



NATATION

SAISON 2024/2025

EMETTEUR : Ligue Paris Île-de-France du Sport U
 DESTINATAIRES : Associations Sportives IDF
 DATE : 10 octobre 2024
 OBJET : Circulaire régionale Natation

Toutes les dispositions contenues dans la présente circulaire ont été décidées à la Commission Mixte Régionale réunie le 10 octobre 2024.



Attention toute correspondance avec la ligue se fera désormais via l'adresse mail :
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) | 07/11/24 | Nanterre Université | En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition. |
| CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (1 ^{ère} journée) | 05/12/24 | Ecole Polytechnique | En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition. |
| CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (2 ^{ème} Journée) | 12/12/24 | Ecole Polytechnique | En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition. |
| CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (3 ^{ème} Journée) | 23/01/25 | Ecole Polytechnique | En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition. |
| CHAMPIONNAT INTER-LIGUES PAR EQUIPE | 13/02/25 | Ecole Polytechnique | En ligne jusqu'au vendredi précédant la compétition. |
| CHAMPIONNAT DE FRANCE | 24/25/26 MARS | VICHY (AURA) | Sur qualification (Voir grille minima) Avant le 07 mars 2025 (ind) et le 28 Février 2025 (équipes) |

HORAIRES VALABLES POUR TOUTES LES COMPETITIONS LIFSU :

- 13h00 – 13h30 : Vérification des licences / engagements
- 13h30 – 14h15 : Echauffement
- 14h30 : 1^{er} 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
- ◆ 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, 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^{ème} nage ne se font pas en ligne. Envoyer un mail à 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



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^{ème} nage ne se font pas en ligne.

 Envoyer un mail à 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 05 Décembre 2024, 12 décembre et 23 janvier 2025 ainsi que le championnat par équipe du 13 février 2025, seront qualificatifs pour le championnat de France.

Les temps de départ de relais sont également qualificatifs (journée du 07 novembre 2024).

5 ORGANISATION DES ÉPREUVES

5.1 CHAMPIONNATS INTER-LIGUES INDIVIDUELS (FEMININ/MASCULIN)

5 DECEMBRE 2024, 12 DECEMBRE 2024 ET 23 JANVIER 2025

A LA PISCINE POLYTECHNIQUE

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

Qualificatif aux Championnats de France Individuels.

200 Nage libre (à respecter impérativement)

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

Programmes des journées Inter-Ligues des 5 décembre, 12 décembre 2024 et 23 janvier 2025

| Jeudi 5 décembre 2024 (1^{ère} journée) Polytechnique n° de course | Jeudi 12 décembre 2024 (2^{ème} journée) Polytechnique n° de course |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 5^{ème} Nage2. Relais 4 x 100 m Nage Libre 3. 50 m Nage Libre4. 50 m Dos5. 50 m Papillon6. 50 m Brasse7. 200 m Nage Libre 8. 6x100 4 Nages mixte <p>(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Relais 4 x 50 m 4 Nages 2. 100 m Nage Libre3. 100 m Dos4. 100 m Papillon5. 100 m Brasse6. 100m 4 nages 7. Relais 12 x 50 m NL <p>(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)</p> |

| Jeudi 23 janvier 2025 (3^{ème} journée) n° de course |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 4 x 50 - 4 Nages 2. 50 m Nage Libre3. 50 m Dos4. 50 m Brasse5. 50 m Papillon6. 100 Nage Libre7. 100 Dos8. 100 Brasse9. 100 Papillon10. 100 4 Nages 11. 4 x 100 Nage Libre 12. 6x100 4N Mixte <p>(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)</p> |

Attention : pour la journée du 23 janvier, 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

Lors de la 1^{ère} journée individuelle et lors de la journée par équipe, la LIFSU propose aux étudiants de concourir dans l'épreuve de la 5^{ème} 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^{ème} journée individuelle.
7. Lors de la journée par équipe, c'est un relais 4x50 5^{ème} nage qui sera proposé

5.2 CHAMPIONNAT INTER-LIGUES PAR ÉQUIPE (FEMININ/MASCULIN) 13 FEVRIER 2025 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
- Relais 4x50m 5^{ème} nage sera proposé en ouverture de la compétition

* 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 : $RM/Perf \times 100$. 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''05 | 54''89 | 62''36 1'02''36 | 50''25 | 258,94 4'18''94 | 477,42 7'57''42 |
| HOMMES | 47''78 | 48''33 | 55''28 | 44''84 | 234,81 3'54''81 | 443,42 7'23''42 |
| MIXTE | 50''92 | 51''61 | 58''82 | 47''55 | 246,88 4'06''88 | 460,42 7'40''42 |

6 CHAMPIONNATS DE FRANCE INDIVIDUELS

VICHY (AURA) 24 et 25 mars 2025

<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 |
| Pas de minima | Relais 6 x 100 4 Nages <u>Mixte</u> * | Pas de minima |

*Pour le relais 6x100 4N mixte aucun minima ne sera demandé. En revanche **un temps de qualification doit obligatoirement être réalisé lors d'une phase régionale ou d'inter-ligues**. Chaque AS ne pourra engager qu'un seul relais.

6.1.1 CONFIRMATION DE PARTICIPATION

IMPORTANT : les engagements se feront sur le site INTERNET – EXTRANAT de la FFN, avant le 07 mars 2025 à 12h00. Après cette limite, aucune confirmation ou changement ne seront acceptés.

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

7 CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPE

VICHY (AURA) 26 mars 2025

<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 (coeff 4) : 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 (coeff 4) : 100 Pap, 100 Dos, 100 B et 100 NL nagés en relais à 2 soit 2x50m – coef 1 par course •
- C3 (coeff 6) : relais 8 X 100 NL – coef 6

Pour le championnat « Mixte », lors du C1 les garçons partent en premiers et les 4 filles terminent la course.

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

| Records du Monde de référence au 1/09/2023* | Papillon | Dos | Brasse | NL | | 400 4 N | 800 NL |
|---|----------|--------|--------------------|--------|--|---------------------|---------------------|
| DAMES | 54''05 | 54''89 | 62''36 1'02''36 | 50''25 | | 258''94 4'18''94 | 477''42 7'57''42 |
| HOMMES | 47''78 | 48''33 | 55''28 | 44''84 | | 234''81 3'54''81 | 443''42 7'23''42 |
| MIXTE | 50''92 | 51''61 | 58''82 | 47''55 | | 246''88 4'06''88 | 460''42 7'40''42 |

8 RECORD DE L'HEURE

Jeudi 07 novembre 2024 à la piscine de l'Université de Nanterre
200 avenue de la république, 92000 NANTERRE

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 chronométreurs 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