



# **Annuel Règlement Occitanie**

**Trimestres 1 et 2**  
**2025**



# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## CATÉGORIES D'ÂGE – SAISON 2025

Rappels :

- Avenirs : 11 ans et moins.
- Benjamin(e)s : 12 à 13 ans.
- Juniors : 14 à 18 ans
- Seniors : 19 ans et plus.

<b>SAISON 2025</b>				
du 1er janvier au 31 décembre 2025				
	<b>Dames</b>		<b>Messieurs</b>	
BENJAMIN(E)S	12-13 ans	2013 à 2012	12-13 ans	2013 à 2012
JUNIORS	14-18 ans	2011 à 2007	14-18 ans	2011 à 2007
SENIORS	19 ans et plus	2006 et avant	19 ans et plus	2006 et avant

Version du 1 octobre 2024

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## DISPOSITIONS RELATIVES A L'ORGANISATION DES JURYS DES COMPETITIONS REGIONALES

### Club organisateur :

1. Local pour le jury:  
La réunion du jury doit pouvoir se faire dans le calme et la concentration, dans un local adapté où les consignes peuvent être données clairement et sereinement. Il est demandé au club organisateur de prévoir un local isolé du bassin équipé d'au moins une table et de chaises en nombre suffisant.
2. Repas des officiels:  
Conformément à ce qui se faisait en Languedoc-Roussillon, la Ligue a demandé aux organisateurs des compétitions régionales, sans que cela soit une obligation, de prendre en charge le repas des officiels inscrits pour la journée (pour une des journées dans les compétitions de plusieurs jours).  
Le club organisateur doit signaler à l'adresse « [officiels@occitanie.ffnatation.fr](mailto:officiels@occitanie.ffnatation.fr) » le jour éventuel choisi pour ce repas au moins quinze jours avant la compétition afin qu'une colonne spéciale soit rajoutée sur le "Doodle" d'inscription du jury.

### Tous les clubs :

1. Un club participant à une compétition régionale est tenu de fournir, à chaque réunion, le nombre d'officiels correspondant au barème de la compétition.
2. Pour chaque compétition régionale, un lien d'inscription « Doodle » sera diffusé 10 à 15 jours avant la date de la compétition. Les inscriptions seront closes 48 heures avant la première réunion de la compétition.
3. Il est demandé aux clubs devant fournir plus d'un officiel par réunion d'après le barème d'éviter d'inscrire uniquement des officiels chronométreurs (ou officiels C).
4. En compétition régionale, les officiels devront normalement être en tenue blanche, avec le t-shirt ou le polo de la Ligue, et un « bas » blanc.

Pour toutes les compétitions du programme sportif régional, le délai de présentation à la chambre d'appel est fixé à 10 minutes avant chaque course.

Pour toutes les compétitions du programme sportif régional composées de séries qualificatives pour des finales, le délai de déclaration des forfaits est fixé à 30 minutes après l'annonce au micro de la composition de la (ou des) finale(s) sur cette épreuve.

En cas de forfaits le délai est de 10 minutes suite à l'annonce au micro, pour confirmer la participation du nageur repêché.

## REGLEMENT FINANCIER 2024-2025

### Droits d'engagements

Engagement individuel :	5,00 €
Engagement relais :	6,00 €
Engagement par équipes (Interclubs Toutes catégories) :	30,00 €
Engagement par équipes (Interclubs Jeunes) :	30,00 €

Aucun droit d'engagement pour le club support concerné par la compétition organisée en collaboration avec la Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée de Natation.

En cas de demande pour modification, erreur, oubli, merci de contacter : [engagements@occitanie.ffnatation.fr](mailto:engagements@occitanie.ffnatation.fr) et [fanny.babou@ffnatation.fr](mailto:fanny.babou@ffnatation.fr).

Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel.

### Procédure

► Paiement dans un délai maximal de 15 jours à l'issue de la période de clôture des engagements par (au choix) :

1. Carte bancaire.
2. Virement bancaire en précisant systématiquement le nom complet du club et l'ordre de virement.
3. Chèque envoyé au siège de la ligue systématiquement accompagné du bon de commande correspondant. Pénalité de 100 € pour paiement au-delà de quinze jours, suivant la fin des engagements.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

---

## LES COMPÉTITIONS DU PROGRAMME REGIONAL TRIMESTRES 1 & 2 – 2025

---

**Meeting Régional d'Hiver de Ligue Juniors - Séniors – 50 m**

**8 au 9 février 2025 (4 réunions)**

Tarbes

Club support : Tarbes Nautic Club

---

**Circuit Qualificatif Occitanie – Toulouse – 50 m**

**7 au 9 mars 2025 (6 réunions)**

Toulouse (Léo Lagrange)

Club support : Dauphins du TOEC

---

**Championnats de Ligue Juniors - Séniors – 50 m**

**4 au 6 avril 2025 (5 réunions)**

Montpellier (Piscine Olympique Angelotti)

Club support : ASPTT Montpellier Natation

---

**Meeting Régional Benjamins 13 ans – Juniors – Séniors – 50 m**

**9 au 11 mai 2025 (5 réunions)**

Toulouse (Léo Lagrange)

Club support : Dauphins du TOEC

---

**Circuit Qualificatif Occitanie – Canet – 50 m**

**30 mai au 1 juin 2025 (6 réunions)**

Canet en Roussillon

Club support : Canet 66 Natation

---

**Championnats Régionaux Occitanie Benjamins – 50 m**

**28 et 29 juin 2025 (4 réunions)**

Nîmes

Club support : Nautic Club Nîmois

---

**Coupe Occitanie des Départements Benjamins – 25 m**

**30 juin 2025 (2 réunions)**

Alès

Club support : CN Cévennes Alès

---

**Championnats de Ligue Été Juniors – Séniors – 50 m**

**4 au 6 juillet 2025 (5 réunions)**

Montauban

Club support : Montauban Natation 82

---

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Meeting Régional d'Hiver de Ligue Juniors - Séniors – 50 m

- Samedi 8 au dimanche 9 février 2025
- 2 jours - 4 réunions

- Lieu : Tarbes
- Bassin : 50m
- Compétition non référencée

### Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Juniors / Séniors
- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-1 ou saison en cours

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 30/01/2025
- Clôture des engagements : 05/02/2025
- Liste des engagés : 06/02/2025
- Réunion technique : 08/02/2025 à 08h

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 [engagements@occitanie.ffnatation.fr](mailto:engagements@occitanie.ffnatation.fr)

## CONTENU DU PROGRAMME

Épreuves individuelles (17 en filles, 17 en garçons).  
Classement aux temps à l'issue des séries. Les séries se nageront toutes années d'âge confondues.

## MODE DE QUALIFICATION

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou de la saison sportive n-1, une performance de la grille de qualification jointe.  
Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

## PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.  
Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

## BAREME OFFICIEL

- 1 à 4 nageurs : 1 officiel minimum
- 5 à 12 nageurs : 2 officiels minimum
- 13 nageurs et + : 3 officiels minimum

## RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROGRAMMES ET HORAIRES (sous réserve du lieu de la compétition)

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition.

Samedi 08 février 2025			
Ouverture des portes : 7h00		Ouverture des portes : 13h45	
Début des épreuves : 8h15		Début des épreuves : 15h15	
200 nl dames	séries	200 4 nages dames	séries
400 4 nages messieurs	séries	200 brasse messieurs	séries
100 brasse dames	séries	200 dos dames	séries
100 nl messieurs	séries	100 dos messieurs	séries
100 papillon dames	séries	50 nl dames	séries
50 brasse messieurs	séries	200 papillon messieurs	séries
50 dos dames	séries	1500 nage libre dames	séries
50 papillon messieurs	séries	200 4 nages dames	séries
800 nage libre messieurs	séries	400 nage libre messieurs	séries

  

Dimanche 09 février 2025			
Ouverture des portes : 7h00		Ouverture des portes : 13h45	
Début des épreuves : 8h15		Début des épreuves : 15h15	
200 nl messieurs	séries	200 4n messieurs	séries
400 4n dames	séries	200 brasse dames	séries
100 brasse messieurs	séries	50 nl messieurs	séries
100 nl dames	séries	100 dos dames	séries
100 papillon messieurs	séries	200 dos messieurs	séries
50 brasse dames	séries	200 papillon dames	séries
50 dos messieurs	séries	1500 nage libre messieurs	séries
50 papillon dames	séries	400 nage libre dames	séries
800 nage libre dames	séries		

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION (en rouge, grilles susceptibles d'être modifiées)

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
50 NL	0:33.21	0:32.70	0:32.36	0:32.02	0:31.35	0:31.35
100 NL	1:12.16	1:11.27	1:10.54	1:09.85	1:08.50	1:08.50
200 NL	2:36.77	2:35.02	2:30.32	2:27.80	2:28.95	2:28.95
400 NL	5:30.78	5:24.64	5:19.01	5:16.38	5:11.93	5:11.93
800 NL	11:23.80	11:09.04	10:57.44	10:52.30	10:42.84	10:42.84
1500 NL	22:04.32	21:35.71	21:12.83	21:03.11	20:44.54	20:44.54
50 Dos	0:39.50	0:38.85	0:38.36	0:38.00	0:37.68	0:37.68
100 Dos	1:24.96	1:23.06	1:21.90	1:20.50	1:18.44	1:18.44
200 Dos	3:02.00	2:58.27	2:56.00	2:55.23	2:53.60	2:53.60
50 Bra.	0:43.71	0:42.99	0:42.66	0:42.08	0:41.64	0:41.64
100 Bra.	1:35.30	1:33.73	1:32.50	1:31.26	1:29.66	1:29.66
200 Bra.	3:24.71	3:21.34	3:18.16	3:15.10	3:12.43	3:12.43
50 Pap.	0:36.68	0:35.96	0:35.68	0:35.00	0:34.32	0:34.32
100 Pap.	1:21.97	1:20.02	1:18.98	1:16.40	1:15.27	1:15.27
200 Pap.	3:00.23	2:57.26	2:55.87	2:53.52	2:51.15	2:51.15
200 4 N.	3:00.93	2:56.63	2:53.57	2:49.19	2:48.72	2:48.72
400 4 N.	6:22.47	6:12.74	6:06.28	6:01.42	5:58.15	5:58.15
GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
50 NL	00:31.88	29.64	0:29.41	0:28.66	0:27.94	0:27.04
100 NL	01:10.37	1:05.06	1:03.33	1:02.22	1:01.34	0:59.97
200 NL	02:27.12	2:24.03	2:19.99	2:17.24	2:15.67	2:12.50
400 NL	05:13.61	5:05.06	4:52.14	4:49.74	4:45.66	4:41.66
800 NL	_*	10:38.03	10:05.07	09:59.92	09:51.74	09:43.69
1500 NL	_*	19:56.77	19:18.24	19:08.72	18:52.53	18:36.69
50 Dos	00:39.42	34.30	0:34.03	0:33.57	0:33.26	0:33.13
100 Dos	01:20.82	1:14.12	1:13.54	1:12.56	1:11.88	1:10.68
200 Dos	02:50.01	2:41.69	2:40.43	2:38.29	2:36.82	2:32.19
50 Bra.	00:42.50	37.67	0:37.38	0:36.88	0:35.53	0:35.09
100 Bra.	01:30.45	1:22.58	1:21.93	1:20.84	1:20.09	1:18.87
200 Bra.	03:14.77	2:59.55	2:58.15	2:55.76	2:53.36	2:51.83
50 Pap.	00:35.67	32.13	0:31.78	0:30.96	0:29.98	0:29.55
100 Pap.	01:19.88	1:11.67	1:11.11	1:10.16	1:08.13	1:07.10
200 Pap.	_*	2:39.16	2:37.92	2:35.81	2:34.36	2:33.74
200 4 N.	02:53.21	2:43.60	2:35.30	2:34.03	2:31.86	2:29.73
400 4 N.	_*	5:49.60	5:45.58	5:41.68	5:35.51	5:27.15

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Circuit Qualificatif Occitanie – Toulouse – 50 m

- Vendredi 7 au dimanche 9 mars 2025
- 3 jours, 6 réunions

- Lieu : Toulouse (Léo Lagrange)
- Bassin : 50m

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Filles 14 ans et plus (2011 et avant)
  - Garçons 14 ans et plus (2011 et avant)

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 27/02/2025
- Clôture des Engagements : 04/03/2025
- Liste des engagés : 05/03/2025
- Réunion technique : 07/03/2025 à 07h45

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

## EQUIPEMENT

Bassin de 50m, 8 couloirs, homologué.

## CONTENU DU PROGRAMME

Épreuves individuelles (17 en filles, 17 en garçons).

Classement aux temps à l'issue des séries. Les séries se nageront toutes années d'âge confondues.

### Catégories d'âge concernées

Nageuses 14 ans et plus pour les dames, et 14 ans et plus pour les messieurs, soit les seules catégories Juniors et Seniors.

### Mode de participation

- La compétition est déclarée par la Fédération Française de Natation.
- Les engagements se font via extraNat avec accès au Live FFN.
- Application de la grille de temps ci-dessous.
- La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-1 + N. Elle sera effectuée en bassin de 50 m PUIS en bassin de 25 m (grille de conversion). Si un temps en 25 m est retenu, il sera converti en 50 m selon la table fédérale.
- En cas d'absence de performance dans la base, l'engagement ne sera pas possible. Pas de No Time.
- Le temps limite d'engagement est requis pour chaque épreuve.
- Courses complémentaires : jusqu'à 2 autorisées.

### Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nageront toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales C	Juniors 14-15 ans	Juniors 14-15 ans

## MODE DE QUALIFICATION

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou de la saison sportive n-1, une performance de la grille de qualification jointe.

Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.  
Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

## BAREME OFFICIEL

- 1 à 4 nageurs : 1 officiel minimum
- 5 à 12 nageurs : 2 officiels minimum
- 13 nageurs et + : 3 officiels minimum

## RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

## GRILLE DE QUALIFICATIONS

Grille de temps	Dames	Messieurs
50 nage libre	29.74	27.01
100 nage libre	1:04.88	58.93
200 nage libre	2:21.07	2:09.64
400 nage libre	4:56.91	4:33.49
800 nage libre	10:16.54	9:33.91
1500 nage libre	20:19.84	18:08.49
50 dos	33.99	30.88
100 dos	1:12.78	1:06.81
200 dos	2:37.84	2:24.85
50 brasse	38.09	34.43
100 brasse	1:22.94	1:15.38
200 brasse	2:59.61	2:44.84
50 papillon	32.44	29.20
100 papillon	1:12.97	1:06.10
200 papillon	2:48.30	2:32.51
200 4 nages	2:39.45	2:26.27
400 4 nages	5:43.36	5:15.87

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides sur les réunions de l'après-midi.

**RAPPEL : Attention, les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements. En outre, à l'issue de la période d'engagement, l'organisateur possède également toute latitude en cas d'engagements jugés trop nombreux de refuser certains d'entre eux au regard du % indice mondiale de performance.**

Vendredi 7 mars 2025			
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 15h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 16h30	
50 Dos dames	séries	1500 NL dames	série rapide
50 Dos messieurs	séries	1500 NL messieurs	série rapide
100 Brasse dames	séries	50 Dos dames	finale
100 Brasse messieurs	séries	50 Dos messieurs	finale
200 Papillon dames	séries	100 Brasse dames	finale
200 Papillon messieurs	séries	100 Brasse messieurs	finale
200 NL dames	séries	200 Papillon dames	finale
200 NL messieurs	séries	200 Papillon messieurs	finale
1500 NL dames	séries pré-rapide	200 NL dames	finale
1500 NL messieurs	séries pré-rapide	200 NL messieurs	finale

  

Samedi 8 mars 2025			
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 15h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 16h30	
100 Papillon dames	séries	100 Papillon dames	finale
100 Papillon messieurs	séries	100 Papillon messieurs	finale
50 Brasse dames	séries	50 Brasse dames	finale
50 Brasse messieurs	séries	50 Brasse messieurs	finale
50 NL dames	séries	50 NL dames	finale
50 NL messieurs	séries	50 NL messieurs	finale
200 Dos dames	séries	200 Dos dames	finale
200 Dos messieurs	séries	200 Dos messieurs	finale
200 4 N dames	séries	200 4 N dames	finale
200 4 N messieurs	séries	200 4 N messieurs	finale
400 NL dames	séries	400 NL dames	finale
400 NL messieurs	séries	400 NL messieurs	finale

  

Dimanche 9 mars 2025			
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 15h30	
800 NL dames	séries pré-rapide	800 NL dames	série rapide
800 NL messieurs	séries pré-rapide	800 NL messieurs	série rapide
50 Papillon dames	séries	50 Papillon dames	finale
50 Papillon messieurs	séries	50 Papillon messieurs	finale
200 Brasse dames	séries	200 Brasse dames	finale
200 Brasse messieurs	séries	200 Brasse messieurs	finale
100 Dos dames	séries	100 Dos dames	finale
100 Dos messieurs	séries	100 Dos messieurs	finale
400 4 N dames	séries	400 4 N dames	finale
400 4 N messieurs	séries	400 4 N messieurs	finale
100 NL dames	séries	100 NL dames	finale
100 NL messieurs	séries	100 NL messieurs	finale

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Championnats de Ligue Juniors - Séniors – 50 m

- Vendredi 4 au dimanche 6 avril 2025
- 3 jours, 5 réunions

- Lieu : Montpellier (Piscine Olympique Angelotti)
- Bassin : 50m

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Filles 14 ans et plus (2011 et avant)
  - Garçons 14 ans et plus (2011 et avant)

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 25/03/2025
- Clôture des Engagements : 01/04/2025
- Liste des engagés : 02/04/2025
- Réunion technique : 04/04/2025 (horaire à fixer)

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

## CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, en Dames comme en Messieurs pour toutes les autres épreuves.

Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

### Catégories d'âge concernées

Nageuses 14 ans et plus pour les dames, et 14 ans et plus pour les messieurs, soit les seules catégories Juniors et Seniors.

### Mode de participation

Les nageurs pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.

Les performances réalisées lors de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-1 + N. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.

### Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nageront toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	Juniors 16-17ans	Juniors 16-17ans
Finales C	Juniors 14 -15 ans	Juniors 14 -15 ans

## PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

## BAREME OFFICIEL

- 1 à 4 nageurs : 1 officiel minimum
- 5 à 12 nageurs : 2 officiels minimum
- 13 nageurs et + : 3 officiels minimum

## RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides sur les réunions de l'après-midi.

**RAPPEL : Attention, les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.**

Vendredi 4 avril 2025	Samedi 5 avril 2025	Dimanche 6 Avril 2025
	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>
	100 NL dames (séries) 100 Papillon messieurs (séries) 200 Papillon dames (séries) 200 4n messieurs (séries) 400 4n dames (séries) 100 Brasse messieurs (séries) 200 Brasse dames (séries) 200 Dos messieurs (séries) 100 Dos dames (séries) 200 NL messieurs (séries) 400 NL dames (séries) 800 NL messieurs (séries lentes)	100 NL messieurs (séries) 100 Papillon dames (séries) 200 Papillon messieurs (séries) 200 4 N dames (séries) 400 4 N messieurs (séries) 100 Brasse dames (séries) 200 Brasse messieurs (séries) 200 Dos dames (séries) 100 Dos messieurs (séries) 200 NL dames (séries) 400 NL messieurs (séries) 1500 NL dames (séries lentes)

Vendredi 4 avril 2025	Samedi 5 avril 2025	Dimanche 6 avril 2025
<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>
50 NL dames (séries) 50 NL messieurs (séries) 50 Brasse dames (séries) 50 Brasse messieurs (séries) 50 Dos dames (séries) 50 Dos messieurs (séries) 50 Papillon dames (séries) 50 Papillon messieurs (séries) 800 NL dames (Classement au temps) 1500 NL messieurs (Classement au temps) 50 NL dames (finales) 50 NL messieurs (finales) 50 Brasse dames (finales) 50 Brasse messieurs (finales) 50 Dos dames (finales) 50 Dos messieurs (finales) 50 Papillon dames (finales) 50 Papillon messieurs (finales)	800 NL messieurs (série rapide) 100 NL dames (finales) 100 Papillon messieurs (finales) 200 Papillon dames (finales) 200 4n messieurs (finales) 400 4n dames (finales) 100 Brasse messieurs (finales) 200 Brasse dames (finales) 200 Dos messieurs (finales) 100 Dos dames (finales) 200 NL messieurs (finales) 400 NL dames (finales)	1500 NL dames (série rapide) 100 NL messieurs (finales) 100 Papillon dames (finales) 200 Papillon messieurs (finales) 200 4 N dames (finales) 400 4 N messieurs (finales) 100 Brasse dames (finales) 200 Brasse messieurs (finales) 200 Dos dames (finales) 100 Dos messieurs (finales) 200 NL dames (finales) 400 NL messieurs (finales)

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## GRILLE DE QUALIFICATIONS

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Années d'âges	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
Ages	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
50 NL	0:31.12	0:30.47	0:29.92	0:29.55	0:28.84	0:28.84
100 NL	1:08.60	1:06.68	1:05.95	1:05.50	1:04.61	1:04.61
200 NL	2:28.50	2:25.17	2:23.32	2:20.68	2:17.15	2:17.15
400 NL	5:20.65	5:00.00	4:52.00	4:48.00	4:43.76	4:43.76
800 NL	10:56.00	10:15.14	10:00.00	9:45.50	09:32.00	09:32.00
1500 NL	20:45.00	19:40.00	19:15.00	19:10.00	18:57.18	18:57.18
50 Dos	36.98	36.61	0:35.55	0:35.22	0:34.75	0:34.75
100 Dos	1:20.50	1:19.00	1:18.10	1:16.57	1:14.69	1:14.69
200 Dos	2:52.00	2:45.50	2:41.29	2:40.81	2:39.49	2:39.49
50 Bra.	0:42.00	41.53	0:40.47	39.82	0:38.57	0:38.57
100 Bra.	1:29.00	1:27.85	1:27.01	1:26.96	1:25.26	1:25.26
200 Bra.	3:16.00	3:07.29	3:06.50	3:05.75	3:02.76	3:02.76
50 Pap.	0:34.50	33.03	0:31.96	31.46	0:30.25	0:30.25
100 Pap.	1:16.00	1:14.02	1:12.46	1:11.02	1:08.92	1:08.92
200 Pap.	2:50.00	2:47.50	2:46.87	2:45.94	2:41.15	2:41.15
200 4 N.	2:50.00	2:44.50	2:43.89	2:41.80	2:39.43	2:39.43
400 4 N.	6:00.00	5:52.56	5:45.02	5:42.45	5:38.18	5:38.18
GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Années d'âges	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
Ages		15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
50 NL	00:30.36	0:28.50	0:27.25	0:26.43	0:26.28	0:25.89
100 NL	1:06.28	1:02.50	0:59.25	0:58.85	0:58.17	0:56.57
200 NL	2:20.26	2:17.50	2:13.84	2:11.85	2:08.03	2:03.95
400 NL	4:56.73	4:42.00	4:35.81	4:28.81	4:25.12	4:20.11
800 NL	10:02.50	9:40.00	9:27.00	09:20.70	9:03.67	8:52.00
1500 NL	18:55.50	18:25.00	18:15.00	17:52.00	17:30.00	17:00.00
50 Dos	35.46	32.64	0:32.27	0:32.04	0:31.85	30.63
100 Dos	1:14.65	1:09.77	1:08.36	1:08.17	1:06.66	1:05.21
200 Dos	2:33.59	2:28.85	2:27.47	2:26.44	2:24.35	2:22.69
50 Bra.	39.68	36.21	0:34.97	0:34.56	0:33.99	0:33.48
100 Bra.	1:26.13	1:20.75	1:17.86	1:15.63	1:14.73	1:12.46
200 Bra.	2:56.87	2:52.48	2:49.63	2:48.40	2:43.64	2:41.20
50 Pap.	32.90	30.42	0:29.47	0:28.80	0:28.38	27.24
100 Pap.	1:12.90	1:09.81	1:07.18	1:05.87	1:05.19	1:03.91
200 Pap.	2:41.50	2:34.33	2:28.00	2:24.63	2:23.42	2:22.15
200 4 N.	2:42.77	2:35.48	2:27.64	2:25.14	2:23.55	2:21.56
400 4 N.	5:34.90	5:22.50	5:11.95	5:03.08	5:02.01	4:51.60

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Meeting Régional Benjamins 13 ans – Juniors – Séniors – 50 m

- Vendredi 9 au dimanche 11 mai 2025
- 3 jours, 5 réunions

- Lieu : Toulouse (Léo Lagrange)
- Bassin : 50m

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Filles 13 ans et plus (2012 et avant)
  - Garçons 13 ans et plus (2012 et avant)

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 30/04/2025
- Clôture des Engagements : 06/05/2025
- Liste des engagés : 07/05/2025
- Réunion technique : 09/05/2025 à 8h45

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

## CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, en Dames comme en Messieurs pour toutes les autres épreuves.

Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

### Catégories d'âge concernées

Nageuses 13 ans et plus pour les dames, et 13 ans et plus pour pour les messieurs, soit l'année Benjamins 2 et les catégories Juniors et Seniors.

### Mode de participation

Les nageurs pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.

Les performances réalisées lors de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-1 + N. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.

### Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nageront toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	Benjamin 2 - Juniors	Benjamin 2 - Juniors
Finales C	Benjamin 2 - Juniors 1 - 2	Benjamin 2 - Juniors 1 - 2

## PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

## BAREME OFFICIEL

- 1 à 4 nageurs : 1 officiel minimum
- 5 à 12 nageurs : 2 officiels minimum
- 13 nageurs et + : 3 officiels minimum

## RÉCOMPENSES

Trophées pour les 10 premières et les 10 premiers toutes catégories sur 3 épreuves à la table de cotation.

Trophées pour les 10 premières et les 10 premiers J3-4-5 sur 3 épreuves à la table de cotation.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Benjamins 2 / J1-J2 : médailles aux 3 premières et aux 3 premiers de chaque épreuves à la suite des finales A, B, C (avec priorité pour les nageuses ou nageurs de la finale A) et au classement au temps pour les 800 et 1500 nage libre.

## PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides sur les réunions de l'après-midi.

**RAPPEL : Attention, les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.**

Vendredi 9 mai 2025	Samedi 10 mai 2025	Dimanche 11 mai 2025
	<b>Ouverture des portes</b> <b>Début des épreuves</b> 100 NL dames (séries) 100 Papillon messieurs (séries) 200 Papillon dames (séries) 200 4n messieurs (séries) 400 4n dames (séries) 100 Brasse messieurs (séries) 200 Brasse dames (séries) 200 Dos messieurs (séries) 100 Dos dames (séries) 200 NL messieurs (séries) 400 NL dames (séries) 800 NL messieurs (séries lentes)	<b>Ouverture des portes</b> <b>Début des épreuves</b> 100 NL messieurs (séries) 100 Papillon dames (séries) 200 Papillon messieurs (séries) 200 4 N dames (séries) 400 4 N messieurs (séries) 100 Brasse dames (séries) 200 Brasse messieurs (séries) 200 Dos dames (séries) 100 Dos messieurs (séries) 200 NL dames (séries) 400 NL messieurs (séries) 1500 NL dames (séries lentes)

Vendredi 9 mai 2025	Samedi 10 mai 2025	Dimanche 11 mai 2025
<b>Ouverture des portes</b> <b>Début des épreuves</b> 50 NL dames (séries) 50 NL messieurs (séries) 50 Brasse dames (séries) 50 Brasse messieurs (séries) 50 Dos dames (séries) 50 Dos messieurs (séries) 50 Papillon dames (séries) 50 Papillon messieurs (séries) 800 NL dames (Classement au temps) 1500 NL messieurs (Classement au temps) 50 NL dames (finales) 50 NL messieurs (finales) 50 Brasse dames (finales) 50 Brasse messieurs (finales) 50 Dos dames (finales) 50 Dos messieurs (finales) 50 Papillon dames (finales) 50 Papillon messieurs (finales)	<b>Ouverture des portes</b> <b>Début des épreuves</b> 800 NL messieurs (série rapide) 100 NL dames (finales) 100 Papillon messieurs (finales) 200 Papillon dames (finales) 200 4n messieurs (finales) 400 4n dames (finales) 100 Brasse messieurs (finales) 200 Brasse dames (finales) 200 Dos messieurs (finales) 100 Dos dames (finales) 200 NL messieurs (finales) 400 NL dames (finales)	<b>Ouverture des portes</b> <b>Début des épreuves</b> 1500 NL dames (série rapide) 100 NL messieurs (finales) 100 Papillon dames (finales) 200 Papillon messieurs (finales) 200 4 N dames (finales) 400 4 N messieurs (finales) 100 Brasse dames (finales) 200 Brasse messieurs (finales) 200 Dos dames (finales) 100 Dos messieurs (finales) 200 NL dames (finales) 400 NL messieurs (finales)

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION (en rouge, grilles susceptibles d'être modifiées)

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	13 ans/14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012/2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
50 NL	0:33.21	0:32.70	0:32.36	0:32.02	0:31.35	0:31.35
100 NL	1:12.16	1:11.27	1:10.54	1:09.85	1:08.50	1:08.50
200 NL	2:36.77	2:35.02	2:30.32	2:27.80	2:28.95	2:28.95
400 NL	5:30.78	5:24.64	5:19.01	5:16.38	5:11.93	5:11.93
800 NL	11 :23.80	11:09.04	10:57.44	10:52.30	10:42.84	10:42.84
1500 NL	22:04.32	21:35.71	21:12.83	21:03.11	20:44.54	20:44.54
50 Dos	0:39.50	0:38.85	0:38.36	0:38.00	0:37.68	0:37.68
100 Dos	1:24.96	1:23.06	1:21.90	1:20.50	1:18.44	1:18.44
200 Dos	3:02.00	2:58.27	2:56.00	2:55.23	2:53.60	2:53.60
50 Bra.	0:43.71	0:42.99	0:42.66	0:42.08	0:41.64	0:41.64
100 Bra.	1:35.30	1:33.73	1:32.50	1:31.26	1:29.66	1:29.66
200 Bra.	3:24.71	3:21.34	3:18.16	3:15.10	3:12.43	3:12.43
50 Pap.	0:36.68	0:35.96	0:35.68	0:35.00	0:34.32	0:34.32
100 Pap.	1:21.97	1:20.02	1:18.98	1:16.40	1:15.27	1:15.27
200 Pap.	3:00.23	2:57.26	2:55.87	2:53.52	2:51.15	2:51.15
200 4 N.	3:00.93	2:56.63	2:53.57	2:49.19	2:48.72	2:48.72
400 4 N.	6:22.47	6:12.74	6:06.28	6:01.42	5:58.15	5:58.15

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	13 ans/14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012/2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
50 NL	00:31.88	29.64	0:29.41	0:28.66	0:27.94	0:27.04
100 NL	01:10.37	1:05.06	1:03.33	1:02.22	1:01.34	0:59.97
200 NL	02:27.12	2:24.03	2:19.99	2:17.24	2:15.67	2:12.50
400 NL	05:13.61	5:05.06	4:52.14	4:49.74	4:45.66	4:41.66
800 NL	_*	10:38.03	10:05.07	09:59.92	09:51.74	09:43.69
1500 NL	_*	19:56.77	19:18.24	19:08.72	18:52.53	18:36.69
50 Dos	00:39.42	34.30	0:34.03	0:33.57	0:33.26	0:33.13
100 Dos	01:20.82	1:14.12	1:13.54	1:12.56	1:11.88	1:10.68
200 Dos	02:50.01	2:41.69	2:40.43	2:38.29	2:36.82	2:32.19
50 Bra.	00:42.50	37.67	0:37.38	0:36.88	0:35.53	0:35.09
100 Bra.	01:30.45	1:22.58	1:21.93	1:20.84	1:20.09	1:18.87
200 Bra.	03:14.77	2:59.55	2:58.15	2:55.76	2:53.36	2:51.83
50 Pap.	00:35.67	32.13	0:31.78	0:30.96	0:29.98	0:29.55
100 Pap.	01:19.88	1:11.67	1:11.11	1:10.16	1:08.13	1:07.10
200 Pap.	_*	2:39.16	2:37.92	2:35.81	2:34.36	2:33.74
200 4 N.	02:53.21	2:43.60	2:35.30	2:34.03	2:31.86	2:29.73
400 4 N.	_*	5:49.60	5:45.58	5:41.68	5:35.51	5:27.15

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Circuit qualificatif Occitanie – Canet – 50 m

- Vendredi 30 mai au dimanche 1 juin 2025
- 3 jours, 6 réunions

- Lieu : Canet en Roussillon
- Bassin : 50m

### Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Filles 14 ans et plus (2011 et avant)
  - Garçons 14 ans et plus (2011 et avant)

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 20/05/2025
- Clôture des Engagements : 27/05/2025
- Liste des engagés : 28/05/2025
- Réunion technique : 30/05/2025 à 07h45

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

## EQUIPEMENT

Bassin de 50m, 8 couloirs, homologué.

## CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, en Dames comme en Messieurs pour toutes les autres épreuves.  
Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

### Catégories d'âge concernées

Nageuses 14 ans et plus pour les dames, et 14 ans et plus pour les messieurs, soit les seules catégories Juniors et Seniors.

### Mode de participation

- La compétition est déclarée par la Fédération Française de Natation.
- Les engagements se font via extraNat avec accès au Live FFN.
- Application de la grille de temps ci-dessous.
- La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-1 + N. Elle sera effectuée en bassin de 50 m PUIS en bassin de 25 m (grille de conversion). Si un temps en 25 m est retenu, il sera converti en 50 m selon la table fédérale.
- En cas d'absence de performance dans la base, l'engagement ne sera pas possible. Pas de No Time.
- Le temps limite d'engagement est requis pour chaque épreuve.
- Courses complémentaires : jusqu'à 2 autorisées.

### Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nageront toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales C	Juniors 1 - 2	Juniors 1 - 2

## MODE DE QUALIFICATION

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou de la saison sportive n-1, une performance de la grille de qualification jointe.  
Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.  
Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

## BAREME OFFICIEL

- 1 à 4 nageurs : 1 officiel minimum
- 5 à 12 nageurs : 2 officiels minimum
- 13 nageurs et + : 3 officiels minimum

## RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

## GRILLE DE QUALIFICATIONS

Grille de temps	Dames	Messieurs
50 nage libre	29.74	27.01
100 nage libre	1:04.88	58.93
200 nage libre	2:21.07	2:09.64
400 nage libre	4:56.91	4:33.49
800 nage libre	10:16.54	9:33.91
1500 nage libre	20:19.84	18:08.49
50 dos	33.99	30.88
100 dos	1:12.78	1:06.81
200 dos	2:37.84	2:24.85
50 brasse	38.09	34.43
100 brasse	1:22.94	1:15.38
200 brasse	2:59.61	2:44.84
50 papillon	32.44	29.20
100 papillon	1:12.97	1:06.10
200 papillon	2:48.30	2:32.51
200 4 nages	2:39.45	2:26.27
400 4 nages	5:43.36	5:15.87

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides sur les réunions de l'après-midi.

**RAPPEL : Attention, les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements. En outre, à l'issue de la période d'engagement, l'organisateur possède également toute latitude en cas d'engagements jugés trop nombreux de refuser certains d'entre eux au regard du % indice mondiale de performance.**

Vendredi 30 mai 2025			
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 15h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 16h30	
50 Dos dames	séries	1500 NL dames	série rapide
50 Dos messieurs	séries	1500 NL messieurs	série rapide
100 Brasse dames	séries	50 Dos dames	finale
100 Brasse messieurs	séries	50 Dos messieurs	finale
200 Papillon dames	séries	100 Brasse dames	finale
200 Papillon messieurs	séries	100 Brasse messieurs	finale
200 NL dames	séries	200 Papillon dames	finale
200 NL messieurs	séries	200 Papillon messieurs	finale
1500 NL dames	séries pré-rapide	200 NL dames	finale
1500 NL messieurs	séries pré-rapide	200 NL messieurs	finale
Samedi 31 mai 2025			
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 15h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 16h30	
100 Papillon dames	séries	100 Papillon dames	finale
100 Papillon messieurs	séries	100 Papillon messieurs	finale
50 Brasse dames	séries	50 Brasse dames	finale
50 Brasse messieurs	séries	50 Brasse messieurs	finale
50 NL dames	séries	50 NL dames	finale
50 NL messieurs	séries	50 NL messieurs	finale
200 Dos dames	séries	200 Dos dames	finale
200 Dos messieurs	séries	200 Dos messieurs	finale
200 4 N dames	séries	200 4 N dames	finale
200 4 N messieurs	séries	200 4 N messieurs	finale
400 NL dames	séries	400 NL dames	finale
400 NL messieurs	séries	400 NL messieurs	finale
Dimanche 1 juin 2025			
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 15h30	
800 NL dames	séries pré-rapide	800 NL dames	série rapide
800 NL messieurs	séries pré-rapide	800 NL messieurs	série rapide
50 Papillon dames	séries	50 Papillon dames	finale
50 Papillon messieurs	séries	50 Papillon messieurs	finale
200 Brasse dames	séries	200 Brasse dames	finale
200 Brasse messieurs	séries	200 Brasse messieurs	finale
100 Dos dames	séries	100 Dos dames	finale
100 Dos messieurs	séries	100 Dos messieurs	finale
400 4 N dames	séries	400 4 N dames	finale
400 4 N messieurs	séries	400 4 N messieurs	finale
100 NL dames	séries	100 NL dames	finale
100 NL messieurs	séries	100 NL messieurs	finale

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Championnats Régionaux Occitanie Benjamins – 50 m

- Samedi 28 et dimanche 29 juin 2025
- 2 jours, 4 réunions

- Lieu : Nîmes
- Bassin : 50m

### Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Benjamins
- Réalisation du trophée 4 nageur ou du trophée nageur complet

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 18/06/2025
- Clôture des Engagements : 25/06/2025
- Liste des engagés : 26/06/2025
- Réunion technique : 28/06/2025 à 8h

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

(sous réserve d'aucune modification de l'Annuel Règlement National)

### CONTENU DU PROGRAMME

- Benjamins 2 : 32 épreuves
- Benjamins 1 : 26 épreuves (200 papillon, 400 4 nages, 800 et 1500 nage libre ne sont pas au programme). Ce choix est porté par la Direction des équipes de France qui souhaite que l'accent soit mis sur le développement des habiletés motrices, pour cette année d'âge, avant de prioriser la charge de travail qui mettrait cette préoccupation de côté.

Toutes les épreuves sont au format « Classement au temps »

### MODE DE QUALIFICATION

Dans l'optique de favoriser la formation complète du nageur, la réalisation du trophée nageur complet ou du trophée 4 nageur dans la période du 1 janvier au 22 juin 2025 permettra de se qualifier aux championnats régionaux Occitanie Benjamins.

<b>« Trophée du 4 nageur », au cumul des points marqués</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 12 ans : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre.</li><li>• 13 ans : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre.</li></ul>
<b>« Trophée du nageur complet », au cumul des points marqués</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 12 ans : 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre.</li><li>• 13 ans : 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte).</li></ul>

\* 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse

### PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document. Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

### BAREME OFFICIEL

- 1 à 3 nageurs : présence d'aucun officiel imposée
- 4 à 8 nageurs : 1 officiel minimum
- 9 nageurs et + : 2 officiels minimum

### RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROGRAMME ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. **Selon les horaires nous nous gardons la possibilité de limiter la durée des pauses ainsi que le nombre de série par épreuve.**

Samedi 28 juin 2025			
<b>Ouverture des portes : 7h45</b>		<b>Ouverture des portes : 14h00</b>	
<b>Début des épreuves : 9h30</b>		<b>Début des épreuves : 15h30</b>	
800 nl dames	séries	400 nl dames	séries
50 dos messieurs	séries	100 dos messieurs	séries
200 dos dames	séries	200 papillons dames	séries
200 4N messieurs	séries	200 nl messieurs	séries
		50 nl dames	
Pause 45'		Pause 45'	
		200 brasse messieurs	séries
100 Brasse dames	séries	400 4N dames	séries
100 papillon messieurs	séries	50 papillon messieurs	séries
100 nl dames	séries	50 brasse dames	séries
Dimanche 29 juin 2025			
<b>Ouverture des portes : 7h45</b>		<b>Ouverture des portes : 14h00</b>	
<b>Début des épreuves : 9h30</b>		<b>Début des épreuves : 15h30</b>	
800 nl messieurs	séries	400 nl messieurs	séries
50 dos dames	séries	100 dos dames	séries
200 dos messieurs	séries	200 papillon messieurs	séries
200 4n dames	séries	200 nl dames	séries
		50 nl messieurs	séries
Pause 45'		Pause 45'	
100 brasse messieurs	séries	200 brasse dames	séries
100 papillon dames	séries	400 4n messieurs	séries
100 nl messieurs	séries	50 papillon dames	séries
		50 brasse messieurs	séries

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Coupe Occitanie des Départements Benjamins – 25 m

- Lundi 30 juin 2025
- 1 jour, 2 réunions

- Lieu : Alès
- Bassin : 25m
- Compétition référencée

### Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Benjamins
- Equipes de Comités Départementaux

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 20/06/2025
- Clôture des Engagements : 27/06/2025
- Liste des engagés : 28/06/2025
- Réunion technique : 30/06/2025 à 8h

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

(sous réserve d'aucune modification de l'Annuel Règlement National)

### COMPOSITION DES EQUIPES

x Benjamins 1<sup>ère</sup> année – UN à CINQ Benjamins 2<sup>ème</sup> année minimum (une équipe peut-être composée de 9 Benjamins 1<sup>ère</sup> année et 1 Benjamin 2<sup>ème</sup> année).  
Jusqu'à deux équipes de 10 filles et/ou deux équipes de 10 garçons par Comité Départemental.

### CONTENU DU PROGRAMME

- **Chaque nageur** s'engagera sur **UNE** épreuve individuelle. Chaque épreuve est nagée UNE FOIS par un nageur différent. Le 400 4 nages sera nagé par un nageur Benjamins 2.
- **Chaque nageur** devra participer au relais 10 x 50 nage libre ET au relais 10 x 100 nage libre. Les relais 4 x 50 4 nages et 4 x 100 4 nages seront composés par HUIT nageurs différents.
- **Huit nageurs devront ainsi disputer une épreuve individuelle et trois relais, deux nageurs devront disputer une épreuve individuelle et deux relais.**

### Épreuves individuelles

400 et 200 nage libre, 200 dos, 200 brasse, 200 papillon, 400 et 200 4 nages, 50 papillon, 50 dos, 50 brasse.

### Relais

10 x 50 nage libre, 4 x 100 4 nages, 4 x 50 4 nages, 10 x 100 nage libre.

### CLASSEMENT

Le classement des équipes se fera au cumul des points de toutes les épreuves (individuelles et relais).  
En cas d'égalité, le relais 10 x 100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex aequo, puis le 10 x 50 nage libre, puis le 4 x 100 4 nages, puis le 4 x 50 4 nages.  
Le classement sera publié le jeudi 13 juillet 2025. Les organisateurs adopteront la plus grande vigilance et la plus grande rigueur possible pour vérifier l'exactitude des résultats à remonter vers le serveur fédéral. La période de réclamation prendra fin le mardi 18 juillet 2025.

### Mobilisation des remplaçants

En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10x50 nage libre (1<sup>ère</sup> épreuve), il peut être fait appel à un remplaçant. Passé ce délai, il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels.

Aucun remplaçant ne peut se substituer à l'un des titulaires du relais 10 x 50 nage libre. Dans le cas où les résultats feraient apparaître plus de 10 nageurs dans la composition d'une équipe, celle-ci sera déclassée à 0 point.

Dans TOUS les cas, une équipe ne pourra pas présenter plus de 5 Benjamins 2<sup>ème</sup> année dans sa composition. Ainsi un B1 peut remplacer un B2 et l'équipe afficher six B1 et quatre B2, mais un B2 ne pourra pas remplacer un B1 et afficher quatre B1 et six B2. Les remplacements B1 pour B1 et B2 pour B2 restent possibles.

### PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## BAREME OFFICIEL

- 1 officiel minimum par équipe engagée.

## RÉCOMPENSES

Une coupe sera remise aux 3 premières équipes filles et aux trois premières équipes garçons.

## PROGRAMME

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition.

Réunion N°1		Réunion N°2	
10 x 50 nage libre messieurs	séries M	10 x 100 nage libre dames	séries D
10 x 50 nage libre dames	séries D	10 x 100 nage libre messieurs	séries M
200 4 nages messieurs	séries M	200 4 nages dames	séries D
400 4 nages dames	séries D	400 4 nages messieurs	séries M
200 papillon messieurs	séries M	50 papillon dames	séries D
50 brasse dames	séries D	50 papillon messieurs	séries M
50 brasse messieurs	séries M	200 brasse dames	séries D
200 papillon dames	séries D	200 brasse messieurs	séries M
200 dos messieurs	séries M	50 dos dames	séries D
200 dos dames	séries D	50 dos messieurs	séries M
400 nage libre messieurs	séries M	400 nage libre dames	séries D
200 nage libre dames	séries D	200 nage libre messieurs	séries M
4 x 50 4 nages messieurs	séries M	4 x 100 4 nages Dames	séries D
4 x 50 4 nages dames	séries D	4 x 100 4 nages Messieurs	séries M

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## Championnats de Ligue Eté Juniors – Séniors – 50 m

- Vendredi 4 au dimanche 6 juillet 2025
- 3 jours - 5 réunions

- Lieu : Montauban
- Bassin : 50m

### Conditions d'accès

- Filles 14 ans et plus (2011 et avant)
- Garçons 14 ans et plus (2011 et avant)

### Engagements

- Propositions ExtraNat : 24/06/2025
- Clôture des engagements : 01/07/2025
- Liste des engagés : 02/07/2025
- Réunion technique : 04/07/2025 à 13h45

### Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J +8  
engagements@occitanie.ffnatation.fr

## CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, en Dames comme en Messieurs pour toutes les autres épreuves.

Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

### Catégories d'âge concernées

Nageuses 14 ans et plus pour les dames, et 14 ans et plus pour pour les messieurs, soit les seules catégories Juniors et Seniors.

### Mode de participation

Les nageurs pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.

Les performances réalisées lors de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-1 + N. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.

### Organisation des séries et des finales

Séries - Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 et 1500 nage libre Filles et Garçons où les séries classement aux temps se nageront toutes années d'âge confondues.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	Juniors	Juniors
Finales C	Juniors 1 - 2	Juniors 1 - 2

## PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

Des dérogations pourront être accordées à titre exceptionnel par le DTR.

### BAREME OFFICIEL

- 1 à 4 nageurs : 1 officiel minimum
- 5 à 12 nageurs : 2 officiels minimum
- 13 nageurs et + : 3 officiels minimum

## RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides sur les réunions de l'après-midi.

**RAPPEL : Attention, les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.**

Vendredi 4 juillet 2025	Samedi 5 juillet 2025	Dimanche 6 juillet 2025
	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>
	100 NL dames (séries) 100 Papillon messieurs (séries) 200 Papillon dames (séries) 200 4n messieurs (séries) 400 4n dames (séries) 100 Brasse messieurs (séries) 200 Brasse dames (séries) 200 Dos messieurs (séries) 100 Dos dames (séries) 200 NL messieurs (séries) 400 NL dames (séries) 800 NL messieurs (séries lentes)	100 NL messieurs (séries) 100 Papillon dames (séries) 200 Papillon messieurs (séries) 200 4 N dames (séries) 400 4 N messieurs (séries) 100 Brasse dames (séries) 200 Brasse messieurs (séries) 200 Dos dames (séries) 100 Dos messieurs (séries) 200 NL dames (séries) 400 NL messieurs (séries) 1500 NL dames (séries lentes)

Vendredi 4 juillet 2025	Samedi 5 juillet 2025	Dimanche 6 juillet 2025
<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>	<b>Ouverture des portes Début des épreuves</b>
50 NL dames (séries) 50 NL messieurs (séries) 50 Brasse dames (séries) 50 Brasse messieurs (séries) 50 Dos dames (séries) 50 Dos messieurs (séries) 50 Papillon dames (séries) 50 Papillon messieurs (séries) 800 NL dames (Classement au temps) 1500 NL messieurs (Classement au temps) 50 NL dames (finales) 50 NL messieurs (finales) 50 Brasse dames (finales) 50 Brasse messieurs (finales) 50 Dos dames (finales) 50 Dos messieurs (finales) 50 Papillon dames (finales) 50 Papillon messieurs (finales)	800 NL messieurs (série rapide) 100 NL dames (finales) 100 Papillon messieurs (finales) 200 Papillon dames (finales) 200 4n messieurs (finales) 400 4n dames (finales) 100 Brasse messieurs (finales) 200 Brasse dames (finales) 200 Dos messieurs (finales) 100 Dos dames (finales) 200 NL messieurs (finales) 400 NL dames (finales)	1500 NL dames (série rapide) 100 NL messieurs (finales) 100 Papillon dames (finales) 200 Papillon messieurs (finales) 200 4 N dames (finales) 400 4 N messieurs (finales) 100 Brasse dames (finales) 200 Brasse messieurs (finales) 200 Dos dames (finales) 100 Dos messieurs (finales) 200 NL dames (finales) 400 NL messieurs (finales)

# REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

## GRILLE DE QUALIFICATIONS

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Années d'âges	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
Ages	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	18 ans et +
50 NL	0:31.12	0:30.47	0:29.92	0:29.55	0:28.84	0:28.84
100 NL	1:08.60	1:06.68	1:05.95	1:05.50	1:04.61	1:04.61
200 NL	2:28.50	2:25.17	2:23.32	2:20.68	2:17.15	2:17.15
400 NL	5:20.65	5:00.00	4:52.00	4:48.00	4:43.76	4:43.76
800 NL	10:56.00	10:15.14	10:00.00	9:45.50	09:32.00	09:32.00
1500 NL	20:45.00	19:40.00	19:15.00	19:10.00	18:57.18	18:57.18
50 Dos	36.98	36.61	0:35.55	0:35.22	0:34.75	0:34.75
100 Dos	1:20.50	1:19.00	1:18.10	1:16.57	1:14.69	1:14.69
200 Dos	2:52.00	2:45.50	2:41.29	2:40.81	2:39.49	2:39.49
50 Bra.	0:42.00	41.53	0:40.47	39.82	0:38.57	0:38.57
100 Bra.	1:29.00	1:27.85	1:27.01	1:26.96	1:25.26	1:25.26
200 Bra.	3:16.00	3:07.29	3:06.50	3:05.75	3:02.76	3:02.76
50 Pap.	0:34.50	33.03	0:31.96	31.46	0:30.25	0:30.25
100 Pap.	1:16.00	1:14.02	1:12.46	1:11.02	1:08.92	1:08.92
200 Pap.	2:50.00	2:47.50	2:46.87	2:45.94	2:41.15	2:41.15
200 4 N.	2:50.00	2:44.50	2:43.89	2:41.80	2:39.43	2:39.43
400 4 N.	6:00.00	5:52.56	5:45.02	5:42.45	5:38.18	5:38.18
GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Années d'âges	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et moins
Ages		15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
50 NL	00:30.36	0:28.50	0:27.25	0:26.43	0:26.28	0:25.89
100 NL	1:06.28	1:02.50	0:59.25	0:58.85	0:58.17	0:56.57
200 NL	2:20.26	2:17.50	2:13.84	2:11.85	2:08.03	2:03.95
400 NL	4:56.73	4:42.00	4:35.81	4:28.81	4:25.12	4:20.11
800 NL	10:02.50	9:40.00	9:27.00	09:20.70	9:03.67	8:52.00
1500 NL	18:55.50	18:25.00	18:15.00	17:52.00	17:30.00	17:00.00
50 Dos	35.46	32.64	0:32.27	0:32.04	0:31.85	30.63
100 Dos	1:14.65	1:09.77	1:08.36	1:08.17	1:06.66	1:05.21
200 Dos	2:33.59	2:28.85	2:27.47	2:26.44	2:24.35	2:22.69
50 Bra.	39.68	36.21	0:34.97	0:34.56	0:33.99	0:33.48
100 Bra.	1:26.13	1:20.75	1:17.86	1:15.63	1:14.73	1:12.46
200 Bra.	2:56.87	2:52.48	2:49.63	2:48.40	2:43.64	2:41.20
50 Pap.	32.90	30.42	0:29.47	0:28.80	0:28.38	27.24
100 Pap.	1:12.90	1:09.81	1:07.18	1:05.87	1:05.19	1:03.91
200 Pap.	2:41.50	2:34.33	2:28.00	2:24.63	2:23.42	2:22.15
200 4 N.	2:42.77	2:35.48	2:27.64	2:25.14	2:23.55	2:21.56
400 4 N.	5:34.90	5:22.50	5:11.95	5:03.08	5:02.01	4:51.60