



Spécial Règlement Saison 2025



Adresses utiles

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

14, rue Scandicci
93508 Pantin Cedex

Standard : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69

LIGUE DE NORMANDIE DE NATATION

147 rue de la Délivrande
Pericentre 4
14000 CAEN
Mail : normandie@ffnatation.org
Site web : <http://normandie.ffnatation.fr>

Tél : 02.31.75.04.19
Fax : 02.31.74.16.06

DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE

1 bis rue de la Libération
CS 61208
50008 SAINT LO Cédex
Mail: ddcs@manche.gouv.fr
Site web : <http://www.ddjs-manche.jeunesse-sports.gouv.fr>

Tél : 02.50.71.50.00
Fax: 02.33.77.14.29

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE DES SPORTS

1 Boulevard de la Dollée
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 DEPARTEMENTAL

Maison du Département
98 route de Candol
50008 SAINT LO Cedex

Tél : 02.33.05.95.00

Membres du Comité Directeur

PRESIDENT

TOUZE Eric - EVG

61 Route du Bocage La Durandière 50660 QUETTREVILLE SUR SIENNE

Tel : 06.64.38.23.17

Mail : touze.family@free.fr

TRESORIER

LAMBERT Magali - CNPSL

Mail : magali@ecomail.eco

SECRETAIRE

DOUBLET Audrey - EVG

28 impasse du Grand Labbe, 50380 SAINT PAIR SUR MER

Tel : 06.50.94.21.12

Mail : audrey.doublet@outlook.fr

DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE LA NATATION SPORTIVE

DOUBLET Audrey et les entraîneurs de la Manche

Mail : audrey.doublet@outlook.fr

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

DUGAY Huguette - CSC

Mail : huguettedugay@free.fr

FRANCOISE Sandrine - CNPSL

Mail : françoise.sandrine@orange.fr

MASSE Florent - EVG

Mail : bureau.evgranville@gmail.com

BRIAND Serge - CNA

Mail : cna.presidence@gmail.com

LEGROS Philippe CNC

Mail :

LENOIR Mathieu ACC

Mail : mathieu_lenoir@yahoo.fr

DELATTRE Sandra ACC

Mail : sandra.delattre@gmail.com

Catégories d'âge

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

Catégories d'âge de Janvier à décembre 2025	
	Dames et Messieurs
Avenirs 1 Avenirs 2 Avenirs 3	2016-2018 2015 2014
Benjamins 1 Benjamins 2	2013 2012
Juniors 1 Juniors 2 Juniors 3 Juniors 4 Juniors 5	2011 2010 2009 2008 2007
Seniors	2001-2006
Maitres	2000 et avant

Calendrier Général

Dates	Lieu et ordre du déroulement des épreuves	Ouverture du bassin	Début des épreuves
JANVIER			
19 janvier	Championnats de la Manche ½ Fond Benjamins / Juniors / Maîtres Saint Lô	13h	13h45
25 Janvier	1^{er} DISTRICT Nord : Cherbourg La Butte Sud : Avranches	18h	18h45
26 janvier	Avenirs Hiver Carentan	13h	13h45
FEVRIER			
1 ^{er} et 2 Février	MEETING HIPPOCAMPE EV Granville		
9 février	Interclubs Maîtres Caen		
MARS			
1 ^{er} Mars	1er Inter-écoles Nord : Cherbourg La Butte Centre : Carentan Sud : Granville	18h	18h45
6 au 9 Mars	Championnats de France Maîtres N1 et N2 Le Mans		
22-23 Mars	MEETING DES MARAIS CS Carentan		
29-30 Mars	CHAMPIONNATS RÉGIONAUX JUNIORS-SENIORS		

AVRIL			
15 au 20 Avril	CHAMPIONNATS DE FRANCE JUNIORS-SENIORS Rennes		
27 Avril	Rassemblements Avenirs-Benjamins Avenirs : Cherbourg La Butte Benjamins : Avranches	13h	
MAI			
1 Mai	MEETING DU MUGUET CN AVRANCHES		
3 Mai	2eme Journée Maîtres Granville	18h	18h45
8 Mai	CHAMPIONNATS REGIONAUX MAITRES		
17 Mai	2eme District Nord : Carentan Sud : Coutances	18h	18h45
18 Mai	Avenirs Printemps Saint Lô	13h	13h45
17-18 Mai	CHAMPIONNAT Maîtres N2 Nice		
24-25 Mai	Championnats Régionaux Benjamins et Honneur		
22 au 25 Mai	Championnats N2 Béthune		
JUIN			
7 Juin	2^{ème} Inter-Ecoles Nord : Cherbourg La Butte Centre : Saint Lô Sud : Avranches	18h	18h45
7 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE GRANVILLE	8h 13h30	8h45 14h15
8 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE AVRANCHES	8h 13h30	8h45 14h15
14 au 19 Juin	CHPTS DE FRANCE ELITE BASSIN 50 M MONTPELLIER		
20 au 22 Juin	CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS		
28 Juin	CHAMPIONNATS DE LA MANCHE MAITRES SAINT LÔ	19h	19h45
29 juin	Finales Avenirs 50 Coutances		A confirmer
28-29 Juin	WEB CONFRONTATION BENJAMINS La Roche sur Yon		
30 Juin	Coupe de l'Ouest des départements La Roche sur Yon		
JUILLET			
5-6 juillet	TOUR DU ROC EV Granville		

4 au 6 juillet	Championnats de l'Ouest Benjamins Laval		
17 au 22 Juillet	OPEN DE FRANCE BASSIN DE 50 M		
17 au 22 Juillet	Championnats de France Maîtres N1 Chalon sur Saone		
OCTOBRE			
11 Octobre	3^{ème} DISTRICT Nord : Saint Lô Sud : Avranches	18h	18h45
12 Octobre	AVENIRS AUTOMNE Carentan	13h	13h45
14 Octobre	JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES Coutances	20h	20h45
19 Octobre	MEETING AC Cherbourg Cotentin		
NOVEMBRE			
1 ^{er} Novembre	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER Saint Lô	8h 13h30	8h45 14h15
2 Novembre	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX HIVER Granville	8h 13h30	8h45 14h15
11 Novembre	INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Manche Coutances	8h 13h30	9h 14h15
16 Novembre	INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES Normandie		
23 Novembre	INTERCLUBS AVENIRS Avranches	13h	13h45
29-30 Novembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX JUNIORS/SENIORS		
DECEMBRE			
6-7 Décembre	Final Tour Benjamins		
7 Décembre	Finale Avenir 50 Cherbourg Chantereyne	8h 13h30	8h45 14h15
10 au 14 Décembre	CHAMPIONNATS FRANCE JUNIORS 25 m		
13 Décembre	3^{ème} Inter-Ecoles Nord : Cherbourg La Butte Centre : Coutances Sud : Granville	18h	18h45
13-14 Décembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX BENJAMINS ET HONNEUR		
18 au 20 Décembre	CHAMPIONNATS FRANCE BENJAMINS		
27-28 Décembre	Meeting du Bout de L'An Saint Lô		

Dimanche 19 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND BENJAMINS et plus	Saint Lô
---------------------	---	----------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Benjamins

Juniors

Seniors

Maitres

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 8 Janvier au 15 Janvier

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podium par catégories d'âge par épreuve

Benjamins/ Espoirs/Relèves/ Maitres (25 ans +)

Programme et horaires

Dimanche 19 Janvier : Saint Lô

Ouverture des portes : 13h

Début des épreuves : 13h45

800 Nage libre

400 4N

1500 Nage libre

Samedi 25 janvier	1^{ER} DISTRICT	Nord : Cherbourg La Butte Sud : Avranches
-------------------	--------------------------------	--

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3

Benjamins

Juniors et plus

Engagements

Période d'engagements extranat : du 15 au 22 Janvier

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

2 relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 22 Janvier

Récompenses

Programme

Samedi 25 Janvier : Avranches

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

Samedi 25 Janvier : Cherbourg La Butte

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

4 x 50 Nage Libre

200 Papillon

100 Dos

50 Brasse

100 Nage Libre

50 Papillon

100 Brasse

50 Dos

200 Nage Libre

100 4 Nages

Dimanche 26 Janvier

AVENIRS Hiver

Carentan

Conditions d'accès

Catégories d'âge et récompenses :

Avenirs 1
Avenirs 2
Avenirs 3

Engagements

Période d'engagements extranat : du 15 au 22 Janvier

■ Modalité de qualification

4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 22 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Dimanche 26 Janvier : Carentan

Ouverture des portes : 13h – Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage libre Fille/Garçon

100 4 Nages

100 Dos

200 Nage Libre

50 Brasse

50 Papillon

100 Nage Libre

50 Dos

4 x 50 Nage libre Mixte

1 ^{er} Mars	Inter école 1	Nord : La Butte Centre : Carentan Sud : Granville
----------------------	----------------------	---

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs

Engagements

Période d'engagements extranat : du 19 au 26 février

■ Récompenses
A l'initiative des districts

■ Modalité d'engagement
4 épreuves maxi

■ Programme et horaires

Samedi 1^{er} Mars : Granville

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

Samedi 1^{er} Mars : Carentan

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

Samedi 1^{er} Mars : Cherbourg La Butte

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

4x25 Dos

25 Dos

25 Papillon

50 Dos-Brasse

25 Nage Libre

25 Brasse

50 Nage libre

4x25 Nage Libre

Samedi 3 Mai	JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	Granville
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pas de grille de temps d'engagements 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Période d'engagements extranat : du 23 au 30 Avril 		

Modalité d'engagement
 Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 30 Avril. Limité à 4 engagements

Récompenses
 Pas de podiums.

Programme et horaires

Samedi 3 Mai : Granville
 Ouverture des portes : 18h
 Début des épreuves : 18h45

4x50 NL Mixte
 100 Brasse
 200 Nage Libre
 100 4 Nages

100 Nage libre
 100 Dos
 4x50 4N Mixte

Samedi 17 Mai	2EME DISTRICT	Nord : Carentan Sud : Coutances
---------------	----------------------	------------------------------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 3

Benjamins

Juniors et plus

Engagements

Période d'engagements extranat : du 7 au 14 Mai

■ Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

2 relais maximum

■ Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 14 Mai

■ Récompenses

■ Programme

Samedi 17 Mai : Coutances

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

Samedi 17 Mai : Carentan

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

4 x 50 Nage Libre

200 Brasse

100 Dos

50 Nage libre

100 Papillon

50 Brasse

100 Nage libre

200 Dos

100 4 Nages

Dimanche 18 Mai

AVENIRS Printemps

Saint Lô

Conditions d'accès

Catégories d'âge et récompenses :

Avenirs 1

Avenirs 2

Avenirs 3

Engagements

Période d'engagements extranat : du 7 au 14 Mai

■ Modalité de qualification

4 épreuves individuelles maxi

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 14 Mai, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

■ Programme et horaires

Dimanche 18 Mai : Saint Lô

Ouverture des portes : 13h – Début des épreuves : 13h45

4 x 50 Nage libre Fille/Garçon

100 4 Nages

50 Nage libre

100 Brasse

200 Nage Libre

50 dos

100 Papillon

4 x 50 Nage libre Mixte

Samedi 7 Juin	Inter école 2	Nord : La Butte Centre : Saint Lô Sud : Avranches
---------------	----------------------	---

Conditions d'accès

Catégories d'âge :
Avenirs

Engagements

Période d'engagements extranat : du 28 mai au 4 juin

- Récompenses
A l'initiative des districts
- Modalité d'engagement
4 épreuves maxi
- Programme et horaires

Samedi 7 Juin : Avranches

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

Samedi 7 Juin : Saint Lô

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

Samedi 7 Juin : Cherbourg La Butte

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h30

4x25 Dos
25 Brasse
25 Nage libre
50 Pap/Dos
25 Dos
25 Papillon
50 Dos
4x25 Nage Libre

Samedi 7 et Dimanche 8 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE	Samedi : Granville Dimanche : Avranches
-----------------------------	---	--

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Benjamins

Espoirs

Relèves

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 28 mai au 4 Juin

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 5 maximum par journée. Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves du 400, 800 et 1500 nage libre.

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories :

Programme et horaires

Samedi 7 Juin : Granville

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

200 4 Nages
100 Dos
50 Brasse
400 Nage Libre
4 x 50 4 Nages

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h45

1500 Nage libre
200 Papillon
200 Dos
100 Brasse
50 Papillon
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 8 Juin : Avranches

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

200 Nage Libre
100 Papillon
50 Nage Libre
400 4 Nages
4 x 100 Nage Libre

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h45

800 Nage Libre
200 Brasse
100 Nage Libre
50 Dos
4 x 100 4 Nages

Samedi 28 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ET CALVADOS OPEN MAITRES	Saint-Lô
Conditions d'accès		
■ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	■ Pas de grille de temps d'engagements	

■ Contenu du programme

■ **Epreuves individuelles**

50 papillon, 50 dos, 100 brasse, 100 nage libre, 100 4 nages, 200 nage libre, 100 papillon, 100 dos, 50 brasse, 50 nage libre

■ **Epreuves de relais** :4 x 50 nage libre

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

■ Récompenses : 1^{er} par catégories

■ Programme et horaires

Samedi 28 Juin : Saint-Lô

Ouverture des portes : 19h00

Début des épreuves : 19h45

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

Dimanche 29 juin	Finales Avenirs 50 été	CN Coutances
------------------	-------------------------------	--------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge :

Avenirs 1 : 2016 à 2018

Avenirs 2 : 2015

Avenirs 3 : 2014

Engagements

Période d'engagements extranat :

Contenu du programme

Individuel : 200 nl, 100 4N, 50 pap, 50 dos, 50 brasse, 50 nl

Relais : 4x50 dos ; 4x50 brasse ; 4x50 papillon

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour 25 juin 2025 accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories pour les épreuves individuelles

3 premières équipes toutes catégories pour les relais

Programme et horaires

Dimanche 29 Juin : OP 13h – DE 13h45

4x50 dos mixte

100 4N

50 brasse

Remise de récompense 4x50 dos/100 4N/50 brasse

4x50 pap mixte

50 nl

50 papillon

Remise de récompense 4x50 dos/100 4N/50 brasse

4x50 brasse mixte

50 dos

200 nl

Relais multi club

Remise de récompense 4x50 dos/100 4N/50 brasse