

Programme sportif 2023/2024



Sommaire

- ➔ Circuits 70 (période de travail)
- ➔ Championnats Haute-Saonais (sur grille)
- ➔
- ➔ Championnats District Haute-Saône / Doubs / Territoire (sur grille)
- ➔ Championnats régionaux (sur grille)
- ➔ Divers meetings



Objectifs Circuit 70

- ➔ Mise en application des axes de travail effectués en entraînement en situation de compétition.
- ➔ Recherche d'axes d'amélioration permettant une nage moins énergivore et plus propre avec pour but la réalisation des temps permettant l'accès aux différents championnats.
- ➔ Prise de conscience des points forts et des points faibles de chacun, être capable d'analyser les erreurs faites et les solutions pour ne pas les reproduire .



Règlement des Circuits zone Nord / zone Sud et des Championnats Haute-Saonais

- ⇒ Ouvert à toutes les catégories d'âge (Avenirs à Masters)
- ⇒ Maximum : 6 courses / nageur
- ⇒ Minimum 1 officiel par tranche de 10 Nageurs
- ⇒ Engagement : 1€ la course
- ⇒ Réaliser le temps des grilles de qualification pour l'accès aux Championnats de Haute-Saône, deux courses bonus possible



Classements des Circuits Zone Sud / Zone Nord et des Championnats de Haute-Saône

Classements :

Avenirs :

5 premiers sur une double année d'âge sur les 25 m (ex:2011/2012)

5 premiers par année d'âge au cumul des deux meilleures courses sur les 50m et + (la table ffn)

Benjamins :

Au cumul des points sur les 3 meilleures courses, médailles aux 3 premiers Benjamin(e)s par année d'âge.

Juniors et + : Au cumul des points sur les 3 meilleures courses, médailles aux 3 premiers Juniors 1 / 2 et aux Juniors 3 et +

Médailles aux trois premiers relais Avenirs et Benjamins



Dates et Programmes des Circuits

Dates :15 Octobre à Noidans les Vesoul et Gray / 18 Février à Pontarlier et Luxeuil / 07 Avril à Noidans les Vesoul et Gray

Réunion 1 : OP 8h00	Réunion 2 : OP:13h30
4 x 50 NL	4 x 25 NL
400 NL	100 4 Nages
100 Brasse	50 Papillon
200 Pap	50 NL
100 Dos	25 Papillon
200 NI	25 Dos
100 Pap	50 Brasses
200 4 Nages	50 Dos
100 NI	25 Brasses
200 Dos	25 NL
200 Brasses	400 4 Nages
4 x 50 4 Nages	4 x 25 4 Nages



Objectifs

Championnats Haute-Saône

- ➔ Réaliser les minimas pour les niveaux supérieurs (Championnats Districts et Régionaux)
- ➔ Réaliser des courses sans fautes techniques
- ➔ Améliorer sa technique de nage et la gestion des courses afin de réaliser de meilleurs chronos



Dates et Programme des Championnats de Haute-Saône

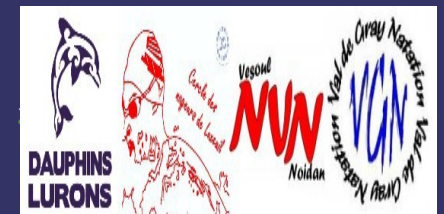
Dates : Le Mercredi 08 Mai à Lure

Réunion 1 : OP 8h00	Réunion 2 : OP:13h30
4 x 50 NL	4 x 25 NL
400 NL	100 4 Nages
100 Brasse	50 Papillon
200 Pap	50 NL
100 Dos	25 Papillon
200 NI	25 Dos
100 Pap	50 Brasses
200 4 Nages	50 Dos
100 NI	25 Brasses
200 Dos	25 NL
200 Brasses	400 4 Nages
4 x 50 4 Nages	4 x 25 4 Nages



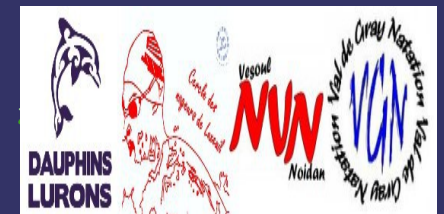
Objectifs Championnats District (Haute-Saône / Doubs / Territoire ?)

- ➔ Réaliser les minimas pour le niveau supérieur
(Championnats Régionaux)
- ➔ Accéder à des finales et à des podiums
- ➔ Améliorer sa technique de nage et la gestion des courses afin de réaliser de meilleurs chronos .



Règlement Championnats District (Haute-Saône / Doubs / Territoire)

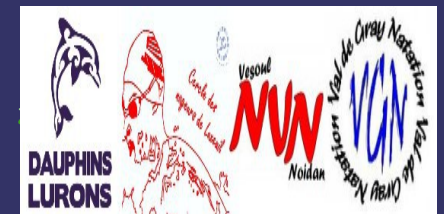
- ⇒ Ouvert à toutes les catégories d'âge (Avenirs à Masters)
- ⇒ Maximum : 6 courses / nageur (4 courses pour les Avenirs)
- ⇒ Minimum 1 officiel par tranche de 10 Nageurs
- ⇒ Engagement : 2€ la course
- ⇒ Réaliser le temps des grilles de qualification, deux courses bonus possible.
- ⇒ Limitation à 2 séries de 800 et 1500 NL (doublage des séries)



Finales et récompenses Championnats District (Haute-Saône / Doubs / Territoire)

Finale uniquement sur les 50 et 100m

- ➔ Finale A et B Juniors et + : Récompenses aux 5 premiers Juniors 1 / 2 et Juniors 3 et + au cumul des 5 courses.
- ➔ Finale C et D Avenirs / Jeunes : Récompenses aux 5 premiers jeunes 1, jeunes 2 et Jeunes 3 au cumul des 5 courses (3 courses pour les Avenirs).



Dates et programmes Championnats District (25 / 70 / 90)

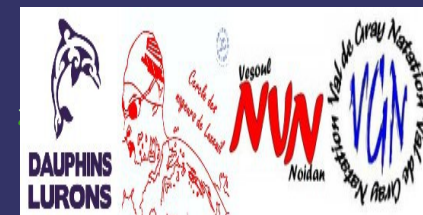
Dates : 18 / 19 Novembre 2023 à Montbéliard

Réunion 3 : Dimanche 19 Novembre

400 NL Dames
50 Brasses Messieurs
50 Brasses Dames
100 Pap Messieurs
100 Pap Dames
400 4 Nages Messieurs
200 4 Nages Dames
50 Dos Messieurs
50 Dos Dames
100 NI Messieurs
100 NI Dames
200 Dos Messieurs
200 Dos Dames

Réunion 4 : Dimanche 19 Novembre

50 Brasses Messieurs Finale D/C/B/A
50 Brasses Dames Finale D/C/B/A
100 Pap Messieurs Finale D/C/B/A
100 Pap Dames Finale D/C/B/A
200 Brasses Messieurs
200 Brasses Dames
800 NI Messieurs
800 NI Dames
50 Dos Messieurs Finale D/C/B/A
50 Dos Dames Finale D/C/B/A
100 NI Messieurs Finale D/C/B/A
100 NI Dames Finale D/C/B/A
4 x 50 NI Mixte



Dates et programmes Championnats District (25 / 70 / 90)

Dates : 25 et 26 Mai 2024 à Lure

Réunion 1 : Samedi 25 Mai	Réunion 2 : Samedi 25 Mai
<p>400 NL Messieurs 50 Papillon Dames 50 Papillon Messieurs 100 Brasse Dames 100 Brasses Messieurs 400 4 Nages Dames 200 4 Nages Messieurs 50 NL Dames 50 NI Messieurs 100 Dos Dames 100 Dos Messieurs 200 NI Dames 200 NI Messieurs 4 x 100 NL Dames 4 x 100 NL Messieurs</p>	<p>50 Papillon Dames Finale D/C/B/A 50 Papillon Messieurs Finale D/C/B/A 100 Brasse Dames Finale D/C/B/A 100 Brasses Messieurs Finale D/C/B/A 200 Pap Dames 200 Pap Messieurs 1500 NI Dames 1500 NI Messieurs 50 NL Dames Finale D/C/B/A 50 NI Messieurs Finale D/C/B/A 100 Dos Dames Finale D/C/B/A 100 Dos Messieurs Finale D/C/B/A 4 x 50 4 Nages Mixtes</p>



Dates et programmes Championnats District (25 / 70 / 90)

Dates : 25 - 26 Mai 2024 à Lure

Réunion 3 : Dimanche 26 Mai	Réunion 4 : Dimanche 26 Mai
<p>400 NL Dames 50 Brasses Messieurs 50 Brasses Dames 100 Pap Messieurs 100 Pap Dames 400 4 Nages Messieurs 200 4 Nages Dames 50 Dos Messieurs 50 Dos Dames 100 NI Messieurs 100 NI Dames 200 Dos Messieurs 200 Dos Dames</p>	<p>50 Brasses Messieurs Finale D/C/B/A 50 Brasses Dames Finale D/C/B/A 100 Pap Messieurs Finale D/C/B/A 100 Pap Dames Finale D/C/B/A 200 Brasses Messieurs 200 Brasses Dames 800 NI Messieurs 800 NI Dames 50 Dos Messieurs Finale D/C/B/A 50 Dos Dames Finale D/C/B/A 100 NI Messieurs Finale D/C/B/A 100 NI Dames Finale D/C/B/A 4 x 50 NI Mixte</p>



Informations diverses

12 Novembre : ITC TC à Auxerre et Besançon
24/26 Novembre : Regionaux à Nevers
10 Decembre A-M : ITC Avenirs à Gray
Dimanche 17 Decembre : Meeting Montbéliard ??
ITC Benjamins le 02 Juin à Pontarlier
22/23 Juin : Meeting du Ludolac

Remboursement des forfaits ayant lieu 24h avant la compétition , pas de remboursements le jour J.
L'ensemble des compétitions seront couplées avec la catégorie Masters.

Zone Nord (110 Nageurs + 15 Masters) : Lure (30), Luxeuil (10), Vesoul (30) , Montbéliard (35)
Zone Sud (130 Nageurs) : Gray (25) , Pontarlier (25) , Besançon (80)
Zone Territoire ??

Attente du programme Masters 2024

