maîtres. Les solos des athlètes de 20 à 24 ans disposent d'un classement spécifique. Le contenu, les durées et le jugement sont ceux définis dans la présente fiche.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIES	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	MASTERS GENERATIONS 20+	• Solo libre • Duo libre • Duo mixte libre • Equipe libre • Solo technique • Duo technique • Duo mixte technique • Equipe technique • Ballet combiné	**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 CE :** Article III.B.3 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.

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 personnes, avec jusqu'à deux remplaçants)	2'50 ou moins	Equipe libre (4 à 8 personnes, avec jusqu'à deux remplaçants)	3'30 ou moins
Le contenu des épreuves technique sera conforme aux règlement Maîtres FFN 2026, section « Natation artistique », pages 36 à 41 du document sous réserve des dispositions fédérales applicables en 2027.		Ballet combiné (4 à 10 personnes, avec jusqu'à deux remplaçants)	3'00 ou moins

Les durées indiquées ci-dessus sont des durées **maximums sans tolérance et sans durée minimale**, mouvements sur la plage compris. Le trajet entre le point de départ désigné et la mise en position stationnaire est limité à **30 secondes**.

Règlement applicable à Générations 20+
Pour chaque ballet engagé en Générations 20+, le club peut choisir d'appliquer :

- soit le règlement Maîtres ;
- soit le règlement fédéral applicable à l'épreuve et à la catégorie Seniors.

Le choix est déclaré lors de l'engagement. Le règlement retenu s'applique intégralement au ballet concerné, notamment pour les effectifs, les durées, le contenu, les documents à transmettre, les modalités de jugement et les pénalités. Il n'est pas possible de combiner les dispositions des deux règlements.
Les conditions d'âge et d'accès à Générations 20+ restent celles définies dans la présente fiche.

CLASSEMENT, PODIUM

Chaque épreuve est indépendante et fera l'objet d'un classement et podium par catégorie d'âge.

CHAMPIONNATS N2 JEUNES

DATE

24 et 25 avril 2027

PUBLIC CONCERNE

JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2015 à 2012) - et 16 ans 2011 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 (2015) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes à l'exception de l'épreuve de solo
Les nageuses de 2012 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2012 et 2011) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors à l'exception de l'épreuve de solo

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Imposées Ballets	**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 **Les frais d'engagement** : Article IV **Transmission des CC :** Article III.B.3

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES	EPREUVES LIBRES	
Tirage au sort de deux groupes parmi les groupes 1, 3 et 4. Groupe 1 : 1. Marsouin fouetté, vrille combinée 360° (356j) 2. Espadon jambes tendues, rotation ariane (407)	Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)
Groupe 4 : 1. Spirale tourbillonnante (442) 2. Barracuda grand écart aérien, bloqué, vrille 360° (370)	Duo libre	2'10 (+ ou – 5 sec)
	Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Equipe libre	2'50 (+ ou – 5 sec)
Groupe 3 : 1. Flamenco, vrille continue 720° (130f) 2. Univers (369)	Ballet acrobatique	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Eléments et temps d'apnée selon annexes	

CLASSEMENT, PODIUM

Pour les épreuves de ballets acrobatiques, le classement est réalisé en fonction du score de ballet.
Pour les épreuves solos, duos, et équipes libres, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres.
Deux classements seront réalisés pour chacune de ces épreuves :

- Un classement sera réalisé en retirant les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CNAHN). Des médailles seront attribuées aux trois premiers de ce classement.
- Un classement général qui regroupera l'ensemble des participants sera réalisé. Si les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CNAHN) figurent parmi les trois premières places de ce classement, les médailles correspondantes leurs seront attribuées.

Pour les épreuves de figures imposées :

- Un classement général féminin et un classement général masculin sont établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.
- Un autre classement est organisé par année d'âge et donne également lieu à des podiums.

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
	N1	Elite	N1	Elite	Elite
Solo libre	62 en imposées		3 dont 1 2014		
Duo mixte libre	60 en imposées	67 en imposées			
Duo libre	60 en imposées	67 en imposées	3	1	2
Equipe libre	56 en imposées		4	1 CAF si premier au classement général	1
Ballet acrobatique	80 en ballet		4	1 CAF si premier au classement général	1

Seul le règlement FFN fait foi.

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

DATE

1 et 2 mai 2027

PUBLIC CONCERNE

AVENIRS / U12	12 ans et moins (2015 et après)

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le Synchro Découverte Avoir obtenu le « SAVOIR NAGER EN SECURITE » pour les nageuses de 2018 et après

Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2015) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes à l'exception de l'épreuve de solo.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS / U12	Imposées Ballets	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 **Les frais d'engagement** : Article IV **Transmission des CC :** Article III.B.3

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES

Groupe Obligatoires :
1. Flamenco jambe pliée, vrille continue 360° — 140k
2. Ariane — 423,

Groupe 1 :
3. Barracuda, vrille ascendante 180° — 301h
4. Phare — 365

EPREUVES LIBRES

Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)
Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)
Duo libre	2'10 (+ ou – 5 sec)
Equipe libre	2'50 (+ ou – 5 sec)
Ballet combiné	2'45 (+ 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 solos, duos, et équipes libres, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres.
Deux classements seront réalisés pour chacune de ces épreuves :

- Un classement sera réalisé en retirant les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CAF). Des médailles seront attribuées aux trois premiers de ce classement.
- Un classement général qui regroupera l'ensemble des participants sera réalisé. Si les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CAF) figurent parmi les trois premières places de ce classement, les médailles correspondantes leurs seront attribuées.

Pour les épreuves de figures imposées :

- Un classement général féminin et un classement général masculin sont établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.
- Un autre classement est organisé par année d'âge et donne également lieu à des podiums.

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 CAF)	QUOTA CAF
	Solo libre 2018 et après	50 en imposées		
AVENIRS	Solo libre 2017	51 en imposées		
	Solo libre 2016	52 en imposées		
	Solo libre 2015	53 en imposées		
	Duo libre et Mixte	52 en imposées		
	Equipe libre	50 en imposées		
	Ballet combiné			

Seul le règlement FFN fait foi.
NB : en ce qui concerne les figures imposées Avenirs, si la figure annoncée n'est pas exécutée, l'athlète peut recommencer avec 1 point de pénalité. Si une partie de la figure est défaillante, la figure est notée avec une réduction correspondant à cette partie, sans zéro automatique.

CHALLENGE ELIMINATOIRE

DATE

Dimanche 23 mai 2027

PUBLIC CONCERNE

Cette compétition est destinée aux athlètes désirant pratiquer la Natation Artistique avec moins de contraintes techniques.

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS / U12	12 ans et moins (2015 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2015 à 2012) - et 16 ans 2011 pour les garçons
INTERCATEGORIES	9 à 19 ans (2018 à 2008) - et 20 ans 2007 pour les garçons
SENIORS	15 ans et plus (2012 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Être titulaire du savoir-nager en sécurité (SNS) pour les nageuses nées en 2018 et après.
La catégorie « INTERCATEGORIES » (désignée « TOUTES CATEGORIES » dans Extranat) est réservée aux nageuses et nageurs ne participant à aucune autre épreuve ou compétition, à l'exception des épreuves Synchro'Nat. Cette catégorie est destinée aux équipes composées de nageuses/nageurs de différentes années de naissance, comprises entre 2009 et 2018. Une équipe composée uniquement d'athlètes nées en 2012 et avant doit obligatoirement s'engager sur la catégorie SENIORS.
À noter : la catégorie d'une équipe est déterminée par l'âge de ses membres les plus âgés. Ainsi, une équipe composée de nageuses nées en 2011 et 2012 sera classée en catégorie « Sénior ».
Les équipes Avenirs, Jeunes et Seniors peuvent inclure au maximum deux nageuses/nageurs ayant participé aux championnats N3 ou N2, à condition qu'ils/elles ne soient pas qualifié(e)s pour les championnats de France N1 ou Elite.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	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 CE :** Article III.B.3
	JEUNES	Equipe libre	
	INTERCATEGORIES	Ballet Combiné	
	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.
Le septième ballet de chaque catégorie se verra proposer une place de pré-swimmer pour la finale.

CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS / TOUTES CATEGORIES

DATE

29 et 30 mai 2027

PUBLIC CONCERNE

TOUTES CATEGORIES et SENIORS	15 ans et plus (2012 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.
Solos libres :
Les nageuses ayant participé à l'épreuve de solo libre en catégorie Jeune, au cours de la saison et quel que soit le niveau de participation, ne sont pas autorisées à participer à l'épreuve de solo au championnat SENIOR / TC

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	SENIORS	Solo libre	**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 **Les frais d'engagement** : Article IV **Transmission des CE :** Article III.B.3
		Duo libre et duo libre mixte	
		Equipe libre	
		Ballet combiné	
		Ballet acrobatique	

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES LIBRES

Solo libre	2'10 (+ ou – 5 sec)
Duo libre	2'25 (+ ou – 5 sec)
Duo mixte libre	2'45 (+ ou – 5 sec)
Equipe libre (4 à 8 athlètes)	3'10 (+ 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 suivant des classements distincts :
- Un classement général Senior/ Toutes Catégories, regroupant l'ensemble des athlètes engagés ;
- Un classement Senior, réservé aux ballets ayant une majorité absolue d'athlètes titulaires nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1).

Des récompenses spécifiques sont attribuées pour chacun de ces deux classements.
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 (1 juniors ayant participé dans l'année à un championnat de France d'une épreuve de solo)
Duo libre	3
Duo mixte libre	
Equipe libre	3
Ballet combiné	3
Ballet acrobatique	3

Seul le règlement FFN fait foi.
Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du Synchro d'Argent reste éligible à une qualification aux Championnats de France. En revanche, l'ensemble des athlètes devra être titulaire du Synchro d'Or au moment des engagements aux Championnats de France.
NB : Lors du Championnat de France Senior/Toutes Catégories, une seule nageuse par interrégion ayant participé, au cours de la saison sportive, à une épreuve de solo technique ou de solo libre lors d'un Championnat de France Junior (hiver et/ou été) est autorisée à participer à l'épreuve de solo. Toutes les autres nageuses qualifiées ne doivent pas avoir participé, au cours de la même saison sportive, à une épreuve de solo technique ou de solo libre lors d'un Championnat de France Junior (hiver et/ou été).
La qualification dans l'épreuve de solo libre est nominative et ne donne lieu à aucun remplacement.

CHAMPIONNATS N2 AVENIRS / U12

DATE

12 et 13 juin 2027

PUBLIC CONCERNE

AVENIRS / U12	12 ans et moins (2015 et après)

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le Synchro Découverte pour les avenirs
- Avoir obtenu le « SAVOIR NAGER EN SECURITE » pour les nageuses de 2018 et après

Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2015) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes à l'exception de l'épreuve de solo.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS / U12	Imposées Ballets	**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 **Les frais d'engagement** : Article IV **Transmission des CC :** Article III.B.3

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES - IMPOSEES	EPREUVES LIBRES	
Le groupe des figures obligatoires + un groupe tiré au sort parmi les groupes optionnels 1 et 3 : Groupe Obligatoires : 1. Flamenco jambe pliée, vrille continue 360° — 140k 2. Ariane — 423 Groupe 1 : 3. Barracuda, vrille ascendante 180° — 301h 4. Phare — 365 Groupe 3 : 3. Marsouin, demi-tour — 355a 4. Espadon — 401	Solo libre	2'00 (+ ou – 5 sec)
	Duo mixte libre	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Duo libre	2'10 (+ ou – 5 sec)
	Equipe libre	2'50 (+ ou – 5 sec)
	Ballet combiné	2'45 (+ 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 solos, duos, et équipes libres, le classement est réalisé en fonction du score combinant score en figures imposées et score d'épreuves libres.
Deux classements seront réalisés pour chacune de ces épreuves :

- Un classement sera réalisé en retirant les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CAF). Des médailles seront attribuées aux trois premiers de ce classement.
- Un classement général qui regroupera l'ensemble des participants sera réalisé. Si les ballets déjà qualifiés d'office aux Championnats de France Elite (CAF) figurent parmi les trois premières places de ce classement, les médailles correspondantes leurs seront attribuées.

Pour les épreuves de figures imposées :

- Un classement général féminin et un classement général masculin sont établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.
- Un autre classement est organisé par année d'âge et donne également lieu à des podiums.

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 CAF)		QUOTA CAF
	N1	Elite	N1	Elite	Elite
Solo 2018	Les athlètes nés en 2018 et après peuvent participer en solo en N3 et N2 seulement				
Solo 2017	56 en imposées	63 en imposées	4 dont au moins deux nés en 2016 ou 2017	1	
Solo 2016	57 en imposées	64 en imposées			
Solo 2015	58 en imposées	65 en imposées			
Duo mixte libre	56 en imposées	63 en imposées			
Duo libre	56 en imposées	63 en imposées	3	1	
Equipe libre	54 en imposées		3		1 par club
Combiné	100 en ballet		3		1 par club

Seul le règlement FFN fait foi.
NB : en ce qui concerne les figures imposées Avenirs, si la figure annoncée n'est pas exécutée, l'athlète peut recommencer avec 1 point de pénalité. Si une partie de la figure est défaillante, la figure est notée avec une réduction correspondant à cette partie, sans zéro automatique.

ANIMATION POUSSIN(E)S / U9
Epreuve au programme fédéral mais possibilité d'adapter selon les régions
Un bonus au classement National des clubs sera attribué.

DATE

29 et 30 mai 2027

PUBLIC CONCERNE

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

CATEGORIES D'AGE

POUSSINES	9 ans et moins (2018 et après)

CONDITIONS D'ACCES

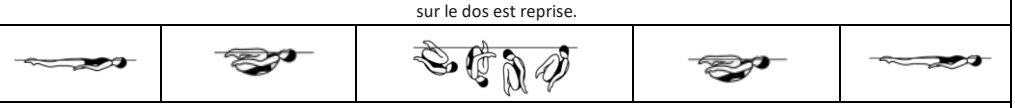
Être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS)

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	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 voiler : 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

CHALLENGE FINALE

DATE

19 juin 2027

PUBLIC CONCERNE

Equipes avenirs, jeunes, intercatégories, et seniors qualifiés lors des épreuves CHALLENGE ELIMINATOIRE.
Equipes avenirs 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 (2015 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2015 à 2012) - et 16 ans 2011 pour les garçons
INTERCATEGORIES	9 à 19 ans (2018 à 2008) - et 20 ans 2007 pour les garçons
SENIORS	15 ans et plus (2012 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

- Être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS) pour les nageuses nées en 2018 et après.
- La catégorie « INTERCATEGORIES » (désignée « TOUTES CATEGORIES » dans Extranat) est réservée aux nageuses et nageurs ne participant à aucune autre épreuve ou compétition, à l'exception des épreuves Synchro'Nat. Cette catégorie est destinée aux équipes composées de nageuses/nageurs de différentes années de naissance, comprises entre 2009 et 2018. Une équipe composée uniquement d'athlètes nées en 2012 et avant doit obligatoirement s'engager sur la catégorie SENIORS.
- Les équipes Avenirs, 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 Avenirs & 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	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 W.A.**
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.

IX. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement des clubs formateurs a pour objectif de valoriser le travail global de formation des clubs franciliens auprès des nageuses et nageurs nés en 2012 et après. Les 8 meilleurs clubs seront récompensés.

A. FIGURES IMPOSÉES – AVENIRS/U12 & JEUNES

La qualité technique individuelle est valorisée à partir des 2 meilleures nageuses de chaque année d'âge. Pour chaque nageuse, seule sa meilleure moyenne d'imposées obtenue lors des trois compétitions régionales de référence est retenue :
Journées d'Automne – N3 – N2.

Niveau jugé	Note FFN/WA	Points Technique
Parfait	9.5 - 10	60 pts
Excellent	9.0 – 9.4	50 pts
Très bien	8.0 – 8.9	42 pts
Bien	7.0 – 7.9	36 pts
Assez bien, compétent	6.0 – 6.9	30 pts
Satisfaisant, médiocre	5.0 – 5.9	24 pts
Déficient	4.0 – 4.9	12 pts
Faible	< 4,0	0 pts

B. CHORÉGRAPHIES – SOLO, DUO ET ÉQUIPE

Les points sont attribués aux 8 meilleurs ballets de chaque épreuve et catégorie, selon le meilleur résultat obtenu au cours de la saison.

Classement Ballet (Avenirs/Jeunes)	Points Ballet d'équipe (Equipe libre, combiné, acro)	Points Ballet d'équipe Challenge (poule A)	Points Solo Duos
1er	60	30	30
2e	50	25	25
3e	42	21	21
4e	36	18	18
5e	30	15	15
6e	24	12	12
7e	18	9	9
8e	12	6	6

C. PARTICIPATION ET BONUS

1. **POUSSINES :** +10 points par nageuse participante
2. **BONUS ENGAGEMENT BALLET :** +20 points pour 1 club présentant au moins 1 équipe lors des Journées d'Automne.
3. **BONUS ASSIDUITE INDIVIDUELLE :** +10 points par nageuse participante au Challenge Néphéliane.
4. **BONUS COLLECTIFS REGIONAUX**

Nombre de nageurs sélectionnés en collectifs régionaux :	Bonus
1	+15
2–3	+30
≥4	+45

D. EN CAS D'ÉGALITÉ

Le départage est effectué en faveur du club ayant engagé le plus grand nombre de nageuses Poussines.

Le classement valorise ainsi la qualité technique, la présence sur les différentes épreuves, la régularité et le développement durable de la formation.

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

- 1er club 500 €
- 2ème club 410 €
- 3ème club 325 €
- 4ème club 245 €
- 5èmeclub 245 €
- 6ème club 165 €
- 7ème club 165 €
- 8ème 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.

X. FORMATIONS

A. FORMATION DES OFFICIELS

Martine ESTEVES est la responsable de formation des officiels en IDF

Prévision d'organisation 2026/2027

Pour le Niveau B, la formation théorique se déroulera en présentiel.
Formation des officiels D en visioconférence sur inscription : date à définir
Formation des CT SYNCHRO : à partir de 2027 selon les indications de la FFN.

B. CALENDRIER PREVISIONNEL FORMATIONS ENTRAINEURS ET OFFICIELS

DATE	THÈME	LIEU
10 et 11 octobre 2026 – 09h à 12h30	Webinaire FFN - Réglementation & Codification	VISIOCONFERENCE
10 octobre 2026 – 14h à 17h30	Visite technique de Sylvie Neuville	CORBEIL ESSONNES
11 octobre 2026 – 14h à 17h30	Colloque Régional	PARIS INSEP
8 novembre 2026	Formation des entraineurs : Acrobaties	PONTAULT COMBAULT
21 novembre 2026	Formation des entraineurs : Les essentiels	RUEIL-MALMAISON
22 novembre 2026	Formation des entraineurs / regroupement du collectif avenirs	BRUNOY
29 novembre 2026	Formation Officiels B	MENNECY
6 décembre 2026	Formation des entraineurs : Souplesse	A définir
16 et 17 janvier 2027	Colloque FFN	PARIS INSEP
24 janvier 2027	Formation Officiels B	GARCHES

XI. 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**	06.26.99.79.62	nat-synchro@lif-natation.fr

XII. 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 orianelafin@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

XIII. 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	lessirenesdozoir@gmail.com	
	AQUARINES PONTAULT	lesaquarinesnatartistique@gmail.com	
	AS EMERAINVILLE	ase.emerainville.natation@gmail.com	06.16.86.13.58
	USVEC Vaires-sur-Marne	usvec.natartistique@gmail.com	06.77.16.76.93
78	VELIZY NATATION SYNCHRONISEE	velizynatsynchro@gmail.com	
	AQUACLUB LE PECQ MARLY	o.lafin@aclepecqmarly.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	06.70.30.86.66
	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	contact@garchesaquasports.fr	06.70.45.80.76
	LES NYMPHEAS RUEIL MALMAISON	contact.nympheas92@gmail.com	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	contact@ognatation.com pauline.groue@orange.fr	06.81.26.69.39
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	natartistique@vgasportsdeau.org demoronfanny@gmail.com	
	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	camilledecroix50@gmail.com aureliegandon95@gmail.com	
	ERAGNY AQUATIQUE CLUB	eragnyaquatiqueclub@gmail.com	
	C.S.V.O. MONTMORENCY	sandrineburkhart@gmail.com	
	ETOILE ST LEU NATATION	info@etoile-saint-leu-natation.fr	

XIV. ANNEXES

A. GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE

AVENIRS 100 mètres 4 nages					100 m Nage Libre
POINT/AGE	2015	2016 (+3")	2017 (+3")	2018 (+10")	>=2019 (+10")
1,00	<=1'39	<=1'42	<=1'45	<=1'55	<=2'05
0,75	<=1'42	<=1'45	<=1'48	<=1'58	<=2'08
0,50	<=1'47	<=1'50	<=1'53	<=2'03	<=2'13
0,25	<=1'57	<=2'00	<=2'03	<=2'13	<=2'23
0,00	>1'57	>2'00	>2'03	>2'13	>2'23

JEUNES 200 mètres 4 nages					
POINT/AGE	2011 garçons	2012	2013	2014	2015
1,00	<=2'55	<=3'05	<=3'08	<=3'11	<=3'14
0,75	<=3'00	<=3'10	<=3'13	<=3'16	<=3'19
0,50	<=3'10	<=3'20	<=3'23	<=3'26	<=3'29
0,25	<=3'20	<=3'30	<=3'33	<=3'36	<=3'39
0,00	>3'20	>3'30	>3'33	>3'36	>3'39

RAPPEL DES REGLES DU 200 M 4 NAGES EN NATATION

1. Ordre des quatre styles :

- Papillon 50 m
- Dos 50 m
- Brasse 50 m
- Nage libre 50 m (n'importe quel style autre que papillon, dos ou brasse)

2. Règles techniques par style

Chaque longueur doit être réalisée strictement selon la technique du style concerné sous peine de disqualification

a. Papillon

- Nage ventrale
- Bras et jambes doivent bouger simultanément, les coudes sortent de l'eau à chaque passage de bras et aucun battement ou jambe de brasse ne sont autorisés.
- Toucher le mur avec les deux mains simultanément aux virages et à l'arrivée.

b. Dos

- Nager sur le dos du début à la fin
- Au virage, passage ventrale autorisé avec une traction de bras et sans battement propulseur. Le nageur doit impérativement être revenu sur le dos au moment de quitter le mur.
- Lors du virage Dos-Brasse, le nageur doit s'approcher du mur et le toucher en restant sur le dos. (Se tourner sur le ventre avant d'avoir touché le mur entraîne une disqualification.) Après avoir touché le mur, le nageur peut effectuer

sa rotation pour se placer en position de départ en brasse. Il peut se retourner sur le ventre ou sur le côté et effectuer sa poussée contre le mur. Au moment où il quitte le mur, le nageur doit avoir effectué sa rotation vers la position ventrale. Quitter le mur alors qu'il est encore sur le dos constitue une infraction et peut entraîner une disqualification.

c. Brasse

- Nage ventrale
- Mouvement simultané des bras et des jambes dans le même plan.
- Obligatoire un toucher simultané des deux mains au mur pour virages et arrivée.

→Une traction complète de bras et un mouvement de ciseau de jambe sont autorisés en immersion à chaque virage

d. Nage libre

Aucun style particulier requis (sauf ceux déjà nagés : papillon, dos, brasse). Le crawl est à privilégier (nage ventrale, bras alternés, tête dans l'eau)

3. Transitions, virages spécifiques au changement de nages

a. Fin papillon → dos

Toucher le mur avec les deux mains simultanément, puis partir sur le dos.

b. Fin dos → brasse

- Doit toucher le mur pendant qu'on est encore sur le dos.
- Techniques comme le "crossover" (culbute arrière) sont autorisées mais le nageur ne doit pas avoir tourné sur le ventre avant d'avoir touché.

c. Fin brasse → nage libre

Toucher le mur avec deux mains simultanément selon règle de la brasse.

4. Règles générales de course

a. Obligations

- Rester dans son couloir du début à la fin.
- Toucher le mur à chaque virage et à l'arrivée.
- Aucun équipement non autorisé (palmes, dispositifs d'aide, etc.) pendant la course.

b. Règles de surface / immersion

Après le départ et chaque virage, tu peux être immergé jusqu'à 15 m maximum dans certaines nages (papillon, dos, nage libre) – doit émerger avant 15 m. Cette limite ne s'applique pas en brasse (une traction complète de bras et un ciseau de jambe).

c. Infractions générales entraînant disqualification

- Faux départ : Il n'y aura pas de faux départ. Tout nageur qui quitte le plot avant le signal de départ sera disqualifié
- Entrer dans l'eau sans être engagé dans la course encore en cours.
- Obstruction ou gêne d'un autre nageur.
- Nager une autre distance ou un autre ordre que celui que 4N

d. En résumé :

Pour éviter une disqualification en 200 m 4 nages, il faut :

- Respecter l'ordre des quatre nages ;
- Exécuter chaque technique selon les règles du style ;
- Faire les virages et touches correctement (deux mains en papillon/brasse, corps sur le dos pour finir le dos) ;
- Ne pas commettre d'infractions générales comme un faux départ ou gêner un concurrent.

B. GRILLE DE CORRESPONDANCE DES ECARTS CHALLENGE NEPHELIANE

1. TEST : Ecarts antéro-postérieurs droit et gauche

La position exacte est :

- Jambes tendues et axées (genou et pied de la jambe avant orientée vers le haut, genou et pied de la jambe arrière orienté vers le sol).
- Hanches alignées et bassin sur un plan vertical. Les 2 hauts de jambes doivent complètement toucher le sol.
- Buste à la vertical et axé (épaules alignées),
- Placement des bras : tendus à l'horizontal sur les côtés ou mains posées sur les hanches.

2. TEST : Grand écart facial

La position exacte est :

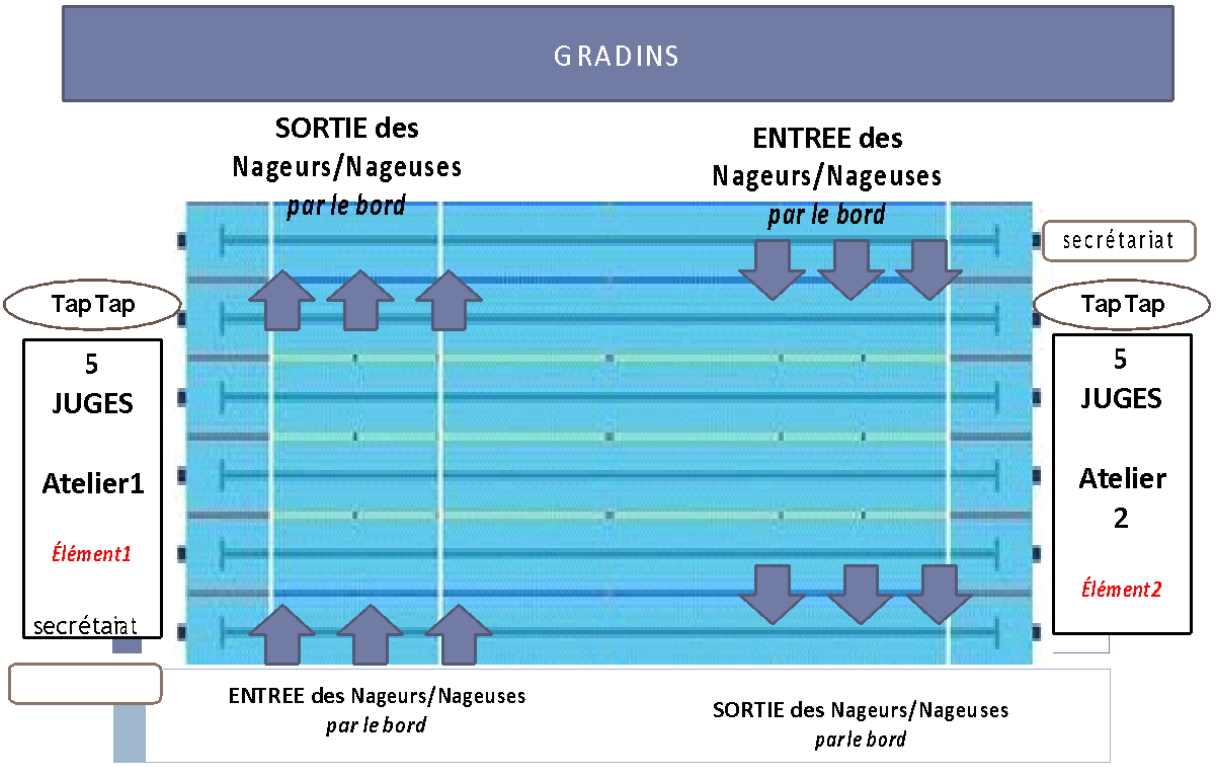
- Les deux jambes sont tendues : les genoux sont en extension ;
- Elles sont écartées sur le côté, dans le plan frontal : l'angle formé entre les deux jambes est de 180° ;
- Le bassin est placé entre les deux jambes et reste aligné ;
- Les jambes doivent être dans le même plan, sans flexion des genoux ni rotation excessive destinée à compenser un manque d'amplitude ;

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) • Bonnet ou 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 -5s) • Mise en place max. 30s (FINA) • Plage max 10s (FINA) • Parcours au moins 25m • Des éléments obligatoires



Type d'Organisation Epreuve Technique Poussines bassin de Corbeil

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	**1-4**	Position dorsale
5-8	Position dorsale		

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

D. ANNEXE III – DURÉES ET NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS

Au moins un élément de chaque famille de difficulté doit être déclaré dans les épreuves libres (excepté les connexions en solo).

JUNIORS / SENIORS								
Catégorie	**Épreuves**	**Tps (+/- 5 sec)**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Hybrides choré-graphiques**	**TRE**	**Acroba ties**	**ÉLÉMENTS**
JUNIORS & SENIORS	**Solo libre ♀ et ♂**	**2'10**	**5**	4	1	0	0	- 4 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0
	Duo libre	**2'25**	**6**	4	0	0	2	- 4 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
	Duo mixte libre	**2'45**	**7**	3	1	0	3	- 3 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0 - 3 paires acrobatiques différentes + au minimum 4 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou +) ou en rotation (180° ou +)
	Equipe libre	**3'10**	**8**	5	0	0	3	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
	Ballet Acrobatique	**3'00**	**7**	0	0	0	7	- 7 acrobaties d'équipe différentes dont 1 de chaque groupe (A, B, C, P) dont 2 acrobaties maximum d'un même groupe
JUNIORS	**Solo technique ♀ et ♂**	**2'00**	**6**	1	0	5	0	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	Duo technique	**2'20**	**7**	1	0	5	1	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
	Duo mixte technique	**2'20**	**7**	2	0	3	2	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant slt : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + au minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou +) ou en rotation (180° ou +)
	Equipe technique	**2'50**	**8**	1	0	5	2	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre, comprenant obligatoirement 1 cascade - 2 acrobaties d'équipe de groupes différents Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
SENIORS	**Ballet Combiné**	**3'00**	**9**	4	1	0	4	- 1 hybride Solo, 1 hybride Duo et 3 hybrides Équipe dont une chorégraphique (minimum 4 athlètes requis). - 4 acrobaties d'équipe différentes

ANNEXE III – DURÉES ET NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS

Au moins un élément de chaque famille de difficulté doit être déclaré dans les épreuves libres (excepté les connexions en solo).

U12 / JEUNES						
Épreuves	**Temps +/- 5 sec**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Hybrides chorégraphiques**	**Acrobaties**	**ÉLÉMENTS**
Solo libre ♀ et ♂	**2'00**	**4**	4	0	0	- 4 hybrides libres
Duo libre	**2'10**	**5**	4	0	1	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	**2'30**	**6**	3	1	2	- 3 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0 - 2 paires acrobatiques différentes + au minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou +)
Equipe libre	**2'50**	**7**	4	0	3	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées en U12.
Ballet Acrobatique (en Jeunes seulement)	**2'30**	**5**	0	0	5	- 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P) (limitées pour la sécurité des athlètes). dont 2 acrobaties maximum d'un même groupe. Les acrobaties du groupe C sont optionnelles.
Ballet Combiné (en U12 seulement)	**2'45**	**7**	3	1	3	- 1 hybride Solo avec DD, 1 hybride Duo avec DD et 1 hybride Équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). - 1 hybride chorégraphique d'équipe avec un DD fixe de 1,0 (minimum 4 athlètes requis) - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées en U12.

Toutes les acrobaties doivent être différentes, c'est à dire :
Pour le groupe A : ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.
Pour le groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et la voltige).
Pour le groupe C : ne pas répéter la même construction.
Pour le groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre le pilier et la voltige) et ne pas répéter la même position (P1ou P2) à l'exception du bonus de troisième position, ET ne pas
répéter les mêmes bonus.

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	**Total maximum des degrés de difficulté (DD)**
U12	**Groupe A**	2.0	0.5	**2.5**
	Groupe B	2.1	0.5	**2.6**
	Groupe P	2.3	0.5	**2.8**
JEUNES	**Groupe A**	2.2	0.5	**2.7**
	Groupe B	2.3	0.5	**2.8**
	Groupe C	2.3	0.5	**2.8**
	Groupe P	2.5	0.5	**3.0**