



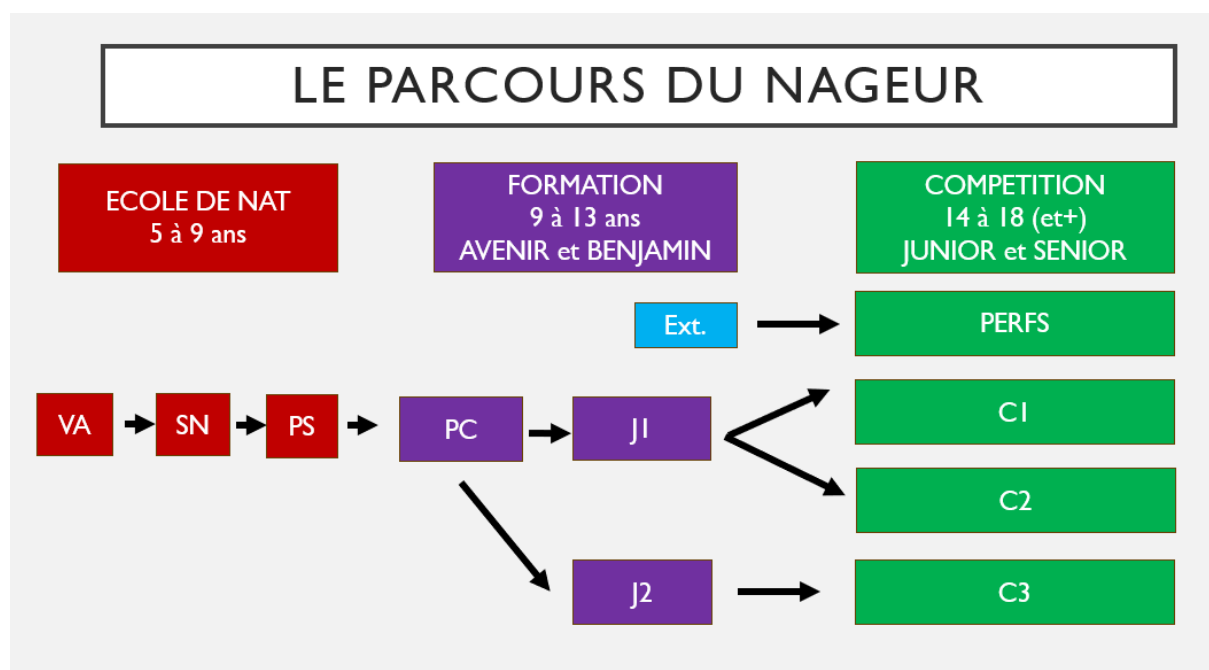
Lorient Natation

LIVRET D'ACCUEIL



Saison 2026-2027

Parcours du nageur au sein de Lorient Natation



Catégorie d'âges 2026										
FILLES GARÇONS	Année de naissance	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 et avant
	âge	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Repère scolaire		CM2	6e	5e	4e	3e	2de	1ère	Term	Post-bac
Catégorie FFN		Avenirs	Be1	Be2	Ju1	Ju2	Ju3	Ju4	Ju5	SENIORS

Catégorie FFN 2026

U11

U13

U15

U18

Catégorie d'âges 2027										
FILLES GARÇONS	Année de naissance	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008 et avant
	âge	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Repère scolaire		CM2	6e	5e	4e	3e	2de	1ère	Term	Post-bac
Catégorie provisoire		Avenirs	Be1	Be2	Ju1	Ju2	Ju3	Ju4	Ju5	SENIORS
Catégorie FFN		U11	U13	U15	U18					

Rappel : Combinaisons interdites pour tous les Avenirs et Benjamins. Règle : pour les filles et pour les garçons le maillot de bain ne doit pas descendre sous le genou. (pas de « jammer »)

Les Avenirs (U11) :

- **Rencontre U11** : rencontre sportive de cette catégorie, divisé en 3 parties :
 - **Programme débutant** : surtout à base de 25m. objectif savoir nager le 100 4N
 - **Programme principal** : pour les nageurs ayant déjà fait des compétitions, distance un peu plus longue (50/100m et +)
 - **Programme complémentaire** : en fin de compétition des nages plus exigeantes : 200m et +
- **Interclub U11** : compétition par équipe réserver aux U11.
- **Interclub TC** : seule compétition par équipe qui regroupe l'ensemble des compétiteurs du club ! elle est unique, à ne pas louper !
- **Championnat 56 été**

Les Benjamins (U13):

- **Interclub TC** : seule compétition par équipe qui regroupe l'ensemble des compétiteurs du club ! elle est unique, à ne pas louper !
- **Interclub U13** : compétition par équipe réserver aux U13
- **Menhir Swim Cup** : Compétition phare du Morbihan en 4 manches.
- **2 Finales Yaouank** au printemps et en novembre. Cela fait partie des objectifs de la catégorie Benjamin. Le classement est basé sur le « Trophée du nageur complet », au cumul des points marqués :
 - Benjamin 1 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre
 - Benjamin 2 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre.
- **Webconfrontation Benjamins** : Compétition de niveau Interrégionale (qualification sur grille de temps).
- **La Coupe de l'Ouest des départements** : Compétition sur selection à laquelle le nageur représente son départements. (11 filles et 11 garçons).

Les Juniors/Seniors (U18 et TC)

- **Interclub TC et Interclub U15**
- **Menhir Swim Cup** : Compétition phare du Morbihan en 4 manches.
- **Championnats 56** Automne Hiver et Été : se qualifier aux Championnats Régionaux Automne Hiver et Été.
- **Championnats de Ligues** : se qualifier aux Championnats de l'Ouest (Normandie, PDL, BZH, Centre). Elles sont accessibles par grille de temps.
- **Championnat de l'Ouest** : Ce sont les compétitions qui ont un niveau le plus élevé. Cela correspond à un niveau National 3. Elles sont accessibles par grille de temps.
- **Championnats de France** : N2, Juniors, Open d'été. (sur grille de qualification).

S'inscrire aux compétitions : site Sportsregions

1/ La convocation est envoyée par mail au début de la semaine précédente la compétition.

Attention : enregistrer l'adresse club club@sportsregions.fr dans vos contacts

2/ répondre obligatoirement à la convocation : « je serais présent » ou « absent » Date limite jusqu'au dimanche.

3/ Module co-voiturage : vous pouvez proposer des places ou demander des places, seulement si vous n'avez pas réussi à vous organiser entre familles. Possibilité de mettre à jour le module co-voiturage en reclinant sur je serais présent sur la convocation.

3/ le jeudi ou le vendredi précédant la compétition (J-4 ou J-3), un message d'information compétition vous sera envoyé sur le groupe Whatapp correspondant à la catégorie de votre enfant. Pour rejoindre Lorient Natation sur whatsapp : flashez ce QR CODE.

N'OUBLIEZ PAS D'ENREGISTRER LES NUMEROS DES 3 ENTRAINEURS :

Camille : 06 48 27 41 50

Youen : 06 95 05 30 42

Vincent : 07 85 69 71 31



MENHIR SWIM CUP 2026

La Menhir Swim Cup 2026 s'inscrit comme un événement phare du calendrier départemental, pensé pour dynamiser la saison et offrir aux nageurs un cadre stimulant et motivant. Cette compétition propose un fil rouge tout au long de l'année pour les catégories

Stage en extérieur 2027

Une semaine à vivre les uns avec les autres est un excellent moyen pour les nageurs de créer des liens forts. L'amitié et le respect sont des valeurs essentielles afin de bien s'entraîner. Bien que ce soit un sport individuel en natation les nageurs partagent la ligne avec leurs partenaires. Les nageurs qui vivent ensemble durant 1 semaine vont pouvoir s'aider les uns sur les autres, se motiver et ainsi devenir plus performants.

Une semaine de stage intensif demande beaucoup de rigueur, de volonté et d'énergie, ainsi une destination agréable permet de surmonter cette charge de travail. Cela motive les nageurs durant l'année. Un nageur a besoin d'objectif pour avancer et participer à un stage avec une destination atypique sera une source de motivation. Le choix se fera :

- Pour les nageurs du groupe Jeunes 1
 - Stage en bassin de 25m
 - 4 jours 3 nuits (J1) 5 jours 4 nuits (J2)
 - 6 entraînements
 - Activités extérieures
 - Tarif : 160-220€ par nageur
 - 1^{ère} semaine des vacances d'hiver
- Pour les nageurs du groupe Jeunes 2
 - Stage en bassin de 25m
 - 6 jours 5 nuits
 - 6 entraînements
 - Activités extérieures
 - Tarif : 300-350€ environ par nageur
 - 1^{ère} semaine des vacances d'Avril
- Pour les nageurs des groupes Compète 2
 - Stage en bassin de 25m ou 50m
 - 6 jours 5 nuits
 - 7-8 entraînements
 - Activités extérieures
 - Tarif : 350-400€ par nageur
 - 1^{ère} semaine des vacances d'Avril
- Pour les nageurs des groupes Compète 3
 - Stage en bassin de 50m
 - 6 jours 5 nuits
 - 9-10 entraînements
 - Activités extérieures
 - Tarif : 400-500€ par nageur
 - 1^{ère} semaine des vacances d'Avril

Officiels

1 - **CHRONOMETREURS** Ils sont qualifiés pour : - prendre le temps du concurrent dans le couloir qui leur a été assigné ; - remplir les fonctions de chronométreur ; - assurer le rôle de juge à l'arrivée

2 - **JUGES** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de : - chronométreur et chronométreur en chef ; - juge à l'arrivée et juge à l'arrivée en chef ; - juge de virages et juge de virages en chef ; - juge de nage.

3 - **STARTERS** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de : - chronométreur et chronométreur en chef ; - juge à l'arrivée et juge à l'arrivée en chef ; - juge de virages et juge de virages en chef ; - juge de nage ; - starter.

4 - **JUGES ARBITRES** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de : - chronométreur et chronométreur en chef ; - juge à l'arrivée et juge à l'arrivée en chef ; - juge de virages et juge de virages en chef ; - juge de nage ; - starter ;

Inscription en tant qu'officiel – Saison 2026/2027

- Déjà officiel et adhérent 2026/2027 : ne rien faire 😊
- Adhérent 2026/2027 mais pas encore formé : inscrivez-vous sur lorientnatation.com > Adhésion en ligne > Groupe « officiel ».
- Non adhérent 2026/2027 (officiel ou non) : inscrivez-vous sur lorientnatation.com > Adhésion en ligne > Groupe « officiel ».

Suggestion parcours Médical

Ostéopathe : Steven Morvan

Rdv sur doctolib



Médecin du Sport Vincent Detaille

Rdv sur son site internet



Kinésithérapeutes Cabinet Kiné Sport

Rdv sur Maiaa





CALENDRIER SAISON 2026/2027



DATE début	DATE fin	COMPETITION	LIEUX	CATEGORIE	NIVEAU
10-oct.	11-oct.	Little Big Meeting 9ème édition	Centre Aquatique	AV/BE/JU/SE	Régional
24-oct.		Meeting de Fougères	Fougères	JU	Régional
8-nov.		Interclub TC régional	Rennes	JU	Régional
11-nov.		Interclub TC départemental	Lorient BDC	AV/BE/JU/SE	Départemental
14-nov.	15-nov.	Championnat 56 - automne	Auray	JU/SE	Départemental
21-nov.	22-nov.	Finale régionale automne U13	Redon	BE	Régional
29-nov.		Rencontre U11 (matin)	Lorient BDC	AV	Départemental
5-déc.	6-déc.	Championnat de Bretagne automne	Douarnenez	JU/SE	Régional
12-déc.		Championnat 56 - Maitres (en soirée)	Lorient BDC	Master	Départemental
13-déc.		Rencontre U13 (matin)	Lorient BDC	BE	Départemental
13-déc.		Interclub U11 (après-midi)	Lorient BDC	AV	Départemental
17-déc.	19-déc.	Championnat de France Benjamin (FR)	Cholet	BE	National
18-déc.		Intraclub de Noël	Lorient BDC	VA/SN/PS	
18-déc.	21-déc.	Championnat du Grand Ouest (FR)	Tours	JU/SE	National
17-janv.		1er Loto du club	Caudan - Salle des Fêtes	Tout le club	
24-janv.		Championnat de Bretagne Master	Morlaix	Master	Départemental
24-janv.		Menhir Swim Cup #1	Ploërmel	BE/JU/SE	Départemental
29-janv.		Assemblée générale du club	Maison des Assos	Tout le club	
31-janv.		Meeting Avenir VAN	Vannes	AV	Départemental
6-févr.	7-févr.	Meeting du CPB	Rennes	JU/SE	Régional
7-févr.		Rencontre U11 (après-midi)	?	AV	
14-févr.		Menhir Swim Cup #2	Questembert	BE/JU/SE	Départemental
14-févr.		Interclub Master régional	Vitré	Master	Régional
5-mars	7-mars	Championnat de Bretagne hiver (FR)	Saint-Brieuc	JU/SE	Régional
14-mars		Rencontre U11 (après-midi)	?	AV	Départemental
19-mars	21-mars	Challenge National #1 (FR)	Rennes ?	JU/SE	National
20-mars		Championnat 56 - Maitres (en soirée)	Auray	Master	Départemental
28-mars		Menhir Swim Cup #3	Auray	BE/JU/SE	Départemental
10-avr.		Soirée 1/2 Fond	Ploërmel	BE/JU/SE	Départemental
11-avr.		Menhir Swim Cup #4	Ploërmel	BE/JU/SE	Départemental
18-avr.		Rencontre U11 (après-midi)	?	AV	Départemental
23-avr.	25-avr.	Challenge National #2 (FR)	?	JU/SE	National
28-avr.	2-mai	Championnat de France Junior (FR)	?	JU	Départemental
6-mai		Meeting des Corsaires	Questembert	AV/BE	Départemental
23-mai		Finale régionale printemps U13	Loudéac	BE	Régional
5-juin		Fête du club	Lorient BDC	Tout le club	
6-juin		Interclub U15 et U13	?	JU/BE	Départemental
12-juin	13-juin	Championnat 56 - été	Pontivy La Plage	AV/BE/JU/SE	Départemental
12-juin		Championnat 56 - Maitres (en soirée)	Pontivy La Plage	Master	Départemental
18-juin	20-juin	Championnat de Bretagne été	?	JU/SE	Régional
25-juin		Intraclub de fin de saison	BDC	VA/SN/PS	
26-juin	27-juin	Web Confrontation U13	La Roche sur Yon	BE	Interrégional
2-juil.	4-juil.	Web Confrontation de l'Ouest (FR)	Laval	JU/SE	National
16-juil.	21-juil.	Open d'Été (FR)	Poitiers	JU/SE	National

Pour les Masters

Stage cohésion : du 20 au 22 Novembre à Vitré

Départ vendredi soir 20 novembre

3 entraînements et 2 soirées

Une ambiance conviviale autour de la natation

Challenge Million de mètres

Pour dynamiser votre saison et récompenser votre régularité, nous lançons le **Challenge du Million de Mètres** !

Le concept est simple : Peu importe que vous soyez à l'entraînement, en stage, en séance libre ou en eau libre, chaque mètre nagé compte. Saisissez simplement votre distance après chaque séance via notre formulaire en ligne pour faire progresser votre total et grimper dans le classement général.

-  Entrer sa distance : [Formulaire Tally](#)
-  Suivre le classement en direct : [Site Netlify](#)

Pourquoi participer ?

- Pour garder un objectif clair et progresser à votre rythme.
- Pour valoriser vos efforts tout au long de la saison, en club comme à l'extérieur.
- Pour débloquer des badges colorés à chaque palier franchi
- Pour tenter de remporter des récompenses en fin de

À vos marques, prêts... nagez !

