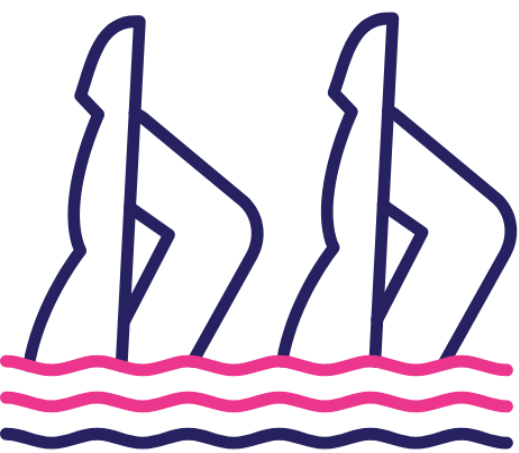




NATATION  
ARTISTIQUE

# PROGRAMME SPORTIF

2025 - 2026



## Table des matières

<b>I.</b>	<b>Calendrier des compétitions régionales, N2 et challenge inter-régionale.</b>	<b>6</b>
1.	Synchronat	6
2.	Championnats FINA	7
3.	Challenge	7
<b>II.</b>	<b>Règlement général</b>	<b>8</b>
1.	Le savoir nager en sécurité (SNS) (remplace l'ENF)	8
2.	Parcours de la nageuse	8
<b>3.</b>	<b>Conditions d'engagement.</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Tarifs.</b>	<b>11</b>
<b>III.</b>	<b>Synchro'nat</b>	<b>15</b>
1.	Zone sud	15
2.	Zone Nord	17
<b>IV.</b>	<b>Challenge régional et Inter-régional.</b>	<b>19</b>
1.	Challenge Régional.	19
2.	Challenge Inter-Régional	21
1.	Challenge A	21
<b>V.</b>	<b>Compétition Ligue Nouvelle Aquitaine</b>	<b>23</b>
1.	Coupe Adulte	23
2.	Coupe Poussines	24
<b>VI.</b>	<b>Compétitions championnats régionaux et N2.</b>	<b>27</b>
1.	Avenirs.	27
1.	Région Avenir	27
2.	N2 Avenir	29
2.	Jeunes.	31
3.	Juniors	33
1.	N2.	33
4.	Séniors TTC.	35
1.	Région	35
2.	N2	37
<b>VII.</b>	<b>Officiels.</b>	<b>39</b>
1.	Juges Arbitres et Vice Arbitre des différentes compétitions	39
1.	Championnats régionaux, N2 et challenge.	39
2.	Synchronat	39
2.	Formation des officiels.	39
<b>VIII.</b>	<b>Actions régionales prévisionnelles pour la natation artistique.</b>	<b>40</b>
<b>IX :</b>	<b>Annexes</b>	<b>43</b>



## I. Calendrier des compétitions régionales, N2 et challenge inter-régionale.

### 1. Synchronat

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitre</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
<b>16 novembre 2025</b>	Villeneuve d'Ornon	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Gallienne BLAIN	24-10 au 07-11 Dec : 16591 Arg : 16593 Or : 16595
	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Nathalie FAVREAU	24-10 au 07-11 Dec : 16590 Arg : 16592 Or : 16594
<b>7 décembre 2025</b>	Pessac	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Amandine LANGLOIS	14-11 au 28-11 Dec : 16599 Arg : 16600 Or : 16601
	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Anaëlle SUCHAUD	14-11 au 28-11 Dec:16596 Arg : 16597 Or : 16598
<b>1<sup>er</sup> février 2026</b>	Bordeaux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Tiphaine DASSE	08-01 au 23-01 Dec : 16609 Arg : 16610 Or : 16611
	Poitiers	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Émilie JOURDANAS	08-01 au 23-01 Dec : 16605 Arg : 16606 Or : 16607
<b>15 mars 2026</b>	Pessac	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Amandine LANGLOIS	20-02 au 06-03 Dec : 16613 Arg : 16614 Or : 16615
	Périgueux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Noémie MARCHAT	20-02 au 06-03 De c : 16617 Arg : 16618 Or : 16619

## 2. Championnats FINA

<u>Dates</u>	<u>Lieux</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitres</u>	<u>Périodes engagements</u> <u>Extranat et ID</u> <u>compétitions</u>
22 et 23 novembre 2025	Toulouse	N2 Journées d'automne	Occitanie Noémie KRIPPLER	03-11 au 12-11 ID : 16501
7 et 8 mars 2026	Pujols	N2 WA Juniors	Nathalie FAVREAU	11 au 25-02-2026
21 et 22 mars 2026	Bordeaux	Région WA Jeunes	Tiphaine DASSE	4 au 11-03-2026 ID:16693
18 et 19 avril 2026	Occitanie	N2 WA Jeunes	Occitanie Noémie KRIPPLER	
2 et 3 mai 2026	Villeneuve d'Ornon	Région Poussine/ Avenirs, seniors et TTC	Galiene BLAIN	8 au 22-04-2026 ID AV :16695 ID SE: 16696 ID PO: 16698 ID AD: 16697
6 et 7 juin 2026	Angoulême	N2 Avenirs, Séniors et TTC	Nathalie FAVREAU	13 au 27-05-2026

## 3. Challenge

<u>Dates</u>	<u>Lieux</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitres</u>	<u>Périodes engagements</u> <u>Extranat et ID</u> <u>compétitions</u>
<b>23 et 24 mai 2026</b>	La Teste	Région avenir, jeunes et TTC	Emilie JOURDANAS et Noémie MARCHAT	29-04 au 13-05-2026 ID: 16699
<b>6 et 7 juin 2026</b>	Occitanie	N2 avenir, jeunes et TTC. Pool A et B	Occitanie Noémie KRIPPLER	

## II. Règlement général

### 1. Le savoir nager en sécurité (SNS) (remplace l'ENF)

Tou(te)s les nageuses/nageurs né(e)s en 2017 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS) pour participer aux diverses compétitions (challenge compris).

### 2. Parcours de la nageuse

	COMPÉTITION 10 ans et moins	COMPÉTITION 11 ans et plus	NATATION POUR TOUS 15 ans et moins	NATATION POUR TOUS 16 ans et plus
<b>POUSSINS POUSSINES 2017 et après</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO 'NAT ARGENT &amp; OR</li> <li>• CHALLENGE</li> <li>• CHAMPIONNATS REGIONAUX</li> <li>• CHAMPIONNATS N2</li> <li>• CHAMPIONNATS DE France</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO DECOUVERTE</li> <li>• PROGRAMME POUSSINS/ES</li> <li>• SWIM ARTISTIC SHOW</li> </ul>	
<b>AVENIRS 2014 et après</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO' NAT ARGENT &amp; OR</li> <li>• CHALLENGE</li> <li>• CHAMPIONNATS RÉGIONAUX</li> <li>• CHAMPIONNATS N2</li> <li>• CHAMPIONNATS DE FRANCE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO' NAT ARGENT &amp; OR</li> <li>• CHALLENGE</li> <li>• CHAMPIONNATS RÉGIONAUX</li> <li>• CHAMPIONNATS N2</li> <li>• CHAMPIONNATS DE FRANCE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO DECOUVERTE</li> <li>• SWIM ARTISTIC SHOW</li> </ul>	
<b>JEUNES FILLES 2014 à 2011  JEUNES GARÇONS 2014 à 2010</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO' NAT ARGENT &amp; OR</li> <li>• CHALLENGE</li> <li>• CHAMPIONNATS RÉGIONAUX</li> <li>• CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO DECOUVERTE</li> <li>• SWIM ARTISTIC SHOW</li> </ul>	
<b>JUNIORS FILLES 2011 à 2007  JUNIORS GARÇONS 2011 à 2006</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO' NAT ARGENT &amp; OR</li> <li>• CHALLENGE</li> <li>• CHAMPIONNATS RÉGIONAUX</li> <li>• CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO DECOUVERTE</li> <li>• SWIM ARTISTIC SHOW</li> </ul>	
<b>SENIORS 2011 et avant</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO' NAT ARGENT &amp; OR</li> <li>• CHALLENGE</li> <li>• CHAMPIONNATS RÉGIONAUX</li> <li>• CHAMPIONNATS N2</li> <li>• CHAMPIONNATS DE FRANCE</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNCHRO DECOUVERTE</li> <li>• SWIM ARTISTIC SHOW</li> </ul>

## ★ Le Parcours de la nageuse ★

**J'ai 9 et moins - 2017 et après  
Je suis « POUSSIN(E) »**

**Je peux nager :**

- Le savoir nager en sécurité (SNS)
- La compétition Poussine sous condition d'avoir le SNS
- Le Synchro' Nat Découverte sous condition d'avoir le SNS
- Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Challenge Régional et N2 sous condition d'avoir le SNS
- Le Championnat Régional Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat Interrégional N2 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat de France N1 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat de France Elite Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Swim Artistic Show

**J'ai 12 ans et moins - 2014 et  
après - Je suis « AVENIR »**

**Je peux nager :**

- Le savoir nager en sécurité (SNS) pour les 2017 et après
- Le Synchro' Nat Découverte sous condition d'avoir le SNS
- Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Challenge Régional et N2 sous condition d'avoir le SNS
- Le Championnat Régional Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat Interrégional N2 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat de France N1 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat de France Elite Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Championnat Régional Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France N1 Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France Élite Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Swim Artistic Show

**J'ai 12, 13, 14 ou 15 ans (et 16 ans  
pour les garçons) - 2014, 2013, 2012,  
2011 (et 2010 pour les garçons)  
Je suis « JEUNE »**

**Je peux nager :**

- Le Synchro Découverte
- Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Challenge Régional et N2
- Le Championnat Régional Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France N1 Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France Élite Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Régional Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France N1 Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Championnat de France Élite Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Championnat Régional Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Swim Artistic Show

**J'ai 15, 16, 17, 18 ou 19 ans (et 20 ans pour les garçons) - 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, (et 2006 pour les garçons)  
Je suis « JUNIOR »**

**Je peux nager :**

- Le Synchro Découverte
- Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Challenge Régional et N2
- Le Championnat Régional Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France N1 Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Championnat de France Élite Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Championnat Régional Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Swim Artistic Show

**J'ai 15 ans et plus - 2011 et avant -  
Je suis « SENIOR »  
Je peux nager**

**Je peux nager :**

- Le Synchro Découverte
- Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Challenge Régional et N2
- Le Championnat Régional Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat Interrégional N2 Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- Le Championnat de France Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- Le Swim Artistic Show

### 3. Conditions d'engagement.

Catégories d'âge

RÉCAPITULATIF DU PARCOURS SPORTIF								
ÂGE	ANNÉES D'ÂGE	Poussin(e)	Synchro'nat	Challenge Régional & N2	Régionaux N2, N1 & Élite Avenir	Régionaux N2, N1 & Élite Jeune	Régionaux N2, N1 & Élite Junior	Régionaux, N2 & Chpts Senior
9 ans et -	2017 et après	X	X	X	X			
11 ans et -	2015 et après		X	X	X			
12 ans	2014		X	X	X	X		
13 ans	2013		X	X		X		
14 ans	2012		X	X		X		
15 ans et +	2011 et avant		X	X		X	X	X
16 ans et +	2010 et avant		X	X		Garçons seulement	X	X
19 ans et +	2007 et avant		X	x			Garçons seulement	X

### 4. Tarifs.

	Synchro'nat	Challenge	Challenge IR	Championnat	Championnat N2
Nageur	7€	7€	14€	7€	14€
Ballet	/	12.50€	14€	12.50€	14€
<b>Forfait Nageurs</b> si forfait sur place sans certificat médical fourni dans les 48h après le début de la compétition (le mardi suivant à 12h)	50€	50€	80€	50€	80€
<b>Forfait Ballet</b> si forfait sur place sans certificat médical fourni dans les 48h après le début de la compétition (le mardi suivant à 12h)	/	80€		80€	
Engagement après la clôture des engagements	Tarif de base X 2				

Officiels compétition de ballet			
Nombre de nageurs	Nombre d'officiels	Pénalité régional	Pénalité N2
1 à 7	1 officiel ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition	200 €	315 €
8 à 15	2 officiels ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition / ou 1 officiel ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition et 1 personne licenciée		
16 et plus	3 officiels ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition / ou 2 officiels ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition et 1 personne licenciée / 1 officiel ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition et 2 personnes licenciées		
<b>CTC</b> : Contrôleur Technique Complet			
<b>CTS</b> : Contrôleur Technique de Synchronisation			

Synchronat		
Nombre de nageur	Nombre d'officiel	Pénalité Régional
1 à 15	1 officiel et 1 personne licenciée	100 € pour officiel et 50€ pour le licencié hors officiel
16 à 20	2 officiels et 1 personne licenciée	
21 et plus	3 officiels et 1 personne licencié	

### Les forfaits

- Les forfaits déclarés avant 20h la veille de la compétition (vendredi soir si compétition débute le samedi et samedi soir si compétition débute le dimanche) ne seront pas facturés. Seul le droit d'engagement sera dû.
- Tout forfait déclaré sur place sera facturé sauf si un certificat médical est fourni dans les 48h après le début de la compétition c'est-à-dire le mardi soir 18h.
- Un nageur déclaré forfait la veille de la compétition ne pourra pas nager même s'il est présent.

### Les engagements définitifs

- Tous les nageurs engagés dans les différentes épreuves du programme sportif, ainsi que les officiels, doivent être licenciés à la F.F.N. avant de prendre part à une compétition.
- Les engagements des différentes compétitions se font tous via « Extranat ».
- Les compétitions régionales sont déclarées par la Ligue Régionale Nouvelle Aquitaine. Elle en est aussi le gestionnaire.
- **Aucun engagement ne sera pris sur place lors des compétitions.**

### Les engagements comprennent

- L'engagement des nageurs en FI et en ballets pour les championnats, en ballet pour le challenge et en épreuves individuelles pour le Synchro' nat.
- L'engagement des juges et autres Officiels pour le Synchro' nat et championnat doit se faire sur toutes les compétitions ouvertes sur la journée.

Les engagements sur « Extranat » sont généralement ouverts 3 semaines avant le début de la compétition.

Ils sont modifiables durant toute la période d'ouverture. Il est donc souhaitable de s'engager dès l'ouverture des engagements et rectifier ceux-ci, ensuite, si nécessaire.

### Les engagements Jury compétitions

- Le responsable de la formation des officiels de la ligue désigne le juge-arbitre des compétitions.
- L'engagement des juges titulaires, en examen, délégués aux nageuses, secrétariat, chronométreur, se fait sur Extranat dans la durée d'engagement prévue.
- **Obligation pour les clubs d'inscrire au moins 1 personne pour les tâches annexes.**  
Si un club n'a pas la possibilité d'engager un Officiel licencié dans son club, il lui appartient de faire appel à un Officiel licencié dans un autre club. Dans ce cas, il devra prendre en charge son déplacement et son hébergement. Cela est à prévoir avant la finalisation des engagements sur Extranat. La Ligue doit en être avertie – dans la mesure du possible- par mail avant la clôture des engagements sur Extranat.
- **Les Officiels sont, obligatoirement, engagés sur la durée de la compétition.**

Avertir par mail la ligue des disponibilités.

**Tout engagement dans une compétition nécessite l'engagement et la présence au minimum d'un Officiel du niveau requis (cf. la circulaire des officiels) correspondant au niveau de la compétition à juger. Ne pas oublier de faire appel à un autre club.**

**La composition des jurys sera conforme à la circulaire des officiels.**

Elle suivra les règles de la circulaire des officiels de la saison en cours.

### **Savoir Être**

- Pour chaque niveau de pratique, l'officiel doit se tenir en permanence informé en assistant aux stages de recyclage,
- Et à chaque compétition,
  - relire attentivement, au préalable, les critères de l'épreuve à juger et l'échelle de notation,
  - respecter les horaires de ses engagements et rester sur la totalité de la compétition, (Cas exceptionnel présence d'une demi-journée avec avis du juge arbitre)
  - **avoir sa tenue blanche correcte et réglementaire (neutre et décente), chaussures blanches,**
  - être en possession de tous les règlements et circulaires,
  - penser à se munir d'un stylo, d'un sifflet et d'un chrono,
  - respecter les directives du juge-arbitre et se tenir à la disposition de celui-ci,
  - respecter le travail des nageuses quel que soit le niveau de compétition,
  - aider à ranger le matériel et les abords de la piscine (disponibilité sur le plateau technique).

### **Juge Arbitre**

Tous les officiels B doivent assurer le rôle de juge arbitre sur une compétition de Synchro' Nat ou régionale au moins une fois tous les 2 ans, ceci afin de maintenir les officiels B de la région au meilleur niveau de compétence.

**Un jury d'appel sera constitué** pour chaque compétition régionale (championnat, synchro' nat et challenge). Le jury d'appel est présidé par le Délégué (membre de la Commission Régionale).

Sa composition est :

- Président : le Délégué de la ligue organisatrice
- Dans la mesure du possible un membre de chaque territoire en dehors du président
- Le juge arbitre
- Avoir obligatoirement un chiffre impair.

### **Championnats Régionaux**

Cette demande de prise de compte d'engagements, hors délai, sera réalisée, par mail, uniquement par le ou la Président(e) du club concerné.

Le passage sera en 1<sup>er</sup>.

L'acceptation est laissée au libre choix de l'organisateur.

**Une pénalité financière sera alors appliquée**

### **Synchro'nat**

**Aucun engagement en Synchro' Nat, au-delà de la date limite, ne sera accepté.** Sauf demande auprès de la présidente de commission, la pénalité financière sera donc appliquée.

### **CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES**

Les récompenses pour les équipes, combinés et acro, ainsi que les médailles pour toutes les épreuves sont fournies par la Ligue Nouvelle Aquitaine. Les récompenses pour les solo et duo restent à la charge du club (voir convention d'organisation tripartite)

### **TIRAGE AU SORT**

Le tirage au sort des groupes de figures imposées se fera **entre 18 et 72 heures avant le début de la compétition** pour les championnats régionaux et N2.

Pour les synchro'nat se fera **15 jours avant le début de la compétition.**

**La diffusion des tirages se fera par mail.**

### **ORGANISATION MATÉRIELLE**

Les compétitions sont prises en charge par la Ligue Régionale avec le soutien d'un club support.

La ligue est responsable de la rédaction et diffusion des différents documents d'information de la compétition.

Les programmes devront contenir les noms et adresses des piscines.

### **VIDÉO**

Toutes les épreuves de compétition doivent être obligatoirement filmées.

Le club support de l'organisation doit trouver les personnes ressources à la prise d'images.

### **SÉCURITÉ**

Il appartient à la Ligue de se conformer aux règles de sécurité en vigueur, concernant toutes les manifestations publiques.

### **SONORISATION ET SUPPORTS MUSICAUX**

La sonorisation nécessaire à la compétition devra être de qualité suffisante afin de retranscrire correctement les enregistrements des différents ballets.

Un micro est obligatoire (HF souhaitable).

Il appartient à l'organisateur de se conformer aux règles, en vigueur, concernant la sécurité électrique de la sonorisation (en particulier sous-marine).

Les clubs devront envoyer leurs musiques et coach car via le lien jotform à la date butoir de la clôture des engagements (voir fiche compétition).

Les règles à respecter :

**- Nomenclature envoi des Coach-card :**

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

**- Nomenclature envoi des musiques :**

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

Ils devront aussi fournir obligatoirement un deuxième support le jour de la compétition.  
Les clubs sont garants de l'envoi d'un enregistrement de qualité.

**RÉSULTATS**

Dans le cadre du développement durable, il ne sera pas imprimé de dossiers club et de résultats.

Seul l'affichage durant la compétition fera l'objet d'impression « papier ».

Ils seront publiés sur le site de la FFN dans la rubrique résultat

<https://ffn.extranat.fr/webffn/index.php?idact=ns>

**IMPRIMÉS**

Tous les imprimés sont téléchargeables sur le site Fédéral.

Les imprimés nécessaires à l'organisation (juges et secrétariat) devront être préparés, en amont de la compétition par la ligue organisatrice. L'organisateur devra prévoir suffisamment de bénévoles pour gérer la préparation des dossiers de juges avant chaque épreuve.

**AUTRES MATÉRIELS**

- Chaises hautes interdites,
- sémias ou éléments de scène (dans la mesure du possible) pour les jurys,
- tables et chaises pour les jurys et le secrétariat,
- podium pour les remises des récompenses,
- 2 ordinateurs et une imprimante pour le secrétariat en doublon et en cas de panne,
- petits matériels de secrétariat, rallonge électrique, cartons de juge.....etc.

### III. Synchro'nat

#### 1. Zone sud.

## Synchro'Nat Zone Sud

#### Conditions d'engagements :

- Toutes les nageuses/ nageurs né(e)s **en 2017 et après**, doivent être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS) pour participer aux diverses compétitions (challenge compris).

#### Date engagement extranat et juge arbitre :

<u>Dates</u>	<u>Lieux</u>	<u>Épreuves</u>	<u>Juges Arbitre</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
16 novembre 2025	Villenave d'Ornon	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Gallienne BLAIN	24-10 au 07-11 Dec:16591 Arg: 16593 Or: 16595
7 décembre 2025	Pessac	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Amandine LANGLOIS	14-11 au 28-11 Dec: 16599 Arg: 16600 Or: 16601
1 <sup>er</sup> février 2026	Bordeaux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Tiphaine DASSE	08-01 au 23-01 Dec: 16609 Arg: 16610 Or: 16611
15 mars 2026	Pessac	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Amandine LANGLOIS	20-02 au 06-03 Dec: 16613 Arg: 16614 Or: 16615

Tarif : 7€/ nageur / cycle (découverte, argent et or). Amende voir tableau p 11.

**Les forfaits déclarés avant 20h la veille de la compétition (vendredi soir si compétition débute le samedi et samedi soir si compétition débute le dimanche) ne seront pas facturés. Seul le droit d'engagement sera dû. Tout forfait déclaré sur place sera facturé sauf si un certificat médical est fourni dans les 48h après le début de la compétition c'est-à-dire le mardi soir 22h. Un nageur déclare forfait la veille de la compétition ne pourra pas nager même s' il est présent.**

Comité organisateur : LNA responsable compétition et du secrétariat : Le juge arbitre et Bruno Bosgiraud

#### Club support :

<u>Synchro'Nat</u>	<u>Club support</u>
16 novembre 2025	Girondins de Bordeaux
7 décembre 2025	Pessac nat'synchro
1 <sup>er</sup> février 2026	Girondins de Bordeaux
15 mars 2026	Pessac nat'synchro

### Contenu des épreuves :

- Découverte : Parcours à sec, propulsion technique, et technique.
- Argent : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (avenir, jeunes et juniors).
- Or : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (jeunes et juniors)

### Classement :

- Podium pour chaque épreuve en argent et or.
- Diplômes pour les découvertes.

## 2. Zone Nord

Synchro'Nat  
Zone Nord

### Conditions d'engagements :

- Toutes les nageuses/ nageurs né(e)s **en 2017 et après**, doivent être titulaire du savoir nager en sécurité pour participer aux diverses compétitions (challenge compris).

### Date engagement extranat et juge arbitre :

<u>Dates</u>	<u>Lieux</u>	<u>Épreuves</u>	<u>Juges Arbitre</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
16 novembre 2025	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Nathalie FAVREAU	24-10 au 07-11 Dec:16590 Arg: 16592 Or: 16594
7 décembre 2025	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Anaëlle SUCHAUD	14-11 au 28-11 Dec:16596 Arg: 16597 Or: 16598
1 <sup>er</sup> février 2026	Poitiers	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Émilie JOURDANAS	08-01 au 23-01 Dec: 16605 Arg: 16606 Or: 16607
15 mars 2026	Périgueux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Noémie MARCHAT	20-02 au 06-03 Dec: 16617 Arg: 16618 Or: 16619

### Tarif :

7€/ nageur / cycle (découverte, argent et or). Amende voir tableau p 11.

**Les forfaits déclarés avant 20h la veille de la compétition (vendredi soir si compétition débute le samedi et samedi soir si compétition débute le dimanche) ne seront pas facturés. Seul le droit d'engagement sera dû.**

**Tout forfait déclaré sur place sera facturé sauf si un certificat médical est fourni dans les 48h après le début de la compétition c'est-à-dire le mardi soir 22h.**

**Un nageur déclaré forfait la veille de la compétition ne pourra pas nager même s'il est présent.**

Comité organisateur : LNA responsable compétition et du secrétariat : Nathalie FAVREAU et autres clubs de la zone nord.

Club support :

<u>Synchro'Nat</u>	<u>Club support</u>
16 novembre 2025	CAPO Limoges
7 décembre 2025	CAPO Limoges
1 <sup>er</sup> février 2026	CEP Poitiers
15 mars 2026	NAP

Contenu des épreuves :

- Découverte : Parcours à sec, propulsion technique, et technique.
- Argent : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (avenir, jeunes et juniors).
- Or : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (jeunes et juniors).

Classement :

- Podium pour chaque épreuve en argent et or.
- Diplômes pour les découvertes, argent et or.

## IV. Challenge régional et Inter-régional.

### 1. Challenge Régional.

Challenge Régional

23 et 24 mai 2026

La Teste de Buch

#### Catégories D'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2014 et après)
JEUNES	12-15 ans (2014, 2013, 2012, 2011) garçons (2010) aussi
TTC	15 ans et plus (2011 et avant)

#### Conditions d'accès :

- Pour les 2017 et après être titulaire du savoir nager (SNS).
- Un nageur engagé en challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du synchro'nat, à la finale des jeunes des avenir et des jeunes, aux championnats régionaux et N2.
- Les ballets non qualifiés en N2 et N1 pourront nager en challenge IR à condition de respecter les règles du challenge.
- Les équipes libres ont un effectif de 4 à 8 nageurs/nageuses et de 2 remplaçantes. Un club peut présenter plus d'une équipe technique et ou libre s'il remplit les conditions suivantes : pour 2 équipes, 1 doit être nagée à 8 ; pour 3 équipes 2 doivent être nagée à 8 etc.
- Les ballets combinés ont un effectif de 6 à 10 nageuses et 2 remplaçantes.
- La qualification en IR ne tient pas compte des pénalités de nageurs/nageuses manquant en équipe libre.
- 2 poules :
  - **Poule A** : nageurs qui n'ont pas participé aux championnats régionaux et/ou N2 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec 2 nageuses/nageurs au maximum qui ont fait les championnats régionaux et ou N2).
  - **Poule B** avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et ou N2 non qualifiés en N1.

**Date d'engagement extranat :** du 29 avril au 13 mai 2026

ID compétition : 16699

**Coach Card et musique :**

Avenirs : <https://form.jotform.com/253244314214345>

Jeunes : <https://form.jotform.com/253244396695368>

TTC : <https://form.jotform.com/253244629214354>

**Date butoir d'envoi : 13 mai 2026**

#### Nomenclature envoi des Coach-card :

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

#### Nomenclature envoi des musiques :

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

#### Tarifs:

- 7€/ nageur et 12.50€/ ballet.

- Forfait nageur : 50€ Forfait Ballet : 80€

- Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

**Juge Arbitre :** Emilie JOURDANAS Angoulême NA et Noémie MARCHAT CAPO Limoges

**Responsable de la compétition :** Stéphane CHEF

**Responsable secrétariat :** La Teste

**Ligue organisatrice :** Ligue Nouvelle Aquitaine

**Club Support :** La Teste

**Contenu des épreuves :**

<u>Catégories</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Temps</u>
Avenirs	Solos Libres	1'30 (+ ou – 5 sec)
	Duos libres	2'00 (+ ou – 5 sec)
	Duos Mixtes Libres	2'00 (+ ou – 5 sec)
	Equipes libres	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ ou – 5 sec)
Jeunes	Solos Libres	1'30 (+ ou – 5 sec)
	Duos libres	2' (+ ou – 5 sec)
	Duos Mixtes Libres	2' (+ ou – 5 sec)
	Equipes libres	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ ou – 5 sec)
<b>TTC à partir des juniors</b> 15, 16, 17, 18, 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) et 20 ans pour les garçons (2006) SENIOR : 15 ans et plus (2011 et avant)	Solos Libres	1'45 (+ ou – 5 sec)
	Duos libres	2'15 (+ ou – 5 sec)
	Duos Mixtes Libres	2'15 (+ ou – 5 sec)
<b>TTC (à partir de jeunes)</b> : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) et 20 ans pour les garçons (2006) SENIOR : 15 ans et plus (2011 et avant)	Equipes libres	3' (+ ou – 5 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ ou – 5 sec)

Ballets combinés de 6 à 10 nageurs

**Classement :** 100% Libre.

**Qualification aux Inter-Régionaux :**

- Si moins de 10 ballets engagés, alors les 5 premiers ballets seront qualifiés (9 ballets = 5 qualifiés)
- Si plus de 10 ballets engagés, alors 50% de ballets seront qualifiés (12 ballets = 6 qualifiés)

En cas de nombre impair arrondir à l'entier supérieur.

Exemple : si 11 ballets engagés 6 seront qualifiés, si 17 ballets engagés 9 seront qualifiés.

- 2. Challenge Inter-Régional
  - 1. Challenge A

## Challenge A Inter-Régional

13 et 14 juin 2026

Nîmes

### Catégories d'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2014 et après)
JEUNES	12-15 ans (2014, 2013, 2012, 2011) Garçon (2010) aussi
TTC	15 ans et plus (2011 et avant)

### Conditions d'accès :

- Pour les 2017 et après être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire (SNS).
- Un nageur engagé en challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du synchro'nat, à la finale des jeunes des avenir et des jeunes, aux championnats régionaux et N2.
- Les ballets non qualifiés en N2 et N1 pourront nager en challenge IR à condition de respecter les règles du challenge.
- Les équipes libres ont un effectif de 4 à 8 nageurs/nageuses et de 2 remplaçantes. Un club peut présenter plus d'une équipe technique et ou libre s'il remplit les conditions suivantes : pour 2 équipes, 1 doit être nagée à 8 ; pour 3 équipes 2 doivent être nagée à 8 etc.
- Les ballets combinés ont un effectif de 4 à 10 nageuses et 2 remplaçantes.
- La qualification en IR ne tient pas compte des pénalités de nageurs/nageuses manquant en équipe libre.
- 2 poules :
  - **Poule A** nageurs qui n'ont pas participé aux championnats régionaux et ou N2 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec 2 nageuses/nageurs au maximum qui ont fait les championnats régionaux et ou N2).
  - **Poule B** avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et ou N2 non qualifiés en N1

### Date d'engagement extranat :

### Coach Card :

Tarif : 14€/ nageuse et 14€/ ballet.

Forfait Nageuse : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

Ligue organisatrice : Ligue Occitanie.

Club Support : Nimes

### Musiques :

Contenu des épreuves : Voir tableau p 18

Les ballets combinés de 6 à 10 nageuses

Classement : 100% Libre.

## 2. Challenge B

### Challenge B Inter-Régional

13 et 14 juin 2026

Nîmes

#### Catégories d'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2014 et après)
JEUNES	12 - 15 ans (2014, 2013, 2012, 2011) Garçons (2010) aussi
JUNIORS	15 - 18 ans (2011 et avant) 2006 pour les garçons

#### Conditions d'accès :

- **Poule B** avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et ou N2 non qualifiés en N1.

#### Date d'engagement extranat :

#### Coach Card :

**Tarifs :** 14€/ nageur et 14€/ ballet.

Forfait Nageur : 50€

Forfait ballet : 80 €

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

**Contenu des épreuves :** Voir fiche compétition de la catégorie d'âge concerné.

**Classement :** 100% Libre.

## V. Compétition Ligue Nouvelle Aquitaine

### 1. Coupe Adulte

Coupe Adulte

02 et 03 mai 2026

Villenave d'Ornon

Adultes

Moyenne d'âge 25 ans et plus

**Cette compétition est réservée aux athlètes adultes qui ne souhaitent pas s'engager dans le circuit World Aquatics. Elle peut être considérée comme une étape préparatoire aux Championnats de France Masters.**

Date d'engagement extranat : Du 8 au 22 Avril 2026  
ID compétition : 16697

Pas de Coach-card.

Tarifs: - 7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.  
- Forfait Nageuse : 50€ Forfait Ballet : 80€  
- Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge Arbitre : Gallienne BLAIN Sirènes d'Ornon

Responsable de la compétition : Nathalie FAVREAU - ACAP

Responsable secrétariat : Bruno Bosgiraud

Ligue organisatrice : Ligue Nouvelle Aquitaine.

Club Support : Sirènes d'Ornon

Musiques : <https://form.jotform.com/253245008118046>

Nomenclature envoi des musiques : M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

Contenu des épreuves :

- Solos Techniques : **2 minutes 0 seconde**
- Solos Libres : **2 minutes 15 secondes**
- Duos Techniques : **2 minutes 20 secondes**
- Duos Libres : **2 minutes 45 secondes**
- Duos Techniques Mixtes : **2 minutes 20 secondes**
- Duos Libres Mixtes : **2 minutes 45 secondes**
- Équipes Techniques : **2 minutes 50 secondes**
- Équipes Libres : **3 minutes 30 secondes**
- Libres Combinés : **3 minutes 30 secondes**

**Les ballets seront jugés avec l'ancienne méthode de notation avec les 3 critères Impression artistique, exécution et difficultés**

## 2. Coupe Poussines

Coupe Poussines  
02 et 03 mai 2026  
Villenave d'Ornon

### Catégorie d'âge :

POUSSINE	9 ans et moins (2017 et après)
----------	--------------------------------

### Conditions d'accès :

- Être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire
- *Les nageuses/nageurs âgés de 9 ans considérés comme « Avenirs » et « poussines » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.*

**Date engagement extranat :** Du 8 au 22 avril 2026  
ID : 16698

**Tarif :** 7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

**Juge arbitre :** Gallienne BLAIN Sirènes d'Ornon

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU

**Responsable secrétariat :** Bruno BOSGIRAUD Girondins Bordeaux

**Comité organisateur :** Ligue Nouvelle Aquitaine.

**Club support :** Sirènes d'Ornon

### Musique :

**Nomenclature envoi des musiques :** M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Envoi :** <https://form.jotform.com/253244231968359>

### Contenu des épreuves :

- **Figures Imposées**

- 2 figures Obligatoires :**
- Saut périlleux arrière groupé (Fig n°310)
  - Position Ballet Leg

*Ces figures seront réalisées avec ou sans matériels (Bidons/frites/Planches)*

- **Epreuves Libres**

★ **SOLO :** Durée 1' (+ ou -5sec)

**Éléments imposés :**

- Kick
- Battements costaux
- Voilier ou Ballet leg
- Un cercle
- Recherche de verticale

★ **DUO** : *Durée 1'15 (+ ou -5sec)*

*Le duo est composé de 2 nageuses/rs + 1 remplaçante/t*

*Le duo mixte est composé obligatoirement d'un nageur et d'une nageuse + 1 remplaçante/t*

**Éléments imposés** : -Kick

- Battements costaux
- Voilier ou Ballet leg
- Élévation d'un bras le plus haut possible
- Recherche de verticale
- Un contact entre les nageurs/nageuses

★ **ÉQUIPE** : *Durée 1'30 (+ ou -5sec)*

*Le ballet d'équipe est composé de 4 à 8 nageuses/rs + 2 remplaçantes /ts*

**Éléments imposés** : -Kick

- Battements costaux
- Voilier ou Ballet leg
- 1 cercle
- 1 Ligne

★ **COMBINÉ** : *Durée 1'45 (+ ou -5sec)*

*Le ballet d'équipe est composé de 6 à 10 nageuses/rs + 2 remplaçantes/ts*

**Éléments imposés** : -Kick

- Battements costaux
- Voilier ou Ballet leg
- 1 cercle
- 1 Ligne

● **Tenues.**

★ **Pour les figures imposées :**

Maillot noir et bonnet blanc, lunettes autorisées

★ **Pour les épreuves libres :**

Maillot selon règlement World Aquatique sans accessoire ni maquillage excessif, lunettes interdites

● **Classement et Jugement**

★ **Figures Imposées :**

Une note sur 3 points sera donnée pour chaque figure imposée selon les critères suivants :

- Difficilement reconnaissable : 1 point
- En cours d'Acquisition : 2 points
- Acquis : 3 points

★ **Épreuves Libres :**

Les épreuves libres seront appréciées selon les critères de jugements définis ci-après.

Si un élément imposé est manquant, aucun point ne pourra être attribué.

Trois à cinq juges par critères, la note pour chaque critère sera la moyenne des trois notes en application du règlement FINA.

Une note finale sur 10 sera donnée pour chaque épreuve libre en respectant les critères de jugement et la répartition des points suivants :

## SOLO

### Éléments imposés :

#### *Note sur 5 points*

- Kick : 1 point
- Battements costaux : 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- Elévation d'un bras le plus haut possible : 1 point
- Recherche de verticale : 1 point

### Exécution/Synchronisation :

#### *Note sur 5 points*

Reste du programme

## DUO et DUO MIXTE

### Éléments imposés :

#### *Note sur 6 points*

- Kick : 1 point
- Battements costaux : 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- Elévation d'un bras le plus haut possible : 1 point
- Recherche de verticale : 1 point
- Contact : 1 point

### Exécution/Synchronisation :

#### *Note sur 4 points*

Reste du programme

## ÉQUIPE LIBRE

### Éléments imposés :

#### *Note sur 5 points*

- Kick : 1 point
- Battements costaux : 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- 1 cercle : 1 point
- 1 Ligne : 1 point

### Exécution/Synchronisation :

#### *Note sur 5 points*

Reste du programme

## COMBINÉ

### Éléments imposés :

#### *Note sur 5 points*

- Kick : 1 point
- Battements costaux: 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- 1 cercle : 1 point
- 1 Ligne : 1 point

### Exécution/Synchronisation :

#### *Note sur 5 points*

Reste du programme

## RÉCOMPENSES

Toutes les participations seront valorisées avec remise d'un diplôme pour les figures imposées et d'une médaille pour les ballets.

## VI. Compétitions championnats régionaux et N2.

### 1. Avenirs.

#### 1. Région Avenir

### CHAMPIONNAT RÉGIONAL AVENIR

02 et 03 mai 2026

Villenave d'Ornon

#### Catégories d'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2014 et après)
--------	---------------------------------

#### Conditions d'accès :

- Les nageuses/nageurs âgées(es) de 12 ans (2014), peuvent nager la même épreuve dans les deux catégories (Avenir et Jeune).
- Pour les 2017 et après être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS).
- Avoir validé le synchro découverte.
- Avoir obtenu les points requis en figures imposées pour accéder au championnat Né et avoir obtenu les places et points requis en figure imposées pour accéder au championnat de France en solos, duos, duos mixtes et équipes.
- Avoir nagé le ballet acrobatique en championnat régional pour accéder au championnat N2 et avoir obtenu les places requises pour accéder au championnat de France.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e). Cette épreuve est réservée aux nageuses Avenirs de 2014, 2015 et 2016 pour une qualification au championnat de France.
- Les nageuses et nageurs nés après 2017 peuvent participer en solo au championnat régional et N2.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Annexe 3 : (CF p 46)  
**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.  
**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins. L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés).
- L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés).
- Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.
  - ✓ **Le solo libre comporte** : - 4 hybrides libres
  - ✓ **Le duo libre comporte** : - 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
  - ✓ **Le duo mixte libre comporte** : - 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
  - ✓ **L'équipe libre comporte** : - 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.

- ✓ **Ballet acrobatique** ; - 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix)  
(limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.

**Date engagement extranat :** Du 8 au 22 avril 2026  
ID : 16695

**Coach Card et musique :** <https://form.jotform.com/253244391865362>  
**Date limite d'envoi : 22 Avril 2026 23h59**

**Petites modifications CC :** <https://form.jotform.com/253244514936358>  
**Date limite d'envoi : 29 Avril 2026 23h59**

**Nomenclature envoi des Coach-card :** CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

**Nomenclature envoi des musiques :** M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Tarif :** 7€/ nageur et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageur : 50€ / Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

**Juge arbitre :** Gallienne BLAIN Les Sirènes d'Ornon

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU

**Responsable secrétariat :** Bruno BOSGIRAUD

**Ligue organisatrice :** Ligue Nouvelle Aquitaine.

**Club support :** Sirènes d'Ornon

**Contenu des épreuves :** Cf p 46

**Classement et points qualification aux N2:** Voir règlement sportif FFN page 22

## CHAMPIONNAT N2 AVENIR

06 et 07 juin 2026

Angoulême

### Conditions d'accès :

- Les nageuses/nageurs âgées(es) de 12 ans (2014), peuvent nager la même épreuve dans les deux catégories (Avenir et Jeune).
- Pour les 2017 et après être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS).
- Avoir validé le synchro découverte.
- Avoir obtenu les points requis en figures imposées pour accéder au championnat Né et avoir obtenu les places et points requis en figure imposées pour accéder au championnat de France en solos, duos, duos mixtes et équipes.
- Avoir nagé le ballet acrobatique en championnat régional pour accéder au championnat N2 et avoir obtenu les places requises pour accéder au championnat de France.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e). Cette épreuve est réservée aux nageuses Avenirs de 2014, 2015 et 2016 pour une qualification au championnat de France.
- Les nageuses et nageurs né après 2017 peuvent participer en solo au championnat régional et N2.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Annexe 3 : (CF p 46)

**Hybride** : combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches

**Transition** : combinaison de 4 mouvements ou moins.

- L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés).
- Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.
  - ✓ **Le solo libre comporte** : - 4 hybrides libres
  - ✓ **Le duo libre comporte** : - 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
  - ✓ **Le duo mixte libre comporte** : - 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
  - ✓ **L'équipe libre comporte** : - 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.
  - ✓ **Ballet acrobatique** ; - 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.

Date engagement extranat : Du 13 au 27 mai 2026

ID : xxxxx

Coach Card et Musiques :

V1 : <https://form.jotform.com/253244293101346>

Date limite d'envoi : 27 Mai 2026 23h59

V2 : <https://form.jotform.com/253244364031347>

**Date limite d'envoi : 3 juin 2026 23h59**

**Nomenclature envoi des Coach-card :**

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

**Nomenclature envoi des musiques :**

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Tarif :** 14€/ nageur et 14€/ ballet.

Forfait Nageur : 50€ / Forfait Ballet : 80€

Forfait non-présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 300€.

**Juge arbitre :** Nathalie FAVREAU

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU

**Responsable secrétariat :** Bruno BOSGIRAUD

**Ligue organisatrice :** Nouvelle Aquitaine.

**Club support :** Angoulême

**Contenu des épreuves :** Cf p46

**Classement et points qualification aux N1 et Élites :** Voir règlement sportif FFN page 23

## 2. Jeunes.

### CHAMPIONNAT RÉGIONAL JEUNE

21 et 22 Mars 2026

Bordeaux

#### Catégorie d'âge :

JEUNES	12 - 15 ans (2014,2013, 2012, 2011). Garçons (2010) aussi
--------	---

#### Conditions d'accès :

- Avoir le niveau synchro Argent
- Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2014), peuvent nager la même épreuve dans les deux catégories (Avenir et Jeune).
- Les nageuses âgées de 15 ans (2011) et nageurs âgés 16 ans (2010) peuvent nager la même épreuve dans deux catégories Jeune et Junior.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s. Rappel : les points de qualification, contrairement au classement, ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses/nageurs manquant(e)s.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à 8 nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- **ATTENTION UNE NAGEUSE OU UN NAGEUR NE PEUT PAS NAGER L'ÉPREUVE DU BALLETT ACROBATIQUE ET DU BALLETT COMBINÉ SUR UNE MÊME COMPÉTITION**

#### Annexe 3a : cf. p46

**Le solo libre comporte :** cinq (5) hybrides.

**Le duo libre comporte :** cinq (5) hybrides, une (1) acrobatie à deux.

**Le duo mixte libre comporte :** -3 hybrides libres  
-2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus).

**L'équipe libre comporte :** - 5 hybrides libres  
- 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes).

**Le ballet acrobatique comporte :** 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes).

**Le ballet combiné comporte :** - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)  
- 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

**Date engagement extranat :** Du 4 au 11 Mars 2026  
ID : 16693

**Tarif :** 7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.  
Forfait Nageuse : 50€ Forfait Ballet : 80€  
Forfait non-présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

**Juge arbitre :** Tiphaine DASSE

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU

**Comité organisateur :** Nouvelle Aquitaine

**Club support :** Girondins de Bordeaux

**Musique et coach card :** V1 : <https://form.jotform.com/253054749074057>

**Date limite d'envoi : 11 Mars 2026 23h59**

V2 : <https://form.jotform.com/253244729066360>

**Date limite d'envoi : 18 Mars 2026 23h59**

**Nomenclature envoi des Coach-card :**

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

**Nomenclature envoi des musiques :**

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Contenu des épreuves :** Cf. p 46

**Points de qualifications N2 :** Cf règlement sportif FFN page 30

3. Juniors  
1. N2.

## CHAMPIONNAT N2 JUNIOR

7 et 8 mars 2026

Pujols

### Catégories d'âge :

JUNIORS	15 à 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) Garçons (2006 aussi)
---------	--

### Conditions d'accès :

Les nageuses/nageurs considéré(e)s comme Jeunes et Juniors peuvent nager dans deux catégories.

- La qualification dans l'épreuve solo libre et de solo technique est nominative et sans remplaçant(e).
  - Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Rappel :** les points de qualification, contrairement au classement, ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses/nageurs manquant(e)s.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s .
- **Le solo libre comporte :** six (6) hybrides.
  - **Le solo technique comporte :** - 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
  - **Le duo libre comporte :** 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
  - **Le duo technique comporte :** - 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
  - **Le duo mixte libre comporte :** 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
  - **Le duo mixte technique comporte :** - 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
  - **L'équipe libre comporte :** - 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
  - **L'équipe technique comporte :** - 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
  - **Le ballet acrobatique comporte :** - 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)

**Date engagement extranat :** Du 11 au 25 février 2026  
ID :

**Coach Card et musiques :** V1: <https://form.jotform.com/252961586098068>  
**Date limite d'envoi : 25 février 2026 23h59**  
V2 : <https://form.jotform.com/253243814366357>  
**Date limite d'envoi : 4 Mars 2026 23h59**

### Nomenclature envoi des Coach-card :

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

**Nomenclature envoie des musiques :**

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Tarif :** 14 €/ nageur et 14 €/ ballet.

Forfait Nageur : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non-présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

**Juge arbitre :** Nathalie FAVREAU

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU

**Comité organisateur :** Ligue Nouvelle Aquitaine

**Club support :** CN Villeneuvois

**Contenu des épreuves et qualification aux N1 et Élite :** Voir règlement FFN page 39.

4. Séniors TTC.  
1. Région

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL SÉNIORS

02 et 03 mai 2026

Villeneuve d'Ornon

Catégorie d'âge :

SENIOR	15 ans et plus (2011 et avant)
--------	--------------------------------

Conditions d'accès :

- Avoir Validé le synchro Argent pour les championnats régionaux et N2 et le niveau or pour les championnats de France
- Un(e) seul(e) nageuse ou nageur par inter région, ayant participé en solo au championnat de France jeune ou juniors pourra participer.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.

**Rappel** : les points de qualification, contrairement au classement, ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses/nageurs manquant(e)s. Un club peut présenter plus d'une équipe libre qualifiée s'il remplit les conditions suivantes : pour deux (2) équipes, une (1) doit être nagée à huit (8) ; pour trois (3) équipes, deux (2) doivent être nagées à huit (8), etc.

- Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.

### LE NOMBRE D'ÉLÉMENTS INDIQUÉS CI-APRÈS PAR BALLETS

- **Le solo libre comporte** : - 6 hybrides libres
- **Le duo libre comporte** : - 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
- **Le duo mixte libre comporte** : - 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus).
- **L'équipe libre comporte** : - 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes.
- **Le ballet acrobatique comporte** : - 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum).
- **Le ballet combiné comporte** : - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo).

Date engagement extranat : Du 8 au 22 avril 2026  
ID : 16696

Coach Card et musiques : <https://form.jotform.com/253244200733345>

**Date limite d'envoi : 22 avril 2026 23h59**

**Nomenclature envoi des Coach-card :**

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

**Nomenclature envoi des musiques :**

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Tarif :** 7€/ nageur et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageur : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

**Juge arbitre :** Gallienne BLAIN - Les Sirènes d'Ornon

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU ACAP

**Responsable secrétariat :** Bruno BOSGIRAUD

**Comité organisateur :** Ligue Nouvelle Aquitaine

**Club support :** Sirènes d'Ornon

**Contenu des épreuves et qualification aux championnat N2 :** Voir règlement FFN page 43

**CHAMPIONNAT N2 SENIORS/TTC****06 et 07 juin 2026****Angoulême**

Catégorie d'âge :

SENIOR	15 ans et plus (2011 et avant)
--------	--------------------------------

Conditions d'accès :

- Avoir Validé le synchro Argent pour les championnats régionaux et N2 et le niveau or pour les championnats de France
- Un(e) seul(e) nageuse ou nageur par inter région, ayant participé en solo au championnat de France jeune ou juniors pourra participer.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.  
**Rappel :** les points de qualification, contrairement au classement, ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses/nageurs manquant(e)s. Un club peut présenter plus d'une équipe libre qualifiée s'il remplit les conditions suivantes : pour deux (2) équipes, une (1) doit être nagée à huit (8) ; pour trois (3) équipes, deux (2) doivent être nagées à huit (8), etc.
- Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.

**LE NOMBRE D'ÉLÉMENTS INDIQUÉS CI-APRÈS PAR BALLETS**

- **Le solo libre comporte :** - 6 hybrides libres
- **Le duo libre comporte :** - 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
- **Le duo mixte libre comporte :** - 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus).
- **L'équipe libre comporte :** - 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes.
- **Le ballet acrobatique comporte :** - 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum).
- **Le ballet combiné comporte :** - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo).

Date engagement extranat : Du 13 au 27 mai 2026

ID :

Coach Card et musique : <https://form.jotform.com/253244599728370>**Date limite d'envoi : 27 Mai 2026 23h59**

Nomenclature envoi des Coach-card :

CC-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-V1

Nomenclature envoi des musiques :

M-type de compétition-club-épreuve-Nom athlètes ou initial pour équipes-

**Tarif :** 14€/ nageur et 14€/ ballet.

Forfait Nageur : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non-présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

**Juge arbitre :** Nathalie FAVREAU

**Responsable de la compétition :** Nathalie FAVREAU

**Responsable secrétariat :** Bruno BOSGIRAUD

**Comité organisateur :** Ligue Nouvelle Aquitaine

**Club support :** Angoulême Natation artistique

**Contenu des épreuves et qualification aux Championnat de France :** Voir règlement FFN page 43

## VII. Officiels.

### 1. Juges Arbitres et Vice Arbitre des différentes compétitions

#### 1. Championnats régionaux, N2 et challenge.

Compétitions	Juge Arbitre	Secrétariat	Délégué LNA
N2 Juniors	Nathalie FAVREAU	Bruno Bosgiraud	Nathalie FAVREAU
Région Jeunes	Tiphaine DASSE Girondins de Bordeaux	Bruno Bosgiraud	Nathalie FAVREAU
Région Avenirs/Poussines/ séniors/ adultes	Gallienne BLAIN Sirènes d'Ornon	Bruno Bosgiraud	Nathalie FAVREAU
Région Challenge	Noémie MARCHAT Emilie JOURDANAS (Angoulême)	Bruno Bosgiraud	Stéphane CHEF
N2 Avenirs et Séniors	Nathalie FAVREAU	Bruno Bosgiraud	Nathalie FAVREAU

#### 2. Synchronat

Voir page 13 à 16

### 2. Formation des officiels.

#### Officiel D

- 15 décembre 2025 en visio : Formation initiale et recyclage.

**Formatrice** : Nathalie FAVREAU responsable des officiels et Bruno BOSGIRAUD Responsable informatique.

#### Officiel C :

- 15 novembre 2025 - Angoulême : Formation initiale et recyclage.

**Formatrice** : Emilie JOURDANAS responsable adjointe des officiels C.

#### Officiel B jugement des ballets A et B

- 10 et 11 janvier 2026 (dates et lieux à confirmer) : Formation initiale et recyclage.

**Formatrice** : Nathalie FAVREAU responsable des officiels natation artistique LNA.

#### Officiel B jugement des Figures imposées

- Date et lieux à déterminer : Formation initiale et recyclage.

**Formatrice** : Nathalie FAVREAU responsable des officiels natation artistique LNA.

## VIII. Actions régionales prévisionnelles pour la natation artistique.

- **Action 1 : Journées régionales sur les portés acrobatiques à destination des clubs (action prévue en octobre , novembre, décembre et février)**

**Objectifs :** Amélioration de la technique des portés acrobatique pour les ballets Acrobatiques

### Sous objectifs

- Travail technique des portés
- Contribuer à l'amélioration technique des nageuses sur les acrobaties dans l'eau.

### Organisation Prévisionnelle

- 6 journées en piscine pour le travail des portés avec 2 clubs
- Regroupement de 2 clubs sur 1 lieu, soit 6 lieux différents pour 13 clubs de la région :
- Travail sur 2 clubs pour avoir une bonne efficacité de travail des portés
- Effectifs : 2 clubs par journée et 2 équipes par clubs maxi
- Dates et Lieu : 28 septembre 2025 à Bordeaux (Girondins de Bordeaux & NAP) ; 22 novembre 2025 à Saint Yrieix sur Charente (Angoulême & Capo Limoges) ; 29 Novembre 2025 à Pessac (Pessac Nat Synchro & AST) ; 30 novembre 2025 à Poitiers (CEP Poitiers & Saintes) ; 18 janvier 2026 à Pujol (CN VILLENEUVOIS / l'ACAP & DSPM) ; 25 janvier 2026 à Villenave d'Ornon (Les Sirènes & AS Saint Médard).

### Intervenant

- Jean Luc VOYEUX : le spécialiste des portés acrobatiques en Natation Artistique (spécialiste en Accro sport, Ex entraîneur à haut niveau en Accro, et a collaboré avec l'EDF sénior de natation artistique pendant 15 ans).

- **Action 2 : Le CRA NA\* , Collectif Régional Avenir NA  
4 regroupements répartis sur la saison, pour les meilleures nageuses régionales dans la catégorie Avenir (2017-2016-2015-2014)**

### **\*Voir projet détaillé**

**Objectifs :** Répondre aux préconisations de la FFN d'avoir un Collectif Régional Avenir, Amélioration du niveau général des Avenirs de la NA, renforcer l'accès des clubs aux compétitions Championnats dans cette catégorie et Augmentation du nombre des nageuses accédant au collectif France Avenir

### Sous objectifs :

- Accompagner les clubs dans la formation du très jeune et de la très jeune nageuse.
- Proposer un accompagnement sportif spécifique à une vingtaine de jeunes athlètes de catégorie avenir
- Dynamiser le circuit championnat avenir en augmentant le nombre de clubs participants
- Créer une émulation des nageuses, et proposer des entraînements supplémentaires pour les nageuses
- Formation continue des entraîneurs régionaux par la rencontre et échanges entre les entraîneurs du CAF et des experts. Les regroupements seront ouverts aux entraîneurs de la région qui souhaitent venir se former (même s'ils n'ont pas de nageuses sélectionnées.)

Organisation prévisionnelle : 4 regroupements répartis sur l'année :

- 9 novembre 2025
- 18 janvier 2026
- 1<sup>er</sup> mars 2026
- 26 avril 2026

Effectifs : Sélection des meilleures nageuses Avenirs des clubs évoluant en Championnat (20 nageuses) dans les différentes années d'âge de 2017 à 2014

### Intervenants :

- 1 entraîneur du CAF : Tiphaine Dasse et 1 entraîneur Club Emilie Jourdanas
- 1 intervenant expert indépendant selon les regroupements (Blanka LUCKAS et/ou Maria TAMARELLE) ou autre intervenant expert possible

- **Action 3 : confrontations des nageuses de catégorie Avenir et Jeune sur 2 figures imposées**

**Objectifs :** amélioration du niveau des nageuses sur les figures imposées Jeune et Avenir

Sous objectifs :

- préparation et travail des figures imposées tout au long de l'année
- se mettre dans les conditions de la compétition avant les échéances tardives du 3<sup>ème</sup> trimestre
- retour technique par les juges
- entraînement sur la notation pour les juges en formation
- classement par année d'âge

Podium des 3 meilleures nageuses pour 3 années d'âge

Programme prévisionnel

- Confrontations prévues dans la saison le jour des synchronat sur 2 figures imposées (parmi les différents groupes de figures) dans les conditions de compétition (avec juges et passage 1 par 1)
- Date : synchronat
- Effectif : nageuses avenir et jeune de la région.
- Lieu : sur le synchronat

Intervenants :

- Juges du Synchronat (officiels et officiels en formation)

- **Action 4 : Formation et recyclages des officiels**

**Objectifs :** Augmenter le nombre d'officiels sur la région

Sous objectifs :

- Répondre aux exigences du nombre de juges pour réaliser les compétitions
- Répondre aux nouvelles exigences de la nouvelle réglementation

Organisation prévisionnelle :

- Public : officiels concernés D et à recycler
- Dates : 15 décembre
- Lieu : Visio

Intervenants : Nathalie FAVREAU et Bruno BOSGRAUD

Organisation prévisionnelle :

- Public : officiels concernés C et à recycler
- Dates : 15 novembre 2025
- Lieu :
- *Intervenant :* Émilie JOURDANAS

Organisation prévisionnelle :

- Public : officiels concernés B et à recycler
- Dates : 10 & 11 janvier 2026
- Lieu : ?
- Intervenant : Nathalie FAVREAU

- **Action 5 : formation continue des entraîneurs pour le niveau Championnat**

**Objectifs :** Aide à la compréhension de la nouvelle réglementation Word Aquatics et Amélioration du niveau des entraîneurs.

Organisation

- Formation d'entraîneur liée aux différents regroupements régionaux des nageuses, avec observation et échange entre les entraîneurs selon les Nouveaux règlements.
- Formation à l'occasion des 4 regroupements CRA NA et de la venue des entraîneurs experts en Natation Artistique, (échanges, observation, apports techniques...) et avec Jean Luc sur les actions Portés

Publics : entraîneurs confirmés de niveau Régionaux, N2, N1 et Elite

- Lieu : sur le lieu des regroupements régionaux Avenirs CRA, et sur les Actions Portés

Intervenants :

- Maria Tamarelle, Blanka LUCKAS : entraîneurs experts indépendants
- Jean Luc, spécialiste en Accro sport, Ex entraîneur à haut niveau en Accro sport et a collaboré avec l'EDF sénior de natation artistique pendant 15 ans.
- Entraîneurs du CAF : Tiphaine Dasse

- **Action 6 : réunion de l'ETR**

**Objectifs :** Animation de l'ETR en natation artistique

Sous objectifs :

- Travailler ensemble sur les actions régionales à élaborer et à mettre en œuvre
- Favoriser la cohésion et les échanges entre techniciens de la région

Organisation prévisionnelle : des Réunions régulières sur la saison

Public : les membres de l'ETR

Grégory Beckman (coordinateur des ETR LNA), Annie Durrieu CTS, Nathalie Favreau (Présidente), les entraîneurs de club :

Tiphaine Dasse, Gallienne Blain, Emilie Jourdanas, Hélène Francesini et David Leplat

## ANNEXE 3a - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS AVENIRS ET JEUNES

Définitions			
<b>Hybride</b> : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.			
<b>Transition</b> : Combinaison de 4 mouvements ou moins.			
L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée seront à respecter.			
Épreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Ets	ÉLÉMENTS
AVENIRS			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Équipe libre	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
JEUNES			
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Équipe libre	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Définitions acrobaties différentes :

Groupe A : ne peut pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.

Groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et la voltige).

Groupe C : ne pas répéter la même construction.

Groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre le pilier et la voltige) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.

	Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes	Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

Juillet 2025

53

## ANNEXE 3b - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS JUNIORS ET SENIORS

### Définitions

**Hybride :** Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition :** Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres Juniors seulement (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée seront à respecter.

Catégorie	Épreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
<b>JUNIORS / SENIORS</b>				
<b>JUNIORS &amp; SENIORS</b>	<b>Solo libre</b>	2'15	6	- 6 hybrides libres
	<b>Duo libre</b>	2'45	8	- 6 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux
	<b>Duo mixte libre</b>	2'45	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties différentes à deux + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	<b>Équipe libre</b>	3'30	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
	<b>Ballet Acrobatique</b>	3'00	7	7 acrobaties d'équipe différentes <i>Pour les juniors :</i> dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum
<b>JUNIORS</b>	<b>Solo technique</b>	2'00	6	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	<b>Duo technique</b>	2'20	7	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 acrobatie à deux
	<b>Duo mixte technique</b>	2'20	7	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 acrobaties différentes à deux + 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	<b>Équipe technique</b>	2'50	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe ( DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
<b>SENIORS</b>	<b>Ballet Combiné</b>	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe - 1 hybride en solo, - 1 hybride en duo - 3 hybrides en équipe dont une chorégraphique (minimum 4 athlètes requis). Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Définitions acrobaties différentes :

Groupe A : ne peut pas répéter les mêmes positions (P1, P2) à l'exception du bonus de troisième position.

Groupe B : ne pas répéter les mêmes constructions et type de connexions (entre le pilier et la voltige).

Groupe C : ne pas répéter les mêmes constructions.

Groupe P : ne pas répéter les mêmes constructions et type de connexions (entre le pilier et la voltige), tout comme les mêmes positions (P1, P2) à l'exception du bonus de troisième position.

## ANNEXE 3c - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS CHALLENGE

ÉPREUVES	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
<b>AVENIRS/ JEUNES</b>			
Solo libre	1'30	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'00	5	- 4 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'00	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties à deux - MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connecté en déplacement
Équipe libre	2'30	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Combiné	2'30	9	- 1 hybride en solo, - 1 hybride en duo - 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) - 4 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
<b>JUNIORS/SENIORS</b>			
Solo libre	1'45	6	- 6 hybrides libres
Duo libre	2'15	8	- 6 hybrides libres - 2 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'15	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties à deux - MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connecté en déplacement
Équipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Combiné	2'30	9	- 1 hybride en solo - 1 hybride en duo - 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) - 4 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées

## ANNEXE 6 - TEMPS D'APNÉES RÉGLEMENTAIRES

Épreuves	Nombre d'hybrides libres	Temps d'apnée maximum pour la totalité des hybrides libres et techniques	Temps réglementaire Epreuve
<b>AVENIR</b>			
Solo libre	4	1:03	2:00
Duo libre mixte	3	0:55	2:30
Duo libre	4	1:15	2:30
Équipe libre	4	1:15	3:00
Ballet combiné	5	1:35	3:00
<b>JEUNE</b>			
Solo libre	5	1:19	2:00
Duo libre mixte	3	1:15	2:30
Duo libre	5	1:35	2:30
Équipe libre	5	1:35	3:00
Ballet combiné	5	1:35	3:00
<b>JUNIOR</b>			
Solo technique	1	0:30	2:00
Duo technique mixte	2	0:50	2:20
Duo technique	1	0:30	2:20
Équipe technique	2	0:50	2:50
Solo libre	6	1:35	2:15
Duo libre mixte	4	1:20	2:45
Duo libre	6	1:50	2:45
Équipe libre	6	2:00	3:30

Une pénalité de **8 points** est appliquée au score final des ballets ne respectant pas le temps maximum d'apnée requis pour l'ensemble des hybrides. Le temps d'apnée est calculé de respiration à respiration. Une **tolérance de plus de cinq (+5) secondes** est autorisée.

Dans le cas où une hybride est combinée avec une acrobatie, directement après le plongeon de la voltige, le temps d'apnée sera calculé du premier mouvement de l'hybride à la respiration en fin d'hybride.

Si une hybride est suivie directement d'une acrobatie, le temps d'apnée sera calculé de la respiration en début d'hybride au dernier mouvement de l'hybride.

Si les athlètes commencent et finissent l'hybride séparément, le temps d'apnée sera calculé à partir du moment où les premiers athlètes commencent l'hybride jusqu'à ce que les derniers athlètes finissent l'hybride. Ceci est applicable pour les cascades et autres 4/4 ou 2/2/2/2, etc.

Note d'information  
**LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE**  
*Applicable à partir de novembre 2025*

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, une règle limitant les temps d'apnée pour chaque hybride libre (hors celles contenant les TRE) est désormais en vigueur. Elle s'appliquera à compter de novembre 2025.

**Définition du temps d'apnée**

- Le temps d'apnée pour les hybrides libres est mesuré à partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride, jusqu'à la reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci.
- En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée, la mesure débute au premier mouvement de l'hybride et se termine à la respiration en surface.
- Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.), le temps d'apnée est mesuré de la respiration précédant l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers.

**Temps d'apnée maximum autorisé par catégorie**

- ❖ Catégorie AVENIR : 18 secondes maximum.
- ❖ Catégorie JEUNE : 21 secondes maximum.
- ❖ Catégorie JUNIOR : 25 secondes maximum.

En cas de dépassement du temps d'apnée maximum, une note de base (BM) sera attribuée à l'élément concerné.

**Procédure de suivi des temps d'apnée**

- Les entraîneurs doivent saisir dans la Coach Card (carte d'entraîneur), les différentes parties de la chorégraphie ainsi que la durée de chacune. Le temps d'apnée "de respiration à respiration" de chaque hybride libre y est donc déjà indiqué.
- Les chronométrateurs peuvent s'appuyer sur la Coach Card pour effectuer une pré-vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.

**A.P / F. L**





NATATION  
ARTISTIQUE



# BONNE SAISON !

