



NATATION

SAISON 2025/2026

EMETTEUR : Ligue Paris Île-de-France du Sport U
 DESTINATAIRES : Associations Sportives IDF
 DATE : 09 octobre 2025
 OBJET : Circulaire régionale Natation

Toutes les dispositions contenues dans la présente circulaire ont été décidées à la Commission Mixte Régionale réunie le 09 octobre 2025



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

1 CALENDRIER ILE DE FRANCE

EPREUVES	DATES	LIEUX	ENGAGEMENTS
CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (1 ^{ère} journée)	04/12/25	Ecole Polytechnique	 Jusqu'au dimanche soir précédent la compétition via votre espace licencié
CHAMPIONNAT INTER-LIGUES PAR EQUIPE	11/12/25	Piscine de Masséna	
RECORD DE L'HEURE + 12 x 50 NL Mixte (voir règlement chap 7.1)	08/01/26	Piscine de Masséna	
CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (2 ^{ème} Journée)	22/01/26	Ecole Polytechnique	
CHAMPIONNAT INTER-LIGUES INDIVIDUELS (3 ^{ème} Journée)	19/02/26	Ecole Polytechnique	
CHAMPIONNAT DE FRANCE	1 ^{er} et 02 avril 2026	VILLEFRANCHE SUR SAÔNE (AURA)	Sur qualification (Voir grille minima) Avant le 13 mars 2026 (ind) et le 06 mars 2026 (équipes)
HORAIRES VALABLES POUR TOUTES LES COMPETITIONS LIFSU : ➤ 13h00 – 13h30 : Vérification des licences / engagements ➤ 13h30 – 14h15 : Echauffement ➤ 14h30 : 1^{er} départ			

2 NATATION EN EAU LIBRE

Intitulé	Date / période	Lieu	Modalités
Convention avec la ligue IDF de triathlon	Avril à Octobre Dates différentes en fonction des bases	Ile de loisirs de Torcy (77), Ile de Loisirs de Cergy-Pontoise (95), espace outdoor de Choisy (94)	Convention en cours avec la ligue IDF de triathlon Modalités d'inscription à venir
OPEN SWIM STARS PARIS	Juin/juillet	Paris	Tarif étudiant préférentiel à venir
CASTLE SERIE CHANTILLY	Date : 7/8 juin 2026	Chantilly	Tarif étudiant préférentiel à venir
COURSE CONTRE-COURANT	Date : fin mai 2026	Bassin de la Villette	Tarif étudiant préférentiel à venir

3 ADRESSES

LES PISCINES

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.

PISCINE DE MASSENA

Piscine de la brigade des sapeurs-pompiers de Paris

35 Boulevard Masséna, Paris 13^{ème}

Accès par le 3 rue Darmesteter

Tramway : T3a, arrêt Maryse Bastié

Métro 7 : Mairie d'Ivry

RER : Ligne B – Arrêt Cité Universitaire – Tramway T3a, arrêt Maryse Bastié

NATATION EN EAU LIBRE

BASE DE LOISIRS DE TORCY (77)

L'île de loisirs de Torcy se situe route de Lagny à **Torcy** dans le département du 77.

BASE DE LOISIRS DE CERGY-PONTOISE (95)

L'île de loisirs de Cergy-Pontoise se situe au 1 rue des Etangs à **Neuville-sur-Oise** dans le département du 95.

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 Site Internet : www.sport-u-iledefrance.com

ESPACE OUTDOOR DE CHOISY (94)

L'espace Outdoor de Choisy se situe allée des boeufs à **Choisy-le-Roi** dans le département du 94. Le panneau d'indication se trouve sur le parking Plaine Sud, à proximité directe du site.

Transport en commun : **RER D** (créteil pompadour), **Bus 393, TVM** (Pompadour, parc des sports)

En voiture :

- Prendre la **A4** Porte de Bercy Suivre Créteil Melun Sénart
- Prendre la **A86** A Foch/MelunCréteil -Z.A. Grande Marais
- A droite suivre Parc interdépartemental des Sports Villeneuve-Saint-Georges/Valenton-Centre/Sénart
- Fin de l'autoroute, av du Maréchal Foch (**N6**) jusqu'au Carrefour Pompadour (**N186**) Avenue du Pompadour (**N186**)

4 INSCRIPTIONS

ATTENTION : Modalités d'engagement

- ♦ **EN LIGNE JUSQU'AU DIMANCHE SOIR AVANT LA DATE DE LA JOURNEE :**



👉 Il faut **s'inscrire pour chaque journée** de manière individuelle, via son espace licencié

- ♦ **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.

5 RÉGLEMENT GÉNÉRAL

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

5.1 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.

5.2 ENGAGEMENTS

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



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)

5.3 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 éclair" et autres dispositifs de fermeture ne sont pas autorisés.

INTERDICTION de superposer 2 maillots de bain.

CF règlement de la Fédération Française de Natation

5.4 QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

Les trois journées Inter-Ligues Individuelles des 05 Décembre 2025, 22 janvier 2026 et 19 février 2026 ainsi que le championnat par équipe du 11 décembre 2025, seront qualificatifs pour le championnat de France.

Les temps de départ de relais sont également qualificatifs (journée du 08 janvier 2026).

6 ORGANISATION DES ÉPREUVES

6.1 CHAMPIONNATS INTER-LIGUES INDIVIDUELS (FEMININ/MASCULIN)

4 DECEMBRE 2025, 22 JANVIER 2026 ET 19 FEVRIER 2026

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 4 décembre 2025, 22 janvier 2026 et 19 février 2026

Jeudi 4 décembre 2025 (1^{ère} journée) Polytechnique n° de course	Jeudi 22 janvier 2026 (2^{ème} journée) Polytechnique n° de course
1. 5^{ème} Nage 2. Relais 4 x 100 m Nage Libre 3. 50 m Nage Libre 4. 50 m Dos 5. 50 m Papillon 6. 50 m Brasse 7. 200 m Nage Libre 8. 6x100 4 Nages mixte (Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)	1. Relais 4 x 50 m 4 Nages 2. 100 m Nage Libre 3. 100 m Dos 4. 100 m Papillon 5. 100 m Brasse 6. 100m 4 nages 7. Relais 12 x 50 m NL (Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)

Jeudi 19 février 2026 (3 ^{ème} journée)	
n° de course	
1.	4 x 50 - 4 Nages
2.	50 m Nage Libre
3.	50 m Dos
4.	50 m Brasse
5.	50 m Papillon
6.	100 m Nage Libre
7.	100 m Dos
8.	100 m Brasse
9.	100 m Papillon
10.	100 m 4 Nages
11.	4 x 100 m Nage Libre
12.	6x100 4N Mixte
(Ordre des départs : alternance J.F. – J.G.)	

Attention : pour la journée du 19 février, 2 courses maximum par nageur autorisées + relais

6.1.1 QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE :

Voir tableau des Minima à la page 7

6.1.2 ENGAGEMENTS : CF. TITRE 4.2

6.1.3 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

6.2 CHAMPIONNAT INTER-LIGUES PAR ÉQUIPE (FEMININ/MASCULIN) 11 DECEMBRE 2025 A LA PISCINE DE MASSENA

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

6.2.1 QUALIFICATION : CF. TITRE 4.1

6.2.2 ENGAGEMENTS : CF. TITRE 4.2

6.2.3 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

6.2.4 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.

6.2.5 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

6.2.6 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

7 CHAMPIONNATS DE FRANCE INDIVIDUELS

VILLEFRANCHE SUR SAÔNE (AURA) 1^{ER} et 02 AVRIL 2026



7.1 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.

7.1.1 CONFIRMATION DE PARTICIPATION

IMPORTANT : les engagements se feront sur le site INTERNET – EXTRANAT de la FFN, avant le **13 mars 2026**. Après cette limite, aucune confirmation ou changement ne seront acceptés.

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

8 CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPE

VILLEFRANCHE SUR SAÔNE (AURA) 03 AVRIL 2026



8.1 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.
- Intégration d'un.e licencié.e extérieur.e ou individuel.le est autorisée par équipe (même site de ligue)

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

8.2 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** ou **1 fille et 1 garçon**.

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

8.3 PENALITES (VALABLES POUR LE CFU)

Les fautes techniques relevées par le jury FFN n'entraîneront plus de disqualifications (qui se caractérisaient par 0 point sur les blocs concernés) mais elles amèneront à des pénalités de temps qui seront ajoutées au temps réalisés.

Pour les blocs C1 et C3, la pénalité sera de 10% par faute technique.

Concernant le bloc C2, une pénalité de 100% sera appliquée sur le relai concerné par la faute (100 papillon, 100 dos, 100 brasse ou 100 NL)

Autant de pénalités seront appliquées par fautes relevées par le jury.

9 CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL HANDISPORT

Le Championnat de France Universitaire de natation est **handi-accueillant**.

Chaque course du CFU est ouverte aux étudiants en situation de handicap physique, visuel ou mental. Les nages proposées sont identiques à celles proposées aux étudiants valides.

1. SYSTÈME DE QUALIFICATION

Pour se qualifier au CFU les étudiants devront :

- Participer à une phase qualificative régionale.
- Se manifester auprès de la Commission Mixte Nationale en écrivant aux adresses suivantes : croux@sport-u.com et dregeard@sport-u.com

Aucun minima de qualification n'est demandé pour se qualifier au CFU. Cependant des temps d'engagement seront demandés afin d'intégrer les nageurs dans les bonnes séries.

En revanche la CMN étudiera les candidatures et se réserve le droit de les valider ou non lors de la CMN de qualification.

2. CLASSEMENT

Pour cette saison il n'y aura pas de classement séparé pour les nageurs en situation de handicap. Ceux-ci seront intégrés dans le classement général de la compétition.

10 RECORD DE L'HEURE

Jeudi 08 JANVIER 2026 à la piscine de Masséna
35 boulevard de Masséna, Paris 13^{ème}

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 (pour valider le 12x50m NL qualificatif au championnat de France. Départ alterné JF-JG pour le 12x50m NL du départ) Sinon les équipes mixtes seront intégrées aux classement jeunes gens.

10.1 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. La distance parcourue est mesurée au ½ bassin atteint pour une épreuve en piscine de 25m et ¼ de bassin atteint pour une piscine de 50m.
7. Une licence individuelle **ou** extérieure est autorisée.
8. Les résultats seront transmis à la FF SPORT U pour classement national des AS.
9. Des classements Open, féminin et « Ecoles » seront établis.
10. Possibilité de faire nager deux équipes par ligne d'eau

Pour être validés, les résultats régionaux doivent parvenir à la FFSU avant le 20 mars 2026

11 PROGRAMME INTERNATIONAL

FISU / JEUX MONDIAUX

Les Jeux Mondiaux Universitaires se dérouleront en Corée (CHUNGCHONG) en juillet/août 2027. En cas de participation des critères de sélection seront mis en place par la FF Sport U et la FFN.

La Directrice Régionale du Sport U
Julie Le Colleter