



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Natation Artistique 2025 - 2026

REGLEMENT SPORTIF

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

03 83 18 87 32
courriel : secretariat@lge-natation.fr
Site internet : www.lge-natation.fr



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

SOMMAIRE :

1. ENF : Ecole de Natation Française	3
2. FORMATIONS	3
3. EPREUVES de SYNCHRONAT	3
3.1. Engagements et pénalités :	3
3.2. Organisation générale	4
3.3. Les Epreuves (précisions)	4
3.4. Diffusion des résultats :	5
4. COMPETITIONS REGIONALES	5
4.1. Engagements et pénalités :	6
4.2. Les Podiums des compétitions régionales de niveau Championnat :	7
4.3. Organisation des compétitions Challenge :	8
4.4. Catégories Maître	11
4.5. Jugement du challenge avenir, jeune, junior, senior, maître	14
4.6. Précisions sur la participation Handisport	14
5. STAGES REGIONAUX	15
5.1. Contenu des épreuves	16
5.2. Tenue :	17
5.3. Classement et Jugement	17
5.4. Les récompenses	18
7. MEETING DU GRAND EST	19
7.1. Contenu des épreuves	19
7.2. Classement – Récompense – Frais d’engagement	21
8. RENCONTRE TECHNIQUE FIGURES IMPOSEES	21
9. RECAPITULATIF DES FRAIS D’ENGAGEMENTS	21



LIGUE
GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

1. ENF : Ecole de Natation Française

Application du Règlement 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 à toutes les compétitions

2. FORMATIONS

Elles seront gérées par l'ERFAN/LGEN.

3. EPREUVES de SYNCHRONAT

3.1. Engagements et pénalités :

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 : **5 euros par épreuve Découverte/Argent/Or**

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

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

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 (dans les 72 heures après 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.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

3.2. 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 À LA FOIS EN SYNCHRO DÉCOUVERTE, 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 2^{ème} juge soit également engagé pour l'épreuve. A PARTIR DE 15 NAGEURS, CE DEUXIÈME 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.

3.3. Les Epreuves (précisions)

- **ENF3 :**

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.

- **Handisport :**

Un nageur handisport pourra nager avec des adaptations à condition de présenter un certificat MDPH de reconnaissance de la situation de handicap au juge arbitre de la compétition. Des adaptations pourront être demandées par le coach/l'accompagnateur, à savoir :

- Passer les épreuves avec un casque et des instructions en direct
- Passer les épreuves avec un exemple à côté (notamment pour le parcours à sec)

Ces propositions sont non-exhaustives et pourraient à la demande être étoffées.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

3.4. 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) 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 Marie AL RAI (mariealrai@hotmail.com) 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

4.

COMPETITIONS REGIONALES

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 Régionaux aux Nationales 2 (N2), Nationales 1 (N1) et Elite, le système de notation seront les mêmes que pour les compétitions FFN.

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.

Les Coach Cards et les musiques devront être envoyés au plus tard 8 jours calendaires avant la compétition.

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.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

4.1. Engagements et pénalités :

Frais d'engagements à payer à la LGEN :

EPREUVES	CHAMPIONNAT FFN	CHALLENGE	ENGAGEMENTS HORS PERIODE
Nageurs	10 euros	10 euros	
Solo	10 euros	10 euros	Tarif X4
Duo	10 euros	10 euros	Tarif X4
Ballet	10 euros	10 euros	Tarif X4

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 (dans les 72 heures après 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 (FINA 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 compétition, challenge ou FINA, dans la saison). Le club n'ayant pas d'officiel doit engager au moins un officiel en examen.
- En cas de non-transmission des Coach Cards et de la musique dans le 8 jours précédant la compétition, le Juge Arbitre procédera à un tirage au sort des ordres de passage de telle sorte que le ou les ballets contrevenants passeront en 1^{ère} position.

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.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

4.2. Les Podiums des compétitions régionales de niveau Championnat :

Afin de valoriser les jeunes nageurs de chaque catégorie Avenir, Jeune et Juniors, un podium spécifique sera mis en place à chaque compétition régionale, selon le détail ci-après

- Avenir : Figures imposées Classement Général + classement handisport + un classement pour chaque année d'âge 2015, 2016, 2017, 2018/2019 + classement « garçon »
- Jeune : Figures imposées Classement Général + classement handisport + un classement pour chaque année d'âge 2014, 2013, 2012 + classement « garçon »
- Juniors : Solos Techniques/Solo Libres classement selon le règlement fédéral FFN pour la catégorie 2009/2010 ensemble + classement général + classement handisport

Précisions sur la participation Handisport :

- Les nageurs handisport POURRONT rester une année de plus dans la catégorie d'âge inférieure pour leur permettre de progresser à leur rythme.
- Ils auront la possibilité de participer au championnat avenir à condition d'avoir participé activement à minimum une session de synchronat DECOUVERTE.
- Ils auront la possibilité de participer au championnat jeune à condition d'avoir validé le synchronat DECOUVERTE et avoir participé activement à minimum une session de synchronat ARGENT.
- Ils auront la possibilité de participer au championnat junior à condition d'avoir validé le synchronat ARGENT.

Pour les équipes inclusives en championnat : le nageur handisport obtiendra la note la plus basse de ses coéquipières, n'aura pas de 0 pour rester dans une démarche d'encouragement.

Il pourra avoir les adaptations demandées par le coach/l'accompagnateur, à savoir :

- Passer les épreuves avec un casque et des instructions en direct.
- Être retiré de la file d'attente des Figures Imposées au besoin.
- Une diminution du temps de ballet à condition d'être toujours dans le respect de l'annexe 3.

Ces propositions sont non-exhaustives et pourraient à la demande être étoffées.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

4.3. Organisation des compétitions Challenge :

Rappel du règlement fédéral

- Tou(te)s les nageuses/nageurs né(e)s en 2017 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.
- Un(e) nageur(se) engagé(e) en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchronat, aux Championnats Régionaux et N2.
- Les ballets non qualifiés en N2 et en N1 pourront nager au Challenge Interrégional.
- Pour les ballets seniors, les nageuses/nageurs juniors peuvent nager les épreuves libres, même si elles/ils ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior.
- Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (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.
- Il n'y a pas d'épreuve de figures imposées.

Règles de La Ligue GRAND EST de Natation

- Un club ne peut engager qu'UN SEUL solo par catégorie d'âge.
- Si un club engage deux duos ou plus, obligation de présenter un ballet d'équipe libre.
- Si un club engage deux équipes, la première doit obligatoirement être composée de 8 nageurs
- En cas de non-transmission des Coach Cards et de la musique dans le 8 jours précédant la compétition, le Juge Arbitre procédera à un tirage au sort des ordres de passage de telle sorte que le ou les ballets contrevenants passeront en 1^{ère} position.

Il serait souhaitable qu'au-delà de 2 ballets engagés dans une même épreuve un 2^{ème} juge soit également engagé pour l'épreuve. A partir de 3 ballets, c'est obligatoire.



LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Comprendre les engagements et les qualifications

	Challenge régional	Challenge N2	
	Poule A	Poule A	Poule B
<u>Solos</u>	1 solo fille par club/catégorie 1 solo garçon par club/catégorie		
<u>Duos + Duos mixtes</u>	Maximum un athlète titulaire sur les 2 ayant participé à un championnat	Qualification au challenge régional	Inscription directe si les 2 athlètes qui composent le duo ont nagé en championnat
<u>Equipes / Combos</u>	Collectif avec deux nageuses/ nageurs au maximum qui ont fait les championnats	Qualification au challenge régional	Inscription directe si plus de 2 nageuses/nageurs ont nagé en championnat

En dehors des solos, **seuls les 6 premiers ballets de chaque épreuve seront qualifiés au challenge N2 si un minimum 10 ballets sont engagés par épreuve, sinon la qualification ne sera que pour les 5 premiers ballets**

Seuls les ballets de poule A peuvent s'inscrire au challenge régional. Les ballets de poule B devront s'inscrire directement au challenge N2. A noter que la poule B ne donnera pas de points au Classement National des Clubs.

Solos : un solo par club et par catégorie d'âge peut être engagé au challenge régional. Il doit être composé d'un(e) athlète n'ayant pas participé au championnat. Les solos ne peuvent se qualifier au challenge N2.

Duos : un duo de poule A devra être composé au maximum d'une athlète ayant participé au championnat. Si les 2 nageuses titulaires du duo ont nagé en championnat, le duo sera considéré en poule B et devra s'inscrire directement au challenge N2. Si un club engage deux duos ou plus, il a l'obligation de présenter un ballet d'équipe.

Equipes/combos : un collectif avec 2 nageuses/nageurs au maximum qui ont fait les championnats devra s'inscrire en poule A. Si le nombre est supérieur, alors, le collectif devra s'inscrire directement au challenge N2 en poule B. Si un club engage deux équipes la première doit obligatoirement être composée de 8 nageurs.



LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Au challenge N2, les ballets de poule B (participants en championnats) doivent se présenter avec la durée et le nombre d'hybride comme en championnats. **Est considéré comme ayant nagé en championnat, tout athlète qui a participé, cette saison, à un championnat régional / N2 dans une épreuve technique ou libre en tant que titulaire ou remplaçant.**

Les Juniors et Seniors nageront dans la continuité de la compétition (1 échauffement, 1 jury, 1 épreuve).

Les épreuves – uniquement épreuve libre

AVENIRS : solo, duo, duo mixte, équipe.

Nouveauté pour la catégorie Avenirs : possibilité de faire un ballet combiné aux conditions strictes suivantes : minimum 6 athlètes (6 à 10 athlètes) et au plus 4 athlètes de l'équipe libre ayant nagé l'épreuve du combiné.

JEUNES / JUNIORS / SENIORS : solo, duo, duo mixte, équipe, combiné

Rappel des temps de ballet

ÉPREUVES Cf Annexe 3 bis		
CATÉGORIES	ÉPREUVES	DURÉES POUR LA POULE A (facultatifs pour la poule B)
AVENIR : 12 ans et moins (2014 et après)	Solos libres	1'30 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
JEUNE : 12, 13, 14, 15 ans (2014, 2013, 2012, 2011) et 16 ans pour les garçons (2010)	Solos libres	1'30 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
JUNIOR : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) et 20 ans pour les garçons (2006)	Solos libres	1'45 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'15 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	3'00 (+ou- 05 sec)
SENIOR : 15 ans et plus (2011 et avant)	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)

Rappel des éléments obligatoires – Adaptation du règlement FFN

Comme le prévoit le règlement FFN, il est possible d'adapter le règlement challenge au niveau de l'interrégion. Pour l'interrégion Nord-Est, il a été décidé le nombre d'éléments suivants pour la poule A.

Au challenge N2, les ballets de poule B (participants en championnats) doivent se présenter avec la durée et le nombre d'hybride comme en championnats.



LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

NOMBRE D'ELEMENTS POULE A

AVENIR JEUNE	Duo libre	3 hybrides libres 1 acrobatie à deux
	Duo mixte	3 hybrides libres 1 acrobatie à deux MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
	Equipe	3 hybrides libres 2 acrobaties d'équipe
	Combo	1 hybride en solo 1 hybride en duo 2 hybrides en équipe 1 acrobatie d'équipe
JUNIOR SENIOR	Duo libre	4 hybrides libres 1 acrobatie à deux
	Duo mixte	4 hybrides libres 1 acrobatie à deux MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
	Equipe	4 hybrides libres 3 acrobaties d'équipe
	Combo	1 hybride en solo 1 hybride en duo 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) 2 acrobaties d'équipe

Les Podiums

100 % ballet libre : un podium par épreuve par catégorie d'âge

Un podium 100 % handisport sera réalisé si des athlètes porteurs de handicap nagent lors du challenge régional.



4.4. Catégories Maître

Intégration d'une catégorie « Maître » au challenge régional

Seront nagés au challenge régional :

- des ballets d'équipe (4 à 8 athlètes + 2 remplaçant(e)s maximum)
- des ballets combinés (4 à 10 athlètes + 2 remplaçant(e)s maximum)
- des duos et des duos mixtes (2 athlètes + 1 remplaçant(e))
- des solos « fille » et des solos « garçon »



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Particularité du combiné (cf règlement fédéral des maîtres)

Le Combiné doit comporter :

- 2 Parties avec moins de 3 compétitrices (compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible)
- 2 parties avec 4 à 10 compétitrices (la totalité des athlètes) (compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible)
- Le départ peut s'effectuer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
- Le reste du ballet doit s'effectuer dans l'eau.
- Chaque nouvelle section chorégraphique commence proche de la précédente.

Éléments obligatoires et jugement

	Minimum dans le ballet	Jugement de la note d'éléments
Solos	1 hybride	1 seule note d'éléments pour l'ensemble des hybrides (moyenne)
Duos Duos mixtes	1 hybride 1 paire accro	2 notes pour les éléments : 1 pour la et les paires accros 1 pour la ou les hybrides
Equipe	1 hybride 1 acrobatie (min 4 athlètes impliqués)	2 notes pour les éléments : 1 pour la et les acrobaties 1 pour la ou les hybrides
Combiné	1 hybride à moins de 3 athlètes 1 hybride à plus de 4 athlètes 1 acrobatie (min 4 athlètes impliqués)	3 notes pour les éléments : 1 pour la et les acrobaties 1 pour la ou les hybrides à – de 3 athlètes 1 pour la ou les hybrides à + de 4 athlètes

Une moyenne sera effectuée par le juge à chaque fois qu'un élément est présent à plusieurs reprises dans un ballet.

Exemple un combiné comporte une hybride de solo, une de duo, 2 d'équipe et 3 portés.

Le juge mettra 3 notes en éléments :

****Une première note qui sera la moyenne de l'hybride de solo et de l'hybride de duo***

****Une deuxième note qui sera la moyenne des notes des 3 acrobaties***

****Une troisième note qui sera la moyenne des 2 hybrides d'équipe***



LIGUE GRAND EST DE NATATION

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Règle de participation

Les catégories Maîtres fonctionnent en année civile (donc du 1er janvier au 31 décembre). Un nageur est considéré comme nageur Maître l'année de ses 25 ans même s'il ne les a pas encore (exemple : un nageur maître né un 31 décembre de l'année N sera considéré comme un nageur maître né un 1er janvier de la même année N).

Dérogation au règlement

Pour le challenge régional, un **collectif** (équipe ou combiné) peut intégrer 2 athlètes maximum âgés de 20 à 24 ans sous condition que la moyenne d'âge de l'ensemble du collectif soit supérieure à 25 ans.

Catégorie d'âge, classement et podium

Pour le challenge, il n'y a qu'une seule catégorie d'âge.
100 % ballet libre.



Deux classements seront établis par épreuve :

	CATEGORIE A	CATEGORIE B
Solo	1 athlète qui n'a jamais participé à une compétition nationale ou internationale « maîtres »	1 athlète qui a déjà participé à une compétition nationale ou internationale « maîtres »
Duo Duo mixte	2 athlètes qui n'ont jamais participé à une compétition nationale ou internationale « maîtres »	Si au moins un des 2 athlètes a déjà participé à une compétition nationale ou internationale « maîtres »
Equipe Combiné	Maximum 2 athlètes qui ont participé à une compétition nationale ou internationale « maîtres »	Composée de 3 athlètes ou plus qui ont déjà participé à une compétition nationale ou internationale « maîtres »

Temps des ballets

Pas de temps minimum, temps maximal de

- 3 minutes et 30 secondes pour les équipes et combinés.
- 2 minutes et 45 secondes pour les duos et duos mixtes
- 2 minutes et 15 secondes pour les solos

Qualification

Les ballets maîtres seront uniquement nagés en région, **pas de qualification possible au challenge N2.**

Un collectif ayant une moyenne d'âge supérieure à 25 ans peut sans problème s'engager en catégorie senior du challenge comme les années précédentes. La catégorie senior donnant accès au challenge N2.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

4.5. Jugement du challenge avenir, jeune, junior, senior, maître

Tous les ballets sont jugés de la même manière que les ballets « championnats », une coach card sera demandée afin de vérifier notamment l'application de l'annexe 3bis du règlement fédéral.

4.6. Précisions sur la participation Handisport

Les nageurs handisport POURRONT rester une année de plus dans la catégorie d'âge inférieure pour leur permettre de progresser à leur rythme.

Pour les épreuves relevant du Championnat FFN, ils auront la possibilité de participer :

- au championnat avenir à condition d'avoir participé activement à minimum une session de synchronat DECOUVERTE.
- au championnat jeune à condition d'avoir validé le synchronat DECOUVERTE et avoir participé activement à minimum une session de synchronat ARGENT.
- au championnat junior à condition d'avoir validé le synchronat ARGENT.

Pour les équipes inclusives en championnat : le nageur handisport obtiendra la note la plus basse de ses coéquipières, n'aura pas de 0 pour rester dans une démarche d'encouragement.

Il pourra avoir les adaptations demandées par le coach/l'accompagnateur, à savoir :

- Passer les épreuves avec un casque et des instructions en direct.
- Être retiré de la file d'attente des Figures Imposées au besoin.
- Une diminution du temps de ballet à condition d'être toujours dans le respect de l'annexe 3.

Pour les épreuves relevant des compétitions challenge, les athlètes handisport pourront y participer sans restriction.

Pour les équipes inclusives en challenge : un podium à part sera mis en place cependant la qualification dépendra du classement général.

Ils pourront avoir les adaptations demandées par le coach/l'accompagnateur, à savoir :

- Passer les épreuves avec un casque et des instructions en direct.
- Être retiré de la chambre d'appel si cela génère trop de pression / de stress A CONDITION de prévenir le juge arbitre ET le délégué aux nageurs.
- Une diminution du temps de ballet est possible A CONDITION d'être toujours dans le respect de l'annexe 3bis.

Ces propositions sont non-exhaustives et pourraient à la demande être étoffées.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

5.

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. PROGRAMME POUSSINS



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

5.1. Contenu des épreuves

FIGURES IMPOSEES	EPREUVES LIBRES
<u>2 figures obligatoires :</u> - Saut périlleux arrière groupé – fig n° 310 - Position Ballet leg - (seule la position ballet leg est évaluée, la prise de position est libre) 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. <u>Règles générales :</u> Il n'est autorisé qu'une seule épreuve par nageur/nageuse solo, duo, équipe sauf pour le duo mixte	<u>Ballet d'équipe</u> Le ballet d'équipe est composé de 4 à 8 nageuses/nageurs + 2 remplaçantes/remplaçants. Éléments imposés : - Kick - Battements costaux - Voilier ou ballet leg - 1 cercle - 1 ou 2 lignes Distance : 15 minimum Durée : 1'30 (+ ou – 15 sec) <u>Duo et Duo Mixte</u> 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 Éléments imposés : - Kick - Battements costaux - Voiler ou ballet leg - Élévation d'un bras le plus haut possible - Recherche de verticale - Un contact entre les nageurs / nageuses Durée : 1'15 (+ ou – 15 sec)



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Solo :

Éléments imposés :

- Kick
- Battements costaux
- Voiler ou ballet leg
- Élévation d'un bras le plus haut possible
- Recherche de verticale

Durée 1' (+ ou – 15 sec)

5.2. 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

5.3. 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 FINA.

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



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

EQUIPES LIBRES :

Eléments imposés Note sur 6 points	Formations Note sur 2 points	Exécution et Synchronisation 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

SOLO / DUO / DUO MIXTE :

Eléments imposés Note sur 5 points	Formations Note sur 3 points	Exécution et Synchronisation Note sur 2 points
Chaque élément obligatoire est noté sur 1 point - Elévation 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

5.4. Les récompenses

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

7.

MEETING DU GRAND EST

7.1. Contenu des épreuves

Objectifs : Compétition préparatoire aux compétitions fédérales de la saison en cours avec des conditions de participation allégée et simplifiée pour permettre à chaque nageur/nageuse et Club d'y participer

Conditions d'engagement : Identique au règlement fédéral pour les compétitions régionales.

CATEGORIE AVENIRS

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



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

CATEGORIE JEUNES

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

CATEGORIE JUNIORS

EPREUVES LIBRES
<u>Epreuves</u> : solo libre, solo technique, duo libre + mixte, duo technique + mixte, équipe libre, équipe technique, ballet acrobatique
<u>Temps des ballets</u> : libre, au maximum les temps de ballet FFN.
L'objectif est de donner la possibilité aux nageurs et nageuses de présenter un ballet en fonction de leur niveau de préparation.
Les ballets seront évalués pour permettre aux entraîneurs d'avoir des axes d'améliorations en prévision des différentes compétitions fédérales.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

7.2. Classement – Récompense – 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 Championnat FFN et 90% des engagements pour le Club organisateur selon la règle régionale.

8. RENCONTRE TECHNIQUE FIGURES IMPOSEES

Des rencontres techniques seront organisées afin de permettre une meilleure préparation des athlètes à l'épreuve des figures imposées lors des championnats régionaux /N2 avenir et jeune.

Un parcours est proposé pour la catégorie avenir et jeune. La participation est libre et gratuite à chacune des sessions proposées, sauf celle inclus dans le Meeting du Grand Est.

1/ parcours catégorie Avenir

- Meeting du Grand Est
- Dimanche 8 mars 2026 – en parallèle du synchronat

2/ parcours catégorie Jeunes

- Samedi 24 ou 31 janvier 2026 – en parallèle du synchronat
- Meeting du Grand Est

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

Application du règlement 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.

9. 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.
- Paiement AVANT la compétition

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

03 83 18 87 32
courriel : secretariat@lge-natation.fr
Site internet : www.lge-natation.fr



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**

13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

SYNCHRONAT : 5 euros par épreuve du niveau découverte, argent ou or

Challenge / Programme Poussins :

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

FFN/meeting régional :

- ✓ Nageur : 10 euros
- ✓ Solo : 10 euros
- ✓ Duo : 10 euros
- ✓ Ballet : 10 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
- Championnat 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.

A titre d'information, rappel des tarifs appliqués aux compétitions de niveau N2 Championnats et Challenge

- **10 €** par nageur/nageuse
- **10 €** par ballet