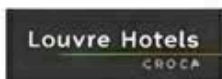




 **EAU LIBRE**

PROGRAMME SPORTIF 2026



SOMMAIRE

CALENDRIER LNA 2026

REGLEMENTATION GÉNÉRALE

RAPPEL REGLEMENT NATIONAL

COUPE RÉGIONALE EAU LIBRE 2026

CHAMPIONNAT RÉGIONAL D'EAU LIBRE 2026

CRITÈRES DE SÉLECTION :
COUPE DE FRANCE DES RÉGIONS



CALENDRIER LNA 2026

3



Dates	Intitulé	Lieu	Epreuve U13	Epreuve U15 et plus
5, 6, 7/06/26	Championnats de France	Lissac/Couze (19)		5km / 10km 
14/06/26	2e Coupe de Ventadour	Marcillac la Croisille (19)	1500m/3000m 	3000m 
20/06/26	Traversée de Biarritz	Biarritz (64)	1500m 	5km 
28/06/26	Osez Libourne !	Libourne (33)	2500m 	5km 
18/07/26	Les boucles de Bergerac	Bergerac (24)	2500m 	5km / 7,5km 
12&13/09/26	Boucles de la Jemaye Dordogne Périgord Championnats LNA / Finale Coupe LNA	La Jemaye (24)	3000m 	5km 



COUPE DE FRANCE





RÈGLEMENTATION GÉNÉRALE

TEMPÉRATURE

Règlement AQUA sur les combinaisons des nageurs eau libre - applicable aux compétitions nationales support de sélections internationales

- La température de l'eau pour une compétition FINA en eau libre doit être au minimum de 16°C et au maximum de 31°C.
- Pour les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la température est inférieure à 18°C, l'utilisation de combinaisons est obligatoire. Les combinaisons ne sont pas autorisées dans les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la température est égale ou supérieure à 18°C, sauf si les conditions sont dangereuses pour les concurrents. Le juge arbitre en chef peut, sur recommandation de l'officiel sécurité et de l'officiel médical, déclarer les combinaisons obligatoires pour des températures allant jusqu'à 20°C.
- Les combinaisons doivent couvrir entièrement le torse, le dos et les cuisses. Les parties du corps situées après l'épaule et/ou en dessous de la cuisse ne doivent pas nécessairement être couvertes.

Règlement FFN sur les combinaisons des nageurs eau libre - applicable aux épreuves de Coupe de France, régionales et locales Exception au règlement AQUA

- La température de l'eau la plus basse possible pour une compétition FFN en Eau libre est de 14°C • Entre 14°C et 17,9°C, les combinaisons néoprène* et les bonnets sont obligatoires.
- Entre 18°C et 19,9°C, les combinaisons néoprène* sont optionnelles.
- Au-dessus de 20°C les combinaisons néoprène sont interdites.



RÈGLEMENTATION GÉNÉRALE

CATÉGORIES

Catégories FFN	TABLEAU DE CORRESPONDANCE DES CATÉGORIES D'ÂGE	Catégories LNA
Benjamins	filles et garçons de 12 et 13 ans (nés en 2013/2014)	U13
Juniors 1	filles et garçons de 14 et 15 ans (nés en 2012/2011)	U15
Juniors 2	filles et garçons de 16 à 17 ans (nés en 2010/2009)	U18
Juniors 3	filles et garçons de 18 et 19 ans (nés en 2008/2007)	
Seniors	filles et garçons de 20 ans et plus (nés en 2006 et avant)	U20 et plus

 **EAU LIBRE**

RAPPEL REGLEMENT NATIONAL

QUALIFICATION CHAMPIONNATS

Critères de qualification au championnats de France (Lissac sur Couze, du 5 au 7 juin 2026)

- Attester d'une participation antérieure à une course en Eau Libre d'une distance équivalente à celle de l'épreuve choisie (pour le 10km avoir achevé cette épreuve en moins de 3heures) L'épreuve probatoire doit avoir été réalisée lors compétition de nage en Eau Libre lors des 12 mois précédent l'épreuve.

ou

- Avoir terminé en 2025 parmi le « TOP 50 » des championnats de France eau Libre lors d'une épreuve individuelle OU parmi le « TOP 30 » du classement général de la Coupe de France ou du Trophée de la Coupe de France.

Un nageur engagé par un club sans avoir répondu à l'un des critères de la grille de qualification en bassin, ou à l'un des critères eau libre, ou sans autorisation spécifique de participation du DTN, sera interdit de départ ou disqualifié pendant ou après la course. Le DTN se réserve le droit de répondre favorablement à des demandes de participation de la part de fédérations étrangères. Elles doivent être adressées à l'adresse suivante : eau.libre@ffnatation.fr



EAU LIBRE RAPPEL REGLEMENT NATIONAL



COUPE DE FRANCE

Circuit performance :

Il s'adresse aux clubs pour une série de 4 étapes qui permettront l'expression de la performance :

- Par équipe : La Coupe de France des Clubs,

Elle se disputera sur une épreuve qui sera référencée lors de chaque étape (distance comprise entre 5km minimum et 10km maximum). Chaque club devra engager a minima 3 nageurs dont les résultats seront pris en compte collectivement et individuellement.

- Individuellement : Le Trophée Individuel Sprint.

Il se disputera sur un Knock Out Sprint lors de chaque étape. Le Circuit Performance s'adresse aux Juniors 1 et plus, nés en 2012 et avant.

- Calendrier : le circuit Performance utilise les étapes de la Coupe de France existantes pour proposer ces épreuves aux clubs et aux nageurs. Les étapes retenues sont les suivantes :

- Etape 1 : 23 et 24 mai 2026 : La traversée des Salines (85)
- Etape 2 : 5 au 7 juin 2026 : Les Championnats de France à Lissac sur Couze (19)
- Etape 3 : 21 juin 2026 : La canadienne (60)
- Etape 4 : 4 et 5 juillet : Les balades Bigoudennes (29)

Circuit fédéral / Coupe de France :

- Catégories : De Benjamins à séniors (voir page 5) avec les catégories Masters 1 & 2 en supplément.

- La Coupe de France / circuit fédéral 2026 se déroulera en appui des courses identifiées par la FFN

- Récompenses :

Les quinze premiers du classement toutes catégories et les trois premiers des classements Juniors 1, Juniors 2, Juniors 3, Maitres 1 (25-44 ans) et Maitres 2 (45 ans et plus) recevront un prix. **Les montants des prix alloués aux meilleurs nageurs de la coupe de France seront déterminés chaque année par délibération du bureau fédéral.**



REGLEMENT RÉGIONAL

COUPE RÉGIONALE

Modalités de classement :

- Les U13 ne sont classés que sur leur participation aux épreuves de **1500m à 3 km** (licenciés compétition)
- Les U15 et plus sont classés que sur leur participation aux épreuves de **3 km et plus** (licenciés compétition);
- Un bonus de participation est attribué aux nageurs ayant effectué des épreuves de ½ fond en bassin sur les championnats LNA et LNA Tour (800m/1500m). La bonification est calée sur la grille de points ci-contre. Un bonus est appliqué pour chaque épreuve nagée.

Engagements :

Ils devront être faits sur la plateforme FFN - Eau Libre : <https://www.ffneaulibre.fr/>
Les non-licenciés (FRANCE NATATION) ne peuvent être classés.

Maillots et combinaisons : Application du règlement FFN.

- Epreuves de coupe régionale :

Si, en fonction de la température de l'eau, le port de la combinaison néoprène est autorisé, tous les modèles de combinaisons néoprène sont autorisés (la combinaison ne doit pas dépasser les poignets, ni couvrir le cou).

Dans le cas d'une température d'eau ne nécessitant pas le port d'une combinaison, seuls les participants respectant le règlement FFN pourront être classés. L'organisateur devra pointer les participants en combinaison et les déclarer hors concours sur Extranat pocket.

Les organisateurs pourront imposer le port d'un système de sécurité à gonflage automatique à la ceinture (type Restube). Le déclenchement de celui-ci (gonflage de la bouée) entrainera une mise hors course et l'évacuation immédiate du nageur.

	Bonification 1/2 fond
1	100
2	90
3	85
4	80
5	75
6	70
7	65
8	60
9	55
10	50
11	49
12	48
13	47
14	46
15	45
16	44
17	43
18	42
19	41
20	40
21	39
etc.	...



REGLEMENT RÉGIONAL

COUPE RÉGIONALE

- Epreuves grand public :

Les non-licenciés devront s'acquitter d'une licence FFN - Eau Libre Promotionnelle au moment de leur première inscription. Ils ne peuvent être classés au titre de la coupe régionale.

Les distances inférieures ou égales à 2000m sont à privilégier pour le grand public.

Le port de la combinaison tissu triathlon (tri-fonction) n'est autorisé que si la température de l'eau est supérieure à 18°C. L'usage de la combinaison néoprène est autorisée, et cela, jusqu'à une température de l'eau maximale de 24,5°C. L'organisateur peut rendre obligatoire le port d'une combinaison néoprène et cela jusqu'à une température de l'eau maximale de 24,5°C.

Classement Final et récompenses :

A l'issue de la dernière étape, le classement récompensera les 3 premières filles et 3 premiers garçons dans les catégories suivantes :

- U13
- U15
- U18
- U20 et plus (séniors)

Les vainqueurs en toutes catégories de chaque sexe recevront une coupe ou un trophée.

En cas d'égalité, le nombre d'étapes sera pris en compte, puis le nombre de points sur l'épreuve la plus longue.

Les récompenses seront données lors du championnat régional.

Attribution des points pour le classement de la Coupe régionale :

Les points rapportés lors de chaque étapes sont pris en compte pour le classement. Les 4 meilleures cotations seront retenues. La grille de points est la même que celle de la FFN pour la coupe de France.

Les points obtenus lors des championnats de France et des championnats régionaux sont doublés.



REGLEMENT RÉGIONAL

12 & 13
SEPT
2026

LA JEMAYE (24)

CHAMPIONNAT LNA OPEN

Règlement :

Il se déroule sur une seule journée. Même s'il peut attribuer des titres par catégories, c'est le classement toutes catégories qui servira à l'attribution de points pour le classement national des nageurs et des clubs.

Les résultats devront être adressés à la Fédération dans la semaine suivant l'épreuve pour pouvoir prétendre à l'attribution des bonifications (eau.libre@ffnatation.fr).

Les points obtenus lors du championnats sont doublés pour le classement de la coupe LNA.

Catégories et épreuves :

- U13 : 3km
- U15 : 5km
- U18 et plus : 5km
- Toutes catégories : Relais Mixte 4x500m

Critères d'accès :

- Etre détenteur d'une licence compétiteur

Engagements :

Ils se feront uniquement par les clubs sur <https://www.ffneaulibre.fr>

Récompenses :

Médaille aux 3 premières et 3 premiers par catégorie, le titre de champion de nouvelle aquitaine ne sera décerné qu'aux licenciés de la région. Les nageurs extérieurs seront récompensés en fonction de leur classement.



REGLEMENT RÉGIONAL

12 & 13
SEPT
2026

LA JEMAYE (24)

CHAMPIONNAT LNA OPEN

Modalités :

- Température de l'eau :

la réglementation FFN en vigueur sera appliquée (voir page 4 du Règlement)

- Règlement du relais :

Une équipe est composée de 2 filles et 2 garçons du même club. Il n'est pas obligatoire d'être qualifié aux championnats pour participer au relais. Chaque nageur réalise une distance de 500 m. Les nageurs sont nominativement désignés lors de l'engagement. Le classement de l'équipe se fera au temps et sera déterminé à l'issue du parcours du dernier relayeur.

Le nombre d'équipes par club n'est pas limité. Les nageurs d'une même équipe devront porter le même bonnet de club.

Le départ sera plongé ou dans l'eau. Les passages de relais se feront dans l'eau. Les quatre nageurs devront parcourir l'intégralité de la course.

- Maillots et combinaisons :

Combinaisons autorisées dans la limite du règlement

- Cérémonies protocolaires :

Elles se dérouleront dès la validation des résultats. Pour chaque épreuve sera établi un classement dames et messieurs en fonction des catégories autorisées à participer dans ladite épreuve ; les trois premiers des classements recevront une médaille.

12



EAU LIBRE

COUPE DE FRANCE DES RÉGIONS

19

SEPT

2026

À DÉTERMINER

CRITÈRES DE SÉLECTION

A VENIR