

Programme Sportif 2026



**BOURGOGNE
FRANCHE COMTE**

SOMMAIRE

P3 Calendrier des compétitions de niveau régional et national

P4 Calendrier vacances scolaire et coordonnées de l'ETR

P5 Circuits et procédures

P6 Organisation des compétitions

P8 Rappel des catégories et des axes de développement de la Fédération Française de Natation

P9 Structuration régionale

P10 La philosophie du programme sportif régional

P15 Calendrier Sportif

P31 Grilles de temps de la Ligue Bourgogne Franche-Comté

P33 Actions de la Ligue BFC

Calendrier Ligue BFC - Janvier à Décembre 2026					
Compétition	Bassin	Lieu	Dates	Organisation	Modalités
Championnats Ligue BFC de Printemps U18 et plus	50m	Chalon-sur-Saône	Du 6 au 8/03/2026	Ligue	Grille
Coupe de France des départements	25m	Saint-Florentin	13/06/2026	Ligue	
Championnats Ligue BFC Avenir	25m	Saint-Florentin	14/06/2026	Ligue	Classement
Championnats Ligue BFC Eté U13	50/25m ?	Besançon/Dole ?	Du 27 au 28/06/2026	Ligue	Grille
Championnats Ligue BFC Eté U18 et plus	50m	A définir	Du 3 au 5/07/2026	Ligue	Grille
Interclubs	25m	Auxerre	08/11/2026	Ligue	Résultats Interclubs Saison 2026
Championnats Nationaux					
Championnats de France U18	50m	Chalon-sur-Saône	Du 25 au 30/05/2026	FFN	Grille (Date limite le 19 Avril)
Championnats de France Elite	50m	Saint-Etienne	Du 27/06/2026 au 02/07/2026	FFN	Grille (Date limite le 24 Mars)
Open d'Eté	50m		Du 17 au 22/07/2026	FFN	Grille (Date limite le 5 Juillet)
Championnats de France Elite	25m		Du 28 au 31/10/2026	FFN	Grille (Date limite le 31 Août)
Championnats de France U18	25m		DU 8 au 12/12/2026	FFN	Grille (Date limite le 31 Août)
Championnats de France U13	25m		Du 17 au 19/12/2026	FFN	Grille
Finale Coupe de France des départements ?	?	?	?	?	?

Calendrier des vacances 2026

Zone A : Dijon, Besançon	Début	Reprise
Hiver	07.02.2026	23.02.2026
Printemps	04.04.2026	20.04.2026
Grandes vacances	04.07.2026	01.09.2026
Toussaint	17.10.2026	2.11.2026
Noel	19.12.2026	4.01.2027

Coordonnées des représentant de l'ETR

Fonction	Nom & Prénom	Mail
Président Ligue	TRIOEN Patrick	Patrick.trioen@orange.fr
Représentant Sportif Ligue	ALLEMANDET Philippe	pallemandet@orange.fr
Entraîneur	BOURIEZ Luc	bouriezluc@gmail.com
Entraîneur	GABERT Aurélien	aurelien.gabert@dijonnatation.com
Entraîneur	MARTINEAU Thomas	thomasmartineau55@gmail.com
Entraîneur	PASTRE Julien	julien.pastre@dijonnatation.com
Entraîneur	SAULNIER Jérémy	jerdeux58@gmail.com
Entraîneur	DUNAM Jacques	jacques.dunam@sfr.fr
Directeur ERFAN	FREVILLE Sylvain	sylvain.freville@live.fr
Agent de développement	DEGOIX Aymeric	aymeric.degoix@natationbfc.fr
Entraîneur	DARRAS Victor	victor.coach.natation39@gmail.com

Responsable sportif des départements

Côte d'Or / Jura	Florent CHEVET
Doubs	
Haute Saône	
Nièvre	Jérémie SAULNIER
Saône-et-Loire	Luc BOURRIEZ
Territoire de Belfort	Florian BRIGNON
Yonne	Charles FREMION

Circuits et procédures

ENGAGEMENTS

Départemental :

Voir les circuits avec le Comité Départemental concerné.

Régional :

- Tous les engagements des clubs, qu'ils concernent des nageurs ou des équipes de nageurs, sont de la responsabilité des clubs pour ce qui est de leur conformité aux règlements fédéraux.
- Equipes : Les équipes qualifiées pour la poule régionale participent obligatoirement à la poule régionale pour laquelle elles se sont qualifiées. En cas de forfait, elles ne sont pas autorisées à s'engager au niveau sous-jacent. En cas de forfait, la Ligue sollicitera en priorité l'équipe 2 du club organisateur puis les équipes suivantes dans l'ordre du classement N-1.
- Les engagements à toute compétition régionale se feront en ligne depuis extranat. Ils seront validés et payés en ligne par les clubs en préalable à la compétition depuis l'application.
- Période à partir du 1er jour de la compétition :

J-12 : début des engagements

J-4 : fermeture des engagements

- Aucun engagement de nageur régulièrement licencié n'est pris en compte après la fermeture des engagements sur Extranat. Aucun engagement ne pourra être enregistré le jour de la compétition.
- Les engagements réalisés seront l'objet d'une facturation par extranat.

National :

Voir règlements fédéraux.

ORGANISATION DES COMPETITIONS

Convention d'organisation

A l'exception des compétition Avenir où la liberté est laissée à l'organisateur, toutes les compétitions régionales devront se dérouler selon une procédure de chronométrage automatique. Une convention d'organisation des compétitions régionales sera envoyée à l'organisateur, qui devra la respecter. Elle comportera le règlement de plusieurs points, c'est-à-dire, matériel, jury et secrétariat, accueil, réception, speaker, récompenses... à la charge de la Ligue et/ou de l'organisateur.

L'organisateur devra signer la convention et la renvoyer à la Ligue préalablement à la compétition pour la validation officielle de l'organisation.

Bassins mis à disposition

Lorsqu'un propriétaire met à notre disposition un équipement pour la tenue de nos compétitions, il attend, pour le moins, que nous en respections le règlement intérieur, notamment, les règles relatives au non port de chaussures au bord du bassin ou encore l'usage obligatoire des vestiaires. L'absence récurrente de respect de ces règles nous expose dangereusement au risque de ne plus être acceptés. La pérennité de la tenue de nos compétitions est en jeu. Nous avons, tous bénévoles, nageurs et entraîneurs la responsabilité de notre avenir.

Gestion de la compétition

1/ Préparation en amont

Les déclarations des compétitions sur Extranat sont du ressort :

- De la ligue pour les compétitions régionales. Pour ces compétitions, une réunion technique sera tenue en visio 2 jours avant le début de la compétition.
- Du département du lieu de compétition pour les compétitions départementales.

2/ Forfaits

Pour la bonne tenue de la compétition, tout forfait doit être déclaré par écrit 45' avant l'heure fixée pour le départ de la première épreuve de chaque réunion (1/2 journée) et 15' avant la fin de la réunion ouvrant le droit à finale.

3/ Déroulement des compétitions

La gestion par l'organisateur des compétitions sera effectuée avec Extranat-Pocket. L'attention de l'organisateur est attirée sur sa responsabilité quant à la nécessité de mettre en place les moyens et compétences pour tenir une compétition de qualité.

Le programme de la compétition peut être changé à la seule initiative des organisateurs, même en cas de forfaits déclarés.

Les résultats seront affichés dès la fin de chaque course pour permettre le contrôle et la correction immédiate de toute erreur avant exportation vers le serveur FFN.

4/ Transmission et diffusion des résultats

Tous les résultats d'une compétition inscrite aux calendriers départemental ou régional seront à envoyer le soir même par l'organisateur sur le serveur de la FFN au format FFNex.

5/ Récompenses

Les nageurs non sélectionnables licenciés dans un club de la région figurent en doublon sur le podium des épreuves individuelles et reçoivent une médaille.

Rappel des catégories et des axes de développement de la Fédération Française de Natation

Les catégories d'âge

8 ans 9 ans 10 ans 11 ans 12 ans 13 ans 14 ans 15 ans 16 ans 17 ans 18 ans 19 ans et +

Avenirs				Benjamins		Juniors					Séniors
Ce1	Ce2	Cm1	Cm2	6ème	5ème	4ème	3ème	2nde	1ère	Term	++

Les axes de développement de la FFN

La Fédération Française de Natation à mis en place un parcours de développement du nageur dans l'optique d'apporter de la cohérence et de la performance chez chacun de nos athlètes.

APPRENDRE et PROGRESSER c'est dépasser ce qui fait immédiatement obstacle, chaque dépassement est un progrès qui intègre la construction précédente

	Catégorie	Volume hebdomadaire	Programme sportif	Orientations techniques
7 ans	Avenirs	3 à 4 séances/sem durée (1h00) + activités physiques d'éveil	8 épreuves individuelles 25 dans chaque nage 50 2N (P/D, D/B, B/C) -200 NL Organisation et animation départementale	• Organisation posturale du nageur (corps projectile et corps propulseur) • Plongeon et virages • Coordination solutions ventilatoires et motrices
8 ans				
9 ans				
10 ans	Avenirs	3 à 5 séances/sem durée (1h15) + activités physiques d'éveil	10 épreuves individuelles 50 & 100 dans chaque nage 100 4N - 400 NL Organisation et animation départementale	• Stabilisation corps propulseur • Amélioration rendement • Plongeon et virages • Corps successivement et simultanément projectile et propulseur
11 ans				
12 ans	Benjamins	4 à 6 séances/sem durée (1h30) + activités physiques d'éveil	14 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 4N - 800 NL Organisation et animation départementale & régionale Finalité nationale	• Efficacité propulsive • Amélioration du rendement Plongeon et virages
13 ans				
14 ans	Juniors	6 à 8 séances/sem durée (1h45) + PPG	17 épreuves individuelles 50, 100 & 200 dans chaque nage 200 & 400 4N 400, 800 & 1500 NL Organisation et animation régionale & nationale	• Augmentation de la puissance (filles 15&16ans) • S'entraîner à progresser et non plus progresser à s'entraîner
15 ans				
16 ans	Juniors	8 à 10 séances/sem durée (2h00) + PPG		
17 ans				
18 ans				
19 ans & +	Séniors	10 séances/sem durée (2h00 à 2h30) + PPG/PPS		Élever la puissance en préservant l'obtention et le maintien du meilleur rendement possible

APPRENDRE et PROGRESSER c'est dépasser ce qui fait immédiatement obstacle, chaque dépassement est un progrès qui intègre la construction précédente

	Démarche	Niveau de construction du nageur
7 ans	Mettre en œuvre une stratégie en action qui s'appuie sur une vision de la natation fondée, structurée, ordonnée.	Niveau 2, 3 & 4 construction du nageur : • corps projectile, • Ebauche corps propulseur • Intégration des solutions ventilatoires
8 ans		
9 ans		
10 ans	Des actions situées qui intéressent chaque pratiquant en fonction de son âge et de son niveau de pratique	
11 ans	Des actions ciblées qui poursuivent des objectifs clairement définis du débutant au champion.	Niveau 5 construction du nageur : Amélioration de l'efficacité propulsive
12 ans		
13 ans		
14 ans	Des actions reliées qui bien que différentes les unes des autres poursuivent toutes le même but : " permettre à chaque pratiquant de devenir nageur et toujours meilleur nageur."	Niveau 6 construction du nageur : Ce qui sépare des meilleurs est interrogé. Amélioration du rendement
15 ans		
16 ans		
17 ans		
18 ans		
19 ans & +		Augmentation de la puissance (à partir de 15-16 ans, pour les filles)

Structuration régionale

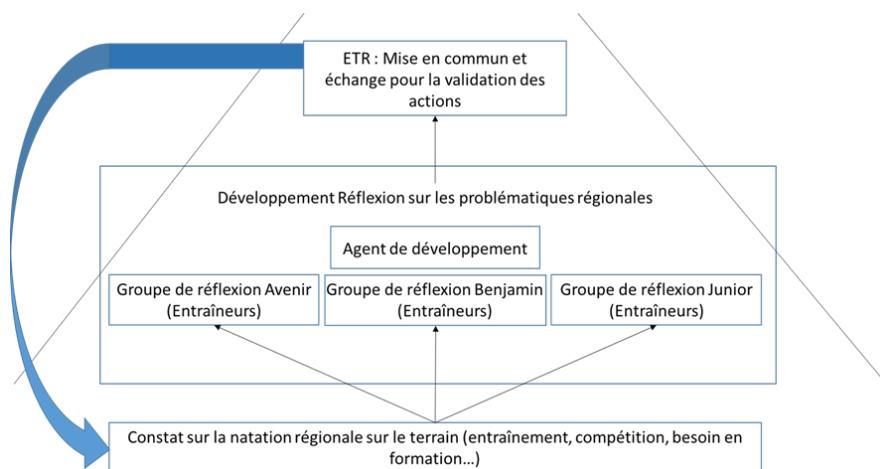
La Ligue de Bourgogne Franche-Comté de natation, en raison de l'étendue de son territoire, doit se structurer pour favoriser les échanges et la collaboration entre les différents acteurs de la performance. C'est en développant une dynamique régionale, ancrée dans chacun de nos départements, que nous pourrons atteindre nos ambitions sportives.

En effet, les départements occupent une place centrale dans la dynamique régionale, car ce sont eux qui accueillent et soutiennent les talents de demain, ceux qui brilleront à l'échelle régionale, nationale, voire internationale.

Aussi, la structuration de nos départements permettra à notre région de disposer d'une véritable force collective, capable d'être support de projets sportifs. Nageurs, entraîneurs, bénévoles, parents... chacun a un rôle essentiel à jouer dans la réussite sportive de notre région !

Au travers du programme sportif, certaines contraintes organisationnelles devront être surmontées par les clubs et les départements. Ces ajustements auront pour objectif de renforcer l'entraide et le dialogue entre les acteurs de notre natation régionale. Bien sûr, cela exigera du temps, de l'adaptation et de la résilience. Mais c'est en passant par ces étapes que nous réussirons à faire grandir notre région et à en faire un véritable vivier comptant dans le paysage français.

Dans cet esprit de collaboration et de développement, la structuration de l'Équipe Technique Régionale suit cette logique, comme l'illustre l'organigramme ci-dessous :



Cette structuration permettra, en plus de favoriser les échanges, de faire remonter les éventuelles difficultés ainsi que les réussites liées à la mise en œuvre du programme sportif. Les groupes de réflexion sont composés de membres de l'ETR, mais également d'entraîneurs de la région souhaitant contribuer au débat autour de l'observation et de l'évaluation de notre ligue.

La philosophie du programme sportif régional

Dans le cadre de notre programme régional, nous croyons fermement que chaque nageur doit évoluer au sein d'un environnement structuré, qui favorise à la fois son développement personnel et sa réussite sportive. Cette réussite repose sur des objectifs clairs et cohérents, définis en accord avec les aspirations profondes de chaque athlète. La mise en place de ce cadre permettra à chaque nageur de cultiver un sentiment de motivation durable, essentiel pour un engagement total et une implication profonde dans sa pratique compétitive.

Les objectifs à atteindre peuvent être variés : chronométriques, techniques, qualificatifs, ou encore liés à la gestion de la confrontation. Ce qui importe, c'est que ces objectifs soient suffisamment stimulants pour motiver les nageurs tout en étant adaptés à leur niveau et à leur potentiel. En effet, sans objectif précis, il n'y a ni motivation, ni performance. C'est cette connexion entre objectif et motivation qui permettra à nos nageurs de progresser et d'atteindre leur plein potentiel.

La performance ne se limite pas à un temps ou à un résultat brut. Elle résulte d'une interaction complexe entre plusieurs facteurs : la technique, la préparation physique, la gestion mentale, ainsi que le bien-être et l'accompagnement de l'athlète. Tous ces éléments doivent être travaillés et affinés progressivement, au fil des différentes étapes du parcours d'un athlète. C'est pourquoi une approche à long terme, cohérente et progressive, est nécessaire pour offrir à nos jeunes athlètes une carrière enrichissante, ponctuée de défis motivants à chaque étape de leur progression.

La Fédération Française de Natation a mis en place un modèle structuré de saison sportive, articulé autour de phases de développement et de performance. Ce modèle permet aux nageurs de se fixer des objectifs intermédiaires, tout en les préparant à des objectifs majeurs, tels que les qualifications,

les championnats ou les sélections pour des compétitions internationales. Ce découpage favorise une progression fluide, où chaque phase prépare la suivante, tout en offrant des repères clairs pour évaluer les progrès réalisés.

En tant que ligue, nous adhérons pleinement à cette philosophie. Notre ambition est de mettre en place des cycles de travail cohérents et bien structurés, en s'appuyant sur ce modèle national. L'objectif est de faire progresser le niveau de performance de nos athlètes régionaux, en leur offrant des outils adaptés à leurs besoins et à leurs ambitions. Ce programme régional se veut être un véritable moteur pour la performance de chaque nageur, quel que soit son niveau, en proposant une large palette d'objectifs à atteindre. Ces objectifs, définis par le biais de l'ETR, doivent favoriser l'émergence d'un projet personnel chez nos nageurs, tout en garantissant leur développement à long terme.

Ainsi, à travers une approche globale et structurée, nous nous offrons la possibilité d'accompagner nos athlètes dans leur progression, de les aider à dépasser leurs limites et de les préparer à réussir sur la scène nationale et internationale. Nous croyons que c'est dans cette dynamique d'effort et de progression continue, avec des objectifs clairs et adaptés, que la véritable performance sportive peut se construire. Notre ambition est de former des nageurs capables non seulement d'atteindre l'excellence, mais aussi de s'épanouir tout au long de leur parcours sportif, soutenus par une équipe unie : les entraîneurs, les clubs, les départements et la région.

Catégorie « Avenir »

La catégorie « Avenir » constitue un pilier essentiel de la dynamique de notre région. Elle reflète la vitalité de nos départements et joue un rôle déterminant dans la transition vers les catégories supérieures, en garantissant un afflux constant de jeunes nageurs.

L'objectif principal est de centrer le travail de cette catégorie sur le développement global de l'enfant, tout en offrant des opportunités de structuration à travers divers événements. Deux axes majeurs guideront notre approche : la patience dans le développement et la volonté de transmettre le goût de

la natation compétitive. Ce sont ces principes qui garantiront un épanouissement et un engagement chez nos jeunes athlètes.

À partir de cette saison, une finalité régionale sera mise en place pour cette catégorie. L'objectif de cet événement est de fournir un cadre de formation unifié pour tous les nageurs, tout en préservant la liberté pédagogique des entraîneurs dans leur approche. La participation à cette finalité doit être perçue comme un aboutissement du travail de formation mené par les entraîneurs, plutôt que comme un objectif prioritaire de fin de saison, tel qu'on peut l'observer dans les catégories supérieures.

Dans cette optique, la progression des nageurs « Avenir » sera structurée autour des trophées « 4 nageurs » et « Nageur Complet », qui contribueront à harmoniser notre approche de la formation régionale.

Catégorie « Benjamin »

L'introduction d'une finalité nationale pour cette catégorie offre à nos nageurs un objectif concret, leur permettant de s'investir pleinement dans la pratique compétitive. Cependant, il est important de souligner qu'une qualification à ces championnats ne constitue pas nécessairement un indicateur de réussite pour l'évolution future de nos nageurs. C'est pourquoi nous avons décidé d'organiser une finalité régionale en même temps que les championnats de France Benjamin afin de créer une finalité pour une grande partie de nos nageurs.

Pour être dans une logique de continuité par rapport à la catégorie « Avenir », cette finalité de Décembre sera soumise à la participation préalable aux trophées « 4 nageurs » et « Nageur complet ». Cette compétition favorisera un développement harmonieux et évitera la tentation de la surspécialisation, qui pouvait être jusqu'à présent motivé par le souhait d'atteindre un objectif de fin de saison pour les nageurs et entraîneurs de la région, parfois au détriment de la construction du jeune nageur.

En clair, la participation aux championnats de France doit, à l'instar de la finalité régionale « Avenir », résulter du travail de formation effectué, visant à former des athlètes complets. La dynamique

régionale de décembre offrira ainsi un objectif intermédiaire, valorisant un large panel de nos nageurs de la catégorie « Benjamin ».

Catégorie « Junior et plus »

En lien avec les principes évoqués dans les catégories précédentes, les axes de développement pour la catégorie « Junior et plus » visent à permettre à un maximum de nageurs de notre région de participer aux différents championnats nationaux et d'accéder au plus haut niveau. L'objectif prioritaire est donc d'améliorer le niveau global de la région pour que cela soit profitable sur la scène nationale.

Le programme sportif propose un accès aux championnats régionaux avec un mode de qualification plus en phase avec les standards nationaux. Grâce à un système de paliers, nous créons une dynamique de motivation et d'ambition chez nos athlètes. La distinction entre les nageurs qualifiés et les invités servira de repère pour évaluer le niveau sportif de notre territoire.

Enfin, nous mettons un accent particulier sur la confrontation directe, permettant à nos nageurs de développer leurs compétences en compétition et d'acquérir l'expérience nécessaire pour rivaliser avec leurs concurrents, tant au niveau régional que national.

Les entraîneurs de la région

Les entraîneurs sont des acteurs clés dans la dynamique de nos départements et de notre région, jouant un rôle essentiel dans la performance de nos nageurs et le développement de nos bénévoles et dirigeants. Leur mission est de renforcer les structures et les personnes qui soutiennent les athlètes à tous les niveaux, en mettant l'accent sur l'accompagnement et le partage de connaissances avec les différents acteurs des clubs régionaux.

Un des leviers importants de cette démarche est le développement des échanges entre entraîneurs, afin de favoriser le partage de connaissances, de bonnes pratiques et d'expériences. Ces échanges permettent non seulement de renforcer la cohésion au sein de la communauté des entraîneurs, mais aussi d'apporter de nouvelles idées et méthodes pour améliorer les performances de nos nageurs.

Parallèlement, nous mettons l'accent sur la formation des entraîneurs, bénévoles et dirigeants. En offrant des opportunités de développement professionnel et en organisant des sessions de formation continue, nous visons à accroître les compétences et les connaissances de tous ceux qui œuvrent dans le milieu de la natation régionale. Cette montée en compétences est essentielle pour garantir la pérennité et la réussite de notre projet sportif, tant sur le plan des résultats des athlètes que sur celui de la gestion des clubs et des événements.

Ainsi, en renforçant ces échanges et cette formation, nous visons à faire progresser la natation en Bourgogne Franche Comté, en créant un environnement de travail collaboratif et en développant les talents à la fois sur le plan sportif et organisationnel.

Bénévoles, dirigeants et parents

Le rôle des parents, bénévoles et dirigeants est essentiel dans le développement des performances des nageurs. Ils jouent un rôle de soutien crucial et assurent le maintien d'un cadre propice à la performance, permettant ainsi à l'entraîneur de travailler dans des conditions optimales et aux nageurs de réaliser leur potentiel.

Bien que leur présence ne soit pas aussi visible que celle des entraîneurs au bord du bassin, leur impact reste néanmoins important. Ils contribuent à l'aspect « invisible » de la performance, en s'occupant de la gestion des clubs, de l'organisation des compétitions, du suivi du temps d'écran, du sommeil et d'autres facteurs clés. Ces responsabilités sont cruciales pour garantir un équilibre fondamental à la réussite sportive, en veillant à ce que les nageurs puissent évoluer dans un environnement favorable à leur développement physique et mental, tout en donnant pleinement confiance à l'entraîneur.

Ainsi, ces rôles, bien que tenus en coulisses, sont importants pour assurer une performance optimale et durable de notre natation régionale.

Calendrier Sportif

FICHE DESCRIPTIVE

Championnats Ligue BFC de Printemps U18 et plus



Du 6 au 8 Mars 2026 (6 Réunions)

LIEU : Chalon-sur-Saône

Bassin : 50 m

Conditions d'accès :

Catégories d'âges :

- Filles à partir de 2012
- Garçons à partir de 2012

Engagements :

- Propositions extraNat : J-12
- Clôture des engagements : J-3

Résultats :

- Envoi serveur : Dernier jour de la compétition
- Publication web : J+1
- Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr

Contenu du programme :

Épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) :

50m nage libre, 100m nage libre, 200m nage libre, 400m nage libre, 800m nage libre, 1 500m nage libre, 50m dos, 100m dos, 200m dos, 50m brasse, 100m brasse, 200m brasse, 50m papillon, 100m papillon, 200m papillon, 200m 4 nages, 400m 4 nages.

Finales A et B toutes catégories.

Finales C réservées aux Juniors J14 et J15 (2012 et 2011).

Pour les 800 m et 1 500 m nage libre : classement au temps.

Relais : Les relais sont nagés toutes catégories

Jury :

L'organisation du jury est du ressort de la ligue selon les règles FFN. Le juge-arbitre désigné par la ligue doit être inscrit sur les listes des officiels pour la saison en cours.

Mode de participation

Deux modes de participations possibles :

- Si les nageurs réalisent un ou plusieurs temps de la grille de temps « qualifié », **ils sont qualifiés**. Ils peuvent nager l'entièreté du programme (mis à part les 400, 800 et 1500 qui devront faire l'objet d'une demande auprès du responsable régional)

- Si les nageurs réalisent la grille de temps « invités », **ils sont invités et peuvent nager la course plus 2 supplémentaires** (mis à part les 400, 800 et 1500 qui devront être faire l'objet d'une demande auprès du responsable régional).

Pour les ajouts de course, merci de les renseigner au responsable régionale au plus tard le 19 Février 2026. Les ajouts des 400, 800 et 1500, la priorité sera donnée au meilleur temps de la course inférieur (dans la limite du possible)

Les benjamins doivent réaliser la grille de temps « qualifié » 14 ans afin de participer à la compétition.

Dans le cas d'une autorisation de la ligue à la participation de nageurs extérieur à la ligue BFC un seul finaliste sera pris en compte

PROGRAMME ET HORAIRES :

Les horaires sont précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés lors de la réunion technique

VENDREDI 6/03/26 MATIN 1ère REUNION	VENDREDI 6/03/26 APRES-MIDI 2ème REUNION
Ouverture 7h – Evacuation 8h45 Début des épreuves 9h	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h45 - Début des épreuves 16h00
100 Papillon D	1500 NL M (Série Rapide)
200 Papillon M	200 Brasse D (Finales C,B et A)
400 NL D	100 Brasse M (Finales C,B et A)
200 4N M	50 Dos D (Finales C,B et A)
50 Dos D	100 Dos M (Finales C,B et A)
100 Dos M	400 NL D (Finales C,B et A)
200 Brasse D	200 4N M (Finales C,B et A)
100 Brasse M	100 Papillon D (Finales C,B et A)
50 NL D	200 Papillon M (Finales C,B et A)
100 NL M	50 NL D (Finales C,B et A)
1500 NL M (séries lentes)	100 NL M (Finales C,B et A) Relai 4x50 4N Mixte
SAMEDI 7/03/26 MATIN 3ème REUNION	SAMEDI 7/03/26 Après- midi 4ème REUNION
Ouverture 7h – Evacuation 8h45 - Début des épreuves 9h	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h45 - Début des épreuves 16h00
200 Dos D	1500 NL D (série rapide)
200 Dos M	800 NL M (série rapide)
50 Papillon D	200 Dos D (Finales C,B et A)
50 Papillon M	200 Dos M (Finales C,B et A)
400 4N D	50 Papillon D (Finales C,B et A)
400 4N M	50 Papillon M (Finales C,B et A)
200 NL D	400 4Nages D (Finales C,B et A)
200 NL M	400 4Nages M (Finales C,B et A)
50 Brasse D	200 NL D (Finales C,B et A)
50 Brasse M	200 NL M (Finales C,B et A)
1500 NL D (séries lentes)	50 Brasse D (Finales C,B et A)
800 NL M (séries lentes)	50 Brasse M (Finales A ,B et C) 4x50 NL D 4x50 NL M

DIMANCHE 8/03/26 MATIN 5ème REUNION	DIMANCHE 8/03/26 APRES-MIDI 6ème REUNION
Ouverture 7h – Evacuation 8h45 Début des épreuves 9h	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h45 - Début des épreuves 16h00
100 Papillon M	800 NL D (Série Rapide)
200 Papillon D	200 Brasse M (Finales C,B et A)
400 NL M	100 Brasse D (Finales C,B et A)
200 4N D	50 Dos M (Finales C,B et A)
50 Dos M	100 Dos D (Finales C,B et A)
100 Dos D	400 NL M (Finales C,B et A)
200 Brasse M	200 4N D (Finales C,B et A)
100 Brasse D	100 Papillon M (Finales C,B et A)
50 NL M	200 Papillon D (Finales C,B et A)
100 NL D	50 NL M (Finales C,B et A)
800 NL D (séries lentes)	100 NL D (Finales C,B et A)
Relais 4x50 4N D	
Relais 4x50 4N M	

RÉCOMPENSES

Médailles aux 3 premiers de chaque course (Toute catégorie, juniors J14/J15)

Les nageurs non licenciés en BFC ne pourront pas monter sur le podium.

Relais : médailles aux 3 premières équipes

FICHE DESCRIPTIVE

Coupe de France des départements

31

Si maintenu le 13 Juin 2026

LIEU : Si maintenu Saint-Florentin

Bassin 25 m

Conditions d'accès :

Engagements :

- 5 à 9 benjamins 12 ans -CINQ benjamins 13 ans benjamins **MAXIMUM** (minimum 1 B13 pour le 4004n)
- Propositions extraNat : J-12
- Clôture des engagements : J-4
- Une équipe de 10 filles et/ou une équipe de 10 garçons par département

Catégories d'âges :

- Filles 12-13 ans (2014-2013)
- Garçons 12-13 ans (2014-2013)

Résultats :

- Envoi serveur : Dernier jour de la compétition
- Publication web : J+1
- Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr

Contenu du programme :

10 épreuves individuelles :

200 nage libre, 200 dos, 200 brasse, 200 papillon, 200 4n, 50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 400 libre, 400 4n.

4 épreuves de relais : 10 x 50 nage libre, 4 x 100 4 nages, 4 x 50 4 nages, 10 x 100 nage libre.

Règlement de la compétition :

Organisée sur un week-end, devra se dérouler sur deux réunions :

Réunion N°1 : le dimanche matin.

Réunion N°2 : le dimanche après-midi.

Chaque nageur devra s'engager sur UNE épreuve individuelle.

Chaque nageur devra participer au relais 10 x 50 nage libre ET au relais 10 x 100 nage libre.

Les relais 4 x 50 4 nages et 4 x 100 4 nages composés par huit nageurs différents.

Récompenses :

Podium médailles aux 3 premières équipes dames et messieurs.

CLASSEMENT DE LA COMPÉTITION :

Le classement des équipes se fera au cumul des points de toutes les épreuves (individuelles et relais).

En cas d'égalité, le relais 10 x 100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex aequo, puis le 10 x 50 nage libre, puis le 4 x 100 4 nages, puis le 4 x 50 4 nages.

Le classement sera publié le jeudi 13 juillet. Les organisateurs adopteront la plus grande vigilance et la plus grande rigueur possible pour vérifier l'exactitude des résultats à remonter vers le serveur fédéral. La période de réclamation prendra fin le mercredi 17 juillet.

JURY:

L'organisation du jury est du ressort de la ligue selon les règles FFN. Le juge-arbitre désigné par la ligue doit être inscrit sur les listes des officiels pour la saison en cours.

PROGRAMME ET HORAIRES :

Les horaires sont précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés lors de la réunion technique de la compétition.

1ère REUNION	2ème REUNION
Ouverture - Evacuation - Début des épreuves	Ouverture – Evacuation - Début des épreuves
10x50 NL M	10x100 NL D
10x50 NL D	10x100 NL M
200 4N M	400 4N D
200 4N D	400 4N M
200 Papillon M	50 Papillon D
50 Brasse D	50 Papillon M
50 Brasse M	200 Brasse D
200 Pap D	50 Brasse M
200 Dos M	50 Dos D
200 Dos D	50 Dos M
400 NL M	400 NL D
200 NL D	200 NL M
4 x 50 4N M	4 x100 4N D
4 x 50 4N D	4 x 100 4N M

FICHE DESCRIPTIVE

CHAMPIONNATS DE LIGUE BFC AVENIR



14 Juin 2026. 2 Réunions.

LIEU : Saint-Florentin

Bassin 25 m

Conditions d'accès :

Pour les Avenirs moins de 10 ans : se classer dans le Top 15 du trophée régional Avenir 10 ans et moins

Pour les Avenirs 10 ans : se classer dans le Top 30 du trophée régional Avenir 10 ans et moins

Pour les Avenirs 11 ans : se classer dans le Top 40 du trophée régional Avenir 11 ans

Le classement des Avenir 10 ans et moins se feront sur un cumul de temps.

Le classement des Avenir 11 ans se fera sur un cumul de point.

Catégories d'âges :

- Filles de 7 à 11 ans (2019-2018-2017-2016-2015)
- Garçons de 7 à 11 ans (2019-2018-2017-2016-2015)

Engagements :

Résultats :

- Envoi serveur : Dernier jour de la compétition
- Publication web : J+1
- Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr

Contenu du programme :

Les nageurs devront réaliser l'ensemble des courses indiqués ci-dessous :

- Pour les Avenirs 10 ans et moins : 50m de spécialité, 100m NL et 100m 4n
- Pour les Avenirs 11 ans : 50m de spécialité, 200m NL et 100m 4n
- Tous les nageurs seront conviés à participer à un relai 4x50m NL

Récompenses :

Les 8 premiers nageurs de chaque catégorie du cumul des trophées seront récompensés.

La récompense de la compétition se feront sur un cumul de point des 3 courses : les 3 premiers de chaque catégorie recevront un trophée individuel

Retour des départements sur les trophées :

Les départements devront faire remonter au plus tard le 26 Mai les résultats différents trophées à la région en envoyant sur la forme d'un fichier Excel à l'adresse suivante : aymeric.degoix@natationbfc.fr

Programme :

Dimanche Matin : Ouverture des Portes 8h / Evacuation du bassin 9h / Début de la compétition 9h15

50 Papillon / 50 Dos / 50 Brasse / 100 NL (Avenir 10 ans et moins) / 200 NL (Avenir 11 ans)

Dimanche Après-Midi : Ouverture des Portes 13h30 / Evacuation du bassin 14h15 / Début de la compétition 14h30

100 4N / Relai où tout le monde participe

FICHE DESCRIPTIVE

WebConfrontation CHAMPIONNATS DE LIGUE BFC ÉTÉ BENJAMINS



27 et 28 Juin 2026. 4 Réunions.

LIEU : Besançon/Dole

Bassin : 50 m

CONDITIONS D'ACCÈS :

Catégories d'âges :

- Benjamins filles de 12 et 13 ans (2013 et 2014)
- Benjamins garçons de 12 et 13 ans (2013 et 2014)

ENGAGEMENTS :

- Propositions extraNat : J-12

- Clôture des engagements : J-4

RÉSULTATS :

- Envoi serveur : Dernier jour de la compétition
- Publication web : J+1

CONTENU DU PROGRAMME :

Benjamins 2 : 34 épreuves

Benjamins 1 : 26 épreuves (200 Pap, 400 4N, 800 NL et 1500 NL ne sont pas au programme)

JURY :

L'organisation du jury est du ressort de la ligue selon les règles FFN. Le juge-arbitre désigné par la ligue doit être inscrit sur les listes des officiels pour la saison en cours.

MODE DE PARTICIPATION :

Les nageurs réalisant la grille de temps pourront rajouter une course supplémentaire lors de cette compétition.

La prise en compte des temps se fera sur l'année N et N-1

RECOMPENSES :

- Médailles aux 3 premiers de chaque année d'âge Benjamins 1 et 2
- Podium aux 3 premières équipes de relais.

PROGRAMME ET HORAIRES :

Les horaires sont précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés lors de la réunion technique de la compétition.

SAMEDI 27/06/26 MATIN 1ère REUNION	SAMEDI 27/06/26 APRES-MIDI 2ème REUNION
Ouverture 8h – Evacuation 9h15 - Début des épreuves 9h30	Ouverture 14h – Evacuation 15h - Début des épreuves 15h15
800 NL D	400 NL M
100 Pap M	50 Dos D
200 Dos D	200 Pap M
200 NL M	200 4N D
50 Brasse D	50 NL M
100 Dos M	200 Brasse D
100 NL D	400 4N M
	50 Pap D
	100 Brasse M
DIMANCHE 28/06/26 MATIN 3ème REUNION	DIMANCHE 28/06/26 APRES-MIDI 4ème REUNION
Ouverture 8h – Evacuation 9h15 - Début des épreuves 9h30	Ouverture 14h – Evacuation 15h - Début des épreuves 15h15
800 NL M	400 NL D
100 Pap D	50 Dos M
200 Dos M	200 Pap D
200 NL D	200 4N M
50 Brasse M	50 NL D
100 Dos D	200 Brasse M
100 NL M	400 4N D
	50 Pap M
	100 Brasse D

FICHE DESCRIPTIVE

Championnats Ligue BFC Eté U18 et plus



3/4/5 Juillet 2026 (6 Réunions)

LIEU : A définir

Bassin : 50 m

Conditions d'accès :

Catégories d'âges :

- Filles à partir de 2012
- Garçons à partir de 2012

Résultats :

- Envoi serveur : Dernier jour de la compétition
- Publication web : J+1
- Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr

Engagements :

- Propositions extraNat : J-12
- Clôture des engagements : J-3

Contenu du programme :

Épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) :

50m nage libre, 100m nage libre, 200m nage libre, 400m nage libre, 800m nage libre, 1 500m nage libre, 50m dos, 100m dos, 200m dos, 50m brasse, 100m brasse, 200m brasse, 50m papillon, 100m papillon, 200m papillon, 200m 4 nages, 400m 4 nages.

Finales A et B toutes catégories.

Finales C réservées aux Juniors J14 et J15 (2011 et 2010).

Pour les 800 m et 1 500 m nage libre : classement au temps.

Relais : Les relais sont nagés toutes catégories

Jury :

L'organisation du jury est du ressort de la ligue selon les règles FFN. Le juge-arbitre désigné par la ligue doit être inscrit sur les listes des officiels pour la saison en cours.

Mode de participation

Deux modes de participations possibles :

- Si les nageurs réalisent un ou plusieurs temps de la grille de temps « qualifié », **ils sont qualifiés**. Ils peuvent nager l'entièreté du programme (mis à part les 400, 800 et 1500 qui devront faire l'objet d'une demande auprès du responsable régional)

- Si les nageurs réalisent la grille de temps « invités », **ils sont invités et peuvent nager la course plus 2 supplémentaires** (mis à part les 400, 800 et 1500 qui devront être faire l'objet d'une demande auprès du responsable régional).

Pour les ajouts de course, merci de les renseigner au responsable régionale au plus tard le 25 Juin 2026. Les ajouts des 400, 800 et 1500, la priorité sera donnée au meilleur temps de la course inférieur (dans la limite du possible)

Les benjamins doivent réaliser la grille de temps « qualifié » 14 ans afin de participer à la compétition.

Dans le cas d'une autorisation de la ligue à la participation de nageurs extérieur à la ligue BFC un seul finaliste sera pris en compte

PROGRAMME ET HORAIRES :

Les horaires sont précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés lors de la réunion technique

VENDREDI 3/07/26 MATIN 1ère REUNION	VENDREDI 3/07/26 APRES-MIDI 2ème REUNION
Ouverture 7h – Evacuation 8h45 Début des épreuves 9h	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h45 - Début des épreuves 16h00
100 Papillon D	1500 NL M (Série Rapide)
200 Papillon M	200 Brasse D (Finales C,B et A)
400 NL D	100 Brasse M (Finales C,B et A)
200 4N M	50 Dos D (Finales C,B et A)
50 Dos D	100 Dos M (Finales C,B et A)
100 Dos M	400 NL D (Finales C,B et A)
200 Brasse D	200 4N M (Finales C,B et A)
100 Brasse M	100 Papillon D (Finales C,B et A)
50 NL D	200 Papillon M (Finales C,B et A)
100 NL M	50 NL D (Finales C,B et A)
1500 NL M (séries lentes)	100 NL M (Finales C,B et A)
	Relai 4x50 4N Mixte
SAMEDI 4/07/26 MATIN 3ème REUNION	SAMEDI 4/07/26 Après- midi 4ème REUNION
Ouverture 7h – Evacuation 8h45 - Début des épreuves 9h	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h45 - Début des épreuves 16h00
200 Dos D	1500 NL D (série rapide)
200 Dos M	800 NL M (série rapide)
50 Papillon D	200 Dos D (Finales C,B et A)
50 Papillon M	200 Dos M (Finales C,B et A)
400 4N D	50 Papillon D (Finales C,B et A)
400 4N M	50 Papillon M (Finales C,B et A)
200 NL D	400 4Nages D (Finales C,B et A)
200 NL M	400 4Nages M (Finales C,B et A)
50 Brasse D	200 NL D (Finales C,B et A)
50 Brasse M	200 NL M (Finales C,B et A)
1500 NL D (séries lentes)	50 Brasse D (Finales C,B et A)
800 NL M (séries lentes)	50 Brasse M (Finales A ,B et C)
	4x50 NL D
	4x50 NL M

DIMANCHE 5/07/26 MATIN 5ème REUNION	DIMANCHE 5/07/26 APRES-MIDI 6ème REUNION
Ouverture 7h – Evacuation 8h45 Début des épreuves 9h	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h45 - Début des épreuves 16h00
100 Papillon M	800 NL D (Série Rapide)
200 Papillon D	200 Brasse M (Finales C,B et A)
400 NL M	100 Brasse D (Finales C,B et A)
200 4N D	50 Dos M (Finales C,B et A)
50 Dos M	100 Dos D (Finales C,B et A)
100 Dos D	400 NL M (Finales C,B et A)
200 Brasse M	200 4N D (Finales C,B et A)
100 Brasse D	100 Papillon M (Finales C,B et A)
50 NL M	200 Papillon D (Finales C,B et A)
100 NL D	50 NL M (Finales C,B et A)
800 NL D (séries lentes)	100 NL D (Finales C,B et A)
Relais 4x50 4N D	
Relais 4x50 4N M	

RÉCOMPENSES

Médailles aux 3 premiers de chaque course (Toute catégorie, juniors J14/J15)

Les nageurs non licenciés en BFC ne pourront pas monter sur le podium.

Relais : médailles aux 3 premières équipes

FICHE DESCRIPTIVE

CHAMPIONNATS NATIONAUX INTERCLUBS EN BASSIN DE 25 M.



8 Novembre 2026. 2 Réunions.

Lieu : Auxerre

Bassin : 25m

CONDITIONS D'ACCÈS :

- Équipe de 10 nageurs.

Catégories d'âge :

- Toutes Catégories

ENGAGEMENTS :

- Début : J-12

- Clôture : J-4

RÉSULTATS

- Envoi serveur : Dernier jour de la compétition
- Publication web : J+1
- Réclamations : J + 8 reclamation.natation@ffnatation.fr

PRÉAMBULE

Objectif : toute la natation française sur le pont ! La performance est cette fois-ci quantitative (plus de 25.000 licenciés mouillent le maillot). Ce qui n'empêche quelques chronos de bonne facture de devenir de nouvelles références nationales, surtout dans le créneau des meilleures performances françaises 11 ans filles, de 12 à 18 ans filles et garçons en bassin de 25 m ou bien encore des records de France. Enfin, c'est aussi une occasion unique pour les "petits" de côtoyer les plus grands.

ÉQUIPEMENT

Bassin de 25 m homologué. Chronométrage automatique obligatoire pour la meilleure poule régionale.

JURY

Le juge-arbitre affecté à la poule régionale sera désigné par la ligue. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

RÉCOMPENSES

Récompenses aux 3 premières équipes Filles et Garçons (coupes et médailles).

CONTENU DU PROGRAMME

Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs).

100 m nage libre, 400 m nage libre, 100 m dos, 200 m dos, 100 m brasse, 200 m brasse, 100 m papillon, 200 m papillon, 100 m 4 nages, 200 m 4 nages.

Classement au temps.

Épreuves de relais (4 en dames et 4 en messieurs).

4 x 100 m 4 nages, 10 x 50 m nage libre, 4 x 200 m nage libre.

Classement au temps.

Chaque équipe est composée de 10 nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10X50m NL.

Lorsque les titulaires du relais 10X50m NL ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

NB – S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de World Aquatics.

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES :

- La finale régionale est accessible à une équipe par club. Les autres équipes sont qualifiées sur les compétitions de district.
- Les 12 premières équipes de l'année N-1 seront qualifiées pour le poule régionale chaque saison.
- Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa région et toutes les épreuves doivent être nagées.
- Les équipes qualifiées pour la poule régionale participent obligatoirement à la poule régionale pour laquelle elles se sont qualifiées. En cas de forfait, elles ne sont pas autorisées à s'engager au niveau sous-jacent. En cas de forfait, les équipes suivantes dans l'ordre du classement N-1.
- Précision : la notion « d'épreuve nagée » signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

Pour les championnats interclubs départementaux et régionaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra pas avoir dans sa composition plus de deux nageurs étrangers hors UE et/ou citoyens de l'UE, ressortissants d'un autre Etat membre qui ne résident pas depuis au moins 12 mois sur le territoire français où ils pratiquent la Natation Course. Cette limitation s'applique à tous ces nageurs étrangers ayant réalisé lors des 4 dernières années (depuis 2017) une performance supérieure ou égale à 1000 points sur la table de cotation FÉDÉRALE. Le contrôle de ce dispositif sera opéré du 12 au 30 novembre 2020. Il conviendra pour tout nageur étranger identifié lors de ce contrôle d'apporter la preuve de sa résidence en France depuis le 7 novembre 2019 (liste de doc à définir).

A cette disposition s'ajoute l'impossibilité, pour chaque équipe masculine ou féminine de club d'inscrire dans sa composition plus de deux nageurs français transférés du 31 mars 2020 au 6 novembre 2020, inscrits sur les listes de Haut-Niveau, dès la liste Espoirs.

Toute équipe constatée en infraction de ces règlements sera déclassée à 0 point.

DIMANCHE 17/11/24 MATIN 1ère REUNION	DIMANCHE 17/11/24 APRES-MIDI 2ème REUNION
Ouverture 8h30 - Evacuation 9h45 - Début des épreuves 10h00	Ouverture 14h - Evacuation 15h15 - Début des épreuves 15h30
10x50 NL D	4x200 NL M
10x50 NL M	200 Dos D
100 Dos D	100 Dos M
200 Dos M	200 Brasse D
100 Brasse D	100 Brasse M
200 Brasse M	400 NL D
100 NL D	100 NL M
400 NL M	200 Papillon D
100 Papillon D	100 Papillon M
200 Papillon M	200 4N D
100 4N D	100 4N M
200 4N M	Pause 15'
Pause 15'	4x100 4N D
4x200 NL D	4x100 4N M

Liste des équipes sélectionnées

Dames	Messieurs
CN CHALON SUR SAÔNE	ALLIANCE DIJON NATATION
ALLIANCE DIJON NATATION	CN CHALON SUR SAÔNE
ALLIANCE NATATION BESANCON	CN NEVERS
CN NEVERS	CN DOLE & REG
MACON NATATION	ALLIANCE NATATION BESANCON
A.S.M BELFORT NATATION	MACON NATATION
CN DOLE & REG	SENS NATATION
NATATION VESOUL-NOIDANS	A.S.M BELFORT NATATION
AUXERRE AQUATIC CLUB	AUXERRE AQUATIC CLUB
US LA CHARITE NATATION	CA AVALLON
AS TONNERRE	CN DECIZE
ENTENTE DELLE ETUEFFONT N 99	AS TONERRE

Grilles de temps de la Ligue Bourgogne Franche-Comté

Catégorie Benjamin

Bassin de 50m

		Grille qualitative championnats Ligue Eté Benjamin			
		Dames		Messieurs	
		B12ans	B13ans	B12ans	B13ans
50NL		00:39,69	00:35,36	00:38,84	00:34,81
100NL		01:27,82	01:18,11	01:25,60	01:17,27
200NL		03:12,82	02:51,42	03:06,86	02:53,54
400NL		06:42,87	06:01,32	06:24,32	06:04,45
800NL			12:38,69		12:47,65
1500NL					
50D		00:46,18	00:40,36	00:44,94	00:40,40
100D		01:41,88	01:28,66	01:39,19	01:29,63
200D		03:37,78	03:09,23	03:32,03	03:13,07
50B		00:51,74	00:46,03	00:51,58	00:46,06
100B		01:53,59	01:41,80	01:53,44	01:43,04
200B		04:02,93	03:37,98	04:04,48	03:52,33
50P		00:43,93	00:38,76	00:42,82	00:38,37
100P		01:45,50	01:30,04	01:40,91	01:29,56
200P			03:32,32		03:37,02
200 4N		03:41,26	03:14,38	03:36,05	03:16,79
400 4N			06:48,10		07:00,31

Bassin de 25m (réalisée à partir de la table de majoration de la FFN)

		Grille qualitative championnats Ligue Eté Benjamin			
		Dames		Messieurs	
		B12ans	B13ans	B12ans	B13ans
50NL		00:38,99	00:34,66	00:38,14	00:34,11
100NL		01:26,62	01:16,91	01:24,11	01:15,77
200NL		03:09,92	02:48,52	03:03,26	02:49,94
400NL		06:36,67	05:55,12	06:16,62	05:56,75
800NL			12:25,79		12:31,75
1500NL					
50D		00:44,88	00:39,06	00:43,44	00:38,90
100D		01:39,58	01:26,36	01:36,19	01:26,63
200D		03:32,38	03:03,83	03:25,13	03:06,17
50B		00:51,04	00:45,33	00:50,48	00:44,96
100B		01:51,69	01:39,90	01:50,94	01:40,54
200B		03:58,43	03:33,48	03:58,58	03:46,43
50P		00:43,33	00:38,16	00:42,12	00:37,67
100P		01:44,10	01:28,64	01:39,51	01:28,16
200P			03:29,02		03:33,72
200 4N		03:37,86	03:10,98	03:31,95	03:12,69
400 4N			06:40,60		06:51,31

Catégorie U18 et plus : GRILLE DE TEMPS « QUALIFIE »

Bassin de 50m

Dames						Messieurs					
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	Plus	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	Plus
00:31,32	00:30,76	00:30,45	00:30,05	00:29,80	00:29,52	50NL	00:29,38	00:28,21	00:27,53	00:27,04	00:26,52
01:08,25	01:06,48	01:05,84	01:05,09	01:04,51	01:03,91	100NL	01:04,44	01:01,56	01:00,00	00:58,84	00:58,08
02:29,11	02:24,81	02:23,87	02:21,42	02:20,30	02:19,15	200NL	02:22,53	02:14,78	02:10,78	02:08,74	02:06,99
05:12,03	05:04,13	04:59,73	04:55,22	04:54,21	04:53,20	400NL	05:01,33	04:43,61	04:37,72	04:30,59	04:26,82
10:40,78	10:21,72	10:17,53	10:05,04	10:04,41	10:03,88	800NL	10:30,96	09:47,02	09:34,41	09:21,87	09:15,56
20:40,85	19:55,32	19:42,95	19:29,34	19:25,69	19:22,02	1500NL	20:18,45	18:44,69	18:15,72	17:50,10	17:38,23
00:35,92	00:35,11	00:34,57	00:34,20	00:33,94	00:33,67	50D	00:34,21	00:32,45	00:31,58	00:30,84	00:30,44
01:17,61	01:16,01	01:14,79	01:13,62	01:13,18	01:12,72	100D	01:14,57	01:09,66	01:08,11	01:06,67	01:05,63
02:47,13	02:43,80	02:41,43	02:40,18	02:39,25	02:38,31	200D	02:42,22	02:32,05	02:28,25	02:24,76	02:23,66
00:39,86	00:38,82	00:38,17	00:37,76	00:37,55	00:37,33	50B	00:37,66	00:35,42	00:34,50	00:33,82	00:33,10
01:27,27	01:24,70	01:24,02	01:23,61	01:22,82	01:22,02	100B	01:23,94	01:18,35	01:15,67	01:13,93	01:12,96
03:08,47	03:03,23	03:02,07	03:00,01	02:58,92	02:57,80	200B	03:03,56	02:51,04	02:44,43	02:41,99	02:41,24
00:33,36	00:32,48	00:32,06	00:31,66	00:31,44	00:31,20	50P	00:31,68	00:30,08	00:29,28	00:28,62	00:28,10
01:15,34	01:13,04	01:11,84	01:11,03	01:10,44	01:09,83	100P	01:12,04	01:07,23	01:05,16	01:03,90	01:02,82
02:53,00	02:45,82	02:43,06	02:38,61	02:38,11	02:37,61	200P	02:46,53	02:30,86	02:27,81	02:24,66	02:22,35
02:48,81	02:45,63	02:42,84	02:41,58	02:40,00	02:38,38	200 4N	02:42,60	02:32,62	02:29,09	02:25,74	02:23,52
05:58,44	05:46,19	05:43,83	05:39,55	05:37,71	05:35,85	400 4N	05:47,88	05:24,97	05:16,24	05:10,71	05:06,90
											05:02,18

Bassin de 25m (réalisée à partir de la table de majoration de la FFN)

Dames						Messieurs					
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	Plus	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	Plus
00:30,62	00:30,06	00:29,75	00:29,35	00:29,10	00:28,82	50NL	00:28,68	00:27,51	00:26,83	00:26,34	00:25,82
01:07,05	01:05,28	01:04,64	01:03,89	01:03,31	01:02,71	100NL	01:02,94	01:00,06	00:58,50	00:57,34	00:56,58
02:26,21	02:21,91	02:20,97	02:18,52	02:17,40	02:16,25	200NL	02:18,93	02:11,18	02:07,18	02:05,14	02:03,39
05:05,83	04:57,93	04:53,53	04:49,02	04:48,01	04:47,00	400NL	04:53,63	04:35,91	04:30,02	04:22,89	04:19,12
10:27,88	10:08,82	10:04,63	09:52,14	09:51,51	09:50,98	800NL	10:15,06	09:31,12	09:18,51	09:05,97	08:59,66
20:16,35	19:30,82	19:18,45	19:04,84	19:01,19	18:57,52	1500NL	19:48,35	18:14,59	17:45,62	17:20,00	17:08,13
00:34,62	00:33,81	00:33,27	00:32,90	00:32,64	00:32,37	50D	00:32,71	00:30,95	00:30,08	00:29,34	00:28,94
01:15,31	01:13,71	01:12,49	01:11,32	01:10,88	01:10,42	100D	01:11,57	01:06,66	01:05,11	01:03,67	01:02,63
02:41,73	02:38,40	02:36,03	02:34,78	02:33,85	02:32,91	200D	02:35,32	02:25,15	02:21,35	02:17,86	02:16,76
00:39,16	00:38,12	00:37,47	00:37,06	00:36,85	00:36,63	50B	00:36,56	00:34,32	00:33,40	00:32,72	00:32,00
01:25,37	01:22,80	01:22,12	01:21,71	01:20,92	01:20,12	100B	01:21,44	01:15,85	01:13,17	01:11,43	01:10,46
03:03,97	02:58,73	02:57,57	02:55,51	02:54,42	02:53,30	200B	02:57,66	02:45,14	02:38,53	02:36,09	02:35,34
00:32,76	00:31,88	00:31,46	00:31,06	00:30,84	00:30,60	50P	00:30,98	00:29,38	00:28,58	00:27,92	00:27,40
01:13,94	01:11,64	01:10,44	01:09,63	01:09,04	01:08,43	100P	01:10,64	01:05,83	01:03,76	01:02,50	01:01,42
02:49,70	02:42,52	02:39,76	02:35,31	02:34,81	02:34,31	200P	02:43,23	02:27,56	02:24,51	02:21,36	02:19,05
02:45,41	02:42,23	02:39,44	02:38,18	02:36,60	02:34,98	200 4N	02:38,50	02:28,52	02:24,99	02:21,64	02:19,42
05:50,94	05:38,69	05:36,33	05:32,05	05:30,21	05:28,35	400 4N	05:38,88	05:15,97	05:07,24	05:01,71	04:57,90
											04:53,18

Catégorie U18 et plus : GRILLE DE TEMPS « INVITE »

Bassin de 50m

Bassin de 25m (réalisée à partir de la table de majoration de la FFN)

Actions de la Ligue BFC

Dans une volonté de pouvoir faire progresser notre natation régionale, les actions de la ligue s'orienteront sur un développement de l'ensemble des acteurs de la performance. Aussi, l'objectif est que chaque action serve aux nageurs, mais également aux entraîneurs et aux structures (bénévoles et parents).

Catégorie Avenir

La mise en place d'un stage « Académie de la Natation » sur cette catégorie sera organisé chaque année sur les vacances de la Toussaint. Un club ou un comité départemental devra se porter support de cette action afin de pouvoir aider dans sa mise en œuvre.

Cette action sera ouverte à tous les entraîneurs de la région souhaitant y participer.

Catégorie Benjamin

-Stage « Académie de la Natation »

La mise en place d'un stage « Académie de la Natation » sur cette catégorie sera organisé chaque année sur les vacances de Février. Un club ou un comité départemental devra se porter support de cette action afin de pouvoir aider dans sa mise en œuvre.

Cette action sera ouverte à tous les entraîneurs de la région souhaitant y participer.

-Rassemblement Octobre

La ligue organisera un rassemblement des meilleurs nageurs de la région au mois d'Octobre. La date tombera chaque année une semaine avant le début des vacances de la Toussaint.

Les modes de sélections à ce rassemblement paraîtront prochainement.

Catégorie Junior et plus

-Collectif J14/J15

Ce collectif a pour objectif d'accompagner nos nageurs de niveau national par le biais d'un suivi sur l'année sur différents paramètres de la performance.

Autres

-Création d'un coin « Information aux parents »

Lors de chaque compétition de niveau régional, un coin « Information aux parents » sera créé afin de pouvoir aider les parents à se positionner dans leur rôle d'aide à la performance. Ces informations ne seront en aucun cas sur des aspects techniques liées à l'entraînement ou pour s'immiscer dans la relation parents-entraîneur-nageur.

-Plan de progression sportive BFC 2028

Un accompagnement personnalisé pour les structures en fonction de leur niveau de fonctionnement : Benjamin, Junior ou CAF.