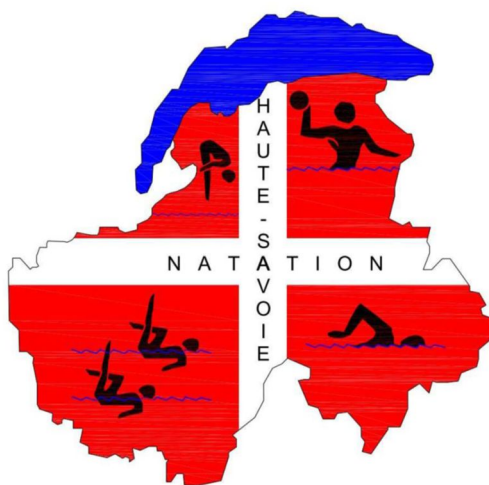


CALENDRIER ET PROGRAMMES SPORTIFS



FFN HAUTE SAVOIE
2024

Septembre à Décembre 2024

Mise à jour 06/11/2024

Nos Ambitions

- Intégrer notre projet Départemental à celui de la Ligue.
- Proposer un parcours annuel qui soit à la fois stimulant, Original par moment, ouvert à tous et Cohérent
- Permettre aux nageurs d'accéder au niveau supérieur en cessant la course à la qualification.
- Valoriser le travail technique réaliser en club
- Guider nos entraîneurs vers une démarche commune.
- Diriger nos efforts vers les nageurs départementales dont nous avons la charge, vivier de la natation de haut niveau
- Répondre à une problématique récente : la perte de nos compétiteurs

LES CATÉGORIES D'ÂGE pour la saison 2024

Catégories au 1^{er} Janvier 2024 jusqu'au 31 décembre 2024

DAMES		CATEGORIES	MESSIEURS	
2015 et après	9 ans et moins	A9	2015 et après	9 ans et moins
2014	10 ans	A10	2014	10 ans
2013	11 ans	A11	2013	11 ans
2012	12 ans	B12	2012	12 ans
2011	13 ans	B13	2011	13 ans
2010	14 ans	J14	2010	14 ans
2009	15 ans	J15	2009	15 ans
2008	16 ans	J16	2008	16 ans
2007	17 ans	J17	2007	17 ans
2006	18 ans	J18	2006	18 ans
2005 et avant	19 ans et plus	SENIORS	2005 et avant	19 ans et plus

Tout engagement pour une compétition via Extranat nécessitera la souscription d'une licence «compétiteur».

Les Avenirs **NE** sont **PLUS** tenus d'être en possession du Pass'Compétition pour accéder aux compétitions autres que le Challenge Avenirs.

Les combinaisons sont interdites en compétition avant la catégorie Junior depuis les 1^{er} janvier 2023.

Les récompenses pour la saison 2024

DAMES		CATEGORIES	MESSIEURS	
2015 et après	9 ans et moins	A9 et moins	2015 et après	9 ans et moins
2014 / 2013	10 ans / 11 ans	A10 / A11	2014 / 2013	10 ans et 11 ans
2012	12 ans	B12	2012	12 ans
2011	13 ans	B13	2011	13 ans
2010 / 2009	14 ans / 15 ans	J14 et J15	2010 / 2009	14 ans / 15 ans
2008 et 2007	16 ans / 17 ans	J16 et J 17	2008 / 2007	16 ans / 17 ans
2006 / 2055 et av.	18 ans / 19 ans et plus	J18 / SENIORS	2006 / 2005 et av.	18 ans / 19 ans et plus

Les tarifs des Engagements

Compétitions départementales Haute Savoie :

1€ pour les épreuves individuelles et **2€** pour les relais

Compétitions des Savoie

1,5€ pour les épreuves individuelles et **2,5€** pour les relais

Coordonnées Haute Savoie

Président du Comité Départemental : JACQUIER Jean-François 06 84 36 31 00 / jfiacquier@wanadoo.fr

Secrétaire : GAIDIOZ Marie-Christine 06 71 71 90 51 / cgaidioz@cegetel.net

Trésorier : FARVRE PALAIOS Laurence tresoffn74@gmail.com

Coordonnées Savoie

Présidente du Comité Départemental : GERVASI Claudine

06 24 65 56 57 / gervasiguyclaudinr@orange.fr

Le Groupe Technique Départemental

- LADREYT Marjorie (Responsable Technique Départemental)
- MARCHAL Vincent
- BESSIERE Florent
- CHAMEL Enzo
- LEFEBVRE Sophie
- HUGUET-LEGRAND Laurent
- SCHOTT Cédric

Utilisation des lignes dans la période de l'échauffement en application des règles FINA Dans un contexte de sécurité pour les nageurs

Echauffement en bassin de compétition de 25m ou 50m à 5,6 ou 8 lignes.

Lors de l'échauffement, toutes les lignes sont en circuit. Il conviendra d'y entrer par les pieds depuis une position assise.

Matériel : les plaquettes et tuba ne sont pas autorisés. Les palmes sont interdites lorsque le bassin est équipé de plaques de chronométrage.

Les plongeurs ne sont autorisés que dans les lignes dédiées. Ils sont interdits dans les lignes consacrées au travail des virages.

Ils sont autorisés à partir des :

- 20 dernières minutes de l'échauffement lorsque celui-ci est de 1h
- 30 dernières minutes de l'échauffement lorsque celui-ci est de 1h30

Bassin de compétition 25m – 5 lignes – plage de départ				
1	2	3	4	5
15m sprint Départ plongé	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	Départs 25m
Travail virages uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	
Bassin de compétition 25m – 5 lignes – Côté Virages				

Bassin de compétition 25m – 6 lignes – plage de départ					
1	2	3	4	5	6
15m sprint Départ plongé	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	Départs 25m
Travail virages uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	
Bassin de compétition 25m – 6 lignes – Côté Virages					

Bassin de compétition 25m – 8 lignes – plage de départ							
1	2	3	4	5	6	7	8
15m sprint Départ plongé	15m sprint Départ plongé	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	Départs 25m
Travail virages uniquement	Travail virages uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	Travail virages uniquement

Bassin de compétition 25m – 8 lignes – Côté Virages

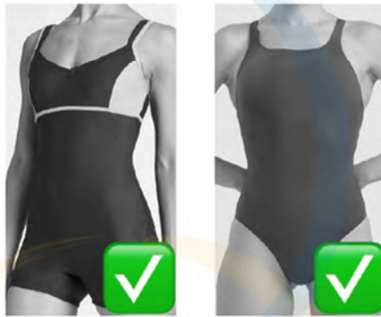
Bassin de compétition 50m – 8 lignes – plage de départ							
1	2	3	4	5	6	7	8
25m sprint Départ plongé	25m sprint Départ plongé	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	Départs 25m
Travail virages uniquement	Travail virages uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Circuit uniquement	Travail allure 50	Travail virages uniquement

Bassin de compétition 50m – 8 lignes – Côté Virages



Définition des vêtements techniques

relative au dispositif applicable aux benjamins et moins



Coupe « maillot de bain » autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées



Couture piquée =>



Coupes « slip de bain » et « short de bain » autorisées sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées



Couture soudée ou collée



Coupe « combinaison » non autorisée















Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées




Liste des compétitions Haute-Savoie 2024

Du	AU	Intitulé compétition	LIEU	Niveau	Organisation	Avenir	Benjamin	Junior et Sénior
Septembre à Décembre 2024								
5-oct	5-oct	AG Haute-Savoie						
20-oct	20-oct	Open Haute-Savoie	Cluses	Dép	Cluses		x	x
31-oct	3-nov	France Elite 25m	Montpellier	National	FFN			x
10-nov	10-nov	Interplouf avenir	Annecy	Dép	Annecy	x		
10-nov	11-nov	Championnats des Savoie Benjamins	Annecy	Dép	Annecy		x	
17-nov	17-nov	Interclubs départemenatux TC	Annemasse	Dép	Annemasse	x	x	x
17-nov	17-nov	Interclubs régionaux TC		Ligue	AURA		x	x
23-nov	24-nov	Meeting de Megève	Megève	dép	Megève	x	x	
29-nov	1-déc	web confrontation ligue AURA hiver		Ligue	AURA			x
30-nov	1-déc	Final tour FFN Benjanmins	St-Etienne	Ligue	AURA		x	J1
1-déc	1-déc	Interclubs avenir	Saint-Gervais	Dép	Mont-Blanc	x		
1-déc	1-déc	Challenge avenir	Saint-Gervais	Dép	Mont-Blanc	x		
5-déc	8-déc	France Junior 25m	Massy	National	FFN			Junior
7-déc	8-déc	Open swim de Chamonix	Chamonix	Dép	Chamonix	x	x	x
14-déc	15-déc	Trophée des Savoie Avenirs	Seynod	Dép	Seynod	x		
12-déc	14-déc	Championnat de France Benjamins	Dunkerque	National	FFN		x	
15-déc	16-déc	Finale coupe de France	Dunkerque	National	FFN		x	
22-déc	22-déc	Championnat des Savoies	Annemasse	Dép	SAVOIE		x	x

Calendrier saison 2024

	Intitulé de la compétition	Bassins	Lieu	Dates	Organisation	Modalités de Qualifications
						Notes
Période 3 : Septembre à Décembre 2024						
	AG Haute-Savoie			5 octobre 2024		
	Open Haute-Savoie	25m	Cluses	20 octobre 2024	Dép - Cluses	2 réunions - Benj/ ju / se
	France Elite (Petit Bassin)	25m	Montpellier	31 octobre au 3 novembre 2024	FFN	Sur Ranking du 1er janvier 2024 au 31 Aout 2024
	Interploufs avenir	25m	Annecy	10 novembre 2024	Dep- Annecy	demi journée - Matin
	Championnats des Savoie Benjamins	25m	Annecy	10 et 11 novembre 2024	Dep - Dauphins d'Annecy	Date limite d'organisation : 17 nov 3 demi journées / Qualificatif France
	Interclubs Départementaux TC	25m	Annemasse	17 novembre 2024	Dép - Annemasse	
	Interclubs Régionaux TC	25m	Villefranche en Beaujolais	17 novembre 2024	Ligue	Ranking FFN interclubs saison 2024
	Meeting Megève	25m	Megève	23 et 24 novembre 2024	CS Megève	4 réunions
	Web confrontation Championnats de ligue AURA hiver J14 et +	25m	Roman/Isère	29 novembre au 1 décembre 2024	Ligue	Grille championnats de ligue Juniors et +
	FINAL TOUR FFN (Benjamins - Juniors 1)	50m	St Etienne	30 novembre et 1er décembre	FFN / Club	Voir Grille FFN (AR FFN)
	Interclubs Départementaux Avenir	25m	Saint-Gervais	1 décembre 2024	Dép -	Date limite d'organisation : 22 décembre / interclub le matin et challenge l'après midi
	challenge avenir	25m				
	France Juniors-J18 (14-18 ans)	25m	Massy	5 au 9 decembre 2024	FFN	Sur ranking du 1 janvier 2024 au 31 août 2024
	Open swim de Cham	25m	Chamonix	7 et 8 décembre 2024	Chamonix	3 réunions / Avenir - Benjamins - Juniors - Seniors
	Trophée Des Savoies Avenir	25m	Seynod	14 et 15 decembre 2024	Dep - Seynod	2 jours (3 réunions)
	Championnats de France Benjamins B12-B13	50m	Dunkerque	12 et 14 décembre 2024	FFN	Voir reglement FFN "Parcours des Benjamins"
	Finale coupe de France	50m		15 et 16 décembre 2024		Voir reglement FFN
	Championnat des Savoies	25m	Annemasse	22 decembre 2024	Dép -	Benjmains / Juniors / séniors

Calendrier Avenirs 4ème Trimestre 2024

Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1	D		1	M		1	V		1	D	Interclub Av + challenge
2	L		2	M		2	S		2	L	
3	M		3	J		3	D		3	M	
4	M		4	V		4	L		4	M	
5	J		5	S		5	M		5	J	
6	V		6	D		6	M		6	V	
7	S		7	L		7	J		7	S	Open swim Chamonix
8	D		8	M		8	V		8	D	
9	L		9	M		9	S		9	L	
10	M		10	J		10	D	Interploufs	10	M	
11	M		11	V		11	L		11	M	
12	J		12	S		12	M		12	J	
13	V		13	D		13	M		13	V	
14	S		14	L		14	J		14	S	Trophée des Savoie Avenir
15	D		15	M		15	V		15	D	
16	L		16	M		16	S		16	L	
17	M		17	J		17	D	Interclub dep TC	17	M	
18	M		18	V		18	L		18	M	
19	J		19	S		19	M		19	J	
20	V		20	D		20	M		20	V	
21	S		21	L		21	J		21	S	
22	D		22	M		22	V		22	D	
23	L		23	M		23	S	Meeting de Megève	23	L	
24	M		24	J		24	D		24	M	
25	M		25	V		25	L		25	M	
26	J		26	S		26	M		26	J	
27	V		27	D		27	M		27	V	
28	S		28	L		28	J		28	S	
29	D		29	M		29	V		29	D	
30	L		30	M		30	S		30	L	
			31	J					31	M	

Calendrier Benjamin 4ème Trimestre 2024

Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1	D		1	M		1	V		1	D	Final tour
2	L		2	M		2	S		2	L	
3	M		3	J		3	D		3	M	
4	M		4	V		4	L		4	M	
5	J		5	S		5	M		5	J	
6	V		6	D		6	M		6	V	
7	S		7	L		7	J		7	S	
8	D		8	M		8	V		8	D	Open swim Chamonix
9	L		9	M		9	S		9	L	
10	M		10	J		10	D	Championnats des Savoie Benjamin	10	M	
11	M		11	V		11	L		11	M	
12	J		12	S		12	M		12	J	Championnats de France
13	V		13	D		13	M		13	V	Finale coupe de France
14	S		14	L		14	J		14	S	
15	D		15	M		15	V		15	D	
16	L		16	M		16	S		16	L	
17	M		17	J		17	D	Club Dép et ligue TC	17	M	
18	M		18	V		18	L		18	M	
19	J		19	S		19	M		19	J	
20	V		20	D	Open HS	20	M		20	V	
21	S		21	L		21	J		21	S	Trophée des Savoie
22	D		22	M		22	V		22	D	
23	L		23	M		23	S	Meeting de Megève	23	L	
24	M		24	J		24	D		24	M	
25	M		25	V		25	L		25	M	
26	J		26	S		26	M		26	J	
27	V		27	D		27	M		27	V	
28	S		28	L		28	J		28	S	
29	D		29	M		29	V		29	D	
30	L		30	M		30	S	Final tour	30	L	
			31	J					31	M	

Calendrier Juniors / séniors 4ème Trimestre 2024

Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1	D		1	M		1	V	France Elite	1	D	Final tour J1
2	L		2	M		2	S	du 31/10	2	L	
3	M		3	J		3	D	au 03/11	3	M	
4	M		4	V		4	L		4	M	
5	J		5	S		5	M		5	J	
6	V		6	D		6	M		6	V	
7	S		7	L		7	J		7	S	France Juniors
8	D		8	M		8	V		8	D	Open swim Chamonix
9	L		9	M		9	S		9	L	
10	M		10	J		10	D		10	M	
11	M		11	V		11	L		11	M	
12	J		12	S		12	M		12	J	
13	V		13	D		13	M		13	V	
14	S		14	L		14	J		14	S	
15	D		15	M		15	V		15	D	
16	L		16	M		16	S		16	L	
17	M		17	J		17	D	Club Dép et ligue TC	17	M	
18	M		18	V		18	L		18	M	
19	J		19	S		19	M		19	J	
20	V		20	D	Open HS	20	M		20	V	
21	S		21	L		21	J		21	S	Trophée des Savoie
22	D		22	M		22	V		22	D	
23	L		23	M		23	S		23	L	
24	M		24	J		24	D		24	M	
25	M		25	V		25	L		25	M	
26	J		26	S		26	M		26	J	
27	V		27	D		27	M		27	V	
28	S		28	L		28	J		28	S	
29	D		29	M		29	V	Web confrontation ligue AURA hiver	29	D	
30	L		30	M		30	S		30	L	
			31	J					31	M	

Test du savoir nager sécuritaire (SNS)

Le test du Savoir-Nager en Sécurité (SNS) entre en vigueur dès septembre 2023, hors temps scolaire dans un premier temps, notamment au sein du mouvement sportif et plus particulièrement au sein de la Fédération Française de Natation.

Ainsi, le test du Savoir-Nager en Sécurité devient l'unique référence du savoir-nager sécuritaire et remplace tous les tests ayant vocation à évaluer le savoir-nager sécuritaire ; notamment le Sauv'nage de l'Ecole de Natation Française utilisé au sein de la Fédération Française de Natation et des fédérations membres du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA).

TEST DU SAVOIR-NAGER EN SECURITE :

Le « savoir-nager » en sécurité correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce, milieu naturel sécurisé).

Cette maîtrise du milieu aquatique permet d'accéder à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport, ou dans le cadre des enseignements d'éducation physique et sportive, aux enseignements obligatoires ou aux activités optionnelles.

> Descriptif et évaluation :

Le déroulement du test d'évaluation du « savoir-nager » en sécurité est composé de deux parties :

a) Un parcours réalisé en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes : 1. A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ; 2. Se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle ;

3. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50 ; 4. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres ; 5. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance ; 6. Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ; 7. Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres ; 8. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance ; 9. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ; 10. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ ; 11. S'ancreur de manière sécurisée sur un élément fixe et stable ;

b) Une vérification des connaissances et attitudes suivantes :

1. Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ; 2. Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;

3. Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée. **Vous trouverez annexées à cette présente note :**

- **Une fiche FFN descriptive du test du Savoir-Nager en Sécurité**

- Une fiche individuelle FFN d'évaluation du test du Savoir-Nager en Sécurité

=> ENREGISTREMENT DES TESTS DU SAVOIR-NAGER EN SECURITE ET DELIVRANCE DES ATTESTATIONS DE REUSSITE : L'enregistrement des sessions d'évaluation du test du Savoir-Nager en Sécurité s'effectue exclusivement sur le site dédié du Ministère des Sports. Préalablement, les éducateurs sportifs devront s'enregistrer sur la plateforme du Ministère des Sports. Il est à noter qu'une API* a été créée entre la plateforme du Ministère des Sports et les systèmes d'informations de la Fédération Française de Natation. * : Une API, pour Application programming interface, est un programme permettant à deux applications distinctes de communiquer entre elles et d'échanger des données. Cela évite notamment de recréer et redévelopper entièrement une application pour y ajouter ses informations. **> Encadrants éligibles à la délivrance du test du Savoir-Nager en Sécurité :** Toutes personnes disposant d'un diplôme de l'état conférant la prérogative de l'enseignement de la natation et titulaire d'une carte professionnelle à jour. En outre, les personnes titulaires d'un brevet fédéral reconnu listé ci-après : - Délivrés par la Fédération française de natation : brevet fédéral 2e degré, 3e degré, 4e degré, 5e degré quelle que soit la discipline. - Délivré par la fédération française de triathlon : brevet fédéral niveau 2. **> Accès à la plateforme du Ministère des Sports :** - Lien d'accès à la plateforme du Ministère des Sports : <https://www.sports.gouv.fr/le-plan-de-prevention-des-noyades-et-de-developpement-de-l-aisance-aquatique-1129> **> Enregistrement des encadrants :** - Lien d'accès à la rubrique d'enregistrement des encadrants : <https://aisanceaquatique.fr/preventiondesnoyades/intervenant/> Pour vous accompagner dans vos démarches, veuillez consulter le tuto dédié annexé à cette présente note et dénommé : « **Guide_Utilisateur_Inscription_plateforme_MS_SNS** » **Il est à noter que :**

- Si vous disposez d'une carte professionnelle à jour ou si vous disposez d'un brevet fédéral FFN éligible et enregistré auprès de la FFN, vous vous retrouverez dans la base de données ministérielles via la mise en œuvre d'une API entre nos systèmes d'informations respectifs. [SEP]

> Saisir une session de tests du Savoir-Nager en Sécurité et imprimer d'une attestation de réussite :

- Lien d'accès pour enregistrer vos sessions :

<https://aisanceaquatique.fr/preventiondesnoyades/intervenant/>

Après vous êtes connectés (*seuls les encadrants enregistrés dans la base de données ministérielles ont cette possibilité*), vous pourrez créer vos sessions et éditer les attestations de réussite au test du Savoir-Nager en Sécurité.

Pour vous accompagner dans vos démarches, veuillez consulter le tuto dédié annexé à cette présente note et dénommé :

«**Guide_Utilisateur_Saisie_des_sessions_et_impression_attestations_SNS_plateforme_MS** »

Il est à noter que, via la mise en œuvre d'une API entre nos systèmes d'informations respectifs, :

- Si vous disposez d'une carte professionnelle à jour ou si vous disposez d'un brevet fédéral FFN éligible et enregistré auprès de la FFN, vous vous retrouverez dans la base de données ministérielles

- Vous retrouverez votre club, votre comité départemental et votre ligue dans la base de données ministérielles
- Vous retrouverez vos licenciés dans la base de données ministérielles

=> MODULE ECOLE DE NATATION FRANCAISE (ENF) DE LA FFN : Compte tenu de ces nouvelles dispositions, il ne sera plus possible de saisir des Sauv'nage dans le module ENF de la FFN. De même, il ne sera pas possible de saisir des tests du Savoir-Nager en Sécurité dans le module ENF de la FFN. Cependant, rappelons que toutes les données qui seront enregistrées dans la base de données ministérielles alimenteront automatiquement la base de données fédérales sans que vous ayez à engager d'autres démarches.

Compétition d'animation Avenir

Le groupe technique départementale a souhaité mettre en place des compétitions d'animation pour rendre notre sport plus attractif.
Deux formats de compétition ont ainsi été créé.

FUN CUP RELAIS

2 dates sont prévues entre septembre et décembre. L'objectif étant de faire découvrir le monde de la compétition aux nouveaux licenciés et de proposer un programme simple et amusant pour tous. Le programme est constitué d'épreuves individuelles et de relais dans lesquels les enfants seront mélangés entre club. En fonction des piscines accueillant ces compétitions, il sera soit proposé en fin de compétition une australienne ou un parcours avec matériel (tapis, toboggan aquatique...)

FUN CUP

Les fun cup seront en complément des compétitions « circuit avenir ». Elles proposeront des distances courtes et des 50m 2 nages ou encore des 100m 4n mixé afin de permettre de travailler la vitesse sur des courtes distances entre autres. Un relais mélangeant les nageurs de tous les clubs sera proposé à chaque compétition.

Compétitions Finales

Deux finalités viendront clôturer chaque semestre :

- Le Trophée des Savoie Avenirs courant décembre
- Le Championnat Départemental Avenirs et Benjamins fin juin

A l'issue de la compétition sera attribué les titres de champion et championne départemental(e) sur chacune des épreuves.

TROPHEE DES SAVOIE Avenir

Avec au programme, les quatre 25m ou 50m de chaque spécialité, une course de distance et une épreuve de 4N, cette finalité viendra récompenser le nageur le plus complet.

Un « trophée des Savoie petit Avenir » sera remis au 5 premiers Avenirs au cumul des points obtenus à la table de cotation d'un 25m spé, le 200 NL et le 100 4N.

Et un « trophée des Savoie Grand Avenir » sera remis au 5 premiers Avenirs au cumul des points obtenus à la table de cotation d'un 50m spé, le 400 NL et le 200 4N.

Cette compétition sera commune avec le département de la Savoie.

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL Avenir et Benjamin

[Dimanche 20 Octobre 2024](#)

2 réunions

Bassin 25m : 6 couloirs

Open Haute- Savoie

Lieu : **Cluses**
80 rue Carnot 74300 Cluses

Compétition de reprise

Catégories Benjamins, Juniors et Séniors
Filles et Garçons nés en 2012 et avant

Ouverture des Engagements : **Mardi 8
Octobre**

Clôture des Engagements : **Mardi 15**

Octobre Minuit

Tarifs : **1€** par épreuve individuelle, **2€** par

Relais

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Cette compétition sera ouverte aux clubs suisse.

Les équipes mixtes doivent être composées de 2 filles et 2 garçons

Pas de limites d'engagements

Epreuves

Épreuves individuelles (*séries*)

- 50m de chaque nage
- 100m de chaque nage
- 200m de chaque nage et le 200 4N
- 400m NI, 800m NL et 1500m NL

Épreuves Relais (*séries*)

- 4x100 NL (Messieurs, Dames et Mixte)
- 4x100 4N (Messieurs, Dames et Mixte)

Classement et récompense

Pas de récompenses, compétition de reprise

Programme

Dimanche 20 octobre	
Samedi matin	Samedi après-midi
OP: 7H30 DE: 9H	OP: 13H 30 DE: 15H
400 nl dames	50 dos dames
400 nl messieurs	50 dos messieurs
200 pap dames	200 nl dames
200 pap messieurs	200 nl messieurs
50 brasse dames	100 brasse dames
50 brasse messieurs	100 brasse messieurs
100 dos dames	1500 nl dames
100 dos messieurs	1500 nl messieurs
800 nl dames	50 nl dames
800 nl messieurs	50 nl messieurs
50 pap dames	200 dos dames
50 pap messieurs	200 dos messieurs
200 brasse dames	100 pap dames
200 brasse messieurs	100 pap messieurs
100 nl dames	200 4n dames
100 nl messieurs	200 4n messieurs
4x100 4n	4x100 nl

Samedi 10 Novembre
2024

1 réunion / demi-journée

Bassin 25m : 6 couloirs

Interploufs

Lieu : **Annecy**

Catégorie Avenirs
Filles et garçons nés en 2013 et après

Ouverture des Engagements : **Mardi 29**

Octobre

Clôture des Engagements : **Mardi 05**

Novembre Minuit

Tarifs : **1€** par épreuve individuelle et **2€**
par relais

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Tous les nageurs devront être licenciés à la FFN et avoir une licence compétiteur.

Pas de restriction concernant le nombre d'épreuves auxquelles le nageur peut prendre part à chaque réunion.

L'organisateur prendra les dispositions nécessaires pour garantir une durée de manifestation très raisonnable.

Epreuves

25/50/100 dans chaque nage

Relais 4x50 NL Mixte

Classement et récompense

Une médaille viendra récompenser par épreuves les nageurs nés en 2013/2014 et les nageurs nés en 2015 et après

Programme

Samedi matin
OP: 8h DE:9h
25 pap dames
25 pap messieurs
50 pap dames
50 pap messieurs
100 pap dames
100 pap messieurs
25 dos dames
25 dos messieurs
50 dos dames
50 dis messieurs
100 dos dames
100 dos messieurs
25 brasse dames
25 brasse messieurs
50 brasse dames
50 brasse messieurs
100 brasse dames
100 brasse messieurs
25 nl dames
25 nl messieurs
50 nl dames
50 nl messieurs
100 nl dames
100 nl messieurs
4 x 50 NL Mixte

Dimanche 10 et Lundi

11 Novembre 2024

3 réunions

Bassin 25m : 6 couloirs

Championnats des Savoie Benjamins

Lieu : **Annecy** : Piscine
Jean Régis

**Compétition qualificative
France Benjamin**

Catégorie Benjamins

Filles et garçons nés en 2011 et 2012

Ouverture des Engagements : Mardi 29
octobre

Clôture des Engagements : Mardi 05

Novembre Minuit

Tarifs : **1,50€** par engagement

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Il n'y a pas de nombre limite d'engagements.

Les épreuves suivantes sont ouvertes seulement au Benjamins 2 : 800 nl, 1500nl, 200 pap et 400 4n

Classement et récompense

Une médaille viendra récompenser les trois premiers par épreuves et par catégorie comme lors de la web confrontation.

Programme

Samedi après-midi
OP: 13H30 DE: 15h
800 nl dames - B2
800 nl messieurs - B2
50 papillon dames
50 papillon messieurs
50 dos dames
50 dos messieurs
50 brasse dames
50 brasse messieurs
50 nl dames
50 nl messieurs
1500nl dames - B2
1500nl messieurs - B2

dimanche matin	Dimanche après-midi
OP: 7H30 DE: 9H	OP: 13H 30 DE: 15H
400 nl dames	400 nl messieurs
200 papillon messieurs B2	200 papillon dames B2
100 papillon dames	100 papillon messieurs
200 dos messieurs	200 dos dames
100 dos dames	100 dos messieurs
200 brasse messieurs	200 brasse dames
100 brasse dames	100 brasse messieurs
200 nl messieurs	200 nl dames
100 nage libre dames	100 nage libre messieurs
400 4N messieurs B2	400 4N dames B2
200 4 n dames	200 4 n messieurs

Dimanche 17
Novembre 2024

2 réunions

Bassin 25m : 8 couloirs

INTERCLUBS TC

Haute-Savoie

Lieu : **Annemasse**

Compétition
départementale par équipe

Compétition Toute Catégorie

Ouverture des Engagements : **Mardi 5**
novembre

Clôture des Engagements : **Mardi 12**

Novembre Minuit

Tarifs : **20€** par Equipe

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Chaque équipe est composée de dix nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 nage libre. Lorsque les titulaires du relais 10 x 50 nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10 x 50 nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Passé ce délai, il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels.

Chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra pas avoir dans sa composition plus de deux nageurs étrangers hors UE et/ou citoyens de l'UE, ressortissants d'un autre Etat membre qui ne résident pas depuis au moins 12 mois sur le territoire français où ils pratiquent la Natation Course. Cette limitation s'applique à tous ces nageurs étrangers ayant réalisé lors des 5 dernières années (depuis 2018) une performance supérieure ou égale à 1000 points sur la table de cotation FÉDÉRALE. Le contrôle de ce dispositif sera opéré du 21 au 30 novembre. Il conviendra pour tout nageur étranger identifié lors de ce contrôle d'apporter la preuve de sa résidence en France depuis le 20 novembre 2021.

A cette disposition s'ajoute l'impossibilité, pour chaque équipe masculine ou féminine de club d'inscrire dans sa composition plus de deux nageurs français transférés du 1er janvier au 20 octobre 2022, inscrits sur les listes de Haut-Niveau, dès la liste Espoirs. Toute équipe constatée en infraction de ces règlements sera déclassée à 0 point.

Précision : la notion "d'épreuve nagée" signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de la FINA.

Une compétition sera mise en ligne pour les équipes mixtes et remplaçants.

Epreuves

Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs)

- 100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon,
100 4 nages, 200 4 nages. *Classement au temps.*

Épreuves de relais (3 en dames et 3 en messieurs)

- 4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 200 nage libre. *Classement au temps.*

Classement et récompense

Seules les équipes qui ne respectent pas les critères de participation ne seront pas classées. La disqualification d'une équipe n'entraîne pas celle des autres équipes du même club. Les performances des membres non disqualifiés de l'équipe seront validées et enregistrées.

Le classement des équipes de clubs s'effectue à la table de cotation fédérale.

En cas d'égalité au total des points, lors des classements des interclubs toutes catégories, l'addition des temps des relais (10 x 50 nage libre, 4 x 100 4 nages et 4 x 200 nage libre) servira à départager les équipes.

Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons recevront une coupe.

Programme

17-nov-24	
OP : 7h30 DE : 9h00	OP : 14h00 DE : 15h30
10 x 50 nage libre dames	4 x 200 nage libre messieurs
10 x 50 nage libre messieurs	200 dos dames
100 dos dames	100 dos messieurs
200 dos messieurs	200 brasse dames
100 brasse dames	100 brasse messieurs
200 brasse messieurs	400 nage libre dames
100 nage libre dames	100 nage libre messieurs
400 nage libre messieurs	200 papillon dames
100 papillon dames	100 papillon messieurs
200 papillon messieurs	200 4 nages dames
100 4 nages dames	100 4 nages messieurs
200 4 nages messieurs	
Pause 15' (épreuves remplaçants n°1)	Pause 15' (épreuves remplaçants n°2)
4 x 200 nage libre dames	4 x 100 4 nages dames
	4 x 100 4 nages messieurs
	Podiums

[Samedi 23 et](#)
[dimanche 24](#)
[novembre 2024](#)

4 réunions

Bassin 25m : 5 couloirs

9ème MEETING De Megève

Lieu : **Megève** : Palais des sports

Meeting Club

Catégories Avenirs et Benjamins
Filles et garçons nés en 2011 et après

Ouverture des Engagements : **Mardi 12 novembre**

Clôture des Engagements : **Mardi 19 novembre Minuit**

Tarifs : **4,50€** par engagement et **6,50€** par Relais

Envoi Serveur : J (dernier jour de compétition) Publication Web : J+1

[Règlement](#)

Voir Plaquette Meeting

[Programme](#)

Voir Plaquette Meeting

Dimanche 1 décembre
2024

1 réunion
Matin

Bassin 25m : 6 couloirs

Interclubs

Avenirs

Lieu : **Saint-Gervais**: 798
av de Miage 74170, Saint-
Gervais

Catégorie Avenirs
Filles et garçons nés en 2013 et après

Ouverture des Engagements : **Mardi 19**
Novembre

Clôture des Engagements : **Mardi 26**
Novembre Minuit

Tarifs : **12€**

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 4 nages) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non. A l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

NB : S'agissant d'une compétition par équipe, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la AQUA

Une compétition sera mise en ligne pour les équipes mixtes et remplaçants.
Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Epreuves

Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons)

- 50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50nl (1 nageur par épreuve) et 100 4 nages (nagé par tous les nageurs de l'équipe)

Classement au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

- 4 x 50 4 nages, 4 x 50 nage libre. Chaque nageur dispute les 2 relais

Classement au temps.

Classement

Classement au temps.

Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons recevront une coupe.

Programme

Dimanche matin
OP: 8h DE: 9h
4 x 50 4N
50 pap dames
50 pap messieurs
50 dos dames
50 dos messieurs
100 4 n dames
100 4n messieurs
50 brasse dames
50 brasse messieurs
50 nl dames
50 nl messieurs
4 x 50 nl
Podiums

Dimanche 1 décembre
2024

1 réunion
Après-midi

Bassin 25m : 6 couloirs

Challenge Avenirs Haute-Savoie

Lieu : **Saint-Gervais**: 798
av de Miage 74170, Saint-
Gervais

Catégorie Avenirs
Filles et garçons nés en 2013 et après

Ouverture des Engagements : **Mardi 19
Novembre**

Clôture des Engagements : **Mardi 26
Novembre Minuit**

Tarifs : **1€** par épreuve

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Pré requis :

Chaque nageur devra prendre une licence Natation Pour Tous ou Compétiteur pour s'inscrire à ce challenge.

Pas de restriction concernant le nombre d'épreuves auxquelles le nageur peut prendre part à chaque réunion.

L'organisateur prendra les dispositions nécessaires pour garantir une durée de manifestation très raisonnable.

Le relais sera à créer hors extranat et à envoyer directement au club organisateur à la clôture des engagements.

Epreuves

9 épreuves individuelles :

- Quatre 25 mètres : papillon, dos, brasse et nage libre
- Trois 50 mètres 2 nages : 25 pap-25 dos ; 25 dos-25 brasse ; 25 brasse-25 nage libre
- Deux 100 mètres : 100 nage libre - 100 4 nages
- un relais 4x50m NL dames / messieurs ou mixte (2 filles et 2 garçons)

Pas de limite au nombre d'épreuves

Classement et récompenses

Une médaille d'or sera remise aux 8 nageuses dames et aux 8 nageurs messieurs par année d'âge ayant marqués le plus de point sur l'ensemble de la compétition.

Programme

Dimanche 1 décembre 2024	
OP : 14h	DE: 14h45
100 4N dames	
100 4N messieurs	
25 NL dames	
25 NL messieurs	
50 Pap/Dos dames	
50 Pap/Dos messieur	
25 Brasse dames	
25 Brasse messieurs	
50 Dos/Brasse dames	
50 Dos/Brasse messieurs	
25 dos dames	
25 dos messieurs	
50 brasse/crawl dames	
50 brasse/crawl messieurs	
25 pap dames	
25 pap messieurs	
100 nl dames	
100 nl messieurs	
4 x 50 nl dame / messieurs / mixte	

Samedi 7 et dimanche
8 décembre 2024

3 réunions

Bassin 25m : 5 couloirs

7^{Eme} Open Swim de Chamonix

Lieu : **Chamonix** : Centre
Sportif Richard Bozon

Meeting Club

Catégorie Avenir et plus

Ouverture des Engagements : **Mardi 26
Novembre**

Clôture des Engagements : **Mardi 3
décembre Minuit**

Tarifs : voir plaquette du meeting

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

[Règlement](#)

Voir Plaquette Meeting

[Programme](#)

Voir Plaquette Meeting

[Samedi 30 novembre et](#)
[Dimanche 01 Décembre](#)
[2024](#)

4 réunions

Bassin m : 25 couloirs

Final Tour FFN

Lieu : **St Etienne:**

Final Tour FFN (Ultime étape
qualificative au France
Benjamin 2024)

Catégories Benjamins
Filles et garçons nés en 2011 et 2012



Ouverture des Engagements :

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Clôture des Engagements :

Tarifs : par épreuve individuelle

Règlement

Grilles d'engagements identiques à celles des championnats de France Benjamins. 10% moins rapide.

Les nageurs qualifiés aux championnats de France Benjamins, à l'issue de la web confrontation ne sont pas autorisés à participer

Voir annuel règlement FFN

Epreuves

Épreuves individuelles (*séries*)

- 50m de chaque nage
- 100m de chaque nage
- 200m de chaque nage et le 200 4N
- 400m NI, 800m NL et 1500m NL

Le 200 papillon, 400 4N, 800m nl et 1500m nl ne sont pas au programme de la catégorie Benjamin 1 (filles 2011 et garçons 2010)

Classement et récompense

Elles sont laissées à l'initiative de l'organisation.

Programme

Identique à celui de la web confrontation Benjamine. Voir annuel règlement FFN.



Samedi 14 et dimanche 15
Décembre 2024

3 réunions

Bassin 25m : 8 couloirs

Trophées Avenirs des Savoie

Lieu : **Seynod**

Championnat départemental
Avenir

Catégories Avenirs
Filles et garçons nés en 2013 et après

Ouverture des Engagements : **Mardi 3
décembre**

Clôture des Engagements : **Mardi 10**

Décembre Minuit

Tarifs : **1,5€** par épreuve individuelle et
2,5€ par relais

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Cette compétition sera commune avec le département de la Savoie.

Epreuves

25/50/100 pap – 25/50/100 dos – 25/50/100 brasse – 25/50/100/200/400 nl – 100 4n / 200
4n

ATTENTION, certaines épreuves sont réservées pour certaines années d'âges :

- 400 nl : 2013 et 2014
- 100 pap : 2013 et 2014
- 100 brasse : 2013 et 2014
- 200 4n : 2013

Classement et récompense

Une médaille viendra récompenser par épreuves les nageurs nés en 2013/2014 et les nageurs
nés en 2015 et après

Programme

Samedi 14 décembre après midi 13h30-14h30		
Nages	années d'âges	podiums
25 pap dames	2015/2016	
25 pap messieurs	2015/2016	
50 pap dames	2013-2014-2015-2016	
50 pap messieurs	2013-2014-2015-2016	
25 dos dames	2015/2016	
25 dos messieurs	2015/2016	
50 dos dames	2013-2014-2015-2016	
50 dos messieurs	2013-2014-2015-2016	
200 nl dames	2013-2014-2015-2016	2013-2014-2015-2016
200 nl messieurs	2013-2014-2015-2016	2013-2014-2015-2016
25 brasse dames	2015/2016	
25 brasse messieurs	2015/2016	
50 brasse dames	2013-2014-2015-2016	
50 brasse messieurs	2013-2014-2015-2016	
25 nl dames	2015/2016	
25 nl messieurs	2015/2016	
50 nl dames	2013-2014-2015-2016	
50 nl messieurs	2013-2014-2015-2016	

Dimanche 15 décembre matin 8h-9h		
Nages	années d'âges	podiums
100 pap dames	2013/2014	2013/2014
100 pap messieurs	2013/2014	2013/2014
25 pap dames finale	2015/2016	2015/2016
25 pap messieurs finale	2015/2016	2015/2016
100 dos dames	2013/2014/2015	2013-2014 / 2015
100 dos messieurs	2013/2014/2015	2013-2014 / 2015
25 dos dames finales	2015/2016	2015/2016
25 dos messieurs finale	2015/2016	2015/2016
200 4n dames	2013	2013
200 4n messieurs	2013	2013
25 brasse dames finales	2015/2016	2015/2016
25 brasse messieurs finale	2015/2016	2015/2016
100 brasse dames	2013/2014	2013/2014
100 brasse messieurs	2013/2014	2013/2014
25 nl dames finales	2015/2016	2015/2016
25 nl messieurs finale	2015/2016	2015/2016
100 nl dames finale	2013/2014/2015/2016	2013-2014 / 2015-2016
100 nl messieurs finale	2013/2014/2015/2016	2013-2014 / 2015-2016

Dimanche 15 décembre après midi 13h30-14h30		
Nages	années d'âges	podiums
400 nl dames	2013/2014	2013/2014
400 nl messieurs	2013/2014	2013/2014
50 pap dames	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
50 pap messieurs	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
50 dos dames	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
50 dos messieurs	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
100 4n dames	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
100 4n messieurs	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
50 brasse dames	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
50 brasse messieurs	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
100 brasse dames	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016
100 brasse messieurs	2013-2014 / 2015-2016	2013-2014 / 2015-2016

[Du 12 au 14 Décembre
2024](#)

Bassin 50m

Championnats de France Benjamins

Lieu : **Dunkerque**



Catégories Benjamins
Filles et garçons nés en 2011 et 2012

Ouverture des Engagements :

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Clôture des Engagements :

Tarifs : par épreuve individuelle

Règlement

Voir annuel règlement FFN

Epreuves

Voir annuel règlement FFN

Classement et récompense

Voir annuel règlement FFN

Programme

Voir annuel règlement FFN

[Dimanche 15 et lundi 16
Décembre](#)

Bassin 50m

Finale Coupe de France des Départements

Lieu : **Dunkerque:**



Catégories Benjamins
Filles et garçons nés en 2011 et 2012

Ouverture des Engagements :

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Clôture des Engagements :

Tarifs : par épreuve individuelle

Règlement

Voir annuel règlement FFN

Epreuves

Voir annuel règlement FFN

Classement et récompense

Voir annuel règlement FFN

Programme

Voir annuel règlement FFN

[Dimanche 22 Décembre
2024](#)

2 réunions

Bassin 25m : 8 couloirs

Open des Savoie



Lieu : **Annemasse**

Championnat départemental

Catégories Benjamins, Juniors et Séniors
Filles et garçons nés en 2012 et avant

Ouverture des Engagements : **Mardi 10
Décembre**

Clôture des Engagements : **Mardi 17
Décembre Minuit**

Tarifs : **1,5€** par épreuve individuelle et
2,5€ par relais

Envoi Serveur : J (dernier jour de
compétition) Publication Web : J+1

Règlement

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Cette compétition est ouverte aux départements de la Savoie, de l'Ain et aux nageurs Suisses

La compétition est ouverte aux Benjamins n'ayant pas réalisés les temps de qualification pour les France Benjamin.

Epreuves

50, 100, 200 dans chaque spécialité

400nl, 800 nl, 200 4n, 400 4n

Les épreuves sont toutes nagées en série hormis les 100m qui ont des finales A et B.

Classement et récompense

Les classements se feront au temps.

Une médaille viendra récompenser par épreuves les nageurs nés en 2011/2012, 2010/2009, 2008/2007, 2006 et avant.

Programme

Dimanche 22 décembre 2024

Dimanche matin	Dimanche Après-midi
OP: 8h DE: 9h	OP: 13h30 DE: 14h30
400 nl dames	200 nl dames
400 nl messieurs	200 nl messieurs
50 pap dames	100 pap dames finales A et B
50 pap messieurs	100 pap messieurs finales A et B
400 4 n dames	200 4 n dames
400 4 nages messieurs	200 4 nages messieurs
100 pap dames	100 nl dames finales A et B
100 pap messieurs	100 nl messieurs finales A et B
50 dos dames	200 brasse dames
50 dos messieurs	200 brasse messieurs
100 nl dames	100 dos dames finales A et B
100 nl messieurs	100 dos messieurs finales A et B
50 brasse dames	800 nl dames
50 brasse messieurs	800 nl messieurs
100 dos dames	100 brasse dames finales A et B
100 dos messieurs	100 brasse messieurs finales A et B
50 nl dames	200 dos dames
50 nl messieurs	200 dos messieurs
100 brasse dames	200 pap dames
100 brasse messieurs	200 pap messieurs
PODIUMS 50m, 400nl et 400 4n	PODIUMS