SAISON 2026





56





Programme sportif Départemental

second semestre 2026

Les Programmes par Catégorie

CATEGORIES 2026

Age des compétiteurs

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.

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 et +
Année de naissance	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 et avant

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.

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 ouvert aux 11 ans et moins car la mention 12-13 ans apparaîtra dans le descriptif de la compétition.

Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ».
Les U11 devront être en possession de leur Savoir Nager Sécuritaire pour pouvoir utiliser leur licence compétiteur.

Mon département en action



Le Cercle de Compétences Natation Course s'appuie sur 4 actions pour re-donner un élan à la natation départementale , au travers des actions suivantes :

- la valorisation des Trophées Avenirs et benjamins départementaux,
- la valorisation des nageurs au travers de la swim cup
- la valorisation des championnats départementaux ,
- la Coupe de France des Départements.

Programme AVENIRS

Rencontre U 11

Première partie des Rencontres

Ce challenge permet aux nageuses et nageurs de la catégories Avenirs de s'engager sur une compétition **sans pass'compétition, sans pass'sport de l'eau, et sans sauv'nage.**
Les nageurs en possession du pass'compétition ne peuvent pas s'engager sur le challenge. Ils pourront s'engager sur les autres compétitions du type **Plot Avenirs, Interclubs Avenirs, championnats départemental**.
Chaque nageur devra prendre **une licence natation pour tous ou compétition** pour s'inscrire au challenge Avenir départemental.
9 épreuves individuelles :
Quatre 25 mètres : papillon, dos , brasse et nage libre
Trois 50 mètres 2 nages : 50 pap-dos; 50 dos-brasse; 50 brasse-crawl
Deux 100 mètres : 100 nage libre, 100 4 nages
Challenge Avenirs départemental (type 297) : Seul ce type de compétition (créé sur extranat) sera pris en compte pour gérer le challenge Avenirs Départemental.

Ce qu'il faut comprendre : un 100 nage libre réalisé lors d'un championnat départemental ne sera pas pris en compte pour constituer le classement du challenge Avenirs.
Les Ligues et/ou Comités Départementaux ne sont pas limités en nombre de compétitions à organiser lors de la période définie.

Seconde partie des Rencontres

C'est une compétition qui permet aux nageuses et nageurs de la catégorie AVENIRS de s'engager sur un programme sportif ludique original et formateur axé sur la répétition des nages et la cohésion d'équipe.

Les Interclubs AVENIRS

C'est une compétition par équipe. Chaque équipe est constituée de 4 nageurs de la catégorie avenirs titulaire d'une licence compétition.
Tout nageur doit impérativement participer à 2 épreuves individuelles (un 50m et le 100m 4N) ainsi qu'au deux relais.
Épreuves individuelles :
50m pap, 50m dos, 50m brasse, 50m nage libre (1 nageur par épreuve) et
100m 4Nages (tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve)
Epreuves de relais : chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 50m 4 Nages et 4 x 50m NL
Interclubs AVENIRS en DECEMBRE 2026

4e Trophées Avenirs

Trophée du 4 nageur, épreuves à réaliser :

10 ans et moins : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 nage libre.

11 ans : 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 nage libre.

Trophée du nageur complet, épreuves à réaliser :

10 ans et moins : 25 de spécialité* et 200 nage libre. ** 25 papillon ou 25 dos ou 25 brasse*

11 ans : 50 de spécialité*, 100 4 nages, 400 nage libre. ** 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse*

Du 1ier janvier 2026 au 22 décembre 2026

Le Programme Départemental AVENIRS

Cf calendrier

Programme BENJAMINS

Les BENJAMINS :U12 - U13

A destination des 12 et 13 ans

L'accès à la performance ne se réduit pas à un seul chemin, ainsi nous n'envisageons pas d'opposer spécialisation et polyvalence, plutôt que d'imposer cette dernière, nous avons préféré qu'elle s'impose d'elle-même à nos athlètes et à nos entraîneurs comme une voie - peut-être une plus que d'autres - à privilégier pour accéder au plus haut niveau.

C'est donc à travers la conquête de deux trophées construits entre le 1er janvier et le 22 novembre que nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié.

La participation à ces deux trophées est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Le classement sera établi à partir du cumul des meilleurs des points obtenus par chaque nageur(euse) tout au long de la saison pour chacune des épreuves inscrites au trophée auxquelles il (elle) aura pris part lors des différentes compétitions référencées. Toutes les performances réalisées en bassin de 25 m et/ou 50 m dans les compétitions référencées seront prises en compte pour établir ce classement.

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 proposé.

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 proposé.

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 proposé. * *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 proposé * *50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse*

Les Interclubs U13

Les Interclubs Benjamins est une compétition par équipe. Chaque équipe est constituée de 4 nageurs de la catégorie Benjamin titulaire d'une licence compétition.
Tout nageur doit impérativement participer à 2 épreuves individuelles (deux 100m) ainsi qu'au deux relais.
Épreuves individuelles :
100m pap, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre (2 nageur par épreuve)
Epreuves de relais : chaque nageur dispute les deux relais, 4 x 100m 4 Nages individuel et 4 x 200m NL
Interclubs Benjamins en JUIN 2026

Interclub Minimes : U15

La dynamique de compétition par équipe se poursuit! Nouveauté 2026, ces Interclubs permettent à cette population de prolonger la confrontation festive en portant les couleurs de son club sur un programme court mais complet!

Contenu du programme

Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons) *Classements au temps.*

50 nage libre, 50 dos, 50 brasse, 50 papillon. Chaque nageur dispute les 4 épreuves individuelles, les quatre épreuves de 50 mètres sont donc nagées quatre fois par chaque équipe.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) *Classement au temps.*

4x50 nage libre. 4x100 4 nages Chaque nageur dispute les deux relais.

Les championnats départementaux

Cette compétition est ouverte à tous les juniors. Programme départemental permettant les qualifications pour les Championnats régionaux et plus.

Programme MAITRES

Le Programme Départemental des MAITRES

Cf calendrier

Les Compétitions 56

Règlement Catégories AVENIRS et BENJAMINS

Les tenues en compétition :

Après accord de la majorité des équipes techniques Nationales, il a été décidé de proposer l'interdiction des combinaisons carbone et Jammers lors des épreuves nationales, régionales et départementales pour ces catégories.

A travers cette contrainte, la FFN souhaite mettre en avant plusieurs objectifs importants :

Rappeler les fondamentaux de la formation des nageurs dont le travail de gainage, la technique et la position du corps doivent permettre de « transpercer » l'eau.

Préserver les jeunes nageurs de l'iniquité économique entre les familles

Conserver une cohérence avec l'édition du « Guide du Parent » disponible dans tous les clubs et dans lequel elle met en avant la nécessité d'investir dans une alimentation adaptée à la croissance et à l'effort de ces jeunes sportifs.

Les programmes des compétitions chronologiquement

2ème semestre 2026

DATE	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE
OCTOBRE			
oct. 10	Little bing meeting	LORIENT	AV-BE-JU-SE
oct. 11	Little bing meeting	LORIENT	AV-BE-JU-SE
NOVEMBRE			
nov. 08	INTERCLUB TC Régionaux	RENNES	TC
nov. 11	**INTERCLUB TC**	**Lorient BDC D2 et Ploermel D1**	**TC**
14-15 Nov	**Championnat départemental Webconfrontation**	**AURAY**	**JU-SE**
21-22 nov	Finale Yaouank	Redon	BE
nov. 29	**RENCONTRE U11**	**BAUD**	**AV Loisirs et compétitions**
DECEMBRE			
5-6 Dec	Championnat Régional	Douarnenez	TC
08-12 Dec	Championnat de France U18	MASSY	JU
12 Dec	**Soirée Master 56 OPEN**	**Lorient BDC**	**Maîtres**
13 Dec	**Rencontre U13/ Interclubs U11**	**Lorient BDC**	**BE/ AV**
17-19 Dec	*Championnat de France U13*	*Cholet*	*BE*

INTERCLUBS		TOUTES CATEGORIES	
Date	Mercredi 11 novembre 2026	Lieu	Lorient BDC D2 et Ploermel D1
Période engagements	Lundi J-13 au lundi J-2	Bassin	25 m / 4/5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
		Défilé des Clubs	
10 X 50 NL D/M		COURSES DES REMPLACANTS	
100 DOS D		4 X 200 NL M	
200 DOS M		200 DOS D	
100 BRASSE D		100 DOS M	
200 BRASSE M		200 BRASSE D	
100 NL D		100 BRASSE M	
400 NL M		400 NL D	
100 PAP D		100 NL M	
200 PAP M		200 PAP D	
100 4N D		100 PAP M	
200 4N M		200 4N D	
COURSES DES REMPLACANTS		100 4N M	
4 X 200 NL D		4 X 100 4N D/M	

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - COURSE DES REMPLACANTS			
Date	*Mercredi 11 novembre 2026*	*Lieu*	*Lorient BDC D2 et Ploermel D1*
Engagements	*EXTRANAT*	*Bassin*	*25 m / 4/5 couloirs*

PROGRAMME	
MATIN	*APRES-MIDI*
100 DOS D/M	*100 NL D/M*
100 BRASSE D/M	*100 PAP D/M*
100 4N D/M	

4

CATEGORIE		*Toutes Catégories*
MODALITES		Licence compétition
CLASSEMENT ET RECOMPENSES		

CHAMPIONNATS 56 AUTOMNE_WEBCONFRONT@TION - JOURNEE 1			
Date	SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026	Lieu	AURAY
Période engagements	Mardi J-12 au Jeudi J-3	Bassin	25 m x 5 Couloirs
Jury	EXTRANAT ID338 WC		

PROGRAMME			
MATIN		APRES-MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
4 X 100 NL Mixte			
50 PAP D/M		50 NL D/M	
200 DOS D/M		200 BRASSE D/M	
100 BRASSE D/M		100 PAP D/M	
400 NL D/M		1500 NL D/M	
		200 4N D/M	

CHAMPIONNATS 56 AUTOMNE_WEBCONFRONT@TION - JOURNEE 2			
Date	DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2026	Lieu	AURAY
Période engagement	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m x 5 Couloirs
Jury	EXTRANAT ID338 WC		

PROGRAMME			
MATIN		APRES-MIDI	
OP	7h50	OP	13H30
DE	9h00	DE	14H40
4 x 100 4N Mixte			
50 DOS D/M		50 BRASSE D/M	
200 PAP D/M		200 NL D/M	
100 NL D/M		100 DOS D/M	
400 4N D/M		800 NL D/M	
		100 4N D/M	
		10 x 50 NL Mixte	

CATEGORIE	JUNIORS / SENIORS
MODALITES	Qualificatif pour les championnats régionaux (juniors et +)
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Médailles aux 3 premiers par épreuve : Juniors 1-2, Juniors 3 ET + Récompenses remises au fur et à mesure de la compétition

RENCONTRE U 11 DECOUVERTE ET TROPHEE Nageur complet et 4 nages			
Date	Dimanche 29 novembre 2026	Lieu	BAUD
Période engagement	Lundi J-13 au Vendredi J-2	Bassin	25 m /5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME			
PREMIERE PARTIE : Découverte DEBUTANTS		SECONDE PARTIE : COMPETITION 25 m pour les 2016 et plus et 50 m pour les 2015	
OP	13H00	OP	15H00
DE	13H45	DE	15H45
4 x 25 NL clubs		4x50 NL D/M/MIXTE	
25 DOS D/M		25 (2016 et plus) ou 50 PAP D/M(2015)	
25 BRASSE D/M		25 (2016 et plus) ou 50 DOS D/M(2015)	
25 NL D/M		25 (2016 et plus) ou 50 BRASSE D/M(2015)	
25 PAP D/M		25(2016 et plus) ou 50 NL D/M(2015)	
		100 4 N D/M 200 NL D/M (2016 et plus) 400 NL D/M (2015)	

CATEGORIE	***AVENIRS / Licence Compétition*** ***Avenirs 1_A10*** *- Filles et Garçons 2016 et après* ***Avenirs 2_A11*** *- Filles et Garçons 2015*
TROPHEES AVENIRS FFN	***Trophée Avenir du 4 Nageurs :*** ***Avenirs 1_A10 et -: 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL*** ***Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL*** ***Trophée Avenir du Nageur Complet :*** • ***Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL*** • ***Avenirs 2_A11 :50 de spé*, 100 4N et 400 NL*** • **** Spé = Pap Dos ou Brasse***
MODALITES	
CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES	*Rubans pour chaque nageur améliorant son temps et médailles* *pour les trois relais D/M/Mixte*

CATEGORIE	***AVENIRS / Licence Natation pour tous ou Compétition*** ***Avenirs 1_A10*** *- Filles et Garçons 2016 et après* ***Avenirs 2_A11*** *- Filles et Garçons 2015*
MODALITES	*Chaque club devra fournir au moins un chronométreur*
RECOMPENSES	*Un Ruban « Pass'Compétition » sera remis à chaque nageur ayant validé sa course*

SOIREE MASTERS 56 # 2026 OPEN ET C0			
Date	Samedi 12 Décembre 2026	Lieu	LORIENT BDC
Période engagement	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME		
	APRES-MIDI	
	OP	18H00
	DE	18H45
	4 X 50 4N D/M/Mixtes	
	50 NL D/M	
	100 PAP D/M	
	200 4N D/M	
	50 BR D/M	
	100 DOS D/M	
	200 NL D/M	
	100 4N D/M	
	50 PAP D/M	
	100 BR D/M	
	50 DOS D/M	
	100 NL D/M	
	4 X 50 NL D/M/Mixtes	

CATEGORIE	MASTER (25 ans et +) + CO
MODALITES	Licence Compétition
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Qualificatif pour les championnats régionaux et plus. Pas de récompense

RENCONTRE U 13			
Date	**Dimanche 13 décembre 2026**	**Lieu**	**LORIENT BDC**
Période engagements	**Lundi J-13 au Jeudi J-3**	**Bassin**	25 m/4 couloirs
Engagements	**EXTRANAT**		

PROGRAMME		
4	**MATIN**	
	OP	**8H30**
	DE	**9H45**
	4 X 50 4N D/M/Mixte	
	200 ou 400 NL D/M	
	50 ou 100 PAP D/M	
	50 ou 100 DOS D/M	
	50 ou 100 BRASSE D/M	
	50 ou 100 NL D/M	
	200 4 N D/M	
	RELAIS 4x50 NL D/M/mixte	

CATEGORIE	**BENJAMINS /** Licence Compétition **Benjamins 1_B12** - Filles et Garçons 2014 **Benjamins 2_B13** - Filles et Garçons 2013
TROPHEE **BENJAMINS** **FFN**	**Trophée du 4 Nageurs :** **Benjamins 1_B12** : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. **Benjamins 2_B13** : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. **Trophée du Nageur Complet :** **Benjamins 1_B12** : 50 de Spé* *(le meilleur pris en compte)*, 200 4 nages, 800 NL **Benjamins 2_B13** : 50 de Spé* *(le meilleur pris en compte)*, 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL ** Spé = Pap, Dos ou Brasse*
MODALITES	*LICENCE COMPETITION* *BENJAMINS 1_B12 peuvent s'engager sur 800 NL / 200 4N / les 50 m / les 100 m* *BENJAMINS 2_B13 peuvent s'engager sur 800 NL / 400 4N / les 50 m / les 100 m*
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course). Podiums et médailles pour les deux relais

INTERCLUBS U11			
Date	**Dimanche 13 DECEMBRE 2026**	**Lieu**	**LORIENT BDC**
Période engagements	**Lundi J-13 au Jeudi J-3**	**Bassin**	25 m / 4 couloirs
Engagements	**EXTRANAT**		

PROGRAMME		
	APRES-MIDI	
	OP	**13H30**
	DE	**14H40**
	4 X 50 4ND/M	
	50 PAP D/M	
	50 DOS D/M	
	100 4N D / M	
	50 BRASSE D/M	
	50 NL D/M	
	4 X 50 NL D/M	

CATEGORIE	**AVENIRS** / Licence Compétition **Avenirs 1_A10** - Filles et Garçons 2016 et après **Avenirs 2_A11** - Filles et Garçons 2015
MODALITES	Équipe composé de 4 nageurs ou de 4 nageuses Chaque nageur doit impérativement participer à **2 épreuves individuelles :** un 50 et le 100 4 nages, et **aux 2 relais**
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Coupe pour les 3 premières équipes Filles Coupe pour les 3 premières équipes Garçons

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières de même catégorie :

- Une compétition « Locale» sera créée pour les équipes mixtes et les remplaçants. Cette compétition contiendra les mêmes épreuves individuelles et les relais pour les courses des remplaçants