

RÈGLEMENT

NATATION COURSE

JANVIER - JUIN 2025




**GIRONDE
NATATION**

contact@ffnatation33.org

06 08 28 86 82

MEETINGS CLUBS

Meetings Nationaux

Ligue NA

CD33 Natation

Meet. Club Avenir

osez

JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET	
1	M	1	S	1	S	1	M	1	J	1	D	1	M
2	J	2	D	2	D	2	M	2	V	2	L	2	M
3	V	3	L	3	L	3	J	3	S	3	M	3	J
4	S	4	M	4	M	4	V	4	D	4	M	4	V
5	D	5	M	5	M	5	S	5	L	5	J	5	S
6	L	6	J	6	J	6	D	6	M	6	V	6	D
7	M	7	V	7	V	7	L	7	M	7	S	7	L
8	M	8	S	8	S	8	M	8	J	8	D	8	M
9	J	9	D	9	D	9	M	9	V	9	L	9	M
10	V	10	L	10	L	10	J	10	S	10	M	10	J
11	S	11	M	11	M	11	V	11	D	11	M	11	V
12	D	12	M	12	M	12	S	12	L	12	J	12	S
13	L	13	J	13	J	13	D	13	M	13	V	13	D
14	M	14	V	14	V	14	L	14	M	14	S	14	L
15	M	15	S	15	S	15	M	15	J	15	D	15	M
16	J	16	D	16	D	16	M	16	V	16	L	16	M
17	V	17	L	17	L	17	J	17	S	17	M	17	J
18	S	18	M	18	M	18	V	18	D	18	M	18	V
19	D	19	M	19	M	19	S	19	L	19	J	19	S
20	L	20	J	20	J	20	D	20	M	20	V	20	D
21	M	21	V	21	V	21	L	21	M	21	S	21	L
22	M	22	S	22	S	22	M	22	J	22	D	22	M
23	J	23	D	23	D	23	M	23	V	23	L	23	M
24	V	24	L	24	L	24	J	24	S	24	M	24	J
25	S	25	M	25	M	25	V	25	D	25	M	25	V
26	D	26	M	26	M	26	S	26	L	26	J	26	S
27	L	27	J	27	J	27	D	27	M	27	V	27	D
28	M	28	V	28	V	28	L	28	M	28	S	28	L
29	M			29	S	29	M	29	J	29	D	29	M
30	J			30	D	30	M	30	V	30	L	30	M
31	V			31	L			31	S			31	J

CALENDRIER

LES ORGANISATIONS "CLUBS"

MEETING ORNON NATATION :

Organisé par le club **Ornon Natation** à la piscine Olympique de Villenave d'Ornon
 Contact : asso.ornon.natation@gmail.com

- Dimanche 9 février 2025
- Catégories : Avenir, Benjamins, Juniors / seniors

MEETING MICHEL SALLES :

Organisé par le club de l'**Union Saint Bruno Bordeaux** à la piscine Tissot - Demie journée
 Contact : natation.usb@saint-bruno.org

- Dimanche 16 février 2025
- Catégories : Benjamins, Juniors 1

CHALLENGE AIMÉ BROUSTE - LNA CHALLENGE :

Organisé par le club des Girondins de Bordeaux. Piscine du Grand parc à Bordeaux
 Contact : contact@girondins-natation.com

- Samedi 12 et dimanche 13 Avril 2025
- Catégories : Benjamins et Avenir



CHALLENGE DU BASSIN :

Organisé par le club de l'AS La Teste Natation.
 Contact : astnatation.secretariat@gmail.com

- Samedi 15 et Dimanche 16 mars 2025
- Catégorie : Juniors / Seniors

MEETING JEAN BOITEUX - MEETING NATIONAL :

Organisé par le club des Girondins de Bordeaux.
 Contact : contact@girondins-natation.com

- Vendredi 30, samedi 31 mai et dimanche 1 Juin 2025
- Catégories : Juniors / seniors

LES BENJAMINS

- Nageurs nés en 2012 et 2013
 - Benjamins 1 = 2013
 - Benjamins 2 = 2012

Les règlements sportifs 2025 ont été construits pour permettre aux nageurs de cette catégorie de continuer leur parcours de formation. Le CD33 natation s'appuie sur les trophées FFN benjamins du **nageur complet** et **4 nageurs** pour construire les programmes. Les contenus se veulent diversifiés et innovants avec beaucoup de relais et de challenges.

Les championnats départementaux été et automne seront les compétitions références pour se qualifier aux échéances régionales, voir nationale (automne).

Comme spécifié dans l'annuel règlement, il y aura une période de **"Formation"** qui ne sera pas qualificative (mais où les performances sont comptabilisées pour les trophées FFN). Dans cette période (janvier à mars), c'est l'occasion pour les entraîneurs et les nageurs de s'engager et nager différentes épreuves : Sprint, demi fond, 200 mètres, etc.

- Période de formation : Du 1er janvier au 31 mars 2025

Les compétitions 2025 pour la catégorie Benjamine organisées par le CD33 Natation :

- Circuit 1 : Samedi 25 janvier 2025
- Circuit 2 : Dimanche 23 février 2025
- Circuit 3 : Samedi 29 mars 2025
- Circuit 4 : Jeudi 8 mai 2025
- Interclubs Benjamins : Dimanche 25 mai 2025
- Championnats Départementaux été : Samedi 21 et Dimanche 22 juin 2025

Les nageurs de la catégorie benjamins doivent nager en maillot de bain. Le port d'une combinaison ou d'un jammer entraînera une disqualification. Se reporter à l'annuel règlement 2025.

4 CIRCUITS DE TRAVAIL

Le CD33 propose aux clubs de Gironde 4 compétitions intitulés "Circuit" qui se dérouleront :

- Circuit 1 : Samedi 25 janvier 2025
- Circuit 2 : Dimanche 18 février 2025
- Circuit 3 : Samedi 29 mars 2025
- Circuit 4 : Jeudi 8 mai 2025

Ces 4 compétitions servent de base de travail pour la formation du nageur. Vous y trouverez de la vitesse, du demi fond, du 4 nages, des 100 et 200 mètres.

Ils ont été articulés de façon à ce que les nageurs puissent se classer sur les deux trophées proposés par la FFN :

- Trophée nageur complet
- Trophée 4 nageurs

Progressivement, de façon variés, les nageurs de vos clubs pourront s'engager sur les épreuves des trophées et ainsi compléter les épreuves pour se classer sur les deux trophées. Ci-dessous, vous trouverez un schéma récapitulatif. Les nageurs qui n'ont pas le niveau pour se classer sur les trophées, sont intégrés aux compétitions où ils pourront également performer et progresser.

CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 3	CIRCUIT 4
50 PAP	100 / 200 PAP	400 NL	50 / 100 PAP
50 DOS	100 / 200 DOS	800 NL	50 / 100 DOS
50 BRASSE	100 / 200 BRASSE	1500 NL	50 / 100 BRASSE
50 NL	100 / 200 NL	200 4 NAGES	50 / 100 NL
	200 4 NAGES	400 4 NAGES	

TROPHEE NAGEUR COMPLET - BENJ 2

800 NL 400 4 N UN 50 M

TROPHEE 4 NAGEURS - BENJ 2

200 PAP 200 DOS 200 BR 200 NL

TROPHEE NAGEUR COMPLET - BENJ 1

800 NL 200 4 N UN 50 M

TROPHEE 4 NAGEURS - BENJ 1

100 PAP 100 DOS 100 BR 100 NL

CIRCUIT 3

SAMEDI 29 MARS	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : BENJ / JUN /SEN	25 M - 6 COULOIRS

REGLEMENT :

- 3 engagements individuels dans la journée
- Composition des relais : 2 filles / 2 garçons.
- Les benjamins n'ont pas le droit de s'engager sur le 1500 NL
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

Orientation et rappel des épreuves du trophée du nageur complet :

- Né.e.s en 2012 : 800 NL / 400 4 Nages
- Né.e.s en 2013 : 400 NL / 200 4 Nages

PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4 x 50 NL Mixte	4 x 50 4 nages Mixte
400 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Dames
200 4 Nages Dames	200 4 Nages Messieurs
1500 NL Messieurs	1500 NL Dames
400 NL Dames	400 NL Messieurs
800 NL Messieurs	800 NL Dames

RECOMPENSES :

- Pas de récompenses

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 26 mars** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

INTERCLUBS BENJAMINS 24 / 33 / 47	
DIMANCHE 25 MAI	BERGERAC
CATÉGORIE : BENJAMIN	25 M - 6 COULOIRS

REGLEMENT :

- Compétition nationale (voir annuel règlement 2025)
- Une équipe = 4 filles OU 4 garçons
- Chaque nageur de l'équipe participe :
 - aux 2 relais
 - à deux 100 mètres différents (Attention, chaque 100 m doit être nagé par 2 nageurs différents)
- Pour le relais 4 x 100 4 N, chaque nageur nageur 100 4 Nages
- 1 remplaçant.e par équipe (2 épreuves)

PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4 X 200 NL Dames	4 x 200 NL Messieurs
4 x 100 4 nages Messieurs	4 x 100 4 Nages Dames
100 Papillon Dames	100 Papillon Messieurs
100 Brasse Messieurs	100 Brasse Dames
100 NL Dames	100 NL Messieurs
100 Dos Messieurs	100 Dos Dames

RECOMPENSES :

- Médailles et coupes aux 3 premier.e.s équipes

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 21 mai** (23h59)

CHAMPIONNATS DE GIRONDE ÉTÉ (PAGE 1/2)

SAMEDI 21 DIMANCHE 22 JUIN	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : BENJ / JUN / SEN	25 M - 6 COULOIRS

REGLEMENT :

- Les nageurs devront avoir réalisé les performances de.s grille.s de qualification depuis le **1/01/2024** :
 - Benjamins : grille Benjamins (page suivante)
- Les benjamins ne pourront pas nager le 1500 nl
- 8 engagements maximum sur toute la compétition
 - 6 engagements rentrant dans la grille de temps + 2 épreuves complémentaires dans la compétition
 - Le 1500 nl et le 800 nl ne peuvent pas faire partie des épreuves complémentaires
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

PROGRAMME :

SAMEDI	
MATIN	APRES-MIDI
1500 NL Messieurs JUN/SEN	1500 NL Dames JUN/SEN
400 NL Dames	400 NL Messieurs
50 Brasse M & D	50 NL D & M
PODIUMS	PODIUMS
200 NL M & D	200 Papillon D & M
100 Papillon M & D	100 Dos D & M
200 4 Nages Messieurs	200 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS
MATIN	APRES-MIDI
800 NL Dames	800 NL Messieurs
50 Papillon M & D	50 Dos D & M
200 Dos M & D	200 Brasse D & M
PODIUMS	PODIUMS
100 brasse M & D	100 NL D & M
400 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS

RECOMPENSES :

- Médailles aux 3 premier.e.s par catégories :
 - Benjamins

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 18 juin** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

CHAMPIONNATS DE GIRONDE ÉTÉ (PAGE 2/2)

SAMEDI 21 DIMANCHE 22 JUIN	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : BENJAMIN	25 M - 6 COULOIRS

GRILLE DE QUALIFICATION :

FILLES		EPREUVES	GARCONS	
BENJ 1 2013	BENJ 2 2012		BENJ 2 2012	BENJ 1 2013
0.45	0.42	50 NL	0.40	0.45
1.34	1.31	100 NL	1.29	1.34
3.28	3.22	200 NL	3.17	3.28
7.30	7.00	400 NL	6.53	7.30
14.45	13.30	800 NL	13.05	14.45
0.51	0.49	50 DOS	0.47	0.51
1.48	1.43	100 DOS	1.41	1.48
3.45	3.35	200 DOS	3.30	3.45
0.52	0.49	50 BRASSE	0.48	0.52
1.55	1.51	100 BRASSE	1.46	1.55
4.15	4.05	200 BRASSE	4.00	4.15
0.50	0.47	50 PAPILLON	0.45	0.50
1.53	1.46	100 PAPILLON	1.44	1.53
4.10	4.00	200 PAPILLON	3.55	4.10
3.42	3.37	200 4 NAGES	3.32	3.42
7.22	7.16	400 4 NAGES	7.11	7.22

LES JUNIORS - SENIORS

- Nageurs nés à partir de 2011
 - Juniors 1 = 2011 - 14 ans
 - Juniors 2 = 2010 - 15 ans
 - Juniors 3 = 2009 - 16 ans
 - Juniors 4 = 2008 - 17 ans
 - Juniors 5 = 2007 - 18 ans
 - Seniors = 2006 et avant - 19 ans et +

Les règlements sportifs 2025 pour cette catégorie ont été construits de façon à faire nager les nageurs de niveau départemental tout au long de la saison sportive. Toutes les épreuves du programme seront proposées au moins 1 fois entre janvier et les championnats régionaux été.

Les compétitions 2025 pour la catégorie Juniors-seniors organisées par le CD33:

- Circuit 1 : Dimanche 26 janvier 2025
- Circuit 2 : Samedi 22 février 2025
- Circuit 3 : Samedi 29 mars 2025
- Circuit 4 : Jeudi 8 mai 2025
- Championnats Départementaux été : Samedi 21 et dimanche 22 juin 2025

CIRCUIT 1 : TOURNOI VITESSE

DIMANCHE 26 JANVIER	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : JUNIORS/SENIORS	25 M - 6 COULOIRS

REGLEMENT :

- Série + 1/2 finale (Jun 1/2 ET Jun 3 et +) + Finale (Jun 1/2 ET Jun 3 et +) dans la même réunion
- 12 nageurs qualifiés en 1/2 finale. 6 nageurs qualifiés en finale
- 4 engagements individuels sur l'ensemble de la compétition
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé
- Composition des relais : 2 filles / 2 garçons. Possibilité de faire des relais 1 fille - 3 garçons (ou inversement) mais ils seront "hors concours" et ne pourront pas participer aux finales.

PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4x50 nl Mixte - (Séries)	4x50 4N Mixte - (Séries)
50 Brasse D&M - (Séries)	50 Pap D&M - (Séries)
50 NL D&M - (Séries)	50 Dos D&M - (Séries)
50 Brasse D & M - (1/2 finales Jun 1/2 et Jun3 et +)	50 Pap D & M - (1/2 finales Jun 1/2 et Jun3 et +)
50 NL D&M - (1/2 finales Jun 1/2 et Jun3 et +)	50 Dos D&M - (1/2 finales Jun 1/2 et Jun3 et +)
50 Brasse D & M - (Finales Jun 1/2 et Jun 3 et +)	50 Pap D & M - (Finales Jun 1/2 et Jun 3 et +)
50 NL D&M - (Finales Jun 1/2 et Jun 3 et +)	50 Dos D&M - (Finales Jun 1/2 et Jun 3 et +)
4x50 nl Mixte - Finale	4x50 4 N Mixte - Finale

RECOMPENSES :

- Médailles aux 3 premiers relais à l'issue de la finale
- Médailles aux 3 premier.e.s à l'issue des finales des épreuves individuelles :
 - Jun 1/2
 - Jun 3 et plus

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 22 janvier** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

CIRCUIT 2

SAMEDI 22 FÉVRIER

CATÉGORIE : JUNIORS/SENIORS

REGLEMENT :

- 4 engagements dans la journée
- Les relais Mixtes seront composés obligatoirement de 2 filles et 2 garçons
- Les forfaits doivent être réalisés 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé.

PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4 X 50 NL - Mixte	4 X 50 4 Nages - Mixte
100 Pap M-D	100 Dos D-M
200 Dos M-D	200 Brasse D-M
100 Brasse M-D	100 NL D-M
200 NL M-D	200 Pap D-M
100 4 Nages Messieurs	100 4 Nages Dames

RECOMPENSES :

- Pas de récompenses sur cette compétition

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 19 février** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

CIRCUIT 3

SAMEDI 29 MARS	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : BENJ / JUN /SEN	25 M - 6 COULOIRS

REGLEMENT :

- 3 engagements individuels dans la journée
- Composition des relais : 2 filles / 2 garçons.
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4 x 50 NL Mixte	4 x 50 4 nages Mixte
400 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Dames
200 4 Nages Dames	200 4 Nages Messieurs
1500 NL Messieurs	1500 NL Dames
400 NL Dames	400 NL Messieurs
800 NL Messieurs	800 NL Dames

RECOMPENSES :

- Pas de récompenses

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 26 mars** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

CIRCUIT 4	
JEUDI 8 MAI	BORDEAUX - GRAND PARC
CATÉGORIE : BENJ / JUN / SEN	25 M - 8 COULOIRS

REGLEMENT :

- 3 engagements individuels + relais
- Relais "surprises" :
 - 4x50 4 nages et 4x100 4 nages => chaque nageur de l'équipe tire au sort sa nage
 - Le tirage au sort se fera juste avant la course
- Composition des relais : 2 filles / 2 garçons.
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4X100 NL Mixte	4X100 4N - SURPRISE - Mixte
50 Pap M-D	50 Brasse D-M
100 NL M-D	100 Dos D-M
50 Dos M-D	50 NL D-M
100 Brasse M-D	100 Pap D-M
4X50 4 N - SURPRISE - Mixte	4X50 NL Mixte

RECOMPENSES :

- Pas de récompenses

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 5 mai** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

CHAMPIONNATS DE GIRONDE ÉTÉ (PAGE 1/2)

SAMEDI 21 DIMANCHE 22 JUIN	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : BENJ / JUN / SEN	25 M - 6 COULOIRS

REGLEMENT :

- Les nageurs devront avoir réalisé les performances de.s grille.s de qualification depuis le **1/01/2024** :
- Une seule série de 1500 nl par sexe => 6 meilleur.e.s temps
- 8 engagements maximum sur toute la compétition
 - 6 engagements rentrant dans la grille de temps + 2 épreuves complémentaires dans la compétition
 - Le 1500 nl et le 800 nl ne peuvent pas faire partie des épreuves complémentaires
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

PROGRAMME :

SAMEDI	
MATIN	APRES-MIDI
1500 NL Messieurs JUN/SEN	1500 NL Dames JUN/SEN
400 NL Dames	400 NL Messieurs
50 Brasse M & D	50 NL D & M
PODIUMS	PODIUMS
200 NL M & D	200 Papillon D & M
100 Papillon M & D	100 Dos D & M
200 4 Nages Messieurs	200 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS
MATIN	APRES-MIDI
800 NL Dames	800 NL Messieurs
50 Papillon M & D	50 Dos D & M
200 Dos M & D	200 Brasse D & M
PODIUMS	PODIUMS
100 brasse M & D	100 NL D & M
400 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS

RECOMPENSES :

- Médailles aux 3 premier.e.s par catégories :
 - Juniors / Séniors

EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 18 juin** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

CHAMPIONNATS DE GIRONDE ÉTÉ (PAGE 2/2)

SAMEDI 21 DIMANCHE 22 JUIN	LA TESTE DE BUCH
CATÉGORIE : BENJ / JUN / SEN	25 M - 8 COULOIRS

GRILLE DE TEMPS JUNIORS / SENIORS : V2

EPREUVES	FILLES					
	JUN 1 2011	JUN 2 2010	JUN 3 2009	JUN 4 2008	JUN 5 2007	SENIORS 2006 et AVANT
50 NL	0.39	0.37	0.3550	0.35	0.3350	0.33
100 NL	1.26	1.21	1.17	1.16	1.15	1.1350
200 NL	3.16	3.07	2.50	2.4550	2.4250	2.3950
400 NL	6.45	6.35	6.25	6.17	6.10	6.00
800 NL	12.00	11.30	11.00	10.40	10.20	10.00
1500 NL	6 meilleurs temps seront retenus à l'issue des engagements des clubs					
50 DOS	0.46	0.4350	0.42	0.41	0.4050	0.3950
100 DOS	1.40	1.35	1.31	1.2850	1.2650	1.24
200 DOS	3.27	3.21	3.15	3.07	3.04	3.01
50 BRASSE	0.48	0.47	0.46	0.4550	0.45	0.4450
100 BRASSE	1.48	1.46	1.4250	1.4050	1.39	1.39
200 BRASSE	3.56	3.48	3.39	3.35	3.32	3.28
50 PAPILLON	0.4350	0.41	0.39	0.3850	0.3750	0.3650
100 PAPILLON	1.40	1.36	1.3350	1.30	1.27	1.22
200 PAPILLON	3.45	3.33	3.20	3.16	3.13	3.09
200 4 NAGES	3.30	3.20	3.14	3.09	3.0650	3.0350
400 4 NAGES	7	6.45	6.30	6.20	6.10	6

EPREUVES	GARCONS					
	JUN 1 2011	JUN 2 2010	JUN 3 2009	JUN 4 2008	JUN 5 2007	SENIORS 2006 et AVANT
50 NL	0.3750	0.35	0.3350	0.3150	0.3050	0.30
100 NL	1.24	1.19	1.14	1.10	1.08	1.07
200 NL	3.09	2.57	2.44	2.335	2.31	2.2850
400 NL	6.40	6.25	6.12	6.08	6	5.50
800 NL	11.45	11.15	10.50	10.30	10.10	9.50
1500 NL	6 meilleurs temps seront retenus à l'issue des engagements des clubs					
50 DOS	0.44	0.4150	0.3950	0.37	0.3650	0.3550
100 DOS	1.37	1.31	1.26	1.2250	1.21	1.20
200 DOS	3.24	3.17	3.10	3.06	2.55	2.45
50 BRASSE	0.47	0.45	0.44	0.41	0.4050	0.40
100 BRASSE	1.43	1.40	1.3650	1.34	1.3150	1.28
200 BRASSE	3.52	3.45	3.39	3.21	3.16	3.12
50 PAPILLON	0.43	0.40	0.37	0.35	0.34	0.3250
100 PAPILLON	1.33	1.28	1.2450	1.2150	1.1950	1.1700
200 PAPILLON	3.35	3.20	3.09	2.56	2.54	2.51
200 4 NAGES	3.22	3.15	3.08	3.03	2.58	2.56
400 4 NAGES	6.55	6.40	6.27	6.17	6.05	5.50

RECORD DE L'HEURE 2024**TOUT AU LONG DE L'ANNEE****CATÉGORIE : TOUTES CATEGORIES****25 M - 50 M****PRINCIPE :**

Le CD33 Natation propose en partenariat avec ces clubs locaux affiliés à la FFN d'organiser une ou plusieurs étapes du record de l'heure. **Le principe est de nager la plus grande distance en une heure.**

REGLEMENT :

- Réservé aux nageurs licenciés à la FFN
- 10 € l'engagement
- Le style de nage est libre
- Les nageurs peuvent avoir une gourde et s'arrêter pour boire
- Les nageurs peuvent sortir de l'eau pendant l'heure et y retourner ensuite
- La distance totale sera ramenée au dernier 25 mètres nagé

PROGRAMME D'UNE ETAPE :

RECORD DE L'HEURE
Echauffement libre : 30'
Epreuve d'une heure
Podiums - Remise des diplomes

ORGANISATEURS :

Les clubs souhaitant organiser une étape doivent envoyer un mail à contact@ffnatation33.org

un calendrier sera diffusé aux clubs et une communication sera assurée par le CD33 natation via les réseaux sociaux.

L'intégralité des engagements reviennent aux clubs organisateurs

Le CD33 Natation fournit les médailles et diplômes aux organisateurs

Le suivi des distances et les classements sont réalisés par le CD33 natation.

Une cérémonie en fin d'année sera organisée par le CD33 Natation avec les clubs organisateurs et les meilleurs nageurs de l'année.

CIRCUIT OSEZ LA NATATION EN EAU LIBRE	
OSEZ HOURTIN	DIMANCHE 11 MAI
OSEZ LIBOURNE	SAMEDI JUIN
OSEZ ARCACHON	SAMEDI JUIN
OSEZ HOSTENS	SAMEDI 6 SEPTEMBRE
OSEZ BORDEAUX	DIMANCHE SEPTEMBRE

Le circuit **Osez la natation en eau libre** est coordonné par le CD33 natation. les étapes sont organisées par les clubs locaux et par le CD33 Natation pour l'étape qui se déroule à Hostens.

L'objectif de ce circuit est de promouvoir la discipline de la natation en eau libre en Gironde. Pour ce faire, les organisateurs proposent des distances de 500 mètres accessibles au plus grands nombres.

Le CD33 natation et ces clubs partenaires proposent un panel important de distances pour satisfaire le plus grand nombre de nageurs : 500, 1000, 1500, 2000, 3000, 4000 et 5000 mètres ainsi que des relais.

5 étapes permettent aux nageurs

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS :

Un site dédié au circuit Osez la natation en eau libre a été créé ou vous pourrez retrouver pour chaque étape les règlements des manifestations, les distances, les tarifs, les spécificités, etc.

les informations sur le site seront mis au fil du temps et selon l'avancement des travaux de chaque organisateur.

SITE INTERNET :

Le site est accessible en cliquant ICI

<https://eaulibre.ffnatation33.org/>