



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

**NATATION ARTISTIQUE**

**2023/2024**



**REGLEMENT SPORTIF**



**NATATION - WATER POLO - NATATION ARTISTIQUE - PLONGEON - EAU LIBRE**

03 83 18 87 32

courriel : [secretariat@lge-natation.fr](mailto:secretariat@lge-natation.fr)

Site internet : [www.lge-natation.fr](http://www.lge-natation.fr)



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

## ENF : Ecole de Natation Française

### Règlement ENF :

Tou(te)s les nageuses/nageurs né(e)s en 2015 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS) pour participer à toutes les compétitions

## FORMATIONS

Elles seront gérées par l'ERFAN/LGEN.

## EPREUVES de SYNCHRONAT

*Cf Annexe : Calendrier régional disponible sur le site de la Ligue*

Les engagements seront à faire obligatoirement sur EXTRANAT pour les nageurs, les officiels et officiels en examens. Les délais sont fixés sur ExtraNat.

Le club organisateur devra envoyer les ordres de passage des différentes épreuves avant la compétition afin de permettre aux clubs participants de contrôler leurs engagements.

### Frais d'engagements à payer à la LGEN :

Découverte par épreuve : **5 euros**

Argent/Or par épreuve: **5 euros**

Engagement en dehors de la période d'engagement : **20 euros**



## LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

### Pénalités :

☒ Forfait nageurs post-engagement ou le jour de la compétition : **10 euros/ épreuve**  
Les pénalités ne seront pas appliquées sur présentation d'un certificat médical (le jour de la compétition)

☒ Forfait d'officiels post-engagement ou le jour de la compétition : **100 euros**  
Possibilité de faire remplacer un officiel par un autre officiel de niveau équivalent et non initialement prévu dans le jury de départ.

Il n'y aura pas de pénalité liée aux officiels pour les clubs n'ayant pas d'officiel du niveau nécessaire s'il est engagé dans la démarche de formation d'officiels et qu'il présente au-moins un officiel en examen.

L'ensemble des droits d'engagements et pénalités sont à payer à la Ligue Grand Est de Natation.

### **PAIEMENT EN LIGNE AVANT LA COMPÉTITION**

### Organisation générale :

Le jury de la compétition sera établi par le responsable des officiels, son adjoint ou le Juge Arbitre de la compétition.

Le programme de la compétition sera établi par le juge arbitre de la compétition, en accord avec le club organisateur de la compétition et le responsable des officiels ou son adjoint.

*EN CAS D'ENGAGEMENT DE NAGEURS A LA FOIS EN SYNCHRO DECOUVERTE, SYNCHRO D'ARGENT/SYNCHRO D'OR, LE CLUB DEVRA ENGAGER 1 OFFICIEL DU NIVEAU REQUIS POUR CHAQUE NIVEAU.*

Il serait souhaitable qu'au-delà de 12 nageurs engagés dans une même épreuve un 2ème juge soit également engagé pour l'épreuve. *A PARTIR DE 15 NAGEURS, CE DEUXIEME OFFICIEL EST OBLIGATOIRE.*

Les juges en examen seront engagés sur ExtraNat en même temps que les officiels du club. Tout juge en examen non engagé sur ExtraNat ne sera pas admis à passer des épreuves le jour de la compétition.

Les entraîneurs et toutes personnes ne faisant pas partie du jury (jury, secrétariat, déléguée) ne sont pas autorisés à rester le long du bassin, ni sur les plots, pour le bon déroulement des épreuves. Cette zone sera mise en place par l'organisateur en lien avec le juge arbitre.

En dehors de cette zone, les entraîneurs pourront circuler.



## LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

### Les épreuves (précisions) :

- ENF3 (Propulsion Ballet) :

Si l'ENF 3 est organisé, il est préférable qu'une seule musique soit choisie. Ainsi, pour la saison en cours, ce sera « Sophia » d'Alvaro Soler pour les 3 territoires du Grand Est.

- Propulsion Technique :

Cette épreuve sera réalisée sur 25 m sauf si la profondeur de la piscine ne le permet pas. Dans ce cas, l'épreuve se déroulera sur les premiers 12m50 du bassin afin de permettre aux officiels de juger les nageurs sur une même zone du bassin. Le tirage au sort a lieu 15 jours avant la session.

### Diffusion des résultats :

- Les résultats des épreuves seront remontés via ExtraNat dans les 48H.
- Le jury devra être envoyé au responsable des officiels Delphine GILEWSKI ([officiels.nat-artistique@lge-natation.fr](mailto:officiels.nat-artistique@lge-natation.fr)) pour le suivi des officiels et des officiels en examen dans la semaine suivant la compétition.
- Pour le suivi du SynchroNat, à chaque validation de niveau découverte, argent ou or, le responsable de club ou coachs devra adresser un mail à Lionel MULLER ([lionel.muller@lge-natation.fr](mailto:lionel.muller@lge-natation.fr)) pour mise à jour du niveau sur ExtraNat.
  - Informations à transmettre : IUF, Nom + prénom, date de validation de la dernière épreuve validée.

**ATTENTION :** les secrétariats et composition de jurys doivent être intégralement complétés (Prénom + nom), y compris les juges en examen



## LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

# COMPÉTITIONS RÉGIONALES

***Cf Annexe : Calendrier régional disponible sur le site de la Ligue***

Les modalités d'engagements (pré-engagement et ExtraNat ...), la qualification des nageurs et ballets des Nationales 3 aux Nationales 2 (N2) et Nationales 1 (N1), le système de notation seront les mêmes que pour les compétitions FFN et FFN.

La qualification en N2 ne tient pas compte des pénalités de nageurs manquants en équipe libre.

La Ligue Grand Est de Natation délègue l'organisation de chaque compétition à une structure (Club, Comité départemental ou Ligue). La Ligue Grand Est versera à la structure organisatrice une partie des engagements selon la répartition prévue au présent règlement **ou prendra en charge les médailles quand la compétition est organisée dans une autre Ligue (notamment pour les catégories Seniors et Juniors)**. L'ensemble des frais sont à la charge de la structure organisatrice. Seuls les frais du Juge-arbitre pourront être éventuellement pris par la Ligue **en cas d'absence locale des compétences idoines**.

La Ligue Bourgogne-France-Comté pourra se joindre à la LGEN pour toutes les compétitions (FFN ET Challenge). **Leurs frais d'engagements iront à leur propre ligue qui fournira les médailles.**

### Frais d'engagements :

Frais d'engagements à payer à la LGEN : Obligation de valider le bordereau financier sur ExtraNat

ÉPREUVES	CHAMPIONNAT FFN	CHALLENGE	ENGAGEMENTS HORS PÉRIODE
Nageurs	8 euros	8 euros	
Solo	6 euros	8 euros	Tarif X4
Duo	12 euros	10 euros	Tarif X4
Ballet	15 euros	12 euros	Tarif X4



## LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

### Pénalités :

- Forfait nageurs post-engagement ou le jour de la compétition : **10 euros/ épreuve**  
Les pénalités ne seront pas appliquées sur présentation d'un certificat médical (au cours de la compétition)
- Forfait d'officiels post-engagement ou le jour de la compétition : **100 euros**  
Possibilité de faire remplacer un officiel par un autre officiel de niveau équivalent et non initialement prévu dans le jury de départ.
- Forfait d'officiels en examen post-engagement ou le jour de la compétition (y compris ceux qui ne se présentent qu'1/2 journée alors qu'ils étaient inscrits sur la journée entière) : **50 euros**
- Si le club ne fournit pas d'officiels pour TOUTE la compétition (FFN ou Challenge) : **150 euros**  
Possibilité d'un seul joker par club et par saison (*PAS DE JOKER SI LE CLUB NE PARTICIPE QU'À UNE SEULE COMPÉTITION*, challenge ou FFN, dans la saison). Le club n'ayant pas d'officiel doit engager au-moins un officiel en examen.

Il n'y aura pas de pénalité liée aux officiels pour les clubs n'ayant pas d'officiel du niveau nécessaire s'il est engagé dans la démarche de formation d'officiels et qu'il présente au-moins un officiel en examen.

**L'ensemble des droits d'engagements et pénalités sont à payer à la Ligue Grand Est de Natation.**

**PAIEMENT EN LIGNE AVANT LA COMPÉTITION**



## LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

## Les podiums

Afin de valoriser les jeunes nageurs de chaque catégorie Poussin, Avenir et Jeune, un podium spécifique en figures imposées sera mis en place à chaque compétition régionale.

Avenir : Classement Général + Classement Avenir par année 2013, 2014, 2015 + classement « garçon »  
Jeune : Classement Général + Classement Jeune par année 2012, 2011, 2010 + classement « garçon »  
Juniors : Solos Techniques/Solo Libres Classement Général + pour les catégories 2007/2008 ENSEMBLE (soit 2 classements en tout)

## Le Challenge

### Conditions de participation :

- Tou(te)s les nageuses/nageurs né(e)s en 2015 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS) pour participer à toutes les compétitions. Pour les autres années d'âge, la participation est libre sous réserve d'avoir une licence compétition à jour.
- **DANS LA MEME CATEGORIE D'AGE :**
  - **Un club ne peut engager qu'UN SEUL solo Fille et 1 solo Garçon (peu importe la catégorie A ou B) ;**
  - **Si un club engage deux duos ou plus, obligation de présenter un ballet d'équipe.**
  - **Si un club engage deux équipes la première doit obligatoirement être composée de 8 nageurs**

**AU-DELA DE 2 BALLETS ENGAGES DANS UNE MEME EPREUVE UN 2EME JUGE SOIT EGALEMENT ENGAGE POUR L'EPREUVE.**

**POUR LES EPREUVES COLLECTIVES DES CATEGORIES AVENIRS ET JEUNES, SEULE L'EPREUVE BALLETS LIBRES EST AUTORISEE, IL N'Y AURA PAS D'EPREUVE BALLETS COMBINES. L'EPREUVE DU BALLETS COMBINES NE SERA POSSIBLE QU'EN CATEGORIE JUNIOR/SENIORS CONFORMEMENT AU PROGRAMME FFN.**

**Attention : les solos ne seront pas forcément qualifiables pour les N2 (voir règlement N2)**



## LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

### Points de qualification pour le Challenge Interrégional INRE :

(ATTENTION : si le score est différent sur le règlement N2, c'est ce dernier qui compte)

**Seuls les 8 premiers ballets par épreuve seront qualifiés à condition de faire le score minimal,**

QUALIFICATION Challenge Interrégional	SOLO	DUO	EQUIPE	COMBINE
Avenirs		58	56	
Jeunes		60	58	
Juniors/Seniors		62	60	60

**RAPPEL :** si un ballet fait les points de qualification pour le Challenge Interrégional lors d'un championnat régional fédéral, il **DOIT DIRECTEMENT** aller en Challenge Interrégional. La participation aux régionaux Challenge lui est interdite.

## STAGES REGIONAUX

### Objectifs :

- Formation initiale et continue des entraîneurs
- Créer un réseau d'échange entre les entraîneurs, mieux se connaître
- Détection des jeunes nageurs (12 ans et moins)
- Valorisation du CNAHN et implication de leurs entraîneurs dans les formations de la Ligue

### Actions :

Une action de formation sera envisagée et un sondage auprès des clubs sera effectué. En fonction des résultats et des possibilités, une action sera engagée.

### Encadrements et formateurs :

A déterminer mais le CNAHN de Strasbourg sera prioritairement sollicité



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

## PROGRAMME POUSSINS

### CONTENU DES EPREUVES

FIGURES IMPOSEES	EPREUVES LIBRES
<p><u>2 figures obligatoires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saut périlleux arrière groupé – fig n° 310</li> <li>- Position Ballet leg - (seule la position ballet leg est évaluée, la prise de position est libre)</li> </ul> <p>Ces figures seront réalisées avec ou sans des aides extérieures (bidons frites planches) au choix des nageuses qui pourront les lâcher en cours d'exécution des figures.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Règles générales :</u></b></p> <p><b>Il n'est autorisé qu'une seule épreuve par nageur/nageuse solo, duo, équipe sauf pour le duo mixte</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Ballet d'équipe</u></b></p> <p>Le ballet d'équipe est composé de 4 à 8 nageuses/nageurs + 2 remplaçantes/remplaçants.</p> <p>Éléments imposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kick</li> <li>- Battements costaux</li> <li>- Voilier ou ballet leg</li> <li>- 1 cercle</li> <li>- 1 ou 2 lignes</li> </ul> <p>Distance : 15 minimum Durée : 1'30 (+ ou – 15 sec)</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>Duo et Duo Mixte</u></b></p> <p>Le duo est composé de 2 nageuses + 1 remplaçante Le duo mixte est composé obligatoirement d'un nageur et d'une nageuse + 1 remplaçante/remplaçant</p> <p>Éléments imposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kick</li> <li>- Battements costaux</li> <li>- Voilier ou ballet leg</li> <li>- Élévation d'un bras le plus haut possible</li> <li>- Recherche de verticale</li> <li>- Un contact entre les nageurs / nageuses</li> </ul> <p>Durée : 1'15 (+ ou – 15 sec)</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>Solo :</u></b></p> <p>Éléments imposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kick</li> <li>- Battements costaux</li> <li>- Voilier ou ballet leg</li> <li>- Élévation d'un bras le plus haut possible</li> <li>- Recherche de verticale</li> </ul> <p>Durée 1' (+ ou – 15 sec)</p>



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

**TENUE :**

Pour les Figures imposées : maillot noir et bonnet blanc, lunettes autorisées

Pour les épreuves libres : maillot selon règlement FFN sans accessoire ni maquillage excessif, lunettes interdites

**CLASSEMENT ET JUGEMENT :**

**1/ FIGURES IMPOSEES :**

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

**2/ EPREUVES LIBRES :**

Les libres seront appréciés 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 FFN.

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

**EQUIPES LIBRES :**

<b>Eléments imposés</b> Note sur 6 points	<b>Formations</b> Note sur 2 points	<b>Exécution et Synchronisation</b> Note sur 2 points
Chaque élément obligatoire est noté sur 2 points :  - Kick : 2 points - Battements costaux : 2 points - Voilier ou Ballet leg : 2 points	Note sur 2 points :  - Cercle : 1 point - 1 ou 2 lignes : 1 point	Note sur 2 points



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

**SOLO / DUO / DUO MIXTE :**

<b>Éléments imposés</b> Note sur 5 points	<b>Formations</b> Note sur 3 points	<b>Exécution et Synchronisation</b> Note sur 2 points
Chaque élément obligatoire est noté sur 1 point - élévation d'un bras le plus haut possible : 1 point - Recherche de la verticale : 1 point - Voilier ou Ballet leg : 1 point - Kick : 1 point - Battements costaux : 1 point	- <u>En duo</u> , contact : 2 point Reste du programme : 1 point  - <u>En solo</u> , glisse et parcours : 3 points	Note sur 2 points

**RECOMPENSES :**

Toutes les participations seront valorisées avec remise d'un diplôme et d'une médaille.

Les athlètes ayant atteints le score de 6 points en figures imposées se verront remettre la sirène d'or ou le triton d'or.



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

## MEETING DU GRAND EST

### CONTENU DES EPREUVES :

**Objectifs :** Compétition préparatoire aux compétitions FFN de la saison en cours avec des conditions de participation allégée et simplifiée pour mettre à chaque nageur/nageuse et club d'y participer.

**Conditions d'engagement :** Identique au règlement fédéral pour les compétitions FFN Régional.

### CATEGORIE AVENIRS

FIGURES IMPOSEES	EPREUVES LIBRES
<p><b>Figures du Championnat FFN Régional.</b></p> <p>Il n'y a pas d'obligation de présenter les figures imposées</p> <p>Notation selon les critères FFN</p>	<p><b>Epreuves :</b> solo, duo + duo mixte, équipe, combiné</p> <p><b>Temps des ballets :</b> libre, au maximum les temps de ballet FFN conformément au règlement fédéral. Il n'est pas nécessaire de couper la musique au temps du ballet présenté.</p> <p>L'objectif est de donner la possibilité aux nageurs et nageuses de présenter un ballet en fonction de leur niveau de préparation.</p> <p>Les ballets seront évalués pour permettre aux entraîneurs d'avoir des axes d'améliorations en prévision des différentes compétitions FFN.</p>



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

**CATEGORIE JEUNES**

<b>FIGURES IMPOSEES</b>	<b>EPREUVES LIBRES</b>
<p><b>Figures du Championnat FFN Régional</b></p> <p>Tirage au sort 72 heures avant</p> <p>Il n'y a pas d'obligation de présenter les figures imposées</p> <p>Notation selon les critères FFN</p>	<p><u>Epreuves</u> : solo, duo + duo mixte, équipe, highlight, combiné</p> <p><u>Temps des ballets</u> : libre, au maximum les temps de ballet FFN conformément au règlement fédéral. Il n'est pas nécessaire de couper la musique au temps du ballet présenté.</p> <p>L'objectif est de donner la possibilité aux nageurs et nageuses de présenter un ballet en fonction de leur niveau de préparation.</p> <p>Les ballets seront évalués pour permettre aux entraîneurs d'avoir des axes d'améliorations en prévision des différentes compétitions FFN.</p>

**CATEGORIE JUNIORS**

<b>EPREUVES LIBRES</b>
<p><u>Epreuves</u> : solo libre, solo technique, duo libre + mixte, duo technique + mixte, équipe libre, équipe technique, highlight</p> <p><u>Temps des ballets</u> : libre, au maximum les temps de ballet FFN conformément au règlement fédéral.</p> <p>L'objectif est de donner la possibilité aux nageurs et nageuses de présenter un ballet en fonction de leur niveau de préparation.</p>



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

Les ballets seront évalués pour permettre aux entraîneurs d'avoir des axes améliorations en prévision des différentes compétitions FFN.

**CLASSEMENT – RECOMPENSE – FRAIS D'ENGAGEMENT :**

Il n'y aura pas classement : tous les nageurs et nageuses participant au Meeting du Grand Est recevront une récompense – « petit cadeau ».

Frais d'engagement : sur la base de la tarification FFN et 90% des engagements pour le Club organisateur selon la règle régionale.

**RENCONTRE TECHNIQUE FFN**

Des rencontres techniques FFN seront organisées afin de permettre une meilleure préparation des athlètes à cette épreuve lors des championnats RÉGIONAUX /N2 en catégories Avenirs et Jeunes.

Un parcours (figures imposées des régionaux) est proposé et la participation est libre et gratuite à chacune des sessions proposées, sauf celle inclus dans le Meeting du Grand Est.

**1/ parcours catégorie Avenir**

- Février 2024 - Meeting du Grand Est
- Avril 2024 – en parallèle du synchronat

**2/ parcours catégorie Jeunes**

- Janvier 2024 – en parallèle du synchronat
- Février 2024 - Meeting du Grand Est

Le tirage au sort des figures aura lieu 72 heures avant l'épreuve.

Application du règlement World Aquatics et FFN pour le jugement des épreuves.

Les résultats/classements seront donnés à l'issue de l'épreuve.

Il n'y aura aucun podium, ni aucune récompense.



**LIGUE  
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001  
54510 TOMBLAINE

## RECAPITULATIF DES FRAIS D'ENGAGEMENTS

Procédure de paiement des engagements obligatoire pour les clubs :

- L'ensemble des droits d'engagements et pénalités sont à payer à la Ligue Grand Est de Natation.
- Vous devrez payer AVANT la compétition

### SYNCHRONAT :

- ✓ Découverte – par épreuve et par nageur : 5 euros
- ✓ Argent & Or – par épreuve et par nageur : 5 euros

### Challenge / Programme Poussins :

- ✓ Nageur : 8 euros
- ✓ Solo : 8 euros
- ✓ Duo : 10 euros
- ✓ Ballet : 12 euros

### FFN/meeting régional :

- ✓ Nageur : 8 euros
- ✓ Solo : 6 euros
- ✓ Duo : 12 euros
- ✓ Ballet : 15 euros

ENGAGEMENTS en-dehors de la période : tarif de base de l'épreuve X4  
Forfait hors justification médicale : 10€

TOUS les frais seront à la charge du club support sauf la prise en charge du Juge-arbitre (en cas d'absence d'officiel du niveau nécessaire localement) de la compétition (FFN & Challenge) et du synchronat qui seront pris par la Ligue.

La Ligue reversera aux clubs organisateurs un % des engagements :

- Synchronat : 75% des engagements pour le club organisateur
- Challenge / Programme Poussins : 80% des engagements pour le club organisateur
- FFN/Meeting Régional : 90% des engagements pour le club organisateur

Le club organisateur envoie à la Ligue une facture correspondant à son % des engagements. Le libellé de la facture est le suivant : Frais d'organisation de la compétition : « nom et lieu de la compétition », soit .... Euros.