

## Programme sportif départemental – Saison 2019 / 2020

### Calendrier des tests ENF2

Les engagements doivent se faire en utilisant le tableau Excel dédié (à télécharger sur le site hautrhin.ffnatation.fr ou en suivant le [lien](#)).

Chaque club organisateur a pour obligation d'inviter au moins 1 autre club. La date d'organisation doit obligatoirement être communiquée si possible au Comité du Haut Rhin en début de saison et à minima 1 mois avant la date de la session. Ceci afin de mettre à jour le calendrier des sessions et de pouvoir inviter d'autres clubs.

L'organisateur pourra limiter le nombre de places disponibles en fonction de ses contraintes.

Pour déclarer une session, il faudra remplir le questionnaire en ligne. Le calendrier des passages des tests sera mis à jour sur le site du comité départemental.

#### **Ci-dessous le lien vers le questionnaire**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdVIZtHU9coOI9imaul0EZ23iYmf9mVBOdaLHavQ6IfYR1kqw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdVIZtHU9coOI9imaul0EZ23iYmf9mVBOdaLHavQ6IfYR1kqw/viewform?usp=sf_link)

#### **Lien vers le calendrier des sessions**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SeqhRa\\_ZnJ5HlfF7gn7tunFBQ4Ra96w\\_46jx3r90/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SeqhRa_ZnJ5HlfF7gn7tunFBQ4Ra96w_46jx3r90/edit?usp=sharing)

## Programme des Avenirs

### Le Challenge Avenirs

**Accès :** à tous les nageurs de la catégorie Avenir titulaires d'une licence « compétiteur ». Les nageurs n'ont pas obligation d'avoir obtenu les tests ENF1 et ENF2 pour s'engager.

**L'obtention du Pass'Compétition se fera sur ces plots. Pour le valider, chaque nageur devra être classer sur 5 épreuves dont deux 25m – deux 50m et un 100m sur au minimum trois réunion.**

#### Engagements

4 euros / épreuves – le nombre d'engagements n'est pas limité.

#### Date limite d'engagements

Le mardi avant (pour les compétitions disputées le samedi / le mercredi avant pour les compétitions disputées le dimanche)

#### Récompenses

Médailles aux trois premiers par année d'âge.

#### Organisation des échauffements

Afin d'avoir des conditions optimales et la demande des entraîneurs, il a été décidé de couper l'échauffement en 2 parties. La moitié de l'échauffement sera donc réservée aux garçons puis l'autre partie aux filles. Il y aura une alternance pour débiter l'échauffement lors de chaque plot.

Plot 1 (Samedi 19 octobre Cernay)
OP 14h – DE 15h (Début d'échauffement filles)
25 Papillon Dames & Messieurs
25 Brasse Dames & Messieurs
50 Dos – Brasse Dames & Messieurs
50 Brasse – NL Dames & Messieurs
100 NL

COMITE DEPARTEMENTAL DU HAUT RHIN

Plot 2 (Samedi 7 décembre – Mulhouse Jonquilles)
OP 14h – DE 15h (Début d'échauffement garçons)
25 Dos Dames et Messieurs 25 NL Dames & Messieurs 50 Pap – Dos Dames & Messieurs 50 Dos – Brasse Dames & Messieurs 100 4N Dames & Messieurs

Plot 3 (Dimanche 26 janvier – Thann)
OP 14h – DE 15h (Début d'échauffement filles)
100 NL Dames & Messieurs 50 Dos – Brasse Dames & Messieurs 50 Brasse – NL Dames & Messieurs 25 Papillon Dames & Messieurs 25 Brasse Dames & Messieurs

Plot 4 (Dimanche 8 mars – Illfurth)
OP 14h – DE 15h (Début d'échauffement garçons)
<b>En rouge : les épreuves devront figurer sur une compétition hors challenge.</b>
100 4N 50 Pap - Dos 50 Dos – Brasse 25 Dos Dames et Messieurs 25 NL Dames & Messieurs <b>200 NL Dames &amp; Messieurs (sous réserve du temps minimal réalisé au 100 NL de 1'30''</b>

Plot 5 (Dimanche 5 avril – Kaysersberg)
OP 14h – DE 15h (Début d'échauffement filles)
<b>En rouge : les épreuves devront figurer sur une compétition hors challenge.</b>
25 Papillon Dames & Messieurs 25 Brasse Dames & Messieurs 50 Dos – Brasse Dames & Messieurs 50 Brasse – NL Dames & Messieurs 100 NL Dames & Messieurs <b>200 NL Dames &amp; Messieurs (sous réserve de temps minimal réalisé au 100 NL de 1'30''</b> <b>400 NL Dames &amp; Messieurs (sous réserve de temps minimal réalisé au 200 NL de 3'30''</b>

**Championnats Départemental Avenirs – Jeunes à Colmar – dimanche 26 avril 2020**

**Mode de participation : chaque nageur doit être titulaire du Pass'Compétition Natation Course**

**Engagements 4 Euros / épreuve – 5 engagements max / nageur**

Matin
200 NL Dames & Messieurs 100 Papillon Dames & Messieurs 50 Dos Dames & Messieurs 100 Brasse Dames & Messieurs 200 Dos Dames & Messieurs 50 NL Dames & Messieurs 200 4N Dames & Messieurs 400 NL Dames
Après-midi
400 4N Dames & Messieurs 50 Papillon Dames & Messieurs 100 Dos Dames & Messieurs 50 Brasse Dames & Messieurs 100 NL Dames & Messieurs 200 Papillon Dames & Messieurs 200 Brasse Dames & Messieurs 100 4N Dames & Messieurs 400 NL Messieurs

**Remarques : suppression du 800 & 1500 NL ? Dans ce cas : mettre le 400 NL Dames en fin de matinée et le 400 NL messieurs en fin d'après – midi ?**

**Interclubs Avenirs Haut Rhin / Bas Rhin – Dimanche 14 juin – Saint Louis**

**Mode de participation :**

Chaque nageur doit être titulaire de l'ENF3 – Pass'Compétition Natation Course.

Chaque nageur doit participer à 2 courses individuelles (50m et 100 4N) et aux 2 relais.

**Equipes de 4 nageurs**

Epreuves :

**Individuelles** : 50 papillon – 50 dos – 50 brasse – 50 NL (1 nageur / épreuve) + 100 4N pour tous les nageurs de chaque équipe

**Relais** : 4 x 50 NL - 4 x 50 4N (chaque nageur dispute les 2 relais)

**Récompenses** : 1 coupe pour les trois premières équipes filles et 3 premières équipes garçons.

**Frais d'engagements** : 25 euros / équipe

Possibilité d'équipes mixtes en hors concours

## PROGRAMME JEUNES

Trois journées de regroupement Jeunes afin de préparer la Coupe de la Ligue des Départements.

Lieu : Centre d'entraînement du Mulhouse Olympic Natation

Dates :

- Samedi 16 novembre 2019
- Samedi 11 janvier 2020
- Samedi 7 mars 2020

Une liste de nageurs sera proposée par le Comité Départemental. Les clubs n'ayant pas de nageurs sélectionnés peuvent faire une demande pour participer à ces actions.

Une première sélection sera proposée à l'issue du meeting de Saint Louis le 13 octobre 2019.

### Circuit départemental Jeunes

**Engagements** : 4 euros par épreuves / Date limite d'engagements le mercredi précédant à 23h59.

**Récompenses** : Médailles aux :

- Trois premiers Jeunes 1
- Trois premiers Jeunes 2/J3

#### Classement :

1 Classement Jeunes première année

1 classement Jeunes deuxième et troisième année combinées

<b>Plot 1 (Dimanche 19 janvier – Mulhouse - Jonquilles)</b>
<b>Matin</b>
<b>Ouverture des portes 8h00 – Début des épreuves 9h00</b>
100 Papillon Dames & Messieurs 200 brasse Dames & Messieurs 100 dos Dames & Messieurs 400 NL Dames & Messieurs
<b>Après-midi</b>
<b>Ouverture des portes 13h30 – Début des épreuves 14h30</b>
50 Papillon Dames & Messieurs 200 NL Dames & Messieurs 50 Dos Dames & Messieurs 200 4N Dames & Messieurs 1500 NL Messieurs

<b>Plot 2 (Dimanche 22 mars - Colmar)</b>
<b>Matin</b>
<b>Ouverture des portes 8h00 – Début des épreuves 9h00</b>
200 Dos Dames & Messieurs 100 Brasse Dames & Messieurs 100 NL Dames & Messieurs 400 4N Dames & Messieurs
<b>Après-midi</b>
<b>Ouverture des portes 13h30 – Début des épreuves 14h30</b>
50 NL Dames & Messieurs 200 Papillon Dames & Messieurs 50 Brasse Dames & Messieurs 400 NL Dames et Messieurs 800 NL Dames

**Championnats Avenirs / Jeunes à Colmar - dimanche 26 avril 2020**

**Mode de participation : chaque nageur doit être titulaire du Pass'Compétition Natation Course**

**Engagements 4 Euros / épreuve – 5 engagements max / nageur**

<b>Matin</b>
200 NL Dames 100 Papillon Dames & Messieurs 50 Dos Dames & Messieurs 100 Brasse Dames & Messieurs 200 Dos Dames & Messieurs 50 NL Dames & Messieurs 200 4N Dames & Messieurs 400 NL Messieurs 800 NL Dames
<b>Après-midi</b>
200 NL Messieurs 400 4N Dames & Messieurs 50 Papillon Dames & Messieurs 100 Dos Dames & Messieurs 50 Brasse Dames & Messieurs 100 NL Dames & Messieurs 200 Papillon Dames & Messieurs 100 4N Dames & Messieurs 200 Brasse Dames & Messieurs 400 NL Dames 1500 NL Messieurs

## Les championnats Interclubs Jeunes – Dimanche 24 mai 2020 (Bas Rhin)

### Programme :

Equipe de 4 nageurs. Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles ainsi qu'aux 2 relais.

- 2 épreuves individuelles (4 en filles & 4 en garçons) :

100 NL, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon. Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque nageur. Classement au temps.

- Epreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) :

4 x 200 NL, 4 x (100 4N individuel), chaque relayeur dispute les 2 relais. Classement au temps

NB : Pour le 4 x 100 4N, chaque nageur réalise un 100 mètres 4N.

**Récompenses** : 1 coupe pour les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons.

**Engagements** : via Extranat (date limite mercredi 20 mai 23h59)

**Droits d'engagements** : 25 Euros par équipe

Possibilité d'équipes mixtes en hors concours

PROGRAMME	
MATIN	APRES MIDI
100 PAPILLON Dames & Messieurs 100 DOS Dames & Messieurs	100 Brasse Dames & Messieurs 100 NL Dames & Messieurs
Pause 15'	Pause 15'
Relais 4 x 200 NL Dames & Messieurs	Relais 4 x 100 4N/25 Dames & Messieurs

# Championnats du Haut Rhin d'hiver – Guebwiller – Dimanche 24 novembre 2019

Lieu : Guebwiller

Engagements via extranet (date limite le mercredi 20 novembre 23h59)

Ouvert aux catégories : Jeunes/Juniors/Seniors

Droits d'engagements : 4 euros / épreuve

Récompenses : 1 médailles aux trois premiers de chaque épreuve

Classement : **1 podium Jeune 1 – 1 podium jeunes 2-3 – 1 podium juniors 1-2 – 1 podiums Juniors 3 et avant**

**L'accès aux épreuves de 800 NL & 1500 NL est limité à 2 séries au maximum (dont une doublée si nécessaire).** Afin de permettre aux Jeunes 1 & 2 de se qualifier aux épreuves nationales, le Comité Départemental, en lien avec l'organisateur se réserve le droit d'étudier les engagements sur ces 2 épreuves.

MATIN	APRES MIDI
200 4N Dames et Messieurs 100 dos Dames et Messieurs 200 Papillon Dames et Messieurs 100 NL Dames et Messieurs 200 Brasse Dames et Messieurs 50 Papillon Dames & Messieurs 50 Brasse Dames & Messieurs 400 NL Dames et Messieurs	400 4N Dames et Messieurs (2 séries max par sexe) 50 NL Dames et Messieurs 50 dos Dames & Messieurs 100 Papillon Dames et Messieurs 200 NL Dames et Messieurs 100 Brasse Dames et Messieurs 200 dos Dames et Messieurs 800 NL Dames (2 séries max par sexe) 1500 NL Messieurs (2 séries max)

### Temps limites d'engagements

400 NL	
Filles Juniors/Seniors 5.40.00	Messieurs Juniors / Seniors 5.15.00
Dames Jeunes 12 - 13 ans 6.00.00	Messieurs Jeunes 13 – 14 ans 6.00.00
Dames Jeunes 11 ans 7.00.00	Messieurs Jeunes 12 ans 7.00.00
400 4N	
Dames Juniors / Seniors 6.30.00	Messieurs Juniors / Seniors 5.55.00