



Natation estivale

Règlements Ligue Occitanie – Eté 2026

Généralités :

Selon les compétitions et leur lieu d'organisation, les résultats seront affichés dans la piscine de la compétition ou non. Les programmes et résultats seront disponibles sur le Live.

Engagements pour les compétitions :

Sur extranat uniquement à partir de J-9 (J est le jour de la compétition).

Les compétitions de ce programme sont ouvertes à tous les nageurs disposant d'une licence compétition, quel que soit leur club d'origine (hors Coupe interclubs réservée aux seuls licenciés de natation estivale). Pour certaines compétitions, il y aura des podiums séparés pour les nageurs annuels. Les finales ne seront accessibles qu'aux nageurs ayant une licence de natation estivale et n'ayant fait aucune compétition avant le 1er juin.

Les nageurs U10 (10 ans et moins) devront avoir une licence compétition et être titulaires du Savoir Nager en Sécurité (Directive FFN).

Limite des engagements à J-2 (exemple : le vendredi soir minuit pour les compétitions ayant lieu le dimanche).

Le programme complet sera disponible sur le Live après la clôture des engagements.

Aucun engagement supplémentaire ne sera possible le jour de la compétition. Seuls les forfaits déclarés à l'arrivée des clubs seront enregistrés.

Officiels :

Les compétitions seront gérées par deux officiels ayant le titre de Juge-Arbitre.

Ils seront assistés d'officiels titulaires présents et régulièrement licenciés pour la saison en cours.

Dans certains cas, les officiels pourront s'inscrire au préalable sur un lien spécifique qui sera envoyé aux clubs.

Echauffement des compétitions :

Pour certaines compétitions, l'échauffement se fera en groupes comprenant arrivée sur site et mise à l'eau. Les groupes seront déterminés en fonction du nombre de nageurs engagés par chaque club et selon la proximité des clubs par rapport au lieu de compétition.

Chaque club se verra attribuer un ou plusieurs couloirs pour son échauffement en fonction du nombre de nageurs qu'il présentera.

Les clubs recevront la veille de la rencontre au matin le programme de la compétition et l'organisation de l'échauffement.

Spécificités club organisateur d'une compétition régionale :

Un club organisateur d'une compétition régionale recevra une aide à l'organisation de 250 € par réunion de la part de la Ligue.

De plus, il sera dispensé de droits d'engagements pour la compétition qu'il organise.

Coordonnées bancaires Ligue Occitanie :

Pour toutes les compétitions régionales, les engagements devront être réglés à la Ligue Occitanie par chèque, carte sur extranat ou virement bancaire (privilégier ces deux derniers), en spécifiant le nom du club, la compétition de référence et le numéro de facture.

Ci-dessous les coordonnées bancaires de la Ligue Occitanie :

Relevé d'identité bancaire / IBAN				
IBAN : FR76 1780 7000 0805 0196 3197 853				BIC : CCBPFRPPTLS
Code Banque	Code Guichet	Numéro de compte	Clé RIB	Domiciliation / Paying banque
17807	00008	05019631978	53	Banque Populaire Occitanie

Maillots de bain

Depuis le 1er Janvier 2023, les vêtements techniques de natation homologués FINA (jammer, combinaison..) ne sont autorisés en compétition **que pour les nageurs de 14 ans et plus.**

Définition des vêtements techniques relative au dispositif applicable aux nageurs U13

	<p>Coupe « maillot de bain » autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET <u>si les coutures sont piquées.</u></p>
<p>Coupe « maillot de bain » autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET <u>si les coutures sont piquées.</u></p>	
<p>Coutures piquées autorisées. →</p>	

		<p>← Coutures soudées ou collées interdites.</p>
<p>Coupe « combinaison » interdite et maillot avec coutures soudées ou collées interdit. →</p>		

Version 2026

Savoir nager en sécurité

Depuis le 1^{er} septembre 2023, le test du Sauv'Nage a été remplacé par le Savoir Nager en Sécurité. Ce nouveau test doit être enregistré sur le site du Ministère de la Jeunesse et des Sports par une personne détentrice d'un diplôme qui lui confère le titre de maître-nageur sauveteur, ou de certains brevets fédéraux.

Les éducateurs doivent préalablement s'inscrire ici :

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

Ce test est devenu la référence pour les Fédérations sportives, l'Education Nationale et les Centres de vacances et de loisirs.

Les nageurs de 10 ans et moins (U10) doivent posséder ce test pour pouvoir s'engager en compétition.

Attention :

Prévoir un minimum de 48 à 72 heures de délai entre l'enregistrement du test et la récupération des nouveaux titulaires par les serveurs de la FFN.

Il faut donc en tenir compte quand vous prévoyez d'engager des nageurs avenirs en compétition.

En l'absence de ce test, les performances de ces nageurs seront rejetées lors de l'enregistrement de la compétition sur les serveurs.

Les nouveaux tests sont déclarés par les éducateurs sur leurs comptes personnels.

Description du test Savoir Nager en Sécurité

Il se décompose en deux parties :

1 - Un parcours en bassin :

- parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes.
- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.
- se déplacer sur une distance de 3 mètres 50 en direction d'un obstacle.
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 mètre 50.
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance.
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.
- se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres.
- 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.
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.
- s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

2 - Connaissances et attitudes (interrogation orale) :

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.
- connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

Catégories d'âge – Saison 2026

2026 voit l'abandon de la classification des compétiteurs par catégorie, exit avenir, benjamins, juniors.

La FFN adopte la classification par U associé à un âge, à l'instar du water-polo, comme étant les nouveaux repères pour guider nos nageurs dans nos règlements.

Le chiffre associé au U considère l'âge maximum atteint au cours de l'année et évite ainsi les changements en cours de saison. Le chiffre est donc inclus au U.

Exemple :

U16, en 2026, considère tous les nageurs nés en 2010 et après, tous les nageurs de 16 ans et moins.

L'abandon des catégories ne signifie pas pour autant la dérégulation totale des programmes. Il est possible de conserver une structuration minimale dans les compétitions, notamment quand elles ont un objectif avéré de développement.

Ainsi, il est possible de borner la limite d'âge inférieure dès que cela s'impose.

Exemples :

- Une compétition peut être réservée aux nageurs de 12 ans et plus.
- Dans une compétition U13, il est possible d'indiquer la mention 12-13 ans dans le descriptif de la compétition pour limiter la participation à deux années d'âge seulement.

Rappel :

Conformément aux spécifications de la FFN, les épreuves dont les séries ne seront constituées que de nageurs de la catégorie U11 bénéficieront du double départ, quelle que soit la compétition et les catégories d'âge des nageurs participant à cette compétition. Un faux départ sera donc autorisé.

Pour les U11, on peut différencier :

Catégories 2026	Age	Année
U9	9 ans et moins	2017 et plus
10 ans	10 ans	2016
11 ans	11 ans	2015

Coupe été open du Lot			
Dimanche 21 juin 2026	2 réunions	Gourdon	25 mètres - 5 couloirs
Catégories d'âge			
Toutes catégories			
<i>Les nageurs de 10 ans et moins (U10) devront être titulaires du Savoir Nager en Sécurité.</i>			
Engagements		Résultats	
Propositions extranat : J-9 Clôture des engagements : J-2		Envoi serveur : J + 1	



1 - Règles de participation :

Nageurs ayant une licence compétition, annuelle ou été.
U11 : 3 épreuves maximum sur la journée.
12 ans et plus : 5 épreuves maximum sur la journée.

2 - Droits d'engagements :

1 € par épreuve à régler par chèque à l'ordre du CD46 natation et à remettre à la Trésorière ou un représentant du CD46 le jour de la compétition.

3 - Épreuves :

- U9 : 25 mètres papillon, 25 mètres dos, 25 mètres brasse, 25 mètres nage libre.
- 10-11 ans : 25 et 50 mètres papillon, 25 et 50 mètres dos, 25 et 50 mètres brasse, 25 et 50 mètres nage libre, 100 mètres 4 nages.
- 12 ans et plus : 50 et 100 mètres papillon, 50 et 100 mètres dos, 50 et 100 mètres brasse, 50, 100 et 200 mètres nage libre, 100 et

200 mètres 4 nages.

Les nageurs 10-11 ans devront choisir entre le 25 mètres et le 50 mètres de chaque spécialité.

Les séries seront faites d'après les temps d'engagement, sans tenir compte des catégories d'âge.

Coordonnées du compte bancaire du CD46 :

Relevé d'identité bancaire / IBAN				
IBAN : FR76 1780 7008 1501 5191 4320 318			BIC : CCBPFRPPTLS	
Code Banque	Code Guichet	Numéro de compte	Clé RIB	Domiciliation / Paying banque
17807	00815	01519143203	18	BP. Occitane Gourdon

Meeting maîtres 1			
Dimanche 21 juin 2026	2 réunions	Gourdon	25 mètres - 5 couloirs
Catégories d'âge			
Maîtres (nageurs nés en 2001 et avant)			
Engagements		Résultats	
Propositions extranat : J-9 Clôture des engagements : J-2		Envoi serveur : J + 1	

1 - Règles de participation :

Nageurs ayant une licence compétition, annuelle ou été.

2 - Droits d'engagements :

2,50 € par épreuve individuelle.

3 - Epreuves :

50 mètres papillon, dos, brasse et nage libre ; 100 mètres nage libre et 4 nages.

Pas de limitation du nombre d'engagements.

4 - Récompenses :

Une médaille aux trois premiers messieurs et aux trois premières dames au classement à la table de cotation sur l'ensemble des performances de la journée.



Version zone

Programme de la Coupe été open du Lot et du Meeting maîtres 1

(épreuves du Meeting maîtres en noir)

OP : 9 h 00 - DE : 10 h 00	OP : 14 h 00 - DE : 15 h 00
<ol style="list-style-type: none"> 1. 25 mètres nage libre dames U11 2. 25 mètres nage libre messieurs U11 3. 50 mètres nage libre dames et messieurs maîtres 4. 50 mètres nage libre dames 10 ans et + 5. 50 mètres nage libre messieurs 10 ans et + 6. 100 mètres brasse dames 12 ans et + 7. 100 mètres brasse messieurs 12 ans et + 8. 100 mètres 4 nages dames 10 ans et + 9. 200 mètres 4 nages messieurs 12 ans et + 10. 100 mètres 4 nages dames et messieurs maîtres 11. 25 mètres dos dames U11 12. 25 mètres dos messieurs U11 13. 50 mètres dos dames 10 ans et + 14. 50 mètres dos messieurs 10 ans et + 15. 100 mètres papillon dames 12 ans et + 16. 100 mètres papillon messieurs 12 ans et + 17. 50 mètres papillon dames et messieurs maîtres 18. 400 mètres nage libre dames 12 ans et + 19. 200 mètres nage libre messieurs 12 ans et + 	<ol style="list-style-type: none"> 20. 100 mètres nage libre dames 12 ans et + 21. 100 mètres nage libre messieurs 12 ans et + 22. 50 mètres brasse dames et messieurs maîtres 23. 25 mètres brasse dames U11 24. 25 mètres brasse messieurs U11 25. 50 mètres brasse dames 10 ans et + 26. 50 mètres brasse messieurs 10 ans et + 27. 200 mètres 4 nages dames 12 ans et + 28. 100 mètres 4 nages messieurs 10 ans et + 29. 100 mètres nage libre dames et messieurs maîtres 30. 100 mètres dos dames 12 ans et + 31. 100 mètres dos messieurs 12 ans et + 32. 25 mètres papillon dames U11 33. 25 mètres papillon messieurs U11 34. 50 mètres papillon dames 10 ans et + 35. 50 mètres papillon messieurs 10 ans et + 36. 50 mètres dos dames et messieurs maîtres 37. 200 mètres nage libre dames 12 ans et + 38. 400 mètres nage libre messieurs 12 ans et +

Trophée individuel été			
Dimanche 19 juillet 2026	2 réunions	Decazeville	25 mètres - 6 couloirs
Catégories d'âge			
Toutes catégories			
<i>Les nageurs de 10 ans et moins (U10) devront être titulaires du Savoir Nager en Sécurité.</i>			
Engagements		Résultats	
Propositions extranat : J-9 à J-2		Envoi serveur : J + 1	



1 - Règles de participation :

Nageurs ayant une licence compétition, annuelle ou été.

2 - Droits d'engagements :

2,50 € par épreuve individuelle.

3 - Epreuves :

- U9 : 25 mètres papillon, 25 mètres dos, 50 mètres brasse, 50 mètres nage libre.
- 10-11 ans : 50 mètres papillon, 50 m et 100 mètres dos, 50 et 100 mètres brasse, 50 et 100 mètres nage libre, 100 mètres 4 nages + 100 mètres papillon et 200 mètres 4 nages pour 11 ans seulement.
- 12 ans et + : 50 et 100 mètres papillon, 50, 100 et 200 mètres dos, 50, 100 et 200 mètres brasse, 50, 100, 200, et 800 mètres nage libre, 100 et 200 mètres 4 nages.

4 - Règlement :

3 épreuves maximum par demi-journée de compétition.

5 - Classement et récompenses :

Ne pourront accéder au podium que les nageurs ayant une licence de natation estivale et n'ayant fait aucune compétition avant le 1^{er} juin.

Une médaille aux trois premiers de chaque épreuve dans chacune des catégories d'âge :

- U9
- 10-11 ans
- 12-13 ans
- 14-15 ans
- 16 ans et +

Meeting maîtres 2			
Dimanche 19 juillet 2026	2 réunions	Decazeville	25 mètres - 6 couloirs
Catégories d'âge			
Maîtres (nageurs nés en 2001 et avant)			
Engagements		Résultats	
Propositions extranat : J-9 Clôture des engagements : J-2		Envoi serveur : J + 1	

1 - Règles de participation :

Nageurs ayant une licence compétition, annuelle ou été.

2 - Droits d'engagements :

2,50 € par épreuve individuelle.

3 - Epreuves :

50 et 100 mètres papillon, dos, brasse et nage libre ; 100 mètres 4 nages.

Pas de limitation du nombre d'engagements.

4 - Récompenses :

Une médaille aux trois premiers messieurs et aux trois premières dames au classement à la table de cotation sur l'ensemble des performances de la journée.



Version zone

Programme du Trophée individuel été et du Meeting maîtres 2 (Epreuves du Meeting maîtres 2 en noir)

OP : 9 h 00 – DE : 10 h 00	OP : 14 h 00 – DE : 15 h 00
1 - 25 mètres papillon U9 filles	21 - 100 m papillon dames 11 ans et +
2 - 25 mètres papillon U9 garçons	22 - 100 m papillon messieurs 11 ans et +
3 - 50 m papillon dames 10 ans et +	23 - 100 m papillon dames et messieurs maîtres
4 - 50 m papillon messieurs 10 ans et +	24 - 25 mètres dos U9 filles
5 - 50 m papillon dames et messieurs maîtres	25 - 25 mètres dos U9 garçons
6 - 100 m dos dames 10 ans et +	26 - 50 m dos dames 10 ans et +
7 - 100 m dos messieurs 10 ans et +	27 - 50 m dos messieurs 10 ans et +
8 - 200 m nage libre dames 12 ans et +	28 - 800 m nage libre dames 12 ans et +
9 - 100 m dos dames et messieurs maîtres	29 - 100 m brasse dames et messieurs maîtres
10 - 800 m nage libre messieurs 12 ans et +	30 - 200 m nage libre messieurs 12 ans et +
11 - 50 m brasse dames toutes catégories	31 - 100 m brasse dames 10 ans et +
12 - 50 m brasse messieurs toutes catégories	32 - 100 m brasse messieurs 10 ans et +
13 - 50 m brasse dames et messieurs maîtres	33 - 50 m dos dames et messieurs maîtres
14 - 100 m nage libre dames 10 ans et +	34 - 50 m nage libre dames toutes catégories
15 - 100 m nage libre messieurs 10 ans et +	35 - 50 m nage libre messieurs toutes catégories
16 - 200 m dos dames 12 ans et +	36 - 200 m brasse dames 12 ans et +
17 - 100 m nage libre dames et messieurs maîtres	37 - 50 m nage libre dames et messieurs maîtres
18 - 200 m brasse messieurs 12 ans et +	38 - 200 m dos messieurs 12 ans et +
19 - 200 m 4 nages dames 11 ans et +	39 - 100 m 4 nages dames toutes catégories
20 - 100 m 4 nages messieurs toutes catégories	40 - 100 m 4 nages dames et messieurs maîtres
	41 - 200 m 4 nages messieurs 11 ans et +

Interclubs U15			
Dimanche 2 août 2026	2 réunions	L'Isle-Jourdain (32)	25 mètres - 5 couloirs
Catégories d'âge			
U15			
<i>Les nageurs de 10 ans et moins (U10) devront être titulaires du Savoir Nager en Sécurité.</i>			
Engagements		Résultats	
Propositions extranat : J-9 Clôture des engagements : J-2		Envoi serveur : J + 1	



1 - Règles de participation :

Nageurs ayant une licence compétition, annuelle ou été.

2 - Droits d'engagements :

Aucun.

3 - Epreuves :

50 mètres papillon, dos, brasse et nage libre.

Relais 4 fois 100 mètres nage libre et relais 4 fois 50 mètres 4 nages.

4 - Règlement :

Compétition par équipes de 4 nageurs.

Afin de faire nager un maximum de nageurs, les équipes mixtes (paritaires ou non) et bannières sont acceptées.

Chaque nageur nage les quatre 50 mètres de spécialité et les relais.

Les quatre 50 mètres de spécialité doivent donc être nagés quatre fois par chaque équipe.

Des nageurs sans équipe pourront s'engager à titre individuel aux

épreuves des interclubs U15.

5 - Classement et récompenses :

Classement établi pour les seules équipes dames et messieurs complètes, c'est-à-dire ayant enregistré 18 performances (16 individuelles et 2 relais), et composées uniquement de nageurs du même club ayant une licence compétition été et n'ayant participé à aucune compétition avant le 1^{er} juin.

Une médaille à chaque nageur des trois premières équipes filles et des trois premières équipes garçons.

Meeting open été 16 ans et +			
Dimanche 2 août 2026	2 réunions	L'Isle-Jourdain (32)	25 mètres - 5 couloirs
Catégories d'âge			
16 ans et +			
Engagements		Résultats	
Propositions extranat : J-9 Clôture des engagements : J-2		Envoi serveur : J + 1	

1 - Règles de participation :

Nageurs ayant une licence compétition, annuelle ou été.

2 - Droits d'engagements :

2,50 € par épreuve individuelle.

3 - Epreuves :

- Epreuves individuelles : 50 et 100 mètres papillon, dos, brasse et nage libre ; 200 mètres dos, brasse et nage libre ; 400 mètres nage libre.

4 - Règlement :

Chaque nageur peut s'engager à trois épreuves maximum par réunion.

5 - Classement et récompenses :

Une médaille aux trois premiers de chaque épreuve (nageurs ayant une licence compétition été et n'ayant participé à aucune compétition avant le 1^{er} juin).



Programme des Interclubs U15 et du Meeting open été 16 ans et +
 (Épreuves des interclubs U15 en couleurs)
 (Épreuves du Meeting open été 16 ans et + en noir italique)

Matin OP : 9 h 00 - DE : 10 h 00	Après-midi OP : 14 h 00 - DE : 15 h 00
<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 mètres papillon dames IC U15 2. 50 mètres dos messieurs IC U15 3. 50 mètres nage libre dames 16 ans et + 4. 50 mètres nage libre messieurs 16 ans et + 5. 100 mètres papillon dames 16 ans et + 6. 100 mètres papillon messieurs 16 ans et + 7. 200 mètres dos dames 16 ans et + 8. 200 mètres dos messieurs 16 ans et + 9. 50 mètres brasse dames IC U15 10. 50 mètres nage libre messieurs IC U15 11. 100 mètres brasse dames 16 ans et + 12. 100 mètres brasse messieurs 16 ans et + 13. 50 mètres dos dames 16 ans et + 14. 50 mètres dos messieurs 16 ans et + 15. 100 mètres 4 nages dames 16 ans et + 16. 400 mètres nage libre messieurs 16 ans et + 17. 200 mètres nage libre dames 16 ans et + 18. Relais 4 fois 100 mètres nage libre dames IC U15 19. Relais 4 fois 50 mètres 4 nages messieurs IC U15 	<ol style="list-style-type: none"> 20. 50 mètres papillon messieurs IC U15 21. 50 mètres dos dames IC U15 22. 50 mètres papillon messieurs 16 ans et + 23. 50 mètres papillon dames 16 ans et + 24. 100 mètres dos messieurs 16 ans et + 25. 100 mètres dos dames 16 ans et + 26. 200 mètres brasse messieurs 16 ans et + 27. 200 mètres brasse dames 16 ans et + 28. 50 mètres brasse messieurs IC U15 29. 50 mètres nage libre dames IC U15 30. 100 mètres nage libre messieurs 16 ans et + 31. 100 mètres nage libre dames 16 ans et + 32. 50 mètres brasse messieurs 16 ans et + 33. 50 mètres brasse dames 16 ans et + 34. 100 mètres 4 nages messieurs 16 ans et + 35. 400 mètres nage libre dames 16 ans et + 36. 200 mètres nage libre messieurs 16 ans et + 37. Relais 4 fois 100 mètres nage libre messieurs IC U15 38. Relais 4 fois 50 mètres 4 nages dames IC U15

Remarque : En fonction du nombre d'engagés, et après accord des clubs concernés, le 400 mètres nage libre pourra se nager avec deux nageurs par couloir.