



**Annuel Règlement
Occitanie
Trimestre 4
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.

SAISON 2025				
du 1er janvier au 31 décembre 2025				
	Dames		Messieurs	
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 7 juillet 2025

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 » 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 2025

Droits d'engagements

Engagement individuel :	6,60 €
Engagement relais :	9,00 €
Engagement par équipes (Interclubs Toutes Catégories, Interclubs Maîtres, Coupe des Départements) :	45,00 €

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 et 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 TRIMESTRE 4 – 2025

Championnats Interclubs - TC – 25 m

15 novembre 2025 (2 réunions)

Montpellier

Club support : Montpellier Méditerranée Métropole UC Natation

Meeting National Occitanie Juniors-Séniors – 50m

19 au 21 décembre 2025 (6 réunions)

Nîmes

Club support : Nautic Club Nîmois

LES DATES PROTEGEES

Séminaire de Ligue

Dirigeants, Entraîneurs Natation Course et Natation Artistique

20 et 21 septembre 2025

Port-Leucate

Championnats Interclubs - TC – 25 m

15 novembre 2025 – poule régionale

Montpellier

16 novembre 2025 – poules départementales

Départements et inter-départements

Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire de la Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée de Natation

10 janvier 2026

Toulouse

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats Interclubs – TC – 25m

- Samedi 15 novembre 2025
- 1 jour, 2 réunions
- Lieu : Montpellier
- Bassin : 25m

Conditions d'accès

- Toutes catégories d'âges confondues
- Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs

Engagements

- Propositions ExtraNat : 05/11/2025
- Clôture des Engagements : 12/11/ 2025
- Liste des engagés : 13/11/2025
- Réunion technique : 15/11/2025 à 07h45

Résultats

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

PREAMBULE

Objectif : toute la natation française sur le pont ! La performance est cette fois-ci quantitative (plus de 25.000 licenciés mouillent le maillot), ce qui n'empêche pas quelques chronos de bonne facture de devenir de nouvelles références nationales, surtout dans le créneau des meilleures performances françaises 12 ans filles, de 13 à 17 ans filles et garçons, 18 ans garçons, en bassin de 25 m ou bien encore des records de France. Enfin, c'est aussi une occasion unique pour les "petits" de côtoyer les plus grands.

ÉQUIPEMENTS

Bassin de 25m homologué. Chronométrage automatique obligatoire pour les meilleures poules régionales. À titre exceptionnel et sous réserve d'un accord préalable de la Commission sportive de Natation Course de la Fédération Française de Natation, l'utilisation du chronométrage semi-automatique peut être exceptionnellement autorisée à l'unique condition de disposer de trois chronomètres (bouton presseur) par ligne.

BARÈME OFFICIEL

- 1 officiel à chaque réunion pour une équipe qualifiée
- 2 officiels à chaque réunion pour 2, 3 ou 4 équipes qualifiées au total (dames ou messieurs)

CONTENU DU PROGRAMME

Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs)

100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.

Classement au temps.

Épreuves de relais (3 en dames et 3 en messieurs)

4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 200 nage libre.

Classement au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de la AQUA.

JURY

Les juges arbitres affectés seront désignés par la ligue. Les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validées pour la saison en cours.

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

DISPOSITIONS PARTICULIERES

L'organisation de cette compétition se déroulera à l'échelon régional avec un classement national. Le nombre d'équipes en finales régionales est fixé à 24 **en conservant l'exigence que la meilleure équipe de chaque club doit participer à la meilleure poule régionale ; Tout forfait d'équipe devra être déclaré avant 19 Octobre 2024 à 12h.**

Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa Ligue et toutes les épreuves doivent être nagées.

Précision : la notion "d'épreuve nagée" signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

Exemples :

1. Un nageur respecte la distance, mais pas le style (exemple : 200m nage libre au lieu de 200m papillon) : **l'épreuve n'a pas été nagée.**
2. Si un nageur abandonne, quelle que soit la raison : **l'épreuve n'a pas été nagée.**
3. Sous réserve qu'il l'ait terminée, **l'épreuve est considérée comme nagée** même si le nageur est disqualifié pour une faute technique (nage ou virage).
4. Un nageur est forfait, y compris pour cause de blessure justifiée par un certificat médical : **l'épreuve n'a pas été nagée.**
5. Deuxième faux départ (cas n° 1) - Le nageur tombe dans l'eau alors que le signal de départ n'a pas été donné. Le nageur fautif est disqualifié et pour lui **l'épreuve n'a pas été nagée.**
6. Deuxième faux départ (cas n° 2) - Le nageur fautif est disqualifié à l'issue de la course après avoir parcouru la totalité de la distance et respecté le style de nage : **l'épreuve a été nagée.**
7. Deuxième faux départ (cas n° 3) - Alors que le signal de départ a été donné, un nageur s'arrête et ne termine pas la course considérant qu'il a fait un faux départ et qu'il sera disqualifié à l'arrivée. Cela équivaut à un abandon : **l'épreuve n'a pas été nagée.**

Rappel : le juge-arbitre est responsable de la validation des résultats, comprenant notamment le respect des codes informatiques (dis- qualifications, abandon, forfait...).

MODE DE PARTICIPATION

Chaque équipe est composée de dix nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 nage libre. Lorsque les titulaires du relais 10 x 50 nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10 x 50 nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Passé ce délai, il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels.

Ne pas avoir fait forfait pour la poule régionale interclub en 2024

En cas de forfait d'un ou plusieurs clubs, dans les poules régionales, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés (en tenant compte de la poule régionale à laquelle ils appartiennent).

Pour les championnats interclubs de Ligue et départementaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra pas avoir dans sa composition **plus de deux nageurs étrangers hors UE et/ou citoyens de l'UE**, ressortissants d'un autre Etat membre **qui ne résident pas depuis au moins 12 mois sur le territoire français** où ils pratiquent la Natation Course. Cette limitation s'applique à tous ces nageurs étrangers ayant réalisé lors des 4 dernières années (depuis 2020) une performance supérieure ou égale à 1000 points sur la table de cotation FÉDÉRALE. Le contrôle de ce dispositif sera opéré à l'issue de la périodes des Interclubs. Il conviendra pour tout nageur étranger identifié lors de ce contrôle d'apporter la preuve de sa résidence en France depuis le 30 octobre 2023.

A cette disposition s'ajoute l'impossibilité, pour chaque équipe masculine ou féminine de club d'inscrire dans sa composition plus de deux nageurs français transférés du 1er janvier au 17 novembre 2024, inscrits sur les listes de transferts 2023 et 2024 (consultables sur votre espace extraNat).

Toute équipe constatée en infraction de ces règlements sera déclassée à 0 point.

PROCEDURES D'ENGAGEMENTS

Les engagements doivent s'effectuer via l'interface extraNat. Les dispositions financières (droits d'engagements, modalités concernant les forfaits...) et les récompenses sont laissées à l'initiative des ligues.

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières

Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition. Cette compétition pourra contenir des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs, des épreuves individuelles pour les remplaçants. Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra par mail, directement au service des systèmes d'information, les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

CLASSEMENTS DES EQUIPES

Seules les équipes qui ne respectent pas les critères de participation ne peuvent pas être classées. La disqualification d'une équipe n'entraîne pas celle des autres équipes du même club. Les performances des membres non disqualifiés de l'équipe seront validées et enregistrées.

Le classement des équipes de clubs s'effectue à la table de cotation fédérale.

En cas d'égalité au total des points, lors des classements des interclubs toutes catégories, l'addition des temps des relais (10 x 50 nage libre, 4 x 100 4 nages et 4 x 200 nage libre) servira à départager les équipes.

Un classement général par niveau (une seule équipe par club et par niveau) sera effectué par la FFN et tiendra compte des résultats obtenus par l'ensemble des équipes interclubs au sein de chacune des ligues responsables de l'organisation des poules régionales au sein de sa région.

Ce classement permettra d'attribuer à l'issue des championnats régionaux interclubs un rang national à chaque équipe.

La Nationale 1 prendra en compte :

- les vingt premières équipes dames et les vingt premières équipes messieurs ayant totalisé le plus grand nombre de points seront classées de Série Nationale 1A interclubs ;
- les vingt équipes suivantes en dames et les vingt équipes suivantes en messieurs seront classées de Série Nationale 1B interclubs.

La Nationale 2 prendra en compte :

- les 160 équipes suivantes en dames et les 160 équipes suivantes en messieurs seront classées de Série Nationale 2 interclubs.

Pour le classement des clubs en série Nationale, seule la meilleure équipe de chaque club sera prise en considération : il ne peut y avoir un même club classé en N1A, et en N1B et en N2.

RECOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

PROGRAMME ET HORAIRES

Horaires à la discrétion de chaque organisateur en sachant que l'ouverture des portes intervient 2 heures avant chaque début de réunion.

Samedi 15 novembre 2025

Matin

10x50 nage libre dames
10x50 nage libre messieurs
100 dos dames
200 dos messieurs
100 brasse dames
200 brasse messieurs
100 nage libre dames
400 nage libre messieurs
100 papillon dames
200 papillon messieurs
100 4 nages dames
200 4 nages messieurs
Pause 15'
4x200 nage libre dames

Après-midi

4x200 nage libre messieurs
200 dos dames
100 dos messieurs
200 brasse dames
100 brasse messieurs
400 nage libre dames
100 nage libre messieurs
200 papillon dames
100 papillon messieurs
200 4 nages dames
100 4 nages messieurs
Pause 15'
4x100 4 nages dames
4x100 4 nages messieurs

DISPOSITION LOCALE

La poule régionale étant prévue le samedi 15 novembre 2025 à Montpellier, toutes les poules départementales se dérouleront le dimanche 16 novembre 2025 au sein de chaque ressort départemental ou inter-départemental.

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Équipes Messieurs

1	DAUPHINS TOULOUSE OEC	17 155 pts
2	MONTPELLIER METROPOLE NATATION	16 108 pts
3	DAUPHINS TOULOUSE OEC	16 098 pts
4	CANET 66 NATATION	15 639 pts
5	ASPTT MONTPELLIER	15 312 pts
6	ASPTT TOULOUSE	14 742 pts
7	CN CÉVENNES ALÈS	14 633 pts
8	DAUPHINS TOULOUSE OEC	14 500 pts
9	NAUTIC CLUB NÎMES	14 169 pts
10	AQUA GRIMPE MILLAU GRANDS CAUSSES	14 165 pts
11	E.P SEMEAC TARBES NAT	13 991 pts
12	TARBES NAUTIC CLUB	13 847 pts
13	ASPTT TOULOUSE	13 721 pts
14	US COLOMIERS NATATION	13 336 pts
15	GRAND RODEZ NATATION	13 065 pts
16	MONTAUBAN NATATION	12 896 pts
17	GAILLAC NATATION	12 822 pts
18	CN CUGNAUX	12 801 pts
19	TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO	12 531 pts
20	MONTPELLIER PAILLADE NATATION	12 355 pts
21	ASPTT TOULOUSE	12 087 pts
22	CASTRES SPORTS NAUTIQUES	12 048 pts
23	CNS ST-ESTÈVE	11 985 pts
24	EVEIL MENDE NATATION	11 248 pts
25	ALBI SPORTS AQUATIQUES	10 968 pts
26	NAUTIC CLUB NÎMES	10 795 pts
27	CN BALMA	10 680 pts
28	AQUA GRIMPE MILLAU GRANDS CAUSSES	10 677 pts
29	ASPTT MONTPELLIER	10 477 pts
30	TARBES NAUTIC CLUB	10 197 pts

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Équipes Dames

1	DAUPHINS TOULOUSE OEC	15 431 pts
2	MONTPELLIER METROPOLE NATATION	14 723 pts
3	ASPTT TOULOUSE	14 028 pts
4	DAUPHINS TOULOUSE OEC	13 983 pts
5	CN CÉVENNES ALÈS	13 576 pts
6	ASPTT MONTPELLIER	13 535 pts
7	AQUA GRIMPE MILLAU GRANDS CAUSSES	13 533 pts
8	NAUTIC CLUB NÎMES	13 504 pts
9	CANET 66 NATATION	12 846 pts
10	US COLOMIERS NATATION	12 456 pts
11	CN CUGNAUX	12 368 pts
12	MONTPELLIER PAILLADE NATATION	12 248 pts
13	E.P SEMEAC TARBES NAT	12 216 pts
14	ASPTT TOULOUSE	12 162 pts
15	MONTAUBAN NATATION	12 118 pts
16	TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO	11 820 pts
17	CN CARCASSONNE	11 718 pts
18	GRAND RODEZ NATATION	11 660 pts
19	CNS ST-ESTÈVE	11 568 pts
20	GAILLAC NATATION	11 283 pts
21	TARBES NAUTIC CLUB	11 170 pts
22	AVENIR MURET NATATION	11 089 pts
23	EVEIL MENDE NATATION	10 872 pts
24	C.N BEZIERS MEDITERRANEE	10 730 pts
25	MONTPELLIER PAILLADE NATATION	10 328 pts
26	AQUA GRIMPE MILLAU GRANDS CAUSSES	10 035 pts
27	C.N MAZAMET AUSSILLON	9 909 pts
28	DAUPHINS BAGNÈRES-DE-BIGORRE	9 703 pts
29	NAUTIC CLUB NÎMES	9 541 pts
30	FRONTIGNAN NEPTUNE OLYMPIQUE	9 062 pts

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting National Occitanie – Nîmes – 50 m

- Vendredi 19 au dimanche 20 décembre 2025
- 3 jours, 6 réunions
- Lieu : Nîmes
- 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 : 09/12/2025
- Clôture des Engagements : 16/12/2025
- Liste des engagés : 17/12/2025
- Réunion technique : 19/12/2025 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, 10 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 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.

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

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

GRILLE DE QUALIFICATIONS

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m				
Ages	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et +
50 NL	30''29	29''69	29''37	28''97
100 NL	1'06''07	1'04''16	1'03''50	1'02''74
200 NL	2'24''42	2'19''77	2'18''69	2'16''31
400 NL	5'01''93	4'53''48	4'48''97	4'44''49
800 NL	10'19''67	9'59''52	9'55''27	9'42''93
1500 NL	20'01''25	19'12''80	19'00''30	18'46''86
50 Dos	34''76	33''89	33''33	32''96
100 Dos	1'15''12	1'13''39	1'12''13	1'10''95
200 Dos	2'41''55	2'38''03	2'35''61	2'34''37
50 Bra.	38''58	37''47	36''80	36''39
100 Bra.	1'24''44	1'21''70	1'21''01	1'20''60
200 Bra.	3'02''27	2'56''73	2'55''54	2'53''49
50 Pap.	32''29	31''35	30''92	30''51
100 Pap.	1'13''05	1'10''53	1'09''28	1'08''46
200 Pap.	2'48''31	2'40''23	2'37''31	2'32''85
200 4 N.	2'43''37	2'39''94	2'37''03	2'35''76
400 4 N.	5'46''98	5'33''92	5'31''51	5'27''24

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m				
Ages	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et +
50 NL	28''29	27''39	26''62	26''09
100 NL	1'01''85	59''78	58''02	56''79
200 NL	2'15''48	2'10''71	2'06''32	2'04''19
400 NL	4'46''89	4'34''72	4'28''28	4'20''88
800 NL	9'54''21	9'28''29	9'14''64	9'01''70
1500 NL	19'02''41	18'08''52	17'37''44	17'11''39
50 Dos	32''87	31''53	30''54	29''76
100 Dos	1'11''56	1'07''62	1'05''89	1'04''34
200 Dos	2'36''20	2'27''40	2'23''22	2'19''59
50 Bra.	36''43	34''38	33''35	32''63
100 Bra.	1'20''01	1'16''14	1'13''12	1'11''30
200 Bra.	2'55''32	2'45''82	2'38''66	2'36''17
50 Pap.	30''41	29''22	28''32	27''61
100 Pap.	1'08''42	1'05''38	1'03''02	1'01''68
200 Pap.	2'36''38	2'26''22	2'22''85	2'19''53
200 4 N.	2'35''34	2'27''98	2'24''08	2'20''56
400 4 N.	5'28''38	5'14''94	5'05''39	4'59''65

REGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROGRAMMES ET HORAIRES

Vendredi 19 décembre 2025			
Matin		Après-midi	
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 20 décembre 2025			
Matin		Après-midi	
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 21 décembre 2025			
Matin		Après-midi	
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