Programme Sportif Natation Course

Saison 2025

LIGUE
AUVERGNE-RHONE-ALPES
DE NATATION

Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Natation

Organisation Sportive

Période de Janvier à Décembre 2025

Version du 5 mai 2025

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr http://auvergnerhonealpes-natation.fr Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Sommaire (Liens Cliquables)

Mises à jour Programme Sportif Natation Course 2
Le mot du Président 3
Avant-propos 4
Stratégie Sportive Natation Course Ligue AURA 5
Programme Sportif Saison 2025 6
Les catégories d'âges 7
Le parcours de Qualification aux Championnats Nationaux 8
Dates Limites de Qualifications aux échéances Nationales 9
Le Parcours des Benjamins (12-13 ans) Saison 2025 10
Les Compétitions Ligue AURA 15
Dates Limites de Qualifications aux échéances Nationales 15
Organisation des Compétitions Ligue AURA 16
Logique d'organisation des meetings 19
A propos des Grilles de Qualifications 20
Grilles Ligue AuRA Saison 2025 21
Grilles Ligue AuRA vers Nationales 25
Calendriers Natation Course 2025 28
Calendriers Natation Course FFN 2025 31
Prévisionnel Calendriers Natation Course FFN 2026 35
Plaquettes des Compétitions Ligue 2025 36
Critères de Sélections Teams AURA 56
Coordonnées 60

Mises à jour Programme Sportif Natation Course

Date	Thèmes	Objet de la note	Lien direct

Le mot du Président

Après les Jeux Olympiques de PARIS 2024 qui resteront imprimés dans nos mémoires, nous entrons dans une nouvelle saison mais aussi dans une nouvelle Olympiade qui tracera peut-être la route pour certains de nos nageurs vers les JO de Los Angeles 2028 et de Brisbane 2032.

Le programme sportif Natation Course de la saison 2025 de la ligue AuRA que vous trouverez plus en avant reprend l'ensemble des informations qui vous permettront de planifier votre saison.

Le nom du groupe constitué début 2022 s'appelle désormais Groupe Technique de Ligue (GTL). Cette nouvelle dénomination n'est pas « cosmétique », elle répond à l'identification exacte de notre territoire, issu de la réforme territoriale de 2015 qui a donné naissance aux treize régions métropolitaines. Comme toutes les fédérations, la FFN a créé les ligues en 2017, il était naturel que nous adoptions la terminologie de GTL.

Mon introduction sera courte, il est inutile de revenir sur les éléments de la politique sportive de la ligue AuRA que le GTL a listés de façon explicite dans les pages suivantes. Cependant, il me paraît indispensable de rappeler un point qui m'interpelle chaque saison.

Alors que le programme fédéral est une source d'informations inestimable qui cadence la saison des nageurs depuis la catégorie Avenirs jusqu'aux Toutes Catégories et à tous les niveaux de pratique, nous nous apercevons qu'il est parfois mal connu, voire inconnu par nombre de techniciens.

Les calendriers, les parcours, des orientations techniques et sportives, les championnats y figurent, des liens interactifs rendent sa lecture particulièrement aisée et permettent à chaque entraîneur d'établir sa programmation pour les nageurs de toutes les catégories d'âge et d'écrire le parcours de chacun.

Le programme fédéral ne doit pas être perçu comme un référentiel pour les seuls nageurs de niveau national qui représentent d'ailleurs un pourcentage infime de la natation française, mais bien comme **l'outil de référence** pour tous les âges et pour tous les niveaux.

La cohésion entre les comités départementaux et la ligue AuRA se renforce de saison en saison. La formation du nageur telle qu'elle est préconisée par la FFN, demande aux comités départementaux d'accompagner la formation des jeunes catégories en proposant des stages, des regroupements, des compétitions pour préparer l'accès de nos jeunes athlètes au niveau ligue. Les jeunes catégories sont garantes de l'avenir de notre natation.

Comme chaque saison, la ligue proposera des actions, des séquences de réflexion, de séances de travail avec les entraîneurs et les dirigeants afin de consolider nos acquis et participer au développement de nouvelles compétences.

Je vous souhaite une très belle saison 2025.

Jean-Luc MANAUDOU – Président de la ligue AuRA

Avant-propos

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons le Programme Sportif Natation Course AuRA pour la saison 2025. Notre ambition est de promouvoir l'excellence sportive, tout en cultivant la passion et le développement personnel de chaque nageur au sein de notre ligue. Nous sommes convaincus que la création d'un environnement inclusif est essentielle : chaque individu, quel que soit son âge, son niveau ou son parcours, doit pouvoir trouver sa place et s'épanouir dans la pratique de la natation.

Ce programme a été conçu pour offrir à tous les nageurs, des jeunes talents aux athlètes de haut niveau, des opportunités enrichissantes de formation, de compétition et de progression. Notre engagement est de soutenir la croissance personnelle, la persévérance et l'engagement constant de nos nageurs vers l'excellence.

L'Équipe Technique Ligue AuRA, forte de ses 72 élus et techniciens, s'attache à mettre en œuvre une politique sportive rayonnante sur tout le territoire. Nous encourageons chaque département à proposer des programmes adaptés à tous les niveaux, pour que chaque nageur, quel que soit son parcours, puisse bénéficier d'un chemin de progression cohérent et adapté.

Parmi nos succès, nous pouvons d'ores et déjà noter la montée en notoriété de notre Ligue auprès des entraîneurs et des nageurs, la redynamisation des Championnats de Ligue qui deviennent un point d'orgue et un tremplin vers le niveau national, ainsi que l'introduction réussie de nos compétitions à trois niveaux, identifiées par les couleurs Jaune, Vert et Bleu. Les sélections Ligue répondent également aux attentes, assurant un niveau de compétition en phase avec les objectifs de nos athlètes, tandis que les départements démontrent un dynamisme certain avec des initiatives et des programmes novateurs.

La saison 2025 sera placée sous le signe de la continuité et de la stabilité, avec le maintien des grilles de temps actuelles. Cependant, elle ouvrira également la voie à des réflexions profondes et à des échanges constructifs en vue d'affiner et de faire évoluer notre stratégie sportive dès la saison 2026. Le premier séminaire de l'Équipe Technique Ligue (ETL) a rencontré un franc succès, offrant l'opportunité à nos élus et techniciens d'échanger leurs points de vue, de confronter leurs idées et d'initier des pistes d'amélioration. Enrichis par ces discussions constructives, ils ont déjà planifié de nouvelles réunions afin d'approfondir leurs réflexions et de préparer des ajustements ambitieux visant à renforcer davantage la dynamique sportive de la ligue.
Nous nous engageons à continuer à soutenir la formation des entraîneurs, en favorisant les échanges et le partage d'expérience, et sommes convaincus qu'ensemble, nous saurons relever ces défis pour faire progresser encore davantage la natation dans notre région.

Nous avons hâte de voir nos nageurs repousser leurs limites, atteindre leurs objectifs et créer des souvenirs mémorables au sein de notre sport. Que cette nouvelle saison soit synonyme de succès, d'épanouissement et de plaisir pour tous les acteurs

Les membres du Groupe Technique Ligue
Guy LA ROCCA Directeur Sportif Natation Course

Stratégie Sportive Natation Course
Ligue AURA

"Nous ne reviendrons pas ici sur la stratégie sportive de la Ligue AuRA de Natation Course, en place depuis trois saisons. Désormais, ce document est disponible séparément et peut être consulté sur le site internet de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation, dans l'onglet « Natation Course ».

https://ligue.auvergnerhonealpes-natation.fr/natation-course/

Programme Sportif
Saison 2025

Des mises à jour seront effectuées sur le programme sportif et les calendriers, en tenant compte des éventuelles modifications des lieux ou des dates des compétitions, ainsi que des ajustements apportés à l'Annuel Règlement FFN 2025. Nous vous invitons à consulter régulièrement le site de la Ligue et celui de la FFN pour rester informés.

Les catégories d'âges

- Avenirs (11 ans et moins)
- 2 années Benjamins B1 à B2 (12-13 ans)
- 5 années Juniors J1 à J5 (14-18 ans)
- Séniors : 19 ans et +

Année de naissance	Age	Catégorie	Correspondance Classe Scolaire
2014 et après	11 ans et moins	Avenirs	Cm2 et avant
2013	12 ans (B1)	Benjamins	6ème
2012	13 ans (B2)		5ème
2011	14 ans (J1)	Juniors	4ème
2010	15 ans (J2)		3ème
2009	16 ans (J3)		2nde
2008	17 ans (J4)		1ère
2007	18 ans (J5)		Terminale
2006 et av.	19 ans et +	Séniors	Post Bac

Le parcours de Qualification aux Championnats Nationaux

Les compétitions qualificatives :

Concernant les nageuses et nageurs de 14 ans et plus (Juniors 1 et plus).

Ils devront avoir réalisé le temps exigé de l'épreuve **du 1er janvier 2024 jusqu'à la date limite des championnats concernés** au sein des compétitions référencées ci-dessous :

- Les Championnats de France entre eux
- Les Compétitions auxquelles nos équipes de France participent,
- Les **Championnats de Ligue** en web confrontation #1 et #2, déclarés par la FFN
- Le **Circuit FFN des meetings Qualificatifs,** déclarés par la FFN
- les **Compétitions Internationales** inscrites aux calendriers **LEN et/ou AQUA** (5 périodes prises en compte, voir calendrier spécifique, les autres compétitions ne seront pas intégrées).

Dates Limites de Qualifications aux échéances Nationales

- 6 Avril 2025 : Championnats de **France Juniors**
- 11 Mai 2025 : Championnats de **France Nationale 2**
- 1 Juin 2025 : Championnats de **France Élite**
- 7 Juillet 2025 : championnats **Open d'Été**
- 31 Août 2025 : Championnats de **France Élite 25m et Juniors 25m** (rankings FFN arrêtés à cette date)

Les autres formats de compétition :

Toutes les autres compétitions organisées par les Ligues, les Départements et clubs (a minima déclarés par les Comités Départementaux) conservent leurs places dans leurs programmes sportifs et/ou d'animation de leurs territoires.

Chaque Ligue, Comité Départemental pourra ainsi construire son propre schéma d'accès aux championnats de Ligues et/ou de préparation aux multiples échéances qu'attendent les nageurs engagés pour de multiples niveaux de pratique de la compétition.

Toutes les performances seront intégrées à la base fédérale mais ne pourront pas être considérées comme qualificatives aux championnats nationaux.

En dehors des regroupements de Ligues, un nageur licencié dans une Ligue ne pourra pas participer à un Championnat d'une autre Ligue à l'exception des nageurs s'entraînant dans un club identifié dans le PPF (CAF, CNAHN…). Ils devront choisir l'une de leurs deux Ligues le cas échéant.

Le Parcours des Benjamins (12-13 ans)
Saison 2025

Pour toute information relative aux différentes phases de qualification pour les Championnats de France Benjamins 2025, nous vous invitons à consulter l'édition 2025 de l'Annuel Règlement Fédéral de Natation Course. Ce document, régulièrement mis à jour, est disponible sur le site officiel de la FFN.

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

Le parcours des Benjamins

NATATION COURSE 2025

B1	Je suis benjamine	benjamin	12 ans	à partir du 1er janvier 2025 si je suis né(e)	en 2013 (12 ans)
B2	Je suis benjamine	benjamin	13 ans		en 2012 (13 ans)

JANVIER — Ma saison sportive se déroulera du **1er janvier jusqu'au 31 décembre** — **DECEMBRE**

*Une première partie (six mois) correspond au trimestre 1 (**FORMATION**) et 2 (**VALIDATION**). **L'objectif** pour moi est de progresser, et éventuellement, me **qualifier** à la webconfront@tion Benjamine de ma Ligue*

FEVRIER

Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois. Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS, période de **FORMATION** des compétitions où je pourrai vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, **des compétitions où je m'amuserai tout en travaillant sérieusement à l'entraînement**.

MARS

AVRIL

En AVRIL, MAI et JUIN, période de **VALIDATION** je participerai à des **formats de compétitions plus classiques** que mon département me proposera, plus éventuellement, une ou deux par ma ligue. Ma coach ou mon coach pourra choisir aussi de m'emmener dans d'autres meetings où je rencontrerai des nageurs d'autres ligues. Je connaitrai mes objectifs pour me qualifier à la webconfront@tion Benjamine de ma ligue.

MAI

JUIN

Départements

Pendant cette période, je mettrai tout en oeuvre pour participer aux regroupements que mon département organisera pour préparer la Coupe de France des Départements. Ma Ligue regroupera tous ses départements pour disputer la compétition qui permettra peut-être à mon département d'être dans les 16 premiers de France qualifiés pour la finale, juste avant les championnats de France Benjamins en décembre.

La webconfront@tion est un outil informatique développé par la Fédération Française de Natation pour regrouper plusieurs compétitions qui se déroulent dans plein d'endroits différents, en UNE SEULE. Sur ffn.extranat.fr,, cette compétition géante permet de classer tous les nageurs français comme si ils avaient participé à la même compétition, au même moment.

JUIN

Les 28 et 29 juin, si je suis qualifié(e), je participerai à la **webconfront@tion**.
Je donnerai le meilleur de moi-même et transformerai en progrès tout le travail que j'aurais effectué pendant 6 mois.
Je verrai bien dans la semaine qui suit, lorsque la compétition géante sera mise en ligne, comment je me situerai par rapport à tous(tes) les autres nageur(se)s français(es).

Avant le 15 juillet la FFN dira qui est directement qualifié(e) aux championnats de France 🇫🇷 Benjamins en décembre. Je pourrai regarder ici sur le site si je suis qualifié(e). Si ce n'est pas le cas, je **connaitrai alors les temps à faire** pour me qualifier « au second tour », au 4ème trimestre.

Je prendrai quelques semaines de repos et profiterai de ma famille et de mes amis.

AOUT

Selon ce qu'aura prévu mon club, je reprendrai le chemin de l'entraînement fin août début septembre pour une nouvelle période de **FORMATION**. **Je renouvellerai ma licence FFN**. Si je suis déjà qualifié(e) aux Championnats de France 🇫🇷 Benjamins, je me concentrerai sur cet objectif. Si ce n'est pas le cas, je mettrai tout en oeuvre pour y arriver en profitant du travail effectué au premier semestre et du repos des vacances.

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE DÉCEMBRE

Deux cas de figures pour aborder ce mois de novembre.

La dynamique de ces deux phases qualificatives nécessitent d'être analysées pour être ajustées au mieux en 2025. L'écriture finalisée de ces deux paragraphes sera publiée avant la fin du mois de janvier.

La Fédération Française de Natation confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m **qui se dérouleront les 6 et 7 décembre**. A cette date, ce seront les seules et ultimes compétitions qui seront qualificatives. Et si je ne parviens pas à me qualifier, ce sera une belle finalité.

FINAL TOUR

TROPHÉES BENJAMINS

DE JANVIER

Pendant toute la saison, les épreuves que je nagerai jusqu'au 24 novembre seront prises en compte pour calculer les Trophées Benjamins. **Classements ici.**

À DECEMBRE

Je pourrai me qualifier directement aux Championnats de France Benjamins en me classant dans les premiers

	Trophée 4 nageur(se)		Trophée nageur(se) complet(e)	
B 12 ans	8ères	8ers	8ères	8ers
B 13 ans	10ères	10ers	10ères	10ers

DECEMBRE

Finale

Les 16 premières équipes départementales filles et 16 premières équipes départementales garçons de la phase de qualification disputeront la finale de la Coupe de France des Départements les 21 et 22 décembre.

18-19-20 décembre

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

Championnats de France Benjamins

MAILLOTS DE BAIN

Les vêtements techniques de natation homologués AQUA (jammer, combinaison..) ne seront autorisés en compétition **qu'à partir de la catégorie Juniors (14 ans)**

Définition des vêtements techniques

relative au dispositif applicable aux 13 ans 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

Les Compétitions Ligue AURA

Meetings Ligue Jaune (50m) : Grilles Jaunes

- Qualificatif aux Meeting Ligue AuRA « Vert »
- Qualificatif aux Championnats de Ligue AURA « Web confrontation »
- Qualificatif au Circuit FFN
- Qualificatif aux France Elite (25m) et Juniors (25m) sur Ranking FFN

Meetings Ligue Vert (50m) : Grilles Vertes

- Qualificatif aux Championnats de Ligue AURA « Web confrontation »
- Qualificatif au Circuit FFN
- Qualificatif aux France Elite (25m) et Juniors (25m) sur Ranking FFN

Championnats de Ligue AURA (50m) : Grilles Bleues

- Qualificatifs aux Championnats de France (50m) : Juniors, N2, Elite, Open Eté.
- Qualificatif aux France Elite (25m) et Juniors (25m) sur Ranking FFN
- Les Championnats de Ligue ne sont pas Open (voir règlement FFN)

Web Confrontation Benjamins 28 et 29 Juin 2025 (50m) : Grilles Benjamins

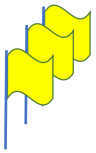
- Qualificative aux Championnats de France BENJAMINS de Décembre 2025 (50m) – 1ère Phase

Dates Limites de Qualifications aux échéances Nationales

- 6 Avril 2025 : Championnats de **France Juniors**
- 11 Mai 2025 : Championnats de **France Nationale 2**
- 1 Juin 2025 : Championnats de **France Élite**
- 7 Juillet 2025 : championnats **Open d'Été**
- 31 Août 2025 : Championnats de **France Élite 25m et Juniors 25m** (rankings FFN arrêtés à cette date)

Organisation des Compétitions Ligue AURA

Une période de préparation : Les Meetings Ligue Jaune



Conformément à nos convictions, cette période doit, dans l'idéal, permettre aux nageurs une alternance de phases de **formation** et **de développement**. Nous faisons confiance aux entraîneurs qui sauront positionner les nageurs sur le bon niveau de contrainte, jonglant avec les compétitions départementales et les meetings clubs, en fonction du niveau initial et des besoins du moment.
Ainsi, les nageurs devraient se situer tantôt en dehors de leur zone de confort (confrontation à des niveaux supérieurs, variété ou enchainement de courses, etc.), tantôt dans une forme de confort qui leur permettra de consolider leurs acquisitions afin de préparer l'objectif final.

Ces meetings sont qualificatifs aux Championnats de Ligue, au Circuit FFN, aux Championnats de France Elite et Juniors 25m (Ranking FFN au 31 Août).

A titre d'exemple :

- Un nageur de niveau national peut venir chercher « la facilité » sur une compétition ligue
- Un nageur de niveau départemental peut venir se confronter au niveau ligue
- Un nageur de ligue peut suivre son programme mais régulièrement sortir du programme ligue pour aller se confronter, sur le Circuit FFN par exemple.

Cahier des charges de la compétition

- Compétition sur 2 jours
- Classement au temps afin que tous puissent nager matin et après-midi
- Un programme complet afin de pouvoir multiplier les courses
- Une grille de temps accessible afin que des nageurs de niveau inférieur puissent eux aussi venir se confronter en sortant de leur zone de confort.
- Des relais afin de dynamiser la compétition et stimuler le collectif.

Modalités de qualification

L'accès à la compétition se fera sur grille de temps accessible (grille jaune). Conscient que les entraîneurs ont des groupes constitués de nageurs de différents niveaux, les nageurs qualifiés sur une épreuve pourront ajouter 2 épreuves complémentaires.

Les nageurs de Niveau National N1 Elite pourront participer à cette compétition afin d'en élever le niveau et de permettre à tous d'apprendre des meilleurs.

Une période de qualification : Les Meetings Ligue Vert

Ces meetings sont destinés, soit à se qualifier aux championnats de Ligue, soit au Circuit FFN, soit aux Championnats de France 25m (Ranking FFN). Idéalement la période de préparation se terminera donc par une compétition placée trois semaines avant les championnats de Ligue. Cette compétition représente pour certains le tremplin pour faire de bons championnats de ligue. Pour d'autres, il s'agira d'une opportunité de préparation. Ainsi, dans l'intérêt de tous, cette compétition doit être de qualité et offrir des conditions favorables à la performance. De fait, cette compétition doit regrouper des nageurs de niveau comparable, proche du niveau de la finalité.

Ces meetings sont qualificatifs aux Championnats de Ligue, au Circuit FFN, aux Championnats de France Elite et Juniors 25m (Ranking FFN au 31 Août).

Cahier des charges de la compétition

- Sur 2 jours et demi (sous réserve de la disponibilité des piscines)
- Idéalement 3 semaines avant les championnats de Ligue
- Séries finales sur toutes les épreuves, (classement au temps sur le demi-fond-Engagements au Ranking)
- Bassin de 50m avec plots à starting-blocks et dispositifs de départ dos (Idéalement)
- Un programme « tremplin » pour les championnats de Ligue
- Des horaires favorables à la performance.

Modalités de qualification

Sur la base d'une grille de qualification plus difficile que celle des meetings « Jaune » (grille Jaune) afin d'élever le niveau de confrontation sur chaque course. Les nageurs qualifiés sur une épreuve pourront ajouter 2 épreuves complémentaires.

Cette compétition sera ouverte aux nageurs de niveau national N1 Elite, favorisant ainsi une dynamique d'émulation.

Une échéance : Les Championnats de Ligue AURA

Afin que chaque entraineur puisse aider le nageur à se projeter, le programme de la ligue propose des échéances stimulantes plusieurs fois dans la saison. Ces compétitions doivent être d'un niveau élevé (les meilleurs nageurs de la ligue), de façon que chacun se retrouve dans une quête :

- Monter sur le podium d'une belle compétition
- Accéder en finale
- Ou simplement, tenter de s'y qualifier

Le jour de la compétition objectif, l'ensemble des nageurs doivent être acteurs de cet événement. Tous doivent être dans des conditions favorables à la **réalisation**, en capacité de faire leurs meilleurs temps, accéder aux finales, ou aux podiums.

Le Championnat de Ligue AURA doit être une échéance majeure pour les nageurs de ce niveau.
C'est un tremplin pour accéder au niveau supérieur.

Cahier des charges de la compétition

- Sur 3 jours
- Séries finales sur toutes les épreuves, classement au temps sur le demi-fond
- Bassin de 50m avec plots à starting-blocks et dispositifs de départ dos (dans la mesure du possible)
- Une organisation de qualité (animation, musique, cérémonie protocolaire, annonce des nageurs, etc.)
- Des horaires favorables à la performance
- Une organisation qui vise la perfection

Ces Championnats de Ligue sont qualificatifs au Circuit FFN, aux Championnats Nationaux (50m) et aux Championnats de France 25m Elite et Juniors (Ranking FFN au 31 Août).

Modalités de qualification

L'accès à la compétition se fera sur **grille spécifique** (grille bleue « Championnats de Ligue »). Cette formule doit remplir les objectifs suivants :

- Réunir les meilleurs nageurs de la ligue
- Maîtriser les effectifs et donc le format de la compétition afin que tous nagent dans de bonnes conditions

Les nageurs qualifiés pourront ajouter deux épreuves complémentaires.

Cette compétition sera ouverte aux nageurs de niveau national N1 Elite, favorisant ainsi une dynamique d'émulation.

Logique d'organisation des meetings

Nous sommes déterminés à offrir aux nageurs des programmes attrayants qui leur permettront de s'épanouir pleinement lors des Meetings et Championnats de Ligue, malgré les réformes fédérales. C'est pourquoi nous mettrons en place des mesures de protection pour garantir à ces jeunes catégories l'accès aux Finales et aux podiums sans pour autant nous écarter de nos convictions en matière de confrontation et d'émulation.

Meetings JAUNES

- Accès « facile »
- Compétition qualificative niveaux Vert, Bleu et circuits FFN, Ranking.
- Classements au temps
- Podiums : juniors 1-2, Juniors 3-4, Juniors 5+
- Récompenses : Médailles, Cérémonies protocolaires

- Possibilité de faire plus de course (Développement ou apprentissage).
- Valorisation des récompenses, notamment pour les plus jeunes.
- Confrontation TC

Meetings Verts

- Accès « Moyen »
- Compétition qualificative niveau Bleu et circuit FFN, Ranking.
- Séries – Finales par groupes d'âges : B et A juniors 1-2, B et A juniors 3 et +
- Récompenses : Lots à l'issue des finales

- Format série – finale (Développement / apprentissage)
- Confrontation par groupe d'âge
- Préparation / qualification au niveau bleu

Championnats de LIGUE

- Accès « Dur »
- Compétition qualificative niveau National
- Séries – Finales : B-A TC et (C ou D réservées J1-J2)
- Podium pour les 3 premier TC, titre de Champion de Ligue
- Récompenses : Médailles, Cérémonies protocolaires

- Finalité du cycle (Réalisation, performance).
- Confrontation (toute catégorie)
- Étape de qualification National

A propos des Grilles de Qualifications

Conformément à nos engagements, les grilles de qualifications de la Ligue AuRA resteront identiques à celles des saisons 2022,2023, 2024. Toutefois, la saison 2025 sera l'occasion de faire un bilan des dernières saisons afin de préparer la saison 2026 et les suivantes. Des réflexions seront menées concernant d'éventuels ajustements des grilles de temps pour les prochaines saisons.

L'Équipe Technique Ligue AuRA

Grilles Ligue AuRA Saison 2025

Grilles Championats de Ligue Benjamins

"Web Confrontation 2025"

Temps en bassin de 50m		
FILLES	Benjamines 1	Benjamines 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.36.36	00.33.43
100 m NL	1.21.32	1.13.00
200 m NL	2.57.91	2.40.34
400 m NL	6.06.30	5.43.68
800 m NL		11.31.66
1500 m NL		
50 m Dos	00.44.19	00.40.32
100 m Dos	1.33.02	1.26.70
200 m Dos	3.27.55	3.09.64
50 m Brasse	00.47.79	00.43.70
100 m Brasse	1.44.94	1.35.33
200 m Brasse	3.40.07	3.22.66
50 m Papillon	00.42.03	00.37.40
100 m Papillon	1.39.87	1.28.44
200 m Papillon		3.11.86
200 m 4 Nages	3.24.15	3.01.21
400 m 4 Nages		6.25.94

Temps convertis en Bassin de 25m		
FILLES	Benjamines 1	Benjamines 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.35.66	00.32.73
100 m NL	1.20.12	1.11.80
200 m NL	2.55.01	2.37.44
400 m NL	6.00.10	5.37.48
800 m NL		11.18.76
1500 m NL		
50 m Dos	00.42.89	00.39.02
100 m Dos	1.30.72	1.24.40
200 m Dos	3.22.15	3.04.24
50 m Brasse	00.47.09	00.43.00
100 m Brasse	1.43.04	1.33.43
200 m Brasse	3.35.57	3.18.16
50 m Papillon	00.41.43	00.36.80
100 m Papillon	1.38.47	1.27.04
200 m Papillon		3.08.56
200 m 4 Nages	3.20.75	2.57.81
400 m 4 Nages		6.18.44

Temps en bassin de 50m		
GARÇONS	Benjamins 1	Benjamins 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.35.08	00.33.00
100 m NL	1.17.59	1.12.85
200 m NL	2.48.94	2.39.57
400 m NL	6.07.13	5.42.75
800 m NL		11.30.00
1500 m NL		
50 m Dos	00.42.79	00.40.12
100 m Dos	1.31.76	1.26.30
200 m Dos	3.20.14	3.08.92
50 m Brasse	00.46.69	00.43.47
100 m Brasse	1.40.50	1.35.19
200 m Brasse	3.28.39	3.21.63
50 m Papillon	00.38.51	00.36.63
100 m Papillon	1.32.85	1.26.28
200 m Papillon		3.05.00
200 m 4 Nages	3.12.19	3.00.87
400 m 4 Nages		6.23.00

Temps convertis en Bassin de 25m		
GARÇONS	Benjamins 1	Benjamins 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.34.38	00.32.30
100 m NL	1.16.09	1.11.35
200 m NL	2.45.34	2.35.97
400 m NL	5.59.43	5.35.05
800 m NL		11.20.00
1500 m NL		
50 m Dos	00.41.29	00.38.62
100 m Dos	1.28.76	1.23.30
200 m Dos	3.13.24	3.02.02
50 m Brasse	00.45.59	00.42.37
100 m Brasse	1.38.00	1.32.69
200 m Brasse	3.22.49	3.15.73
50 m Papillon	00.37.81	00.35.93
100 m Papillon	1.31.45	1.24.88
200 m Papillon		3.00.00
200 m 4 Nages	3.08.09	2.56.77
400 m 4 Nages		6.15.00

Grille Championnats de Ligue Juniors et +

Temps en bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.40	00.29.60	00.29.80	00.30.30	00.30.40	00.31.00
100 m NL	1.02.90	1.03.32	1.03.75	1.04.82	1.05.04	1.06.33
200 m NL	2.17.50	2.18.43	2.19.36	2.21.69	2.22.18	2.25.00
400 m NL	4.48.50	4.50.44	4.52.39	4.57.30	4.58.31	5.04.22
800 m NL	9.59.00	9.59.00	9.59.00	10.04.00	10.10.00	10.25.00
1500 m NL	19.05.00	19.05.00	19.05.00	19.15.00	19.30.00	20.05.00
50 m Dos	00.33.50	00.33.72	00.33.95	00.34.52	00.34.64	00.35.41
100 m Dos	1.12.00	1.12.48	1.12.97	1.14.20	1.14.45	1.17.18
200 m Dos	2.34.75	2.35.67	2.36.84	2.39.47	2.40.01	2.49.37
50 m Brasse	00.37.00	00.37.25	00.37.50	00.38.13	00.38.26	00.39.02
100 m Brasse	1.21.60	1.22.15	1.22.70	1.24.09	1.24.37	1.26.05
200 m Brasse	2.54.90	2.56.08	2.57.26	3.00.23	3.00.85	3.06.19
50 m Papillon	00.31.20	00.31.41	00.31.62	00.32.15	00.32.26	00.32.90
100 m Papillon	1.11.10	1.11.58	1.12.06	1.13.27	1.13.52	1.15.36
200 m Papillon	2.39.00	2.40.25	2.41.15	2.43.85	2.44.41	2.51.45
200 m 4 Nages	2.37.15	2.38.21	2.39.27	2.41.94	2.42.49	2.45.71
400 m 4 Nages	5.33.00	5.35.25	5.37.50	5.43.16	5.44.32	5.51.15

Temps convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.28.70	00.28.90	00.29.10	00.29.60	00.29.70	00.30.30
100 m NL	1.01.70	1.02.12	1.02.55	1.03.62	1.03.84	1.05.13
200 m NL	2.14.60	2.15.53	2.16.46	2.18.79	2.19.28	2.22.10
400 m NL	4.42.30	4.44.24	4.46.19	4.51.10	4.52.11	4.58.02
800 m NL	9.46.10	9.46.10	9.46.10	9.51.10	9.57.10	10.12.10
1500 m NL	18.40.50	18.40.50	18.40.50	18.50.50	19.05.50	19.40.50
50 m Dos	00.32.20	00.32.42	00.32.65	00.33.22	00.33.34	00.34.11
100 m Dos	1.09.70	1.10.18	1.10.67	1.11.90	1.12.15	1.14.88
200 m Dos	2.29.35	2.30.27	2.31.44	2.34.07	2.34.61	2.43.97
50 m Brasse	00.36.30	00.36.55	00.36.80	00.37.43	00.37.56	00.38.32
100 m Brasse	1.19.70	1.20.25	1.20.80	1.22.19	1.22.47	1.24.15
200 m Brasse	2.50.40	2.51.58	2.52.76	2.55.73	2.56.35	3.01.69
50 m Papillon	00.30.60	00.30.81	00.31.02	00.31.55	00.31.66	00.32.30
100 m Papillon	1.09.70	1.10.18	1.10.66	1.11.87	1.12.12	1.13.96
200 m Papillon	2.35.70	2.36.95	2.37.85	2.40.55	2.41.11	2.48.15
200 m 4 Nages	2.33.75	2.34.81	2.35.87	2.38.54	2.39.09	2.42.31
400 m 4 Nages	5.25.50	5.27.75	5.30.00	5.35.66	5.36.82	5.43.65

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.84	00.30.05	00.30.26	00.30.77	00.30.85	00.31.48
100 m NL	1.04.44	1.04.89	1.05.34	1.06.44	1.06.63	1.07.98
200 m NL	2.20.76	2.21.74	2.22.73	2.25.12	2.25.55	2.28.50
400 m NL	4.55.22	4.57.28	4.59.35	5.04.37	5.05.26	5.11.46
800 m NL	10.13.38	10.17.67	10.21.97	10.32.39	10.34.23	10.47.12
1500 m NL	19.33.57	19.41.78	19.50.00	20.09.95	20.13.47	20.38.12
50 m Dos	00.34.00	00.34.24	00.34.48	00.35.05	00.35.16	00.35.97
100 m Dos	1.13.68	1.14.19	1.14.71	1.15.96	1.16.19	1.18.40
200 m Dos	2.38.27	2.39.28	2.40.49	2.43.18	2.43.65	2.52.03
50 m Brasse	00.37.55	00.37.81	00.38.08	00.38.71	00.38.83	00.39.62
100 m Brasse	1.23.42	1.24.00	1.24.59	1.26.01	1.26.26	1.28.01
200 m Brasse	2.58.72	2.59.97	3.01.22	3.04.26	3.04.80	3.09.11
50 m Papillon	00.31.67	00.31.89	00.32.11	00.32.65	00.32.75	00.33.41
100 m Papillon	1.12.76	1.13.27	1.13.78	1.15.02	1.15.23	1.16.76
200 m Papillon	2.42.58	2.43.72	2.44.86	2.47.62	2.48.11	2.54.14
200 m 4 Nages	2.40.70	2.41.82	2.42.95	2.45.68	2.46.16	2.49.54
400 m 4 Nages	5.41.00	5.43.38	5.45.77	5.51.57	5.52.59	5.59.76

Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.14	00.29.35	00.29.56	00.30.07	00.30.15	00.30.78
100 m NL	1.03.24	1.03.69	1.04.14	1.05.24	1.05.43	1.06.78
200 m NL	2.17.86	2.18.84	2.19.83	2.22.22	2.22.65	2.25.60
400 m NL	4.49.02	4.51.08	4.53.15	4.58.17	4.59.06	5.05.26
800 m NL	10.00.48	10.04.77	10.09.07	10.19.49	10.21.33	10.34.22
1500 m NL	19.09.07	19.17.28	19.25.50	19.45.45	19.48.97	20.13.62
50 m Dos	00.32.70	00.32.94	00.33.18	00.33.75	00.33.86	00.34.67
100 m Dos	1.11.38	1.11.89	1.12.41	1.13.66	1.13.89	1.16.10
200 m Dos	2.32.87	2.33.88	2.35.09	2.37.78	2.38.25	2.46.63
50 m Brasse	00.36.85	00.37.11	00.37.38	00.38.01	00.38.13	00.38.92
100 m Brasse	1.21.52	1.22.10	1.22.69	1.24.11	1.24.36	1.26.11
200 m Brasse	2.54.22	2.55.47	2.56.72	2.59.76	3.00.30	3.04.61
50 m Papillon	00.31.07	00.31.29	00.31.51	00.32.05	00.32.15	00.32.81
100 m Papillon	1.11.36	1.11.87	1.12.38	1.13.62	1.13.83	1.15.36
200 m Papillon	2.39.28	2.40.42	2.41.56	2.44.32	2.44.81	2.50.84
200 m 4 Nages	2.37.30	2.38.42	2.39.55	2.42.28	2.42.76	2.46.14
400 m 4 Nages	5.33.50	5.35.88	5.38.27	5.44.07	5.45.09	5.52.26

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.30.72	00.30.92	00.31.13	00.31.66	00.31.76	00.32.41
100 m NL	1.07.53	1.07.98	1.08.44	1.09.59	1.09.83	1.11.24
200 m NL	2.27.28	2.28.27	2.29.27	2.31.77	2.32.29	2.35.38
400 m NL	5.08.68	5.10.76	5.12.85	5.18.09	5.19.18	5.25.66
800 m NL	10.34.00	10.38.28	10.42.56	10.53.34	10.55.56	11.08.87
1500 m NL	19.58.50	20.06.59	20.14.68	20.35.05	20.39.25	21.04.42
50 m Dos	00.36.00	00.36.24	00.36.49	00.37.10	00.37.22	00.37.98
100 m Dos	1.17.04	1.17.56	1.18.08	1.19.39	1.19.66	1.21.28
200 m Dos	2.45.31	2.46.42	2.47.54	2.50.35	2.50.93	2.57.35
50 m Brasse	00.39.00	00.39.26	00.39.53	00.40.19	00.40.33	00.41.15
100 m Brasse	1.27.07	1.27.66	1.28.25	1.29.73	1.30.03	1.31.86
200 m Brasse	3.02.76	3.03.99	3.05.23	3.08.33	3.08.97	3.14.96
50 m Papillon	00.32.93	00.33.15	00.33.37	00.33.93	00.34.05	00.34.74
100 m Papillon	1.16.09	1.16.60	1.17.12	1.18.41	1.18.68	1.20.27
200 m Papillon	2.49.75	2.50.89	2.52.04	2.54.93	2.55.52	2.59.53
200 m 4 Nages	2.47.82	2.48.95	2.50.09	2.52.94	2.53.53	2.57.05
400 m 4 Nages	5.50.50	5.52.86	5.55.23	6.01.19	6.02.42	6.09.78

Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.30.02	00.30.22	00.30.43	00.30.96	00.31.06	00.31.71
100 m NL	1.06.33	1.06.78	1.07.24	1.08.39	1.08.63	1.10.04
200 m NL	2.24.38	2.25.37	2.26.37	2.28.87	2.29.39	2.32.48
400 m NL	5.02.48	5.04.56	5.06.65	5.11.89	5.12.98	5.19.46
800 m NL	10.21.10	10.25.38	10.29.66	10.40.44	10.42.66	10.55.97
1500 m NL	19.34.00	19.42.08	19.50.18	20.10.55	20.14.75	20.39.92
50 m Dos	00.34.70	00.34.94	00.35.19	00.35.80	00.35.92	00.36.68
100 m Dos	1.14.74	1.15.26	1.15.78	1.17.09	1.17.36	1.18.98
200 m Dos	2.39.91	2.41.02	2.42.14	2.44.95	2.45.53	2.51.95
50 m Brasse	00.38.30	00.38.56	00.38.83	00.39.49	00.39.63	00.40.45
100 m Brasse	1.25.17	1.25.76	1.26.35	1.27.83	1.28.13	1.29.96
200 m Brasse	2.58.26	2.59.49	3.00.73	3.03.83	3.04.47	3.10.46
50 m Papillon	00.32.33	00.32.55	00.32.77	00.33.33	00.33.45	00.34.14
100 m Papillon	1.14.69	1.15.20	1.15.72	1.17.01	1.17.28	1.18.87
200 m Papillon	2.46.45	2.47.59	2.48.74	2.51.63	2.52.22	2.56.23
200 m 4 Nages	2.44.42	2.45.55	2.46.69	2.49.54	2.50.13	2.53.65
400 m 4 Nages	5.43.00	5.45.36	5.47.73	5.53.69	5.54.92	6.02.28

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr http://auvergnerhonealpes-natation.fr Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Grille Championnats de Ligue Juniors et +

Temps en bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.10	00.25.70	00.26.05	00.26.48	00.27.23	00.29.23
100 m NL	00.55.35	00.56.68	00.57.45	00.58.39	1.00.05	1.04.40
200 m NL	2.01.50	2.04.42	2.06.12	2.08.18	2.11.83	2.22.01
400 m NL	4.21.50	4.27.78	4.31.44	4.35.88	4.43.73	5.01.01
800 m NL	8.55.00	9.10.00	9.15.00	9.25.00	9.38.00	10.16.22
1500 m NL	17.35.00	17.45.00	17.55.00	18.10.00	18.25.00	19.50.00
50 m Dos	00.29.90	00.30.62	00.31.04	00.31.54	00.32.44	00.35.33
100 m Dos	1.03.70	1.05.23	1.06.12	1.07.20	1.09.11	1.15.92
200 m Dos	2.20.30	2.23.67	2.25.63	2.28.02	2.32.23	2.43.18
50 m Brasse	00.32.10	00.32.87	00.33.32	00.33.87	00.34.83	00.38.49
100 m Brasse	1.12.50	1.14.24	1.15.26	1.16.49	1.18.66	1.25.24
200 m Brasse	2.37.00	2.40.77	2.42.97	2.45.64	2.50.35	3.04.43
50 m Papillon	00.27.20	00.27.85	00.28.23	00.28.70	00.29.51	00.32.85
100 m Papillon	1.00.80	1.02.26	1.03.11	1.04.14	1.05.97	1.14.97
200 m Papillon	2.20.50	2.23.87	2.25.84	2.28.23	2.32.44	2.47.67
200 m 4 Nages	2.19.20	2.22.54	2.24.49	2.26.86	2.31.03	2.40.30
400 m 4 Nages	4.56.80	5.03.92	5.08.08	5.13.12	5.22.03	5.46.88

Temps convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	0024.40	00.25.00	00.25.35	00.25.78	00.26.53	00.28.53
100 m NL	00.53.85	00.55.18	00.55.95	00.56.89	00.58.55	1.02.90
200 m NL	1.57.90	2.00.82	2.02.52	2.04.58	2.08.23	2.18.41
400 m NL	4.13.80	4.20.08	4.23.74	4.28.18	4.36.03	4.53.31
800 m NL	8.39.10	8.54.10	8.59.10	9.09.10	9.22.10	10.00.32
1500 m NL	17.04.90	17.14.90	17.24.90	17.39.90	17.54.90	19.19.90
50 m Dos	00.28.40	00.29.12	00.29.54	00.30.04	00.30.94	0.33.83
100 m Dos	1.00.70	1.02.23	1.03.12	1.04.20	1.06.11	1.12.92
200 m Dos	2.13.40	2.16.77	2.18.73	2.21.12	2.25.33	2.36.28
50 m Brasse	00.31.00	00.31.77	00.32.22	00.32.77	00.33.73	00.37.39
100 m Brasse	1.10.00	1.11.74	1.12.76	1.13.99	1.16.16	1.22.74
200 m Brasse	2.31.10	2.34.87	2.37.07	2.39.74	2.44.45	2.58.53
50 m Papillon	00.26.50	00.27.15	00.27.53	00.28.00	00.28.81	00.32.15
100 m Papillon	00.59.40	1.00.86	1.01.71	1.02.74	1.04.57	1.13.57
200 m Papillon	2.17.20	2.20.57	2.22.54	2.24.93	2.29.14	2.44.37
200 m 4 Nages	2.15.10	2.18.44	2.20.39	2.22.76	2.26.93	2.36.20
400 m 4 Nages	4.47.80	4.54.92	4.59.08	5.04.12	5.13.03	5.37.88

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.98	00.26.60	00.26.97	00.27.41	00.28.19	00.29.69
100 m NL	0.56.46	00.57.82	00.58.61	00.59.57	1.01.26	1.05.41
200 m NL	2.05.50	2.08.51	2.10.27	2.12.40	2.16.17	2.24.24
400 m NL	4.2551	4.31.88	4.35.60	4.40.11	4.48.08	5.05.73
800 m NL	9.07.90	9.21.05	9.28.72	9.38.03	9.54.47	10.25.90
1500 m NL	18.01.00	18.26.94	18.42.08	19.00.46	19.32.89	20.12.50
50 m Dos	00.30.89	00.31.63	00.32.06	00.32.59	00.33.52	00.35.87
100 m Dos	1.05.78	1.07.36	1.08.28	1.09.40	1.11.37	1.17.73
200 m Dos	2.22.66	2.26.08	2.28.08	2.30.51	2.34.79	2.46.97
50 m Brasse	00.33.47	00.34.27	00.34.74	00.35.31	00.36.31	00.39.09
100 m Brasse	1.13.99	1.15.77	1.16.80	1.18.06	1.20.28	1.26.58
200 m Brasse	2.43.18	2.47.10	2.49.38	2.52.15	2.57.05	3.08.55
50 m Papillon	00.28.60	00.29.29	00.29.69	00.30.17	00.31.03	00.33.37
100 m Papillon	1.03.91	1.05.44	1.06.34	1.07.43	1.09.34	1.16.54
200 m Papillon	2.25.38	2.28.87	2.30.90	2.33.38	2.37.74	2.51.52
200 m 4 Nages	2.22.60	2.26.02	2.28.02	2.30.44	2.34.72	2.42.81
400 m 4 Nages	5.03.65	5.10.94	5.15.19	5.20.35	5.29.46	5.52.32

Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.28	00.25.90	00.26.27	00.26.71	00.27.49	00.28.99
100 m NL	00.54.96	00.56.32	00.57.11	00.58.07	00.59.76	1.03.91
200 m NL	2.01.90	2.04.91	2.06.67	2.08.80	2.12.57	2.20.64
400 m NL	4.17.81	4.24.18	4.27.90	4.32.41	4.40.38	4.58.03
800 m NL	8.52.00	9.05.15	9.12.82	9.22.13	9.38.57	10.10.00
1500 m NL	17.30.90	17.56.84	18.11.98	18.30.36	19.02.79	19.42.39
50 m Dos	00.29.39	00.30.13	00.30.56	00.31.09	00.32.02	00.34.37
100 m Dos	1.02.78	1.04.36	1.05.28	1.06.40	1.08.37	1.14.73
200 m Dos	2.15.76	2.19.18	2.21.18	2.23.61	2.27.89	2.40.07
50 m Brasse	00.32.37	00.33.17	00.33.64	00.34.21	00.35.21	00.37.99
100 m Brasse	1.11.49	1.13.27	1.14.30	1.15.56	1.17.78	1.24.08
200 m Brasse	2.37.28	2.41.20	2.43.48	2.46.25	2.51.15	3.02.65
50 m Papillon	00.27.90	00.28.59	00.28.99	00.29.47	00.30.33	00.32.67
100 m Papillon	1.02.51	1.04.04	1.04.94	1.06.03	1.07.94	1.15.14
200 m Papillon	2.22.08	2.25.57	2.27.60	2.30.08	2.34.44	2.48.32
200 m 4 Nages	2.18.50	2.21.92	2.23.92	2.26.34	2.30.62	2.38.71
400 m 4 Nages	4.54.65	5.01.94	5.06.19	5.11.35	5.20.46	5.43.32

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.26.35	00.26.98	00.27.35	00.27.80	00.28.59	00.30.61
100 m NL	00.58.50	00.59.90	1.00.72	1.01.72	1.03.47	1.07.43
200 m NL	2.11.60	2.14.76	2.16.60	2.18.84	2.22.79	2.28.70
400 m NL	4.42.50	4.49.28	4.53.24	4.58.04	5.06.51	5.15.19
800 m NL	9.40.00	9.53.90	10.02.05	10.11.90	10.29.30	10.45.26
1500 m NL	18.21.00	18.47.42	19.02.84	19.21.56	19.54.59	20.50.00
50 m Dos	00.31.40	00.32.15	00.32.59	00.33.13	00.34.07	00.37.08
100 m Dos	1.08.90	1.10.55	1.11.52	1.12.69	1.14.76	1.20.82
200 m Dos	2.31.30	2.34.93	2.37.05	2.39.62	2.44.16	2.54.40
50 m Brasse	00.33.99	00.34.81	00.35.28	00.35.86	00.36.88	00.40.30
100 m Brasse	1.15.90	1.17.72	1.18.78	1.20.07	1.22.35	1.29.26
200 m Brasse	2.48.90	2.52.95	2.55.32	2.58.19	3.03.26	3.12.81
50 m Papillon	00.28.75	00.29.44	00.29.84	00.30.33	00.31.19	00.34.40
100 m Papillon	1.05.84	1.07.42	1.08.34	1.09.46	1.11.44	1.18.91
200 m Papillon	2.31.50	2.35.14	2.37.26	2.39.83	2.44.38	2.59.09
200 m 4 Nages	2.30.20	2.33.80	2.35.91	2.38.46	2.42.97	2.47.85
400 m 4 Nages	5.19.65	5.27.32	5.31.80	5.37.23	5.46.82	6.03.22

Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.65	00.26.28	00.26.65	00.27.10	00.27.89	00.29.91
100 m NL	00.57.00	00.58.40	00.59.22	1.00.22	1.01.97	1.05.93
200 m NL	2.08.00	2.11.16	2.13.00	2.15.24	2.19.19	2.25.10
400 m NL	4.34.80	4.41.58	4.45.54	4.50.34	4.58.81	5.07.49
800 m NL	9.24.10	9.38.00	9.46.15	9.56.00	10.13.40	10.29.36
1500 m NL	17.50.90	18.17.32	18.32.74	18.51.46	19.24.49	20.19.90
50 m Dos	00.29.90	00.30.65	00.31.09	00.31.63	00.32.57	00.35.58
100 m Dos	1.05.90	1.07.55	1.08.52	1.09.69	1.11.76	1.17.82
200 m Dos	2.24.40	2.28.03	2.30.15	2.32.72	2.37.26	2.47.50
50 m Brasse	00.32.89	00.33.71	00.34.18	00.34.76	00.35.78	00.39.20
100 m Brasse	1.13.40	1.15.22	1.16.28	1.17.57	1.19.85	1.26.76
200 m Brasse	2.43.00	2.47.05	2.49.42	2.52.29	2.57.36	3.06.91
50 m Papillon	00.28.05	00.28.74	00.29.14	00.29.63	00.30.49	00.33.70
100 m Papillon	1.04.44	1.06.02	1.06.94	1.08.06	1.10.04	1.17.51
200 m Papillon	2.28.20	2.31.84	2.33.96	2.36.53	2.41.08	2.55.79
200 m 4 Nages	2.26.10	2.29.70	2.31.81	2.34.36	2.38.87	2.43.75
400 m 4 Nages	5.10.65	5.18.32	5.22.80	5.28.23	5.37.82	5.54.22

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr http://auvergnerhonealpes-natation.fr Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Grilles Ligue AuRA vers Nationales
Saison 2025

	Juniors 1ère Année 2011 14 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 1	Open d'Été	France N2	France Élite
Dames-Juniors 1	50 Nage Libre	00.32.41	00.31.48	00.31.00	00.28.58	00.28.58	00.27.78	00.26.84
	100 Nage Libre	1.11.24	1.07.98	1.06.33	1.02.33	1.02.33	1.00.14	00.58.10
	200 Nage Libre	2.35.38	2.28.50	2.25.00	2.16.25	2.16.25	2.10.93	2.06.50
	400 Nage Libre	5.25.66	5.11.46	5.04.22	4.44.84	4.44.84	4.35.88	4.26.55
	800 Nage Libre	11.08.87	10.47.12	10.25.00	9.44.60	9.44.60	9.28.20	9.08.98
	1500 Nage Libre	21.04.42	20.38.12	20.05.00	18.53.26	18.53.26	18.13.36	17.36.38
	50 Dos	00.37.98	00.35.97	00.35.41	00.32.80	00.32.80	00.31.68	00.30.61
	100 Dos	1.21.28	1.18.40	1.17.18	1.10.87	1.10.87	1.08.42	1.06.11
	200 Dos	2.57.35	2.52.03	2.49.37	2.32.41	2.32.41	2.28.96	2.23.92
	50 Brasse	00.41.15	00.39.62	00.39.02	00.36.40	00.36.40	00.35.12	00.33.94
	100 Brasse	1.31.86	1.28.01	1.26.05	1.19.66	1.19.66	1.17.17	1.14.56
	200 Brasse	3.14.96	3.09.11	3.06.19	2.51.96	2.51.96	2.47.30	2.41.64
	50 Papillon	00.34.74	00.33.41	00.32.90	00.30.47	00.30.47	00.29.36	00.28.36
	100 Papillon	1.20.27	1.16.76	1.15.36	1.08.92	1.08.92	1.05.70	1.03.48
	200 Papillon	2.59.53	2.54.14	2.51.45	2.38.79	2.38.79	2.28.29	2.23.28
	200 4 Nages	2.57.05	2.49.54	2.45.71	2.34.13	2.34.13	2.29.02	2.23.98
	400 4 Nages	6.09.78	5.59.76	5.51.15	5.27.34	5.27.34	5.16.00	5.05.32

	Juniors 2ème Année 2010 15 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 2	Open d'Été	France N2	France Élite
Dames-Juniors 2	50 Nage Libre	00.31.76	00.30.85	00.30.40	00.28.01	00.28.01	00.27.78	00.26.84
	100 Nage Libre	1.09.83	1.06.63	1.05.04	1.00.53	1.00.53	1.00.14	00.58.10
	200 Nage Libre	2.32.29	2.25.55	2.22.18	2.11.86	2.11.86	2.10.93	2.06.50
	400 Nage Libre	5.19.18	5.05.26	4.58.31	4.36.87	4.36.87	4.35.88	4.26.55
	800 Nage Libre	10.55.56	10.34.23	10.10.00	9.25.59	9.25.59	9.28.20	9.08.98
	1500 Nage Libre	20.39.25	20.13.47	19.30.00	18.07.55	18.07.55	18.13.36	17.36.38
	50 Dos	00.37.22	00.35.16	00.34.64	00.31.98	00.31.98	00.31.68	00.30.61
	100 Dos	1.19.66	1.16.19	1.14.45	1.09.24	1.09.24	1.08.42	1.06.11
	200 Dos	2.50.93	2.43.65	2.40.01	2.29.09	2.29.09	2.28.96	2.23.92
	50 Brasse	00.40.33	00.38.83	00.38.26	00.35.35	00.35.35	00.35.12	00.33.94
	100 Brasse	1.30.03	1.26.26	1.24.37	1.17.08	1.17.08	1.17.17	1.14.56
	200 Brasse	3.08.97	3.04.80	3.00.85	2.46.73	2.46.73	2.47.30	2.41.64
	50 Papillon	00.34.05	00.32.75	00.32.26	00.29.58	00.29.58	00.29.36	00.28.36
	100 Papillon	1.18.68	1.15.23	1.13.52	1.06.54	1.06.54	1.05.70	1.03.48
	200 Papillon	2.55.52	2.48.11	2.44.41	2.31.16	2.31.16	2.28.29	2.23.28
	200 4 Nages	2.53.53	2.46.16	2.42.49	2.30.89	2.30.89	2.29.02	2.23.98
	400 4 Nages	6.02.42	5.52.59	5.44.32	5.15.02	5.15.02	5.16.00	5.05.32

	Juniors 3ème Année 2009 16 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 3	Open d'Été	France N2	France Élite
Dames-Juniors 3	50 Nage Libre	00.31.66	00.30.77	00.30.30	00.27.71	00.27.71	00.27.78	00.26.84
	100 Nage Libre	1.09.59	1.06.44	1.04.82	00.59.91	00.59.91	1.00.14	00.58.10
	200 Nage Libre	2.31.77	2.25.12	2.21.69	2.10.84	2.10.84	2.10.93	2.06.50
	400 Nage Libre	5.18.09	5.04.37	4.57.30	4.32.62	4.32.62	4.35.88	4.26.55
	800 Nage Libre	10.53.34	10.32.39	10.04.00	9.21.58	9.21.58	9.28.20	9.08.98
	1500 Nage Libre	20.35.05	20.09.95	19.15.00	17.55.76	17.55.76	18.13.36	17.36.38
	50 Dos	00.37.10	00.35.05	00.34.52	00.31.45	00.31.45	00.31.68	00.30.61
	100 Dos	1.19.39	1.15.96	1.14.20	1.08.05	1.08.05	1.08.42	1.06.11
	200 Dos	2.50.35	2.43.18	2.39.47	2.26.81	2.26.81	2.28.96	2.23.92
	50 Brasse	00.40.19	00.38.71	00.38.13	00.34.72	00.34.72	00.35.12	00.33.94
	100 Brasse	1.29.73	1.26.01	1.24.09	1.16.43	1.16.43	1.17.17	1.14.56
	200 Brasse	3.08.33	3.04.26	3.00.23	2.45.61	2.45.61	2.47.30	2.41.64
	50 Papillon	00.33.93	00.32.65	00.32.15	00.29.17	00.29.17	00.29.36	00.28.36
	100 Papillon	1.18.41	1.15.02	1.13.27	1.05.36	1.05.36	1.05.70	1.03.48
	200 Papillon	2.54.93	2.47.62	2.43.85	2.28.41	2.28.41	2.28.29	2.23.28
	200 4 Nages	2.52.94	2.45.68	2.41.94	2.28.15	2.28.15	2.29.02	2.23.98
	400 4 Nages	6.01.19	5.51.57	5.43.16	5.12.75	5.12.75	5.16.00	5.05.32

	Juniors 4ème Année 2008 17 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 4	Open d'Été	France N2	France Élite
Dames-Juniors 4	50 Nage Libre	00.31.13	00.30.26	00.29.80	00.27.33	00.27.33	00.27.78	00.26.84
	100 Nage Libre	1.08.44	1.05.34	1.03.75	00.59.19	00.59.19	1.00.14	00.58.10
	200 Nage Libre	2.29.27	2.22.73	2.19.36	2.08.60	2.08.60	2.10.93	2.06.50
	400 Nage Libre	5.12.85	4.59.35	4.52.39	4.28.39	4.28.39	4.35.88	4.26.55
	800 Nage Libre	10.42.56	10.21.97	9.59.00	9.09.94	9.09.94	9.28.20	9.08.98
	1500 Nage Libre	20.14.68	19.50.00	19.05.00	17.43.08	17.43.08	18.13.36	17.36.38
	50 Dos	00.36.49	00.34.48	00.33.95	00.31.10	00.31.10	00.31.68	00.30.61
	100 Dos	1.18.08	1.14.71	1.12.97	1.06.94	1.06.94	1.08.42	1.06.11
	200 Dos	2.47.54	2.40.49	2.36.84	2.25.64	2.25.64	2.28.96	2.23.92
	50 Brasse	00.39.53	00.38.08	00.37.50	00.34.33	00.34.33	00.35.12	00.33.94
	100 Brasse	1.28.25	1.24.59	1.22.70	1.16.04	1.16.04	1.17.17	1.14.56
	200 Brasse	3.05.23	3.01.22	2.57.26	2.43.67	2.43.67	2.47.30	2.41.64
	50 Papillon	00.33.37	00.32.11	00.31.62	00.28.79	00.28.79	00.29.36	00.28.36
	100 Papillon	1.17.12	1.13.78	1.12.06	1.04.59	1.04.59	1.05.70	1.03.48
	200 Papillon	2.52.04	2.44.86	2.41.15	2.24.20	2.24.20	2.28.29	2.23.28
	200 4 Nages	2.50.09	2.42.95	2.39.27	2.26.95	2.26.95	2.29.02	2.23.98
	400 4 Nages	5.55.23	5.45.77	5.37.50	5.08.72	5.08.72	5.16.00	5.05.32

	Juniors 5ème Année 2007 18 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 5	Open d'Été	France N2	France Élite
Dames-Juniors 5	50 Nage Libre	00.30.92	00.30.05	00.29.60	00.27.09	00.27.09	00.27.78	00.26.84
	100 Nage Libre	1.07.98	1.04.89	1.03.32	00.58.65	00.58.65	1.00.14	00.58.10
	200 Nage Libre	2.28.27	2.21.74	2.18.43	2.07.55	2.07.55	2.10.93	2.06.50
	400 Nage Libre	5.10.76	4.57.28	4.50.44	4.27.47	4.27.47	4.35.88	4.26.55
	800 Nage Libre	10.38.28	10.17.67	9.59.00	9.09.46	9.09.46	9.28.20	9.08.98
	1500 Nage Libre	20.06.59	19.41.78	19.05.00	17.39.73	17.39.73	18.13.36	17.36.38
	50 Dos	00.36.24	00.34.24	00.33.72	00.30.86	00.30.86	00.31.68	00.30.61
	100 Dos	1.17.56	1.14.19	1.12.48	1.06.53	1.06.53	1.08.42	1.06.11
	200 Dos	2.46.42	2.39.28	2.35.67	2.24.78	2.24.78	2.28.96	2.23.92
	50 Brasse	00.39.26	00.37.81	00.37.25	00.34.14	00.34.14	00.35.12	00.33.94
	100 Brasse	1.27.66	1.24.00	1.22.15	1.15.30	1.15.30	1.17.17	1.14.56
	200 Brasse	3.03.99	2.59.97	2.56.08	2.42.66	2.42.66	2.47.30	2.41.64
	50 Papillon	00.33.15	00.31.89	00.31.41	00.28.58	00.28.58	00.29.36	00.28.36
	100 Papillon	1.16.60	1.13.27	1.11.58	1.04.04	1.04.04	1.05.70	1.03.48
	200 Papillon	2.50.89	2.43.72	2.40.25	2.23.74	2.23.74	2.28.29	2.23.28
	200 4 Nages	2.48.95	2.41.82	2.38.21	2.25.47	2.25.47	2.29.02	2.23.98
	400 4 Nages	5.52.86	5.43.38	5.35.25	5.07.02	5.07.02	5.16.00	5.05.32

	TC 2006 et avant 19 ans et +	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France N2	France Élite et Open d'Été
Dames TC-19 ans et +	50 Nage Libre	00.30.72	00.29.84	00.29.40	00.27.78	00.26.84
	100 Nage Libre	1.07.53	1.04.44	1.02.90	1.00.14	00.58.10
	200 Nage Libre	2.27.28	2.20.76	2.17.50	2.10.93	2.06.50
	400 Nage Libre	5.08.68	4.55.22	4.48.50	4.35.88	4.26.55
	800 Nage Libre	10.34.00	10.13.38	9.59.00	9.28.20	9.08.98
	1500 Nage Libre	19.58.50	19.33.57	19.05.00	18.13.36	17.36.38
	50 Dos	00.36.00	00.34.00	00.33.50	00.31.68	00.30.61
	100 Dos	1.17.04	1.13.68	1.12.00	1.08.42	1.06.11
	200 Dos	2.45.31	2.38.27	2.34.75	2.28.96	2.23.92
	50 Brasse	00.39.00	00.37.55	00.37.00	00.35.12	00.33.94
	100 Brasse	1.27.07	1.23.42	1.21.60	1.17.17	1.14.56
	200 Brasse	3.02.76	2.58.72	2.54.90	2.47.30	2.41.64
	50 Papillon	00.32.93	00.31.67	00.31.20	00.29.36	00.28.36
	100 Papillon	1.16.09	1.12.76	1.11.10	1.05.70	1.03.48
	200 Papillon	2.49.75	2.42.58	2.39.00	2.28.29	2.23.28
	200 4 Nages	2.47.82	2.40.70	2.37.15	2.29.02	2.23.98
	400 4 Nages	5.50.50	5.41.00	5.33.00	5.16.00	5.05.32

Messieurs Juniors 1	Juniors 1ère Année 2011 14 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 1	Open d'Été (Voir AR FFN)	France N2	France Élite
	50 Nage Libre	00.30.61	00.29.69	00.29.23	00.26.69	00.26.69	00.24.44	00.23.62
	100 Nage Libre	1.07.43	1.05.41	1.04.40	00.58.35	00.58.35	00.53.25	00.51.45
	200 Nage Libre	2.26.70	2.24.24	2.22.01	2.07.82	2.07.82	1.57.39	1.53.42
	400 Nage Libre	5.15.19	5.05.73	5.01.01	4.30.66	4.30.66	4.08.94	4.00.52
	800 Nage Libre	10.45.26	10.25.90	10.16.22	9.20.58	9.20.58	8.37.19	8.19.70
	1500 Nage Libre	20.50.00	20.12.50	19.50.00	17.57.75	17.57.75	16.32.77	15.59.20
	50 Dos	00.37.08	00.35.87	00.35.33	00.31.01	00.31.01	00.27.96	00.27.01
	100 Dos	1.20.82	1.17.73	1.15.92	1.07.51	1.07.51	1.00.34	00.58.30
	200 Dos	2.54.40	2.46.97	2.43.18	2.27.36	2.27.36	2.12.77	2.08.28
	50 Brasse	00.40.30	00.39.09	00.38.49	00.34.37	00.34.37	00.30.69	00.29.65
	100 Brasse	1.29.26	1.26.58	1.25.24	1.15.49	1.15.49	1.07.56	1.05.27
	200 Brasse	3.12.81	3.08.55	3.04.43	2.45.40	2.45.40	2.29.28	2.24.24
	50 Papillon	00.34.40	00.33.37	00.32.85	00.28.69	00.28.69	00.25.96	00.25.09
	100 Papillon	1.18.91	1.16.54	1.14.97	1.04.55	1.04.55	00.57.75	00.55.79
	200 Papillon	2.59.09	2.51.52	2.47.67	2.27.53	2.27.53	2.11.88	2.07.42
	200 4 Nages	2.47.85	2.42.81	2.40.30	2.26.46	2.26.46	2.13.15	2.08.65
	400 4 Nages	6.03.22	5.52.32	5.46.88	5.09.80	5.09.80	4.44.33	4.34.71

Messieurs Juniors 2	Juniors 2ème Année 2010 15 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 2	Open d'Été	France N2	France Élite
	50 Nage Libre	00.28.59	00.28.19	00.27.23	00.25.84	00.25.84	00.24.44	00.23.62
	100 Nage Libre	1.03.47	1.01.26	1.00.05	00.56.40	00.56.40	00.53.25	00.51.45
	200 Nage Libre	2.22.79	2.16.17	2.11.83	2.03.32	2.03.32	1.57.39	1.53.42
	400 Nage Libre	5.06.51	4.48.08	4.43.73	4.19.17	4.19.17	4.08.94	4.00.52
	800 Nage Libre	10.29.30	9.54.47	9.38.00	8.56.13	8.56.13	8.37.19	8.19.70
	1500 Nage Libre	19.54.59	19.32.89	18.25.00	17.06.91	17.06.91	16.32.77	15.59.20
	50 Dos	00.34.07	00.33.52	00.32.44	00.29.75	00.29.75	00.27.96	00.27.01
	100 Dos	1.14.76	1.11.37	1.09.11	1.03.80	1.03.80	1.00.34	00.58.30
	200 Dos	2.44.16	2.34.79	2.32.23	2.19.06	2.19.06	2.12.77	2.08.28
	50 Brasse	00.36.88	00.36.31	00.34.83	00.32.44	00.32.44	00.30.69	00.29.65
	100 Brasse	1.22.35	1.20.28	1.18.66	1.11.83	1.11.83	1.07.56	1.05.27
	200 Brasse	3.03.26	2.57.05	2.50.35	2.36.44	2.36.44	2.29.28	2.24.24
	50 Papillon	00.31.19	00.31.03	00.29.51	00.27.57	00.27.57	00.25.96	00.25.09
	100 Papillon	1.11.44	1.09.34	1.05.97	1.01.68	1.01.68	00.57.75	00.55.79
	200 Papillon	2.44.38	2.37.74	2.32.44	2.17.95	2.17.95	2.11.88	2.07.42
	200 4 Nages	2.42.97	2.34.72	2.31.03	2.19.61	2.19.61	2.13.15	2.08.65
	400 4 Nages	5.46.82	5.29.46	5.22.03	4.57.12	4.57.12	4.44.33	4.34.71

Messieurs Juniors 3	Juniors 3ème Année 2009 16 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 3	Open d'Été	France N2	France Élite
	50 Nage Libre	00.27.80	00.27.41	00.26.48	00.25.12	00.25.12	00.24.44	00.23.62
	100 Nage Libre	1.01.72	00.59.57	00.58.39	00.54.74	00.54.74	00.53.25	00.51.45
	200 Nage Libre	2.18.84	2.12.40	2.08.18	1.59.17	1.59.17	1.57.39	1.53.42
	400 Nage Libre	4.58.04	4.40.11	4.35.88	4.13.10	4.13.10	4.08.94	4.00.52
	800 Nage Libre	10.11.90	9.38.03	9.25.00	8.43.25	8.43.25	8.37.19	8.19.70
	1500 Nage Libre	19.21.56	19.00.46	18.10.00	16.37.59	16.37.59	16.32.77	15.59.20
	50 Dos	00.33.13	00.32.59	00.31.54	00.28.82	00.28.82	00.27.96	00.27.01
	100 Dos	1.12.69	1.09.40	1.07.20	1.02.16	1.02.16	1.00.34	00.58.30
	200 Dos	2.39.62	2.30.51	2.26.02	2.15.12	2.15.12	2.12.77	2.08.28
	50 Brasse	00.35.86	00.35.31	00.33.87	00.31.47	00.31.47	00.30.69	00.29.65
	100 Brasse	1.20.07	1.18.06	1.16.49	1.08.99	1.08.99	1.07.56	1.05.27
	200 Brasse	2.58.19	2.52.15	2.45.64	2.29.68	2.29.68	2.29.28	2.24.24
	50 Papillon	00.30.33	00.30.17	00.28.70	00.26.72	00.26.72	00.25.96	00.25.09
	100 Papillon	1.09.46	1.07.43	1.04.14	00.59.46	00.59.46	00.57.75	00.55.79
	200 Papillon	2.39.83	2.33.38	2.28.23	2.14.77	2.14.77	2.11.88	2.07.42
	200 4 Nages	2.38.46	2.30.44	2.26.86	2.15.93	2.15.93	2.13.15	2.08.65
	400 4 Nages	5.37.23	5.20.35	5.13.12	4.48.11	4.48.11	4.44.33	4.34.71

Messieurs Juniors 4	Juniors 4ème Année 2008 17 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 4	Open d'Été	France N2	France Élite
	50 Nage Libre	00.27.35	00.26.97	00.26.05	00.24.62	00.24.62	00.24.44	00.23.62
	100 Nage Libre	1.00.72	00.58.61	00.57.45	00.53.58	00.53.58	00.53.25	00.51.45
	200 Nage Libre	2.16.60	2.10.27	2.06.12	1.57.16	1.57.16	1.57.39	1.53.42
	400 Nage Libre	4.53.24	4.35.60	4.31.44	4.06.12	4.06.12	4.08.94	4.00.52
	800 Nage Libre	10.02.05	9.28.72	9.15.00	8.31.04	8.31.04	8.37.19	8.19.70
	1500 Nage Libre	19.02.84	18.42.08	17.55.00	16.13.01	16.13.01	16.32.77	15.59.20
	50 Dos	00.32.59	00.32.06	00.31.04	00.28.08	00.28.08	00.27.96	00.27.01
	100 Dos	1.11.52	1.08.28	1.06.12	1.00.70	1.00.70	1.00.34	00.58.30
	200 Dos	2.37.05	2.28.08	2.25.63	2.11.69	2.11.69	2.12.77	2.08.28
	50 Brasse	00.35.28	00.34.74	00.33.32	00.30.79	00.30.79	00.30.69	00.29.65
	100 Brasse	1.18.78	1.16.80	1.15.26	1.07.27	1.07.27	1.07.56	1.05.27
	200 Brasse	2.55.32	2.49.38	2.42.97	2.27.33	2.27.33	2.29.28	2.24.24
	50 Papillon	00.29.84	00.29.69	00.28.23	00.26.05	00.26.05	00.25.96	00.25.09
	100 Papillon	1.08.34	1.06.34	1.03.11	00.58.19	00.58.19	00.57.75	00.55.79
	200 Papillon	2.37.26	2.30.90	2.25.84	2.11.64	2.11.64	2.11.88	2.07.42
	200 4 Nages	2.35.91	2.28.02	2.24.49	2.12.61	2.12.61	2.13.15	2.08.65
	400 4 Nages	5.31.80	5.15.19	5.08.08	4.42.69	4.42.69	4.44.33	4.34.71

Messieurs Juniors 5	Juniors 5ème Année 2007 18 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France Juniors 5	Open d'Été	France N2	France Élite
	50 Nage Libre	00.26.98	00.26.60	00.25.70	00.24.12	00.24.12	00.24.44	00.23.62
	100 Nage Libre	00.59.90	00.57.82	00.56.68	00.52.84	00.52.84	00.53.25	00.51.45
	200 Nage Libre	2.14.76	2.08.51	2.04.42	1.55.48	1.55.48	1.57.39	1.53.42
	400 Nage Libre	4.49.28	4.31.88	4.27.78	4.02.58	4.02.58	4.08.94	4.00.52
	800 Nage Libre	9.53.90	9.21.05	9.10.00	8.25.11	8.25.11	8.37.19	8.19.70
	1500 Nage Libre	18.47.42	18.26.94	17.45.00	16.02.04	16.02.04	16.32.77	15.59.20
	50 Dos	00.32.15	00.31.63	00.30.62	00.27.69	00.27.69	00.27.96	00.27.01
	100 Dos	1.10.55	1.07.36	1.05.23	00.59.70	00.59.70	1.00.34	00.58.30
	200 Dos	2.34.93	2.26.08	2.23.67	2.10.64	2.10.64	2.12.77	2.08.28
	50 Brasse	00.34.81	00.34.27	00.32.87	00.30.10	00.30.10	00.30.69	00.29.65
	100 Brasse	1.17.72	1.15.77	1.14.24	1.06.34	1.06.34	1.07.56	1.05.27
	200 Brasse	2.52.95	2.47.10	2.40.77	2.26.62	2.26.62	2.29.28	2.24.24
	50 Papillon	00.29.44	00.29.29	00.27.85	00.25.55	00.25.55	00.25.96	00.25.09
	100 Papillon	1.07.42	1.05.44	1.02.26	00.57.14	00.57.14	00.57.75	00.55.79
	200 Papillon	2.35.14	2.28.87	2.23.87	2.09.44	2.09.44	2.11.88	2.07.42
	200 4 Nages	2.33.80	2.26.02	2.22.54	2.10.50	2.10.50	2.13.15	2.08.65
	400 4 Nages	5.27.32	5.10.94	5.03.92	4.39.07	4.39.07	4.44.33	4.34.71

Messieurs TC 19 ans et +	TC 2006 et avant 19 ans et +	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AURA	France N2	France Élite et Open d'Été
	50 Nage Libre	00.26.35	00.25.98	00.25.10	00.24.44	00.23.62
	100 Nage Libre	00.58.50	0.56.46	00.55.35	00.53.25	00.51.45
	200 Nage Libre	2.11.60	2.05.50	2.01.50	1.57.39	1.53.42
	400 Nage Libre	4.42.50	4.2551	4.21.50	4.08.94	4.00.52
	800 Nage Libre	9.40.00	9.07.90	8.55.00	8.37.19	8.19.70
	1500 Nage Libre	18.21.00	18.01.00	17.35.00	16.32.77	15.59.20
	50 Dos	00.31.40	00.30.89	00.29.90	00.27.96	00.27.01
	100 Dos	1.08.90	1.05.78	1.03.70	1.00.34	00.58.30
	200 Dos	2.31.30	2.22.66	2.20.30	2.12.77	2.08.28
	50 Brasse	00.33.99	00.33.47	00.32.10	00.30.69	00.29.65
	100 Brasse	1.15.90	1.13.99	1.12.50	1.07.56	1.05.27
	200 Brasse	2.48.90	2.43.18	2.37.00	2.29.28	2.24.24
	50 Papillon	00.28.75	00.28.60	00.27.20	00.25.96	00.25.09
	100 Papillon	1.05.84	1.03.91	1.00.80	00.57.75	00.55.79
	200 Papillon	2.31.50	2.25.38	2.20.50	2.11.88	2.07.42
	200 4 Nages	2.30.20	2.22.60	2.19.20	2.13.15	2.08.65
	400 4 Nages	5.19.65	5.03.65	4.56.80	4.44.33	4.34.71

Calendriers Natation Course 2025

Informations importantes :

→ Le calendrier Ligue est susceptible d'être modifié en fonction des modifications du calendrier national FFN

→ Les compétitions ligue sont des dates bloquées sur les mêmes catégories d'âges

→ Une mise à jour régulière sera faite concernant les lieux de compétitions

→ Une jauge de participant pourra être mise en place en fonction des capacités d'accueil des piscines

→ Période d'engagements sur les Meeting et Championnats de Ligue AuRA :
Nous vous prions de bien prendre connaissance de la procédure d'inscription aux compétitions de la Ligue. Il est important de rappeler que la période d'inscription est ouverte 15 jours avant chaque événement, offrant ainsi aux entraîneurs un délai confortable pour inscrire leurs nageurs aux épreuves ou apporter d'éventuelles modifications. Nous insistons sur le fait qu'aucune demande d'engagement en dehors de ce délai ne pourra être prise en considération et sera automatiquement refusée. Veuillez noter que cela entraîne la nécessité de redistribuer le programme des épreuves à chaque fois.

→ Tenue lors des cérémonies protocolaires : Nous demandons aux nageurs de revêtir une tenue appropriée lors de la cérémonie de remise de médaille, incluant au minimum un tee-shirt du club. Nous leur demandons également de ne pas porter de serviette autour de la taille ou de bonnet de bain.

Calendrier Ligue AURA T4 2024 et 2025

Mise à jour 20/12/2024

Période 1 : Janvier à Mars 2025

	Intitulés des compétitions	Bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
	Meeting Ligue AURA "Jaune" J1 et +	50m	**Bron**	18 et 19 Janvier 2025	Ligue	Grilles "Meeting Ligue Jaune"
	Meeting Ligue AURA "Vert" J1 et +	50m	**Villeurbanne**	15 et 16 Février 2025	Ligue	Grilles "Meeting Ligue Vert"
	Web confrontation Championnats de Ligue AURA Printemps (50m) J1 et +	**50m**	**Montluçon**	**28 au 30 Mars 2025**	Ligue	Grille Championnats Ligue AURA Juniors et +

Période 2 : Avril à Août 2025

	Intitulés des compétitions	Bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
	Meeting Ligue AURA "Jaune" J1 et +	50m	**Annemasse**	7 et 8 Juin 2025	Ligue	Grilles "Meeting Ligue Jaune"
	Web confrontation Finalité Ligue Benjamins B12-B13 (50m)	**50m**	**Oyonnax**	**28 et 29 Juin 2025**	Ligue	Voir Grille Ligue AURA
	Web confrontation Championnats de Ligue AURA Eté (50m) J1 et +	**50m**	**Clermont Ferrand**	**4 au 6 Juillet 2025**	Ligue	Grille Championnats Ligue AURA Juniors et +

T 4 - ⚠ Période 3 : Septembre à Décembre 2025 ⚠ Dates à confrimer

	Interclubs Ligue TC	**25m**	Villefranche sur Saône	1er novembre 2025	Ligue	Ranking FFN Interclubs Saison 2024
	Web confrontation Championnats Ligue AURA Hiver (25m) J1 et +	**25m**	A définir	28 au 30 Novembre 2025 à confirmer	Ligue	Grille Championnats Ligue Juniors et +
	FINAL TOUR FFN (voir AR FFN)	50m	A définir	6-7 décembre 2025	FFN/Club	Voir Grille FFN (Règlement FFN)

Calendrier Ligue AURA T4 2024 et 2025

Mise à jour le 5 mai 2025

Période 3 T4 : Septembre à Décembre 2024

Intitulés des compétitions	Bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
Championnats de France (25m)	25m	Montpellier	31 octobre au 3 novembre 2024	FFN	Sur Ranking (voir AR FFN)
Interclubs Ligue TC	25m	**Villefranche en Beaujolais**	Dimanche 17 Novembre 2024	Ligue	Ranking FFN Interclubs
Web confrontation Championnats Ligue AURA Hiver (25m) J1 et +	**25m**	**Romans/Isère**	29 novembre au 1 Décembre 2024	Ligue	Grille Championnats Ligue Juniors et +
FINAL TOUR FFN Benjamins et Juniors 1 (voir AR FFN)	50m	**St Etienne**, Agen, Nice, Chartres	30 Novembre et 1 Décembre 2024	FFN/Club	Voir Grille FFN (Règlement FFN)
Championnats de France Juniors (25m)	25m	Massy	5 au 9 décembre 2024	FFN	Sur Ranking (voir AR FFN)
Championnats de France Benjamins (50m)	50m	Dunkerque	12 au 14 décembre 2024	FFN	Sur Ranking (voir AR FFN)
Finale Coupe de France des Départements (Benjamins)	50m	Dunkerque	15 et 16 décembre 2024	FFN	Sur Classement (Voir AR FFN)
Circuit FFN (5ème plot)	50m	Amiens, Chamalières, Chartres, IDF	20 au 22 décembre 2024	FFN	Grilles FFN

Période 1 : Janvier à Mars 2025

Intitulés des compétitions	Bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
Meeting Ligue AURA "Jaune" J1 et +	50m	**Bron**	18 et 19 Janvier 2025	Ligue	Grilles "Meeting Ligue Jaune"
Circuit FFN (1er plot)	50m	Lille, Agen, Dijon	31 Janvier au 2 Février 2024	FFN	Grilles FFN
Circuit FFN (1er plot)	50m	St Germain en Laye	14 au 16 Février 2025	FFN	Grilles FFN
Meeting Ligue AURA "Vert" J1 et +	50m	**Villeurbanne**	15 et 16 Février 2025	Ligue	Grilles "Meeting Ligue Vert"
Circuit FFN (2ème plot)	50m	Massy, Béthune, Aix en Provence, Toulouse	7 au 9 Mars 2025	FFN	Grilles FFN
Circuit FFN (2ème plot)	50m	Chalon sur Saône	14 au 15 Mars 2025	FFN	Grilles FFN
Web confrontation Championnats de Ligue AURA Printemps (50m) J1 et +	50m	**Montluçon**	**28 au 30 Mars 2025**	Ligue	Grille Championnats Ligue AURA Juniors et +

Période 2 : Avril à Août 2025

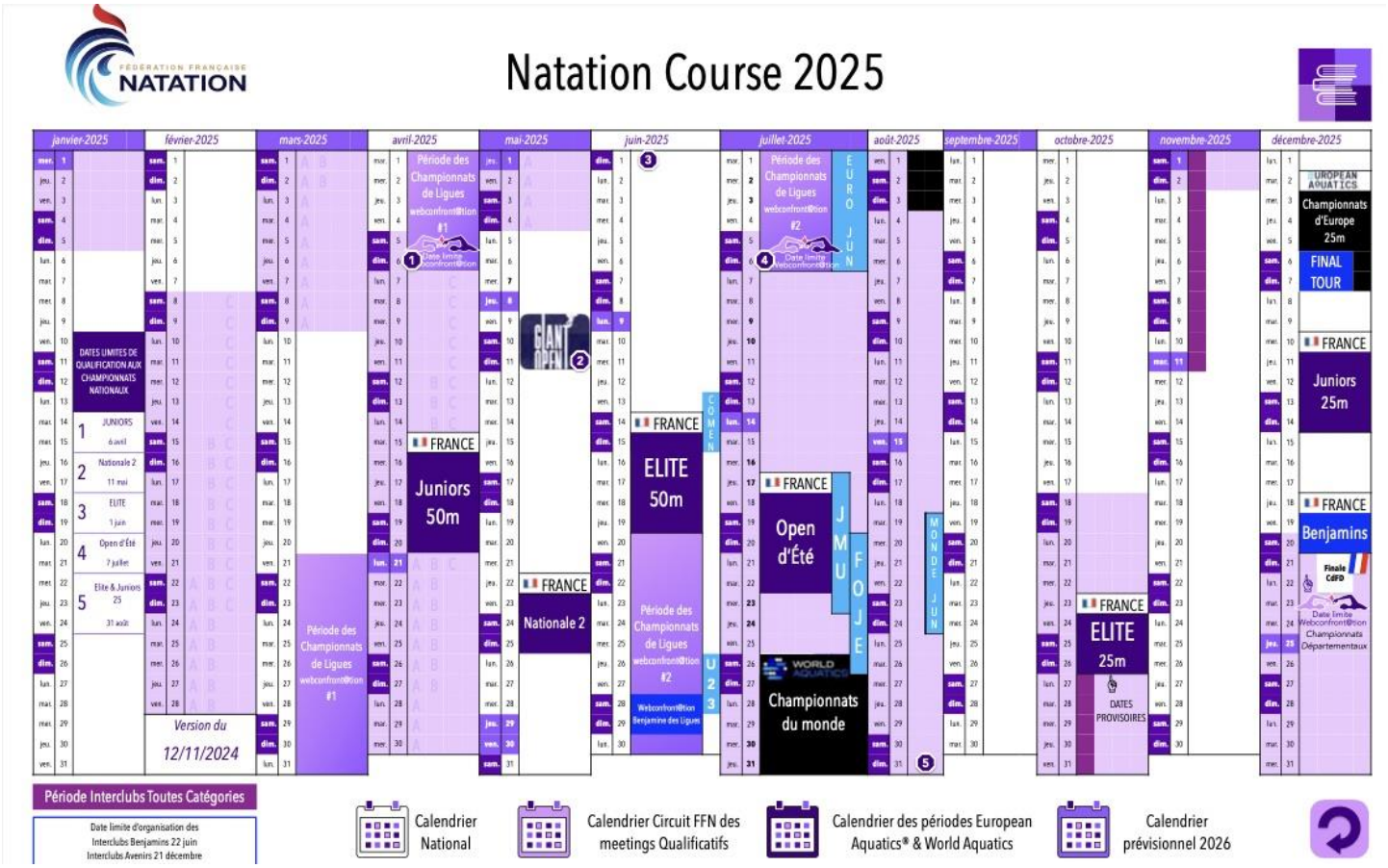
Intitulés des compétitions	Bassins	Lieux	Dates	Organisations	Modalités
France Juniors J1-J5 (14-18 Ans)	50m	Rennes	15 au 20 Avril 2025	FFN	Voir Grille de Qualifcation FFN
Circuit FFN (3ème plot)	50m	St Raphaël, Reims, Tours	2 au 4 Mai 2025	FFN	Grilles FFN
Circuit FFN (3ème plot)	50m	Villeurbanne	9 au 11 Mai 2025	FFN	Grilles FFN
GIANT Tour	50m	Centre Aquatique Olympique Saint-Denis	9 au 11 Mai 2025	FFN	Voir règlement de la compétition
Nationale 2	50m	Béthune	22 au 25 Mai 2025	FFN	Voir Grille de Qualifcation FFN
Coupe Catherine PLEWINSKI	25m	Issoire	24-25 Mai 2025	Départements	Voir règlement de la compétition
Circuit FFN (4ème plot)	50m	Melun, Canet en Roussillon, Metz, Merignac	30 Mai au 1 juin 2025	FFN	Grilles FFN
Meeting Ligue AURA "Jaune" J1 et +	50m	**Annemasse**	7 et 8 Juin 2025	Ligue	Grilles "Meeting Ligue Jaune"
Coupe des Territoires "Départements"	25m	Roanne	14-15 Juin 2025	Conseil des Territoires	Voir règlement de la compétition
Championats de France Elite 2025	50m	**Montpellier**	14 au 19 Juin 2025	FFN	Voir Grille de Qualifcation FFN
Coupe de la COMEN 2025	50m	BELGRADE (Serbie)	20 au 22 juin 2025	FFN	Sélection Internationale
Euro U23	50m	SAMORIN (SVK)	26 au 28 juin 2025	LEN	Sélection Internationale
Web confrontation Finalité Ligue Benjamins B12-B13 (50m)	**50m**	**Oyonnax**	**28 et 29 Juin 2025**	Ligue	Voir Grille Ligue AURA
Euro Juniors	50m	SAMORIN (SVK)	1 au 6 Juillet 2025	LEN	Sélection Internationale
Web confrontation Championnats de Ligue AURA Eté (50m) J1 et +	**50m**	**Clermont Ferrand**	**4 au 6 Juillet 2025**	Ligue	Grille Championnats Ligue AURA Juniors et +
Championnats Open d'Eté	50m	POITIERS	17 au 22 Juillet 2025	FFN	Voir règlement FFN
FOJE	50m	SKOPJE (MKD)	20 au 26 Juillet 2025	LEN	Sélection Internationale
Jeux Mondiaux Universitaires	50m	BERLIN (GER)	17 au 23 Juillet 2025	FISU	Sélection Internationale (FFN/FFSU)
Championnats du Monde	50m	Singapour (SGP)	27 Juillet au 3 Août 2025	Worlds Aquatics	Sélection Internationale
Championnats du Monde Juniors	50m	A définir	19 au 24 Août 2025	Worlds Aquatics	Sélection Internationale

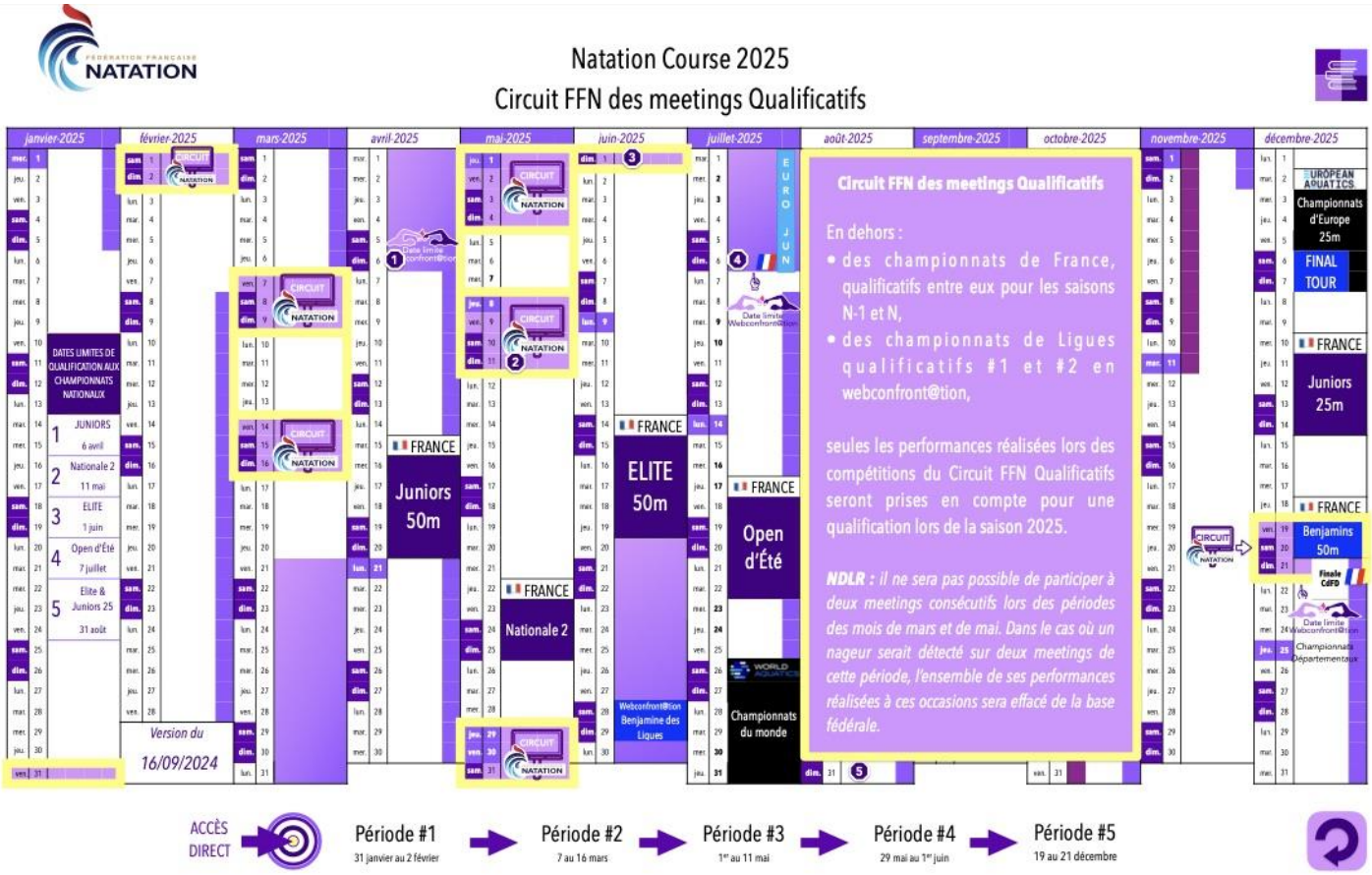
T 4 - ⚠ Période 3 : Septembre à Décembre 2025 ⚠ Dates à confirmer

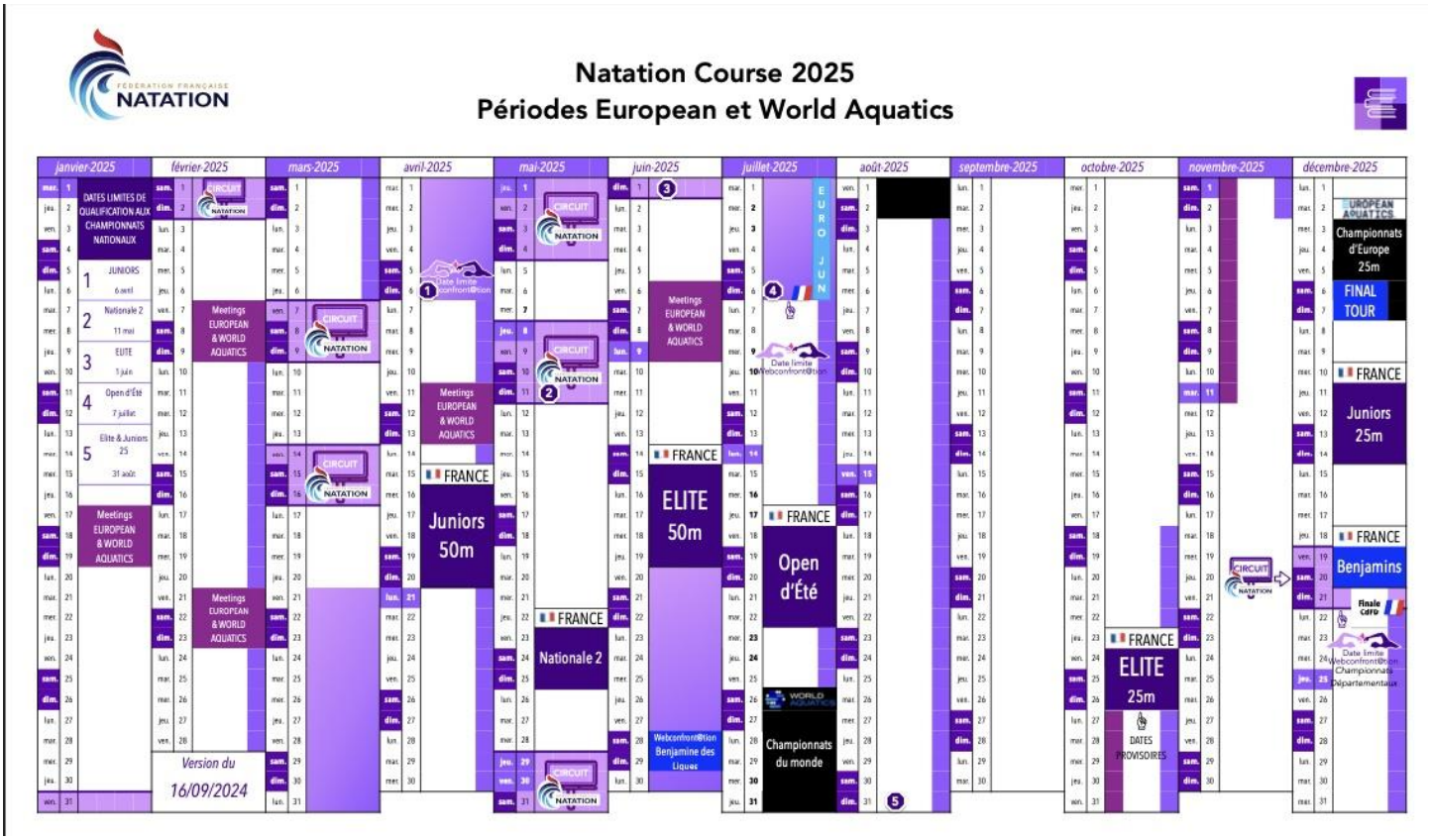
France Elite (Petit Bassin)	25m	Taverny (Val d'Oise)	23 au 26 octobre 2025	FFN	Sur Ranking du 1 Janvier 2025 au 31 Août 2025
Interclubs Ligue TC	25m	**Villefranche en Beaujolais**	1er novembre 2025	Ligue	Ranking FFN Interclubs
Web confrontation Championnats Ligue AURA Hiver (25m) J1 et +	25m	A définir	28 au 30 Novembre 2025 à confirmer	Ligue	Grille Championnats Ligue Juniors et +
Championnats d'Europe	25m	A définir	2 au 7 décembre 2025	European Aquatics	Sélection Internationale
FINAL TOUR FFN	50m	A définir	6-7 décembre 2025	FFN/Club	Voir Grille FFN (Règlement FFN)
France Juniors- J18 (14-18 Ans)	25m	A définir	10 au 14 Décembre 2025	FFN	Sur Ranking du 1 Janvier 2025 au 31 Août 2025
Championnats de France Benjamins B12-B13	50m	A définir	18 au 20 Décembre 2025	FFN	Voir Règlement FFN "Parcours des Benjamins)
Finale Coupe de France	50m	A définir	21-22 Décembre 2025	FFN	Voir Règlement FFN
Circuit FFN (5ème plot)	50m	Amiens, Rennes, Chamalières, Nimes	19 au 21 Décembre 2025	FFN	Grilles FFN

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr http://auvergnerhonealpes-natation.fr Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Calendriers Natation Course FFN 2025

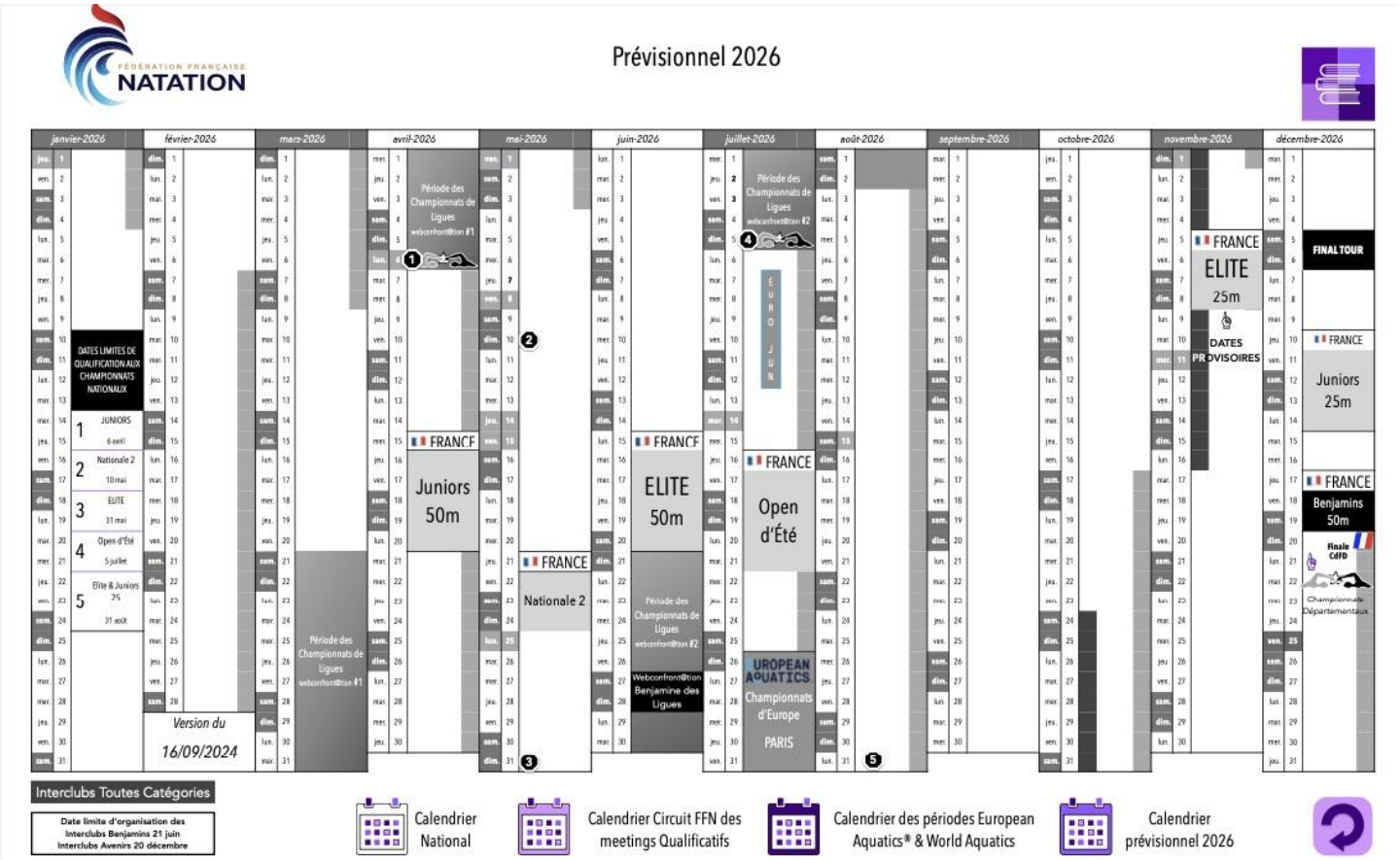

Natation Course 2025
janvier-2025
février-2025
mars-2025
avril-2025
mai-2025
juin-2025
juillet-2025
août-2025
septembre-2025
octobre-2025
novembre-2025
décembre-2025
DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX
1 JUNIORS 6 avril
2 Nationale 2 11 mai
3 ELITE 1 juin
4 Open d'Été 7 juillet
5 Elite & Juniors 25 31 août
Version du 12/11/2024
Période des Championnats de Ligues webconfrontation #1
Date limite webconfrontation
FRANCE Juniors 50m
GAN OPEN
FRANCE Nationale 2
FRANCE ELITE 50m
Période des Championnats de Ligues webconfrontation #2
Webconfrontation Benjamins des Ligues
EURO JUN
COUPE DE FRANCE
FRANCE Open d'Été
JMU FOJE
WORLD AQUATICS Championnats du monde
MONDE JUN
FRANCE ELITE 25m
DATES PROVISOIRES
EUROPEAN AQUATICS Championnats d'Europe 25m
FINAL TOUR
FRANCE Juniors 25m
FRANCE Benjamins
Finale CdFD
Date limite Webconfrontation Championnats Départementaux
Période Interclubs Toutes Catégories
Date limite d'organisation des Interclubs Benjamins 22 juin
Interclubs Avenirs 21 décembre
Calendrier National
Calendrier Circuit FFN des meetings Qualificatifs
Calendrier des périodes European Aquatics® & World Aquatics
Calendrier prévisionnel 2026


Natation Course 2025
Circuit FFN des meetings Qualificatifs
janvier-2025
février-2025
mars-2025
avril-2025
mai-2025
juin-2025
juillet-2025
août-2025
septembre-2025
octobre-2025
novembre-2025
décembre-2025
DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX
1 JUNIORS 6 avril
2 Nationale 2 11 mai
3 ELITE 1 juin
4 Open d'Été 7 juillet
5 Elite & Juniors 25 31 août
Version du 16/09/2024
Juniors 50m
ELITE 50m
Nationale 2
Open d'Été
Championnats du monde
Benjamine des Ligues
Circuit FFN des meetings Qualificatifs
En dehors :
• des championnats de France, qualificatifs entre eux pour les saisons N-1 et N,
• des championnats de Ligues qualificatifs #1 et #2 en webconfront@tion,
seules les performances réalisées lors des compétitions du Circuit FFN Qualificatifs seront prises en compte pour une qualification lors de la saison 2025.
NDLR : il ne sera pas possible de participer à deux meetings consécutifs lors des périodes des mois de mars et de mai. Dans le cas où un nageur serait détecté sur deux meetings de cette période, l'ensemble de ses performances réalisées à ces occasions sera effacé de la base fédérale.
EUROPEAN AQUATICS Championnats d'Europe 25m
FINAL TOUR
Juniors 25m
Benjamins 50m
Championnats Départementaux
ACCÈS DIRECT
Période #1 31 janvier au 2 février
Période #2 7 au 16 mars
Période #3 1er au 11 mai
Période #4 29 mai au 1er juin
Période #5 19 au 21 décembre


Natation Course 2025
Périodes European et World Aquatics
janvier-2025
février-2025
mars-2025
avril-2025
mai-2025
juin-2025
juillet-2025
août-2025
septembre-2025
octobre-2025
novembre-2025
décembre-2025
DATES LIMITES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX
1 JUNIORS 6 avril
2 Nationale 2 11 mai
3 ELITE 1 juin
4 Open d'Été 7 juillet
5 Elite & Juniors 25 31 août
Meetings EUROPEAN & WORLD AQUATICS
CIRCUIT NATION
Date limite Webconfrontation
FRANCE
Juniors 50m
Nationale 2
ELITE 50m
Open d'Été
Championnats du monde
EURO JUN
Webconfrontation Benjamine des Ligues
ELITE 25m
DATES PROVISOIRES
Championnats d'Europe 25m
FINAL TOUR
Juniors 25m
Benjamins
Finale CdFD
Date limite Webconfrontation Championnats Départementaux
Version du 16/09/2024

Prévisionnel

Calendriers Natation Course FFN 2026



Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr http://auvergnerhonealpes-natation.fr Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Plaquettes des Compétitions Ligue 2025

Par ordre chronologique

Meeting Ligue « Jaune » Juniors et + *50m*

Date : 18 et 19 Janvier 2025 4 Réunions Bassin de 50m : 8 couloirs Chronométrage Électronique	**Meeting de Ligue** **BRON**	Lieu : Bron. Centre nautique André-Sousi Classement au Temps + Relais

Filles - Garçons 14 ans et +
Filles - Garçons nés en 2011 et avant

Ouverture des Engagements : Mardi 31 Décembre 2024
Clôture des Engagements : Mardi 14 janvier 2025
Tarifs : 4€ engagement individuel – 4€ engagement par Relais

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

Règlement

Mode de Qualification et Organisation :
Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Avoir réalisé à partir du 1er Janvier 2024 et saison en cours, le temps de la "Grille Jaune" en bassin de 50m (Temps en bassin de 25m convertis acceptés) figurant dans la base fédérale et proposée sur l'espace ExtraNat dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager. Le nombre d'épreuve n'est pas limité. Le nageur pourra ajouter 2 épreuves complémentaires.

*Pour les 800m/1500m : avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours.

Attention les relais doivent être constitués avec des nageurs qualifiés en individuel (voir grille de temps).
Un nageur qui ne rentre pas dans la grille de qualification individuelle ne peut pas prendre part à un relais.

Le relais Mixte doit être constitué de 2 Dames et 2 Messieurs.

Les Séries seront nagées en Toutes Catégories
800m NL et 1500m NL : Limités à 2 séries (Engagements au Ranking).

Classement au Temps sur l'ensemble des épreuves

Engagements :
A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 14 Janvier 2025 23h59.
Le règlement financier des engagements doit être fait en priorité par CB. 4€/engagement individuel et 4€ par Relais et devra parvenir à la Ligue, dans la période d'ouverture des engagements. En cas de paiement par virement, indiquer le nom du club (en entier) et de la compétition.

Forfaits :
Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

Officiels :
Les clubs engagés doivent fournir un officiel pour trois nageurs engagés par réunion et deux officiels pour quinze nageurs engagés par réunion. Pour être listé sur la feuille de Jury, les officiels doivent être présents lors des essais chronos. Pénalité 60€ par officiel manquant et par réunion. Nous rappelons que l'inscription des officiels stagiaires doit être signalé par mail au secrétariat de la Ligue au plus tard à la clôture des engagements.

Récompenses : Podiums Garçons : Juniors 1-2 – Juniors 3-4 – Juniors 5 et +
Podiums Filles : Juniors 1-2 – Juniors 3-4 – Juniors 5 et +
Podiums aux 3 premiers **Relais TC**

Pour recevoir leur médaille les nageurs doivent être présents à la cérémonie protocolaire

Programme Meeting Ligue « Jaune »

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements

Samedi 18 Janvier 2025	
1ère réunion	**2ème réunion**
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	**Ouverture des portes 14h30 début des épreuves 16h00**
100m Dos Dames et Messieurs	800m NL Messieurs et Dames
400m NL Dames et Messieurs	50m Dos Messieurs et Dames
50m NL Dames et Messieurs	100m Brasse Messieurs et Dames
200m 4N Dames et Messieurs	200m Papillon Messieurs et Dames
	100m NL Messieurs et Dames
Relais : 4x100m NL Dames et Messieurs	

Dimanche 19 Janvier 2025	
3ème réunion	**4ème réunion**
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	**Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h30**
100m Papillon Messieurs et Dames	50m Papillon Dames et Messieurs
1500m NL Messieurs et Dames	200m Brasse Dames et Messieurs
200m Dos Messieurs et Dames	200m NL Dames et Messieurs
50m Brasse Messieurs et Dames	
400m 4N Messieurs et Dames	Relais : 4x100m 4n Mixtes

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.30.72	00.30.92	00.31.13	00.31.66	00.31.76	00.32.41
100 m NL	1.07.53	1.07.98	1.08.44	1.09.59	1.09.83	1.11.24
200 m NL	2.27.28	2.28.27	2.29.27	2.31.77	2.32.29	2.35.38
400 m NL	5.08.68	5.10.76	5.12.85	5.18.09	5.19.18	5.25.66
800 m NL	10.34.00	10.38.28	10.42.56	10.53.34	10.55.56	11.08.87
1500 m NL	19.58.50	20.06.59	20.14.68	20.35.05	20.39.25	21.04.42
50 m Dos	00.36.00	00.36.24	00.36.49	00.37.10	00.37.22	00.37.98
100 m Dos	1.17.04	1.17.56	1.18.08	1.19.39	1.19.66	1.21.28
200 m Dos	2.45.31	2.46.42	2.47.54	2.50.35	2.50.93	2.57.35
50 m Brasse	00.39.00	00.39.26	00.39.53	00.40.19	00.40.33	00.41.15
100 m Brasse	1.27.07	1.27.66	1.28.25	1.29.73	1.30.03	1.31.86
200 m Brasse	3.02.76	3.03.99	3.05.23	3.08.33	3.08.97	3.14.96
50 m Papillon	00.32.93	00.33.15	00.33.37	00.33.93	00.34.05	00.34.74
100 m Papillon	1.16.09	1.16.60	1.17.12	1.18.41	1.18.68	1.20.27
200 m Papillon	2.49.75	2.50.89	2.52.04	2.54.93	2.55.52	2.59.53
200 m 4 Nages	2.47.82	2.48.95	2.50.09	2.52.94	2.53.53	2.57.05
400 m 4 Nages	5.50.50	5.52.86	5.55.23	6.01.19	6.02.42	6.09.78

Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.30.02	00.30.22	00.30.43	00.30.96	00.31.06	00.31.71
100 m NL	1.06.33	1.06.78	1.07.24	1.08.39	1.08.63	1.10.04
200 m NL	2.24.38	2.25.37	2.26.37	2.28.87	2.29.39	2.32.48
400 m NL	5.02.48	5.04.56	5.06.65	5.11.89	5.12.98	5.19.46
800 m NL	10.21.10	10.25.38	10.29.66	10.40.44	10.42.66	10.55.97
1500 m NL	19.34.00	19.42.08	19.50.18	20.10.55	20.14.75	20.39.92
50 m Dos	00.34.70	00.34.94	00.35.19	00.35.80	00.35.92	00.36.68
100 m Dos	1.14.74	1.15.26	1.15.78	1.17.09	1.17.36	1.18.98
200 m Dos	2.39.91	2.41.02	2.42.14	2.44.95	2.45.53	2.51.95
50 m Brasse	00.38.30	00.38.56	00.38.83	00.39.49	00.39.63	00.40.45
100 m Brasse	1.25.17	1.25.76	1.26.35	1.27.83	1.28.13	1.29.96
200 m Brasse	2.58.26	2.59.49	3.00.73	3.03.83	3.04.47	3.10.46
50 m Papillon	00.32.33	00.32.55	00.32.77	00.33.33	00.33.45	00.34.14
100 m Papillon	1.14.69	1.15.20	1.15.72	1.17.01	1.17.28	1.18.87
200 m Papillon	2.46.45	2.47.59	2.48.74	2.51.63	2.52.22	2.56.23
200 m 4 Nages	2.44.42	2.45.55	2.46.69	2.49.54	2.50.13	2.53.65
400 m 4 Nages	5.43.00	5.45.36	5.47.73	5.53.69	5.54.92	6.02.28

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.26.35	00.26.98	00.27.35	00.27.80	00.28.59	00.30.61
100 m NL	00.58.50	00.59.90	1.00.72	1.01.72	1.03.47	1.07.43
200 m NL	2.11.60	2.14.76	2.16.60	2.18.84	2.22.79	2.28.70
400 m NL	4.42.50	4.49.28	4.53.24	4.58.04	5.06.51	5.15.19
800 m NL	9.40.00	9.53.90	10.02.05	10.11.90	10.29.30	10.45.26
1500 m NL	18.21.00	18.47.42	19.02.84	19.21.56	19.54.59	20.50.00
50 m Dos	00.31.40	00.32.15	00.32.59	00.33.13	00.34.07	00.37.08
100 m Dos	1.08.90	1.10.55	1.11.52	1.12.69	1.14.76	1.20.82
200 m Dos	2.31.30	2.34.93	2.37.05	2.39.62	2.44.16	2.54.40
50 m Brasse	00.33.99	00.34.81	00.35.28	00.35.86	00.36.88	00.40.30
100 m Brasse	1.15.90	1.17.72	1.18.78	1.20.07	1.22.35	1.29.26
200 m Brasse	2.48.90	2.52.95	2.55.32	2.58.19	3.03.26	3.12.81
50 m Papillon	00.28.75	00.29.44	00.29.84	00.30.33	00.31.19	00.34.40
100 m Papillon	1.05.84	1.07.42	1.08.34	1.09.46	1.11.44	1.18.91
200 m Papillon	2.31.50	2.35.14	2.37.26	2.39.83	2.44.38	2.59.09
200 m 4 Nages	2.30.20	2.33.80	2.35.91	2.38.46	2.42.97	2.47.85
400 m 4 Nages	5.19.65	5.27.32	5.31.80	5.37.23	5.46.82	6.03.22

Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.65	00.26.28	00.26.65	00.27.10	00.27.89	00.29.91
100 m NL	00.57.00	00.58.40	00.59.22	1.00.22	1.01.97	1.05.93
200 m NL	2.08.00	2.11.16	2.13.00	2.15.24	2.19.19	2.25.10
400 m NL	4.34.80	4.41.58	4.45.54	4.50.34	4.58.81	5.07.49
800 m NL	9.24.10	9.38.00	9.46.15	9.56.00	10.13.40	10.29.36
1500 m NL	17.50.90	18.17.32	18.32.74	18.51.46	19.24.49	20.19.90
50 m Dos	00.29.90	00.30.65	00.31.09	00.31.63	00.32.57	00.35.58
100 m Dos	1.05.90	1.07.55	1.08.52	1.09.69	1.11.76	1.17.82
200 m Dos	2.24.40	2.28.03	2.30.15	2.32.72	2.37.26	2.47.50
50 m Brasse	00.32.89	00.33.71	00.34.18	00.34.76	00.35.78	00.39.20
100 m Brasse	1.13.40	1.15.22	1.16.28	1.17.57	1.19.85	1.26.76
200 m Brasse	2.43.00	2.47.05	2.49.42	2.52.29	2.57.36	3.06.91
50 m Papillon	00.28.05	00.28.74	00.29.14	00.29.63	00.30.49	00.33.70
100 m Papillon	1.04.44	1.06.02	1.06.94	1.08.06	1.10.04	1.17.51
200 m Papillon	2.28.20	2.31.84	2.33.96	2.36.53	2.41.08	2.55.79
200 m 4 Nages	2.26.10	2.29.70	2.31.81	2.34.36	2.38.87	2.43.75
400 m 4 Nages	5.10.65	5.18.32	5.22.80	5.28.23	5.37.82	5.54.22

Meeting Ligue « Vert » Juniors et + *50m*

Date : 15-16 Février 2025 4 Réunions Bassin de 50m : 8 couloirs Chronométrage Électronique **Jauge : 340 nageurs**	**Meeting de Ligue Villeurbanne**	Lieu : VILLEURBANNE Centre Nautique Etienne Gagnaire 59 Av. Marcel Cerdan, 69100 Villeurbanne Séries/Finales

Informations Importantes concernant ce Meeting :

En raison de l'impossibilité d'organiser ce « Meeting Vert » sur deux jours et demi, nous avons dû ajuster le règlement et le programme. Seules les épreuves de 800 m NL seront maintenues, tandis que le 1500 m NL a été retiré du programme. **Une jauge maximale de 340 nageurs** sera appliquée, et chaque participant pourra s'inscrire à une seule épreuve complémentaire en dehors du 800 m NL. Par ailleurs, ce Meeting sera réservé exclusivement aux nageuses et nageurs s'entraînant au sein de la Ligue AuRA.

L'organisation des épreuves a également été repensée pour garantir des conditions optimales de performance. Des pauses seront intégrées au programme des réunions afin de permettre aux participants de s'échauffer et de récupérer.

Filles - Garçons 14 ans et +
Filles - Garçons nés en 2011 et avant

Ouverture des Engagements : Mardi 28 Janvier 2025
Clôture des Engagements : Mardi 11 Février 2025
Tarifs : 4,50€ engagement individuel

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

Règlement

Mode de Qualification et Organisation :
Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Avoir réalisé à partir du 1er Janvier 2024 et saison en cours, le temps de la "Grille Verte" en bassin de 50m (Temps en bassin de 25m convertis acceptés) figurant dans la base fédérale et proposée sur l'espace ExtraNat dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager. Le nombre d'épreuve n'est pas limité. **Le nageur pourra ajouter 1 épreuve complémentaire** hors 800m NL.
Pour les 800m : avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours**. Jauge à 340 nageurs maximum.**
Le Meeting est réservé exclusivement aux nageuses et nageurs s'entraînant au sein de la Ligue AuRA.

Les Séries seront nagées en toutes Catégories.

50m /100m/200m :
Messieurs : Finales B-A (Juniors 1-2), Finales B-A (Juniors 3 et +)
Dames : Finales B-A (Juniors 1-2), Finales B-A (Juniors 3 et +)

400m NL : (Finale C Juniors 1-2), (Finales B-A TC)
400m 4n : (Finale B Juniors 1-2), (Finales A TC)

800m NL : Limités à 2 séries (Engagements au Ranking). Série Lente et Série Rapide. Classement au Temps

* La Ligue se réserve le droit de modifier le nombre de finales en fonction du nombre de nageurs engagés afin de respecter les principes de stimulation et de confrontation. (Finales pleines)

Engagements :
A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 11 février 2025 23h59.
Le règlement financier des engagements doit être fait en priorité par CB. 4,50€/engagement et devra parvenir à la Ligue, dans la période d'ouverture des engagements. En cas de paiement par virement, indiquer le nom du club (en entier) et de la compétition.

Forfaits :
Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

Officiels :
Les clubs engagés doivent fournir un officiel pour trois nageurs engagés par réunion et deux officiels pour quinze nageurs engagés par réunion. Pour être listé sur la feuille de Jury, les officiels doivent être présents lors des essais chronos. Pénalité 60€ par officiel manquant et par réunion. Nous rappelons que l'inscription des officiels stagiaires doit être signalé par mail au secrétariat de la Ligue au plus tard à la clôture des engagements.

Récompenses (Lots ARENA) : Garçons : Juniors 1-2 et Juniors 3 et +
Filles : Juniors 1-2 et Juniors 3 et +

Pour recevoir leur récompense, les nageurs doivent être présents lors de la remise qui se fera au fil de la compétition

Programme Meeting Ligue « Vert »

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements

Samedi 15 Février 2025	
1ère réunion	2ème réunion
Ouverture des portes 7h début des épreuves 8h30	Ouverture des portes 15h début des épreuves 16h30
400m NL Dames Séries	400m NL Dames Finales C (J1-J2), B-A (TC)
50m Brasse Messieurs Séries	50 Brasse Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
50m Brasse Dames Séries	50 Brasse Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
50m Papillon Messieurs Séries	50 Papillon Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
50m Papillon Dames Séries	50 Papillon Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
400m 4n Messieurs Séries	400m 4N Messieurs Finales B (J1-J2), A (TC)
200m 4n Dames Séries	200m 4N Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
100m Dos Messieurs Séries	100m Dos Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
100m Dos Dames Séries	100m Dos Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
Pause 30'	Pause 30'
200m Brasse Messieurs Séries	200m Brasse Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
200m Brasse Dames Séries	200m Brasse Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
800m NL Messieurs **Série Lente**	800m NL Messieurs **Série Rapide**
100m NL Dames Séries	100m NL Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
100m NL Messieurs Séries	100m NL Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
200m Papillon Dames Séries	200m Papillon Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
200m Papillon Messieurs Séries	200m Papillon Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
	*Attention Voir règlement des Finales

Dimanche 16 Février 2025	
3ème réunion	4ème réunion
Ouverture des portes 7h début des épreuves 8h30	Ouverture des portes 14h début des épreuves 15h30
400m NL Messieurs Séries	400m NL Messieurs Finales C (J1-J2), B-A (TC)
50m Dos Dames Séries	50 Dos Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
50m Dos Messieurs Séries	50 Dos Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
50m NL Dames Séries	50 NL Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
50m NL Messieurs Séries	50 NL Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
400m 4n Dames Séries	400m 4N Dames Finales B (J1-J2), A (TC)
200m 4n Messieurs Séries	200m 4N Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
200m Dos Dames Séries	200m Dos Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
200m Dos Messieurs Séries	200m Dos Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
Pause 30'	Pause 30'
100m Brasse Dames Séries	100m Brasse Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
100m Brasse Messieurs Séries	100m Brasse Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
800m NL Dames **Série Lente**	800m NL Dames **Série Rapide**
200m NL Messieurs Séries	200m NL Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
200m NL Dames Séries	200m NL Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
100m Papillon Messieurs Séries	100m Papillon Messieurs Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
100m Papillon Dames Séries	100m Papillon Dames Finales B-A (J1-J2), B-A (J3 et +)
	*Attention Voir règlement des Finales

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.84	00.30.05	00.30.26	00.30.77	00.30.85	00.31.48
100 m NL	1.04.44	1.04.89	1.05.34	1.06.44	1.06.63	1.07.98
200 m NL	2.20.76	2.21.74	2.22.73	2.25.12	2.25.55	2.28.50
400 m NL	4.55.22	4.57.28	4.59.35	5.04.37	5.05.26	5.11.46
800 m NL	10.13.38	10.17.67	10.21.97	10.32.39	10.34.23	10.47.12
1500 m NL	19.33.57	19.41.78	19.50.00	20.09.95	20.13.47	20.38.12
50 m Dos	00.34.00	00.34.24	00.34.48	00.35.05	00.35.16	00.35.97
100 m Dos	1.13.68	1.14.19	1.14.71	1.15.96	1.16.19	1.18.40
200 m Dos	2.38.27	2.39.28	2.40.49	2.43.18	2.43.65	2.52.03
50 m Brasse	00.37.55	00.37.81	00.38.08	00.38.71	00.38.83	00.39.62
100 m Brasse	1.23.42	1.24.00	1.24.59	1.26.01	1.26.26	1.28.01
200 m Brasse	2.58.72	2.59.97	3.01.22	3.04.26	3.04.80	3.09.11
50 m Papillon	00.31.67	00.31.89	00.32.11	00.32.65	00.32.75	00.33.41
100 m Papillon	1.12.76	1.13.27	1.13.78	1.15.02	1.15.23	1.16.76
200 m Papillon	2.42.58	2.43.72	2.44.86	2.47.62	2.48.11	2.54.14
200 m 4 Nages	2.40.70	2.41.82	2.42.95	2.45.68	2.46.16	2.49.54
400 m 4 Nages	5.41.00	5.43.38	5.45.77	5.51.57	5.52.59	5.59.76

Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.14	00.29.35	00.29.56	00.30.07	00.30.15	00.30.78
100 m NL	1.03.24	1.03.69	1.04.14	1.05.24	1.05.43	1.06.78
200 m NL	2.17.86	2.18.84	2.19.83	2.22.22	2.22.65	2.25.60
400 m NL	4.49.02	4.51.08	4.53.15	4.58.17	4.59.06	5.05.26
800 m NL	10.00.48	10.04.77	10.09.07	10.19.49	10.21.33	10.34.22
1500 m NL	19.09.07	19.17.28	19.25.50	19.45.45	19.48.97	20.13.62
50 m Dos	00.32.70	00.32.94	00.33.18	00.33.75	00.33.86	00.34.67
100 m Dos	1.11.38	1.11.89	1.12.41	1.13.66	1.13.89	1.16.10
200 m Dos	2.32.87	2.33.88	2.35.09	2.37.78	2.38.25	2.46.63
50 m Brasse	00.36.85	00.37.11	00.37.38	00.38.01	00.38.13	00.38.92
100 m Brasse	1.21.52	1.22.10	1.22.69	1.24.11	1.24.36	1.26.11
200 m Brasse	2.54.22	2.55.47	2.56.72	2.59.76	3.00.30	3.04.61
50 m Papillon	00.31.07	00.31.29	00.31.51	00.32.05	00.32.15	00.32.81
100 m Papillon	1.11.36	1.11.87	1.12.38	1.13.62	1.13.83	1.15.36
200 m Papillon	2.39.28	2.40.42	2.41.56	2.44.32	2.44.81	2.50.84
200 m 4 Nages	2.37.30	2.38.42	2.39.55	2.42.28	2.42.76	2.46.14
400 m 4 Nages	5.33.50	5.35.88	5.38.27	5.44.07	5.45.09	5.52.26

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.98	00.26.60	00.26.97	00.27.41	00.28.19	00.29.69
100 m NL	0.56.46	00.57.82	00.58.61	00.59.57	1.01.26	1.05.41
200 m NL	2.05.50	2.08.51	2.10.27	2.12.40	2.16.17	2.24.24
400 m NL	4.2551	4.31.88	4.35.60	4.40.11	4.48.08	5.05.73
800 m NL	9.07.90	9.21.05	9.28.72	9.38.03	9.54.47	10.25.90
1500 m NL	18.01.00	18.26.94	18.42.08	19.00.46	19.32.89	20.12.50
50 m Dos	00.30.89	00.31.63	00.32.06	00.32.59	00.33.52	00.35.87
100 m Dos	1.05.78	1.07.36	1.08.28	1.09.40	1.11.37	1.17.73
200 m Dos	2.22.66	2.26.08	2.28.08	2.30.51	2.34.79	2.46.97
50 m Brasse	00.33.47	00.34.27	00.34.74	00.35.31	00.36.31	00.39.09
100 m Brasse	1.13.99	1.15.77	1.16.80	1.18.06	1.20.28	1.26.58
200 m Brasse	2.43.18	2.47.10	2.49.38	2.52.15	2.57.05	3.08.55
50 m Papillon	00.28.60	00.29.29	00.29.69	00.30.17	00.31.03	00.33.37
100 m Papillon	1.03.91	1.05.44	1.06.34	1.07.43	1.09.34	1.16.54
200 m Papillon	2.25.38	2.28.87	2.30.90	2.33.38	2.37.74	2.51.52
200 m 4 Nages	2.22.60	2.26.02	2.28.02	2.30.44	2.34.72	2.42.81
400 m 4 Nages	5.03.65	5.10.94	5.15.19	5.20.35	5.29.46	5.52.32

Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.28	00.25.90	00.26.27	00.26.71	00.27.49	00.28.99
100 m NL	00.54.96	00.56.32	00.57.11	00.58.07	00.59.76	1.03.91
200 m NL	2.01.90	2.04.91	2.06.67	2.08.80	2.12.57	2.20.64
400 m NL	4.17.81	4.24.18	4.27.90	4.32.41	4.40.38	4.58.03
800 m NL	8.52.00	9.05.15	9.12.82	9.22.13	9.38.57	10.10.00
1500 m NL	17.30.90	17.56.84	18.11.98	18.30.36	19.02.79	19.42.39
50 m Dos	00.29.39	00.30.13	00.30.56	00.31.09	00.32.02	00.34.37
100 m Dos	1.02.78	1.04.36	1.05.28	1.06.40	1.08.37	1.14.73
200 m Dos	2.15.76	2.19.18	2.21.18	2.23.61	2.27.89	2.40.07
50 m Brasse	00.32.37	00.33.17	00.33.64	00.34.21	00.35.21	00.37.99
100 m Brasse	1.11.49	1.13.27	1.14.30	1.15.56	1.17.78	1.24.08
200 m Brasse	2.37.28	2.41.20	2.43.48	2.46.25	2.51.15	3.02.65
50 m Papillon	00.27.90	00.28.59	00.28.99	00.29.47	00.30.33	00.32.67
100 m Papillon	1.02.51	1.04.04	1.04.94	1.06.03	1.07.94	1.15.14
200 m Papillon	2.22.08	2.25.57	2.27.60	2.30.08	2.34.44	2.48.32
200 m 4 Nages	2.18.50	2.21.92	2.23.92	2.26.34	2.30.62	2.38.71
400 m 4 Nages	4.54.65	5.01.94	5.06.19	5.11.35	5.20.46	5.43.32

Championnats de Ligue Juniors et + *50m « Web Confrontation #1 »*

Date : 28-29-30 Mars 2025 6 Réunions Bassin de 50m : 8 couloirs Chronométrage Électronique	**Championnats de Ligue AURA « Printemps » Montluçon**	Lieu : Centre Aqualudique de la Loue - Saint-Victor **Compétition Qualificative à tous les Championnats Nationaux**

Filles - Garçons 14 ans et +
Filles - Garçons nés en 2011 et avant

Ouverture des Engagements : Mardi 11 Mars 2025
Clôture des Engagements : Mardi 25 Mars 2025
Tarifs : 5€ engagement individuel

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

Règlement

Mode de Qualification et Organisation :
Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Avoir réalisé à partir du 1er Janvier 2024 et saison en cours, le temps de la « Grille Championnat de Ligue » en bassin de 50m (Temps en bassin de 25m convertis acceptés) figurant dans la base fédérale et proposée sur l'espace ExtraNat dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager. Le nombre d'épreuve n'est pas limité. **Le nageur pourra ajouter 2 épreuves complémentaires** :
*Pour les 800m/1500m : avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours.

Les Séries seront nagées en toutes Catégories.
50m :
Dames et Messieurs : (Finale D Juniors 1-2) – (Finales C-B-A TC)

100m/200m :
Dames et Messieurs : (Finale C Juniors 1-2) – (Finales B-A TC)

400m NL/400m 4n : Dames et Messieurs : (Finale C Juniors 1-2) – (Finales B-A TC)

800m et 1500m NL : Limités à 2 séries (Engagements au Ranking). Série rapide l'après-midi. Classement au Temps

* La Ligue se réserve le droit de modifier le nombre de finales en fonction du nombre de nageurs engagés afin de respecter les principes de stimulation et de confrontation. La finale aura lieu uniquement si au moins cinq nageurs sont présents.

Engagements :
A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 25 Mars 2025 23h59
Le règlement financier des engagements doit être fait en priorité par CB. 5€/engagement individuel et devra parvenir à la Ligue, dans la période d'ouverture des engagements. En cas de paiement par virement, indiquer le nom du club (en entier) et de la compétition.

Forfaits :
Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

Officiels :
Les clubs engagés doivent fournir un officiel pour trois nageurs engagés par réunion et deux officiels pour quinze nageurs engagés par réunion. Pour être listé sur la feuille de Jury, les officiels doivent être présents lors des essais chronos. Pénalité 60€ par officiel manquant et par réunion. Nous rappelons que l'inscription des officiels stagiaires doit être signalé par mail au secrétariat de la Ligue au plus tard à la clôture des engagements.

Récompenses (Médailles) : Podiums TC aux 3 premiers de la Finale A
Pour recevoir leur médaille les nageurs doivent être présents à la cérémonie protocolaire

Programme des Championnats de Ligue « Printemps »

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements

Vendredi 28 mars 2025	
1ère réunion	2ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
200m NL Dames Séries	200m NL Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m NL Messieurs Séries	200m NL Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m Brasse Dames Séries	100m Brasse Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m Brasse Messieurs Séries	100m Brasse Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
50m Dos Dames Séries	50m Dos Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m Dos Messieurs Séries	50m Dos Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
1500m NL Dames (1ère Série)	1500m NL Dames (2ème Série-Rapide)
1500m NL Messieurs (1ère Série)	1500m NL Messieurs (2ème Série-Rapide)
200m Papillon Dames Séries	200m Papillon Dames Finales* C (J1-2), B-A (TC)
200m Papillon Messieurs Séries	200m Papillon Messieurs Finales* C (J1-2), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Samedi 29 mars 2025	
3ème réunion	4ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
100m Papillon Dames Séries	100m Papillon Dames Finales* C (J1-2), B-A (TC)
100m Papillon Messieurs Séries	100m Papillon Messieurs Finales* C (J1-2), B-A (TC)
50m Brasse Dames Séries	50m Brasse Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m Brasse Messieurs Séries	50m Brasse Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
200m Dos Dames Séries	200m Dos Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m Dos Messieurs Séries	200m Dos Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m NL Dames Séries	400m NL Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m NL Messieurs Séries	400m NL Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
50m NL Dames Séries	50m NL Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m NL Messieurs Séries	50m NL Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
200m 4N Dames Séries	200m 4N Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m 4N Messieurs Séries	200m 4N Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Dimanche 30 mars 2025	
5ème réunion	6ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
800m NL Dames (1ère Série)	800m NL Dames (2ème Série-Rapide)
800m NL Messieurs (1ère Série)	800m NL Messieurs (2ème Série-Rapide)
50m Papillon Dames Séries	50m Papillon Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m Papillon Messieurs Séries	50m Papillon Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
100m Dos Dames Séries	100m Dos Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m Dos Messieurs Séries	100m Dos Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m Brasse Dames Séries	200m Brasse Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m Brasse Messieurs Séries	200m Brasse Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m NL Dames Séries	400m 4N Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m NL Messieurs Séries	400m 4N Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m 4N Dames Séries	100m NL Dames Séries Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m 4N Messieurs Séries	100m NL Messieurs Séries Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Grille Championnats de Ligue Juniors et +

Temps en bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.40	00.29.60	00.29.80	00.30.30	00.30.40	00.31.00
100 m NL	1.02.90	1.03.32	1.03.75	1.04.82	1.05.04	1.06.33
200 m NL	2.17.50	2.18.43	2.19.36	2.21.69	2.22.18	2.25.00
400 m NL	4.48.50	4.50.44	4.52.39	4.57.30	4.58.31	5.04.22
800 m NL	9.59.00	9.59.00	9.59.00	10.04.00	10.10.00	10.25.00
1500 m NL	19.05.00	19.05.00	19.05.00	19.15.00	19.30.00	20.05.00
50 m Dos	00.33.50	00.33.72	00.33.95	00.34.52	00.34.64	00.35.41
100 m Dos	1.12.00	1.12.48	1.12.97	1.14.20	1.14.45	1.17.18
200 m Dos	2.34.75	2.35.67	2.36.84	2.39.47	2.40.01	2.49.37
50 m Brasse	00.37.00	00.37.25	00.37.50	00.38.13	00.38.26	00.39.02
100 m Brasse	1.21.60	1.22.15	1.22.70	1.24.09	1.24.37	1.26.05
200 m Brasse	2.54.90	2.56.08	2.57.26	3.00.23	3.00.85	3.06.19
50 m Papillon	00.31.20	00.31.41	00.31.62	00.32.15	00.32.26	00.32.90
100 m Papillon	1.11.10	1.11.58	1.12.06	1.13.27	1.13.52	1.15.36
200 m Papillon	2.39.00	2.40.25	2.41.15	2.43.85	2.44.41	2.51.45
200 m 4 Nages	2.37.15	2.38.21	2.39.27	2.41.94	2.42.49	2.45.71
400 m 4 Nages	5.33.00	5.35.25	5.37.50	5.43.16	5.44.32	5.51.15

Temps convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.28.70	00.28.90	00.29.10	00.29.60	00.29.70	00.30.30
100 m NL	1.01.70	1.02.12	1.02.55	1.03.62	1.03.84	1.05.13
200 m NL	2.14.60	2.15.53	2.16.46	2.18.79	2.19.28	2.22.10
400 m NL	4.42.30	4.44.24	4.46.19	4.51.10	4.52.11	4.58.02
800 m NL	9.46.10	9.46.10	9.46.10	9.51.10	9.57.10	10.12.10
1500 m NL	18.40.50	18.40.50	18.40.50	18.50.50	19.05.50	19.40.50
50 m Dos	00.32.20	00.32.42	00.32.65	00.33.22	00.33.34	00.34.11
100 m Dos	1.09.70	1.10.18	1.10.67	1.11.90	1.12.15	1.14.88
200 m Dos	2.29.35	2.30.27	2.31.44	2.34.07	2.34.61	2.43.97
50 m Brasse	00.36.30	00.36.55	00.36.80	00.37.43	00.37.56	00.38.32
100 m Brasse	1.19.70	1.20.25	1.20.80	1.22.19	1.22.47	1.24.15
200 m Brasse	2.50.40	2.51.58	2.52.76	2.55.73	2.56.35	3.01.69
50 m Papillon	00.30.60	00.30.81	00.31.02	00.31.55	00.31.66	00.32.30
100 m Papillon	1.09.70	1.10.18	1.10.66	1.11.87	1.12.12	1.13.96
200 m Papillon	2.35.70	2.36.95	2.37.85	2.40.55	2.41.11	2.48.15
200 m 4 Nages	2.33.75	2.34.81	2.35.87	2.38.54	2.39.09	2.42.31
400 m 4 Nages	5.25.50	5.27.75	5.30.00	5.35.66	5.36.82	5.43.65

Grille Championnats de Ligue Juniors et +

Temps en bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.10	00.25.70	00.26.05	00.26.48	00.27.23	00.29.23
100 m NL	00.55.35	00.56.68	00.57.45	00.58.39	1.00.05	1.04.40
200 m NL	2.01.50	2.04.42	2.06.12	2.08.18	2.11.83	2.22.01
400 m NL	4.21.50	4.27.78	4.31.44	4.35.88	4.43.73	5.01.01
800 m NL	8.55.00	9.10.00	9.15.00	9.25.00	9.38.00	10.16.22
1500 m NL	17.35.00	17.45.00	17.55.00	18.10.00	18.25.00	19.50.00
50 m Dos	00.29.90	00.30.62	00.31.04	00.31.54	00.32.44	00.35.33
100 m Dos	1.03.70	1.05.23	1.06.12	1.07.20	1.09.11	1.15.92
200 m Dos	2.20.30	2.23.67	2.25.63	2.28.02	2.32.23	2.43.18
50 m Brasse	00.32.10	00.32.87	00.33.32	00.33.87	00.34.83	00.38.49
100 m Brasse	1.12.50	1.14.24	1.15.26	1.16.49	1.18.66	1.25.24
200 m Brasse	2.37.00	2.40.77	2.42.97	2.45.64	2.50.35	3.04.43
50 m Papillon	00.27.20	00.27.85	00.28.23	00.28.70	00.29.51	00.32.85
100 m Papillon	1.00.80	1.02.26	1.03.11	1.04.14	1.05.97	1.14.97
200 m Papillon	2.20.50	2.23.87	2.25.84	2.28.23	2.32.44	2.47.67
200 m 4 Nages	2.19.20	2.22.54	2.24.49	2.26.86	2.31.03	2.40.30
400 m 4 Nages	4.56.80	5.03.92	5.08.08	5.13.12	5.22.03	5.46.88

Temps convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	0024.40	00.25.00	00.25.35	00.25.78	00.26.53	00.28.53
100 m NL	00.53.85	00.55.18	00.55.95	00.56.89	00.58.55	1.02.90
200 m NL	1.57.90	2.00.82	2.02.52	2.04.58	2.08.23	2.18.41
400 m NL	4.13.80	4.20.08	4.23.74	4.28.18	4.36.03	4.53.31
800 m NL	8.39.10	8.54.10	8.59.10	9.09.10	9.22.10	10.00.32
1500 m NL	17.04.90	17.14.90	17.24.90	17.39.90	17.54.90	19.19.90
50 m Dos	00.28.40	00.29.12	00.29.54	00.30.04	00.30.94	0.33.83
100 m Dos	1.00.70	1.02.23	1.03.12	1.04.20	1.06.11	1.12.92
200 m Dos	2.13.40	2.16.77	2.18.73	2.21.12	2.25.33	2.36.28
50 m Brasse	00.31.00	00.31.77	00.32.22	00.32.77	00.33.73	00.37.39
100 m Brasse	1.10.00	1.11.74	1.12.76	1.13.99	1.16.16	1.22.74
200 m Brasse	2.31.10	2.34.87	2.37.07	2.39.74	2.44.45	2.58.53
50 m Papillon	00.26.50	00.27.15	00.27.53	00.28.00	00.28.81	00.32.15
100 m Papillon	00.59.40	1.00.86	1.01.71	1.02.74	1.04.57	1.13.57
200 m Papillon	2.17.20	2.20.57	2.22.54	2.24.93	2.29.14	2.44.37
200 m 4 Nages	2.15.10	2.18.44	2.20.39	2.22.76	2.26.93	2.36.20
400 m 4 Nages	4.47.80	4.54.92	4.59.08	5.04.12	5.13.03	5.37.88

Meeting Ligue « Jaune » Juniors et + *50m*

Date : 7 et 8 Juin 2025 4 Réunions Bassin de 50m : 8 couloirs Bassin de récupération (25m) Chronométrage Électronique	**Meeting de Ligue « Jaune » Annemasse**	Lieu : Annemasse 74100 Centre Aquatique Château Bleu 2 route de Bonneville. Classement au Temps

Filles - Garçons 14 ans et +
Filles - Garçons nés en 2011 et avant

Ouverture des Engagements : Mardi 20 mai 2025
Clôture des Engagements : Mardi 3 juin 2025
Tarifs : 4€ engagement individuel

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

Règlement

Mode de Qualification et Organisation :
Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Avoir réalisé sur la période N-1 et saison en cours, le temps de la "Grille Jaune" en bassin de 50m (Temps en bassin de 25m convertis acceptés) figurant dans la base fédérale et proposée sur l'espace ExtraNat dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager. Le nombre d'épreuve n'est pas limité. Le nageur pourra rajouter 2 épreuves complémentaires. *Pour les 800m/1500m : avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours. Les Séries seront nagées en Toutes Catégories. 800m NL et 1500m NL : Limités à 2 séries (Engagements au Ranking). Classement au Temps sur l'ensemble des épreuves.

Informations : Nous vous informons que ce Meeting Ligue aura lieu conjointement avec les Championnats été Départementaux du Comité de Haute-Savoie. Le déroulement des séries se fera comme suit : les premières séries seront de niveau départemental, suivies des séries de niveau ligue pour les catégories Dames et Messieurs dans chaque épreuve. La progressivité des séries sera donc respectée jusqu'à la dernière et meilleure série. Du point de vue informatique, il y aura deux compétitions : une organisée par le Comité Départemental (74) et une autre par la Ligue AuRA.

⚠ Un nageur qui a réalisé les temps de la grille Ligue « Jaune » devra s'engager sur la compétition Ligue et non en Département.

Classement au Temps sur l'ensemble des épreuves

Engagements :
A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 3 juin 2025 23h59.
Le règlement financier des engagements doit être fait en priorité par CB. 4€/engagement individuel et devra parvenir à la Ligue, dans la période d'ouverture des engagements. En cas de paiement par virement, indiquer le nom du club (en entier) et de la compétition.

Forfaits :
Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

Officiels :
Les clubs engagés doivent fournir un officiel pour trois nageurs engagés par réunion et deux officiels pour quinze nageurs engagés par réunion. Pour être listé sur la feuille de Jury, les officiels doivent être présents lors des essais chronos. Pénalité 60€ par officiel manquant et par réunion. Nous rappelons que l'inscription des officiels stagiaires doit être signalé par mail au secrétariat de la Ligue au plus tard à la clôture des engagements.

Récompenses :
- Podiums Championnats Départementaux (74) : Dames et Messieurs : Juniors 1-2 – Juniors 3-4 – Juniors 5 et +
- Podiums Meeting Ligue : Dames et Messieurs : Juniors 1-2 – Juniors 3-4 – Juniors 5 et +

Les remises de médailles auront lieu au fil de l'eau, dans un espace dédié avec podium, afin de ne pas interrompre le déroulement de la compétition.
La présence des nageurs au podium est obligatoire pour la remise de leur médaille.

Programme Meeting Ligue « Jaune » et Comité Départemental de Haute-Savoie

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements

Samedi 7 juin 2025	
1ère réunion	**2ème réunion**
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	**Ouverture des portes 14h30 début des épreuves 16h00**
100m Dos Dames et Messieurs	200m Brasse Messieurs et Dames
400m NL Dames et Messieurs	50m Dos Messieurs et Dames
50m NL Dames et Messieurs	800m NL Messieurs et Dames
200m 4N Dames et Messieurs	200m Papillon Messieurs et Dames
	100m NL Messieurs et Dames

Dimanche 8 juin 2025	
3ème réunion	**4ème réunion**
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	**Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h30**
100m Papillon Messieurs et Dames	400m 4N Dames et Messieurs
200m Dos Messieurs et Dames	50m Papillon Dames et Messieurs
1500m NL Messieurs et Dames	100m Brasse Dames et Messieurs
50m Brasse Messieurs et Dames	200m NL Dames et Messieurs

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.30.72	00.30.92	00.31.13	00.31.66	00.31.76	00.32.41
100 m NL	1.07.53	1.07.98	1.08.44	1.09.59	1.09.83	1.11.24
200 m NL	2.27.28	2.28.27	2.29.27	2.31.77	2.32.29	2.35.38
400 m NL	5.08.68	5.10.76	5.12.85	5.18.09	5.19.18	5.25.66
800 m NL	10.34.00	10.38.28	10.42.56	10.53.34	10.55.56	11.08.87
1500 m NL	19.58.50	20.06.59	20.14.68	20.35.05	20.39.25	21.04.42
50 m Dos	00.36.00	00.36.24	00.36.49	00.37.10	00.37.22	00.37.98
100 m Dos	1.17.04	1.17.56	1.18.08	1.19.39	1.19.66	1.21.28
200 m Dos	2.45.31	2.46.42	2.47.54	2.50.35	2.50.93	2.57.35
50 m Brasse	00.39.00	00.39.26	00.39.53	00.40.19	00.40.33	00.41.15
100 m Brasse	1.27.07	1.27.66	1.28.25	1.29.73	1.30.03	1.31.86
200 m Brasse	3.02.76	3.03.99	3.05.23	3.08.33	3.08.97	3.14.96
50 m Papillon	00.32.93	00.33.15	00.33.37	00.33.93	00.34.05	00.34.74
100 m Papillon	1.16.09	1.16.60	1.17.12	1.18.41	1.18.68	1.20.27
200 m Papillon	2.49.75	2.50.89	2.52.04	2.54.93	2.55.52	2.59.53
200 m 4 Nages	2.47.82	2.48.95	2.50.09	2.52.94	2.53.53	2.57.05
400 m 4 Nages	5.50.50	5.52.86	5.55.23	6.01.19	6.02.42	6.09.78

Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.30.02	00.30.22	00.30.43	00.30.96	00.31.06	00.31.71
100 m NL	1.06.33	1.06.78	1.07.24	1.08.39	1.08.63	1.10.04
200 m NL	2.24.38	2.25.37	2.26.37	2.28.87	2.29.39	2.32.48
400 m NL	5.02.48	5.04.56	5.06.65	5.11.89	5.12.98	5.19.46
800 m NL	10.21.10	10.25.38	10.29.66	10.40.44	10.42.66	10.55.97
1500 m NL	19.34.00	19.42.08	19.50.18	20.10.55	20.14.75	20.39.92
50 m Dos	00.34.70	00.34.94	00.35.19	00.35.80	00.35.92	00.36.68
100 m Dos	1.14.74	1.15.26	1.15.78	1.17.09	1.17.36	1.18.98
200 m Dos	2.39.91	2.41.02	2.42.14	2.44.95	2.45.53	2.51.95
50 m Brasse	00.38.30	00.38.56	00.38.83	00.39.49	00.39.63	00.40.45
100 m Brasse	1.25.17	1.25.76	1.26.35	1.27.83	1.28.13	1.29.96
200 m Brasse	2.58.26	2.59.49	3.00.73	3.03.83	3.04.47	3.10.46
50 m Papillon	00.32.33	00.32.55	00.32.77	00.33.33	00.33.45	00.34.14
100 m Papillon	1.14.69	1.15.20	1.15.72	1.17.01	1.17.28	1.18.87
200 m Papillon	2.46.45	2.47.59	2.48.74	2.51.63	2.52.22	2.56.23
200 m 4 Nages	2.44.42	2.45.55	2.46.69	2.49.54	2.50.13	2.53.65
400 m 4 Nages	5.43.00	5.45.36	5.47.73	5.53.69	5.54.92	6.02.28

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.26.35	00.26.98	00.27.35	00.27.80	00.28.59	00.30.61
100 m NL	00.58.50	00.59.90	1.00.72	1.01.72	1.03.47	1.07.43
200 m NL	2.11.60	2.14.76	2.16.60	2.18.84	2.22.79	2.28.70
400 m NL	4.42.50	4.49.28	4.53.24	4.58.04	5.06.51	5.15.19
800 m NL	9.40.00	9.53.90	10.02.05	10.11.90	10.29.30	10.45.26
1500 m NL	18.21.00	18.47.42	19.02.84	19.21.56	19.54.59	20.50.00
50 m Dos	00.31.40	00.32.15	00.32.59	00.33.13	00.34.07	00.37.08
100 m Dos	1.08.90	1.10.55	1.11.52	1.12.69	1.14.76	1.20.82
200 m Dos	2.31.30	2.34.93	2.37.05	2.39.62	2.44.16	2.54.40
50 m Brasse	00.33.99	00.34.81	00.35.28	00.35.86	00.36.88	00.40.30
100 m Brasse	1.15.90	1.17.72	1.18.78	1.20.07	1.22.35	1.29.26
200 m Brasse	2.48.90	2.52.95	2.55.32	2.58.19	3.03.26	3.12.81
50 m Papillon	00.28.75	00.29.44	00.29.84	00.30.33	00.31.19	00.34.40
100 m Papillon	1.05.84	1.07.42	1.08.34	1.09.46	1.11.44	1.18.91
200 m Papillon	2.31.50	2.35.14	2.37.26	2.39.83	2.44.38	2.59.09
200 m 4 Nages	2.30.20	2.33.80	2.35.91	2.38.46	2.42.97	2.47.85
400 m 4 Nages	5.19.65	5.27.32	5.31.80	5.37.23	5.46.82	6.03.22

Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.65	00.26.28	00.26.65	00.27.10	00.27.89	00.29.91
100 m NL	00.57.00	00.58.40	00.59.22	1.00.22	1.01.97	1.05.93
200 m NL	2.08.00	2.11.16	2.13.00	2.15.24	2.19.19	2.25.10
400 m NL	4.34.80	4.41.58	4.45.54	4.50.34	4.58.81	5.07.49
800 m NL	9.24.10	9.38.00	9.46.15	9.56.00	10.13.40	10.29.36
1500 m NL	17.50.90	18.17.32	18.32.74	18.51.46	19.24.49	20.19.90
50 m Dos	00.29.90	00.30.65	00.31.09	00.31.63	00.32.57	00.35.58
100 m Dos	1.05.90	1.07.55	1.08.52	1.09.69	1.11.76	1.17.82
200 m Dos	2.24.40	2.28.03	2.30.15	2.32.72	2.37.26	2.47.50
50 m Brasse	00.32.89	00.33.71	00.34.18	00.34.76	00.35.78	00.39.20
100 m Brasse	1.13.40	1.15.22	1.16.28	1.17.57	1.19.85	1.26.76
200 m Brasse	2.43.00	2.47.05	2.49.42	2.52.29	2.57.36	3.06.91
50 m Papillon	00.28.05	00.28.74	00.29.14	00.29.63	00.30.49	00.33.70
100 m Papillon	1.04.44	1.06.02	1.06.94	1.08.06	1.10.04	1.17.51
200 m Papillon	2.28.20	2.31.84	2.33.96	2.36.53	2.41.08	2.55.79
200 m 4 Nages	2.26.10	2.29.70	2.31.81	2.34.36	2.38.87	2.43.75
400 m 4 Nages	5.10.65	5.18.32	5.22.80	5.28.23	5.37.82	5.54.22

Championnats de Ligue Benjamins *50m « Web Confrontation »*

Date : 28-29 Juin 2025 4 Réunions Bassin de 50m : 8 couloirs Chronométrage Électronique	**Championnats de Ligue AURA « Benjamins » Oyonnax**	Lieu : Oyonnax. Centre Nautique Robert Sautin Classement aux temps **Compétition Qualificative aux Championnats de France Benjamins**

Filles - Garçons 12-13 ans
Filles - Garçons nés en 2013-2012

Ouverture des Engagements :Mardi 10 Juin 2025
Clôture des Engagements : Mardi 24 Juin 2025
Tarifs : 5€ engagement individuel

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

Règlement Cf : Parcours du Benjamin

Mode de Qualification et Organisation :
Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Avoir réalisé sur la période saison en cours le temps de la « Grille Championnat de Ligue Benjamins » en bassin de 50m (Temps en bassin de 25m convertis acceptés) figurant dans la base fédérale et proposée sur l'espace ExtraNat dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager. Le nombre d'épreuve n'est pas limité. **Le nageur pourra ajouter 2 épreuves complémentaires** :
*Pour le 800m (B2): avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours.

Contenu du Programme (cf. Annuel règlement FFN 2025)

2 jours - 4 réunions
Benjamins 13 ans : (le 1500m nage libre n'est pas au programme)
Benjamins 12 ans : (les 200 papillon, 400 4 nages, 800 et 1500 nage libre ne sont pas au programme). Ce choix est porté par la Direction des équipes de France qui souhaite que l'accent soit mis sur le développement des habiletés motrices, pour cette année d'âge, avant de prioriser la charge de travail qui mettrait cette préoccupation de côté.

Toutes les épreuves sont au format « Classement au temps »
Le programme de la compétition ci-après fait est celui qui sera commun à toutes les Ligues les 28 et 29 juin.
Grille de Qualification « Web Confrontation » Ligue AURA (ci-dessous)

Engagements :
A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le 24 Juin 2025 23h59.
Le règlement financier des engagements doit être fait en priorité par CB. 5€/engagement individuel et devra parvenir à la Ligue, dans la période d'ouverture des engagements. En cas de paiement par virement, indiquer le nom du club (en entier) et de la compétition.

Forfaits :
Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

Officiels :
Les clubs engagés doivent fournir un officiel pour trois nageurs engagés par réunion et deux officiels pour quinze nageurs engagés par réunion. Pour être listé sur la feuille de Jury, les officiels doivent être présents lors des essais chronos. Pénalité 60€ par officiel manquant et par réunion. Nous rappelons que l'inscription des officiels stagiaires doit être signalé par mail au secrétariat de la Ligue au plus tard à la clôture des engagements.

Récompenses (Médailles) : Podiums aux 3 premiers B12 ans (Filles et Garçons)
Podiums aux 3 premiers B13 ans (Filles et Garçons)

Pour recevoir leur médaille les nageurs doivent être présents à la cérémonie protocolaire

Programme Championnats de Ligue Benjamins
Web Confrontation 28 et 29 Juin 2025
Qualificatifs aux Championnats de France Benjamins

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements

Programme imposé par le règlement FFN 2025

Toutes les épreuves sont au format « Classement au temps »

Samedi 28 Juin 2025	
1ère réunion	**2ème réunion**
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	**Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h15**
800m nage libre dames*B2 (13 ans uniquement)	400m nage libre messieurs
100m papillon messieurs	50m dos dames
200m dos dames	200m papillon messieurs *B2 (13 ans uniquement)
200m nl messieurs	200m 4n dames
50m brasse dames	50m nage libre messieurs
100m dos messieurs	200m brasse dames
100m nage libre dames	400m 4n messieurs*B2 (13 ans uniquement)
	50m papillon dames
	100m brasse messieurs

Dimanche 29 Juin 2025	
3ème réunion	**4ème réunion**
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	**Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h15**
800m nage libre messieurs*B2 (13 ans uniquement)	400m nl dames
100m papillon dames	50m dos messieurs
200m dos messieurs	200m papillon dames*B2 (13 ans uniquement)
200m nl dames	200m 4n messieurs
50m brasse messieurs	50m nage libre dames
100m dos dames	200m brasse messieurs
100 nage libre messieurs	400m 4n dames*B2 (13 ans uniquement)
	50m papillon messieurs
	100m brasse dames

Grilles Championats de Ligue Benjamins

"Web Confrontation 2025"

Temps en bassin de 50m		
FILLES	Benjamines 1	Benjamines 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.36.36	00.33.43
100 m NL	1.21.32	1.13.00
200 m NL	2.57.91	2.40.34
400 m NL	6.06.30	5.43.68
800 m NL		11.31.66
1500 m NL		
50 m Dos	00.44.19	00.40.32
100 m Dos	1.33.02	1.26.70
200 m Dos	3.27.55	3.09.64
50 m Brasse	00.47.79	00.43.70
100 m Brasse	1.44.94	1.35.33
200 m Brasse	3.40.07	3.22.66
50 m Papillon	00.42.03	00.37.40
100 m Papillon	1.39.87	1.28.44
200 m Papillon		3.11.86
200 m 4 Nages	3.24.15	3.01.21
400 m 4 Nages		6.25.94

Temps convertis en Bassin de 25m		
FILLES	Benjamines 1	Benjamines 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.35.66	00.32.73
100 m NL	1.20.12	1.11.80
200 m NL	2.55.01	2.37.44
400 m NL	6.00.10	5.37.48
800 m NL		11.18.76
1500 m NL		
50 m Dos	00.42.89	00.39.02
100 m Dos	1.30.72	1.24.40
200 m Dos	3.22.15	3.04.24
50 m Brasse	00.47.09	00.43.00
100 m Brasse	1.43.04	1.33.43
200 m Brasse	3.35.57	3.18.16
50 m Papillon	00.41.43	00.36.80
100 m Papillon	1.38.47	1.27.04
200 m Papillon		3.08.56
200 m 4 Nages	3.20.75	2.57.81
400 m 4 Nages		6.18.44

Temps en bassin de 50m		
GARÇONS	Benjamins 1	Benjamins 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.35.08	00.33.00
100 m NL	1.17.59	1.12.85
200 m NL	2.48.94	2.39.57
400 m NL	6.07.13	5.42.75
800 m NL		11.30.00
1500 m NL		
50 m Dos	00.42.79	00.40.12
100 m Dos	1.31.76	1.26.30
200 m Dos	3.20.14	3.08.92
50 m Brasse	00.46.69	00.43.47
100 m Brasse	1.40.50	1.35.19
200 m Brasse	3.28.39	3.21.63
50 m Papillon	00.38.51	00.36.63
100 m Papillon	1.32.85	1.26.28
200 m Papillon		3.05.00
200 m 4 Nages	3.12.19	3.00.87
400 m 4 Nages		6.23.00

Temps convertis en Bassin de 25m		
GARÇONS	Benjamins 1	Benjamins 2
	2013	2012
	12 ans	13 ans
50 m NL	00.34.38	00.32.30
100 m NL	1.16.09	1.11.35
200 m NL	2.45.34	2.35.97
400 m NL	5.59.43	5.35.05
800 m NL		11.20.00
1500 m NL		
50 m Dos	00.41.29	00.38.62
100 m Dos	1.28.76	1.23.30
200 m Dos	3.13.24	3.02.02
50 m Brasse	00.45.59	00.42.37
100 m Brasse	1.38.00	1.32.69
200 m Brasse	3.22.49	3.15.73
50 m Papillon	00.37.81	00.35.93
100 m Papillon	1.31.45	1.24.88
200 m Papillon		3.00.00
200 m 4 Nages	3.08.09	2.56.77
400 m 4 Nages		6.15.00

Championnats de Ligue Juniors et + *50m « Web Confrontation #2 »*

Date : 4-5-6 Juillet 2025 6 Réunions Bassin de 50m : 10 couloirs Chronométrage Électronique	**Championnats de Ligue AURA « Eté » Clermont-Ferrand**	Lieu : Stade Nautique Pierre-de-Coubertin. Clermont-Ferrand **Compétition Qualificative à tous les Championnats Nationaux**

Filles - Garçons 14 ans et +
Filles - Garçons nés en 2011 et avant

Ouverture des Engagements : Mardi 17 Juin 2025
Clôture des Engagements : Mardi 01 Juillet 2025
Tarifs : 5€ engagement individuel

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

Règlement

Mode de Qualification et Organisation :
Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
Avoir réalisé à partir du 1er Janvier 2024 et saison en cours **le temps de la « Grille Championnat de Ligue » en bassin de 50m uniquement** figurant dans la base fédérale et proposée sur l'espace ExtraNat dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager.
Le nombre d'épreuve n'est pas limité. **Le nageur pourra ajouter 2 épreuves complémentaires** :
*Pour les 800m/1500m : avoir réalisé un temps sur la base Extranat de la saison en cours 2025.
Un seul nageur par Finale Hors Ligue AuRA

Les Séries seront nagées en toutes Catégories.
50m :
Dames et Messieurs : (Finale D Juniors 1-2) – (Finales C-B-A TC)

100m/200m :
Dames et Messieurs : (Finale C Juniors 1-2) – (Finales B-A TC)

400m NL/400m 4n : Dames et Messieurs : (Finale C Juniors 1-2) – (Finales B-A TC)

800m et 1500m NL : Limités à 2 séries (Engagements au Ranking).Série Lente et Série Rapide. Classement au Temps

* La Ligue se réserve le droit de modifier le nombre de finales en fonction du nombre de nageurs engagés afin de respecter les principes de stimulation et de confrontation. La finale aura lieu uniquement si au moins cinq nageurs sont présents.

Engagements :
A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 1 Juillet 2025 23h59.
Le règlement financier des engagements doit être fait en priorité par CB. 5€/engagement individuel et devra parvenir à la Ligue, dans la période d'ouverture des engagements. En cas de paiement par virement, indiquer le nom du club (en entier) et de la compétition.

Forfaits :
Il est précisé qu'un forfait dans une épreuve n'entraîne plus un forfait général pour les autres épreuves de la même réunion.

Officiels :
Les clubs engagés doivent fournir un officiel pour trois nageurs engagés par réunion et deux officiels pour quinze nageurs engagés par réunion. Pour être listé sur la feuille de Jury, les officiels doivent être présents lors des essais chronos. Pénalité 60€ par officiel manquant et par réunion. Nous rappelons que l'inscription des officiels stagiaires doit être signalé par mail au secrétariat de la Ligue au plus tard à la clôture des engagements.

Récompenses (Médailles) : Podiums TC aux 3 premiers de la Finale A
Pour recevoir leur médaille les nageurs doivent être présents à la cérémonie protocolaire

Programme des Championnats de Ligue « Eté »

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements

Vendredi 4 juillet 2025	
1ère réunion	2ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
200m NL Dames Séries	200m NL Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m NL Messieurs Séries	200m NL Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m Brasse Dames Séries	100m Brasse Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m Brasse Messieurs Séries	100m Brasse Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
50m Dos Dames Séries	50m Dos Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m Dos Messieurs Séries	50m Dos Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
1500m NL Dames (1ère Série)	1500m NL Dames (2ème Série-Rapide)
1500m NL Messieurs (1ère Série)	1500m NL Messieurs (2ème Série-Rapide)
200m Papillon Dames Séries	200m Papillon Dames Finales* C (J1-2), B-A (TC)
200m Papillon Messieurs Séries	200m Papillon Messieurs Finales* C (J1-2), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Samedi 5 juillet 2025	
3ème réunion	4ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
100m Papillon Dames Séries	100m Papillon Dames Finales* C (J1-2), B-A (TC)
100m Papillon Messieurs Séries	100m Papillon Messieurs Finales* C (J1-2), B-A (TC)
50m Brasse Dames Séries	50m Brasse Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m Brasse Messieurs Séries	50m Brasse Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
200m Dos Dames Séries	200m Dos Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m Dos Messieurs Séries	200m Dos Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m NL Dames Séries	400m NL Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m NL Messieurs Séries	400m NL Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
50m NL Dames Séries	50m NL Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m NL Messieurs Séries	50m NL Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
200m 4N Dames Séries	200m 4N Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m 4N Messieurs Séries	200m 4N Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Dimanche 6 juillet 2025	
5ème réunion	6ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
800m NL Dames (1ère Série)	800m NL Dames (2ème Série-Rapide)
800m NL Messieurs (1ère Série)	800m NL Messieurs (2ème Série-Rapide)
50m Papillon Dames Séries	50m Papillon Dames Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
50m Papillon Messieurs Séries	50m Papillon Messieurs Finales* D (J1-J2), C-B-A (TC)
100m Dos Dames Séries	100m Dos Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m Dos Messieurs Séries	100m Dos Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m Brasse Dames Séries	200m Brasse Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
200m Brasse Messieurs Séries	200m Brasse Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m NL Dames Séries	400m 4N Dames Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
100m NL Messieurs Séries	400m 4N Messieurs Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m 4N Dames Séries	100m NL Dames Séries Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
400m 4N Messieurs Séries	100m NL Messieurs Séries Finales* C (J1-J2), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Grille Championnats de Ligue Juniors et +

Temps en bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.25.10	00.25.70	00.26.05	00.26.48	00.27.23	00.29.23
100 m NL	00.55.35	00.56.68	00.57.45	00.58.39	1.00.05	1.04.40
200 m NL	2.01.50	2.04.42	2.06.12	2.08.18	2.11.83	2.22.01
400 m NL	4.21.50	4.27.78	4.31.44	4.35.88	4.43.73	5.01.01
800 m NL	8.55.00	9.10.00	9.15.00	9.25.00	9.38.00	10.16.22
1500 m NL	17.35.00	17.45.00	17.55.00	18.10.00	18.25.00	19.50.00
50 m Dos	00.29.90	00.30.62	00.31.04	00.31.54	00.32.44	00.35.33
100 m Dos	1.03.70	1.05.23	1.06.12	1.07.20	1.09.11	1.15.92
200 m Dos	2.20.30	2.23.67	2.25.63	2.28.02	2.32.23	2.43.18
50 m Brasse	00.32.10	00.32.87	00.33.32	00.33.87	00.34.83	00.38.49
100 m Brasse	1.12.50	1.14.24	1.15.26	1.16.49	1.18.66	1.25.24
200 m Brasse	2.37.00	2.40.77	2.42.97	2.45.64	2.50.35	3.04.43
50 m Papillon	00.27.20	00.27.85	00.28.23	00.28.70	00.29.51	00.32.85
100 m Papillon	1.00.80	1.02.26	1.03.11	1.04.14	1.05.97	1.14.97
200 m Papillon	2.20.50	2.23.87	2.25.84	2.28.23	2.32.44	2.47.67
200 m 4 Nages	2.19.20	2.22.54	2.24.49	2.26.86	2.31.03	2.40.30
400 m 4 Nages	4.56.80	5.03.92	5.08.08	5.13.12	5.22.03	5.46.88

Temps en bassin de 50m						
DAMES	Seniors et +	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1
	2006 et -	2007	2008	2009	2010	2011
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00.29.40	00.29.60	00.29.80	00.30.30	00.30.40	00.31.00
100 m NL	1.02.90	1.03.32	1.03.75	1.04.82	1.05.04	1.06.33
200 m NL	2.17.50	2.18.43	2.19.36	2.21.69	2.22.18	2.25.00
400 m NL	4.48.50	4.50.44	4.52.39	4.57.30	4.58.31	5.04.22
800 m NL	9.59.00	9.59.00	9.59.00	10.04.00	10.10.00	10.25.00
1500 m NL	19.05.00	19.05.00	19.05.00	19.15.00	19.30.00	20.05.00
50 m Dos	00.33.50	00.33.72	00.33.95	00.34.52	00.34.64	00.35.41
100 m Dos	1.12.00	1.12.48	1.12.97	1.14.20	1.14.45	1.17.18
200 m Dos	2.34.75	2.35.67	2.36.84	2.39.47	2.40.01	2.49.37
50 m Brasse	00.37.00	00.37.25	00.37.50	00.38.13	00.38.26	00.39.02
100 m Brasse	1.21.60	1.22.15	1.22.70	1.24.09	1.24.37	1.26.05
200 m Brasse	2.54.90	2.56.08	2.57.26	3.00.23	3.00.85	3.06.19
50 m Papillon	00.31.20	00.31.41	00.31.62	00.32.15	00.32.26	00.32.90
100 m Papillon	1.11.10	1.11.58	1.12.06	1.13.27	1.13.52	1.15.36
200 m Papillon	2.39.00	2.40.25	2.41.15	2.43.85	2.44.41	2.51.45
200 m 4 Nages	2.37.15	2.38.21	2.39.27	2.41.94	2.42.49	2.45.71
400 m 4 Nages	5.33.00	5.35.25	5.37.50	5.43.16	5.44.32	5.51.15

Critères de Sélections
Teams AURA

Groupe Technique Ligue

Dynamique de Regroupements Ligue AURA
Natation Course
Saisons 2023, 2024, 2025

Notre stratégie

Des Regroupements, pour qui ? Pour quoi ?

Pour les nageurs

Donner envie - Les sélections doivent être une source de motivation supplémentaire pour nos nageurs. L'objectif est donc de les sortir de leur quotidien, vivre une expérience différente et enrichissante.
Se projeter – Il s'agit d'un objectif stimulant proposé par la ligue, sur une projection à court terme. Les nageurs doivent donc essayer de se qualifier pour cette sélection, en cours de saison.
Un niveau de confrontation adapté – Les nageurs qui seront proposés à une sélection seront invités à participer à un déplacement avec des nageurs de niveau comparable, sur un évènement stimulant et sur lequel le nageur devra sortir de sa zone de confort.

Pour les entraineurs

Donner envie – Les déplacements en sélection doivent également être stimulants pour les entraîneurs. Eux aussi doivent pouvoir profiter d'un déplacement et d'une expérience différente de ce qu'ils vivent dans leur contexte habituel de club.
Se projeter – Ces sélections doivent permettre aux entraineurs de donner une « carotte » supplémentaire à leur nageur.
Un temps d'échange – Ces déplacements doivent favoriser l'échange et le partage entre entraîneurs. Ils permettent de regrouper des coaches qui sont confrontés aux mêmes problématiques, et de les mettre dans un contexte favorable à la discussion.

Propositions d'actions

La Ligue AURA va proposer plusieurs d'actions.

- Des sélections sur des compétitions internationales
- Des regroupements destinés à stimuler le travail d'équipe et l'émulation.
- Des séminaires à destination des entraîneurs
- Des actions de formation

1.TEAM Élite AURA

Public ciblé prioritairement :
Notre Élite Ligue, des nageurs qui visent des podiums aux France Élite (Top 3 Français) et où des Équipes de France A ou A' à plus ou moins long terme
Nous parlons ici de nageurs qui se destinent à performer au plus Haut Niveau National et International.
Il s'agit d'un collectif restreint à qui on va proposer un regroupement de qualité. (Compétition ou autre)

Objectif de la sélection :

- Permettre à nos meilleurs nageurs de progresser et d'apprendre les rouages du niveau international (bagages). Pour cela, nous souhaitons le permettre de se confronter à des adversaires de niveau international, et/ou, de vivre des situations d'apprentissage avec des experts.
- Permettre aux entraîneurs (qui feront le déplacement ou non) de collaborer dans l'encadrement et le suivi des nageurs de la sélection.

Période de sélection : 1er Janvier au 31 Décembre 2024

- Saison N-1

Critères de sélection :

- Top 8 Ligue AURA à l'IMPR à l'issu de la saison N-1
- 2 réservistes seront prévus, en cas de désistement des nageurs qui s'entraînent dans les CNE (si plus de 2 désistements, il n'y aura pas de sélectionnés supplémentaires)

Évènement :

- Compétition internationale de haut niveau, ou regroupement (ex : évaluations parties techniques non nagées)

Encadrement :

- Tous les coaches qui ont des nageurs sélectionnés pourront être proposés à l'encadrement (sous réserve de l'effectif).

2.TEAM Ligue AURA

Cette sélection est notre priorité. Elle nous semble déterminante pour l'avenir sportif de la Ligue AURA.

Elle concerne prioritairement :

- Nos meilleurs nageurs **Post-Juniors** (Hors Team Élite) qui ne sont pas concernés par les équipes U23.
- Nos **meilleurs juniors** qui ont un niveau similaire et qui ne sont pas concernés par les équipes de France Juniors.
    - Sur proposition de l'entraîneur au GTL qui validera ou non la sélection.

Objectif de la sélection :

- La marche est haute entre le Niveau France Juniors et l'International TC. C'est une période déterminante, au cours de laquelle certains arrêtent la natation, et d'autres s'accrochent avant d'atteindre le palier supérieur.
  Aussi, de nombreux nageurs sont relativement tardifs dans leur ascension et n'ont pas eu d'expériences internationale, voire nationale. Notre objectif est d'encourager les nageurs à continuer les efforts fournis dans une période qui devient difficile pour eux s'ils n'ont pas de projection stimulante à court terme. Cette sélection concerne donc les nageurs qui ont un niveau finaliste N1, mais pas encore suffisamment forts pour aller à l'international et qui malgré leur ascension constante, ne sont pas encore tout à fait au niveau de la sélection présentée plus haut. (Team Élite où Équipe de France Juniors)
- Permettre aux entraîneurs (qui feront le déplacement ou non) de collaborer dans l'encadrement et le suivi des nageurs de la sélection.
- Nous allons leur proposer de « goûter » à une compétition internationale pour leur **donner envie** de continuer les efforts. De fait, le critère de sélection proposé se veut représentatif de notre meilleur niveau national.
- Conformément à notre stratégie, cette sélection est l'occasion de faire une étape de « réalisation » en cours de saison, plus ou moins au milieu d'une phase de préparation aux championnats de France.

- Critères de sélection : Note : Les sélections Ligue se doivent d'être en cohérence avec le meilleur niveau National et International. De fait, et contrairement aux grilles Ligue, la grille de qualification TEAM AURA peut se voir évoluer nécessairement au regard de l'évolution des niveaux nationaux et internationaux

Période de sélection : A déterminer

Compétition : Proposition d'un Meeting International ou regroupement
A déterminer en fonction du calendrier LEN

Encadrement : À définir à l'issue de la période qualificative

Coordonnées

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation

Administratif

Président de la Ligue : **Jean-Luc MANAUDOU**	president@auvergnerhonealpes-natation.fr
Président Délégué : **Joël CLOSIER**	presidentdelegue@auvergnerhonealpes-natation.fr
Secrétaire Général **: Maxime USCLAT**	secretairegénéral@auvergnerhonealpes-natation.fr
Assistante Administrative: **Kahina LOUNES**	secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr
Référente Ligue ExtraNat : **Kahina LOUNES**	secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr
Directeur Sportif Natation Course **: Guy LA ROCCA**	natation-course@auvergnerhonealpes-natation.fr
Élu responsable de la Natation Course **: Maxime USCLAT**	maximeusclat@aol.com

Comités Départementaux

AIN (01) : **Daniel PONCET**	natation-01@wanadoo.fr
ALLIER (03): **Thierry LEFAURE**	ffnallier@gmail.com
CANTAL (15) : **Laurent SCLAFERT**	ffn.cantal@live.fr
ISÈRE (38): **Olivier HIRTZIG**	natationisere@gmail.com
LOIRE (42): **Jacky BENEVENT**	jackybenevent@free.fr
HAUTE-LOIRE (43) : **Christophe CAMPÉ**	campe.christophe@wanadoo.fr
PUY-De-DÔME (63) : **Christèle PAROT**	christeleparot@yahoo.fr
RHÔNE (69) : **Maxime USCLAT**	comiterhonenatation69@gmail.com
SAVOIE (73) : **Hervé LEFEBVRE**	comitenatation.73@gmail.com
HAUTE-SAVOIE (74) : **Jean-François JACQUIER**	jfjacquier@wanadoo.fr
DRÔME-ARDÈCHE (26 et 07) : **Jean-Claude DUNAND MARTIN**	ffndromeardeche@gmail.com dunandmartinjc@gmail.com

Équipe Technique Ligue (Techniciens)

Groupe Technique Ligue (GTL)

- LA ROCCA Guy (Coordinateur du GTL) natation-course@auvergnerhonealpes-natation.fr
- BROUARD Vanessa (Dauphins d'Annecy) brouardvanessa74@gmail.com
- BEI Steve (Grenoble Alp'38) sbmailpro@gmail.com
- EXBRAYAT Yoann (Lyon Métropole Natation) yoann.exbrayat@hotmail.fr
- MELIH Selim (SAL Saint Priest) selim.melih@yahoo.fr
- GUILLON Lionel (US St Egrève) guillon.lionel@sfr.fr

Référent(e)s Techniques Départementaux (RTD)

- AIN (01) : Charles JACQUOT charles_jacquot@hotmail.fr
- ALLIER (03) : Mélanie SZYMANSKI meszymanski1@gmail.com
- CANTAL (15) : Lucie TERRISSE terrisse.lucie@gmail.com
- DRÔME-ARDÈCHE (26 et 07) : Déborah REYNAUD deborah.edrvalence@gmail.com
- DRÔME-ARDÈCHE (26 et 07) : Maximilien HAQUIN maximilien.haquin@mncnatation.fr
- ISÈRE (38) : Lionel GUILLON guillon.lionel@sfr.fr
- LOIRE (42) : Romain BEAUD beaudromain@gmail.com
- HAUTE-LOIRE (43) : Grégory NARCE greg.narce@wanadoo.fr
- PUY-De-DÔME (63) : Guillem TORRENT torrentguillem66@gmail.com
- RHÔNE (69) : Etienne FEUDO etiennefeudo@hotmail.fr
- RHÔNE (69) : Fabien BOIRON-BOIREL fabien.boironboirel@gmail.com
- SAVOIE (73) : Yannick THIBOUD ythiboud@gmail.com
- HAUTE-SAVOIE (74) : Marjorie LADREYT ladreytmarjorie@hotmail.fr

LIGUE
AUVERGNE-RHONE-ALPES
DE NATATION