

Programme Sportif 2024-2025

Dernières modifications :	Date de la modification	Observations
modification horaires plot maîtres 1 et IC avenir paimpol	01/10/24	
modification horaire district 3 Paimpol	01/10/24	
Lieux des interclubs	03/10/24	
Horaires district 2 Guingamp	03/10/24	
Horaires district 1 St Brieuc	04/10/24	
DAE 2 décalée sur Yaouank 2	11/10/24	
Mise à jour participation club extérieur au département sur les départementaux hiver et été	14/10/24	
Mise à jour programme compétition Yaouank 1/Yaouank 2 et DAE 2	12/12/24	

Date	Désignation	Lieu
20 octobre 2024	DAE 1	Lehon
10 ou 11/11/2024	Interclubs TC	LANNION
16 et 17/11/2024	Chpts 22 automne	Loudéac
23 novembre 2024	District 1	Lannion
23 novembre 2024	District 1	St Brieuc
14 décembre 2024	Interclubs avenir	Paimpol
14 décembre 2024	Maîtres 1	Paimpol
25 janvier 2025	District 2	Lamballe
26 janvier 2025	DAE 2/Yaouank 1	Lannion
26 janvier 2025	District 2	Guingamp
08 mars 2025	Maîtres 2	Loudéac
09 mars 2025	Yaouank 2	Loudéac
29 mars 2025	District 3	Loudéac
29 mars 2025	District 3	Paimpol
04 mai 2025	Interclubs Benjamins	Lannion
24 mai 2025	Maîtres 3	Guingamp
25 mai 2025	DAE 3/Yaouank dep?	Lamballe?
7 et 8 ou 9/06/25	Chpts 22 Été	Lehon
15 juin 2025	Chpts avenir	Lamballe

Grilles 1/2 fond 2022

Dames						
ÉPREUVES	2011 et +	2010	2009	2008	2007	2006 et -
800 nage libre	13'30"00	12'30"00	12'22"00	12'14"00	12'06"00	11'58"00
1500 nage libre	25'00"00	24'00"00	23'45"00	23'30"00	23'15"00	23'00"00
Messieurs						
ÉPREUVES	2011 et +	2010	2009	2008	2007	2006 et -
800 nage libre	13'00"00	12'00"00	11'52"00	11'44"00	11'36"00	11'28"00
1500 nage libre	24'00"00	23'00"00	22'45"00	22'30"00	22'15"00	22'00"00

20 octobre 2024

**1/2 fond + dae an Arvor
Automne**

Lehon

Catégories :

B12 (nés en 2012)

B13 (nés en 2011)

J14 et J15 (nés en 2010 et 2009)

J16 et + (nés en 2008 et avant)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

1 épreuve maximum de 1/2 fond.

Au niveau des relais mixité obligatoire (2 filles 2 gars), possibilité de faire du hors concours (ex 4 filles, 3 filles 1 gars ou 2 clubs mélangés), une catégorie benjamine une catégorie juniors et +. Classement à l'issue des 4 épreuves au cumul du point. Les 6 meilleures équipes rentreront en finale sur un 4*504n mixte

Pour les benjamins n'ayant pas rempli leur trophée du nageur complet et cherchant à se qualifier à la finale régionale Yaouank possibilité de faire une épreuve du 4 nages après demande à l'ETD (demande à faire à L'ETD avant fin septembre)

Récompenses :

Sur les épreuves du demi-fond, Médaille aux 3 premiers par catégories

Récompenses aux 3 premiers relais de la finale en catégorie Benjamin et Juniors

20 octobre 2024	20 octobre 2024
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 9h30	Début des épreuves : 14h30
800 nage libre dames	4*50 pap mixte
800 nage libre messieurs	4*50 dos mixte
1500 nage libre dames	4*50 brasse mixte
1500 nage libre messieurs	4*50 nl mixte
	Epreuves Benjamins
	finale 4*50 4n mixte

10 ou 11 novembre 2024

**Championnats
Départementaux
Interclubs**

LANNION

Catégories :

Toutes catégories

Engagements :

fin mercredi précédent la compétition

Règlement :

Cf règlement fédérale

Récompenses :

Coupe aux 3 premières équipes dames et messieurs.

10 ou 11 novembre 2024	
Ouverture des portes : 08h00	Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 09h00	Début des épreuves : 14h30
10 x 50 nage libre dames	4 x 200 nage libre messieurs
10 x 50 nage libre messieurs	200 dos dames
100 dos dames	100 dos messieurs
200 dos messieurs	200 brasse dames
100 brasse dames	100 brasse messieurs
200 brasse messieurs	400 nage libre dames
100 nage libre dames	100 nage libre messieurs
400 nage libre messieur	200 papillon dames
100 papillon dames	100 papillon messieurs
200 papillon messieurs	200 4 nages dames
100 4 nages dames	100 4 nages messieurs
200 4 nages messieurs	Pause 15'
Pause 15'	4 x 100 4 nages dames
4 x 200 nage libre dames	4 x 100 4 nages messieurs

Grilles Championnats d'Automne des Côtes D'armor 2024-2025

Dames						
ÉPREUVES	2011 et +	2010	2009	2008	2007	2006 et -
200 nage libre	03'00"00	02'52"00	02'50"00	02'48"00	02'46"00	02'44"00
400 nage libre	06'03"00	06'03"00	05'59"00	05'55"00	05'51"00	05'47"00
800 nage libre	13'30"00	12'30"00	12'22"00	12'14"00	12'06"00	11'58"00
1500 nage libre		24'00"00	23'45"00	23'30"00	23'15"00	23'00"00
200 dos	03'22"00	03'14"00	03'12"00	03'10"00	03'08"00	03'06"00
200 brasse	03'44"00	03'36"00	03'34"00	03'32"00	03'30"00	03'28"00
200 papillon	03'22"00	03'14"00	03'12"00	03'10"00	03'08"00	03'06"00
200 4 nages	03'24"00	03'16"00	03'14"00	03'12"00	03'10"00	03'08"00
400 4 nages	06'36"00	06'36"00	06'32"00	06'28"00	06'24"00	06'20"00

Messieurs						
ÉPREUVES	2011 et +	2010	2009	2008	2007	2006 et -
200 nage libre	02'42"00	02'34"00	02'32"00	02'30"00	02'28"00	02'26"00
400 nage libre	05'30"00	05'30"00	05'26"00	05'22"00	05'18"00	05'14"00
800 nage libre	13'00"00	12'00"00	11'52"00	11'44"00	11'36"00	11'28"00
1500 nage libre		23'00"00	22'45"00	22'30"00	22'15"00	22'00"00
200 dos	03'01"00	02'53"00	02'51"00	02'49"00	02'47"00	02'45"00
200 brasse	03'21"00	03'13"00	03'11"00	03'09"00	03'07"00	03'05"00
200 papillon	03'08"00	03'00"00	02'58"00	02'56"00	02'54"00	02'52"00
200 4 nages	03'04"00	02'56"00	02'54"00	02'52"00	02'50"00	02'48"00
400 4 nages	06'15"00	06'15"00	06'11"00	06'07"00	06'03"00	05'59"00

16 et 17 novembre 2024	Championnats Départementaux Hiver 11 ans et plus	Loudéac
-------------------------------	---	----------------

Catégories :

A11 (nés en 2013) après validation de l'ETD

B12 (nés en 2012)

B13 (nés en 2011)

J14 et J15 (nés en 2010 et 2009)

J16 et + (nés en 2008 et avant)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Bien faire attention à l'identifiant de la compétition, car compétition qualificatif pour les France benjamins (cf règlement FFN)

Règlement :

Les grilles d'accès sont à titre indicatif, les entraîneurs doivent cependant faire preuve de bon sens lors des engagements

Une seule série de 800 nage libre et de 1500 nage libre

Les B12 ne pourront pas s'engager sur les 800 nage libre, 1500 nage libre, 200 papillon et 400 4 nages.

Les B13 ne pourront pas s'engager sur le 1500 nage libre.

Cependant afin de valider leurs trophées les nageurs benjamins pourront faire une demande exceptionnelle pour participer à une épreuve

5 épreuves individuelles maximums par nageurs sur l'ensemble de la compétition (maximum 3 par jours)

Les séries se nageront toutes catégories

Une finale par catégorie sur les 50 et 100 (A11-B12-B13, J14 -J15, J16 et +)

Classement au temps sur 200 et +

1 équipe benjamins et 1 équipe juniors et + par relais et par club

Après validation au pêt de l'ETD, les clubs extérieurs peuvent y participer. Cependant l'accès au final se limite à un nageur seulement extérieur au département

Récompenses :

Médailles par épreuves aux 3 premiers par catégories (voir ci-dessus) 50 et 100 à l'issue des finales, 200 et + à l'issue des séries.

Récompense aux 3 premiers relais Benjamins et aux 3 premiers relais Juniors et +

1 lot à la meilleure performance par catégorie du week-end.

Championnats Départementaux Hiver 11 ans et plus			
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début de la compétition : 9h30	Début de la compétition : 15h00	Début de la compétition : 9h30	Début de la compétition : 15h00
200 4 nages	1500 nage libre	400 4 nages	800 nage libre
50 nage libre	50 dos	50 papillon	50 brasse
200 dos	200 nage libre	100 dos	200 Papillon
100 papillon	100 brasse	200 brasse	100 nage libre
400 nage libre	Finale 50 dos	100 4 nages	Finales 50 brasse
Finales 50 nage libre	Finales 100 brasse	Finales 50 Papillon	Finales 100 nage libre
Finales 100 papillon	4 x 50 4 nages mixte	Finales 100 Dos	4 x 50 Nage Libre Mixte
		Finales 100 4 nages	

23 novembre 2024**District aveniris****ST Brieuc et Lannion****Catégories :**

B12 et + (nés en 2012 et avant)

A11 (nés en 2013)

A10 (nés en 2014)

A9 et - (nés en 2015 et après)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

3 épreuves max par nageur.

Attention libre à chaque district d'organiser l'ordre des épreuves. Le juge arbitre responsable du district en sera informé.

Récompenses :

Diplômes ou autres choses. Le plus important est de remettre quelques chose et dans des bonnes conditions pour mettre en valeur les enfants.

Mise en place des rubans de performance

23 novembre 2024		
Date	23/11/24	23/11/24
Lieu	Lannion	ST Brieuc
OP	18h	18h
DE	18h45	18h45
Programme	Ateliers départ (5'et 10')	
	200 nl	
	100 nl	
	50 nl	
	50 brasse	
	50 dos	
	50 papillon	
	100 4n	
	Relais 6-10'	

14/12/2024

Plot 1 Maître

Paimpol

Catégorie :

Master

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

Un classement individuel dans chaque épreuve du programme par catégorie.

Les relais seront nagés toutes catégories confondues avec un classement : Dames, Messieurs et mixtes

Récompenses :

Médaille au 1er par catégorie au cumul des deux meilleurs épreuves.

Une coupe aux premiers relais hommes, femmes et mixtes.

samedi 14 décembre 2024
Ouverture des portes : 18h30
Début des épreuves : 19h00
200 nl
50m papillon
100m dos
50m brasse
100m nl
100m papillon
50m dos
100m brasse
50m nl
100m 4n
4 X 50 NAGE LIBRE

14 décembre 2024

**Interclubs
Départementaux Avenirs**

Paimpol

Catégories :

Avenirs (dames nées en 2013 et après, messieurs nés 2013 et après)

Engagements :

fin mercredi précédent la compétition

Programme :

Cf règlement fédérale

Récompenses :

Coupe aux 3 premières équipes dames et messieurs.

14 décembre 2024
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15
4x50 nage libres dames
4 x 50 nage libre messieurs
100 4 nages dames
100 4 nages messieurs
50 papillon dames
50 papillon messieurs
50 dos dames
50 dos messieurs
50 brasse dames
50 brasse messieurs
50 nage libre dames
50 nage libre messieurs
4 x 50 4n dames
4 x 50 4n messieurs

25 ou 26 janvier 2025**District avenir et +****Lamballe et Guingamp****Catégories :**

B12 et + (nés en 2013 et avant)

A11 (nés en 2014)

A10 (nés en 2015)

A9 et - (nés en 2016 et après)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

3 épreuves max par nageur.

Attention libre à chaque district d'organiser l'ordre des épreuves. Le juge arbitre responsable du district en sera informé.

Récompenses :

Diplômes ou autres choses. Le plus important est de remettre quelques chose et dans des bonnes conditions pour mettre en valeur les enfants

Mise en place des rubans de performance

2ème District avenir et +		
Date	25/01/2025	25/01/2025
Lieu	Lamballe	Guingamp
OP		17h00
DE		17h45
Programme	Atelier départs (5 à 10')	
	400 NL	
	50 pap	
	50 dos	
	200 NL	
	50 dos-brasse	
	100 NL	
	50Brasse	
	50NL	
	100 4n	
	relais 6' à 10' ou course à l'australienne (selon le district)	

26 janvier 2025**Yaouank 1****Lannion****Catégories :**

B12 (nés en 2013)

B13 (nés en 2012)

A11 (nés en 2014) Après demande à l'ETD possibilité d'intégrer des nageurs de 2014

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

Afin de permettre la confrontation, il est fortement conseillé d'orienter les nageurs sur les épreuves suivantes :

-Pour les B12 et - 100 dos, 100 brasse, 800 nl et 2*50m

-Pour les B13 200 dos, 200 brasse, 800 nl et 2*50m

Récompenses :

Médaille au 5 premiers par catégories au cumul des quatre meilleures épreuves (Pour les nageurs du Yaouank B12 et - 100 dos, 100 brasse, 800 nl et 2*50m et B13 200 dos, 200 brasse, 800 nl et 2*50m).

26 janvier 2025	
Ouverture des portes : 9h00	Ouverture des portes : 13h30
Début de la compétition : 10h00	Début de la compétition : 14h30
800 nl B	100 dos B
50 nage libre B	200 dos B
50 papillon B	100 Brasse B
	200 Brasse B

8/3/2025**Plot 2 Maître****Loudéac****Catégorie :**

Master

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

Un classement individuel dans chaque épreuve du programme par catégorie.

Les relais seront nagés toutes catégories confondues avec un classement : Dames, Messieurs et mixtes

Récompenses :

Médaille au 1er par catégorie au cumul des deux meilleurs épreuves.

Une coupe aux premiers relais hommes, femmes et mixtes.

samedi 8 mars 2025
Ouverture des portes : 18h00
Début des épreuves : 18h45
400 nl
50m papillon
100m dos
50m brasse
100m nl
100m papillon
50m dos
100m brasse
50m nl
100m 4n
4 X 50 4n

Catégories :

B12 (nés en 2013)

B13 (nés en 2012)

A11 (nés en 2014) Après demande à l'ETD possibilité d'intégrer des nageurs de 2014

Pour DAE 2

J14 et J15 (nés en 2011 et 2010)

J16 et + (nés en 2009 et avant)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

Pour les nageurs du parcours DAE 2 épreuves individuelles maximums par nageur par réunion.

Pour les nageurs du parcours Yaouank 3 épreuves individuelles maximums par nageur et par réunion.

Afin de permettre la confrontation, il est fortement conseillé d'orienter les nageurs sur les épreuves suivantes :

-Pour les B12 et A11 2004n, 100 papillon, 100 nl et 2*50m

-Pour les B13 400 4n, 200 papillon, 200 nl et 2*50m

Récompenses :

Médaille au 5 premiers par catégories au cumul des cinq meilleures épreuves.

Pour les B12 et - : 2004n, 100 papillon, 100 nl et 2*50m et pour les B13 : 400 4n, 200 papillon, 200 nl et 2*50m .

Yaouank 2	
Ouverture des portes : 9h00	Ouverture des portes : 13h30
Début de la compétition : 10h00	Début de la compétition : 14h30
400 4n B et -	2004n B et -
50 pap JUNIORS	100 pap JUNIORS
100 nl B et -	200 pap B et -
100 dos JUNIORS	50 dos JUNIORS
200 nl B et -	100 pap B et -
50 brasse JUNIORS	100 brasse JUNIORS
50 dos B et -	50 brasse B et -
100 nl JUNIORS	50 nl JUNIORS

29 mars 2025**District avenir****Paimpol et Loudéac****Catégories :**

B12 et + (nés en 2013 et avant)

A11 (nés en 2014)

A10 (nés en 2015)

A9 et - (nés en 2016 et après)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

3 épreuves max par nageur.

Attention libre à chaque district d'organiser l'ordre des épreuves. Le juge arbitre responsable du district en sera informé.

Récompenses :

Diplômes ou autres choses. Le plus important est de remettre quelques chose et dans des bonnes conditions pour mettre en valeur les enfants

Mise en place des rubans de performance

3ème District avenir et +		
Date	29/03/2025	29/03/2025
Lieu	Paimpol	Loudéac
OP	13h30	
DE	14h15	
Programme	Atelier départs (5 à 10')	
	800 NL	
	50 papillon	
	50 dos	
	50 brasse	
	50 nage libre	
	400 NL	
	200 nage libre	
	100 papillon	
	100 dos	
	100 brasse	
	100 nage libre	
	100 4n	
	relais 6' à 10' ou initiation eau libre (selon district)	

4 mai 2025	Interclubs Départementaux Benjamins	Lannion
-------------------	--	----------------

Catégories :

B12 et B13 (nés en 2013 et 2012)

Engagements :

fin des engagements le jeudi précédent la compétition

Programme :

Cf règlement fédérale

Récompenses :

Coupe aux 3 premières équipes dames et messieurs.

IC Benjamin
Ouverture des portes : 13h00
Début des épreuves : 13h45
4x200 nage libre dames
4x200 nage libre messieurs
100 papillon dames
100 papillon messieurs
100 dos dames
100 dos messieurs
100 brasse dames
100 brasse messieurs
100 nage libre dames
100 nage libre messieurs
4 x 100 4 nages individuel dames
4 x 100 4 nages individuel messieurs

24/05/25

Plot 3 Maître

Guingamp

Catégorie :

Master

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Programme :

Un classement individuel dans chaque épreuve du programme par catégorie.

Les relais seront nagés toutes catégories confondues avec un classement : Dames, Messieurs et mixtes

Récompenses :

Médaille au 1er par catégorie au cumul des deux meilleurs épreuves.

Une coupe aux premiers relais hommes, femmes et mixtes.

Plot 3 Maître
Ouverture des portes : 18h00
Début des épreuves : 18h45
4 X 50 Nage libre
50 Papillon
100 Dos
50 Brasse
100 Nage libre
100 4 Nages
100 Papillon
50 Dos
100 Brasse
50 Nage libre
200 Nage libre
400 Nage libre
4x50 4 Nages

7 et 8 Juin 2025

**Championnats
Départementaux Été
Benjamins et +**

Lehon

Catégories :

A11 (nés en 2014) Après demande à l'ETD possibilité d'intégrer des nageurs de 2014 (ne fais pas l'objet d'une catégorie à part, elle est comprise dans les B12 et -)

B12 (nés en 2013)

B13 (nés en 2012)

J14 et J15 (nés en 2011 et 2010)

J16 et + (nés en 2009 et avant)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédant la compétition

Programme :

Les grilles d'accès sont à titre indicatif, les entraîneurs doivent cependant faire preuve de bon sens lors des engagements

Une seule série de 800 nage libre et de 1500 nage libre

Les B12 ne pourront pas s'engager sur les 800 nage libre, 1500 nage libre, 200 papillon et 400 4 nages.

Les B13 ne pourront pas s'engager sur le 1500 nage libre.

Cependant afin de valider leurs trophées les nageurs benjamins pourront faire une demande exceptionnelle pour participer à une épreuve

5 épreuves individuelles maximums par nageurs sur l'ensemble de la compétition (maximum 3 par jours)

Les séries se nageront toutes catégories

Une finale par catégorie sur les 50 et 100 (A11-B12-B13, J14 -J15, J16 et +)

Classement au temps sur 200 et +

1 équipe benjamins et 1 équipe juniors et + par relais et par club

Après validation au pêt de l'ETD, les clubs extérieurs peuvent y participer. Cependant l'accès au final se limite à un nageur seulement extérieur au département)

Récompenses :

Médailles par épreuves aux 3 premiers par catégories (voir ci-dessus) 50 et 100 à l'issue des finales, 200 et + à l'issue des séries.

Récompense aux 3 premiers relais Benjamins et aux 3 premiers relais Juniors et +
1 lot à la meilleure performance par catégorie du week-end.

Championnats Départementaux Été Benjamins et +			
7 juin 2025		8 juin 2025	
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début de la compétition : 9h30	Début de la compétition : 15h00	Début de la compétition : 9h30	Début de la compétition : 15h00
200 4 nages	1500 nage libre	400 4 nages	800 nage libre
50 nage libre	50 dos	50 papillon	50 brasse
200 dos	200 nage libre	100 dos	200 Papillon
100 papillon	100 brasse	200 brasse	100 nage libre
400 nage libre	Finale 50 dos	100 4 nages	Finales 50 brasse
Finales 50 nage libre	Finales 100 brasse	Finales 50 Papillon	Finales 100 nage libre
Finales 100 papillon	4 x 100 4 nages mixte	Finales 100 Dos	4 x 100 Nage Libre Mixte
		Finales 100 4 nages	

15 juin 2025	Championnats Départementaux Été Avenirs	Lamballe
---------------------	--	-----------------

Catégories :

A10-A11 (nés en 2014 et 2015)

A9 (nés en 2016)

A8 et - (nés en 2017 et après)

Engagements :

fin des engagements le mercredi précédent la compétition

Règlement :

2 épreuves maximums par nageur par réunion. Une grille de temps est disponible à titre indicatif.

Maximum 3 séries de 400 nage libre et 5 séries de 200 nage libre

1 équipe par relais et par club

Les séries du relais 6-10' est à l'initiative des entraîneurs (ajustement possible en fonction de la durée et des conditions de la compétition). La composition des équipes est libre.

Pour les relais 4*50m 4n, mixité possible au niveau des relais (2 garçons 2 filles) mais ces derniers seront hors concours.

Récompenses :

Médailles par épreuves aux 3 premiers par catégories(cf catégorie ci-dessus)

Récompense aux 3 premiers relais (dames, messieurs)

1 diplôme de participation à chaque nageurs et nageuses nés en 2017 et avant.

Mise en place des rubans de performance

Championnats Départementaux Été Avenirs	
2025	
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 13h30
Début de la compétition : 9h30	Début de la compétition : 14h30
400 nage libre	4x50 4 Nages Dames,messieurs et mixte (HC)
50 papillon	200 nage libre
50 brasse	100 papillon
100 nage libre	100 brasse
100 dos	100 4 nages
200 4 nages	50 dos
	50 nage libre
	6' à 10' nage libre

	Grille Mixte (Filles et Garçons)	
Epreuves	2016 et -	2015 - 2014
	A9 et -	A10 - A11
50 NL	1'05"00	55"00
100 NL	2'15"00	1'55"00
200 NL	NT	NT
400NL	NT	NT
50 Dos	1'10"00	1'00"00
100 Dos	2'25"00	2'05"00
50 Brasse	1'15"00	1'05"00
100 Brasse	2'35"00	2'15"00
50 Pap	1'15"00	1'05"00
100 Pap	2'35"00	2'15"00
100 4N	2'20"00	2'10"00
200 4N	NT	NT
NT = Pas de Temps de référence (engagement cohérent)		