



NATATION COURSE

Programme sportif

Septembre à décembre 2026

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

Le programme en un coup d'œil

Quatre rendez-vous régionaux pour finir l'année. Pour chacun : la date, le lieu, la clôture des engagements sur Extranat et le tarif.

7 – 8 novembre 2026

Meeting ½ fond

📍 Nice – Piscine Jean Médecin

📅 3 réunions

🕒 Clôture des engagements : **Lundi 2 novembre 2026 – 23h59**

€ 6,50 € / épreuve individuelle · 12,00 € / relais

14 – 15 novembre 2026

Interclubs A & B

📅 Poules B : samedi 14 novembre · Poule A : dimanche 15 novembre

📍 Monaco · Istres · Draguignan – Piscine Jean Boiteux

📅 2 réunions

🕒 Clôture des engagements : **Lundi 9 novembre 2026 – 23h59**

€ 60,00 € / équipe

5 – 6 décembre 2026

Meeting U12 à U15

📍 Hyères

📅 3 réunions

🕒 Clôture des engagements : **Lundi 30 novembre 2026 – 23h59**

€ 6,50 € par épreuve

19 – 20 décembre 2026

Championnat régional 25 m

📍 Istres

📅 4 réunions

🕒 Clôture des engagements : **Lundi 14 décembre 2026 – 23h59**

€ Individuel : 6,50 €

À LIRE AVANT CHAQUE COMPÉTITION

Règlement natation course Région Sud

Règles de désignation des jurys et d'application des règlements techniques

Se référer aux pages du spécial règlement fédéral.

Précisions pour les compétitions régionales

Engagements

Dans le cas où les engagements devront être saisis par la ligue, ces derniers seront facturés à 18 € par épreuve individuelle et à 22 € pour une épreuve de relais.

Cette demande de prise en compte d'engagements, hors délai, devra être réalisée, uniquement par mail, 48 h maximum, après la date limite d'engagements mentionnée sur Extranat, par le ou la Président(e) du club concerné et devra mentionner la liste des engagements à prendre en compte au tarif majoré et l'accord du paiement de la somme totale.

En cas de problème, pendant la période d'engagements, vous pouvez joindre la ligue par téléphone ou mail.

Les règles d'engagement doivent être respectées (en particulier pour les catégories d'âge, les règles de qualification...).

⚠ Attention : Aucun engagement ne se fera au bord du bassin.

Forfaits

Tous les forfaits devront être déclarés à l'informatique sur un imprimé prévu à cet effet au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin. Après ce délai tous les forfaits seront non déclarés s'ils ne sont pas justifiés.

Un forfait non déclaré sera sanctionné par une amende de 50 euros.

Forfaits en ½ finales ou finales

De même, dans le cadre des compétitions comportant séries et finales, les clubs qui ne déclareraient pas les forfaits de leurs nageurs dans les temps impartis pour les finales après la fin de l'épreuve se verront sanctionnés d'une amende de 50 euros. Nous rappelons que le forfait doit être consigné sur un imprimé signé par un représentant du club.

Modification de la composition d'une équipe

Dans les compétitions par équipe toute modification d'équipe devra être déclarée à l'informatique au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin sur un imprimé prévu à cet effet (que l'on pourra retirer à l'informatique mais qui est également téléchargeable à partir du site).

Remarque : attention, dans certains cas, la modification de la constitution d'une équipe peut invalider la composition des relais.

Composition des relais

Lors de compétitions comportant des relais, les entraîneurs devront engager leur composition de relais sur Extranat, avec possibilité de les modifier à l'informatique, au plus tard 30 minutes avant la fin de l'échauffement (évacuation du bassin) précédant le début de la réunion, sauf si précisions autres dans le règlement de la compétition.

Nous rappelons qu'un relais non composé sera déclaré forfait (forfait non déclaré car en dehors de la période de déclaration).

Matériel

Entraîneurs, nageurs... pensez à respecter le matériel (ne sortez pas par les plaques, ne tirez pas sur les poires ou sur les plaques, ne montez pas sur les lignes d'eau...), aucune détérioration dans les piscines. En cas de non-respect de cette consigne, le club concerné pourra se voir sanctionné.

Temps de passage

Temps de passage (précision réglementaire) : aucune performance au passage d'une course n'est intégrée dans les classements nationaux et ne peut permettre une qualification aux compétitions du programme sportif fédéral. Seule exception, les records de France et meilleures performances françaises dûment homologués, réalisés au passage d'une course, pourront faire l'objet, sur proposition de la DTN, d'une intégration dans les classements nationaux.

ENGAGEMENTS — TARIFS 2026 : NATATION COURSE ET MAÎTRES

Tarifs natation course

6,50 €

Engagement individuel

12,00 €

Engagement relais

40,00 €

Équipe de moins de 5 participants

60,00 €

Équipe de 5 participants et plus

Tarif national

Final tour

Tarif national

Meeting international

50,00 €

Forfait non déclaré dans les délais impartis (séries et finales)

18,00 € /**épreuve****individuelle****22,00 € / relais**

Engagements saisis par la ligue (J+2 maximum après la date limite d'engagements)

Procédure de paiement

Paiement des droits d'engagements avant la compétition et dans un délai maximal de 15 jours à l'issue de la période de clôture des engagements, par :

Carte bancaire

Virement bancaire en précisant le nom du club et le n° de facture

SAISON 2026

Catégories d'âge

Catégorie	Âge	Années de naissance	Concerne
U11 & –	11 ans et moins	2015 & après	Filles et garçons
U12 & U13	12 – 13 ans	2013 & 2014	Filles et garçons
U14 à U18	14 – 18 ans	2012 à 2008	Filles et garçons
U19 & +	19 ans et plus	2007 et avant	Filles et garçons

TEMPS À AJOUTER À UNE PERFORMANCE RÉALISÉE EN BASSIN DE 25 M

Table de conversion FFN 25 m / 50 m

Dames	Épreuves	Messieurs
0,70"	50 NL	0,70"
1,20"	100 NL	1,50"
2,90"	200 NL	3,60"
6,20"	400 NL	7,70"
12"90	800 NL	15"90
24"50	1500 NL	30"10
1,30"	50 Dos	1,50"
2,30"	100 Dos	3,00"
5,40"	200 Dos	6,90"
0,70"	50 Brasse	1,10"
1,90"	100 Brasse	2,50"
4"50	200 Brasse	5"90
0,60"	50 Papillon	0,70"
1,40"	100 Papillon	1,40"
3,30"	200 Papillon	3,30"
3,40"	200 4 Nages	4,10"
7,50"	400 4 Nages	9,00"

COMPÉTITION 1 SUR 4

Meeting Ligue 1/2 fond

Samedi 7 et dimanche 8 novembre 2026

LIEU

Nice – Piscine Jean Médecin

RÉUNIONS

3

BASSIN

25 m

LIGNES D'EAU

6 lignes

CATÉGORIES

U14 et plus*

GENRE

Animation

DATE LIMITE

Lundi 2 novembre

TARIFS

6,50 € / épreuve individuelle**12,00 € / relais**

📍 Règle de participation

- Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans deux épreuves individuelles par réunion. Il n'y a pas de grille de temps mais la Ligue se réserve le droit de limiter le nombre de séries.
- Le meeting est qualificatif pour la web confrontation n°1.
- * Cette compétition sera ouverte aux U13 réalisant les temps de la grille U14.
- Les relais mixtes sont composés obligatoirement de 2 messieurs et 2 dames.
- La Ligue se réserve le droit de limiter le nombre de séries.

🕒 Programme

1re réunion

OP 14h00 DE 15h00

4 × 50 NL mixtes
 400 m 4 nages messieurs
 800 m nage libre dames
 1500 m nage libre messieurs

2e réunion

OP 8h00 DE 9h00

4 × 50 m 4N mixtes
 400 m 4 nages dames
 800 m nage libre messieurs
 1500 m nage libre dames

3e réunion

OP 14h00 DE 15h00

400 m nage libre dames
 400 m nage libre messieurs
 200 m 4N dames
 200 m 4N messieurs

OP : ouverture des portes · DE : début des épreuves

📅 Engagements sur Extranat

OUVERTURE

Lundi 26 octobre 2026 – 00h00

CLÔTURE

Lundi 2 novembre 2026 – 23h59

🏆 Récompenses

Les podiums récompenseront :

- les 3 premiers toutes catégories confondues par épreuve individuelle et en relais
- les 3 premiers U15 et moins par épreuve individuelle et en relais

COMPÉTITION 2 SUR 4

Championnats de France Interclubs — poules A & B

Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2026

LIEUX

Poule A : Monaco
Poule B Ouest : Istres
Poule B Est : Draguignan –
Piscine Jean Boiteux

RÉUNIONS

2

BASSIN

25 m

LIGNES D'EAU

8 lignes

CATÉGORIES

Toutes catégories

GENRE

Animation par équipe

JOURS

Poules B Ouest et B Est :
samedi 14 novembre
Poule A : dimanche 15
novembre

DATE LIMITE

Lundi 9 novembre 2026

TARIFS

60,00 € / équipe

📍 Règle de participation

- Ces championnats sont ouverts à toutes les catégories d'âge.
- Les 16 premières équipes Région Sud dames et messieurs de la saison précédente sont sélectionnées pour disputer la poule A des championnats Interclubs (cf. section détail pour la liste).
- Les équipes suivantes seront dans les poules B, l'organisation est régionale. Poule B (Région Sud ouest) à Istres : les 16 premières équipes du Vaucluse, des Bouches-du-Rhône et des Alpes. Poule B (Région Sud est) à Draguignan : les 16 premières équipes des Alpes-Maritimes et du Var.
- Les membres d'une équipe ne peuvent nager que dans une équipe quelle que soit la poule. Le reste des équipes sera en poule C départementale.
- Les poules C sont organisées par les départements et elles comprennent les équipes de leur département non qualifiées en poule A et B.
- Une course des remplaçants sera organisée pendant les pauses sur des distances de 100 m.

🕒 Programme

1re réunion

Poule A OP 9h15 · DE 10h30

Poule B OP 8h00 · DE 9h15

10 × 50 NL dames
 10 × 50 NL messieurs
 100 dos dames – 200 dos messieurs
 100 brasse dames – 200 brasse messieurs
 100 NL dames – 400 NL messieurs
 100 papillon dames – 200 papillon messieurs
 100 4N dames – 200 4N messieurs

PAUSE 15 MIN

4 × 200 NL dames

2e réunion

Poule A OP 14h30 · DE 15h30

Poule B OP 14h00 · DE 15h15

4 × 200 NL messieurs
 200 dos dames – 100 dos messieurs
 200 brasse dames – 100 brasse messieurs
 400 NL dames – 100 NL messieurs
 200 papillon dames – 100 papillon messieurs
 200 4N dames – 100 4N messieurs

PAUSE 15 MIN

4 × 100 4 nages dames et 4 × 100 4 nages messieurs

OP : ouverture des portes · DE : début des épreuves

📅 Engagements sur Extranat

OUVERTURE

Lundi 2 novembre 2026 – 00h00

CLÔTURE

Lundi 9 novembre 2026 – 23h59

Attention : Nous aurons une compétition Extranat par poule et par lieu.

Composition des relais : La composition des relais se fera lors des engagements sous Extranat, avec la possibilité de les modifier pendant l'échauffement de la réunion précédant l'épreuve et au moins 15 minutes avant l'évacuation du bassin (sous peine d'amende).

Modification d'équipe : Toute modification d'équipe devra être signalée par écrit au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin.

⚠️ Règlement

Pour le règlement complet, cf. annuel règlement fédéral 2026.

Toute équipe incomplète ou qui ne vérifie pas les règles prévues dans le spécial règlement est mise hors concours et non classée.

Si une équipe ne peut participer en poule A ou B alors qu'elle est sélectionnée, elle ne pourra participer dans les poules inférieures.

Merci de retourner le bordereau de pré-engagement aux interclubs ci-après afin de pouvoir « repêcher » les équipes suivantes au plus tôt et de planifier au mieux l'organisation de la compétition.

En cas de forfait d'une équipe en poule A ou B, les équipes suivantes au nombre de points seront repêchées.

Qualification

À l'issue des championnats Interclubs un seul classement général est établi pour les clubs de la Région Sud. Les 16 premières équipes Région Sud dames et messieurs seront sélectionnées pour disputer les championnats Interclubs l'année suivante dans la poule A. Les équipes suivantes seront qualifiées dans la poule B (est ou ouest) et les autres équipes en poule C départementale.

Attention : Chaque club est limité au maximum, pour les poules A et B, à 2 équipes par sexe et par poule.

Classement

Le classement des équipes s'effectue à la table de cotation fédérale. En cas d'égalité, l'addition des temps des relais (4 × 100 4 nages, 4 × 200 NL et 10 × 50 NL) servira à départager les équipes.

Récompenses

Les trois premières équipes dames et messieurs par poule seront récompensées par une coupe.

Interclubs 2026

Dames

● Poule A · l'élite régionale ● Poule B Ouest ● Poule B Est ● podium régional (or, argent, bronze) Le chiffre dans la bulle = numéro de l'équipe · la barre = points

Poule A

Le haut du tableau

16 équipes

Monaco · dimanche 15 novembre 2026

1	CN Antibes Équipe 1 · 13e national	15 119 pts
2	Pays d'Aix Natation Équipe 1 · 24e national	14 639 pts
3	CN Marseille Équipe 1 · 25e national	14 625 pts
4	Olympic Nice Natation Équipe 1 · 26e national	14 598 pts
5	AC Hyères Équipe 1 · 43e national	14 104 pts
6	AS Monaco Natation Équipe 1 · 54e national	13 643 pts
7	CN Antibes Équipe 2 · 64e national	13 401 pts
8	ASPTT Marseille Équipe 1 · 91e national	12 830 pts
9	Stade St-Laurent-du-Var Nat. Équipe 1 · 100e national	12 632 pts
10	Olympic Nice Natation Équipe 2 · 106e national	12 477 pts
11	CN Cannes Équipe 1 · 109e national	12 438 pts
12	Nice La Semeuse Équipe 1 · 112e national	12 382 pts
13	CNS Vallauris Équipe 1 · 122e national	12 306 pts
14	Saint-Raphaël Natation Équipe 1 · 124e national	12 290 pts
15	EP Manosque Équipe 1 · 131e national	12 219 pts
16	CN Avignon Équipe 1 · 156e national	12 000 pts

Poule B Ouest

Bouches-du-Rhône, Vaucluse et Alpes

16 équipes

Istres · samedi 14 novembre 2026

17	Martigues Natation Équipe 1 · 159e national	11 955 pts
18	Pays d'Aix Natation Équipe 2 · 169e national	11 820 pts
19	Team Marseille Natation Équipe 1 · 183e national	11 568 pts
20	Pennes Mirabeau Natation Équipe 1 · 238e national	10 977 pts
21	CN Carpentras Équipe 1 · 244e national	10 941 pts
22	Pertuis Natation Équipe 1 · 263e national	10 774 pts
23	CN Gap Équipe 1 · 290e national	10 528 pts
24	Istres Sport Natation Équipe 1 · 297e national	10 484 pts
25	USN Vedène Équipe 1 · 303e national	10 427 pts
26	CN La Ciotat Équipe 1 · 314e national	10 330 pts
27	NC Bouc-Bel-Air Équipe 1 · 365e national	9 767 pts
28	CN Salon-de-Provence Équipe 1 · 368e national	9 731 pts
29	Rognac Natation Équipe 1 · 473e national	8 839 pts
30	CN Gap Équipe 1 · 505e national	8 577 pts
31	CSM Marseille Équipe 1 · 524e national	8 446 pts
32	CN Digne-les-Bains Équipe 1 · 560e national	8 157 pts

Poule B Est

Alpes-Maritimes et Var

16 équipes

Draguignan – Piscine Jean Boiteux · samedi 14 novembre 2026

33	Toulon Var Natation Équipe 1 · 185e national	11 538 pts
34	AS Cachalots Six-Fours Équipe 1 · 201e national	11 338 pts
35	ASPTT Toulon Équipe 1 · 211e national	11 215 pts
36	AC Hyères Équipe 1 · 219e national	11 157 pts
37	CN Antibes Équipe 1 · 277e national	10 618 pts
38	CNS Vallauris Équipe 2 · 348e national	9 871 pts
39	AS Monaco Natation Équipe 1 · 387e national	9 531 pts
40	Olympic Nice Natation Équipe 1 · 422e national	9 233 pts
41	CN Cannes Équipe 1 · 429e national	9 154 pts
42	ASPTT Nice Équipe 1 · 457e national	8 941 pts
43	Nice La Semeuse Équipe 1 · 495e national	8 632 pts
44	AMSL Fréjus Équipe 1 · 497e national	8 613 pts
45	CN Draguignan Équipe 1 · 556e national	8 173 pts
46	Olympic Nice Natation Équipe 1 · 625e national	7 641 pts
47	CN Menton Équipe 1 · 702e national	7 024 pts
48	Toulon Var Natation Équipe 2 · 716e national	6 872 pts

Interclubs 2026

Messieurs

● Poule A · l'élite régionale ● Poule B Ouest ● Poule B Est ● podium régional (or, argent, bronze) Le chiffre dans la bulle = numéro de l'équipe · la barre = points

Poule A

Le haut du tableau

16 équipes

Monaco · dimanche 15 novembre 2026

1	Olympic Nice Natation Équipe 1 · 2e national	16 755 pts
2	CN Marseille Équipe 1 · 4e national	16 574 pts
3	CN Antibes Équipe 1 · 15e national	15 868 pts
4	CN Antibes Équipe 2 · 43e national	14 927 pts
5	Pays d'Aix Natation Équipe 1 · 56e national	14 509 pts
6	Olympic Nice Natation Équipe 2 · 59e national	14 494 pts
7	AS Monaco Natation Équipe 2 · 71e national	14 292 pts
8	AS Monaco Natation Équipe 1 · 82e national	14 083 pts
9	CN Marseille Équipe 2 · 86e national	14 050 pts
10	Toulon Var Natation Équipe 1 · 104e national	13 802 pts
11	CN Cannes Équipe 1 · 106e national	13 770 pts
12	Stade St-Laurent-du-Var Nat. Équipe 1 · 109e national	13 688 pts
13	AC Hyères Équipe 1 · 123e national	13 493 pts
14	Martigues Natation Équipe 1 · 125e national	13 484 pts
15	Team Marseille Natation Équipe 1 · 140e national	13 299 pts
16	CN Avignon Équipe 1 · 170e national	12 918 pts

Poule B Ouest

Bouches-du-Rhône, Vaucluse et Alpes

15 équipes

Istres · samedi 14 novembre 2026

17	Pays d'Aix Natation Équipe 1 · 187e national	12 735 pts
18	Rognac Natation Équipe 1 · 212e national	12 478 pts
19	Istres Sport Natation Équipe 1 · 244e national	12 136 pts
20	CN Carpentras Équipe 1 · 247e national	12 096 pts
21	ASPTT Marseille Équipe 1 · 300e national	11 623 pts
22	CN Salon-de-Provence Équipe 1 · 303e national	11 561 pts
23	CN Gap Équipe 1 · 337e national	11 251 pts
24	EP Manosque Équipe 1 · 350e national	11 163 pts
25	Marseille Nord Natation Équipe 1 · 434e national	10 395 pts
26	Pennes Mirabeau Natation Équipe 1 · 441e national	10 295 pts
27	Pays d'Aix Natation Équipe 1 · 475e national	9 976 pts
28	Marignane Natation Équipe 1 · 533e national	9 472 pts
29	Pays d'Aix Natation Équipe 5 · 591e national	9 008 pts
30	CN Le Puy-Ste-Réparate Équipe 1 · 631e national	8 724 pts
31	Aqua Sorgues Rhône Ouvèze Équipe 1 · 674e national	8 413 pts

Poule B Est

Alpes-Maritimes et Var

14 équipes

Draguignan – Piscine Jean Boiteux · samedi 14 novembre 2026

32	CN Antibes Équipe 1 · 117e national	13 572 pts
33	CNS Vallauris Équipe 1 · 171e national	12 913 pts
34	Nice La Semeuse Équipe 1 · 214e national	12 459 pts
35	Saint-Raphaël Natation Équipe 1 · 318e national	11 430 pts
36	Olympic Nice Natation Équipe 1 · 353e national	11 125 pts
37	ASPTT Toulon Équipe 1 · 357e national	11 093 pts
38	AS Cachalots Six-Fours Équipe 1 · 363e national	11 021 pts
39	CN Antibes Équipe 2 · 404e national	10 632 pts
40	AMSL Fréjus Équipe 1 · 408e national	10 598 pts
41	CNS Vallauris Équipe 1 · 479e national	9 966 pts
42	AC Hyères Équipe 2 · 508e national	9 700 pts
43	Nice La Semeuse Équipe 1 · 527e national	9 547 pts
44	Toulon Var Natation Équipe 1 · 585e national	9 108 pts
45	CN Menton Équipe 1 · 640e national	8 652 pts

Bordereau de pré-engagement

Championnats de France Interclubs toutes catégories

14 et 15 novembre 2026



AVANT LE
12 oct.
2026

Afin que les clubs connaissent rapidement leurs lieux de compétition, merci de nous retourner ce bordereau par mail, **avant le 12 octobre 2026**, à la ligue régionale :

engagements@natation-region-sud.org

Nom du club :

Poule A

Dames

Équipe 1 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 2 ☐ Oui ☐ Non

Messieurs

Équipe 1 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 2 ☐ Oui ☐ Non

Poule B

Dames

Équipe 1 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 2 ☐ Oui ☐ Non

Messieurs

Équipe 1 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 2 ☐ Oui ☐ Non

Poule C

Dames

Équipe 1 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 2 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 3 ☐ Oui ☐ Non

Messieurs

Équipe 1 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 2 ☐ Oui ☐ Non
Équipe 3 ☐ Oui ☐ Non

Cochez « Oui » ou « Non » pour chaque équipe.

COMPÉTITION 3 SUR 4

Meeting Ligue U12 à U15

Samedi 5 et dimanche 6 décembre 2026**LIEU**
Hyères**RÉUNIONS**
3**BASSIN**
25 m**LIGNES D'EAU**
6 ou 8 lignes**CATÉGORIES**
U12 à U15**GENRE**
Animation**DATE LIMITE**
Lundi 30 novembre 2026**TARIFS**
6,50 € par épreuve

📍 Règle de participation

- Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans ce meeting.
- Un nageur doit obligatoirement s'engager sur le 200 4 nages et peut faire 2 épreuves par réunion pour lesquelles il aura réalisé le temps de la grille de temps de son année d'âge (voir la grille).
- La Ligue se réserve le droit de limiter le nombre de séries.
- Le meeting est qualificatif pour la web confrontation n°1.

🕒 Programme

1re réunion

OP 14h00 DE 15h00

200 m 4N dames et messieurs
 50 m dos dames et messieurs
 50 m brasse dames et messieurs
 50 m papillon dames et messieurs
 50 m nage libre dames et messieurs
 4 x 100 NL dames et messieurs

2e réunion

OP 8h00 DE 9h00

100 m dos dames et messieurs — séries
 100 m brasse dames et messieurs — séries
 100 m papillon dames et messieurs — séries
 100 m nage libre dames et messieurs — séries

3e réunion

OP 14h00 DE 15h00

100 m dos dames et messieurs — finales U12 U13 U14 U15
 100 m brasse dames et messieurs — finales U12 U13 U14 U15
 100 m papillon dames et messieurs — finales U12 U13 U14 U15
 100 m nage libre dames et messieurs — finales U12 U13 U14 U15

OP : ouverture des portes · DE : début des épreuves

📅 Engagements sur Extranat

OUVERTURE**Lundi 23 novembre 2026 – 00h00****CLÔTURE****Lundi 30 novembre 2026 – 23h59**

🏆 Récompenses

Un classement récompensera les 3 meilleurs nageurs dames et messieurs par année d'âge. Ce classement sera établi par addition des points à la table de cotation, sur le cumul du 200 m 4 nages, d'un 50 m et d'un 100 m.

🕒 Grille de temps qualificative à réaliser en bassin de 25 m

Dames				Épreuve	Messieurs			
U12	U13	U14	U15		U15	U14	U13	U12
34,49	33,04	32,56	31,65	50 NL	29,58	30,73	31,49	33,46
1:16,35	1:13,85	1:12,07	1:08,35	100 NL	1:05,40	1:06,88	1:09,71	1:14,34
40,76	38,30	40,44	36,92	50 D	34,96	36,06	37,93	39,42
1:27,58	1:24,77	1:22,95	1:18,92	100 D	1:14,45	1:17,45	1:22,75	1:26,24
47,11	44,39	43,31	42,25	50 B	39,31	40,81	42,88	46,43
1:39,90	1:35,57	1:32,18	1:29,81	100 B	1:25,38	1:27,48	1:32,03	1:40,30
40,11	37,36	35,97	34,46	50 P	32,25	33,74	36,30	38,61
1:37,30	1:27,95	1:21,37	1:17,98	100 P	1:11,71	1:14,87	1:22,26	1:30,89
3:06,07	3:03,74	2:50,60	2:46,99	200 4N	2:37,21	2:41,21	2:56,79	3:02,79

COMPÉTITION 4 SUR 4

Championnat régional Région Sud en bassin de 25 m

Samedi 19 et dimanche 20 décembre 2026

LIEU
Istres

RÉUNIONS
4 (1 poule)

BASSIN
25 m

LIGNES / MATÉRIEL
8 lignes
Chronométrage automatique

CATÉGORIES
U14 et plus*

GENRE
Référence / animation

DATE LIMITE
Lundi 14 décembre 2026

TARIFS
Individuel : 6,50 €

📍 Règle de participation

- Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans trois épreuves par demi-journée pour lesquelles ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge (voir la grille). Les temps en bassin de 50 m seront convertis.
- Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier. Les nageurs non qualifiés devront se qualifier aux championnats départementaux ou lors des meetings de Ligue de la région sur la période octobre à décembre 2026.
- * Cette compétition sera ouverte aux U13 réalisant les temps de la grille juniors U14.

🕒 Programme

1re réunion

OP 8h00 DE 9h30

1500 NL dames
50 papillon dames-messieurs
400 NL messieurs
200 brasse dames-messieurs
100 NL dames-messieurs

2e réunion

OP 14h00 DE 15h30

800 NL messieurs
50 dos messieurs-dames
400 4N dames
200 4N messieurs
200 NL dames-messieurs
100 papillon dames-messieurs

3e réunion

OP 8h00 DE 9h30

1500 NL messieurs
50 brasse messieurs-dames
400 NL dames
200 papillon messieurs-dames
100 dos messieurs-dames

4e réunion

OP 14h00 DE 15h15

800 NL dames
50 NL dames-messieurs
400 4N messieurs
200 4N dames
200 dos messieurs-dames
100 brasse messieurs-dames

OP : ouverture des portes · DE : début des épreuves

 Engagements sur Extranat

OUVERTURE

Lundi 7 décembre 2026 – 00h00

CLÔTURE

Lundi 14 décembre 2026 – 23h59 Récompenses

Les podiums récompenseront :

- les 3 premiers toutes catégories confondues
- les 3 premiers U15 et moins

 Grille de temps qualificative pour le meeting régional, à réaliser en bassin de 25 m

Dames					Épreuve	Messieurs				
U14	U15	U16	U17	U18 & +		U18 & +	U17	U16	U15	U14
32,56	31,65	31,26	29,86	29,29	50 NL	26,69	27,19	28,63	29,58	30,73
1:12,07	1:08,35	1:07,77	1:04,31	1:03,14	100 NL	57,65	58,98	1:02,63	1:05,40	1:06,88
2:33,92	2:27,64	2:25,01	2:18,76	2:16,42	200 NL	2:05,44	2:08,15	2:14,11	2:22,83	2:25,51
5:20,53	5:08,04	5:00,93	4:46,72	4:44,28	400 NL	4:21,24	4:26,93	4:42,19	4:58,08	5:05,46
11:00,75	10:28,78	10:18,67	9:46,04	9:35,83	800 NL	8:48,34	8:55,86	9:24,90	10:07,05	10:22,05
21:16,18	20:46,98	20:16,86	19:24,81	19:05,51	1500 NL	17:43,82	18:01,35	18:52,12	19:17,34	19:37,34
40,44	36,92	36,17	34,53	33,86	50 D	31,09	31,87	33,73	34,96	36,06
1:22,95	1:18,92	1:17,03	1:14,90	1:12,53	100 D	1:06,82	1:07,28	1:11,06	1:14,45	1:17,45
2:52,87	2:48,05	2:44,34	2:38,36	2:34,78	200 D	2:22,71	2:26,75	2:34,32	2:39,26	2:41,86
43,31	42,25	41,08	39,23	38,29	50 B	35,01	36,04	38,32	39,31	40,81
1:32,18	1:29,81	1:27,39	1:24,10	1:22,02	100 B	1:15,93	1:15,68	1:23,04	1:25,38	1:27,48
3:17,68	3:12,52	3:08,30	3:00,47	2:56,85	200 B	2:42,17	2:44,23	2:56,74	3:00,51	3:04,24
35,97	34,46	33,53	32,02	31,41	50 P	28,47	29,25	30,78	32,25	33,74
1:21,37	1:17,98	1:14,36	1:11,58	1:10,66	100 P	1:03,51	1:05,24	1:09,23	1:11,71	1:14,87
2:58,30	2:53,35	2:47,98	2:41,35	2:39,11	200 P	2:25,80	2:28,69	2:35,75	2:40,65	2:46,65
2:50,60	2:46,99	2:44,40	2:39,86	2:34,24	200 4N	2:22,84	2:24,86	2:32,01	2:37,21	2:41,21
6:12,97	5:57,87	5:50,62	5:37,08	5:31,74	400 4N	5:05,00	5:07,18	5:25,82	5:41,07	5:53,37