

Catégorie d'âges 2024										
FILLES GARÇONS	Année de naissance	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et avant
		âge en 2024	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
Repère scolaire		CM2	6e	5e	4e	3e	2de	1ère	Term	
Catégorie		Avenirs	BE1	BE2	JU1	JU2	JU3	JU4	JU5	SENIORS

Catégorie d'âges 2025										
FILLES GARÇONS	Année de naissance	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et avant
		âge en 2025	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
Repère scolaire		CM2	6e	5e	4e	3e	2de	1ère	Term	
Catégorie		Avenirs	BE1	BE2	JU1	JU2	JU3	JU4	JU5	SENIORS

Les Avenirs :

- 2 niveaux au sein du club : « Avenirs Challenge » et « Avenirs Compet »
 - **Avenirs Challenge** : accès aux rencontres Avenir « Challenge Avenirs » principalement des relais, des 25m et des 50m.
 - **Avenirs Compétition** : accès aux compétitions « Plot Avenirs », principalement des relais, des 50m, 100m, 200m et les Interclubs.

Les Benjamins :

- **Interclub TC** : seule compétition par équipe qui regroupe l'ensemble des compétiteurs du club ! elle est unique, à ne pas louper !
- **Interclub Jeunes** objectif : maintenir une équipe régionale pour la prochaine saison (18 meilleures équipes garçons et les 18 meilleures équipes filles seront qualifiées en région).
- **Yaouank** (3 plots période Janvier à Juin + Finale régionale en Novembre) c'est le Championnat de la catégorie Jeune. Cette année 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.
- Combinaisons interdites pour tous les Benjamins. Règles : pour les filles et pour les garçons le maillot de bain ne doit pas descendre sous le genou. (pas de « jammer »)

Les Juniors/Seniors

- **Interclub TC**
- **Circuits 56** : compétition « de travail » (expérience, nouveautés, stratégie de courses), se qualifier aux Meetings Régionaux.
- **Championnats 56** Automne Hiver et Été : se qualifier aux Championnats Régionaux Automne Hiver et Été.
- **Championnats de Ligues** : se qualifier aux Meeting de l'Ouest (Nor, 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.
- **Meeting Nationaux** : en dehors des Championnats Régionaux, ce sont les seuls compétitions qualificatives pour le National.

Grille Région

Grille IRNO HIVER 2024

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres										
DAMES					MESSIEURS					
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »			Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »			
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)	Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)	
00:30,33	00:29,84	00:29,21	00:28,30	00:28,01	50 NL	00:27,38	00:26,50	00:26,19	00:25,55	00:25,29
01:06,52	01:04,88	01:03,61	01:02,35	01:01,71	100 NL	00:59,82	00:57,72	00:57,37	00:55,78	00:55,20
02:34,36	02:21,17	02:17,95	02:15,85	02:14,47	200 NL	02:10,28	02:05,38	02:03,72	02:01,78	02:00,53
05:02,65	04:54,10	04:49,52	04:41,94	04:39,06	400 NL	04:36,70	04:26,37	04:21,52	04:17,64	04:14,98
10:19,27	10:06,09	09:51,85	09:39,93	09:34,00	800 NL	09:36,93	09:12,76	09:02,73	08:55,02	08:49,52
20:16,16	19:42,90	19:06,02	18:28,26	18:16,93	1500 NL	18:06,82	17:51,55	17:35,10	17:07,69	16:57,12
00:34,14	00:33,09	00:32,88	00:31,91	00:31,58	50 DOS	00:30,92	00:29,71	00:29,48	00:28,62	00:28,32
01:14,22	01:12,56	01:11,92	01:09,96	01:09,23	100 DOS	01:06,89	01:04,20	01:03,43	01:02,05	01:01,40
02:42,14	02:35,33	02:33,87	02:30,72	02:29,15	200 DOS	02:25,25	02:19,32	02:17,85	02:14,48	02:13,07
00:38,86	00:38,30	00:36,91	00:35,92	00:35,56	50 BRA	00:34,32	00:33,32	00:32,40	00:31,87	00:31,54
01:24,75	01:23,22	01:21,24	01:18,99	01:18,18	100 BRA	01:16,29	01:14,11	01:11,67	01:10,20	01:09,47
03:02,68	02:57,66	02:54,44	02:50,53	02:48,78	200 BRA	02:49,25	02:40,12	02:34,83	02:32,84	02:31,25
00:32,50	00:31,60	00:30,99	00:30,27	00:29,96	50 PAP	00:29,09	00:28,49	00:27,69	00:27,31	00:27,03
01:13,43	01:11,67	01:09,17	01:07,61	01:06,92	100 PAP	01:05,59	01:02,75	01:01,86	01:00,44	00:59,82
02:46,15	02:41,49	02:36,40	02:32,72	02:31,16	200 PAP	02:27,19	02:23,01	02:19,46	02:16,48	02:15,09
02:45,25	02:40,72	02:38,15	02:33,86	02:32,28	200 4N	02:26,67	02:23,86	02:19,90	02:18,21	02:16,79
05:48,00	05:36,34	05:30,82	05:23,38	05:20,07	400 4N	05:13,15	05:04,84	05:00,64	04:55,59	04:52,54

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres										
DAMES					MESSIEURS					
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »			Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »			
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)	Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)	
00:31,03	00:30,54	00:29,91	00:29,00	00:28,71	50 NL	00:28,08	00:27,20	00:26,89	00:26,25	00:25,99
01:07,72	01:06,08	01:04,81	01:03,55	01:02,91	100 NL	01:01,32	00:59,22	00:58,87	00:57,28	00:56,70
02:27,26	02:24,07	02:20,85	02:18,75	02:17,37	200 NL	02:13,88	02:08,98	02:07,32	02:05,38	02:04,13
05:08,85	05:00,30	04:55,72	04:48,14	04:45,26	400 NL	04:44,40	04:34,07	04:29,22	04:25,34	04:22,68
10:32,17	10:18,99	10:04,75	09:52,83	09:46,90	800 NL	09:52,83	09:28,66	09:18,63	09:10,92	09:05,42
20:40,66	20:07,40	19:30,52	18:52,76	18:41,43	1500 NL	18:37,02	18:21,75	17:45,30	17:37,89	17:27,32
00:35,44	00:34,39	00:34,18	00:33,21	00:32,88	50 DOS	00:32,42	00:31,21	00:30,98	00:30,12	00:29,82
01:16,52	01:14,86	01:14,22	01:12,26	01:11,53	100 DOS	01:09,89	01:07,20	01:06,43	01:05,05	01:04,40
02:47,54	02:40,73	02:39,27	02:36,12	02:34,55	200 DOS	02:32,15	02:26,22	02:24,75	02:21,38	02:19,97
00:39,56	00:39,00	00:37,61	00:36,62	00:36,26	50 BRA	00:35,42	00:34,42	00:33,50	00:32,97	00:32,64
01:26,65	01:25,12	01:23,14	01:20,89	01:20,08	100 BRA	01:18,79	01:16,61	01:14,17	01:12,70	01:11,97
03:07,18	03:02,16	02:58,94	02:55,03	02:53,28	200 BRA	02:55,15	02:46,02	02:40,73	02:38,74	02:37,15
00:33,10	00:32,20	00:31,59	00:30,87	00:30,56	50 PAP	00:29,79	00:29,19	00:28,39	00:28,01	00:27,73
01:14,83	01:13,07	01:10,57	01:09,01	01:08,32	100 PAP	01:06,99	01:04,15	01:03,26	01:01,84	01:01,22
02:49,45	02:44,79	02:39,70	02:36,02	02:34,46	200 PAP	02:30,49	02:26,31	02:22,76	02:19,78	02:18,39
02:48,65	02:44,12	02:41,55	02:37,26	02:35,68	200 4N	02:30,77	02:27,96	02:24,00	02:22,31	02:20,89
05:55,50	05:43,84	05:38,32	05:30,88	05:27,57	400 4N	05:22,15	05:13,84	05:09,64	05:04,59	05:01,54

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et plus	18 ans et plus	17 ans	16 ans	15 ans	
00:31,00	00:30,70	00:30,40	00:30,10	50 NL	00:26,40	00:27,00	00:28,00	00:29,00
01:08,50	01:07,40	01:06,80	01:05,50	100 NL	00:56,50	00:59,00	01:01,00	01:03,00
02:31,00	02:28,00	02:27,00	02:25,00	200 NL	02:08,00	02:12,00	02:16,00	02:18,00
05:20,00	05:15,00	05:10,00	05:05,00	400 NL	04:31,00	04:50,00	05:00,00	05:07,00
11:00,00	10:50,00	10:40,00	10:30,00	800 NL	09:15,00	09:45,00	10:00,00	10:10,00
20:15,00	20:00,00	19:45,00	19:30,00	1500 NL	17:45,00	18:15,00	18:40,00	19:00,00
00:37,50	00:37,00	00:36,30	00:35,80	50 Dos	00:32,50	00:33,20	00:34,00	00:35,00
01:21,00	01:19,80	01:18,60	01:17,70	100 Dos	01:10,30	01:12,40	01:14,00	01:16,00
02:53,00	02:50,00	02:48,00	02:45,00	200 Dos	02:31,00	02:36,00	02:40,00	02:45,00
00:42,50	00:42,00	00:41,30	00:41,00	50 Bra	00:35,00	00:36,40	00:38,00	00:40,00
01:33,00	01:31,00	01:30,00	01:29,00	100 Bra	01:19,30	01:23,00	01:25,00	01:28,00
03:20,00	03:15,00	03:10,00	03:07,00	200 Bra	02:50,00	02:55,00	03:00,00	03:10,00
00:34,50	00:34,00	00:33,50	00:33,00	50 Pap	00:28,50	00:29,40	00:30,50	00:32,00
01:25,00	01:22,00	01:20,00	01:18,00	100 Pap	01:07,00	01:10,00	01:12,50	01:15,00
03:00,00	02:55,00	02:50,00	02:45,00	200 Pap	02:30,00	02:37,00	02:45,00	02:55,00
02:52,50	02:49,00	02:47,00	02:44,00	200 4n	02:28,00	02:33,00	02:39,00	02:44,00
06:05,00	05:55,00	05:45,00	05:35,00	400 4n	05:25,00	05:35,00	05:40,00	05:55,00

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et plus	18 ans et plus	17 ans	16 ans	15 ans	
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30
01:07,30	01:06,20	01:05,60	01:04,30	100 NL	00:55,00	00:57,50	00:59,50	01:01,50
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	200 NL	02:04,40	02:08,40	02:12,40	02:14,40
05:13,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	400 NL	04:23,30	04:42,30	04:52,30	04:59,30
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	800 NL	08:59,10	09:29,10	09:44,10	09:54,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	1500 NL	17:14,90	17:44,90	18:09,90	18:29,90
00:36,20	00:35,70	00:35,00	00:34,50	50 Dos	00:31,00	00:31,70	00:32,50	00:33,50
01:18,70	01:17,50	01:16,30	01:15,40	100 Dos	01:07,30	01:09,40	01:11,00	01:13,00
02:47,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	200 Dos	02:24,10	02:29,10	02:33,10	02:38,10
00:41,80	00:41,30	00:40,60	00:40,30	50 Bra	00:33,90	00:35,30	00:36,90	00:38,90
01:31,10	01:29,10	01:28,10	01:27,10	100 Bra	01:16,80	01:20,50	01:22,50	01:25,50
03:15,50	03:10,50	03:05,50	03:02,50	200 Bra	02:44,10	02:49,10	02:54,10	03:04,10
00:33,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	50 Pap	00:27,80	00:28,70	00:29,80	00:31,30
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60
02:56,70	02:51,70	02:46,70	02:41,70	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70
02:49,10	02:45,60	02:43,60	02:40,60	200 4n	02:23,90	02:28,90	02:34,90	02:39,90
05:57,50	05:47,50	05:37,50	05:27,50	400 4n	05:16,00	05:26,00	05:31,00	05:46,00

Stage en extérieur 2025

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 des groupes Jeunes 1 et Jeunes 2
 - Stage en bassin de 25m
 - 4 jours 3 nuits
 - 6 entraînements
 - Activités extérieures
 - Tarif : 160-180€ par nageur
 - 1^{ère} ou 2^{ème} semaine des vacances de Février

- Pour les nageurs des groupes Compète 2
 - Stage en bassin de 25m
 - 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 : 400-450€ 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 chronométrateur ; - assurer le rôle de juge à l'arrivée

2 - **JUGES** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de : - chronométrateur et chronométrateur 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 : - chronométrateur et chronométrateur 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 : - chronométrateur et chronométrateur 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 ;

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 Maïia



S'inscrire aux compétitions : site Sportsregions

1/ convocation envoyé par mail 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 vous. 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 principalement par WhatsApp ou SMS : il contient la mise à jour de l'horaire, l'organisation du co-voiturage et les dernières infos.

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