



## NATATION

### SAISON 2023/2024

EMETTEUR : Ligue Paris Île-de-France du Sport U  
 DESTINATAIRES : Associations Sportives IDF  
 DATE : 3 octobre 2023  
 OBJET : Circulaire régionale Natation

Toutes les dispositions contenues dans la présente circulaire ont été décidées à la Commission Mixte Régionale réunie le 03 octobre 2023.



Attention toute correspondance avec la ligue se fera désormais via l'adresse mail : [natation-lifsu@sport-u.com](mailto:natation-lifsu@sport-u.com)

#### 1 CALENDRIER ÎLE-DE-FRANCE

EPREUVES	DATES	LIEUX	ENGAGEMENTS
RECORD DE L'HEURE + 12 x 50 NL Mixte (voir règlement chap 7.1)	23/11/23	Ecole Polytechnique	En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition.
CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (1 <sup>ère</sup> journée)	30/11/23	Ecole Polytechnique	En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition.
CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (2 <sup>ème</sup> Journée)	18/01/24	Ecole Polytechnique	En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition.
CHAMPIONNAT INTER-LIGUE PAR EQUIPE	25/01/24	Ecole Polytechnique	En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition.
CHAMPIONNAT INTER-LIGUE INDIVIDUELS (3 <sup>ème</sup> Journée)	01/02/24	Ecole Polytechnique	En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition.
CHAMPIONNAT DE FRANCE	03/04/0 5 AVRIL	CAEN	Sur qualification (Voir grille minima) <b>Avant le 01 mars 2024 (équipes) et le 08 mars 2024 (Ind)</b>

#### HORAIRES VALABLES POUR TOUTES LES COMPETITIONS LIFSU :

- 13h00 – 13h30 : Vérification des licences / engagements
- 13h30 – 14h00 : Echauffement
- 14h30 : 1<sup>er</sup> départ

## 2 ADRESSE

### POLYTECHNIQUE

Ecole Polytechnique - 91128 PALAISEAU

RER : Ligne B - arrêt : LOZERE AutoRoute SUD, direction Orléans puis Versailles, puis SACLAY, puis suivre le fléchage pour l'école.

## 3 INSCRIPTIONS

### **ATTENTION : Modalités d'engagement**

- ◆ **EN LIGNE JUSQU'AU VENDREDI AVANT LA DATE DE LA JOURNÉE** :  
👉 [http://www.sport-u-licences.com/fnsu\\_compets02.php](http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php)
- ◆ Il faut **s'inscrire pour chaque journée** en précisant bien l'épreuve, son temps et son numéro de licence FF Sport U.
- ◆ Si l'étudiant participe à plusieurs épreuves, **une inscription est nécessaire pour chaque épreuve en précisant la performance.**
- ◆ **Si l'inscription n'a pas été faite par internet, elle pourra se faire exceptionnellement sur place avec une pénalité de 5 € payable par l'étudiant, si cela n'entraîne pas de perturbations dans le déroulement de la compétition.**
- ◆ Dans les deux cas, **présentation OBLIGATOIRE de la licence FF Sport U** sur les lieux de compétition.
- ◆ Les inscriptions pour la 5<sup>ème</sup> nage ne se font pas en ligne. Envoyer un mail à [natation-lifsu@sport-u.com](mailto:natation-lifsu@sport-u.com) (**fichier Excel avec l'AS, le nom, prénom, numéro de licence, adresse mail du ou des étudiants concernés**)

Compte tenu des consignes de sécurité, l'accès aux sites de compétition ne pourra se faire que si vous êtes en possession d'une attestation de suivi de formation, de la licence F.F. Sport U. Veuillez-vous munir de ces deux documents INDISPENSABLES et respecter très scrupuleusement le règlement intérieur de l'établissement.

## 4 RÉGLEMENT GÉNÉRAL

La règle des deux départs ne sera conservée que pour le championnat d'Ile de France **par équipe**.

### **4.1 QUALIFICATION**

**Une attestation de suivi de formation ET la licence F.F. Sport U.** régulièrement enregistrées pour l'année en cours seront **rigoureusement** exigées pour la participation à toutes les épreuves du calendrier.

### **4.2 ENGAGEMENTS**

Les engagements aux différentes épreuves ne seront pris en considération que s'ils sont déposés dans les délais et formes prescrits :

Ils seront à faire en ligne  [http://www.sport-u-licences.com/fnsu\\_compets02.php](http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php)



### **Bien choisir l'académie PARIS puis Natation !!**

Pour toutes ces compétitions, l'ordre des nages, indiqué dans le programme ci-dessous, sera respecté avec l'alternance J.F. /J.G.

Les inscriptions pour la 5<sup>ème</sup> nage ne se font pas en ligne.

 Envoyer un mail à [natation-lifsu@sport-u.com](mailto:natation-lifsu@sport-u.com) (fichier Excel avec l'AS, le nom, prénom, numéro de licence, adresse mail du ou des étudiants concernés)

## **4.3 TENUE**

---

### **RAPPEL :**

Lors des épreuves de natation :

**Pour les hommes, un maillot de bain d'une pièce ne dépassant pas le dessus du nombril et le dessous des genoux,**

**Pour les femmes un maillot de bain d'une ou deux pièces, ne devant pas couvrir le cou, ni dépasser au-delà des épaules et au-dessous des genoux,**

**Le maillot de bain doit être réalisé dans une matière "textile" exclusivement, les "fermetures éclairs" et autres dispositifs de fermeture ne sont pas autorisés.**

**INTERDICTION de superposer 2 maillots de bain.**

CF règlement de la Fédération Française de Natation

## **4.4 QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE**

---

Les trois journées Inter-Ligues Individuelles des 01 Décembre 2023, 18 janvier et 1<sup>er</sup> février 2024 ainsi que le championnat par équipe du 25 janvier 2024, seront qualificatifs pour le championnat de France.

Les temps de départ de relais sont également qualificatifs (journée du 23 novembre 2023).

# **5 ORGANISATION DES ÉPREUVES**

## **5.1 CHAMPIONNATS INTER-LIGUES INDIVIDUELS (FEMININ/MASCULIN)**

**30 NOVEMBRE 2023, 18 JANVIER 2024 ET 1ER FEVRIER 2024**

**A LA PISCINE POLYTECHNIQUE**

---

- Ouverture de la piscine : 13h00
- 1er départ : 14h30 précises
- Engagements : en ligne

Qualificatif aux Championnats de France Individuels.

**LIFSU PARIS Ile-de-France** – 1 avenue Marx Dormoy – 94110 Arcueil – Tél. : 01.43.13.13.60 ou 61

Email : [natation-lifsu@sport-u.com](mailto:natation-lifsu@sport-u.com) Site Internet : [www.sport-u-iledefrance.com](http://www.sport-u-iledefrance.com)

## 200 Nage libre (à respecter impérativement)

- Jeunes Gens : 2'30
- Jeunes Filles : 2'45

## 100 4 Nages (à respecter impérativement)

- Jeunes Gens : à préciser ultérieurement
- Jeunes Filles : à préciser ultérieurement

### Programmes des journées Inter-Ligues des 30 novembre, 18 janvier et 1<sup>er</sup> février 2024

<b>Jeudi 30 novembre 2023</b> <b>(1<sup>ère</sup> journée)</b> Polytechnique	<b>Jeudi 18 janvier 2024</b> <b>(2<sup>ème</sup> journée)</b> Polytechnique
n° de course	n° de course
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Relais 4 x 100 m Nage Libre</li><li>2. 50 m Nage Libre</li><li>3. 50 m Dos</li><li>4. 50 m Papillon</li><li>5. 50 m Brasse</li><li>6. 200 m Nage Libre</li><li>7. 5<sup>ème</sup> nage</li></ol> <p>(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Relais 4 x 50 m 4 Nages</li><li>2. 100 m Nage Libre</li><li>3. 100 m Dos</li><li>4. 100 m Papillon</li><li>5. 100 m Brasse</li><li>6. 100m 4 nages</li><li>7. Relais 12 x 50 m NL</li><li>8. 5<sup>ème</sup> nage</li></ol> <p>(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)</p>

<b>Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024</b> <b>(3<sup>ème</sup> journée)</b>
n° de course
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 4 x 50 - 4 Nages</li><li>2. 50 m Nage Libre</li><li>3. 50 m Dos</li><li>4. 50 m Brasse</li><li>5. 50 m Papillon</li><li>6. 100 Nage Libre</li><li>7. 100 Dos</li><li>8. 100 Brasse</li><li>9. 100 Papillon</li><li>10. 100 4 Nages</li><li>11. 4 x 100 Nage Libre</li></ol> <p>(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)</p>

**Attention : pour la journée du 1<sup>er</sup> février, 2 courses maximum par nageur autorisées + relais**

### 5.1.1 QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE :

Voir tableau des Minima à la page 7

### 5.1.2 ENGAGEMENTS : CF. TITRE 4.2

### 5.1.3 RÈGLEMENT EPREUVE PROMOTIONNELLE : 5EME NAGE

Cette année lors de la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> journée de conférence Individuelle, la LIFSU propose aux étudiants de concourir dans l'épreuve de la 5<sup>ème</sup> nage.

1. L'épreuve se déroule sans matériel - à l'exception des maillots de bain autorisés par la FINA, lunettes et bonnets - en bassin de 25 ou 50 mètres sur une distance de 50 mètres.
2. Le départ se fait au plot selon les règles habituelles de la FINA.
3. Durant la course, le corps reste complètement immergé sauf pour respirer, au moment du virage en bassin de 25m, et à l'arrivée où un seul retour de bras vers l'avant sur ou sous la surface est autorisé.
4. Une partie quelconque du corps doit toucher le mur au virage et à l'arrivée.
5. L'action des bras et des jambes ainsi que l'orientation du corps sous l'eau (ventrale, dorsale, costale) sont indifférentes.
6. Cette épreuve promotionnelle donnera lieu à un classement régional universitaire, les 3 meilleurs chronos garçons et filles donneront lieu à une récompense à l'issue de la 2<sup>ème</sup> journée individuelle.

## 5.2 CHAMPIONNAT INTER-LIGUES PAR ÉQUIPE (FEMININ/MASCULIN) 25 JANVIER 2024 A LA PISCINE DE POLYTECHNIQUE

---

- Ouverture de la piscine : 13h30
- 1er départ : 14h30 précises
- Engagements : en ligne

### 5.2.1 QUALIFICATION : CF. TITRE 4.1

### 5.2.2 ENGAGEMENTS : CF. TITRE 4.2

### 5.2.3 RÈGLEMENT

- Un(e) nageur(euse) disqualifié(e) dans une épreuve doit toutefois nager. Sa disqualification n'entraîne pas la disqualification de l'équipe. Sa performance sera augmentée de 15 secondes et le temps total de l'équipe également (ce temps servant de base de qualification pour le championnat de France)
- Un(e) nageur(euse) ne peut participer qu'à une épreuve individuelle et au relais
- Un forfait ou un abandon dans une épreuve entraîne le déclassement général de l'équipe, donc la non-possibilité de qualification au CFU.
- **ATTENTION** : contrairement au championnat individuel, la règle des deux départs reste appliquée

## 5.2.4 PROGRAMME

- Féminin, masculin effectif de 8 à 9 nageurs maximum
- Effectif mixte de 8 à 9 maximum dont 4 ou 5 JF /4 ou 5 JG
- **Un ou une nageur (se) ne peut pas nager dans 2 équipes**
- Intégration d'un(e) licencié(e) extérieur\* à l'AS

\* le licencié extérieur doit OBLIGATOIREMENT être licencié dans le même site de Ligue de l'équipe qu'il intègre, il ne pourra pas avoir participé dans une autre équipe ou avec une autre AS lors des championnats régionaux (une déclaration sur l'honneur sera demandée lors des CFU.)

Le championnat se déroule dans l'ordre suivant par catégorie et par épreuves :  
Jeunes Filles – Mixte puis Jeunes Gens.

Les épreuves sont réparties en 3 blocs. Le classement se fait aux points même en phase de sélection régionale, les épreuves sont « coefficientées », toutes les courses sont nagées sur le principe du relais :

C1 : 400 4N à 8 nageurs, relais au 50m, ordre des courses FINA – coef 4

C2 : 100 Pap, 100 Dos, 100 B et 100 NL nagés en duo avec relais au 50 m – coef 1 par course

C3 : relais 8 X 100 NL – coef 8

Pour le championnat « Mixte », toutes les épreuves donc relais sont mixtes.

## 5.2.5 COMPOSITION D'ÉQUIPES

Féminin, masculin effectif de 8 à 9 nageurs maxi

Effectif mixte de 8 à 9 maxi dont 4 ou 5 JF /4 ou 5 JG

- **Un ou une nageur (se) ne peut pas nager dans 2 équipes**
- Intégration d'un(e) licencié(e) extérieur\* à l'AS

## 5.2.6 CLASSEMENT CHAMPIONNAT

### Modalités de classement et décompte des points pour l'attribution du titre

Toute performance chronométrique est rapportée au record du monde de l'épreuve individuelle féminine, masculine et mixte\* réactualisé chaque année au 1/09 par la CMN. Ce rapport permet d'attribuer les points correspondants pour classer les équipes entre elles : RM/Perf X 100. Au-dessus de 100, le relais a nagé plus vite que le record du monde (RM).

Le classement dans chaque épreuve se fait aux points. Le titre est décerné à la meilleure moyenne des 3 blocs soit  $(C1 \times 4 + C2 \times 4 + C3 \times 8) / 16$

Ce mode de calcul est utilisé pour les phases qualificatives interrégionales.

\*pour info, le RM mixte est obtenu par la moyenne arithmétique des RM masculins et féminins de l'épreuve.

En cas d'égalité de points à l'issue des relais, c'est le classement du relais C3 qui départagera les équipes concernées. TEMPS						
Records du Monde de référence	Papillon	Dos	Brasse	NL	400 4 N	800 NL
DAMES	54''61	55''03	62''36 1'02''36	50''25	258,94 4'1''94	479,34 7'59''34
HOMMES	48''08	48''88	55''61	44''94	235,50 3'55''50	443,42 7'23''42

MIXTE	51''34	51''96	58''98	47''59	247,22 4'07''22	461,38 7'41''38
-------	--------	--------	--------	--------	--------------------	--------------------

## 6 CHAMPIONNATS DE FRANCE INDIVIDUELS

**CAEN & 03, 04 et 05 avril 2024**

<https://sport-u.com/sports-ind/NATATION-INDIVIDUEL/>

### 6.1 QUALIFICATION

GRILLE DE MINIMA DE QUALIFICATION		
FILLES		GARCONS
00.29.50	50 m Nage Libre	00.25.00
01.04.50	100 m Nage Libre	00.55.00
00.35.00	50 m Dos	00.29.50
01.15.50	100 m Dos	01.03.50
00.39.50	50 m Brasse	00.32.00
01.25.50	100 m Brasse	01.11.00
00.33.00	50 m Papillon	00.27.50
01.16.00	100 m Papillon	01.01.00
02.15.00	200 m Nage Libre	02.00.00
01.15.00	100 m 4 Nages	01.03.50
02.21.00	4 x 50 4 Nages	01.56.00
04.36.00	Relais 4 x 100 m Nage Libre	03.49.00
06.00.00	Relais 12 x 50 m Nage Libre <u>Mixte</u>	06.00.00

Au vu du nombre de qualifiés, la CMN procédera à d'éventuelles qualifications supplémentaires ou bien, au vu de la jauge de la piscine cette année, à une mise en place de quotats par course. Un temps de départ en relais peut être pris en compte pour une qualification individuelle à condition de le signaler à l'organisation AVANT la course.

#### 6.1.1 CONFIRMATION DE PARTICIPATION

**IMPORTANT** : les engagements se feront sur le site INTERNET – EXTRANAT de la FFN, avant le 08 mars 2024 à 12h00. Après cette limite, aucune confirmation ou changement ne seront acceptés.

#### 6.1.2 PROGRAMME DU CFU : [CF SITE FFSU](#)

#### 6.1.3 FORFAIT

Chaque nageur peut nager autant de courses qu'il souhaite. Un forfait dans une épreuve entraîne le forfait pour toutes les autres courses du Championnat.

## 7 CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPE

**CAEN & 03, 04 et 05 avril 2024**

<https://sport-u.com/sports-ind/NATATION-INDIVIDUEL/>

### 7.1 QUALIFICATION

La participation à un championnat de ligue ou de conférence est obligatoire pour prétendre à la qualification au championnat de France.

Nombre d'équipes qualifiées :

- 16 équipes maximum seront qualifiées par catégorie.  
Une AS ne peut avoir 2 équipes ou plus en qualification directe (rang 1). Les équipes 2 sont classées en rang 2 et peuvent bénéficier d'une qualification en cas de désistement sur le rang 1.
- Féminin, masculin : effectif de 8 à 9 nageurs maxi
- Mixte : effectif de 8 à 9 maxi dont 4 ou 5 JF et 4 ou 5 JG.

**Un ou une nageur.se ne peut pas nager dans 2 équipes.**

### 7.2 LES EPREUVES

Elles sont réparties en 3 blocs

Le classement se fait aux points même en phase de sélection régionale, les épreuves sont « coefficientées », toutes les courses sont nagées sur le principe du relais :

- C1 : 8x50 par couple de nages  
50 P/D – 50 D/B – 50 B/NL – 50 NL/P - 50 P/D – 50 D/B – 50 B/NL – 50 NL/P – coef 4 sur 400 4N
- C2 : 100 Pap, 100 Dos, 100 B et 100 NL nagés en relais à 2 soit 2x50m – coef 1 par course •
- C3 : relais 8 X 100 NL – coef 6

Pour le championnat « Mixte », les 100 m du bloc C2 sont nagés par **1 garçon ET 1 fille**.

Records du Monde de référence au <b>1/09/2022*</b>	Papillon	Dos	Brasse	NL		400 4 N	800 NL
DAMES	54''59	54''89	62''36 1'02''36	50''25		258''94 4'18''94	479''34 7'59''34
HOMMES	47''78	48''58	55''34	44''84		234''81 3'54''81	443''42 7'23''42
MIXTE	51''19	51''74	58''85	47''55		247''22 4'06''89	461''38 7'41''38

## 8 RECORD DE L'HEURE

**Jeudi 23 novembre 2024 à l'Ecole Polytechnique**

Une équipe de 12 à 20 nageurs doit nager la distance la plus longue possible en 1 heure, avec passage de relais au minimum tous les 50 mètres.

Deux catégories possibles pour valider le record :

- une équipe de 12 à 20 nageurs du même établissement
- une équipe mixte (avec au moins 6 jeunes filles) du même établissement

Toutefois, une équipe mixte n'entrant pas dans les catégories énoncées ci-dessus, peut concourir mais ne sera pas classée.

### 8.1 RÈGLEMENT

---

1. Minimum de distance par relais : 50 m
2. Composition d'équipe (12 à 20 nageurs) à déposer maximum 15 minutes avant le début sur la « fiche de course »
3. Chaque participant devra OBLIGATOIREMENT faire un relais d'un minimum de 50 m dès le début. Ensuite ordre et nombre de participations libres (voir précédemment les restrictions pour le relais 12 x 50 m)
4. Un responsable d'équipe pour assister les chronomètres et noter les noms et temps des participants
5. Pénalité de 15 m pour prise de relais anticipé et (ou) départ anticipé (non validation du temps du 12 x 50 si prise de relais non valable)
6. Calcul de la distance effectuée : à la fin de l'heure de course, le nageur encore en course finira son 50 m. La distance parcourue sera calculée par une règle de trois.

Exemple : 5 000 m parcourus en 01h00'30'' (soit 3630'')

Calcul :  $\frac{5\,000}{3\,630} \times 3\,600 = 4\,958.67$  m (distance parcourue en 1h)

**La Directrice Régionale du Sport U**  
Julie Le Colleter