

# **COMITE DES VOSGES DE NATATION**

## **PROGRAMME de FORMATION ENF Et de NATATION COURSE**



**SAISON 2010-2011**

## SOMMAIRE

Philosophie du programme	page 4
Dispositions réglementaires communes à toutes les journées ENF.	page 5
Dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions.	page 6
Programme départemental récapitulatif par objectifs	page 7
Les journées départementales	
• Journée Pré-saison	page 8
• Interclubs toutes catégories Finale Départementale	page 9
• 1 <sup>ère</sup> étape de Coupe de Vosges	page 10
• Examen Pass'sport de l'Eau	page 11
• Championnats des Vosges hiver	page 12
• 1 <sup>ère</sup> journée ENF	
○ Objectif Pass'sport de l'eau	page 15
○ Objectif Pass'compétition	page 17
• 1 <sup>ère</sup> journée Natathlon	page 19
• 1 <sup>ère</sup> journée Jeunes	page 20
• 2 <sup>ème</sup> étape de Coupe des Vosges	page 21
• 2 <sup>ème</sup> journée Natathlon	page 22
• 3 <sup>ème</sup> journée Natathlon	page 23
• 2 <sup>ème</sup> journée Jeunes	page 24

- 2<sup>ème</sup> journée ENF
  - Objectif Pass'sport de l'eau page 25
  - Objectif Pass'compétition page 27
- Championnats de Vosges Eté page 29
- 3<sup>ème</sup> journée Jeunes page 32
- 3<sup>ème</sup> étape de Coupe des Vosges page 33
- Examen Pass'sport de l'Eau page34
- Examen Pass'compétition NC page 35

#### Les actions départementales

- Les 10, 11 ans page 36
- Les 12, 13 ans page 38
- Les 14 ans et plus page 40

Le Calendrier de la saison page 42

Notes personnelles page 54

## **PHILOSOPHIE DU PROGRAMME**

Le nouveau dispositif ENF, même s'il ne remet pas en cause les méthodes de travail utilisées jusque maintenant, nous oblige à réfléchir sur la construction de notre natation future.

Afin d'être la plus prête possible pour les nageurs nés en 2004, pour qui l'ensemble du dispositif sera obligatoire, l'équipe technique départementale, a voulu refondre notre programme de formation pour coller au mieux aux exigences qui nous seront imposés demain.

C'est pourquoi, nous nous sommes efforcés de construire un programme plus basé sur un niveau de compétences que sur une catégorie.

Nous pensons ainsi que chaque nageur qui entrera dans un de nos clubs, trouvera un programme qui correspond à son niveau de pratique et pas forcément à son année de naissance.

Le choix réfléchi de l'entraîneur d'inscrire un nageur dans tel ou tel programme permettra à chacun d'avoir un objectif défini, précis et surtout réalisable.

Les nageurs qui participeront au programme ENF se verront remettre un livret de suivi individuel qui permettra à l'entraîneur, au nageur mais également aux parents, de quantifier les progrès du nageur sans avoir de sanction chronométrique, ni de classement. Chacun progressera à son rythme.

Il serait souhaitable, pour que l'objectif de chacun reste clair, qu'un nageur ne navigue pas sur plusieurs programmes tout au long de la saison.

L'idée générale c'est :

### **Un niveau de compétence = un programme**

Le programme départemental se décline ainsi en 4 objectifs :

- Objectif Pass'sport de l'eau
- Objectif Pass'compétition
- Objectif Prépa Natathlon
- Objectif Compétition

## **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'il sont titulaires du Sauv'nage.

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

Ouverture des engagements à J-21

Fermeture des engagements à J-4

(J étant le 1<sup>er</sup> jour de la journée ENF)

à [celineromuald@hotmail.com](mailto:celineromuald@hotmail.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 que s'ils sont licenciés.

Les engagements sont à faire sur extraNat selon les dates suivantes :

Ouverture des engagements à J-21

Fermeture des engagements à J-4

(J étant le 1<sup>er</sup> jour de la compétition)

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

# **PROGRAMME DEPARTEMENTAL RECAPITULATIF PAR OBJECTIFS**

## **Objectif Pass'sport de l'eau**

- 2 journées ENF
- 2 sessions d'examen

## **Objectif Pass'compétition**

- 2 journées ENF
- 1 session d'examen

## **Objectif Prépa Natathlon**

- Journée pré-saison
- 3 journées Jeunes
- Interclubs par équipe TC
- Championnats des Vosges hiver/été

## **Objectif Compétition**

- Journée pré-saison
- Interclubs par équipe TC
- 3 journées Natathlon
- 3 journées de Coupe des Vosges
- Championnats des Vosges hiver/été

<b>JOURNEE PRE-SAISON</b>	
<b>DATE</b> : 6 Novembre 2010	<b>LIEU</b> : BRUYERES
<b>OP</b> : 13 H 30	<b>DE</b> : 14 H 30
<b>Catégories concernées :</b>	
Avenirs/Poussins Benjamins Minimes Cadets Juniors/Seniors	
<b>Epreuves :</b>	
2000 et après : 100 Nage Libre 98 – 99 : 200 Nage Libre 97 et avant : 400 Nage libre	
<b>Programme :</b>	
100 Nage Libre Dames/Messieurs pause 15' 200 Nage libre Dames/Messieurs pause 15' 400 Nage libre Dames/Messieurs	
<b>Récompenses :</b>	
Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie	
<b>Règlement :</b>	
Les séries se font au temps toutes catégories Les nageurs ne peuvent faire que les épreuves attribuées à leur catégorie Pas de temps limites d'engagements	
<b>Engagements :</b>	
Date limite : 2 ou 3 Novembre 2010  2 € par épreuve individuelle	



<b>INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES</b>	
<b>DATE</b> : 14 Novembre 2010	<b>LIEU</b> : THAON
<b>OP</b> : 8 H 00 14 H 00	<b>DE</b> : 9 H 00 15 H 00
<b>Catégories concernées</b> : Toutes catégories	
<b>Epreuves</b> : Cf. Spécial règlements 2010/2011	
<b>Programme</b> : Cf. Spécial règlements 2010/2011	
<b>Récompenses</b> : Une coupe aux 3 premières équipes	
<b>Règlement</b> : Cf. Spécial règlements 2010/2011 <b>ATTENTION</b> : Chaque équipe sera composée de 10 nageurs et <b>TOUTES les épreuves</b> devront être nagées	
<b>Engagements</b> : Date limite : 10 Novembre 2010  GRATUIT	

## 1<sup>ère</sup> ETAPE DE COUPE DES VOSGES

**DATE** : 21 Novembre 2010

**LIEU** : BRUYERES

**OP** : 13 HEURE 30

**DE** : 14 HEURE 30

**Catégories concernées :**

Minimes  
Cadets  
Juniors/Seniors

**Epreuves :**

50 Dos  
200 Nage libre  
50 Brasse  
100 Papillon  
200 4 Nages

**Programme :**

50 Dos Dames/Messieurs  
200 Nage libre Dames/Messieurs  
50 Brasse Dames/Messieurs  
100 Papillon Dames/Messieurs  
200 4 Nages Dames/Messieurs

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie  
Un trophée au premier de chaque catégorie au cumul des points des épreuves de chaque style  
à l'issue de la 3<sup>ème</sup> étape.  
Seuls les nageurs ayant fait toutes les épreuves d'un style pourront recevoir le trophée

**Règlement :**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limites d'engagements  
Ne sont pas autorisés à participer, les nageurs de série Régional et supérieure, les nageurs  
qualifiés la saison passée au trophée Lucien ZINS  
Compétition de référence départementale

**Engagements :**

Date limite : 17 Novembre 2010

2 € par engagement

<b>EXAMEN PASS'SPORT DE L'EAU</b>	
<b>DATE</b> : 4 Décembre 2010	<b>LIEU</b> : THAON
<b>OP</b> : 9 HEURE 30	<b>DE</b> : 10 HEURE 00
<b>Catégories concernées</b> :	
Titulaires du Sauv'Nage	
<b>Epreuves</b> :	
Examen Pass'sport de l'eau	
<b>Programme</b> :	
Examen Pass'sport de l'eau	
<b>Récompenses</b> :	
Le nageur réussissant 3 épreuves sur 5 et ayant tenté les 5 recevra le Pass'sport de l'Eau	
<b>Règlement</b> :	
Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Sauv'nage	
<b>Engagements</b> :	
Date limite : 30 Novembre 2010	
GRATUIT	

## CHAMPIONNATS DES VOSGES HIVER

**DATE** : 18 et 19 Décembre 2010

**LIEU** : EPINAL

**OP** : 8 H 30  
14 H 00

**DE** : 9 H 30  
15 H 00

**Catégories concernées :**

Poussins et moins  
Benjamins  
Minimes  
Cadets  
Juniors/Seniors

**Epreuves :**

**Poussins et moins** : 50, 100, 200 Nage Libre  
50, 100 Dos  
50, 100 Brasse  
50, 100 Papillon  
100 4 Nages  
**Benjamins et plus** : 50, 100, 200, 400 Nage Libre  
50, 100, 200 Dos  
50, 100, 200, Brasse  
50, 100, 200 Papillon  
100, 200 4 Nages  
**Toutes catégories** : 4X100 4N, 4X100 NL

**Programme :**

cf. page 13

**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 14

**Engagements :**

Date limite : 14 Décembre 2010  
4 € 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

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

### Dames

	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors/seniors
50 NL	50''	44''	40''	37''	34''
100 NL	2'05''	1'35''	1'24''	1'19''	1'15''
200 NL	4'15''	3'35''	3'10''	2'55''	2'45''
400 NL		7'30''	6'20''	5'58''	5'42''
50 Dos	1'00''	54''	50''	47''	44''
100 Dos	2'10''	1'50''	1'42''	1'34''	1'30''
200 Dos		3'55''	3'25''	3'16''	3'08''
50 Brasse	1'05''	56''	52''	49''	46''
100 Brasse	2'10''	1'53''	1'50''	1'40''	1'35''
200 Brasse		4'05''	3'46''	3'42''	3'25''
50 Pap	1'05''	50''	46''	43''	40''
100 Pap	2'20''	1'50''	1'42''	1'36''	1'30''
200 Pap		4'05''	3'36''	3'15''	3'08''
100 4 Nages	2'15''	1'50	1'35''	1'30''	1'25''
200 4 Nages		3'50''	3'38''	3'12''	3'06

<b>1<sup>ère</sup> JOURNEE DU ENF (Prépa Pass'sport de l'eau)</b>	
<b>DATE</b> : 29 Janvier 2011	<b>LIEU</b> : BRUYERES
<b>OP</b> : 13H30	<b>DE</b> : 13H45 <b>FE</b> : 15H45
<b>Public concerné :</b> Nageurs titulaires du Sauv'Nage	
<b>Epreuves :</b> Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'sport de l'eau	
<b>Programme :</b> cf. page 16	
<b>Récompenses :</b> Un diplôme de participation par nageur. Chaque nageur se verra remettre un livret de suivi qu'il devra conserver jusqu'à l'obtention du Pass'sport de l'eau.	
<b>Règlement :</b> Les nageurs doivent être titulaires du Sauv'Nage et être validés sur extraNat.	
<b>Engagements :</b> Envoi de la liste des participants avant le 25 Janvier 2011	

Présentation des différentes épreuves et travail sur 3 ateliers (1 à sec et 2 dans l'eau)

Les ateliers 1 et 2 se déroulent en même temps, l'atelier 3 se déroule ensuite sur 2 ligne d'eau.

Atelier 1	Atelier 2
Présentation Impulsion verticale Rotation avant Rotation longitudinale	Départ plongé d'un plot de départ Coulée après le départ Nager 25 m avec un ballon entre les bras Changer de ligne Coulée dorsale Se déplacer 12,5m en dos Déplacement dorsal par la tête type synchro Lever une jambe le plus haut possible

Atelier 3
Entrée dans l'eau par la tête type plongeon Rotation arrière type plongeon Nager 15 m en crawl Rotation avant type synchro



<b>1<sup>ère</sup> JOURNEE ENF (Prépa Pass'compétition NC)</b>	
<b>DATE</b> : 29 Janvier 2011	<b>LIEU</b> : BRUYERES
<b>OP</b> : 13H30	<b>DE</b> : 13H45 <b>FE</b> : 15H45
<b>Public concerné :</b> Nageurs titulaires du Sauv'Nage Nageur ayant les compétences du Pass'sport de l'eau	
<b>Epreuves :</b> Enchaînement d'atelier en vue de la préparation du Pass'compétition	
<b>Programme :</b> cf. page 18	
<b>Récompenses :</b> Un diplôme de participation par nageur Chaque nageur se verra remettre un livret de suivi qu'il devra conserver jusqu'à l'obtention du Pass'compétition.	
<b>Règlement :</b> Les nageurs doivent être titulaires du Sauv'Nage et être validés sur extraNat.	
<b>Engagements :</b> Envoi de la liste des participants avant le 25 Janvier 2011	

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

**DATE** : 30 Janvier 2011

**LIEU** : SAINT DIE

**OP** : 8 H 30  
14 H 00

**DE** : 9 H 30  
15 H 00

**Catégories concernées :**

Benjamins

**Epreuves :**

100 Nage Libre  
800 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon  
400 4 Nages

**Programme :**

Matin	Après-midi
800 Nage Libre Dames 50 Papillon Messieurs 50 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 400 4 Nages Messieurs	800 Nage Libre Messieurs 50 Dos Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 400 4 Nages Dames

**Récompenses :**

Un trophée aux 5 premiers du classement Natathlon (cumul des points des 6 épreuves) à l'issue de la 3<sup>ème</sup> journée Natathlon

**Règlement :**

Cf. Spécial Règlement 2010/2011

**Attention : Un nageur ne peut nager que 3 épreuves sur chaque journée, il ne sera classé au Natathlon que s'il a nagé les 6 épreuves à l'issue des 3 journées**

Les séries se font au temps  
Compétition exclusivement réservée aux benjamins  
Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 26 Janvier 2011

2 € par épreuve individuelle

## 1<sup>ère</sup> JOURNEE JEUNES

**DATE** : 5 Février 2011

**LIEU** : RAMBERVILLERS

**OP** : 14 H 00

**DE** : 15 H 00

**Catégories concernées :**

Avenirs  
Poussins  
Benjamins  
Nageurs ayant les compétences du Pass'compétition

**Epreuves :**

50 NL, 50 Dos, 100 4N

**Programme :**

50 NL Dames/Messieurs  
50 Dos Dames/Messieurs  
Pause 10'  
100 4N Dames/Messieurs

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie par épreuves  
Un trophée aux 3 premiers de chaque catégories au classement cumulé des 3 journées

**Règlement :**

Les séries se font au temps  
Ces journées ne sont ouvertes qu'aux benjamins ne participant pas au Natathlon  
Obligation de participer aux 3 épreuves de la journée  
Pas de temps limites d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 1<sup>er</sup> Février 2011

6 € par nageur

## 2<sup>ème</sup> ETAPE DE COUPE DES VOSGES

**DATE** : 20 Février 2011

**LIEU** : NEUFCHATEAU

**OP** : 13 H 30

**DE** : 14 H 30

**Catégories concernées :**

Minimes  
Cadets  
Juniors/Seniors

**Epreuves :**

200 Dos  
50 Nage libre  
100 Brasse  
50 Papillon  
100 4 Nages

**Programme :**

200 Dos Dames/Messieurs  
50 Nage libre Dames/Messieurs  
100 Brasse Dames/Messieurs  
50 Papillon Dames/Messieurs  
100 4 Nages Dames/Messieurs

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie  
Un trophée au premier de chaque catégorie au cumul des points des épreuves de chaque style  
à l'issue de la 3<sup>ème</sup> étape.  
Seuls les nageurs ayant fait toutes les épreuves d'un style pourront recevoir le trophée

**Règlement :**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements  
Ne sont pas autorisés à participer, les nageurs de série Régional et supérieure, les nageurs  
qualifiés la saison passée au trophée Lucien ZINS  
Compétition de référence départementale

**Engagements :**

Date limite : 16 Février 2011

2 € par engagement

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON

**DATE** : 27 Février 2011

**LIEU** : THAON

**OP** : 8 H 30  
14 H 00

**DE** : 9 H 30  
15 H 00

**Catégories concernées :**

Benjamins

**Epreuves :**

100 Nage Libre  
800 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon  
400 4 Nages

**Programme :**

Matin	Après-midi
800 Nage Libre Messieurs 50 Dos Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 400 4 Nages Dames	800 Nage Libre Dames 50 Papillon Messieurs 50 Papillon Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 400 4 Nages Messieurs

**Récompenses :**

Un trophée aux 5 premiers du classement Natathlon (cumul des points des 6 épreuves) à l'issue de la 3<sup>ème</sup> journée Natathlon

**Règlement :**

Cf. Spécial Règlement 2010/2011

**Attention : Un nageur ne peut nager que 3 épreuves sur chaque journée, il ne sera classé au Natathlon que s'il a nagé les 6 épreuves à l'issue des 3 journées**

Les séries se font au temps

Compétition exclusivement réservée aux benjamins

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 23 Février 2011

2 € par épreuve individuelle

### 3<sup>ème</sup> JOURNEE NATATHLON

**DATE** : 27 Mars 2011

**LIEU** : NEUFCHATEAU

**OP** : 8 H 30  
14 H 00

**DE** : 9 H 30  
15 H 00

**Catégories concernées :**

Benjamins

**Epreuves :**

100 Nage Libre  
800 Nage Libre  
50 Dos  
50 Brasse  
50 Papillon  
400 4 Nages

**Programme :**

Matin	Après-midi
400 4 Nages Dames 400 4 Nages Messieurs 50 Dos Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 50 Papillon Dames 50 Papillon Messieurs	800 Nage Libre Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 800 Nage Libre Messieurs

**Récompenses :**

Un trophée aux 5 premiers du classement Natathlon (cumul des points des 6 épreuves) à l'issue de la 3<sup>ème</sup> journée Natathlon

**Règlement :**

Cf. Spécial Règlement 2010/2011

**Attention : Un nageur ne peut nager que 3 épreuves sur chaque journée, il ne sera classé au Natathlon que s'il a nagé les 6 épreuves à l'issue des 3 journées**

Les séries se font au temps

Compétition exclusivement réservée aux benjamins

Pas de temps limite d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 23 Mars 2011

2 € par épreuve individuelle

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE JEUNES

**DATE** : 9 Avril 2011

**LIEU** : RAMBERVILLERS

**OP** : 14 H 00

**DE** : 15 H 00

**Catégories concernées :**

Avenirs  
Poussins  
Benjamins  
Nageurs ayant les compétences du Pass'compétition

**Epreuves :**

200 NL, 50 Brasse, 50 Pap

**Programme :**

200 NL Dames/Messieurs  
Pause 10'  
50 Brasse Dames/Messieurs  
50 Pap Dames/Messieurs

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie  
Un trophée aux 3 premiers de chaque catégories au classement cumulé des 3 journées

**Règlement :**

Les séries se font au temps  
Ces journées ne sont ouvertes qu'aux benjamins ne participant pas au Natathlon  
Obligation de participer aux 3 épreuves de la journée  
Pas de temps limites d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 5 Avril 2011

6 € par nageur



**2<sup>ème</sup> JOURNEE DU ENF (Prépa Pass'sport de l'eau)**

**DATE :** 16 Avril 2011

**LIEU :** BRUYERES

**OP :** 13H30

**DE :** 13H45

**FE :** 15H45

**Public concerné :**

Nageurs titulaires du Sauv'Nage

**Epreuves :**

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

**Programme :**

cf. page 26

**Récompenses :**

Un diplôme de participation par nageur

Chaque nageur se verra remettre un livret de suivi qu'il devra conserver jusqu'à l'obtention du Pass'sport de l'eau.

**Règlement :**

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

**Engagements :**

Envoi de la liste des participants avant le 12 Avril 2011

GRATUIT

Présentation des différentes épreuves et travail sur 3 ateliers (1 à sec et 2 dans l'eau)

Les ateliers 1 et 2 se déroulent en même temps, l'atelier 3 se déroule ensuite sur 2 ligne d'eau.

Atelier 1	Atelier 2
Présentation Impulsion verticale Rotation avant Rotation longitudinale	Départ plongé d'un plot avec palmes et tuba Coulée après le départ Déplacement en battement avec respiration dans le tuba Virage culbute Coulée ventrale Retour en ondulations

Atelier 3
Rotation avant type plongeur Appeler et recevoir un ballon Faire un déplacement avec obstacles Tirer au but Terminer en Cr polo

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

**DATE :** 16 Avril 2011

**LIEU :** BRUYERES

**OP :** 13H30

**DE :** 13H45

**FE :** 15H45

**Public concerné :**

Nageurs titulaires du Sauv'Nage  
Nageur ayant les compétences du Pass'sport de l'eau

**Epreuves :**

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

**Programme :**

cf. page 28

**Récompenses :**

Un diplôme de participation par nageur  
Chaque nageur se verra remettre un livret de suivi qu'il devra conserver jusqu'à l'obtention du Pass'compétition.

**Règlement :**

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

**Engagements :**

Envoi de la liste des participants avant le 12 Avril 2011

GRATUIT

Présentation des différentes épreuves et travail sur 3 ateliers.

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

<b>CHAMPIONNATS DES VOSGES ETE</b>	
<b>DATE</b> : 21 et 22 Mai 2011	<b>LIEU</b> : VITTEL
<b>OP</b> : 8 H 30 14 H 00	<b>DE</b> : 9 H 30 15 H 00
<b>Catégories concernées :</b>	
Poussins et moins Benjamins Minimes Cadets Toutes catégories	
<b>Epreuves :</b>	
<b>Poussins et moins</b> : 50, 100, 200 Nage Libre 50, 100 Dos 50, 100 Brasse 50, 100 Papillon 200 4 Nages <b>Benjamins et plus</b> : 50, 100, 200, 400 Nage Libre 50, 100, 200 Dos 50, 100, 200, Brasse 50, 100, 200 Papillon 200 4 Nages <b>Toutes catégories</b> : 4X100 4N, 4X100 NL	
<b>Programme :</b>	
cf. page 30	
<b>Récompenses :</b>	
Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie	
<b>Règlement :</b>	
Les séries se font au temps toutes catégories Les nageurs doivent respecter les temps d'engagements cf. page 31	
<b>Engagements :</b>	
Date limite : 17 mai 2011 4 € par épreuve individuelle	

## 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	50''	40''	36''	33''	30''
100 NL	2'05''	1'32''	1'19''	1'15''	1'10''
200 NL	4'15''	3'30''	3'04''	2'50''	2'38''
400 NL		7'20''	6'10''	5'48''	5'32''
50 Dos	1'00''	50''	46''	43''	40''
100 Dos	2'10''	1'47''	1'38''	1'30''	1'28''
200 Dos		3'50''	3'16''	3'05''	2'58''
50 Brasse	1'05''	52''	49''	46''	43''
100 Brasse	2'10''	1'49''	1'40''	1'32''	1'30''
200 Brasse		4'00''	3'40''	3'25''	3'20''
50 Pap	1'05''	48''	44''	41''	38''
100 Pap	2'20''	1'47''	1'38''	1'30''	1'25''
200 Pap		4'00''	3'32''	3'05''	3'00''
100 4 Nages					
200 4 Nages	4'30''	3'50''	3'34''	3'07''	3'02''

### Dames

	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors/seniors
50 NL	50''	44''	40''	37''	34''
100 NL	2'05''	1'35''	1'24''	1'19''	1'15''
200 NL	4'15''	3'35''	3'10''	2'55''	2'45''
400 NL		7'30''	6'20''	5'58''	5'42''
50 Dos	1'00''	54''	50''	47''	44''
100 Dos	2'10''	1'50''	1'42''	1'34''	1'30''
200 Dos		3'55''	3'25''	3'16''	3'08''
50 Brasse	1'05''	56''	52''	49''	46''
100 Brasse	2'10''	1'53''	1'50''	1'40''	1'35''
200 Brasse		4'05''	3'46''	3'42''	3'25''
50 Pap	1'05''	50''	46''	43''	40''
100 Pap	2'20''	1'50''	1'42''	1'36''	1'30''
200 Pap		4'05''	3'36''	3'15''	3'08''
100 4 Nages					
200 4 Nages	4'30''	3'50''	3'38''	3'12''	3'06

## 3<sup>ème</sup> JOURNEE JEUNES

**DATE** : 28 Mai 2011

**LIEU** : REMIREMONT

**OP** : 14 H 00

**DE** : 15 H 00

**Catégories concernées :**

Avenirs  
Poussins  
Benjamins  
Nageurs ayant les compétences du Pass'compétition

**Epreuves :**

100 NL, 200 4N, 400 NL

**Programme :**

100 NL Dames/Messieurs  
200 4N Brasse Dames/Messieurs  
Pause 10'  
400 NL Dames/Messieurs

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie  
Un trophée aux 3 premiers de chaque catégories au classement cumulé des 3 journées

**Règlement :**

Les séries se font au temps  
Ces journées ne sont ouvertes qu'aux benjamins ne participant pas au Natathlon  
Obligation de participer aux 3 épreuves de la journée  
Pas de temps limites d'engagements

**Engagements :**

Date limite : 24 Mai 2011

6 € par nageur



### 3<sup>ème</sup> ETAPE DE COUPE DES VOSGES

**DATE** : 29 Mai 2011

**LIEU** : GERARDMER

**OP** : 13 H 30

**DE** : 14 H 30

**Catégories concernées :**

Minimes  
Cadets  
Juniors/Seniors

**Epreuves :**

100 Dos  
100 Nage libre  
200 Brasse  
200 Papillon

**Programme :**

100 Dos Dames/Messieurs  
200 Brasse Dames/Messieurs  
100 Nage libre Dames/Messieurs  
200 Papillon Dames/Messieurs

**Récompenses :**

Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie  
Un trophée au premier de chaque catégorie au cumul des points des épreuves de chaque style  
à l'issue de la 3<sup>ème</sup> étape.  
Seuls les nageurs ayant fait toutes les épreuves d'un style pourront recevoir le trophée.

**Règlement :**

Les séries se font au temps  
Pas de temps limite d'engagements  
Ne sont pas autorisés à participer, les nageurs de série Régional et supérieure, les nageurs  
qualifiés la saison passée au trophée Lucien ZINS  
Compétition de référence départementale

**Engagements :**

Date limite : 25 Mai 2011

2 € par engagement

<b>EXAMEN PASS'SPORT DE L'EAU</b>	
<b>DATE</b> : 18 Juin 2011	<b>LIEU</b> : RAMBERVILLERS
<b>OP</b> : 9 HEURE 00	<b>DE</b> : 9 HEURE 30
<b>Catégories concernées</b> :	
Titulaires du Sauv'Nage	
<b>Epreuves</b> :	
Examen Pass'sport de l'eau	
<b>Programme</b> :	
Examen Pass'sport de l'eau	
<b>Récompenses</b> :	
Le nageur réussissant 3 épreuves sur 5 et ayant tenté les 5 recevra le Pass'sport de l'Eau	
<b>Règlement</b> :	
Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Sauv'nage	
<b>Engagements</b> :	
Date limite : 14 Juin 2010	
GRATUIT	

<b>EXAMEN PASS'COMPETITION NC</b>	
<b>DATE</b> : 18 Juin 2011	<b>LIEU</b> : RAMBERVILLERS
<b>OP</b> : 14 HEURE 00	<b>DE</b> : 14 HEURE 30
<b>Catégories concernées</b> :	
Titulaires du Pass'sport de l'eau	
<b>Epreuves</b> :	
Examen Pass'compétition NC	
<b>Programme</b> :	
100 4N Dames/Messieurs	
<b>Récompenses</b> :	
Le nageur réussissant son test recevra son Pass'compétition	
<b>Règlement</b> :	
Ne sont autorisés à participer que les nageurs titulaires du Pass'sport de l'eau	
<b>Engagements</b> :	
Date limite : 14 Juin 2011	
par engagement	

## LES ACTIONS DEPARTEMENTALES

### Actions sur les 10, 11 ans (2000 – 2001)

Responsable départementale des 10, 11 ans :

Isabelle VENNER

Tel : 06 17 60 13 57

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

2 regroupements et une compétition sont prévus pour les nageurs de ces années d'âges :

- Un 1<sup>er</sup> regroupement sur une journée, **le samedi 20 novembre**, où chaque club enverra 2 nageurs de 10, 11 ans de son choix avec le ou les entraîneurs responsables de cette catégorie. **Chaque club devra envoyer par mail les noms des nageurs et du ou des entraîneurs (2 entraîneurs maximum par club) qui participeront à ce regroupement au responsable départemental avant le 30 octobre.** Le responsable départemental ne fera pas de réservation pour les clubs qui n'auront pas fait cette démarche et ne pourront donc pas participer à ce rassemblement.

La journée se déroulera de cette façon :

9h00 : Rassemblement des nageurs  
10h00 12h00 : Test poussins  
12h30 14h00 : Repas  
14h00 16h00 : Réunion des entraîneurs sur la formation du nageur  
(le travail à sec avec des poussins)  
Activité encadrée pour les nageurs  
16h30 18h00 : Séance d'entraînement en commun  
18h30 : Dispersion

- Un 2<sup>ème</sup> regroupement sous forme de stage de 4 jours, **du 4 mai au 7 mai**, avec 2 séances de natation par jour. **Le responsable départementale devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 12 avril 2011. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 18 avril 2011. 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 10, 11 ans qui réalisent moins de 6' à l'addition de leurs performances sur 200 NL, 50 NL et 100 4N quelque 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.

- Une compétition en sélection départementale (équipe des Vosges) dans le dernier trimestre avec les nageurs qui ont participé au 2<sup>ème</sup> regroupement.  
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 indiqués. 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 (1998 – 1999)

Responsable départemental des 12 – 13 ans :

Céline TREIBER

Tél : 06 30 00 83 68

Em@il : [celine.treiber54@orange.fr](mailto:celine.treiber54@orange.fr)

3 regroupements et 2 compétitions sont prévus pour les nageurs de ces années d'âges.

Les regroupements sont faits en vue de la formation du nageur et la compétition en vue de la préparation de la Coupe de France des départements.

- Un 1<sup>er</sup> regroupement sous forme de stage de 3 jours, **du 25 au 27 octobre 2010**, avec 2 séances de natation et une séance de travail à sec par jour. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 1<sup>er</sup> octobre 2010. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 11 octobre 2010. 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, quelque soit leur année de naissance et leur sexe, qui réalisent les minimas sur les 3 épreuves suivantes (performances réalisées la saison dernière) :
  - 6'20''00 sur 400 NL
  - 3'20''00 sur 200 4N
  - 37''00 sur 50 NL
- Un 2<sup>ème</sup> regroupement sous forme de stage de 3 jours, **du 2 au 4 mars 2011**, avec 2 séances de natation et une séance de travail à sec par jour. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 11 février 2011. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 21 février 2010. 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, quelque soit leur sexe et leur année de naissance qui réalisent les minimas sur 800 NL **ET** sur 200 4N **ET** sur au moins un des 50 de spécialités suivants (performances réalisées cette saison ou la saison dernière) :
  - 13'00''00 sur 800 NL
  - 3'15''00 sur 200 4N
  - 50 Spécialité
    - 39''00 en papillon
    - 41''00 en dos
    - 47''00 en brasse
    - 36''00 en nage libre

- Un 3<sup>ème</sup> regroupement sous forme de stage de 4 jours, **du 4 au 7 mai 2011**, avec 2 séances de natation et une séance de travail à sec par jour. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 15 avril 2011. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 25 avril 2011. 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, quelque soit leur sexe et leur année de naissance qui réalisent les minimas sur 800 NL **ET** sur 400 4N **ET** sur au moins un des 50 de spécialités suivants (performances réalisées cette saison ou la saison dernière) :
  - 12'30''00 au 800 NL
  - 6'30''00 au 400 4N
  - 50 Spécialité
    - 38''00 en papillon
    - 40''00 en dos
    - 46''00 en brasse
    - 35''00 en nage libre
- Une compétition sur le 3<sup>ème</sup> trimestre, avec une présélection de 12 filles et 12 garçons pour la coupe de France des départements. **Le responsable départemental devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés 3 semaines avant la date de la compétition. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental 2 semaines avant le début de la compétition. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer à la compétition.**
- La coupe de France des départements (équipe des Vosges), **les 2 et 3 juillet 2011**, avec une sélection de 11 filles et 11 garçons. **Le responsable départementale devra envoyer la sélection par mail au correspondant FFN des clubs concernés avant le 6 juin 2011. Les clubs devront confirmer la présence de leurs nageurs par mail au responsable départemental avant le 13 juin 2011. Sans confirmation avant cette date les nageurs ne pourront pas participer à la compétition.**

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 (1997 et avant)

Responsable départemental des 14 et plus :

Romuald MANGEONJEAN

Tél : 06 83 53 10 01

Em@il : [celineromuald@hotmail.com](mailto:celineromuald@hotmail.com)

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 au moins Inter régional (cf. liste page 41)
- Le nageur participe aux Championnats départementaux si le calendrier fédéral le permet
- 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 41)

**Les clubs qui désirent bénéficier de cette aide financière devront envoyer une demande par mail au responsable départemental avant le 30 juillet 2011 accompagnée des justificatifs de chaque condition (cf. liste page 41). 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 2011.**

**L'enveloppe départementale pour cette action est de 4500 €. 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 de Nationale 1
- Championnats de France en petit bassin
- Championnats de France de Nationale 2
- Championnats de France des Jeunes
- Championnats de France des Jeunes en petit bassin
- Championnats de France Cadets
- Championnats de France Minimes
- Championnats de France Handisport
- Championnats Interrégionaux des Jeunes

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

- LOPEZ Steeve (CSV)
- CHOQUET Philippe (CNE)
- GEORGE Jean-Marie (CNN)
- MANGEONJEAN Romuald (EST)
- QUARTIER Francis (CAR)
- TOUSSAINT Nicolas (SNR)
- VENNERS Isabelle (BN)

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.
- Résultats (format nat2i, HTML ou PDF) des championnats Interrégionaux auquel les nageurs ont participé.
- Résultats (format nat2i, HTML ou PDF) des championnats des Vosges ou le motif fédéral ayant empêché les nageurs d'y participer.
- 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 2010/2011

octobre-2010			
Ve	1		
Sa	2		
Di	3		
Lu	4		
Ma	5		
Me	6		
Je	7		
Ve	8		
Sa	9	Assemblée Générale Vosges	Epinal
Di	10		
Lu	11		
Ma	12		
Me	13		
Je	14		
Ve	15		
Sa	16	Regroupement Régional des 13/14 ans	Sarreguemines
Di	17		
Lu	18		
Ma	19		
Me	20		
Je	21		
Ve	22		
Sa	23		
Di	24		
Lu	25	Regroupement départemental benjamins	La Bresse
Ma	26		
Me	27		
Je	28		
Ve	29		
Sa	30	Assemblée générale Lorraine	Tomblaine
Di	31		

novembre-2010					
Lu	1				
Ma	2				
Me	3				
Je	4				
Ve	5				
Sa	6	Journée Pré-saison		Bruyères	
Di	7				
Lu	8				
Ma	9				
Me	10				
Je	11				
Ve	12				
Sa	13	Interclubs TC finale régionale		Sarreguemines	
Di	14	Interclubs TC Finale dép.	Interclubs TC finale régionale	Thaon	Sarreguemines
Lu	15				
Ma	16				
Me	17				
Je	18				
Ve	19				
Sa	20	Regroupement Poussins		Bruyères	
Di	21	1 <sup>ère</sup> Etape de Coupe des Vosges		Bruyères	
Lu	22				
Ma	23				
Me	24				
Je	25				
Ve	26				
Sa	27	Regroupement régional des 13/14 ans		Epinal	
Di	28	Meeting de Demi-fond	Regroupement des 13/14 ans	Epinal	Epinal
Lu	29				
Ma	30				

décembre-2010				
Me	1			
Je	2			
Ve	3			
Sa	4	Examen Pass'sport de l'Eau	Championnats de France en bassin de 25m	Thaon
Di	5			Chartres
Lu	6			
Ma	7			
Me	8			
Je	9			
Ve	10			
Sa	11	Regroupement régional des 13/14 ans		Longwy
Di	12			
Lu	13			
Ma	14			
Me	15			
Je	16			
Ve	17			
Sa	18	Championnats des Vosges	Championnats de France des 14-18 ans en bassin de 25m	Epinal
Di	19			Paris
Lu	20			
Ma	21			
Me	22			
Je	23			
Ve	24			
Sa	25			
Di	26			
Lu	27			
Ma	28			
Me	29			
Je	30			
Ve	31			

janvier-2011						
Sa	1					
Di	2					
Lu	3					
Ma	4					
Me	5					
Je	6					
Ve	7					
Sa	8					
Di	9					
Lu	10					
Ma	11					
Me	12					
Je	13					
Ve	14					
Sa	15	Meeting Pierre Poddig			Gérardmer	
Di	16					
Lu	17					
Ma	18					
Me	19					
Je	20					
Ve	21					
Sa	22	Meeting Régional de qualification	Meeting International	Vittel	Nancy	
Di	23					
Lu	24					
Ma	25					
Me	26					
Je	27					
Ve	28					
Sa	29	1 <sup>ère</sup> journée ENF			Bruyères	
Di	30	1 <sup>ère</sup> journée Natathlon			Saint-dié	
Lu	31					

février-2011				
Ma	1			
Me	2			
Je	3			
Ve	4			
Sa	5	1 <sup>ère</sup> Journée Jeunes	Meeting National de qualification	Rambervillers Metz
Di	6			
Lu	7			
Ma	8			
Me	9			
Je	10			
Ve	11			
Sa	12			
Di	13			
Lu	14			
Ma	15			
Me	16			
Je	17			
Ve	18			
Sa	19			
Di	20	2 <sup>ème</sup> Etape de Coupe des Vosges		Neufchateau
Lu	21			
Ma	22			
Me	23			
Je	24			
Ve	25			
Sa	26			
Di	27	2 <sup>ème</sup> journée Natathlon		Thaon
Lu	28			

mars-2011			
Ma	1		
Me	2	Regroupement départemental benjamins	Vittel
Je	3		
Ve	4		
Sa	5		
Di	6		
Lu	7		
Ma	8		
Me	9		
Je	10		
Ve	11		
Sa	12	Meeting régional de qualification	Epinal
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Me	16		
Je	17		
Ve	18	Championnats de France de Nationale 2	Chalon sur saône
Sa	19		
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Me	23	Championnats de France Elite	Strasbourg
Je	24		
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28		
Ma	29		
Me	30		
Je	31		



avril-2011					
Ve	1				
Sa	2				
Di	3				
Lu	4				
Ma	5				
Me	6				
Je	7				
Ve	8				
Sa	9	2 <sup>ème</sup> Journée Jeunes	Rambervillers		
Di	10				
Lu	11				
Ma	12				
Me	13				
Je	14	Championnats de France Jeunes	Dijon		
Ve	15				
Sa	16			2 <sup>ème</sup> Journée ENF	Bruyères
Di	17				
Lu	18				
Ma	19				
Me	20				
Je	21				
Ve	22				
Sa	23				
Di	24				
Lu	25				
Ma	26				
Me	27				
Je	28				
Ve	29				
Sa	30				

mai-2011					
Di	1				
Lu	2				
Ma	3				
Me	4				
Je	5	Regroupement départemental Benjamins	Regroupement départemental Poussins	Le Thillot	Le Thillot
Ve	6				
Sa	7				
Di	8				
Lu	9				
Ma	10				
Me	11				
Je	12				
Ve	13				
Sa	14				
Di	15	Interclubs Benjamins et Minimes			Sarreguemines
Lu	16				
Ma	17				
Me	18				
Je	19				
Ve	20				
Sa	21	Championnats des Vosges			Vittel
Di	22				
Lu	23				
Ma	24				
Me	25				
Je	26				
Ve	27				
Sa	28	3 <sup>ème</sup> journée Jeunes	Championnats Interrégionaux	Remiremont	Besançon
Di	29	3 <sup>ème</sup> Etape Coupe des Vosges		Gérardmer	
Lu	30				
Ma	31				

juin-2011				
Me	1			
Je	2			
Ve	3		Coupe de France des Régions	
Sa	4	Trophée Jeff		Joeuf
Di	5			
Lu	6			
Ma	7			
Me	8			
Je	9			
Ve	10			
Sa	11			
Di	12			
Lu	13			
Ma	14			
Me	15			
Je	16			
Ve	17			
Sa	18	Examen ENF	Trophée Lucien Zins	Rambervillers
Di	19			Tarbes
Lu	20			
Ma	21			
Me	22			
Je	23			
Ve	24			
Sa	25			
Di	26	Coupes Estivales		Thaon
Lu	27			
Ma	28			
Me	29			
Je	30			

Juillet-2011					
Ve	1				
Sa	2	Coupe de France des départements	Meeting régional de classement	Epinal	Longwy
Di	3				
Lu	4				
Ma	5				
Me	6				
Je	7				
Ve	8				
Sa	9				
Di	10				
Lu	11				
Ma	12				
Me	13				
Je	14				
Ve	15				
Sa	16				
Di	17				
Lu	18				
Ma	19				
Me	20				
Je	21	Championnats de France Minimes		Metz	
Ve	22				
Sa	23				
Di	24				
Lu	25				
Ma	26	Championnats de France Cadets		Nîmes	
Me	27				
Je	28				
Ve	29				
Sa	30				
Di	31				

Aout-2011		
Lu	1	
Ma	2	
Me	3	
Je	4	
Ve	5	
Sa	6	
Di	7	
Lu	8	
Ma	9	
Me	10	
Je	11	
Ve	12	
Sa	13	
Di	14	
Lu	15	
Ma	16	
Me	17	
Je	18	
Ve	19	
Sa	20	
Di	21	
Lu	22	
Ma	23	
Me	24	
Je	25	
Ve	26	
Sa	27	
Di	28	
Lu	29	
Ma	30	
Me	31	

**NOTES PERSONNELLES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....