



**FEDERATION FRANÇAISE
NATATION**

COMITE DE LA MANCHE

Spécial Règlements
Saison 2010-2011



SOMMAIRE

Horaires d'ouverture du Comité	3
Adresses utiles	4
Membres du Comité Directeur	5
Clubs.....	7
Calendrier sportif Natation.....	8
 <i>Programme Avenirs Poussins</i>	
1^{ère} Journée de District Hiver.....	15
2^{ème} Journée de District Hiver.....	16
Coupe de la Manche Interclubs Avenirs Poussins	17
Championnat de la Manche Hiver	18
1^{ère} Journée de District Eté.....	20
2^{ème} Journée de District Eté.....	21
Championnat de la Manche Eté	22
Approche de l'application des règles	24
 <i>Programme Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors-Seniors</i>	
1^{ère} Journée de District.....	27
Championnat de la Manche Hiver 1^{ère} et 2^{ème} Journée	28
Grilles de qualification Championnat de la Manche Hiver Eté	30
Interclubs Départementaux	31
Championnat de la Manche Hiver 1/2 Fond	32
2^{ème} Journée de District	33
Natathlon 1	34
Natathlon 2	35
3^{ème} Journée de District	36
Natathlon 3	37
4^{ème} Journée de District	38
Championnat de la Manche Eté 1^{ère} et 2^{ème} Journée	39
Grilles de qualification Championnat de la Manche Hiver Eté	41
Coupe de District.....	42
 <i>Programme des Maîtres</i>	
1^{ère} Journée des Maîtres	44
Championnat de la Manche 1/2 Fond Maîtres Open	44
2^{ème} Journée des Maîtres	45
Championnat de la Manche des Maîtres Open.....	46
 <i>Records de la Manche</i>	
Records de la Manche Dames bassin de 50 m	48
Records de la Manche Messieurs bassin de 50 m	50
Records de la Manche Dames bassin de 25 et 50 m.....	52
Records de la Manche Messieurs bassin de 25 et 50 m	54
Records de la Manche Championnat de la Manche Avenirs Poussins ...	56

**Horaires d'ouverture
du Comité de la Manche de Natation :**

	MATIN	APRES MIDI
LUNDI	8h –12h30	13h30 – 16h45
MARDI	8h –12h30	13h30 – 16h45
MERCREDI	8h –12h30	13h30 – 16h45
JEUDI	8h –12h30	13h30 – 16h45
VENDREDI	8h –12h	

Comité de la Manche de Natation

Maison des Associations

BP 274

50004 SAINT LO Cedex

Tél : 02.33.55.81.48 ou 09.51.76.33.09

Email : ffnmanche@hotmail.fr

Site web : <http://manche.ffnatation.fr>



Adresses utiles :

Fédération Française de Natation

148 Avenue Gambetta
75980 PARIS Cedex 20

Standard : 01.40.31.17.70

Fax : 01.40.31.19.90

Comité de Normandie de Natation

55 Route de Bretagne
14760 BRETTEVILLE SUR ODON

Email : normandie@ffnatation.org

Site web : www.natapassion.com/normandieffn

Tél : 02.31.75.04.19

Fax : 02.31.74.16.06

Comité de la Manche de Natation

Maison des Associations BP 274
50004 SAINT LO Cedex

Email : ffn.manche@infonie.fr

Site web : <http://www.natapassion.com/ffnmanche/>

Tél : 02.33.55.81.48 ou

02.50.99.00.12

Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports

4, rue Léon Dériès
50008 SAINT LO Cedex

Email : dd050@jeunesse-sports.gouv.fr

Site web : <http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr>

Tél : 02.33.77.14.20

Fax: 02.33.77.14.29

Comité Départemental Olympique des Sports

40, rue de la Poterne
50000 SAINT LO

Email : info@cdos-manche.org

Site web : www.cdos-manche.org

Tél : 02.33.57.67.97

Fax : 02.33.57.19.25

Conseil Général de la Manche

Maison du Département
98 route de Candol
50008 ST LO Cedex

Tél : 02.33.05.95.00

Membres du Comité Directeur

PRESIDENT

BRIOUT Christine

288 rue de l'Exode 50000 ST LO Tel : 06.80.08.24.45 ou 02.33.57.28.29

ph.briout@free.fr

VICE-PRESIDENT

PATAULT Maurice

174 rue de la Grotte 50710 CREANCES Tel : 02.33.07.26.70

MauricePATAULT@aol.com

KIEBA Edouard

4 Résidence de la Banquette 50130 CHERBOURG OCTEVILLE Tél : 02.33.94.43.88

edouard.kieba@neuf.fr

TRESORIER

LACROIX Olivier

29 Route des Fieffes 50270 SURTAINVILLE Tél : 02.33.53.52.00

o.lacroix@club.fr

SECRETAIRE ET COMMISSION NATATION COURSE

LUCAS Bruno

10 rue du Bois Ardent 50000 ST LO Tel : 06.33.77.70.19

b.lucas1@free.fr

SECRETAIRE ADJOINT

TROADEC Pascal

21 rue Paul Eluard 50130 CHERBOURG OCTEVILLE Tel : 02.33.01.32.81

scalpaone@free.fr

RESPONSABLE NATATION SYNCHRONISEE

LAGALLE Yveline

Hameau Samson 50440 JOBOURG Tél : 02.33.52.70.64

neptune48@wanadoo.fr

RESPONSABLE DES MAITRES

FAUCHARD Frédéric

110 rue des Terres parées 50110 TOURLAVILLE Tel : 06.21.12.51.24

frfaucha@free.fr

COMMISSION NATATION ESTIVALE

PERONNE Franck

16 rue de l'Eglise 50300 ST SENIER SOUS AVRANCHES Tel : 02.33.79.46.50

titi.francky@wanadoo.fr

MAILLARD Jacky

15 rue du Colombier 50500 ST HILAIRE PETITVILLE Tél : 02.33.42.13.54

jacky.maillard3@orange.fr

RESPONSABLE WATER-POLO

MAILLARD Jacky

15 rue du Colombier 50500 ST HILAIRE PETITVILLE Tél : 02.33.42.13.54

jacky.maillard3@orange.fr

AUTRES MEMBRES DU COMITE

COMPIANO Antoine

Rue du Moulin Lot Robin 50400 YQUELON Tel : 06.45.61.06.21

antoine501@free.fr

BARTHEL David

23 rue Saint Pierre 50200 COUTANCES Tel : 06.61.88.09.63

clubnautiquecoutances@hotmail.fr

BOUTEILLIER Loïc

15 rue des Trois Cheminées 50400 GRANVILLE Tel : 06.84.39.64.64

evgnatation@orange.fr

CHOLLET Philippe

65 résidence Crespinière 50130 CHERBOURG OCTEVILLE Tel : 02.33.20.01.15

philippe.chollet@aliceadsl.fr

DUGAY Huguette

2 Chemin du Mont Hallais 50500 CARENTAN Tel : 02.33.43.72.68

huguettedugay@free.fr

DUPUIS Didier

8 rue de Lille 50300 AVRANCHES Tel : 02.33.68.21.56

cna.didier@free.fr

HESRY Annaig

8 rue Eleonor Daubrée 50200 COUTANCES Tel : 06.12.89.83.50

hesryannaig@hotmail.fr

LENORMAND Sylvie

13 route de la lande 50690 HARDINVEST Tel : 06.73.25.83.62

sylvie.lenormand.tra@wanadoo.fr

LERICHE Serge

Les Bourdonnais 50370 - LES CRESNAYS Tél : 02.33.68.23.11

serge.leriche@sfr.fr

MANCEL Alain

52 rue de l'Oraille 50690 MARTINVEST Tel : 02.33.53.02.27

almamancel@yahoo.fr

POUSSE Jean Michel

5 Route de Coquoin 50340 BENOISTVILLE Tel : 02.33.04.69.94

jmp0710@orange.fr

TOUZE Eric

61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE SUR SIENNE

Tel : 06.64.38.23.17

touze.family@free.fr

Clubs de la Manche

- AS Cherbourg Natation :**
Madame BESNIER Anne
AS Cherbourg Natation
Piscine Municipale Chantereyne Rue du Diablotin
50100 CHERBOURG OCTEVILLE
cherbourg.natation@wanadoo.fr Tél : 06.07.37.03.30
- AS Querqueville :**
Madame DEROBERT Laure
305 Avenue Northeim Bâtiment E
50110 TOURLAVILLE
asq_natation@yahoo.fr
- CN Avranches :**
Monsieur DUPUIS Didier
8 rue de Lille
50300 AVRANCHES
cna.didier@free.fr Tél : 02.33.68.21.56 ou 06.62.51.90.20
- CN Brécey :**
Monsieur LERICHE Serge
Les Bourdonnais
50370 - LES CRESNAYS Tél : 02.33.68.23.11
serge.lerich@sfr.fr
- CS Carentan :**
Monsieur MAILLARD Jacky
15 rue du Colombier
50500 ST HILAIRE PETITVILLE
jacky.maillard3@orange.fr Tél : 02.33.42.13.54 ou 06.18.37.69.11
- CN Coutances :**
Monsieur LEDOLLEY Stéphane
21 rue du Bas Mesnil
50200 ST PIERRE DE COUTANCES
clubnautiquecoutances@hotmail.fr Tél : 02.33.07.51.43 ou
06.70.10.51.88
- CN Pays de Saint-Lô :**
Madame BRIOUT Christine
288 rue de l'Exode
50000 SAINT LO
ph.briout@free.fr Tel : 02.33.57.28.29 ou 06.80.08.24.45
- Cotentin Natation :**
Monsieur POUSSE Jean Michel
5 Route de Coquoin
50340 BENOISTVILLE
jmp0710@orange.fr Tél : 02.33.04.69.94 ou 06.87.39.38.43
- EV Granville :**
Monsieur COMPIANO Antoine
L'Espérance Vaillante de Granville
BP 412
50400 GRANVILLE
evgnatation@orange.fr ou antoine501@free.fr
- Hague Natation :**
Monsieur CHOLLET Philippe
65 résidence Crespinière
50130 CHERBOURG OCTEVILLE
philippe.chollet@aliceadsl.fr Tel : 02.33.20.01.15
- Octeville Natation :**
Monsieur PESNEL Olivier
7 rue lamartine
50120 EQUEURDREVILLE
president.octenat@sfr.fr Tel : 06.46.49.33.07
- Valognes Section Natation :**
Madame Claudie SABOURET
5 Allée des Jardins
50700 VALOGNES
claudie.sabouret50@orange.fr

Calendrier Sportif Natation

<i>Dates</i>	<i>Lieu et ordre du déroulement des épreuves</i>	<i>Ouverture du bassin</i>	<i>Début des épreuves</i>
SEPTEMBRE			
25 Septembre	FORMATION OFFICIELS Granville		
OCTOBRE			
2 Octobre	FORMATION OFFICIELS Saint Lô		
9 et 10 Octobre	MEETING D'OCTEVILLE Octeville (Chantereyne)		
16 Octobre	ASSEMBLEE GENERALE COMITE DE LA MANCHE Brécey		
Mardi 19 Octobre	1^{ère} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Coutances	20h	20h45
23 ou 24 Octobre	1^{ère} JOURNEE DE DISTRICT BMCJS Nord : 24/10 Beaumont ou 17/10 Cherbourg Centre : Saint-Lô (samedi) Sud : Avranches (samedi)	13h 18h 19h	13h45 18h45 19h45
NOVEMBRE			
6 novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BMCJS Saint-Lô	8h30 14h	9h15 14h45
7 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BMCJS Les Pieux	8h30 14h	9h15 14h45
14 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX Granville	8h30 14h	9h15 14h45
20 ou 21 Novembre	1^{ère} JOURNEE DE DISTRICT HIVER AVENIRS POUSSINS Nord : Octeville Chantereyne (dimanche) Centre : Coutances (samedi) Sud : Granville (dimanche)	13h30 18h 13h	14h15 18h45 13h45
27 et 28 Novembre	MEETING DE LA MER Cherbourg		
27 et 28 Novembre	MEETING DE COUTANCES		
DECEMBRE			
5 Décembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ½ FOND MAITRES OPEN Cherbourg	14h	14h45

11 ou 12 Décembre	2^{ème} JOURNEE DE DISTRICT HIVER AVENIRS POUSSINS Nord : Octeville Chantereyne (dimanche) Centre : Saint-Lô (samedi) Sud : Granville (dimanche)	13h30 18h 13h	14h15 18h45 13h45
12 Décembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ½ FOND Avranches	8h30 14h	9h15 14h45
18 ou 19 Décembre	2^{ème} JOURNEE DE DISTRICT BMCJS Nord : Les Pieux (dimanche) Centre : Coutances (samedi) Sud : Avranches (samedi)	13h 18h 19h	13h45 18h45 19h45
27 et 28 Décembre	MEETING DU BOUT L'AN Saint Lô		
JANVIER			
23 Janvier	INTERCLUBS AVENIRS POUSSINS Coutances	13h30	14h15
30 Janvier	NATATHLON 1 Granville	8h30 14h	9h30 15h
FEVRIER			
6 Février	2^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES Octeville La Butte	13h30	14h15
13 Février	NATATHLON 2 Coutances	8h30 14h	9h30 15h
20 Février	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE AVENIRS POUSSINS Saint-Lô	8h45 14h	9h30 14h45
26 ou 27 Février	3^{ème} JOURNEE DE DISTRICT BMCJS Nord : Octeville Chantereyne (dimanche) Centre : Carentan (dimanche) Sud : Avranches (samedi)	13h30 13h 19h	14h15 13h45 19h45
MARS			
27 Mars	NATATHLON 3 Granville	8h30 14h	9h30 15h
AVRIL			
16 ou 17 Avril	1^{ère} JOURNEE DE DISTRICT ETE AVENIRS POUSSINS Nord : Cherbourg (dimanche) Centre : Saint-Lô (samedi) Sud : Granville (dimanche)	14h 18h 13h	14h45 18h45 13h45
23 ou 24 Avril	4^{ème} JOURNEE DE DISTRICT BMCJS Nord : Beaumont Hague (dimanche) Centre : Coutances (samedi) Sud : Avranches (samedi)	13h 18h 19h	13h45 18h45 19h45
Du 27 au 29 Avril	STAGE BENJAMINS		

MAI			
1 ^{er} Mai	MEETING DU 1^{ER} MAI Avranches		
15 Mai	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DES MAITRES OPEN Carentan	14h	14h45
22 Mai	2^{ème} JOURNEE DE DISTRICT ETE AVENIRS POUSSINS Nord : Querqueville ? Centre : Carentan (dimanche) Sud : Granville (dimanche)	13h 13h	13h45 13h45
28 et 29 Mai	MEETING JEUNES Saint Lô		
JUIN			
11 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BMCJS ETE Saint-Lô	8h30 14h	9h15 14h45
12 ou 13 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE BMCJS ETE Cherbourg	8h30 14h	9h15 14h45
19 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE AVENIRS POUSSINS ETE Carentan	8h45 14h	9h15 14h45
26 Juin	COUPE DE LA MANCHE Brécey	8h30 13h45	9h15 14h30

Catégorie d'âge

La Fédération Française de Natation propose aux nageurs et nageuses des programmes de compétition selon leur catégorie d'âge :

Saison 2010-2011		
Avenirs	9 ans et moins	2002 et après
Poussins	10-11 ans	2001-2000
Benjamins	12-13 ans	1999-1998
Minimes	14-15 ans	1997-1996
Cadets	16-17 ans	1995-1994
Juniors	18-19-20 ans	1993-1992-1991
Seniors	21 ans et +	1990 et avant

septembre-2010		octobre-2010		novembre-2010		décembre-2010			janvier-2011		février-2011		
Me	1	Ve	1	Lu	1	Me	1		Sa	1	Ma	1	
Je	2	Sa	2	Ma	2	Je	2		Di	2	Me	2	
Ve	3	Di	3	Me	3	Ve	3		Lu	3	Je	3	
Sa	4	Lu	4	Je	4	Sa	4	Championnat Normandie Hiver		Ma	4	Ve	4
Di	5	Ma	5	Ve	5	Di	5		Me	5	Sa	5	
Lu	6	Me	6	Sa	6	Lu	6		Je	6	Di	6	
Ma	7	Je	7	Di	7	Ma	7		Ve	7	Lu	7	
Me	8	Ve	8	Lu	8	Me	8		Sa	8	Ma	8	
Je	9	Sa	9	Ma	9	Je	9		Di	9	Me	9	
Ve	10	Di	10	Me	10	Ve	10		Lu	10	Je	10	
Sa	11	Lu	11	Je	11	Sa	11	AG Région	District Hiver AP 2		Ma	11	
Di	12	Ma	12	Ve	12	Di	12		Championnat de la Manche ½ Fond	Me	12	Sa	12
Lu	13	Me	13	Sa	13	Lu	13			Je	13	Di	13
Ma	14	Je	14	Di	14	Ma	14			Ve	14	Lu	14
Me	15	Ve	15	Lu	15	Me	15			Sa	15	Ma	15
Je	16	Sa	16	Me	16	Je	16			Di	16	Me	16
Ve	17	Di	17	Me	17	Ve	17			Lu	17	Je	17
Sa	18	Lu	18	Je	18	Sa	18			Ma	18	Ve	18
Di	19	Ma	19	Ve	19	Di	19			Me	19	Sa	19
Lu	20	Me	20	Sa	20	Lu	20			Je	20	Di	20
Ma	21	Je	21	Di	21	Ma	21			Ve	21	Lu	21
Me	22	Ve	22	Lu	22	Me	22			Sa	22	Ma	22
Je	23	Sa	23	Ma	23	Je	23			Di	23	Me	23
Ve	24	Di	24	Me	24	Ve	24			Lu	24	Je	24
Sa	25	Lu	25	Je	25	Sa	25			Ma	25	Ve	25
Di	26	Ma	26	Ve	26	Di	26			Me	26	Sa	26
Lu	27	Me	27	Sa	27	Lu	27			Je	27	Di	27
Ma	28	Je	28	Di	28	Ma	28			Ve	28	Lu	28
Me	29	Ve	29	Lu	29	Me	29			Sa	29		
Je	30	Sa	30	Ma	30	Je	30			Di	30		
		Di	31			Ve	31			Lu	31		

Début de saison 2010-2011

Meeting d'Octeville

Meeting Arena Sprint Rouen

AG Manche

Chpts Régions Interclubs

Chpt Dep Interclubs

Meeting Normand hiver

District BMCJS 1

Meeting de la Mer

Meeting de Coutances

Meeting du Bout de l'An

Circuit Régional 1

Interclubs AvPo

Natathlon 1

Natathlon 2

Championnat de la Manche Av Po Hiver

District BMCJS 3

mars-2011		avril-2011		mai-2011		juin-2011			juillet-2011		août-2011		
Ma	1	Ve	1	Di	1	Me	1	Ve	1	Lu	1		
Me	2	Sa	2	Lu	2	Je	2	Sa	2	Ma	2		
Je	3	Di	3	Ma	3	Ve	3	Di	3	Me	3		
Ve	4	Lu	4	Me	4	Sa	4	Lu	4	Je	4		
Sa	5	Ma	5	Je	5	Di	5	Ma	5	Ve	5		
Di	6	Me	6	Ve	6	Lu	6	Me	6	Sa	6		
Lu	7	Je	7	Sa	7	Ma	7	Je	7	Di	7		
Ma	8	Ve	8	Di	8	Me	8	Ve	8	Lu	8		
Me	9	Sa	9	Lu	9	Je	9	Sa	9	Ma	9		
Je	10	Di	10	Ma	10	Ve	10	Di	10	Me	10		
Ve	11	Lu	11	Me	11	Sa	11	Lu	11	Je	11		
Sa	12	Ma	12	Je	12	Di	12	Ma	12	Ve	12		
Di	13	Me	13	Ve	13	Lu	13	Me	13	Sa	13		
Lu	14	Je	14	Sa	14	Ma	14	Je	14	Di	14		
Ma	15	Ve	15	Di	15	Me	15	Ve	15	Lu	15	Assomption	
Me	16	Sa	16	Lu	16	Je	16	Sa	16	Ma	16		
Je	17	Di	17	Ma	17	Ve	17	Di	17	Me	17		
Ve	18	Lu	18	Me	18	Sa	18	Zins	Boissiere	Chpt Manche AP	Lu	18	
Sa	19	Ma	19	Je	19	Di	19	Ma	19	Ve	19		
Di	20	Me	20	Ve	20	Lu	20	Me	20	Sa	20		
Lu	21	Je	21	Sa	21	Ma	21	Je	21	Di	21		
Ma	22	Ve	22	Di	22	Me	22	Ve	22	Lu	22		
Me	23	Sa	23	Lu	23	Je	23	Sa	23	Ma	23		
Je	24	Di	24	Ma	24	Ve	24	Di	24	Me	24		
Ve	25	Lu	25	Me	25	Sa	25	Lu	25	Je	25		
Sa	26	Ma	26	Je	26	Di	26	Ma	26	Ve	26		
Di	27	Me	27	Ve	27	Lu	27	Me	27	Sa	27		
Lu	28	Je	28	Sa	28	Ma	28	Je	28	Di	28		
Ma	29	Ve	29	Di	29	Me	29	Ve	29	Lu	29		
Me	30	Sa	30	Lu	30	Je	30	Sa	30	Ma	30		
Je	31			Ma	31			Di	31	Me	31		

PROGRAMME
AVENIRS POUSSINS

1^{ère} Journée de District Av/Po Hiver		
Samedi 20 Novembre 2010	Centre : Coutances	25 m
Dimanche 21 Novembre 2010	Nord : Octeville Chantereyne	
	Sud : Granville	
Compétition d'animation	Avenirs Poussins	
Engagements avant le 12 Novembre 2010		

- **Catégories d'âges concernées**

Avenirs Poussins

- **Détail des épreuves**

- 4 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 Nage Libre, 50 Dos, 25 Papillon et 100 Nage Libre
- 4 épreuves pour les Poussins : 4 x 25 Nage Libre, 100 Dos, 50 Papillon et 400 Nage Libre

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 12 Novembre 2010

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Samedi 20 Novembre à Coutances OP ⁽¹⁾ 18h – DE ⁽¹⁾ 18h45
Dimanche 21 Novembre à Octeville OP ⁽¹⁾ 13h30 – DE ⁽¹⁾ 14h15
Dimanche 21 Novembre à Granville OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
4 x 25 Nage Libre (Avenirs Poussins séparés) 50 Dos (Avenirs) 100 Dos (Poussins) 25 Papillon (Avenirs) 50 Papillon (Poussins) 100 Nage Libre (Avenirs) 400 Nage Libre (Poussins)
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

2^{ème} Journée de District Av/Po Hiver		
Samedi 11 Décembre 2010	Centre : Saint-Lô	25 m
Dimanche 12 Décembre 2010	Nord : Octeville Chantereyne	
	Sud : Granville	
Compétition d'animation	Avenirs Poussins	
Engagements avant le 3 Décembre 2010		

- **Détail des épreuves**

- 4 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 4 Nages, 50 Brasse, 50 Nage Libre et 100 4 Nages
- 4 épreuves pour les Poussins : 4 x 25 4 Nages, 100 Brasse, 100 Nage Libre, 200 4 Nages

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 3 Décembre 2010

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Samedi 11 Décembre à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 18h – DE ⁽¹⁾ 18h45
Dimanche 12 Décembre à Octeville OP ⁽¹⁾ 13h30 – DE ⁽¹⁾ 14h15
Dimanche 12 Décembre à Granville OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
4 x 25 4 Nages (Avenirs Poussins séparés) 50 Brasse (Avenirs) 100 Brasse (Poussins) 50 Nage Libre (Avenirs) 100 Nage Libre (Poussins) 100 4 Nages (Avenirs) 200 4 Nages (Poussins)
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Coupe de la Manche Interclubs Avenirs Poussins		
Dimanche 23 Janvier 2011	Coutances	25 m
Compétition d'animation		Avenirs Poussins
Engagements avant le 14 Janvier 2011		

- **Détail des épreuves**

- 6 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 4 Nages, 25 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 Nage Libre, 4 x 25 Nage Libre
- 6 épreuves pour les Poussins : 4 x 50 4 Nages, 50 Papillon, 100 Dos, 100 Brasse, 100 Nage Libre, 4 x 50 Nage Libre

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

Chaque équipe de club comprend au maximum pour les avenirs et les poussins 4 nageurs.

Un nageur ne peut participer qu'à une seule épreuve individuelle et aux relais.

Par catégories : 3 équipes maxi

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 14 Janvier 2011, accompagnés des droits d'engagement (17 € par équipes).

- **Récompenses**

Une coupe sera remise à chaque équipe qui figure sur le podium

- **Mode de classement**

Classement à la place (Points : nombre d'équipes + 2 et dégressif d'1 point ensuite).

- **Programme et horaires**

Dimanche 23 Janvier à Coutances OP ⁽¹⁾ 13h30 – DE ⁽¹⁾ 14h15
4 x 25 4 Nages (Avenirs)
4 x 50 4 Nages (Poussins)
25 Papillon (Avenirs)
50 Papillon (Poussins)
50 Dos (Avenirs)
100 Dos (Poussins)
50 Brasse (Avenirs)
100 Brasse (Poussins)
50 Nage Libre (Avenirs)
100 Nage Libre (Poussins)
4 x 25 Nage Libre (Avenirs)
4 x 50 Nage Libre (Poussins)
⁽¹⁾ Ouverture des portes – ⁽²⁾ Début des épreuves

Championnat de la Manche Avenirs Poussins		
Dimanche 20 Février 2011	Saint-Lô	25 m
Compétition d'animation	Avenirs Poussins	
Engagements avant le 11 Février 2011		

- **Détail des épreuves**

- 8 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 Nage Libre, 50 Dos, 25 Papillon, 50 Nage Libre, 4 x 25 4 Nages, 50 Brasse, 100 Nage Libre, 100 4 Nages
- 8 épreuves pour les Poussins : 4 x 25 Nage Libre, 100 Dos, 50 Papillon, 400 Nage Libre, 4 x 25 4 Nages, 100 Brasse, 100 Nage Libre, 200 4 Nages

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

Sont autorisés à participer à cette compétition, les nageurs ayant réalisé les temps de qualification lors des districts hiver 2010-2011 ou du Championnat de la Manche Avenirs Poussins Eté 2010.

Les nageurs ne peuvent participer qu'à quatre épreuves au maximum en individuel, en relais deux équipes maximum par club et par catégorie d'âge sont acceptées.

Concernant le 400 Nage Libre, seuls les 12 meilleurs temps filles et garçons seront retenus. Les clubs seront informés des engagements non retenus.

Grille de qualification :

AVENIRS	
50 NL	1'10"
100 NL	2'30" (hiver)
200 NL	5'00" (été)
50 DOS	1'15"
50 BR	1'15"
25 PAP	0'36"
50 PAP	1'15" (été)
100 4N	2'30"

POUSSINS 1		POUSSINS 2	
100 NL	2'00"	100 NL	1'45"
400 NL	12 meilleurs		
100 DOS	2'05"	100 DOS	1'50"
100 BR	2'15"	100 BR	2'00"
50 PAP	1'05" (hiver)	50 PAP	55" (hiver)
100 PAP	2'10" (été)	100 PAP	1'55" (été)
200 4N	4'30"	200 4N	4'00"

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 11 Février 2011, accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles et 5,50 € pour les relais).

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 20 Février à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 8h45 – DE ⁽¹⁾ 9h30	Dimanche 20 Février à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
4 x 25 Nage Libre (Av/Po séparés) 50 Dos (Avenirs) 100 Dos (Poussins) 25 Papillon (Avenirs) 50 Papillon (Poussins) 50 Nage Libre (Avenirs) 400 Nage Libre (Poussins)	4 x 25 4 Nages (Av/Po séparés) 50 Brasse (Avenirs) 100 Brasse (Poussins) 100 Nage Libre (Av/Po séparés) 100 4 Nages (Avenirs) 200 4 Nages (Poussins)
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

1^{ère} Journée de district Av/Po Eté		
Samedi 16 Avril 2011	Centre : Saint-Lô	25 m
	Nord : Cherbourg	
Dimanche 17 Avril 2011	Sud : Granville	
Compétition d'animation	Avenirs Poussins	
Engagements avant le 8 Avril 2011		

- **Détail des épreuves**

- 4 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 Nage Libre, 50 Dos, 50 Papillon et 200 Nage Libre
- 4 épreuves pour les Poussins : 4 x 50 Nage Libre, 100 Dos, 100 Papillon et 400 Nage Libre

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 8 Avril 2011

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Samedi 16 Avril à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 18h – DE ⁽¹⁾ 18h45
Dimanche 17 Avril à Cherbourg OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
Dimanche 17 Avril à Granville OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
4 x 25 Nage Libre (Avenirs) 4 x 50 Nage Libre (Poussins) 50 Dos (Avenirs) 100 Dos (Poussins) 50 Papillon (Avenirs) 100 Papillon (Poussins) 200 Nage Libre (Avenirs) 400 Nage Libre (Poussins)
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

2 ^{ème} Journée de district Av/Po Eté		
Dimanche 22 Mai 2011	Nord : Querqueville?	25 m
	Centre : Carentan	
	Sud : Granville	
Compétition d'animation	Avenirs Poussins	
Engagements avant le 13 Mai 2011		

- **Détail des épreuves**

- 4 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 4 nages, 50 Brasse, 50 Nage Libre, 100 4 Nages
- 4 épreuves pour les Poussins : 4 x 50 4 nages, 100 Brasse, 100 Nage Libre, 200 4 Nages

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 13 Mai 2011.

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 22 Mai à Querqueville ? OP ⁽¹⁾ – DE ⁽¹⁾
Dimanche 22 Mai à Carentan OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
Dimanche 22 Mai à Granville OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
4 x 25 4 Nages (Avenirs) 4 x 50 4 Nages (Poussins) 50 Brasse (Avenirs) 100 Brasse (Poussins) 50 Nage Libre (Avenirs) 100 Nage Libre (Poussins) 100 4 Nages (Avenirs) 200 4 Nages (Poussins)
(1) Ouverture des portes - (2) Début des épreuves

Championnat de la Manche Eté Avenirs Poussins		
Dimanche 19 Juin 2011	Carentan	25 m
Compétition d'animation	Avenirs Poussins	
Engagements avant le 10 Juin 2011		

- **Détail des épreuves**

- 8 épreuves pour les Avenirs : 4 x 25 Nage Libre, 50 Dos, 50 Papillon, 200 Nage Libre, 4 x 25 4 Nages, 50 Brasse, 50 Nage Libre, 100 4 Nages
- 8 épreuves pour les Poussins : 4 x 50 Nage Libre, 100 Dos, 100 Papillon, 400 Nage Libre, 4 x 50 4 Nages, 100 Brasse, 100 Nage Libre, 200 4 Nages

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

Sont autorisés à participer à cette compétition, les nageurs ayant réalisé les temps de qualification lors du Championnat de la Manche Avenirs Poussins Hiver et des districts hiver et été.

Les nageurs ne peuvent participer qu'à quatre épreuves au maximum en individuel, en relais deux équipes maximums par club et par catégorie d'âge sont acceptées.

Pour le 400 Nage libre ce sont les 12 meilleurs nageurs qui sont sélectionnés.

Grille de qualification :

AVENIRS	
50 NL	1'10"
100 NL	2'30" (hiver)
200 NL	5'00" (été)
50 DOS	1'15"
50 BR	1'15"
25 PAP	0'36"
50 PAP	1'15" (été)
100 4N	2'30"

POUSSINS 1		POUSSINS 2	
100 NL	2'00"	100 NL	1'45"
400 NL	12 meilleurs		
100 DOS	2'05"	100 DOS	1'50"
100 BR	2'15"	100 BR	2'00"
50 PAP	1'05" (hiver)	50 PAP	55" (hiver)
100 PAP	2'10" (été)	100 PAP	1'55" (été)
200 4N	4'30"	200 4N	4'00"

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 10 Juin 2011, accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles et 5,50 € pour les relais).

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 19 Juin à Carentan OP ⁽¹⁾ 8h45 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Dimanche 19 Juin à Carentan OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
4 x 25 Nage Libre (Avenirs)	4 x 25 4 Nages (Avenirs)
4 x 50 Nage Libre (Poussins)	4x 50 4 Nages (Poussins)
50 Dos (Avenirs)	50 Brasse (Avenirs)
100 Dos (Poussins)	100 Brasse (Poussins)
50 Papillon (Avenirs)	50 Nage Libre (Avenirs)
100 Papillon (Poussins)	100 Nage Libre (Poussins)
200 Nage Libre (Avenirs)	100 4 Nages (Avenirs)
400 Nage Libre (Poussins)	200 4 Nages (Poussins)
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

APPROCHE DE L'APPLICATION DES REGLES LORS DES COMPETITIONS DES AVENIRS

Le programme départemental réservé aux avenir (districts + champ dép) a pour objectif de faire découvrir aux enfants et à leurs familles la richesse de l'activité de natation.

En ce sens, l'organisation générale des épreuves doit être rendue attrayante. Il convient d'éviter des temps d'attente et d'inactivité trop longs toujours susceptibles d'ennui et d'incompréhension pour les néophytes, tant pour le nageur que pour ses proches.

Une organisation trop formelle des premières compétitions ouvertes à cette catégorie d'âges peut générer un stress important du participant et de son environnement et avoir un effet de découragement susceptible d'orienter l'enfant vers une autre discipline sportive.

Monter sur un plot de départ sous la pression du regard de ses parents, de ses grands parents, de tous les autres et des juges peut rapidement faire perdre ses moyens et ses repères à des enfants de moins de 10 ans. Ainsi, ils peuvent commettre des fautes de règlement qu'ils ne font pourtant pas à l'entraînement (exemple : virage à une main en brasse) et s'exposer à une éventuelle disqualification.

Pour un parent, passer deux heures à la piscine et voir son enfant nager 45 secondes et être disqualifier pour une erreur « minime » et souvent imperceptible peut être quelque chose de dramatique.

Cette situation traumatisante, ne valorise ni la natation ni les juges, bien au contraire.

Le respect des règles et de ceux qui sont chargés de les faire appliquer passe par une démarche de formation crédible et pédagogique emprunte de discernement.

Le postulat de départ est que les entraîneurs engagent à leurs premières compétitions chronométrées les seuls enfants qui disposent des acquis techniques minimums. Engager dans une épreuve de nage symétrique un jeune nageur dont le mouvement est structurellement dissymétrique est une démarche absurde, vouée à l'échec.

Les juges doivent tout mettre en œuvre pour distinguer les erreurs relatives à l'absence de savoir-faire de celles dont la cause peut être la précipitation due à l'appréhension de la première compétition.

Autrement dit, la brasse nagée avec un mouvement de jambes fortement décalé dans le temps ou dans l'espace est une faute structurelle de la nage, **le sujet ne sait alors pas nager la brasse**, il doit être sanctionné. D'ailleurs, il n'aurait pas dû être engagé sur cette nage qu'il ne maîtrise pas.

Par contre, quelques battements en position ventrale lors d'un virage dos, qui peuvent avoir comme origine un retournement précoce dû à l'absence de repères spatiaux ne doivent pas être source de disqualification. Ils doivent alors faire l'objet d'une simple remarque pédagogique du juge.

Dans la même idée, faire un ou deux mouvements de brasse en trop pour remonter à la surface après un mauvais plongeon ne doit pas être sanctionné, l'enfant est déjà pénalisé : il a perdu du temps et s'est probablement essoufflé inutilement.

L'aspect intentionnel et l'amplitude de la faute sont aussi des critères objectifs d'appréciation. Une erreur d'inattention : un virage brasse avec les mains décalées dans le temps ou dans l'espace et un virage avec le retournement anticipé, le corps en position costal, ne justifient pas de la même décision du juge. Le premier doit être toléré et faire l'objet d'une observation, l'autre doit être disqualifié car la règle n'est pas respectée dans l'esprit.

Un mouvement de bras franchement alternatif en papillon et une légère dissymétrie en fin de course, due à la fatigue, doivent aussi être appréciés avec discernement par les juges.

Un faux départ doit être rappelé car le principe d'équité de la règle est que les nageurs prennent le départ en même temps, un deuxième départ doit alors être donné après un rappel clair et pédagogique du juge.

La forme des consignes données par les juges est le dernier paramètre à prendre en compte.

Au départ de la course, l'enfant est placé dans une situation de stress, il peut être victime d'un déséquilibre et faire un faux départ non intentionnel. A ce moment là, il ne sert à rien de laisser l'enfant en position de départ trop longtemps, au contraire, il est alors plus judicieux de réduire la durée de cette phase très technique en donnant le start rapidement.

PROGRAMME
BENJAMINS
MINIMES
CADETS
JUNIORS-SENIORS

1^{ère} Journée de District BMCJS		
Samedi 23 Octobre 2010	Centre : Saint-Lô	25 m
	Sud : Avranches	
Dimanche 24 Octobre 2010	Nord : Beaumont Hague ou 17/10 à Cherbourg	
Compétition d'animation	Benjamins Minimes Cadets Juniors Seniors	
Engagements avant le 15 Octobre 2010		

- **Détail des épreuves**

- 9 épreuves : 50 Br, 200 Pap, 100 NL, 50 Dos, 200 Br, 100 4N, 50 Pap, 100 Dos, 400 NL

- **Mode de qualification**

Les nageurs ne peuvent participer qu'à trois épreuves au maximum.

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club avant le 15 Octobre 2010

- **Récompenses**

Les podiums sont laissés à l'initiative du club organisateur.

- **Programme et horaires**

Samedi 23 Octobre à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 18h – DE ⁽¹⁾ 18h45
Samedi 23 Octobre à Avranches OP ⁽¹⁾ 19h – DE ⁽¹⁾ 19h45
Dimanche 24 Octobre à Beaumont Hague ou 17/10 à Cherbourg OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
50 Brasse 200 Papillon 100 Nage Libre 50 Dos 200 Brasse 100 4 Nages 50 Papillon 100 Dos 400 Nage Libre
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Championnat de la Manche Hiver BMCJS Open		
Samedi 6 Novembre 2010	Saint-Lô	25 m
Dimanche 7 Novembre 2010	Les Pieux	
Compétition d'animation	Benjamins, Minimes Cadets-Juniors-Seniors	
Engagements avant le 3 Décembre 2010		

- **Détail des épreuves**

- 50 m, 100 m, 200, 400 m, nage libre,
- 50m, 100 m, 200 m dos,
- 50m, 100 m, 200 m brasse,
- 50m, 100 m, 200 m papillon,
- 100 m, 200 m 4 nages.
- 4 x 100 Nage Libre

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maxi par journée

Les relais sont classés toutes catégories confondues, maximum 2 équipes filles et garçons par club.

Grille de qualification « Championnat de la Manche ».

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche pour le 3 Décembre 2010 accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles et 5,50 € pour les relais)

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

Classements aux temps par catégories :

- Benjamins
- Minimes
- Cadets Juniors Seniors

- **Programme et horaires**

Samedi 6 Novembre à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Samedi 6 Novembre à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
200 Nage Libre 100 Dos 50 Brasse 100 4 Nages	200 Papillon 100 Nage Libre 50 Dos 200 Brasse
(1) Ouverture des portes - (2) Début des épreuves	

Dimanche 7 Novembre à Les Pieux OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Dimanche 7 Novembre à Les Pieux OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
200 Dos 100 Papillon 50 Nage Libre 200 4 Nages	400 Nage Libre 100 Brasse 50 Papillon 4 x 100 Nage Libre
(1) Ouverture des portes - (2) Début des épreuves	

Grilles Championnats de la Manche 2011

Au 400 NL, le calcul est fait à partir du 100 NL plus rapide que sur la grille:

JSF: 1'11" CF: 1'14" MF: 1'17" BF2: 1'25" BF1: 1'28" JSG: 1'04" CG: 1'07" MG: 1'11" BG2: 1'19"
BG1: 1'22"

Dames					Hiver 2011		Messieurs			
Benj 1	Benj 2	Minimes	Cadettes	Juniors-Seniors		Juniors-Seniors	Cadets	Minimes	Benj 2	Benj 1
43"60	41"30	38"90	37"60	36"10	50 NL	31"80	33"20	35"40	37"70	41"80
1'34"00	1'29"00	1'24"00	1'21"00	1'18"00	100 NL	1'10"00	1'13"00	1'18"00	1'23"00	1'32"00
3'22"40	3'11"60	3'00"80	2'54"40	2'47"90	200 NL	2'34"30	2'41"00	2'52"00	3'03"00	3'22"90
6'38"00	6'25"00	5'48"00	5'35"00	5'22"00	400 NL	5'01"00	5'15"00	5'33"00	6'11"00	6'25"00
14'45"00	13'57"00	12'43"00	12'16"00	11'49"00	800 NL	10'36"00	11'03"00	11'49"00	13'01"00	14'26"00
22'30"00	22'30"00	22'30"00	22'30"00	22'30"00	1500 NL	20'50"00	21'44"00	23'29"00	25'42"00	28'30"00
49"30	46"70	44"00	42"50	40"90	50 Dos	36"00	37"60	40"10	42"70	47"40
1'46"30	1'40"70	1'35"00	1'31"60	1'28"20	100 Dos	1'19"30	1'22"70	1'28"30	1'34"00	1'44"20
3'47"40	3'35"40	3'23"20	3'15"90	3'08"60	200 Dos	2'52"20	2'59"60	3'11"70	3'24"10	3'46"30
55"00	52"00	49"10	47"40	45"60	50 Brasse	39"80	41"50	44"40	47"20	52"30
1'58"70	1'52"30	1'46"00	1'42"30	1'38"40	100 Brasse	1'27"60	1'31"40	1'37"60	1'43"90	1'55"10
4'16"60	4'02"80	3'49"10	3'41"20	3'32"70	200 Brasse	3'09"00	3'17"20	3'30"60	3'44"10	4'08"30
49"30	46"70	44"00	42"50	40"90	50 Pap	36"00	37"60	40"10	42"70	47"30
1'46"30	1'40"70	1'35"00	1'31"60	1'28"20	100 Pap	1'19"30	1'22"70	1'28"30	1'34"00	1'44"20
4'01"00	3'48"30	3'35"40	3'27"70	3'08"60	200 Pap	3'03"30	3'11"20	3'24"10	3'37"30	4'00"90
3'50"90	3'38"60	3'26"40	3'19"00	3'11"60	200 4N	2'54"10	3'01"50	3'14"00	3'26"40	3'48"80
8'07"60	7'41"70	7'15"80	7'00"00	6'44"60	400 4N	6'08"40	6'24"20	6'50"50	7'16"80	8'04"20

Dames					Eté 2011		Messieurs			
Benj 1	Benj 2	Minimes	Cadettes	Juniors-Seniors		Juniors-Seniors	Cadets	Minimes	Benj 2	Benj 1
42"10	39"80	37"80	36"60	35"20	50 NL	30"90	32"30	34"10	36"30	39"10
1' 31"00	1' 26"00	1' 21"50	1' 19"00	1' 16"00	100 NL	1' 08"00	1' 11"00	1' 15"00	1' 20"00	1' 29"00
3' 16"00	3' 05"15	2' 55"50	2' 50"00	2' 43"60	200 NL	2' 29"80	2' 36"40	2' 45"20	2' 56"20	3' 14"00
6'38"00	6'25"00	5'48"00	5'35"00	5'22"00	400 NL	5'01"00	5'15"00	5'33"00	6'11"00	6'25"00
48"50	45"90	43"50	42"20	40"60	50 Dos	36"00	37"70	39"90	42"50	47"00
1' 42"00	1' 36"60	1' 31"60	1' 28"80	1' 25"40	100 Dos	1' 16"90	1' 20"30	1' 24"80	1' 30"50	1' 40"00
3' 39"00	3' 26"50	3' 15"70	3' 09"70	3' 02"50	200 Dos	2' 46"90	2' 54"20	3' 04"00	3' 16"30	3' 37"00
52"30	49"90	47"30	45"90	44"10	50 Brasse	39"00	40"70	43"00	45"90	49"00
1' 53"00	1' 47"90	1' 42"30	1' 39"10	1' 35"30	100 Brasse	1' 25"00	1' 28"80	1' 33"75	1' 40"00	1' 49"00
4' 05"00	3' 53"10	3' 40"90	3' 34"00	3' 26"00	200 Brasse	3' 03"50	3' 11"60	3' 22"40	3' 35"90	3' 54"00
46"50	42"50	40"30	39"00	37"40	50 Pap	33"50	34"95	36"90	39"30	43"00
1' 41"00	1' 33"50	1' 28"60	1' 25"90	1' 22"60	100 Pap	1' 14"00	1' 17"20	1' 21"50	1' 27"00	1' 35"00
3' 42"00	3' 25"00	3' 14"30	3' 08"30	3' 01"20	200 Pap	2' 45"50	2' 52"50	3' 02"30	3' 14"50	3' 32"50
3' 41"00	3' 30"00	3' 19"00	3' 12"90	3' 05"60	200 4N	2' 49"00	2' 56"60	3' 06"50	3' 19"00	3' 30"00

Interclubs Départementaux		
Dimanche 14 Novembre	Granville	25 m
Compétition d'animation	Toutes catégories	
Engagements avant le 5 Novembre		

- **Détail des épreuves**

- 50 m, 100 m, 200, 400 m, 800 m (filles), 1500 m (garçons) nage libre,
- 100 m, 200 m dos,
- 100 m, 200 m brasse,
- 100 m, 200 m papillon,
- 200 m, 400 m 4 nages.
- Relais : 4 x 100 m 4 nages, 10 x 100 m nage libre.

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

15 équipes maximums

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 5 Novembre 2010, accompagnés des droits d'engagement (17 € par équipe).

- **Récompenses**

Une coupe sera remise à chaque équipe sur le podium

- **Programme et horaires**

Dimanche 14 Novembre à Granville OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Dimanche 14 Novembre à Granville OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
10 x 100 Nage Libre Dames Messieurs	400 Nage Libre Messieurs
400 Nage Libre Dames	100 Dos Dames
100 Dos Messieurs	200 Dos Messieurs
200 Dos Dames	800 Nage Libre Dames
1500 Nage Libre Messieurs	50 Nage Libre Messieurs
50 Nage Libre Dames	100 Brasse Dames
100 Brasse Messieurs	200 Brasse Messieurs
200 Brasse Dames	100 Nage Libre Dames
100 Nage Libre Messieurs	200 Nage Libre Messieurs
200 Nage Libre Dames	100 Papillon Dames
100 Papillon Messieurs	200 Papillon Messieurs
200 Papillon Dames	200 4 Nages Dames
200 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Messieurs
400 4 Nages Dames	4 x 100 4 Nages Dames
	4 x 100 4 Nages Messieurs
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

Championnat de la Manche ½ Fond Open		
Dimanche 12 Décembre 2010	Avranches	25m
Compétition d'animation	Poussins 2, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors-Seniors	
Engagements le 29 Octobre 2010		

- **Détail des épreuves**

Dimanche :

- 3 épreuves : 800 Nage Libre, 1500 Nage Libre et 400 4 Nages

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

L'ensemble des classements s'effectue au temps.

Les garçons et les filles, des benjamins aux seniors, nagent le 1500 NL ou le 800 NL (voir grille).

Les poussins 2 garçons et filles nagent le 800 NL : Temps des benjamin(e)s 1

Grille de qualification « Championnats de la Manche Hiver » ci-après.

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche pour le 29 Octobre 2010 accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles)

- **Récompenses**

Les podiums par catégories d'âge sont effectués à l'addition des points du 800 NL ou 1500 NL et du 400 4N.

Si un nageur hors département accède au podium, celui-ci sera récompensé ainsi que le 4^e nageur manchois.

- **Programme et horaires**

Les séries du 800 NL et 1500 NL pourront être doublées en cas de nécessité.

Dimanche 12 Décembre 2010 à Avranches OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Dimanche 12 Décembre 2010 à Avranches OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
800 Nage Libre Filles 1500 Nage Libre Filles 400 4 Nages Garçons	400 4 Nages Filles 800 Nage Libre Garçons 1500 Nage Libre Garçons
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

2^{ème} Journée de District Hiver BMCJS		
Samedi 18 Décembre 2010	Centre : Coutances	25 m
	Sud : Avranches	
Dimanche 19 Décembre 2010	Nord : Les Pieux	
Compétition d'animation	Benjamins Minimes Cadets Juniors Seniors	
Engagements avant le 10 Décembre 2010		

- **Détail des épreuves**

- 8 épreuves : 50 NL, 200 Dos, 100 Br, 50 Pap, 200 NL, 100 Pap, 50 Dos, 200 4N

- **Mode de qualification**

Les nageurs ne peuvent participer qu'à trois épreuves au maximum.

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 10 Décembre 2010

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Samedi 18 Décembre à Coutances OP ⁽¹⁾ 18h – DE ⁽¹⁾ 18h45
Samedi 18 Décembre à Avranches OP ⁽¹⁾ 19h – DE ⁽¹⁾ 19h45
Dimanche 19 Décembre à Les Pieux OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
50 Nage Libre 200 Dos 100 Brasse 50 Papillon 200 Nage Libre 100 Papillon 50 Dos 200 4 Nages
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Natathlon 1		
Dimanche 30 Janvier	Granville	25 m
Compétition d'animation		Benjamins
Engagements avant le 21 Janvier 2011		

- **Détail des épreuves**

- 6 épreuves : 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 100 Nage Libre, 800 Nage Libre, 400 4 Nages

- **Mode de qualification**

Circuit réservé à la catégorie benjamins (12-13 ans). Chaque nageur ne peut participer qu'à 3 épreuves du programme, par étape, au maximum

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 21 Janvier accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles)

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 30 Janvier à Granville OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h30	Dimanche 30 Janvier à Granville OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 15h
800 Nage Libre Filles	800 Nage Libre Garçons
50 Papillon Garçons	50 Dos Filles
50 Papillon Filles	50 Dos Garçons
100 Nage Libre Garçons	50 Brasse Filles
100 Nage Libre Filles	50 Brasse Garçons
400 4 Nages Garçons	400 4 Nages Filles
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

Natathlon 2		
Dimanche 13 Février	Coutances	25 m
Compétition d'animation	Benjamins	
Engagements avant le 4 Février		

- **Détail des épreuves**

- 6 épreuves : 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 100 Nage Libre, 800 Nage Libre, 400 4 Nages

- **Mode de qualification**

Circuit réservé à la catégorie benjamins (12-13 ans). Chaque nageur ne peut participer qu'à 3 épreuves du programme, par étape, au maximum

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 4 Février accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles)

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 13 Février à Coutances OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h30	Dimanche 13 Février à Coutances OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 15h
800 Nage Libre Garçons	800 Nage Libre Filles
50 Dos Filles	50 Papillon Garçons
50 Dos Garçons	50 Papillon Filles
50 Brasse Filles	100 Nage Libre Garçons
50 Brasse Garçons	100 Nage Libre Filles
400 4 Nages Filles	400 4 Nages Garçons
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

3 ^{ème} Journée de District BMCJS		
Samedi 26 Février 2011	Sud : Avranches	25 m
Dimanche 27 Février 2011	Centre : Carentan	
	Nord : Octeville Chantereyne	
Compétition d'animation	Benjamins Minimes Cadets Juniors Seniors	
Engagements avant le 18 Février 2011		

- **Détail des épreuves**

- 8 épreuves : 50 Dos, 200 Pap, 100 4N, 50 NL, 200 Br, 100 Dos, 50 Br, 100 NL

- **Mode de qualification**

Les nageurs ne peuvent participer qu'à trois épreuves au maximum.

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club avant le 18 Février 2011

- **Récompenses**

Les podiums sont laissés à l'initiative du club organisateur.

- **Programme et horaires**

Samedi 26 Février à Avranches OP ⁽¹⁾ 19h – DE ⁽¹⁾ 19h45
Dimanche 27 Février à Carentan OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
Dimanche 27 Février à Octeville OP ⁽¹⁾ 13h30 – DE ⁽¹⁾ 14h15
50 Dos 200 Papillon 100 4 Nages 50 Nage Libre 200 Brasse 100 Dos 50 Brasse 100 Nage Libre
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Natathlon 3		
Dimanche 27 Mars	Granville	25 m
Compétition d'animation		Benjamins
Engagements avant le 18 Mars		

- **Détail des épreuves**

- 6 épreuves : 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 100 Nage Libre, 800 Nage Libre, 400 4 Nages

- **Mode de qualification**

Circuit réservé à la catégorie benjamins (12-13 ans). Chaque nageur ne peut participer qu'à 3 épreuves du programme, par étape, au maximum

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 18 Mars accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles)

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 27 Mars à Granville OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h30	Dimanche 27 Mars à Granville OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 15h
400 4 Nages Filles	800 Nage Libre Filles
400 4 Nages Garçons	100 Nage Libre Garçons
50 Dos Filles	100 Nage Libre Filles
50 Dos Garçons	800 Nage Libre Garçons
50 Brasse Filles	
50 Brasse Garçons	
50 Papillon Garçons	
50 Papillon Filles	
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

4^{ème} Journée de District BMCJS		
Samedi 23 Avril 2011	Centre : Coutances	25 m
	Sud : Avranches	
Dimanche 24 Avril 2011	Nord : Beaumont Hague	
Compétition d'animation	Benjamins Minimes Cadets Juniors Seniors	
Engagements avant le 15 Avril 2011		

- **Détail des épreuves**

- 8 épreuves : 50 Pap, 200 4N, 100 Br, 50 NL, 200 Dos, 50 Br, 200 NL, 100 Pap

- **Mode de qualification**

Les nageurs ne peuvent participer qu'à trois épreuves au maximum.

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club avant le 15 Avril 2011

- **Récompenses**

Les podiums sont laissés à l'initiative du club organisateur.

- **Programme et horaires**

Samedi 23 Avril à Coutances OP ⁽¹⁾ 18h – DE ⁽¹⁾ 18h45
Samedi 23 Avril à Avranches OP ⁽¹⁾ 19h – DE ⁽¹⁾ 19h45
Dimanche 24 Avril à Beaumont Hague OP ⁽¹⁾ 13h – DE ⁽¹⁾ 13h45
50 Papillon 200 4 Nages 100 Brasse 50 Nage Libre 200 Dos 50 Brasse 200 Nage Libre 100 Papillon
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Championnat de la Manche BMCJS Eté Open		
Samedi 11 Juin	Saint-Lô	25 m
Dimanche 12 Juin ou Lundi 13 Juin 2011	Cherbourg	
Compétition d'animation	Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors-Seniors	
Engagements le 3 Juin 2011		

- **Détail des épreuves**

Samedi:

- 9 épreuves : 50 Papillon, 100 Dos, 100 Nage Libre, 200 4 Nages, 50 Brasse, 4 x 100 4 Nages, Finale 50 Papillon, 200 Brasse, Finale 100 Dos, Finale 100 Nage Libre, 200 Papillon, Finale 50 Brasse, 4 x 200 Nage Libre

Dimanche:

- 8 épreuves : 50 Nage Libre, 100 Brasse, 100 Papillon, 200 Nage Libre, 50 Dos, 4 x 100 Nage Libre, Finale 50 Nage Libre, 200 Dos, Finale 100 Brasse, Finale 100 Papillon, Finale 50 Dos, 400 Nage Libre

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

Les épreuves de 50m et 100m sont disputées par séries et finales :

- Finale benjamins
- Finales minimes,
- Finale cadets-juniors-seniors

Les épreuves de 200 m et 400 m sont disputées classements au temps.

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maxi par journée.

Les relais sont classés toutes catégories confondues, maximum 2 équipes filles et garçons par club.

Grille de qualification « Championnats de la Manche Eté » voir page 26

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche le 3 Juin 2011, accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles et 5,50 € pour les relais)

- **Récompenses**

Podiums à chaque finale.

Les podiums des séries des 200m et 400m sont récompensés par catégories d'âge correspondant aux finales.

Si plusieurs nageurs hors département accèdent aux finales, un seul pourra y participer.

Si un nageur hors département accède au podium, celui-ci sera récompensé ainsi que le 4^e nageur manchois.

- **Programme et horaires**

Samedi 11 Juin à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Samedi 11 Juin à Saint-Lô OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
50 Papillon 100 Dos 100 Nage Libre 200 4 Nages 50 Brasse 4 x 100 4 Nages	Finale 50 Papillon 200 Brasse Finale 100 Dos Finale 100 Nage Libre 200 Papillon Finale 50 Brasse 4 x 200 Nage Libre
(1) Ouverture des portes - (2) Début des épreuves	

Dimanche 12 ou Lundi 13 Juin à Cherbourg OP ⁽¹⁾ 8h30 – DE ⁽¹⁾ 9h15	Dimanche 12 ou Lundi 13 Juin à Cherbourg OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
50 Nage Libre 100 Brasse 100 Papillon 200 Nage Libre 50 Dos 4 x 100 Nage Libre	Finale 50 Nage Libre 200 Dos Finale 100 Brasse Finale 100 Papillon Finale 50 Dos 400 Nage Libre
(1) Ouverture des portes - (2) Début des épreuves	

Grilles Championnats de la Manche 2011

Au 400 NL, le calcul est fait à partir du 100 NL plus rapide que sur la grille:

JSF: 1'11" CF: 1'14" MF: 1'17" BF2: 1'25" BF1: 1'28" JSG: 1'04" CG: 1'07" MG: 1'11" BG2: 1'19"
BG1: 1'22"

Dames					Hiver 2011		Messieurs			
Benj 1	Benj 2	Minimes	Cadettes	Juniors-Seniors		Juniors-Seniors	Cadets	Minimes	Benj 2	Benj 1
43"60	41"30	38"90	37"60	36"10	50 NL	31"80	33"20	35"40	37"70	41"80
1'34"00	1'29"00	1'24"00	1'21"00	1'18"00	100 NL	1'10"00	1'13"00	1'18"00	1'23"00	1'32"00
3'22"40	3'11"60	3'00"80	2'54"40	2'47"90	200 NL	2'34"30	2'41"00	2'52"00	3'03"00	3'22"90
6'38"00	6'25"00	5'48"00	5'35"00	5'22"00	400 NL	5'01"00	5'15"00	5'33"00	6'11"00	6'25"00
14'45"00	13'57"00	12'43"00	12'16"00	11'49"00	800 NL	10'36"00	11'03"00	11'49"00	13'01"00	14'26"00
22'30"00	22'30"00	22'30"00	22'30"00	22'30"00	1500 NL	20'50"00	21'44"00	23'29"00	25'42"00	28'30"00
49"30	46"70	44"00	42"50	40"90	50 Dos	36"00	37"60	40"10	42"70	47"40
1'46"30	1'40"70	1'35"00	1'31"60	1'28"20	100 Dos	1'19"30	1'22"70	1'28"30	1'34"00	1'44"20
3'47"40	3'35"40	3'23"20	3'15"90	3'08"60	200 Dos	2'52"20	2'59"60	3'11"70	3'24"10	3'46"30
55"00	52"00	49"10	47"40	45"60	50 Brasse	39"80	41"50	44"40	47"20	52"30
1'58"70	1'52"30	1'46"00	1'42"30	1'38"40	100 Brasse	1'27"60	1'31"40	1'37"60	1'43"90	1'55"10
4'16"60	4'02"80	3'49"10	3'41"20	3'32"70	200 Brasse	3'09"00	3'17"20	3'30"60	3'44"10	4'08"30
49"30	46"70	44"00	42"50	40"90	50 Pap	36"00	37"60	40"10	42"70	47"30
1'46"30	1'40"70	1'35"00	1'31"60	1'28"20	100 Pap	1'19"30	1'22"70	1'28"30	1'34"00	1'44"20
4'01"00	3'48"30	3'35"40	3'27"70	3'08"60	200 Pap	3'03"30	3'11"20	3'24"10	3'37"30	4'00"90
3'50"90	3'38"60	3'26"40	3'19"00	3'11"60	200 4N	2'54"10	3'01"50	3'14"00	3'26"40	3'48"80
8'07"60	7'41"70	7'15"80	7'00"00	6'44"60	400 4N	6'08"40	6'24"20	6'50"50	7'16"80	8'04"20

Dames					Eté 2011		Messieurs			
Benj 1	Benj 2	Minimes	Cadettes	Juniors-Seniors		Juniors-Seniors	Cadets	Minimes	Benj 2	Benj 1
42"10	39"80	37"80	36"60	35"20	50 NL	30"90	32"30	34"10	36"30	39"10
1' 31"00	1' 26"00	1' 21"50	1' 19"00	1' 16"00	100 NL	1' 08"00	1' 11"00	1' 15"00	1' 20"00	1' 29"00
3' 16"00	3' 05"15	2' 55"50	2' 50"00	2' 43"60	200 NL	2' 29"80	2' 36"40	2' 45"20	2' 56"20	3' 14"00
6'38"00	6'25"00	5'48"00	5'35"00	5'22"00	400 NL	5'01"00	5'15"00	5'33"00	6'11"00	6'25"00
48"50	45"90	43"50	42"20	40"60	50 Dos	36"00	37"70	39"90	42"50	47"00
1' 42"00	1' 36"60	1' 31"60	1' 28"80	1' 25"40	100 Dos	1' 16"90	1' 20"30	1' 24"80	1' 30"50	1' 40"00
3' 39"00	3' 26"50	3' 15"70	3' 09"70	3' 02"50	200 Dos	2' 46"90	2' 54"20	3' 04"00	3' 16"30	3' 37"00
52"30	49"90	47"30	45"90	44"10	50 Brasse	39"00	40"70	43"00	45"90	49"00
1' 53"00	1' 47"90	1' 42"30	1' 39"10	1' 35"30	100 Brasse	1' 25"00	1' 28"80	1' 33"75	1' 40"00	1' 49"00
4' 05"00	3' 53"10	3' 40"90	3' 34"00	3' 26"00	200 Brasse	3' 03"50	3' 11"60	3' 22"40	3' 35"90	3' 54"00
46"50	42"50	40"30	39"00	37"40	50 Pap	33"50	34"95	36"90	39"30	43"00
1' 41"00	1' 33"50	1' 28"60	1' 25"90	1' 22"60	100 Pap	1' 14"00	1' 17"20	1' 21"50	1' 27"00	1' 35"00
3' 42"00	3' 25"00	3' 14"30	3' 08"30	3' 01"20	200 Pap	2' 45"50	2' 52"50	3' 02"30	3' 14"50	3' 32"50
3' 41"00	3' 30"00	3' 19"00	3' 12"90	3' 05"60	200 4N	2' 49"00	2' 56"60	3' 06"50	3' 19"00	3' 30"00

Coupe de District		
Dimanche 26 Juin 2011	Brécey	25 m
Compétition d'animation	Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors-Seniors	
Engagements avant le 17 Juin 2011		

- **Détail des épreuves**

- 14 épreuves : 50 Brasse, 200 Nage Libre, 100 Dos, 50 Nage Libre, 100 Papillon, 200 Brasse, 100 4 Nages, 50 Dos, 200 Papillon, 100 Brasse, 50 Papillon, 100 Nage Libre, 200 Dos, 200 4 Nages

- **Jury**

L'organisation du jury est du ressort du Comité de la Manche selon les règles FFN.

- **Mode de qualification**

Sont autorisés à participer à cette compétition, les nageurs non qualifiés au Championnat de Normandie

Cette compétition est ouverte aux clubs d'été.

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 17 Juin 2011, accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles)

- **Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

- **Programme et horaires**

Dimanche 26 Juin à Brécey OP ⁽¹⁾ 8h30– DE ⁽¹⁾ 9h15	Dimanche 26 Juin à Brécey OP ⁽¹⁾ 13h45 – DE ⁽¹⁾ 14h30
50 Brasse	50 Dos
200 Nage Libre	200 Papillon
100 Dos	100 Brasse
50 Nage Libre	50 Papillon
100 Papillon	100 Nage Libre
200 Brasse	200 Dos
100 4 Nages	200 4 Nages
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves	

PROGRAMME MAITRES

1^{ère} Journée Départementale des Maîtres		
Mardi 19 Octobre	Coutances	25 m
Compétition d'animation	Catégories des Maîtres	
Engagements avant le 12 Octobre		

- **Détail des épreuves**

3 épreuves : 50 Nage Libre, 100 Dos, 50 Brasse

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 12 Octobre

- **Récompenses**

Pas de podium

- **Programme et horaires**

Mardi 19 Octobre à Coutances OP ⁽¹⁾ 20h – DE ⁽¹⁾ 20h45
50 Nage Libre 100 Dos 50 Brasse
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Championnat de la Manche Demi-Fond Maitres Open		
Dimanche 5 Décembre	Cherbourg	25 m
Compétition d'animation	Catégories des Maîtres	
Engagements avant le 26 Novembre		

- **Détail des épreuves**

2 épreuves : 800 et 1500 Nage Libre

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 26 Novembre
Les droits d'engagements pour les clubs hors département sont de 3,50 € pour les épreuves individuelles.

Dimanche 5 Décembre à Cherbourg OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45
800 Nage Libre 1500 Nage Libre
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

2 ^{ème} Journée Départementale des Maîtres		
Dimanche 6 Février	Octeville La Butte	25 m
Compétition d'animation	Catégories des Maîtres	
Engagements avant le 28 Janvier		

- **Détail des épreuves**

6 épreuves : 50 Papillon, 100 Nage Libre, 100 Brasse, 50 Dos, 50 Nage Libre et 4 x 50 Nage Libre Mixte

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au club organisateur avant le 28 Janvier .

- **Récompenses**

Pas de podium

- **Programme et horaires**

Dimanche 6 Février à Octeville OP ⁽¹⁾ 13h30 – DE ⁽¹⁾ 14h15
50 Papillon 100 Nage Libre 50 Dos 100 Brasse 50 Nage Libre 4 x 50 Nage Libre Mixte
⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves

Championnat de la Manche Open des Maîtres		
Dimanche 15 Mai	Carentan	25 m
Compétition d'animation		Catégories des Maîtres
Engagements avant le 6 Mai		

- **Détail des épreuves**

- 11 épreuves : 50 Papillon, 50 Dos, 100 Brasse, 100 Nage Libre, 100 4 Nages, 200 Nage Libre, 100 Papillon, 100 Dos, 50 Brasse, 50 Nage Libre, 4 x 50 Nage Libre

- **Modalité d'engagements**

Les engagements des clubs doivent être envoyés au Comité de la Manche avant le 6 Mai accompagnés des droits d'engagement (3,50 € pour les épreuves individuelles et 5,50 € pour les épreuves de relais)

- **Récompenses**

Le premier de chaque épreuve est récompensé par catégories d'âge. Le premier manchois est récompensé et sera déclaré champion de la Manche.
Le premier relais est récompensé par catégories.

- **Programme et horaires**

<p style="text-align: center;">Dimanche 15 Mai à Carentan OP ⁽¹⁾ 14h – DE ⁽¹⁾ 14h45</p>
<p>50 Papillon 100 Dos 50 Brasse 100 Nage Libre 100 4 Nages 200 Nage Libre 100 Papillon 50 Dos 100 Brasse 50 Nage Libre 4 x 50 Nage Libre</p>
<p>⁽¹⁾ Ouverture des portes - ⁽²⁾ Début des épreuves</p>

RECORDS DE LA MANCHE

Fédération Française de Natation

Records de la Manche

Dames

Bassin de 50 m

Dernière mise à jour :
18 Juillet 2010

TYPES DE NAGES	DAMES	17 ans	16 ans	15 ans	14ans	13 ans	12 ans	11 ans	10 ans et moins
50 NL	LEDOUX P 27.18 CNPSL 11/04/09 St Raphaël	MAGITTERI C 28.02 CNPSL 26/03/04 Sarcelles	MAGITTERI C 28.02 CNPSL 26/03/04 Sarcelles	MAGITTERI C 28.29 CNPSL 07/02/03 St Germain en Laye	MAGITTERI C 28.61 CNPSL 22/07/02 Dunkerque	MAGITTERI C 28.84 CNPSL 2001	MAGITTERI C 29.57 CNPSL 2000	GUANNEL L 33.28 ON 22/05/10 Caen	MAGITTERI C 33.48 CNPSL 29/03/98 Nantes
100 NL	LEDOUX P 1.00.70 CNPSL 23/02/08 Tours	MONNIER L 1.01.37 EVG 29/04/07 Dunkerque	PORTRAIT O 1.01.42 ON 30/05/10 Laval	MAGITTERI C 1.02.15 CNPSL 09/05/03 Amiens	MAGITTERI C 1.02.97 CNPSL 01/06/01 Vittel	MAGITTERI C 1.02.97 CNPSL 01/06/01 Vittel	MAGITTERI C 1.07.15 CNPSL 17/06/00 Caen	GUANNEL L 1.15.78 ON 22/05/10 Caen	ROBILLARD C 1.26.95 ON 22/05/10 Caen
200 NL	LUCAS M 2.09.78 CNPSL 30/05/09 Gd Couronne	LUCAS M 2.09.98 CNPSL 10/05/08 Montpellier	LUCAS M 2.11.43 CNPSL 25/03/06 Toulouse	LUCAS M 2.11.43 CNPSL 25/03/06 Toulouse	BALANCHE K 2.14.63 CNPSL 8/07/10 Bethune	COLONNA L 2.22.50 CN 13/07/86 Avranches	MAGITTERI C 2.27.45 CNPSL 18/06/00 Caen	LORD P 3.09.00 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
400 NL	LUCAS M 4.31.60 CNPSL 24/04/09 Montpellier	LUCAS M 4.31.65 CNPSL 29/06/08 Rouen	BALANCHE K 4.38.01 CNPSL 11/07/10 Bethune	BALANCHE K 4.38.01 CNPSL 11/07/10 Bethune	BALANCHE K 4.38.01 CNPSL 11/07/10 Bethune	LEBRETON M 4.46.30 CN 1980	LUCAS M 5.10.01 CNC 31/05/02 Nancy	MAGITTERI C 5.54.58 CNPSL 29/03/98 Nantes	MAGITTERI C 5.54.58 CNPSL 29/03/98 Nantes
800 NL	LUCAS M 9.15.39 CNPSL 29/06/08 Rouen	LUCAS M 9.15.39 CNPSL 29/06/08 Rouen	LUCAS M 9.26.94 CNPSL 25/11/07 St Germain	BALANCHE K 9.27.73 CNPSL 09/07/10 Bethune	BALANCHE K 9.27.73 CNPSL 09/07/10 Bethune	LEBRETON M 9.42.50 CN 1980	LUCAS M 10.42.96 CNC 31/05/03 Nancy		
1500 NL	LUCAS M 18.50.74 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	LUCAS M 18.50.74 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	LUCAS M 18.50.74 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	LUCAS M 18.50.74 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	BALANCHE K 19.30.26 CNPSL 22/01/10 Rennes				
50 DOS	PIGNOLET E 31.09 CNPSL 1994 Lille	PIGNOLET E 31.09 CNPSL 1994 Lille	PIGNOLET E 31.09 CNPSL 1994 Lille	PIGNOLET E 31.42 CNPSL 19/06/93 Argentan	PIGNOLET E 32.54 CNPSL 10/04/92 Tarbes	PIGNOLET E 32.61 CNPSL 22/03/91 Dunkerque	RABU P 36.87 EVG 15/06/02 Gd Couronne	GUANNEL L 39.55 ON 22/05/10 Caen	ROBILLARD C 43.17 ON 22/05/10 Caen
100 DOS	PIGNOLET E 1.07.14 CNPSL 28/05/94 Gd Couronne	PIGNOLET E 1.07.14 CNPSL 28/05/94 Gd Couronne	PIGNOLET E 1.07.14 CNPSL 28/05/94 Gd Couronne	LUCAS A 1.09.55 CNPSL 22/07/05 Blagnac	JOLLY L 1.10.52 CNPSL 2/06/07 Laval	JOLLY L 1.10.52 CNPSL 2/06/07 Laval	MAGITTERI C 1.16.09 CNPSL 21/06/00 Neufchateau	PIGNOLET E 1.21.67 CNPSL 1989	MILARET A 1.39.83 CNPSL 14/04/96 Nantes
200 DOS	LUCAS A 2.22.96 CNPSL 23/07/07 Metz	LUCAS A 2.22.96 CNPSL 23/07/07 Metz	LUCAS A 2.26.17 CNPSL 23/07/06 Gd Couronne	TONDUT DE LOYE J 2.29.86 ON 27/06/10 Caen	TONDUT DE LOYE J 2.29.86 ON 27/06/10 Caen	JOLLY L 2.31.31 CNPSL 2/06/07 Laval	PIGNOLET E 2.46.81 CNPSL 12/07/90 Bourges	LORD P 3.33.36 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
50 BRA	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	MAGITTERI C 35.82 CNPSL 22/12/02 Amiens	MAGITTERI C 36.05 CNPSL 16/11/01	TARDIVEL C 39.92 ASCN 01/06/02 Vittel	MILARET A 46.69 CNPSL 25/05/97 Le Havre	MAGITTERI C 50.13 CNPSL 25/05/97 Le Havre

100 BRA	LUCAS M 1.16.82 CNPSL 30/05/09 Gd Couronne	JOLLY L 1.17.04 CNPSL 17/07/09 Amiens	JOLLY L 1.17.04 CNPSL 17/07/09 Amiens	JOLLY L 1.17.04 CNPSL 17/07/09 Amiens	MAGITTERI C 1.18.53 CNPSL 22/07/02 Dunkerque	MAGITTERI C 1.19.98 CNPSL 2001	CANIOU P 1.27.88 CNA 31/05/03 Nancy	MAGITTERI C 1.35.71 CNPSL 23/05/99 Le Havre	SERVANT C 1.44.72 ASCN 01/04/01 Fécamp
200 BRA	LUCAS M 2.44.20 CNPSL 31/05/09 Gd Couronne	LUCAS M 2.44.92 CNPSL 29/06/08 Rouen	JOLLY L 2.45.25 CNPSL 18/07/09 Amiens	JOLLY L 2.45.25 CNPSL 18/07/09 Amiens	JOLLY L 2.50.85 CNPSL 25/05/08 Massy	MAGITTERI C 2.54.98 CNPSL 18/11/01 Amiens	MAGITTERI C 3.03.17 CNPSL 17/06/00 Caen	LORD P 3.43.42 ASCH 05/02/09 St Brieuc	
50 P PAP	LUCAS M 29.84 CNPSL 22/04/09 Montpellier	LUCAS A 29.89 CNPSL 20/01/07 St Germain en Laye	TONDUT DE LOYE J 30.31 ON 08/07/10 Bethune	TONDUT DE LOYE J 30.31 ON 08/07/10 Bethune	TONDUT DE LOYE J 30.31 ON 08/07/10 Bethune	CHASLES L 32.16 ON 05/06/04 Vittel	MENARD C 32.85 EVG 18/05/07 Chalon s/saône	GUANNEL L 38.25 ON 22/05/10 Caen	GIOT F 45.38 ON 22/05/10 Caen
100 PAP	LUCAS M1.05.31CNP SL31/05/09G d Couronne	BRIOUT P1.05.89CNPSL 01/07/07Rouen	BRIOUT P 1.07.9224/06/06 CNPSL Gd Couronne	BRIOUT P 1.08.56 CNPSL 07/05/05 Antibes	BRIOUT R1.09.92CNPS L10/05/08Mont pellier	CHASLES L1.11.07ON 05/06/04 Vittel	MENARD C1.15.25EVG0 7/04/07 Chalon	MAGITTERI C1.26.96CNPSL 23/05/99 Le Havre	MAGITTERI C1.42.23CNPSL 25/05/97Le Havre
200 PAP	BALANCHE K 2.28.63 CNPSL 11/07/10 Bethune	BALANCHE K 2.28.63 CNPSL 11/07/10 Bethune	BALANCHE K 2.28.63 CNPSL 11/07/10 Bethune	BALANCHE K 2.28.63 CNPSL 11/07/10 Bethune	BALANCHE K 2.28.63 CNPSL 11/07/10 Bethune	MENARD C 2.46.25 EVG 01/05/08 St Malo	MENARD C 2.50.34 EVG 07/04/07 Chalon	LORD P 3.47.63 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
200 4 N	LUCAS M 2.23.92 CNPSL 21/05/09 Chalon sur Saône	LUCAS M 2.24.21 CNPSL 22/07/08 Lille	LUCAS M 2.24.28 CNPSL 26/05/07 Mennecey	LUCAS M 2.24.74 CNPSL 19/07/06 Gd Couronne	LUCAS M 2.25.95 CNPSL 19/07/05 Blagnac	JOLLY L 2.33.85 CNPSL 25/11/07 Amiens	MAGITTERI C 2.45.05 CNPSL 21/05/00 Neufchateau	MAGITTERI C 3.05.71 CNPSL 29/03/98 Nantes	MAGITTERI C 3.05.71 CNPSL 29/03/98 Nantes
400 4 N	LUCAS M 4.59.55 CNPSL 26/05/07 Mennecey	LUCAS M 4.59.55 CNPSL 26/05/07 Mennecey	LUCAS M 4.59.55 CNPSL 26/05/07 Mennecey	LUCAS M 5.06.50 CNPSL 21/07/06 Gd Couronne	LUCAS M 5.14.83 CNPSL 21/07/05 Blagnac	JOLLY L 5.23.61 CNPSL 2/06/07 Laval	MAGITTERI C 5.52.20 CNPSL 21/05/00 Vittel		
4 x 100 NL	CNPSL 4.12.92 25/07/04	CNPSL 4.12.92 25/07/04		CNPSL 4.20.55 15/06/02 Grand Couronne		EV Granville 4.46.90 18/05/07 Chalon s/Saône			
4 x 200 NL	CNPSL 9.12.24 08/07/10 Bethune	CNPSL 9.12.24 08/07/10 Bethune		CNPSL 9.12.24 08/07/10 Bethune					
10 x 100 NL									
4 x 100 4 N	CNPSL 4.41.55 30/05/09 Gd Couronne	CNPSL 4.42.72 26/07/04 Mennecey		CNPSL 4.47.27 18/07/08 Lille		EV Granville 5.26.02 18/05/07 Chalon s/Saône			

Records de la Manche

Bassin de 50 m

Messieurs

Dernière mise à jour :
18 Juillet 2010

TYPES DE NAGES	MESSIEURS	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans	11 ans	10 ans et moins
50 NL	HOUSSIN R 24.76 CNPSL 10/05/08 Montpellier	HOUSSIN R 24.76 CNPSL 10/05/08 Montpellier	QUESNEL V 25.23 CNC 15/06/03 Rouen	QUESNEL V 25.85 CNC 15/06/02 Gd Couronne	LEBREUILLY B 26.84 CNC 08/05/99 Versailles	LEBREUILLY B 27.69 CNC 20/06/98 Caen	JEANNE D 30.29 CNPSL 22/05/10 Le Havre	LE BRAS JB 31.92 CNPSL 23/03/03 Nantes	MANCEL G 34.85 ON 22/05/10 Caen
100 NL	HOUSSIN R 54.00 CNPSL 23/07/08 Lille	HOUSSIN R 54.00 CNPSL 23/07/08 Lille	HOUSSIN R 55.67 CNPSL 1/07/07 Rouen	QUESNEL V 56.03 CNC 29/06/02 Limoges	ROSEC V 59.81 CNPSL 17/07/08 Lille	LEBREUILLY B 1.00.81 CNC 12/04/98 Toulouse	LEBREUILLY B 1.07.11 CNC 27/04/97 Versailles	LACHETEAU F 1.11.29 ASCH 05/12/09 St Brieuc	MANCEL G 1.24.34 ON 22/05/10 Caen
200 NL	GRESSELIN G 1.59.33 CNPSL 23/07/01 Mennecy	GRESSELIN G 1.59.95 CNPSL 26/01/02	TOULALAN B 2.01.87 CNPSL 25/07/02 Dunkerque	HOUSSIN R 2.06.08 CNPSL 21/07/06 Gd Couronne	VILLETTE F 2.10.60 CN 13/07/86	VILLETTE F 2.16.79 CN 21/07/85 Rennes	LACHETEAU F 2.29.15 ASCH 11/04/10 Rennes	LACHETEAU F 2.36.73 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
400 NL	GRESSELIN G 4.10.59 CNPSL 25/06/05 Caen	GRESSELIN G 4.14.96 CNPSL 26/01/03	GRESSELIN G 4.20.12 CNPSL 15/06/02 Gd Couronne	JORET M 4.29.64 CNPSL 28/06/03 La Rochelle	LE BRAS JB 4.36.59 CNPSL 15/04/06 Mennecy	VILLETTE F 4.50.99 CN 20/07/85 Rennes	LE BRAS JB 5.09.42 CNPSL 06/03/04 Nantes	LE BRAS JB 5.20.75 CNPSL 22/03/03 Nantes	MANCEL Q 6.11.37 ON 06/03/04 Nantes
800 NL	GRESSELIN G 8.43.73 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	GRESSELIN G 8.50.22 CNPSL 14/06/03 Rouen	JORET M 9.10.78 CNPSL 26/07/04 Mennecy	FERRAND M 9.20.85 EVG 9/05/08 Montpellier	GRESSELIN G 9.34.07 CNPSL 29/04/00 Angers	VILLETTE F 10.06.88 CN 21/07/85 Rennes	LACHETEAU F 11.07.41 ASCH 11/04/10 Rennes	CHARLES G 21.08.66 CN 06/93	
1500 NL	GRESSELIN G 16.41.03 CNPSL 18/03/05 Sarcelles	GRESSELIN G 16.54.09 CNPSL 14/07/03 Dunkerque	GRESSELIN G 17.02.52 CNPSL 29/06/02 Limoges	JORET M 17.39.74 CNPSL 14/07/03 Dunkerque	HOUSSIN R 18.08.76 CNPSL 19/07/05 Blagnac	VILLETTE F 19.04.24 CN 21/07/85 Rennes	LACHETEAU F 20.55.76 ASCH 11/04/10 Rennes	CHARLES G 21.08.66 CN 06/93	
50 DOS	LE BRAS JB 27.83 CNPSL 23/05/09 Chalon sur Saône	LE BRAS JB 27.83 CNPSL 23/05/09 Chalon sur Saône	LE BRAS JB 27.93 CNPSL 25/05/08 Massy	LE BRAS JB 28.33 CNPSL 20/07/07 Metz	LE BRAS JB 28.87 CNPSL 21/07/06 Gd Couronne	LE BRAS JB 30.38 CNPSL 26/06/05 Caen	LE BRAS JB 33.38 CNPSL 06/06/04 Vittel	BERNARD F 38.55 EVG 1999	MANCEL G 43.51 ON 22/05/10 Caen
100 DOS	LE BRAS JB 59.71 CNPSL 23/07/08 Lille	LE BRAS JB 59.71 CNPSL 23/07/08 Lille	LE BRAS JB 59.71 CNPSL 23/07/08 Lille	LE BRAS JB 1.01.38 CNPSL 21/07/07 Metz	LE BRAS JB 1.02.91 CNPSL 21/07/06 Gd Couronne	LE BRAS JB 1.07.67 CNPSL 25/06/05 Caen	LE BRAS JB 1.13.20 CNPSL 05/06/04 Vittel	FEREY P 1.24.68 ASCH 05/12/09 St Brieuc	MANCEL G 1.40.16 ON 22/05/10 Caen
200 DOS	LE BRAS JB 2.10.56 CNPSL 27/06/08 Chypre	LE BRAS JB 2.10.56 CNPSL 27/06/08 Chypre	LE BRAS JB 2.10.56 CNPSL 27/06/08 Chypre	LE BRAS JB 2.12.02 CNPSL 19/07/07 Metz	LE BRAS JB 2.18.12 CNPSL 20/07/06 Gd Couronne	LE BRAS JB 2.30.61 CNPSL 26/06/05 Caen	LE BRAS JB 2.44.62 CNPSL 13/06/04 Rouen	DUDOUIT E 3.14.59 ASCH 28/06/09 Chalon en Champagne	
50 BRA	LEFEBVRE J 31.21 CNPSL 14/12/03 Nantes	DESLANDES A 31.88 CNPSL 20/03/05 La Rochelle	LOIROT J 32.40 CNPSL 25/07/05 Millau	BEAUSIRE B 33.41 EVG 14/06/08 Laval	FAUCHARD J 35.18 ASCN 17/06/07 St Malo	FAUCHARD J 36.68 ASCN 03/06/06 St Raphael	FAUCHARD J 40.39 ASCN 04/06/05 Vittel	FEREY P 45.20 ASCH 05/12/09 St Brieuc	MANCEL G 48.27 ON 22/05/10 Caen

100 BRA	DESLANDES A 1.07.35 CNPSL 17/06/05 Paris	DESLANDES A 1.07.35 CNPSL 17/06/05 Paris	MORICET C 1.09.80 CNPSL 22/07/07 Metz	BAEHR G 1.11.86 CNSL 25/03/94 St Malo	LOIROT J 1.14.28 CNPSL 14/12/03 Nantes	LEBREUILLY B 1.18.36 CNC 21/06/98 Caen	LEBREUILLY B 1.18.88 CNC 1997	FEREY P 1.40.97 ASCH 05/12/09 St Brieuc	MANCEL G 1.46.41 ON 22/05/10 Caen
200 BRA	BAEHR G 2.28.09 CNPSL 24/03/93 Gd Couronne	BAEHR G 2.28.09 CNPSL 24/03/93 Gd Couronne	BAEHR G 2.30.14 CNPSL 28/07/95 Mulhouse	BAEHR G 2.33.22 CNPSL 26/03/94 St Malo	BAEHR G 2.37.78 CNSL 10/07/93 Rouen	COQUOIN C 3.04.69 CN 16/06/84 Caen	FEREY P 3.26.64 ASCH 05/12/09 St Brieuc	FEREY P 3.26.64 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
50 PAP	HOUSSIN R 26.67 CNPSL 23/07/08 Lille	HOUSSIN R 26.67 CNPSL 23/07/08 Lille	QUESNEL V 26.95 CNC 22/07/02 Dunkerque	QUESNEL V 26.95 CNC 22/07/02 Dunkerque	COYETTE T 28.71 CNPSL 29/03/09 Rennes	COYETTE T 30.01 CNPSL 14/06/08 Le Havre	LE BRAS JB 31.74 CNPSL 05/06/04 Vittel	FEREY P 38.63 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
100 PAP	HOUSSIN R 58.22 CNSPL 22/07/08 Lille	HOUSSIN R 58.22 CNSPL 22/07/08 Lille	PATAULT R 58.69 CNPSL 09/07/10 Bethune	PATAULT R 58.69 CNPSL 09/07/10 Bethune	LE BRAS JB 1.04.14 CNPSL 15/04/06 Mennecy	DEWUEZ M 1.07.78 CNSL 08/12/96 St Malo	LE BRAS JB 1.11.79 CNPSL 05/06/04 Vittel	FEREY P 1.31.19 ASCH 28/06/09 Chalon en Champagne	ROULAND T 1.45.20 ASCN 01/04/01 Fécamp
200 PAP	PATAULT R 2.10.17 CNPSL 11/07/10 Bethune	PATAULT R 2.10.17 CNPSL 11/07/10 Bethune	PATAULT R 2.10.17 CNPSL 11/07/10 Bethune	PATAULT R 2.10.17 CNPSL 11/07/10 Bethune	PATAULT R 2.19.26 CNPSL 18/07/09 Amiens	DEWUEZ M 2.42.92 CNSL 25/05/96 Gd Couronne	LE BRAS JB 2.51.42 CNPSL 12/06/04 Rouen	FEREY P 3.21.41 ASCH 05/12/09 St Brieuc	
200 4 N	LEBREUILLY B 2.16.32 CNC 9/02/03 St Germain en Laye	LEBREUILLY B 2.17.23 CNC 25/07/02 Dunkerque	LEBREUILLY B 2.19.56 CNC 30/06/01 Laval	LEBREUILLY B 2.19.82 CNC 30/04/00 Angers	LEBREUILLY B 2.23.90 CNC 08/05/99 Versailles	LEBREUILLY B 2.28.72 CNC 1998	LE BRAS JB 2.44.48 CNPSL 07/03/04 Nantes	LE BRAS JB 2.54.83 CNPSL 23/03/03 Nantes	HUC F 3.16.84 CNPSL 07/03/04 Nantes
400 4 N	GRESSELIN G 4.52.62 CNPSL 18/12/04 Lyon	LEROUX M 4.59.08 CNPSL 17/07/09 Amiens	LEROUX M 4.59.08 CNPSL 17/07/09 Amiens	LEROUX M 4.59.08 CNPSL 17/07/09 Amiens	LEROUX M 5.12.70 CNPSL 19/07/08 Lille	LE BRAS JB 5.20.70 CNPSL 05/06/05 Vittel	FEREY P 6.20.03 ASCH 11/04/10 Rennes	FEREY P 6.29.60 ASCH 28/06/09 Chalon en Champagne	
4 X 100 NL	CNPSL 3.52.16 15/06/03	CNPSL 3.52.16 15/06/03 Rouen		CNPSL 3.58.77 21/07/06 Gd Couronne					
4 x 200 NL	CN 8.53.96 03/00	Octeville Natation 9.39.97 25/06/05 Caen							
10 x 100 NL									
4 x 100 4 N	CNPSL 4.09.84 22/07/07 Metz	CNPSL 4.09.84 22/07/07 Metz		CNPSL 4.19.86 19/07/06 Gd Couronne					

Fédération Française de Natation

Records de la Manche

BASSIN DE 25 MET
50 M

Dames

Dernière mise à jour :
18 Juillet 2010

TYPES DE NAGES	DAMES	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans	11 ans	10 ans et moins
50 NL	LEDOUX P 26.44 CNPSL 05/04/08 St Lô	MAGITTERI C 27.43 CNLSL 24/11/02 Rouen	MAGITTERI C 27.43 CNLSL 24/11/02 Rouen	MAGITTERI C 27.43 CNLSL 24/11/02 Rouen	MAGITTERI C 27.43 CNLSL 24/11/02 Rouen	MAGITTERI C 28.58 CNLSL 06/05/01 L'Aigle	MAGITTERI C 29.09 CNLSL 26/11/00 Caen	MAGITTERI C 30.44 CNLSL 27/12/99 St Lô	MAGITTERI C 32.63 CNLSL 18/10/98 St Lô
100 NL	LEDOUX P 58.75 CNPSL 20/12/08 St Lô	MONNIER L 59.55 EVG 28/12/07 St Lô	LUCAS M 59.72 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 1.00.20 CNPSL 17/12/06 Caen	LUCAS M 1.01.04 CNPSL 18/12/05 Rouen	MAGITTERI C 1.02.22 CNLSL 10/06/01 St Lô	MAGITTERI C 1.04.12 CNLSL 00	MAGITTERI C 1.07.61 CNLSL 99	MAGITTERI C 1.12.01 CNLSL 98
200 NL	LUCAS M 2.08.89 CNPSL 10/03/07 Coutances	LUCAS M 2.08.89 CNPSL 10/03/07 Coutances	LUCAS M 2.08.89 CNPSL 10/03/07 Coutances	LUCAS M 2.09.52 CNPSL 29/12/06 St Lô	LUCAS M 2.10.10 CNPSL 22/12/05 St Lô	JOLLY L 2.17.63 CNPSL 28/12/07 St Lô	BALANCHE K 2.20.26 CNPSL 28/12/08 St Lô	MAGITTERI C 2.28.55 CNLSL 99	MAGITTERI C 2.42.97 CNLSL 18/10/98 St Lô
400 NL	LUCAS M 4.28.06 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 4.28.06 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 4.28.06 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 4.30.97 CNPSL 29/12/05 La Réunion	LUCAS M 4.30.97 CNPSL 29/12/05 La Réunion	LEBRETON M 4.46.30 CN 80	LUCAS M 4.55.59 CNC 07/12/03 Brest	LEBRETON M 5.20.00 CH 78	LUCAS M 5.45.22 CNC 16/12/01 Octeville
800 NL	LUCAS M 9.06.49 CNPSL 04/11/07 Coutances	LUCAS M 9.06.49 CNPSL 04/11/07 Coutances	LUCAS M 9.06.49 CNPSL 04/11/07 Coutances	LUCAS M 9.24.02 CNPSL 05/11/06 Les Pieux	BALANCHE K 9.27.73 CNPSL 09/07/10 Bethune	LEBRETON M 9.42.50 CN 80	BALANCHE K 9.55.36 CNPSL 21/12/08 St Lô	LEBRETON M 10.53.80 CN 78	MAGITTERI C 11.45.56 CNLSL 98
1500 NL	LEBRETON M 18.14.80 CN 84	BOURDON N 18.44.64 CN 95	BOURDON N 18.44.64 CN 95	LUCAS M 18.50.74 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	BALANCHE K 18.55.10 18/10/09 Montvilliers	BALANCHE K 18.55.10 18/10/09 Montvilliers	DUPONT S 20.18.95 CNC 84	DUPONT S 21.39.60 CNC 83	LEMONNIER J 23.01.81 EVG 13/12/09 Granville
50 DOS	PIGNOLET E 30.34 CNLSL 29/10/95 Bernissart	PIGNOLET E 30.73 CNLSL 11/02/95 Caen	PIGNOLET E 30.77 CNLSL 05/02/94 Caen	PIGNOLET E 30.75 CNLSL 21/12/93 St Lô	LUCAS A 32.01 CNPSL 28/12/04 Arras	JOLLY L 32.63 CNPSL 07/07 Hongrie	PIGNOLET E 33.30 CNLSL 10/11/90 St Lô	PIGNOLET E 36.11 CNLSL 18/11/89 Cherbourg	LUCAS M 40.83 CNC 4/11/01 Cherbourg
100 DOS	LAURENCE C 1.04.43 CNPSL 29/01/05 St Lô	PIGNOLET E 1.05.65 CNLSL 93	PIGNOLET E 1.05.65 CNLSL 93	PIGNOLET E 1.05.65 CNLSL 93	PIGNOLET E 1.07.81 CNLSL 92	PIGNOLET E 1.09.12 CNLSL 91	PIGNOLET E 1.12.03 CNLSL 90	MAGITTERI C 1.15.29 CNLSL 99	MAGITTERI C 1.22.40 CNLSL 1998
200 DOS	LAURENCE C 2.19.50 CNPSL 05/12/04 Rouen	LAURENCE C 2.19.50 CNPSL 05/12/04 Rouen	LUCAS A 2.19.57 CNPSL 02/12/06 Istres	LUCAS A 2.21.02 CNPSL 19/11/05 Avranches	LUCAS M 2.23.95 CNPSL 22/12/05 St Lô	JOLLY L 02.30.01 CNPSL 07/07 Hongrie	PIGNOLET E 2.37.64 CNLSL 18/12/90 St Lô	LUCAS M 2.43.61 CNC 28/12/02 St Lô	MAGITTERI C 2.56.56 CNLSL 98
50 BRA	LEBOUVIER 34.71 CNC 84	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	JOLLY L 35.28 CNPSL 16/07/09 Amiens	JOLLY L 35.43 CNLSL 06/12/08 Rouen	MAGITTERI C 36.05 CNLSL 16/11/01	TARDIVEL C 38.78 ASCN 17/11/02 Cherbourg	TARDIVEL C 40.04 ASCN 04/11/01 Cherbourg	TARDIVEL C 43.00 ASCN 2000

100 BRA	LUCAS M 1.15.03 CNPSL 11/03/07 Coutances	LUCAS M 1.15.03 CNPSL 11/03/07 Coutances	LUCAS M 1.15.03 CNPSL 11/03/07 Coutances	JOLLY L 1.15.20 CNPSL 27/12/08 St Lô	JOLLY L 1.15.20 CNPSL 27/12/08 St Lô	JOLLY L 1.16.77 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M. 1.21.57 CNC 07/12/03 Brest	MAGITTERI C 1.27.60 CNSL 99	SERVANT C 1.32.28 17/11/01
200 BRA	LUCAS M 2.38.59 CNPSL 10/03/07 Coutances	LUCAS M 2.38.59 CNPSL 10/03/07 Coutances	LUCAS M 2.38.59 CNPSL 10/03/07 Coutances	JOLLY L 2.41.45 CNPSL 20/12/08 St Lô	JOLLY L 2.41.45 CNPSL 20/12/08 St Lô	JOLLY L 2.44.93 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M. 2.55.16 CNC 22/11/03 St Lô	MAGITTERI C 3.07.42 CNSL 99	COLONNA N 3.20.71 CH 80
50 PAP	LUCAS M 29.84 CNPSL 22/04/09 Montpellier	LUCAS A 29.89 CNPSL 20/01/07 St Germain en Laye	BRIOUT P 30.22 CNPSL 20/05/06 Granville	TONDUT DE LOYE J 30.31 ON 8/07/10 Bethune	TONDUT DE LOYE J 30.31 ON 8/07/10 Bethune	CHASLES L 31.91 ON 16/05/04 Les Pieux	MENARD C 32.85 EVG 18/05/07 Chalon s/saône	MENARD C 34.79 EVG 28/12/06 St Lô	MENARD C 41.06 EVG 11/12/05 Octeville
100 PAP	LUCAS M 1.05.31 CNPSL 31/05/09 Gd Couronne	LUCAS M 1.05.45 CNPSL 27/12/08 St Lô	LUCAS M 1.05.66 CNPSL 28/12/07 St Lô	BRIOUT P 1.06.63 CNPSL 18/12/05 Rouen	LUCAS M 1.08.28 CNPSL 11/11/05 Rouen	BRIOUT R 1.09.97 CNPSL 28/12/07 St Lô	CHASLES L 1.10.97 ON 27/12/03 Saint-Lô	MENARD C 1.16.60 EVG 28/12/06 St Lô	MAGITTERI C 1.29.36 CNSL 18/10/98 St Lô
200 PAP	LUCAS M 2.23.03 CNPSL 28/12/07 St Lô	LUCAS M 2.23.03 CNPSL 28/12/07 St Lô	LUCAS M 2.23.03 CNPSL 28/12/07 St Lô	BRIOUT P 2.26.52 CNPSL 23/12/05 St Lô	BRIOUT R 2.29.83 CNSL 06/12/08 Rouen	BRIOUT R 2.34.16 CNPSL 28/12/07 St Lô	MENARD C 2.40.98 EVG 28/12/07 St Lô	MENARD C 2.54.58 EVG 28/12/06 St Lô	MENARD C 3.20.10 EVG 18/12/05 B. Hague
200 4 N	LUCAS M 2.19.41 CNPSL 08/12/07 Nimes	LUCAS M 2.19.41 CNPSL 08/12/07 Nimes	LUCAS M 2.19.41 CNPSL 08/12/07 Nimes	LUCAS M 2.23.82 CNPSL 02/12/05 6lstres	LUCAS M.2.25.03 CNPSL 02/12/05 Chalon s/ saône	JOLLY L.2.32.39 CNPSL SL18/03/07 Caen	LUCAS M.2.41.55 CNC 22/11/03 Saint- Lô	LUCAS M.2.50.37 CNC 18/12/02 Cherbourg	MAGITTERI C.3.01.95 CNSL 12/12/98 Coutances
400 4 N	LUCAS M 4.57.31 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 4.57.31 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 4.57.31 CNPSL 22/12/07 St Lô	LUCAS M 5.00.30 CNPSL 17/12/06 Caen	LUCAS M 5.04.09 CNPSL 18/12/05 Rouen	JOLLY L 5.20.41 CNPSL 02/12/07 Hérouville St Clair	LUCAS M 5.35.13 CNC 11/11/03 Coutances	LUCAS M. 6.01.19 CNC 08/12/02 Cherbourg	MAGITTERI C 6.30.32 CNSL 98
4 X 100 NL	CNP SAINT-LO 4.06.00 22/12/07 St Lô		CN SAINT-LO 4.14.27 02		CNP SAINT-LO 4.28.36 31/05/09 St Lô		CN SAINT-LO 5.07.49 99		
4 x 200 NL	CN SAINT-LO 9.11.43 93		CN SAINT-LO 9.12.24 08/12/10 Bethune		CN SAINT-LO 9.53.34 24/11/01 Avranches		CNP SAINT-LO 10.37.03 15/11/08 Octeville		
10 x 100 NL	CNP SAINT-LO 10.33.57 04/12/04 Rouen		CN SAINT-LO 11.36.07 93		CN SAINT-LO 12.40.08 92		CN COUTANCES 13.49.85 08/12/02 Cherbourg		
4 x 100 4 N	CNP SAINT-LO 4.27.69 21/12/08 St Lô		CNP SAINT-LO 4.45.59 08/06/08 Bolbec		CNP SAINT-LO 4.56.45 31/05/09 St Lô		CNP SAINT-LO 5.41.32 16/11/08 Les Pieux		

Fédération Française de Natation

Records de la Manche

BASSIN DE 25 M
ET 50 M

Messieurs

Dernière mise à jour :
18 Juillet 2010

TYPES DE NAGES	MESSIEURS	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans	11 ans	10 ans et moins
50 NL	HOUSSIN R 23.88 CNPSL 28/12/07 St Lô	HOUSSIN R 23.88 CNPSL 28/12/07 St Lô	HOUSSIN R 23.88 CNPSL 28/12/07 St Lô	HOUSSIN R 24.53 CNPSL 28/12/06 St Lô	HOUSSIN R 25.54 CNPSL 22/12/05 St Lô	LEBREUILLY B 26.29 CNC 27/12/98 St Lô	LEBREUILLY B 27.80 CNC 21/12/97 Coutances	JEANNE D 29.91 CNPSL 29/12/09 St Lo	LE BRAS JB 31.85 CNSL 11/11/02 Grand Quevilly
100 NL	HOUSSIN R 52.27 CNPSL 20/12/08 St Lô	HOUSSIN R 52.27 CNPSL 20/12/08 St Lô	HOUSSIN R 52.35 CNPSL 28/12/07 St Lô	HOUSSIN R 53.88 CNPSL 28/12/06 St Lô	HOUSSIN R 56.21 CNPSL 23/12/05 St Lô	LEBREUILLY B 57.62 CNC 98	LEBREUILLY B 01.01.35 CNC 97	LE BRAS JB 1.05.76 CNSL 23/11/03 Coutances	LE BRAS JB 1.10.05 CNSL 29/12/02 St Lô
200 NL	GRESSELIN G 1.55.85 CNPSL 04/12/05 St Lô	HOUSSIN R 1.57.16 CNPSL 28/12/06 St Lô	HOUSSIN R 1.57.16 CNPSL 28/12/06 St Lô	HOUSSIN R 1.57.16 CNPSL 28/12/06 St Lô	LE BRAS JB 2.02.77 CNPSL 28/10/06 Bernissart	LE BRAS JB 2.09.92 CNPSL 15/10/05 St Lô	COYETTE T 2.19.03 CNPSL 25/11/07 Argentan	LE BRAS JB 2.25.09 CNSL 27/12/03 St Lô	LE BRAS JB 2.35.06 CNSL 28/12/02 St Lô
400 NL	GRESSELIN G 4.05.62 CNSL 05/12/04 Rouen	GIRE T 4.10.33 CNPSL 22/12/07 St Lô	LE BRAS JB 4.13.06 CNPSL 05/04/08 St Lô	LE BRAS JB 4.20.95 CNPSL 17/12/06 Caen	LE BRAS JB 4.20.95 CNPSL 17/12/06 Caen	LE BRAS JB 4.33.91 CNPSL 19/11/05 Avranches	LE BRAS JB 4.51.68 CNPSL 14/11/04 Les Pieux	LE BRAS JB 5.08.46 CNSL 12/04/03 St Lô	LE BRAS JB 5.31.28 CNSL 10/11/02 St Lô
800 NL	GRESSELIN G 8.43.73 CNPSL 12/03/06 Sarcelles	GRESSELIN G 8.47.89 CNSL 11/11/03 Coutances	JORET M 8.54.12 CNPSL 05/12/04 Rouen	DOUCET C ON 9.13.62 20/12/08 St Lô	LE BRAS JB 9.19.23 CNPSL 05/11/06 Les Pieux	VILLETTE F 9.42.13 CN 85	LE BRAS JB 9.54.74 CNPSL 12/12/04 Avranches	CHARLES G 10.33.07 CN 1993	CHARLES G 11.22.11 CN 92
1500 NL	GRESSELIN G 16.32.97 CNPSL 27/11/04 Alençon	GIRE T 16.42.04 CNPSL 22/12/07 St Lô	JORET M 16.51.44 CNPSL 05/12/04 Rouen	JORET M 17.32.78 CNSL 11/11/03 Coutances	LE BRAS JB 17.36.52 CNPSL 05/11/06 Les Pieux	VILLETTE F 18.17.36 CN 85	LE BRAS JB 19.15.05 CNPSL 04/12/04 Rouen	CHARLES G 20.44.47 CN 93	CHARLES G 21.23.34 CN 92
50 DOS	LE BRAS JB 26.61 CNPSL 11/12/09 Paris	LE BRAS JB 26.61 CNPSL 11/12/09 Paris	LE BRAS JB 27.06 CNPSL 06/12/08 Angers	LE BRAS JB 27.79 CNPSL 08/12/07 Gd Quevilly	LE BRAS JB 28.15 CNPSL 03/12/06 Vire	LE BRAS JB 29.10 CNPSL 2005	LE BRAS JB 31.53 CNPSL 12/12/04 Avranches	JEANNE D 35.81 CNPSL 05/12/09 Coutances	LE BRAS JB 36.09 CNSL 11/11/02 Gd Quevilly
100 DOS	LE BRAS JB 57.00 CNPSL 20/12/08 St Lô	LE BRAS JB 57.00 CNPSL 20/12/08 St Lô	LE BRAS JB 57.00 CNPSL 20/12/08 St Lô	LE BRAS JB 58.50 CNPSL 22/12/07 St Lô	LE BRAS JB 59.81 CNPSL 17/12/06 Caen	LE BRAS JB 1.02.02 CNPSL 23/12/05 St Lô	LE BRAS JB 1.08.79 CNPSL 05/12/04 Rouen	LE BRAS JB 1.16.30 CNSL 22/06/03 Granville	LE BRAS JB 1.18.46 CNSL 29/12/02 St Lô
200 DOS	LE BRAS JB 2.06.49 CNPSL 05/12/08 Angers	LE BRAS JB 2.06.49 CNPSL 05/12/08 Angers	LE BRAS JB 2.06.49 CNPSL 05/12/08 Angers	LE BRAS JB 2.07.51 CNPSL 22/12/07 St Lô	LE BRAS JB 2.11.47 CNPSL 03/12/06 Vire	LE BRAS JB 2.13.74 CNPSL 22/12/05 St Lô	LE BRAS JB 2.30.26 CNPSL 13/11/04 St-Lô	LE BRAS JB 2.40.28 CNSL 27/12/03 St Lô	KAYSER J CNSL 3.06.48 16/12/08 Coutances
50 BRA	LEFEBVRE J 30.34 CNSL 17/01/04 Rouen	DESLANDES A 31.13 CNPSL 11/11/05 Rouen	LOIROT J 31.68 CNPSL 04/12/05 St Lô	LEBREUILLY B 32.09 CNC 21/03/99 St Lô	LEBREUILLY B 32.09 CNC 21/03/99 St Lô	FAUCHARD J 34.17 ASCN 03/12/06 Vire	FAUCHARD J 36.95 ASCN 04/12/05 St Lô	FAUCHARD J 41.10 ASCN 12/04	MADELENAT G 45.50 CNC

100 BRA	LEFEBVRE J 1.06.06 CNPSL 29/12/04 Arras	DESLANDES A 1.06.07 CNPSL 22/12/05 St Lô	RACAPE M 1.07.80 CNPSL 23/11/02 Rouen	BAEHR G 1.10.03 CNPSL 94	LEBREUILLY B 1.11.32 CNC 99	LEBREUILLY B 1.15.59 CNC 98	LEBREUILLY B 1.17.53 CNC 97	FAUCHARD J 1.28.12 ASCN 05/12/04 Octeville	LEDUC A 1.31.20 CN 30/04/83 Coutances
200 BRA	BAEHR G 2.26.00 CNPSL 96	BAEHR G 2.26.00 CNPSL 96	BAEHR G 2.26.85 CNPSL 95	MORICET C 2.29.82 CNPSL 12/11/06 St Lô	BAEHR G 2.32.81 CNPSL 93	BAEHR G 2.40.77 CNPSL 92	LEBREUILLY B 2.49.82 CNC 97	LEDUC A 3.11.18 CN 84	MADELENAT G 3.30.20 CNC
50 PAP	HOUSSIN R 26.11 CNPSL 30/10/09 Bernissart	HOUSSIN R 26.41 CNPSL 27/12/08 St Lô	HOUSSIN R 26.63 CNPSL 08/12/07 Gd Quevilly	QUESNEL V 26.95 CNC 22/07/02 Dunkerque	HOUSSIN R 28.22 CNPSL 03/12/05 St Lô	LE BRAS JB 29.20 CNPSL 11/11/05 Rouen	LE BRAS JB 30.34 CNPSL 12/12/04 Avranches	LE BRAS JB 33.11 CNPSL 23/11/03 Coutances	LE BRAS JB 34.53 CNPSL 24/11/02 Coutances
100 PAP	HOUSSIN R 57.47 CNPSL 27/12/08 St Lô	HOUSSIN R 57.47 CNPSL 27/12/08 St Lô	HOUSSIN R 57.84 CNPSL 28/12/07 St Lô	LE BRAS JB 59.41 CNPSL 28/12/07 St Lô	LE BRAS JB 1.00.64 CNPSL 28/12/06 St Lô	LE BRAS JB 1.03.01 CNPSL 22/12/05 St Lô	LE BRAS JB 1.09.28 CNPSL 14/11/04 Les Pieux	HUC F 1.13.92 CNPSL 28/12/05 St Lô	LE BRAS JB 1.18.70 CNPSL 28/12/02 St Lô
200 PAP	LE BRAS JB2.10.70CNPSL 06/04/08Les Pieux	LE BRAS JB2.10.70CNPSL 06/04/08Les Pieux	LE BRAS JB2.10.70CN PSL 06/04/08Les Pieux	LE BRAS JB2.10.82CNP SL 08/12/07Gd Quevilly	LE BRAS JB2.14.94CNP SL 28/12/06St Lô	LE BRAS JB2.26.54CNP SL 29/10/05 Bernissart	LE BRAS JB2.32.34CNP SL 30/10/04 Bernissart	LE BRAS JB2.43.99CN SL 28/12/03St Lô	LE BRAS JB3.00.65CNPSL 2002
200 4 N	GRESSELIN G 2.11.92 CNPSL 29/12/04 Arras	BAEHR G 2.13.87 CNPSL 96	LEBREUILLY B 2.16.14 CNC 14/10/01 Coutances	QUESNEL V 2.19.11 CNC 16/11/02 Le Mans	LEBREUILLY B 2.22.00 CNC 98	LEBREUILLY B 2.22.00 CNC 98	LEBREUILLY B 2.29.79 CNC 97	LE BRAS JB 2.44.17 CNPSL	LE BRAS JB 2.55.52 CNPSL 24/11/02 Coutances
400 4 N	GRESSELIN G 4.42.55 CNPSL 11/11/04 Coutances	GIRE T 4.47.38 CNPSL 03/12/07 Hérouville St Clair	MANCEL Q 4.48.36 ON 24/04/10 Vire	LE BARBEY D 4.56.33 CNC 02/12/07 Hérouville St Clair	BAEHR G 4.59.36 CNPSL 93	LE BRAS JB 5.17.28 CNPSL 02/04/05 Le Havre	LE BRAS JB 5.23.28 CNPSL 27/11/04 Alençon	LE BRAS JB 5.50.79 CNPSL 11/11/03 Coutances	CHARLES G 6.28.07 CN 92
4 x 100 NL	CNP SAINT LO 3.39.07 20/12/08 St Lô		CN SAINT-LO 3.44.03 16/11/02 Le Mans		CNP SAINT-LO 4.04.25 18/10/08 Coutances		CHERBOURG 4.43.02 84		
4 x 200 NL	CN SAINT LO 8.13.65 22/11/03 Saint-Lô		CN SAINT-LO 8.46.83 94		CNP SAINT-LO 8.56.18 15/11/08 Octeville		CHERBOURG 10.28.80 83		
10 x 100 NL	CNP SAINT LO 9.19.60 22/12/07 St Lô		CN SAINT-LO 10.31.87 24/11/01 Avranches		CN SAINT-LO 11.17.05 92		CHERBOURG 12.53.94		
4 x 100 4 N	CNP SAINT LO 4.00.33 22/12/07 St Lô		CN SAINT-LO 4.11.46 02		CNP SAINT-LO 4.36.42 08/06/08 Bolbec		CHERBOURG 5.19.04 84		

RECORDS DE LA MANCHE DES CHAMPIONNATS DE LA MANCHE AVENIRS-POUSSINS

	Dames		Messieurs	
	Avenirs	Poussines	Avenirs	Poussins
50 NL	LEMONNIER Jade (Granville) 38"25 2008		MANCEL Grégoire (Octeville) 38"36 2009	
100 NL	LEAL Mélissa (Cherbourg) 1'36"24 2003	MENARD Camille (Granville) 1'13"45 2006	MANCEL Quentin (Octeville) 1'35"69 2003	LE BRAS Jean Baptiste (St-Lô) 1'08"71 2003
200 NL	LEMONNIER Jade (Granville) 3'03"34 2008		LECLERC Jordan (Granville) 3'06"45 2009	
400 NL		TROADEC Caroline (Octeville) 5'34"76 2003		LE BRAS Jean Baptiste (St-Lô) 5'15"35 2003
50 Dos	RABU Perrine (Granville) 45"02 1999		CALVIER Erwan (Granville) 45"83 1999	
100 Dos		RABU Perrine (Granville) 1'23"10 1999		LE BRAS Jean Baptiste (St-Lô) 1'16"30 2003
50 Br	HERPIN Marine (Granville) 52"02 2005		FAUQUENOY Marin (Hague Natation) 49"92 2005	
100 Br		MAGITERRI Caroline (St-Lô) 1'31"21 1999		MANCEL Quentin (Octeville) 1'35"08 2005
25 Pap	LEMONNIER Jade (Granville) 22"96 2008		JOUBIN Denez (St-Lô) 21"26 2008	
50 Pap	LEMONNIER Jade (Granville) 44"88 2008	MENARD Camille (Granville) 36"03 2006	MAHAUX Enzo (St-Lô) 44"05 2009	JEANNE Dorian (St-Lô) 37"13 2009
100 Pap		BLANCHET Solène (St-Lô) 1'29"95 2009		JEANNE Dorian (St-Lô) 1'26"43 2009
100 4N	LEMONNIER Jade (Granville) 1'35"90 2008		JOUBIN Denez (St-Lô) 1'41"14 2008	
200 4N		MAGITERRI Caroline (St-Lô) 2'53"01 1999		LE BRAS Jean Baptiste (St-Lô) 2'49"01 2003