

# COMITE DES VOSGES DE NATATION

## PROGRAMME de FORMATION ENF Et de NATATION COURSE



**SAISON 2014-2015**

## PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

Pour cette olympiade le programme se déroule au travers de 3 axes :

- Un objectif de formation par le biais des journées ENF et jeunes
- Un objectif d'animation par le biais des journées A vos plots
- Un objectif de performance par le biais des différents championnats

### DISPOSITIONS REGLEMENTAIRES COMMUNES A TOUTES LES JOURNEES ENF

Les nageurs ne pourront participer que s'ils sont **licenciés**.

Les nageurs ne pourront participer que s'ils sont **titulaires du Sauv'nage et /ou du Pass'sports de l'eau**.

Les engagements sont à faire par mail selon les dates suivantes :

**Une semaine avant la date de la journée ENF, tout engagement hors délais ne sera pas pris en compte.**

A Hervé Gavaille, [gavoilleh@gmail.com](mailto:gavoilleh@gmail.com)

Chaque club devra venir avec au moins 2 cadres du niveau de pratique

## **DISPOSITIONS REGLEMENTAIRES COMMUNES A TOUTES LES COMPETITIONS**

**Les nageurs ne pourront participer aux compétitions que s'ils sont licenciés et titulaires du Pass'compétition « Natation Course » s'ils sont nés en 2004 et après.**

Les engagements sont à faire sur extraNat.

**Le règlement se fera sur place et sera remis au responsable informatique ou à la trésorière.  
Le cas échéant, le chèque (libellé à l'ordre du comité des Vosges de Natation) doit être envoyé dans la semaine suivante chez :**

Mme Michelle VARIN  
18 impasse de la Golotte  
88600 SERCOEUR

Chaque club devra présenter au moins 1 officiel pour 4 nageurs ou moins, et au moins 2 officiels pour 5 nageurs et +.

# **PROGRAMME DEPARTEMENTAL RECAPITULATIF PAR OBJECTIFS**

## **Objectif Formation**

- 3 Journées ENF
- 3 sessions d'examen Pass'sports de l'eau
- 3 sessions d'examen Pass'compétition (sous réserve d'acceptation par le comité régional).
- 3 journées Natathlon 11 ans et moins et Finale départementale

## **Objectif Performance**

- 4 journées Natathlon
- Championnats des Vosges hiver/été

## **Objectif Animation**

- 1 interclubs benjamin
- 1 interclubs TC
- 3 journées « A vos plots » + une finale

## INTERCLUBS BENJAMINS 1<sup>er</sup> PLOT

**DATE :** 19 octobre 2014

**LIEU :** THAON

**OP :** 13H30

**DE :** 14H30

**Catégories concernées :**

12/13 ans  
11 ans et moins

**Epreuves :**

Cf. Annuel règlements 2014/2015

**Programme :**

100 4 nages dames 12/13 ans  
100 4 nages messieurs 12/13 ans  
4 x 50 papillon mixte 11 ans et moins  
4 x 50 papillon 12/13 ans dames  
4 x 50 papillon 12/13 ans messieurs  
4 x 50 dos mixte 11 ans et moins  
4 x 50 dos 12/13 ans dames

4 x 50 dos 12/13 ans messieurs  
4 x 50 brasse mixte 11 ans et moins  
4 x 50 brasse 12/13 ans dames  
4 x 50 brasse 12/13 ans messieurs  
4 x 50 NL mixte 11 ans et moins  
4 x 50 NL 12/13 ans dames  
4 x 50 NL 12/13 ans messieurs

**Récompense :**

Une coupe aux 3 premières équipes

**Règlement :**

Cf. Annuel règlements 2014/2015

**Engagements :**

Date limite : 15 octobre 2014

20€ par équipe

## INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES

**DATE :** 11 NOVEMBRE 2014

**LIEU :** RAMBERVILLERS

**OP :** 8H30  
14H00

**DE :** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

Toutes catégories

**Epreuves :**

Cf. Annuel règlements 2014/2015

**Programme :**

Cf. Annuel règlements 2014/2015

**Récompense :**

Une coupe aux 3 premières équipes

**Règlement :**

Cf. Annuel règlements 2014/2015

**Engagements :**

Date limite : 7 novembre 2014

20€ par équipe

## EXAMEN PASS'SPORTS DE L'EAU

**DATE** : 15 Novembre 2014

**LIEU** : BRUYERES

**Après-midi** : OP 14h30

**Les clubs seront convoqués sur leurs horaires de passage**

**Catégories concernées** :

Titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves** :

Examen Pass'sports de l'eau

**Programme** :

Examen Pass'sports de l'eau

**Récompense** :

Le nageur réussissant les 3 épreuves recevra le Pass'sport de l'Eau

**Règlement** :

Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Sauv'nage  
**Lors de l'engagement le club devra préciser les épreuves choisies pour son nageur**

**Engagements** :

Date limite : 9 novembre 2014

GRATUIT

## EXAMEN PASS'COMPETITION NC

**DATE** : 16 Novembre 2014

**LIEU** : THAON

**OP** : 14H00

**DE** : 14H45

**Catégories concernées** :

Titulaires du Pass'sports de l'eau

**Epreuves** :

Examen Pass'compétition NC

**Programme** :

100 m dans l'ordre du 4N Dames/Messieurs

**Récompense** :

Le nageur réussissant son test recevra son Pass'compétition

**Règlement** :

Ouvert uniquement aux nageurs nés en 2006 et avant.

Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Pass'sport de l'eau

**Engagements** :

A envoyer au comité de Lorraine  
Date limite : Fixée par le comité de Lorraine  
GRATUIT



## CHAMPIONNATS DES VOSGES HIVER

**DATE :** 22 ET 23 NOVEMBRE 2014

**LIEU :** NEUFCHATEAU

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins  
11 ans  
12/13 ans  
Minimes  
Cadets  
Juniors/Seniors

**Epreuves :**

50, 100, 200, 400 Nage Libre  
50, 100, 200 Dos  
50, 100, 200, Brasse  
50, 100, 200 Papillon  
100, 200 4 Nages  
**13 ans et moins / minimes et plus :** 4X100 4N, 4X100 NL

**Programme :**

cf. page 10

**Récompense :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie

**Règlement :**

Les séries se font au temps toutes catégories  
Les nageurs doivent respecter les temps d'engagements cf. page 11  
Les TLD ne seront pas classés, les performances ne remonteront pas à la Fédération.  
Si le nageur n'a pas de temps de référence, envoyer un mail à Nathalie avant la date limite.

**Engagements :**

Date limite : 18 novembre 2014  
5 € par épreuve individuelle  
6 € par relais

## Programme des Championnats des Vosges

<b>Samedi matin</b>	50 papillon 200 brasse 100 4 nages 400 nage libre
<b>Samedi après-midi</b>	100 nage libre 200 papillon 50 brasse 200 dos 4X100 4N
<b>Dimanche matin</b>	50 dos 100 brasse 200 nage libre
<b>Dimanche après-midi</b>	50 nage libre 100 papillon 100 dos 200 4 nages 4X100 nage libre

# Grille de qualification aux championnats des Vosges

## Messieurs

	11 ans et moins	12/13 ans	Minimes	Cadets	Juniors/seniors
50 NL	Pas de temps limite	40''	36''	33''	30''
100 NL		1'32''	1'19''	1'15''	1'10''
200 NL		3'30''	3'04''	2'50''	2'38''
400 NL		7'20''	6'10''	5'48''	5'32''
50 Dos		50''	46''	43''	40''
100 Dos		1'47''	1'38''	1'30''	1'28''
200 Dos		3'50''	3'16''	3'05''	2'58''
50 Brasse		52''	49''	46''	43''
100 Brasse		1'49''	1'40''	1'32''	1'30''
200 Brasse		4'00''	3'40''	3'25''	3'20''
50 Pap		48''	44''	41''	38''
100 Pap		1'47''	1'38''	1'30''	1'25''
200 Pap		4'00''	3'32''	3'05''	3'00''
100 4 Nages		1'50	1'30''	1'25''	1'20''
200 4 Nages		3'50''	3'34''	3'07''	3'02''

## Dames

	11 ans et moins	12/13 ans	Minimes	Cadettes	Juniors/seniors
50 NL	Pas de temps limite	44''	40''	37''	34''
100 NL		1'35''	1'24''	1'19''	1'15''
200 NL		3'35''	3'10''	2'55''	2'45''
400 NL		7'30''	6'20''	5'58''	5'42''
50 Dos		54''	50''	47''	44''
100 Dos		1'50''	1'42''	1'34''	1'30''
200 Dos		3'55''	3'25''	3'16''	3'08''
50 Brasse		56''	52''	49''	46''
100 Brasse		1'53''	1'50''	1'40''	1'35''
200 Brasse		4'05''	3'46''	3'42''	3'25''
50 Pap		50''	46''	43''	40''
100 Pap		1'50''	1'42''	1'36''	1'30''
200 Pap		4'05''	3'36''	3'15''	3'08''
100 4 Nages		1'50	1'35''	1'30''	1'25''
200 4 Nages		3'50''	3'38''	3'12''	3'06

## 2<sup>ème</sup> Meeting du CD88 Benjamins et moins

**DATE :** 21 DECEMBRE 2014

**LIEU :** THAON

**OP :** 8H30  
14H00

**DE :** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins,  
11 ans,  
12-13 ans

**Epreuves :**

50, 100 et 200 NL  
50, 100 papillon  
50, 100 dos  
50, 100 brasse  
100 4 nages

**Programme :**

**Matin :**

100 4 Nages  
50 Papillon  
100 Dos  
50 Brasse  
100 Nage Libre

**Après-midi :**

200 Nage Libre  
50 Dos  
100 Papillon  
50 Nage Libre  
100 Brasse

**Récompense :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie

**Règlement :**

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 17 décembre 2014

5 € par épreuve

## 1<sup>ère</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'sport de l'eau)

**DATE :** 10 janvier 2015

**LIEU :** REMIREMONT

**OP:** 13H30

**DE:** 14H00

**FE:** 16H00

**Public concerné :**

Nageurs titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves :**

Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'sports de l'eau

**Programme :**

cf. page 14

**Récompense :**

Une médaille par nageur

**Règlement :**

Les nageurs doivent être titulaires du **Sauv'Nage** et être validés sur **extraNat**.

**Engagements :**

Envoi de la liste des participants avant le 6 janvier 2015

1€ par nageur

1. Présentation des différentes épreuves et travail sur 2 ateliers (1 à sec et 1 dans l'eau)

Atelier 1	Atelier 2
Présentation type gymnique 3 sauts + tour de bras Roulade avant Saut + vrille	Saut chandelle dans l'eau Coulée dorsale Dos 25m

2. Mise en place de l'enchaînement

Présentation

Saut + coup de bras

Roulade avant

Saut + vrille

Saut chandelle dans l'eau

Coulée dorsale

Dos 20m

Godille dorsale 5m

## 1<sup>ère</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'compétition NC)

**DATE** : 10 Janvier 2015

**LIEU** : REMIREMONT

**OP** : 16h00

**DE** : 16h30

**FE** : 17h30

**Public concerné** :

Nageurs titulaires du Pass'sports de l'eau

**Epreuves** :

Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'compétition

**Programme** :

cf. page 16

**Récompense** :

Une médaille par nageur

**Règlement** :

Les nageurs doivent être titulaires du **Pass'sports** de l'eau et être validés sur **extraNat**.

**Engagements** :

Envoi de la liste des participants avant le 6 janvier 2015

1€ par nageur

Présentation des différentes épreuves et travail sur 2 ateliers.

Atelier 1	Atelier 2
S'approprier l'environnement de la compétition Plongeon type compétition Coulée Nager 25 cr L'arrivée et le chrono	S'approprier l'environnement de la compétition Plongeon type compétition en dos Coulée Nager 25 dos L'arrivée et le chrono



# 1<sup>ère</sup> JOURNEE NATATHLON 10 ans et moins

**DATE :** 1 février 2015

**LIEU :** NEUFCHATEAU

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins

**Epreuves :**

50 Nage Libre  
200 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon

**Programme :**

Cf. programme page 21

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

Obligation de nager au minimum 3 épreuves

**200 NL OBLIGATOIREMENT**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 28 janvier 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

# 1<sup>ère</sup> JOURNEE NATATHLON 11 ans

**DATE :** 1 février 2015

**LIEU :** NEUFCHATEAU

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

11 ans

**Epreuves :**

100 Nage Libre  
400 Nage libre  
100 Dos  
100 Brasse  
100 Papillon

**Programme :**

Cf programme page 21

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

Obligation de nager au minimum 3 épreuves

**400 NL OBLIGATOIREMENT**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 28 janvier 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

# 1<sup>ère</sup> JOURNEE NATATHLON 12-13 ans

**DATE :** 1 février 2015

**LIEU :** NEUFCHATEAU

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

12-13 ans

**Epreuves :**

200 Nage Libre  
200 Dos  
100 Brasse  
100 Papillon  
400 4 Nages

**Programme :**

Cf. programme page 21

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

5 engagements maximum

Les 10 épreuves devront avoir été nagées pour être classé

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 28 janvier 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

## 1<sup>ère</sup> JOURNEE « A vos plots »

**DATE** : 1 février 2015

**LIEU** : NEUFCHATEAU

**OP** : 8H30  
14H00

**DE** : 9H30  
15H00

**Catégories concernées** :

Minimes et plus

**Epreuves** :

50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL

**Programme** :

Cf. page 21

**Récompense** :

Médailles au 3 premiers de chaque épreuve toutes catégories

**Règlement** :

Les séries se font au temps

Ces journées ne sont ouvertes qu'aux nageurs n'appartenant pas aux séries « régionales » et plus

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements** :

Date limite : 28 janvier 2015

2 € par épreuve

Programme des Natathlons et journée « A vos plots »

Matin	Après-midi
50 Papillon 10 ans et moins 50 Papillon « A vos plots » 100 Papillon 11 ans 100 Papillon 12-13 ans 50 Dos 10 ans et moins 100 Dos 11 ans 200 Dos 12-13 ans 50 Nage Libre 10 ans et moins 50 Nage Libre « A vos plots » 100 Nage Libre 11 ans 200 Nage Libre 12-13 ans	50 Brasse 10 ans et moins 50 Brasse « A vos plots » 100 Brasse 11 ans 100 Brasse 12-13 ans 200 Nage libre 10 ans et moins 50 Dos « A vos plots » 400 Nage libre 11 ans 400 4 Nages 12-13 ans

## 2ème JOURNEE NATATHLON 10 ans et moins

**DATE :** 1 mars 2015

**LIEU :** THAON

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins

**Epreuves :**

50 Nage Libre  
200 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon

**Programme :**

Cf programme page 25

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

Obligation de nager au minimum 3 épreuves

**200 NL OBLIGATOIREMENT**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 25 février 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON 11 ans

**DATE** :1 mars 2015

**LIEU** : THAON

**OP**: 8H30  
14H00

**DE**: 9H30  
15H00

**Catégories concernées** :

11 ans

**Epreuves** :

100 Nage Libre  
400 Nage libre  
100 Dos  
100 Brasse  
100 Papillon

**Programme** :

Cf programme page 25

**Récompense** :

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement** :

Obligation de nager au minimum 3 épreuves

**400 NL OBLIGATOIREMENT**

Les séries se font au temps

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements** :

Date limite : 25 février 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON 12-13 ans

**DATE** :1 mars 2015

**LIEU** : THAON

**OP**: 8H30  
14H00

**DE**: 9H30  
15H00

**Catégories concernées** :

12-13 ans

**Epreuves** :

100 Nage Libre  
800 Nage Libre  
100 Dos  
200 Brasse  
200 Papillon

**Programme** :

Cf programme page 25

**Récompense** :

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement** :

5 engagements maximum

Les 10 épreuves devront avoir été nagées pour être classé

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements** :

Date limite : 25 février 2015  
5,50 € par épreuve individuelle



## Programme des Natathlons

Matin	Après-midi
50 Papillon 10 ans et moins 100 Papillon 11 ans 200 Papillon 12-13 ans 50 Dos 10 ans et moins 100 Dos 11 ans 100 Dos 12-13 ans 50 Nage Libre 10 ans et moins 100 Nage Libre 11 ans 100 Nage Libre 12-13 ans	50 Brasse 10 ans et moins 100 Brasse 11 ans 200 Brasse 12-13 ans 200 Nage libre 10 ans et moins 400 Nage Libre 11 ans 800 Nage Libre 12-13 ans

## EXAMEN PASS'SPORTS DE L'EAU

**DATE :** 7 mars 2015

**LIEU :** RAMBERVILLERS

**Matin**

**Les clubs seront convoqués sur leurs horaires de passage**

**Catégories concernées :**

Titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves :**

Examen Pass'sports de l'eau

**Programme :**

Examen Pass'sports de l'eau

**Récompense :**

Le nageur réussissant les 3 épreuves recevra le Pass'sport de l'Eau

**Règlement :**

Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Sauv'nage  
**Lors de l'engagement le club devra préciser les épreuves choisies pour son nageur**

**Engagements :**

Date limite : 2 mars 2015

GRATUIT

## EXAMEN PASS'COMPETITION NC

**DATE :** 7 mars 2015

**LIEU :** RAMBERVILLERS

**OP :** 14H00

**DE :** 14H45

**Catégories concernées :**

Titulaires du Pass'sports de l'eau

**Epreuves :**

Examen Pass'compétition NC

**Programme :**

100 m dans l'ordre du 4N Dames/Messieurs

**Récompense :**

Le nageur réussissant son test recevra son Pass'compétition

**Règlement :**

Ouvert uniquement aux nageurs nés en 2006 et avant.

Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Pass'sport de l'eau

**Engagements :**

A envoyer au comité de Lorraine  
Date limite : Fixée par le comité de Lorraine  
GRATUIT

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON 10 ans et moins

**DATE :** 29 mars 2015

**LIEU :** GERARDMER

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins

**Epreuves :**

50 Nage Libre  
200 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon

**Programme :**

Cf. programme page 32

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

Obligation de nager au minimum 3 épreuves

**200 NL OBLIGATOIREMENT**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 25 mars 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON 11 ans

**DATE :** 29 mars 2015

**LIEU :** GERARDMER

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

11 ans

**Epreuves :**

100 Nage Libre  
400 Nage libre  
100 Dos  
100 Brasse  
100 Papillon

**Programme :**

Cf. programme page 32

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

Obligation de nager au minimum 3 épreuves

**400 NL OBLIGATOIREMENT**

Les séries se font au temps

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 25 mars 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON 12-13 ans

**DATE :** 29mars 2015

**LIEU :** GERARDMER

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

12-13 ans

**Epreuves :**

200 Nage Libre  
200 Dos  
100 Brasse  
100 Papillon  
400 4 Nages

**Programme :**

Cf programme page 32

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

5 engagements maximum

Les 10 épreuves devront avoir été nagées pour être classé

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 25 mars 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE « A vos plots »

**DATE** : 29mars 2015

**LIEU** : GERARDMER

**OP** : 8H30  
14H00

**DE** : 9H30  
15H00

**Catégories concernées** :

Minimes et plus

**Epreuves** :

50 Pap, 100 Dos, 50 Brasse, 100 NL

**Programme** :

Cf. page 32

**Récompense** :

Médailles au 3 premiers de chaque épreuve toutes catégories

**Règlement** :

Les séries se font au temps

Ces journées ne sont ouvertes qu'aux nageurs n'appartenant pas aux séries « régionales » et plus

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements** :

Date limite : 25 mars 2015

2 € par épreuve

Programme des Natathlons et journée « A vos plots »

Matin	Après-midi
50 Papillon 10 ans et moins 50 Papillon « A vos plots » 100 Papillon 11 ans 100 Papillon 12-13 ans 50 Dos 10 ans et moins 100 Dos 11 ans 200 Dos 12-13 ans 50 Nage Libre 10 ans et moins 100 Nage Libre « A vos plots » 100 Nage Libre 11 ans 200 Nage Libre 12-13 ans	50 Brasse 10 ans et moins 50 Brasse « A vos plots » 100 Brasse 11 ans 100 Brasse 12-13 ans 200 Nage libre 10 ans et moins 100 Dos « A vos plots » 400 Nage libre 11 ans 400 4 Nages 12-13 ans



## 2<sup>ème</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'sports de l'eau)

**DATE :** 11 avril 2015

**LIEU :** REMIREMONT

**OP:** 13H30

**DE:** 14H00

**FE:** 16H00

**Public concerné :**

Nageurs titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves :**

Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'sports de l'eau

**Programme :**

cf. page 34

**Récompense :**

Une médaille par nageur

**Règlement :**

Les nageurs doivent être titulaires du **Sauv'Nage** et être validés sur **extraNat**.

**Engagements :**

Envoi de la liste des participants avant le 4 avril 2015

1€ par nageur

1. Présentation des différentes épreuves et travail sur 2 ateliers (1 avec palmes et 1 sans palmes) Les nageurs doivent venir avec leur matériel

Atelier 1	Atelier 2
Plongeon type compétition Coulée en Cr par maintien postural Nager 10m en Cr Culbute synchro Nager en Cr jusqu'au bout de la ligne Culbute Cr dos Coulée dos par maintien postural Nager 10m en dos Se mettre debout et lever de bras le plus haut possible Puis le plus longtemps possible	Plongeon assis avec palmes Tuba Coulée ventrale avec palmes Tuba Ondulation palmes Tuba ventrale 25m Cr polo avec palmes et en poussant un ballon entre ses bras sur 25m

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'compétition NC)

**DATE** : 11 avril 2015

**LIEU** : REMIREMONT

**OP** : 16h00

**DE** : 16h30

**FE** : 17h30

**Public concerné** :

Nageurs titulaires du Pass'sports de l'eau

**Epreuves** :

Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'compétition

**Programme** :

cf. page 36

**Récompense** :

Une médaille par nageur

**Règlement** :

Les nageurs doivent être titulaires du **Pass'sports** de l'eau et être validés sur **extraNat**.

**Engagements** :

Envoi de la liste des participants avant le 4 avril 2015

1€ par nageur

Présentation des différentes épreuves et travail sur 3 ateliers.

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
S'approprier l'environnement de la compétition	S'approprier l'environnement de la compétition	S'approprier l'environnement de la compétition
Plongeon type compétition	Plongeon type compétition en dos	Plongeon type compétition
Coulée	Coulée	Coulée
Nager 25 m en Pap Faire un virage Pap/Dos Nager 25 m en Dos	Nager 25 m en Dos Faire un virage Dos/Brasse Nager 25m en Brasse	Nager 25 m en brasse Faire un virage Brasse/Cr Nager 25 m en Cr
L'arrivée et le Chrono	L'arrivée et le Chrono	L'arrivée et le Chrono

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'sport de l'eau)

**DATE :** 9 mai 2015

**LIEU :** REMIREMONT

**OP :** 13h30

**DE :** 14h00

**FE :** 16h00

**Public concerné :**

Nageurs titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves :**

Présentation d'un ballet collectif d'une minute trente

Mini-match de Water-polo de 3 minutes

Relais nage libre en Largeur de 5 minutes

**Récompenses :**

Une médaille par nageur

**Règlement :**

Les nageurs doivent être titulaires du **Sauv'Nage** et être validés sur **extraNat**.

**Engagements :**

Envoi de la liste des participants avant le 2 mai 2015

1€ par nageur

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'compétition NC)

**DATE :** 9 mai 2015

**LIEU :** REMIREMONT

**OP :** 16H00

**DE :** 16H30

**FE :** 17H30

**Public concerné :**

Nageurs titulaires du Pass'sport de l'eau

**Epreuves :**

Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'compétition

**Programme :**

cf. page 39

**Récompenses :**

Une médaille par nageur

**Règlement :**

Les nageurs doivent être titulaires du **Pass'sports** de l'eau et être validés sur **extraNat**.

**Engagements :**

Envoi de la liste des participants avant le 2 mai 2015

1€ par nageur

Présentation des différentes épreuves et travail sur 2 ateliers.

Atelier 1	Atelier 2
S'approprier l'environnement de la compétition	Nager 4 Largeurs en 4N
Plongeon type compétition	Faire tous les virages avec coulée
Coulée	
Nager 100 m en Cr	
Faire tous les virages avec coulée	
L'arrivée et le Chrono	

## FINALE NATATHLON 10 ans et moins

**DATE :** 14 mai 2015

**LIEU :** BRUYERES

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins

**Epreuves :**

50 Nage Libre  
200 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon

**Programme :**

Cf. programme page 44

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves  
et  
Trophée au 3 premiers au cumul des points

**Règlement :**

**Obligation d'avoir nagé les 5 épreuves**  
A l'addition des points des 5 épreuves, 2 séries maximum.

**Obligation de nager les 5 épreuves**

Les séries se font au temps

**Engagements :**

Date limite : 10 mai 2015  
Prix 20€ par nageur



## FINALE NATATHLON 11 ans

**DATE** :14 mai 2015

**LIEU** : BRUYERES

**OP**: 8H30  
14H00

**DE**: 9H30  
15H00

**Catégories concernées** :

11 ans

**Epreuves** :

100 Nage Libre  
400 Nage libre  
100 Dos  
100 Brasse  
100 Papillon

**Programme** :

Cf. programme page 44

**Récompense** :

Médailles aux 3 premiers par épreuves  
et  
Trophée au 3 premiers au cumul des points

**Règlement** :

**Obligation d'avoir nagé les 5 épreuves**  
A l'addition des points des 5 épreuves, 2 séries maximum.

**Obligation de nager les 5 épreuves**

Les séries se font au temps

**Engagements** :

Date limite : 10 mai 2015  
Prix 20€ par nageur

## 4<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON 12-13 ans

**DATE :** 14 mai 2015

**LIEU :** BRUYERES

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

12-13 ans

**Epreuves :**

100 Nage Libre  
800 Nage Libre  
100 Dos  
200 Brasse  
200 Papillon

**Programme :**

Cf. programme page 44

**Récompense :**

Médailles aux 3 premiers par épreuves

**Règlement :**

5 engagements maximum

Les 10 épreuves devront avoir été nagées pour être classé

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 10 mai 2015  
5,50 € par épreuve individuelle

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE « A vos plots »

**DATE** : 14 mai 2015

**LIEU** : BRUYERES

**OP** : 8H30  
14H00

**DE** : 9H30  
15H00

**Catégories concernées** :

Minimes et plus

**Epreuves** :

100 Papillon, 50 Dos, 100 Brasse, 50 NL

**Programme** :

Cf. page 44

**Récompense** :

Médailles au 3 premiers de chaque épreuve toutes catégories

**Règlement** :

Les séries se font au temps

Ces journées ne sont ouvertes qu'aux nageurs n'appartenant pas aux séries « régionales » et plus

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements** :

Date limite : 10 mai 2015

2 € par épreuve

Programme des Natathlons et journée « A vos plots »

Matin	Après-midi
50 Papillon 10 ans et moins 100 Papillon « A vos plots » 100 Papillon 11 ans 200 Papillon 12-13 ans 50 Dos 10 ans et moins 100 Dos 11 ans 100 Dos 12-13 ans 50 Nage Libre 10 ans et moins 50 Nage Libre « A vos plots » 100 Nage Libre 11 ans 100 Nage Libre 12-13 ans	50 Brasse 10 ans et moins 100 brasse « A vos plots » 100 Brasse 11 ans 200 Brasse 12-13 ans 200 Nage libre 10 ans et moins 50 Dos « A vos plots » 400 Nage Libre 11 ans 800 Nage Libre 12-13 ans

## EXAMEN PASS'SPORTS DE L'EAU

**DATE** : 23 mai 2015

**LIEU** : RAMBERVILLERS

**Matin**

**Les clubs seront convoqués sur leurs horaires de passage**

**Catégories concernées :**

Titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves :**

Examen Pass'sports de l'eau

**Programme :**

Examen Pass'sports de l'eau

**Récompense :**

Le nageur réussissant les 3 épreuves recevra le Pass'sport de l'Eau

**Règlement :**

Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Sauv'nage  
**Lors de l'engagement le club devra préciser les épreuves choisies pour son nageur**

**Engagements :**

Date limite : 16 mai 2015

GRATUIT

## EXAMEN PASS'COMPETITION NC

**DATE** : 23 mai 2015

**LIEU** : RAMBERVILLERS

**OP** : 14H00

**DE** : 14H45

**Catégories concernées** :

Titulaires du Pass'sports de l'eau

**Epreuves** :

Examen Pass'compétition NC

**Programme** :

100 m dans l'ordre du 4<sup>N</sup> Dames/Messieurs

**Récompense** :

Le nageur réussissant son test recevra son Pass'compétition

**Règlement** :

Ouvert uniquement aux nageurs nés en 2006 et avant.  
Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Pass'sport de l'eau

**Engagements** :

A envoyer au comité de Lorraine  
Date limite : Fixée par le comité de Lorraine  
GRATUIT

## CHAMPIONNATS DES VOSGES ETE

**DATE :** 27 et 28 juin 2015

**LIEU :** EPINAL

**OP:** 8H30  
14H00

**DE:** 9H30  
15H00

**Catégories concernées :**

10 ans et moins  
11 ans  
12/13 ans  
Minimes  
Cadets  
Toutes catégories

**Epreuves :**

50, 100, 200, 400 Nage Libre  
50, 100, 200 Dos  
50, 100, 200, Brasse  
50, 100, 200 Papillon  
200 4 Nages

**Benjamins et moins / minimes et plus:** 4X100 4N, 4X100 NL

**Programme :**

cf. page 48

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie

**Règlement :**

Les séries se font au temps toutes catégories

Les nageurs doivent respecter les temps d'engagements cf. page 49

Les TLD ne seront pas classés, les performances ne remonteront pas à la Fédération.

Si le nageur n'a pas de temps de référence, envoyer un mail à Nathalie avant la date limite.

**Engagements :**

Date limite : 23 juin 2015  
5 € par épreuve individuelle  
6 € par relais

## Programme des Championnats des Vosges

<b>Samedi matin</b>	50 papillon 200 brasse 400 nage libre
<b>Samedi après-midi</b>	100 nage libre 200 papillon 50 brasse 200 dos 4X100 4N
<b>Dimanche matin</b>	50 dos 100 brasse 200 nage libre
<b>Dimanche après-midi</b>	50 nage libre 100 papillon 100 dos 200 4 nages 4X100 NL



# Grille de qualification aux championnats des Vosges

## Messieurs

	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors/seniors
50 NL	Pas de temps limite	40''	36''	33''	30''
100 NL		1'32''	1'19''	1'15''	1'10''
200 NL		3'30''	3'04''	2'50''	2'38''
400 NL		7'20''	6'10''	5'48''	5'32''
50 Dos		50''	46''	43''	40''
100 Dos		1'47''	1'38''	1'30''	1'28''
200 Dos		3'50''	3'16''	3'05''	2'58''
50 Brasse		52''	49''	46''	43''
100 Brasse		1'49''	1'40''	1'32''	1'30''
200 Brasse		4'00''	3'40''	3'25''	3'20''
50 Pap		48''	44''	41''	38''
100 Pap		1'47''	1'38''	1'30''	1'25''
200 Pap		4'00''	3'32''	3'05''	3'00''
100 4 Nages					
200 4 Nages		3'50''	3'34''	3'07''	3'02''

## Dames

	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors/seniors
50 NL	Pas de temps limite	44''	40''	37''	34''
100 NL		1'35''	1'24''	1'19''	1'15''
200 NL		3'35''	3'10''	2'55''	2'45''
400 NL		7'30''	6'20''	5'58''	5'42''
50 Dos		54''	50''	47''	44''
100 Dos		1'50''	1'42''	1'34''	1'30''
200 Dos		3'55''	3'25''	3'16''	3'08''
50 Brasse		56''	52''	49''	46''
100 Brasse		1'53''	1'50''	1'40''	1'35''
200 Brasse		4'05''	3'46''	3'42''	3'25''
50 Pap		50''	46''	43''	40''
100 Pap		1'50''	1'42''	1'36''	1'30''
200 Pap		4'05''	3'36''	3'15''	3'08''
100 4 Nages					
200 4 Nages		3'50''	3'38''	3'12''	3'06''

# LES ACTIONS DEPARTEMENTALES

## Actions sur les 11 ans et moins (2004 et moins)

Responsable départemental :

Isabelle VENNER

Tel : 06 17 60 13 57

Em@il : [isabelle.venner@orange.fr](mailto:isabelle.venner@orange.fr)

1 regroupement et 1 compétition sont prévus pour les nageurs de ces années d'âges :

- Le regroupement se fera sous forme d'un stage de 5 jours, **du 13 au 17 avril**, avec 2 séances de natation par jour. **Le responsable départementale devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 3 mars.** Les clubs devront confirmés la présence de leurs nageurs par mail **au responsable départemental dans les 5 jours après la réception de la sélection.** **Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer au stage.** Les fiches sanitaires et le règlement (chèque du club) devront être donnés au responsable départemental le matin du 1<sup>er</sup> jour de stage. Aucun nageur ne sera accepté sans ces pièces.

La sélection se fera de la façon suivante :

Les nageurs qui réalisent moins de 6'30 à l'addition de leurs performances sur 200 NL, 50 NL et 100 4N quel que soit leur sexe, **dans la limite de 20 places.** Les nageurs forfaits seront remplacés tant que le nageur suivant entre dans les critères de sélection (performances réalisées cette saison ou la saison dernière).

- Une compétition en sélection départementale (équipe des Vosges) Meeting de Belleville les 16 et 17 mai avec les nageurs qui ont participé au stage.  
**Rappel du règlement intérieur fédéral : article 38**

*Honorer une sélection (...) est un principe auquel s'engage tout licencié de la Fédération Française de Natation. L'athlète est dûment convoqué à cette sélection. Les athlètes convoqués pour une sélection (...) doivent se rendre aux lieux et heures indiquées. Le fait pour un athlète de ne pas honorer une sélection peut être constitutif d'une faute disciplinaire de nature à entraîner des sanctions.*

## Actions sur les 12/13 ans (2003 /2002)

Responsable départemental des 12/13 ans :

Isabelle VENNER

Tel : 06 17 60 13 57

Em@il : [isabelle.venner@orange.fr](mailto:isabelle.venner@orange.fr)

1 regroupement et 2 compétitions sont prévus pour les nageurs de ces années d'âges.

- Une compétition au mois de mai, Meeting de Belleville le 16 et 17 mai, avec une **présélection** de 12 filles et 12 garçons pour la coupe de France des départements. **La responsable départementale devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 1<sup>er</sup> avril 2015. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 5 avril 2015. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer à la compétition.**

- Le regroupement se fera sous forme d'un stage les 3 jours (du 17 au 19 juin) précédents la coupe de France des départements. **La responsable départementale devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 20 mai. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental dans les 5 jours après réception de la sélection. La sélection sera prononcée à l'issue du 4<sup>ème</sup> Natathlon. Les fiches sanitaires et le règlement (chèque du club) devront être donnés au responsable départemental le matin du 1<sup>er</sup> jour de stage. Aucun nageur ne sera accepté sans ces pièces.**

**La sélection se fera de la façon suivante : La meilleure équipe pour la coupe de France des départements**

- La coupe de France des départements (équipe des Vosges) à Lons le Saunier, **les 20 et 21 juin 2015**, avec une sélection de 12 filles et 12 garçons.

### Rappel du règlement intérieur fédéral : article 38

*Honorer une sélection (...) est un principe auquel s'engage tout licencié de la Fédération Française de Natation. L'athlète est dûment convoqué à cette sélection. Les athlètes convoqués pour une sélection (...) doivent se rendre aux lieux et heures indiquées. Le fait pour un athlète de ne pas honorer une sélection peut être constitutif d'une faute disciplinaire de nature à entraîner des sanctions.*

## Actions sur les 14 ans et plus (2001 et avant)

Responsable départemental des 14 et plus :

Isabelle VENNER

Tel : 06 17 60 13 57

Em@il : [isabelle.venner@orange.fr](mailto:isabelle.venner@orange.fr)

Plus que d'actions, il faut parler de soutien de la part du comité départemental pour les 14 ans et plus.

Les clubs qui organisent des stages et qui ont des nageurs justifiant d'un certain niveau pourront se voir attribuer une aide financière par nageur aux conditions que :

- Le nageur participe au plus haut-niveau de compétition sur lequel il est qualifié.
- Le nageur participe à un Championnat de la liste exhaustive page 53
- Le nageur participe aux Championnats départementaux
- Le nageur parte en stage avec son club ou un autre club
- Le stage dure au moins 5 jours et contienne au moins 8 séances d'entraînement
- Le stage ait lieu en bassin de 50 mètres
- L'encadrement du stage soit assuré par un des entraîneurs figurant sur la liste définie par la commission sportive en début de saison (cf. liste page 54)

**Les clubs qui désirent bénéficier de cette aide financière devront envoyer une demande par mail au responsable départemental avant le 30 juillet 2015 accompagnée des justificatifs de chaque condition (cf. liste page 53). Les demandes, envoyées après cette date ou incomplètes, ne seront pas traitées. Le responsable départemental, après vérification de toutes les conditions, transmettra au bureau du comité départemental la liste des clubs bénéficiaires et le montant de l'aide allouée. Le versement de l'aide devra être fait avant le 15 septembre 2015.**

L'enveloppe départementale pour cette action est de 3500 €. Cette enveloppe sera divisée par le nombre de nageurs entrant dans les critères. Le montant de l'aide alloué ne pourra en aucun cas excéder 300 € par nageur.

## Conditions pour obtenir une aide du comité départemental

Liste exhaustive des Championnats Inter régionaux et Nationaux permettant d'obtenir une aide du comité départemental :

- Championnats de France Elite
- Championnats de France de Nationale 2 hiver et été
- Championnats de France 16 ans et plus
- Championnats de France Minimes
- Championnats de France Handisport

Liste exhaustive des entraîneurs pouvant encadrer les stages permettant d'obtenir une aide du comité départemental

- DUPONT Franck (CNE)
- GEORGE Jean-Marie (CNN)
- BERNARDI Paul (EST)
- QUARTIER Francis (CAR)
- VENNER Isabelle (BN)
- TREIBER Céline (CNE)
- GAVOILLE Hervé (CNR)

Liste exhaustive des pièces à fournir par le club pour obtenir une aide du comité départemental

- Liste des nageurs du club permettant de bénéficier de l'aide.
- Copie (scan au format PDF, GIF ou JPEG) de la facture du stage avec le nombre de jours et le lieu.
- Liste de tous les participants au stage (y compris ceux ne faisant pas l'objet d'une demande d'aide) ainsi que le nom de l'entraîneur encadrant le stage.

## Calendrier 2014-2015

18 octobre 2014	Assemblée générale départementale	Rambervillers
19 octobre 2014	Interclubs Benjamins 1 <sup>er</sup> plot	Thaon
8 et 9 novembre 2014	Interclubs toutes cat. Poule régionale	Sarreguemines
11 novembre 2014	Interclubs toutes cat. Poule départementale	Rambervillers
15 novembre 2014	Examen ENF (Pass'sport de l'eau)	Bruyères
16 novembre 2014	Examen ENF (Pass'compétition)	Thaon
22 et 23 novembre 2014	Championnats des Vosges hiver	Neufchateau
20 au 23 novembre 2014	Championnats de France petit bain	Montpellier
5 au 7 décembre 2014	Championnats de Lorraine hiver	Verdun
19 au 21 décembre 2014	Championnats interrégionaux 25m	Lons-le-Saunier
21 décembre 2014	2 <sup>ème</sup> Meeting du CD88	Thaon
10 janvier 2015	1 <sup>ère</sup> journée ENF (Pass'sport de l'eau)	Remiremont
10 janvier 2015	1 <sup>ère</sup> journée ENF (Pass'compétition)	Remiremont
16 au 18 janvier 2015	Meeting de l'Eau Reine	Vittel
24 janvier 2015	Interclubs Benjamins	
25 janvier 2015	Interclubs Minimes	
1 février 2015	1 <sup>er</sup> Natathlon 12/13 ans, 11 ans et 10 ans et moins	Neufchâteau
	+ 2 <sup>ème</sup> journée « A vos plots »	
1 <sup>er</sup> mars 2015	2 <sup>ème</sup> Natathlon 12/13 ans, 11 ans et 10 ans et moins	Thaon
7 mars 2015	Examen ENF (Pass'sport de l'eau)	Rambervillers
7 mars 2015	Examen ENF (Pass'compétition)	Rambervillers
20 au 22 mars 2015	Nationale 2 hiver 50m	Chalons sur Saône
29 mars 2015	3 <sup>ème</sup> Natathlon 12/13 ans, 11 ans et 10 ans et moins	Gérardmer
	+ 3 <sup>ème</sup> journée « A vos plots »	
1 au 5 avril 2015	Championnats de France Jeunes et Elite	Limoges
11 avril 2015	2 <sup>ème</sup> journée ENF (Pass'sport de l'eau)	Remiremont
11 avril 2015	2 <sup>ème</sup> journée ENF (Pass'compétition)	Remiremont
3 mai 2015	Polonat	Vosges
9 mai 2015	3 <sup>ème</sup> journée ENF (Pass'sport de l'eau)	Remiremont
9 mai 2015	3 <sup>ème</sup> journée ENF (Pass'compétition)	Remiremont
15 et 16 mai 2015	Coupe de France des Régions	Chartres
14 mai 2015	4 <sup>ème</sup> Natathlon 12/13 ans	Bruyères
	+ 4 <sup>ème</sup> journée « A vos plots »	
	+ finale départementale 11 ans et 10 ans et moins	
23 mai 2015	Examen ENF (Pass'sport de l'Eau)	Rambervillers
23 mai 2015	Examen ENF (Pass'compétition) <b>ANNULÉ</b>	Rambervillers
6 et 7 juin 2015	Trophée Jeff	Joeuf
12 au 14 juin 2015	Championnats de Lorraine été	
	+ Finale « A vos plots »	
20 et 21 juin 2015	Coupe de France des Départements	Lons-le-Saunier
27 et 28 juin 2015	Championnats des Vosges été	Epinal
4 et 5 juillet 2015	Trophée Lucien ZINS	
4 et 5 juillet 2015	Finale interrégionale du Natathlon	
10 au 11 juillet 2015	Nationale 2 Eté 50m	
22 au 26 juillet 2015	Championnats de France Minimes	Agen
29 juillet au 2 août 2015	Championnats de France 16 ans et +	Montauban