

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE



Annuel Règlement

Occitanie

Trimestres 1 & 2 2026

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

SUIVI DES CORRECTIONS

Versions	Modifications
9 décembre 2025	<p>Reste à valider:</p> <ul style="list-style-type: none">• Modifications des grilles pour les championnats de Ligue Toutes Catégorie du 13 au 15 mars (épreuves en rouge dans le document)• Définition des catégories des finales pour le meeting régional du 8 - 10 mai 2026

Version du 9 décembre 2025

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

CATÉGORIES D'ÂGE – SAISON 2026

2026 voit l'abandon de la classification des compétiteurs par catégorie, exit avenirs, benjamins, juniors. La confrontation est au centre de notre discipline, situation privilégiée pour la réalisation de la performance. En postulant que la confrontation est source de performance, il convient de la favoriser dès que possible au sein de l'organisation de nos compétitions.

Se défaire de la catégorisation de nos compétiteurs nous permet de considérer la performance comme le repère majeur de l'accès à nos championnats. Nous adoptons la classification par U associé à un âge, à l'instar du water-polo, comme étant les nouveaux repères pour guider nos nageurs dans nos règlements. Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ». Le chiffre associé au U considère l'âge atteint au cours de l'année et évite ainsi les changements en cours de saison. Le chiffre est donc inclus au U.

Exemple : U16, en 2026 considère tous les nageurs nés en 2010 et après, tous les nageurs de 16 ans et moins. Ces dispositions auront essentiellement un impact pour la population des ex-Juniors, néo U18.

Exemple des France U18 :

- L'accès aux championnats est proscrit aux plus de 18 ans mais totalement ouvert à tous les nageurs de 18 ans et moins. Ainsi, un 13 ans, s'il réalise un temps de qualification U14, sera qualifié aux France U18.
- La finale A U18 permet techniquement à un 14 ans d'y participer si sa performance le lui permet.

Classification	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
Age sportif	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans
Année de naissance	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 et

Protection de la politique sportive de développement

L'abandon des catégories ne signifie pas pour autant la dérégulation totale de nos programmes. Nous devons conserver une structuration minimale de nos compétitions, notamment quand elles ont un objectif avéré de développement et garder les repères qui alimentent nos indicateurs de suivi. Ainsi, nous bornerons la limite d'âge inférieure dès que cela s'imposera.

Exemple : les Interclubs U13 ne seront pas ouverts aux 11 ans et moins car la mention 12-13 ans apparaîtra dans le descriptif de la compétition.

DISPOSITIONS RELATIVES À L'ORGANISATION DES JURYS DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES

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 :
L'organisateur d'une compétition régionale a la possibilité, sans que cela soit une obligation, d'offrir le repas de midi aux officiels inscrits pour la journée (ou sur une journée pour les compétitions de plusieurs jours).
L'organisateur qui fait ce choix devra le signaler au moins quinze jours avant le premier jour de la compétition à l'adresse officiels@occitanie.ffnatation.fr en précisant la journée choisie.
Pour que les officiels puissent signaler leur participation à ce repas, une colonne spéciale sera rajoutée au lien d'inscription qui sera publié.

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 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.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

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.

RÈGLEMENT FINANCIER 2026

Droits d'engagements

Engagement individuel :

soumis au vote de l'AG du 10/01/2026

Engagement relais :

soumis au vote de l'AG du 10/01/2026

Engagement par équipes (Interclubs Toutes Catégories, Interclubs Maîtres, Coupe des Départements) :

soumis au vote de l'AG du 10/01/2026

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
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.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

LES COMPÉTITIONS DU PROGRAMME RÉGIONAL TRIMESTRES 1 & 2 – 2026

Meeting Régional d'Hiver Toutes Catégories – 50 m

14 au 15 février 2026 (4 réunions)

Toulouse (Léo Lagrange)

Club support: Les Dauphins du TOEC

Championnats de Ligue Toutes Catégories – 50 m

13 au 15 Mars 2026 (5 réunions)

Tarbes (Centre Nautique Paul Boyrie)

Club support: Tarbes Nautic Club

Meeting Régional Toutes Catégories – 50 m

Circuit pour les Nageurs de niveau Régional

8 au 10 mai 2026 (5 réunions)

Toulouse (Léo Lagrange)

Club support: Les Dauphins du TOEC

Championnats Régionaux Occitanie U13 – 50 m

27 et 28 juin 2026 (4 réunions)

Montauban

Club support: Montauban Natation 82

Coupe Occitanie des Départements U13 – 25 m

29 juin 2026 (2 réunions)

Montauban

Club support: Montauban Natation 82

Championnats de Ligue d'été Toutes Catégories – 50 m

3 au 5 juillet 2026 (5 réunions)

Toulouse (Léo Lagrange)

Club support: Les Dauphins du TOEC

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting Régional d'Hiver Toutes Catégories – 50 m

- Samedi 14 au dimanche 15 février 2026
- 2 jours - 4 réunions

- Lieu : Toulouse (Léo Lagrange)
- Bassin : 50m
- Compétition non référencée

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories

- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 05/02/2026
- Clôture des engagements : 11/02/2026
- Liste des engagés : 12/02/2026
- Réunion technique : 14/02/2026 à 08h

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 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 nagent toutes années d'âge confondues.

MODE DE QUALIFICATION

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou depuis la saison sportive n-2, 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.

BARÈME 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.

RÈGLEMENT 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 gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves des 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Samedi 14 février 2026			
Ouverture des portes : 7h00		Ouverture des portes : 13h45	
Début des épreuves : 8h15		Début des épreuves : 15h15	
200 nl dames	séries	50 nl 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	200 4 nages dames	séries
800 nage libre messieurs	séries	200 papillon messieurs	séries
50 brasse messieurs	séries	1500 nage libre dames	séries
50 dos dames	séries	400 nage libre messieurs	séries
50 papillon messieurs	séries		
Dimanche 15 février 2026			
Ouverture des portes : 7h00		Ouverture des portes : 13h45	
Début des épreuves : 8h15		Début des épreuves : 15h15	
200 nl messieurs	séries	50 nl messieurs	séries
400 4n dames	séries	200 brasse dames	séries
100 brasse messieurs	séries	200 4n 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		

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
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 et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
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

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats de Ligue Toutes Catégories – 50 m

■ Vendredi 13 au dimanche 15 mars 2026
■ 3 jours, 5 réunions

■ Lieu : Tarbes (Centre Nautique Paul Boyrie)
■ Bassin : 50m

Conditions d'accès

■ Catégorie d'âge : Toutes Catégories

■ Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours

Engagements

■ Propositions ExtraNat : 02/03/2026
■ Clôture des Engagements : 10/03/2026
■ Liste des engagés : 11/03/2026
■ Réunion technique : 13/03/2026 13h30

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

Toutes Catégories.

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-2 à 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 nagent toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	U16-U17	U16-U17
Finales C	U15 et -	U15 et -

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.

BARÈME OFFICIEL

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

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous avons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves des 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 13 mars 2026	Samedi 14 mars 2026	Dimanche 15 mars 2026
	Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00 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)	Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00 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 13 mars 2026 Ouverture des portes : 13h30 Début des épreuves : 15h00 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)	Samedi 14 mars 2026 Ouverture des portes : 15h00 Début des épreuves : 16h30 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)	Dimanche 15 mars 2026 Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h30 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)

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
50 NL	31.74	31.07	30.51	30.14	29.41	29.41
100 NL	1:09.97	1:08.01	1:07.26	1:06.81	1:05.90	1:05.90
200 NL	2:31.47	2:28.07	2:26.18	2:23.49	2:19.89	2:19.89
400 NL	5:27.06	5:06.00	4:57.84	4:53.76	4:49.43	4:49.43
800 NL	11:09.12	10:27.44	10:12.00	09:57.21	09:43.44	09:43.44
1500 NL	21:09.89	20:03.59	19:38.09	19:32.99	19:19.92	19:19.92
50 Dos	37.72	37.34	36.26	35.92	35.44	35.44
100 Dos	1:22.11	1:20.58	1:19.66	1:18.10	1:16.18	1:16.18
200 Dos	2:55.44	2:48.81	2:44.51	2:44.02	2:42.68	2:42.68
50 Bra.	42.84	42.36	41.27	40.61	39.34	39.34
100 Bra.	1:30.78	1:29.60	1:28.75	1:27.68	1.25:75	1.25:75
200 Bra.	3:19.92	3:11.03	3:10.23	3:09.46	3:06.41	3:06.41
50 Pap.	35.19	33.69	32.59	32.08	30.85	30.85
100 Pap.	1:17.52	1:16.70	1:15.58	1:13.40	1:12.37	1:12.37
200 Pap.	2:53.40	2:50.85	2:50.20	2:49.25	2:44.37	2:44.37
200 4 N.	2:53.40	2:47.79	2:47.16	2:45.03	2:42.61	2:42.61
400 4 N.	6:07.20	5:59.61	5:51.92	5:49.29	5:44.94	5:44.94

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
50 NL	30.96	29.07	27.79	27.52	26.80	26.40
100 NL	1:07.60	1:03.75	1:00.43	1:00.02	0:59.33	0:57.70
200 NL	2:23.06	2:20.25	2:16.51	2:14.48	2:10.59	2:06.42
400 NL	5:02.66	4:47.64	4:41.32	4:34.18	4:30.42	4:25.31
800 NL	10:14.55	09:51.60	09:38.34	09:31.91	09:14.54	09:02.64
1500 NL	19:12.53	18:47.09	18:36.89	18:13.43	17:50.99	17:20.39
50 Dos	36.16	33.29	32.91	32.68	32.48	31.24
100 Dos	1:16.14	1:11.16	1:09.72	1:09.53	1:07.99	1:06.51
200 Dos	2:36.66	2:31.82	2:30.41	2:29.36	2:27.23	2:25.54
50 Bra.	40.47	36.93	35.66	35.25	34.67	34.15
100 Bra.	1:27.85	1:22.36	1:19.41	1:17.14	1:16.22	1:13.90
200 Bra.	3:00.40	2:55.93	2:53.02	2:51.76	2:46.91	2:44.42
50 Pap.	33.55	31.02	30.05	29.37	28.94	27.78
100 Pap.	1:14.35	1:11.20	1:08.52	1:07.18	1:06.49	1:05.18
200 Pap.	2:44.73	2:37.41	2:30.96	2:27.52	2:26.28	2:24.99
200 4 N.	2:46.02	2:38.59	2:30.59	2:28.05	2:26.42	2:24.39
400 4 N.	5:41.59	5:28.95	5:18.18	5:09.14	5:08.05	4:57.43

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting Régional Toutes Catégories – 50 m (Circuit pour les Nageurs de niveau Régional)

- Vendredi 8 au dimanche 10 mai 2026
- 3 jours, 5 réunions

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

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories

- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours
- Ne pas être qualifié au Championnat de France U18 et Championnat de France Elite

Engagements

- Propositions ExtraNat : 29/04/2026
- Clôture des Engagements : 05/05/2026
- Liste des engagés : 06/05/2026
- Réunion technique : 08/05/2026 à 13h30

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.

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

Catégories d'âge concernées

Catégories d'âge : Toutes Catégories.

Mode de participation

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive jusqu'à la saison sportive n-2, une performance de la grille de qualification jointe.

Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

Ne pas être qualifié au Championnat de France U18 et Championnat de France Elite

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 nagent toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A		
Finales B		
Finales C		

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.

BARÈME 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.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les épreuves en rouge concernent les épreuves du Circuit régional et les épreuves en bleu celles du circuit national qui se déroule aux mêmes dates.

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves des 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 8 mai 2026	Samedi 09 mai 2026	Dimanche 10 mai 2026
	Ouverture des portes : 7h30	Ouverture des portes : 7h30
	Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 9h00
	400 4n D&M (CR&CN) (Premières séries)	400 NL D&M (CR et CN)
	100 Papillon D&M (CR) (séries)	200 Brasse D&M (CR) (séries)
	100 Papillon D&M (CN) (séries)	200 Brasse D&M (CN) (séries)
	200 Dos D&M (CR) (séries)	100 Dos D&M (CR) (séries)
	200 Dos D&M (CN) (séries)	100 Dos D&M (CN) (séries)
	100 Brasse D&M (CR) (séries)	200 Papillon D&M (CR) (séries)
	100 Brasse D&M (CN) (séries)	200 Papillon D&M (CN) (séries)
	200 NL D&M (CR) (séries)	200 4 N D&M (CR) (séries)
	200 NL D&M (CN) (séries)	200 4 N D&M (CN) (séries)
	1500 NL D&M (CR et CN) (Premières séries)	100 NL D&M (CR) (séries)
		100 NL D&M (CN) (séries)
Vendredi 8 mai 2026	Samedi 09 mai 2026	Dimanche 10 mai 2026
Ouverture des portes : 13h30	Ouverture des portes : 15h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 16h30	Début des épreuves : 15h30
50 NL D&M (CR) (séries)	400 4n D&M (CR&CN) (Premières séries)	400 NL D&M (CR et CN) (Séries Finales)
50 NL D&M (CN) (séries)	100 Papillon D&M (CR) (finales)	200 Brasse D&M (CR) (finales)
50 Brasse D&M (CR) (séries)	100 Papillon D&M (CN) (finales)	200 Brasse D&M (CN) (finales)
50 Brasse D&M (CN) (séries)	200 Dos D&M (CR) (finales)	100 Dos D&M (CR) (finales)
50 Dos D&M (CR) (séries)	200 Dos D&M (CN) (finales)	100 Dos D&M (CN) (finales)
50 Dos D&M (CN) (séries)	100 Brasse D&M (CR) (finales)	200 Papillon D&M (CR) (finales)
50 Papillon D&M (CR) (séries)	100 Brasse D&M (CN) (finales)	200 Papillon D&M (CN) (finales)
50 Papillon D&M (CN) (séries)	200 NL D&M (CR) (finales)	200 4 N D&M (CR) (finales)
800 NL D (CR et CN)	200 NL D&M (CN) (finales)	200 4 N D&M (CN) (finales)
800 NL M (CR et CN)	1500 NL D et M (CR et CN) (Séries Finales)	100 NL D&M (CR) (finales)
50 NL D&M (CR) (finales)		100 NL D&M (CN) (finales)
50 NL D&M (CN) (finales)		
50 Brasse D&M (CR) (finales)		
50 Brasse D&M (CN) (finales)		
50 Dos D&M (CR) (finales)		
50 Dos D&M (CN) (finales)		
50 Papillon D&M (CR) (finales)		
50 Papillon D&M (CN) (finales)		

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
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 et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
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

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting Régional Toutes Catégories – 50 m (Circuit pour les nageurs de niveau National)

- Vendredi 8 au dimanche 10 mai 2026
- 3 jours, 5 réunions

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

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories

- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-1 ou saison en cours
- être qualifié au Championnat de France U18 et Championnat de France Elite

Engagements

- Propositions ExtraNat : 29/04/2026
- Clôture des Engagements : 05/05/2026
- Liste des engagés : 06/05/2026
- Réunion technique : 08/05/2026 à 13h30

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8

engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

26 épreuves individuelles (13 en dames et 13 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 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, , en Dames comme en Messieurs.

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

Pour les 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 400 m 4 nages les nageurs devront être engagés sur la compétition du circuit régional afin de limiter au maximum les séries incomplètes.

Catégories d'âge concernées

Catégories d'âge : Toutes Catégories.

Mode de participation

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou de la saison sportive n-2, une performance de la grille de qualification jointe.

Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

Être qualifié au Championnat de France U18 et Championnat de France Elite.

Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 400 4N, 400, 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nagent toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finales	Filles	Garçons
Finales A		
Finales B		
Finales C		

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.

BARÈME 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.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les épreuves en rouge concernent les épreuves du Circuit régional et les épreuves en bleu celles du circuit national qui se déroule aux mêmes dates.

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves des 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 8 mai 2026	Samedi 09 mai 2026	Dimanche 10 mai 2026
	Ouverture des portes : 7h30	Ouverture des portes : 7h30
	Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 9h00
	400 4n D&M (CR&CN) (Premières séries)	400 NL D&M (CR et CN)
	100 Papillon D&M (CR) (séries)	200 Brasse D&M (CR) (séries)
	100 Papillon D&M (CN) (séries)	200 Brasse D&M (CN) (séries)
	200 Dos D&M (CR) (séries)	100 Dos D&M (CR) (séries)
	200 Dos D&M (CN) (séries)	100 Dos D&M (CN) (séries)
	100 Brasse D&M (CR) (séries)	200 Papillon D&M (CR) (séries)
	100 Brasse D&M (CN) (séries)	200 Papillon D&M (CN) (séries)
	200 NL D&M (CR) (séries)	200 4 N D&M (CR) (séries)
	200 NL D&M (CN) (séries)	200 4 N D&M (CN) (séries)
	1500 NL D&M (CR et CN) (Premières séries)	100 NL D&M (CR) (séries)
		100 NL D&M (CN) (séries)
Vendredi 8 mai 2026	Samedi 09 mai 2026	Dimanche 10 mai 2026
Ouverture des portes : 13h30	Ouverture des portes : 15h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 16h30	Début des épreuves : 15h30
50 NL D&M (CR) (séries)	400 4n D&M (CR&CN) (Premières séries)	400 NL D&M (CR et CN) (Séries Finales)
50 NL D&M (CN) (séries)	100 Papillon D&M (CR) (finales)	200 Brasse D&M (CR) (finales)
50 Brasse D&M (CR) (séries)	100 Papillon D&M (CN) (finales)	200 Brasse D&M (CN) (finales)
50 Brasse D&M (CN) (séries)	200 Dos D&M (CR) (finales)	100 Dos D&M (CR) (finales)
50 Dos D&M (CR) (séries)	200 Dos D&M (CN) (finales)	100 Dos D&M (CN) (finales)
50 Dos D&M (CN) (séries)	100 Brasse D&M (CR) (finales)	200 Papillon D&M (CR) (finales)
50 Papillon D&M (CR) (séries)	100 Brasse D&M (CR) (finales)	200 Papillon D&M (CN) (finales)
50 Papillon D&M (CN) (séries)	200 NL D&M (CR) (finales)	200 4 N D&M (CR) (finales)
800 NL D (CR et CN)	200 NL D&M (CN) (finales)	200 4 N D&M (CN) (finales)
800 NL M (CR et CN)	1500 NL D et M (CR et CN) (Séries Finales)	100 NL D&M (CR) (finales)
50 NL D&M (CR) (finales)		100 NL D&M (CN) (finales)
50 NL D&M (CN) (finales)		
50 Brasse D&M (CR) (finales)		
50 Brasse D&M (CN) (finales)		
50 Dos D&M (CR) (finales)		
50 Dos D&M (CN) (finales)		
50 Papillon D&M (CR) (finales)		
50 Papillon D&M (CN) (finales)		

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION (correspond à la grille de qualification pour le U18 et France Elite 2026)

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
50 NL	00:28.58	00:28.01	00:27.71	00:27.33	00:27.09	00:26.84
100 NL	01:02.33	01:00.53	00:59.91	00:59.19	00:58.65	00:58.10
200 NL	02:16.25	02:11.86	02:10.84	02:08.60	02:07.55	02:06.50
400 NL	04:44.84	04:36.87	04:32.62	04:28.39	04:27.47	04:26.55
800 NL	09:44.60	09:25.59	09:21.58	09:09.94	09:09.46	09:08.98
1500 NL	18:53.26	18:07.55	17:55.76	17:43.08	17:39.73	17:36.38
50 Dos	00:32.80	00:31.98	00:31.45	00:31.10	00:30.86	00:30.61
100 Dos	01:10.87	01:09.24	01:08.05	01:06.94	01:06.53	01:06.11
200 Dos	02:32.41	02:29.09	02:26.81	02:25.64	02:24.78	02:23.92
50 Bra.	00:36.40	00:35.35	00:34.72	00:34.33	00:34.14	00:33.94
100 Bra.	01:19.66	01:17.08	01:16.43	01:16.04	01:15.30	01:14.56
200 Bra.	02:51.96	02:46.73	02:45.61	02:43.67	02:42.66	02:41.64
50 Pap.	00:30.47	00:29.58	00:29.17	00:28.79	00:28.58	00:28.36
100 Pap.	01:08.92	01:06.54	01:05.36	01:04.59	01:04.04	01:03.48
200 Pap.	02:38.79	02:31.16	02:28.41	02:24.20	02:23.74	02:23.28
200 4 N.	02:34.13	02:30.89	02:28.15	02:26.95	02:25.47	02:23.98
400 4 N.	05:27.34	05:15.02	05:12.75	05:08.72	05:07.02	05:05.32

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
50 NL	00:26.69	00:25.84	00:25.12	00:24.62	00:24.12	00:23.62
100 NL	00:58.35	00:56.40	00:54.74	00:53.58	00:52.84	00:51.45
200 NL	02:07.82	02:03.32	01:59.17	01:57.16	01:55.48	01:53.42
400 NL	04:30.66	04:19.17	04:13.10	04:06.12	04:02.58	04:00.52
800 NL	09:20.58	08:56.13	08:43.25	08:31.04	08:25.11	08:19.70
1500 NL	17:57.75	17:06.91	16:37.59	16:13.01	16:02.04	15:59.20
50 Dos	00:31.01	00:29.75	00:28.82	00:28.08	00:27.69	00:27.01
100 Dos	01:07.51	01:03.80	01:02.16	01:00.70	00:59.70	00:58.30
200 Dos	02:27.36	02:19.06	02:15.12	02:11.69	02:10.64	02:08.28
50 Bra.	00:34.37	00:32.44	00:31.47	00:30.79	00:30.10	00:29.65
100 Bra.	01:15.49	01:11.83	01:08.99	01:07.27	01:06.34	01:05.27
200 Bra.	02:45.40	02:36.44	02:29.68	02:27.33	02:26.62	02:24.24
50 Pap.	00:28.69	00:27.57	00:26.72	00:26.05	00:25.55	00:25.09
100 Pap.	01:04.55	01:01.68	00:59.46	00:58.19	00:57.14	00:55.79
200 Pap.	02:27.53	02:17.95	02:14.77	02:11.64	02:09.44	02:07.42
200 4 N.	02:26.46	02:19.61	02:15.93	02:12.61	02:10.50	02:08.65
400 4 N.	05:09.80	04:57.12	04:48.11	04:42.69	04:39.07	04:34.71

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats Régionaux Occitanie U13 – 50 m

- Samedi 27 et dimanche 28 juin 2026
- 2 jours, 4 réunions

- Lieu : Montauban (Piscine Ingréo)
- Bassin : 50m

- Catégorie d'âge : filles et garçons 12 et 13 ans

- Réalisation du trophée 4 nageur ou du trophée nageur complet

Engagements

- Propositions ExtraNat : 17/06/2026
- Clôture des Engagements : 24/06/2026
- Liste des engagés : 25/06/2026
- Réunion technique : 27/06/2026 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

13 ans : 32 épreuves.

12 ans : 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 21 juin 2026 permettra de se qualifier aux championnats régionaux Occitanie Benjamins.

Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposées.
- **13 ans** : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposées.

Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposées. * 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse
- **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). **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposées* 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.

BARÈME OFFICIEL

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

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

PROGRAMME ET HORAIRES

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

*Les épreuves suivies d'un astérisque ne sont ouvertes qu'aux nageurs âgés de 13 ans (nés en 2013).

Samedi 27 juin 2026

Ouverture des portes : 7h45

Début des épreuves : 9h30

800 nl dames*	séries	400 nl messieurs	séries
100 papillon messieurs	séries	50 dos dames	séries
200 dos dames	séries	200 papillon messieurs*	séries
200 nl messieurs	séries	200 4n dames	séries
50 brasse dames	séries	50 nl messieurs	séries
100 dos messieurs	séries	200 brasse dames	séries
100 nl dames	séries	400 4n messieurs*	séries
		50 papillon dames	séries
		100 brasse messieurs	séries

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 15h30

Dimanche 28 juin 2026

Ouverture des portes : 7h45

Début des épreuves : 9h30

800 nl messieurs*	séries	400 nl dames	séries
100 papillon dames	séries	50 dos messieurs	séries
200 dos messieurs	séries	200 papillon dames*	séries
200 nl dames	séries	200 4N messieurs	séries
50 brasse messieurs	séries	50 nl dames	séries
100 dos dames	séries	200 brasse messieurs	séries
100 nl messieurs	séries	400 4N dames*	séries
		50 papillon messieurs	séries
		100 Brasse dames	séries

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 15h30

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Coupe Occitanie des Départements U13 – 25 m

- Lundi 29 juin 2026
- 1 jour, 2 réunions

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

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : 13 ans et moins

- Equipes de Comités Départementaux

Engagements

- Propositions ExtraNat : 28/06/2026
- Clôture des Engagements : 26/06/2026
- Liste des engagés : 27/06/2026
- Réunion technique : 29/06/2026 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

Équipes de 10 nageuses et/ou 10 nageurs composées avec maximum CINQ 13 ans. Jusqu'à deux équipes de 10 filles et/ou deux équipes de 10 garçons par Comité Départemental.

10 ÉPREUVES INDIVIDUELLES

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

4 ÉPREUVES DE RELAIS

10x50 nage libre, 4x100 4 nages, 4x50 4 nages, 10x100 nage libre.

RÈGLEMENT DE LA COMPÉTITION

Organisée par la Ligue les engagements se feront sous la bannière du département d'appartenance. L'utilisation d'un bassin de 8 ou 10 couloirs est fortement recommandée.

Chaque nageur s'engagera sur UNE épreuve individuelle. 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.

CLASSEMENT

Le classement des équipes se fera au cumul des points de toutes les épreuves (individuelles et relais).

En cas d'égalité, le relais 10x100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex-aequo, puis le 10x50 nage libre, puis le 4x100 4 nages, puis le 4x50 4 nages.

Le classement sera publié la 2ème quinzaine de juillet. Les organisateurs adoptent 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 s'étendra jusqu'à la fin juillet.

MOBILISATION DES REMPLAÇANTS

En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédant le départ du 10x50 nage libre (1ère 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 nageurs de 13 ans dans sa composition. Ainsi un 12 ans peut remplacer un 13 ans et l'équipe afficher six 12 ans et quatre 13 ans, mais un 13 ans ne pourra pas remplacer un 12 ans et afficher quatre 12 ans et six 13 ans. Les remplacements de 12 ans pour 12 ans et 13 ans pour 13 ans restent possibles.

RÈGLEMENT 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.

BARÈME 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 seront précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition.

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

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

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats de Ligue d'été Toutes Catégories – 50 m

- Vendredi 3 au dimanche 5 juillet 2026
- 3 jours - 5 réunions

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

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Toutes Catégories

- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 23/06/2026
- Clôture des engagements : 30/06/2026
- Liste des engagés : 01/07/2026
- Réunion technique : 03/07/2026 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.

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

Catégories d'âge concernées

Toutes Catégories.

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	U16-U17	U16-U17
Finales C	U15 et -	U15 et -

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.

BARÈME OFFICIEL

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

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

RÉCOMPENSES

A l'initiative de l'organisateur.

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous avons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves de 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 03 juillet 2026	Samedi 04 juillet 2026	Dimanche 05 juillet 2026
	Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00	Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00
	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 03 juillet 2026	Samedi 04 juillet 2026	Dimanche 05 juillet 2026
Ouverture des portes : 13h30 Début des épreuves : 15h00	Ouverture des portes : 15h00 Début des épreuves : 16h30	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h30
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)

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATIONS

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
50 NL	31.74	31.07	30.51	30.14	29.41	29.41
100 NL	1:09.97	1:08.01	1:07.26	1:06.81	1:05.90	1:05.90
200 NL	2:31.47	2:28.07	2:26.18	2:23.49	2:19.89	2:19.89
400 NL	5:27.06	5:06.00	4:57.84	4:53.76	4:49.43	4:49.43
800 NL	11:09.12	10:27.44	10:12.00	09:57.21	09:43.44	09:43.44
1500 NL	21:09.89	20:03.59	19:38.09	19:32.99	19:19.92	19:19.92
50 Dos	37.72	37.34	36.26	35.92	35.44	35.44
100 Dos	1:22.11	1:20.58	1:19.66	1:18.10	1:16.18	1:16.18
200 Dos	2:55.44	2:48.81	2:44.51	2:44.02	2:42.68	2:42.68
50 Bra.	42.84	42.36	41.27	40.61	39.34	39.34
100 Bra.	1:30.78	1:29.60	1:28.75	1:27.68	1.25:75	1.25:75
200 Bra.	3:19.92	3:11.03	3:10.23	3:09.46	3:06.41	3:06.41
50 Pap.	35.19	33.69	32.59	32.08	30.85	30.85
100 Pap.	1:17.52	1:16.70	1:15.58	1:13.40	1:12.37	1:12.37
200 Pap.	2:53.40	2:50.85	2:50.20	2:49.25	2:44.37	2:44.37
200 4 N.	2:53.40	2:47.79	2:47.16	2:45.03	2:42.61	2:42.61
400 4 N.	6:07.20	5:59.61	5:51.92	5:49.29	5:44.94	5:44.94

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS -- Bassin de 50m ou 25m converti						
Age	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année d'âge	2012 et +	2011	2010	2009	2008	2007 et -
50 NL	30.96	29.07	27.79	27.52	26.80	26.40
100 NL	1:07.60	1:03.75	1:00.43	1:00.02	0:59.33	0:57.70
200 NL	2:23.06	2:20.25	2:16.51	2:14.48	2:10.59	2:06.42
400 NL	5:02.66	4:47.64	4:41.32	4:34.18	4:30.42	4:25.31
800 NL	10:14.55	09:51.60	09:38.34	09:31.91	09:14.54	09:02.64
1500 NL	19:12.53	18:47.09	18:36.89	18:13.43	17:50.99	17:20.39
50 Dos	36.16	33.29	32.91	32.68	32.48	31.24
100 Dos	1:16.14	1:11.16	1:09.72	1:09.53	1:07.99	1:06.51
200 Dos	2:36.66	2:31.82	2:30.41	2:29.36	2:27.23	2:25.54
50 Bra.	40.47	36.93	35.66	35.25	34.67	34.15
100 Bra.	1:27.85	1:22.36	1:19.41	1:17.14	1:16.22	1:13.90
200 Bra.	3:00.40	2:55.93	2:53.02	2:51.76	2:46.91	2:44.42
50 Pap.	33.55	31.02	30.05	29.37	28.94	27.78
100 Pap.	1:14.35	1:11.20	1:08.52	1:07.18	1:06.49	1:05.18
200 Pap.	2:44.73	2:37.41	2:30.96	2:27.52	2:26.28	2:24.99
200 4 N.	2:46.02	2:38.59	2:30.59	2:28.05	2:26.42	2:24.39
400 4 N.	5:41.59	5:28.95	5:18.18	5:09.14	5:08.05	4:57.43