

Catégorie d'âges 2022										
FILLES	Année de naissance	2012 et après	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 et avant
	Classification	10 ans et -	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
catégorie		AVENIRS	JEUNES			JUNIORS				SENIORS
GARÇONS	Classification	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	Année de naissance	2011 et après	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 et avant

Catégorie d'âges 2023										
FILLES	Année de naissance	2013 et après	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et avant
	Classification	10 ans et -	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
catégorie		AVENIRS	BENJAMINS			JUNIORS				SENIORS
GARÇONS	Classification	11 ans et -	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	Année de naissance	2012 et après	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2003 et avant

## Les Avenirs :

- 3 niveaux au sein du club : Avenir Challenge, Avenir Compète, Avenir 3 Yaouank.
  - **Avenir Challenge** : accès aux rencontres Avenir « **Challenge Avenir** » principalement des relais, des 25m et des 50m.
  - **Avenirs Compétition** : accès aux compétitions « **Plot Avenir** », principalement des relais, des 50m, 100m, 200m et les Interclubs.
  - **Avenirs 3 Yaouank** : nageurs nés en 2012 (F) et 2011 (G) qui ont un niveau suffisamment haut pour être surclassés et compétitionner avec **la catégorie Benjamin**.

## Les Benjamins :

- **Interclub TC** : seule compétition par équipe qui regroupe l'ensemble des compétiteurs du club ! elle est unique, à ne pas louper !
- **Interclub Jeune** objectif : maintenir une équipe régionale pour la prochaine saison (18 meilleures équipes garçons et les 18 meilleures équipes filles seront qualifiées en région).
- **Yaouank** (3 plots période Janvier à Juin + Finale régionale en Novembre) c'est le Championnat de la catégorie Jeune. Cette année le classement est basé sur le « **Trophée du nageur complet** », au cumul des points marqués :
  - Jeune 1 et Jeune 2 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 400 nage libre.
  - Jeunes 3 : 50 de spécialité (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte).
- **Combinaisons interdites pour tous les Benjamins**. Règles : pour les filles et pour les garçons le maillot de bain ne doit pas descendre sous le genou. (Pas de « jammer »).

# Les Juniors/Seniors

- **Interclub TC**
- **Circuits 56** : compétition « de travail » (expérience, nouveautés, stratégie de courses), se qualifier aux Meetings Régionaux.
- **Championnats 56** Automne Hiver et Été : se qualifier aux Championnats Régionaux Automne Hiver et Été.
- **Championnats Régionaux** : se qualifier aux Meeting de l'Ouest (Nor, PDL, BZH, Centre).
- **Championnat de l'Ouest** : Ce sont les compétitions qui ont un niveau le plus élevé. Cela correspond à un niveau National 3. Elles sont accessibles par grille de temps.

## Grille Région 50m

### Grille IRNO HIVER 2022

### GRILLE QUALIFICATION EN 25 M

DAMES					HOMMES					
14 ANS	15 ANS	16 ANS	17 ANS	SENIORS	Epreuves	15 ANS	16 ANS	17 ANS	18 ANS	SENIORS
00:31,18	00:30,70	00:30,06	00:29,14	00:28,85	50 NL	00:28,22	00:27,34	00:27,02	00:26,38	00:26,12
01:08,06	01:06,41	01:05,14	01:03,87	01:03,23	100 NL	01:01,62	00:59,51	00:59,17	00:57,56	00:56,99
02:27,99	02:24,79	02:21,56	02:19,45	02:18,06	200 NL	02:14,54	02:09,62	02:07,96	02:06,01	02:04,75
05:10,39	05:01,80	04:57,20	04:49,58	04:46,70	400 NL	04:45,82	04:35,44	04:30,56	04:26,66	04:24,01
10:35,33	10:22,08	10:07,77	09:55,79	09:49,87	800 NL	09:55,79	09:31,50	09:21,42	09:13,68	09:08,17
20:46,87	20:13,44	19:36,37	18:58,42	18:47,09	1500 NL	18:42,60	18:27,26	17:50,62	17:43,18	17:32,60
00:35,62	00:34,56	00:34,35	00:33,37	00:33,04	50 DOS	00:32,58	00:31,37	00:31,13	00:30,27	00:29,97
01:16,90	01:15,24	01:14,60	01:12,62	01:11,89	100 DOS	01:10,24	01:07,53	01:06,76	01:05,00	01:04,73
02:48,38	02:41,54	02:40,06	02:36,90	02:35,34	200 DOS	02:32,91	02:26,95	02:25,48	02:22,09	02:20,67
00:39,76	00:39,20	00:37,80	00:36,81	00:36,44	50 BRA	00:35,60	00:34,59	00:33,67	00:33,13	00:32,80
01:27,08	01:25,55	01:23,56	01:21,30	01:20,49	100 BRA	01:19,18	01:16,99	01:14,55	01:13,06	01:12,34
03:08,12	03:03,07	02:59,84	02:55,91	02:54,16	200 BRA	02:56,03	02:46,85	02:41,54	02:39,54	02:37,95
00:33,26	00:32,36	00:31,75	00:31,02	00:30,71	50 PAP	00:29,94	00:29,33	00:28,53	00:28,15	00:27,87
01:15,21	01:13,44	01:10,92	01:09,36	01:08,67	100 PAP	01:07,33	01:04,47	01:03,57	01:02,15	01:01,53
02:50,29	02:45,62	02:40,50	02:36,80	02:35,24	200 PAP	02:31,24	02:27,04	02:23,48	02:20,48	02:19,09
02:49,49	02:44,95	02:42,36	02:38,04	02:36,47	200 4N	02:31,53	02:28,70	02:24,72	02:23,02	02:21,60
05:57,28	05:45,56	05:40,01	05:32,53	05:29,22	400 4N	05:23,76	05:15,41	05:11,18	05:06,11	05:03,06

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et plus	18 ans et plus	17 ans	16 ans	15 ans	
00:31,00	00:30,70	00:30,40	00:30,10	50 NL	00:26,40	00:27,00	00:28,00	00:29,00
01:08,50	01:07,40	01:06,80	01:05,50	100 NL	00:56,50	00:59,00	01:01,00	01:03,00
02:31,00	02:28,00	02:27,00	02:25,00	200 NL	02:08,00	02:12,00	02:16,00	02:18,00
05:20,00	05:15,00	05:10,00	05:05,00	400 NL	04:31,00	04:50,00	05:00,00	05:07,00
11:00,00	10:50,00	10:40,00	10:30,00	800 NL	09:15,00	09:45,00	10:00,00	10:10,00
20:15,00	20:00,00	19:45,00	19:30,00	1500 NL	17:45,00	18:15,00	18:40,00	19:00,00
00:37,50	00:37,00	00:36,30	00:35,80	50 Dos	00:32,50	00:33,20	00:34,00	00:35,00
01:21,00	01:19,80	01:18,60	01:17,70	100 Dos	01:10,30	01:12,40	01:14,00	01:16,00
02:53,00	02:50,00	02:48,00	02:45,00	200 Dos	02:31,00	02:36,00	02:40,00	02:45,00
00:42,50	00:42,00	00:41,30	00:41,00	50 Bra	00:35,00	00:36,40	00:38,00	00:40,00
01:33,00	01:31,00	01:30,00	01:29,00	100 Bra	01:19,30	01:23,00	01:25,00	01:28,00
03:20,00	03:15,00	03:10,00	03:07,00	200 Bra	02:50,00	02:55,00	03:00,00	03:10,00
00:34,50	00:34,00	00:33,50	00:33,00	50 Pap	00:28,50	00:29,40	00:30,50	00:32,00
01:25,00	01:22,00	01:20,00	01:18,00	100 Pap	01:07,00	01:10,00	01:12,50	01:15,00
03:00,00	02:55,00	02:50,00	02:45,00	200 Pap	02:30,00	02:37,00	02:45,00	02:55,00
02:52,50	02:49,00	02:47,00	02:44,00	200 4n	02:28,00	02:33,00	02:39,00	02:44,00
06:05,00	05:55,00	05:45,00	05:35,00	400 4n	05:25,00	05:35,00	05:40,00	05:55,00

## Grille Région 25m

DAMES				Epreuves	MESSIEURS			
Tps limites					Tps limites			
14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et plus	18 ans et plus	17 ans	16 ans	15 ans	
00:30,30	00:30,00	00:29,70	00:29,40	50 NL	00:25,70	00:26,30	00:27,30	00:28,30
01:07,30	01:06,20	01:05,60	01:04,30	100 NL	00:55,00	00:57,50	00:59,50	01:01,50
02:28,10	02:25,10	02:24,10	02:22,10	200 NL	02:04,40	02:08,40	02:12,40	02:14,40
05:13,80	05:08,80	05:03,80	04:58,80	400 NL	04:23,30	04:42,30	04:52,30	04:59,30
10:47,10	10:37,10	10:27,10	10:17,10	800 NL	08:59,10	09:29,10	09:44,10	09:54,10
19:50,50	19:35,50	19:20,50	19:05,50	1500 NL	17:14,90	17:44,90	18:09,90	18:29,90
00:36,20	00:35,70	00:35,00	00:34,50	50 Dos	00:31,00	00:31,70	00:32,50	00:33,50
01:18,70	01:17,50	01:16,30	01:15,40	100 Dos	01:07,30	01:09,40	01:11,00	01:13,00
02:47,60	02:44,60	02:42,60	02:39,60	200 Dos	02:24,10	02:29,10	02:33,10	02:38,10
00:41,80	00:41,30	00:40,60	00:40,30	50 Bra	00:33,90	00:35,30	00:36,90	00:38,90
01:31,10	01:29,10	01:28,10	01:27,10	100 Bra	01:16,80	01:20,50	01:22,50	01:25,50
03:15,50	03:10,50	03:05,50	03:02,50	200 Bra	02:44,10	02:49,10	02:54,10	03:04,10
00:33,90	00:33,40	00:32,90	00:32,40	50 Pap	00:27,80	00:28,70	00:29,80	00:31,30
01:23,60	01:20,60	01:18,60	01:16,60	100 Pap	01:05,60	01:08,60	01:11,10	01:13,60
02:56,70	02:51,70	02:46,70	02:41,70	200 Pap	02:26,70	02:33,70	02:41,70	02:51,70
02:49,10	02:45,60	02:43,60	02:40,60	200 4n	02:23,90	02:28,90	02:34,90	02:39,90
05:57,50	05:47,50	05:37,50	05:27,50	400 4n	05:16,00	05:26,00	05:31,00	05:46,00

# Stage en extérieur 2022

Une semaine à vivre les uns avec les autres est un excellent moyen pour les nageurs de créer des liens forts. L'amitié et le respect sont des valeurs essentielles afin, de bien s'entraîner. Bien que ce soit un sport individuel, en natation les nageurs partagent la ligne avec leurs partenaires. Les nageurs qui vivent ensemble durant 1 semaine vont pouvoir s'aider les uns sur les autres, se motiver et ainsi devenir plus performants.

Une semaine de stage intensif demande beaucoup de rigueur, de volonté et d'énergie, ainsi une destination agréable permet de surmonter cette charge de travail. Cela motive les nageurs durant l'année. Un nageur a besoin d'objectif pour avancer et participer à un stage avec une destination atypique sera une source de motivation. Le choix se fera :

- Pour les nageurs des groupes Jeune 1 et Jeune 2
  - Stage en bassin de 25m.
  - 4 jours, 3 nuits.
  - 6 entraînements.
  - Activités extérieures.
  - Tarif : 160-180€ par nageur.
  - 2<sup>ème</sup> semaine des vacances d'avril.
  
- Pour les nageurs des groupes Compète 2 et Compète 3
  - Stage en bassin de 50m.
  - 6 jours, 5 nuits.
  - 9-10 entraînements.
  - Activités extérieures.
  - Tarif : 400-450€ par nageur.
  - 1<sup>ère</sup> semaine des vacances d'avril.

## OFFICIELS

1 - **CHRONOMETREURS** Ils sont qualifiés pour prendre le temps du concurrent dans le couloir qui leur a été assigné. Remplir les fonctions de chronométrateur, assurer le rôle de juge à l'arrivée.

2 - **JUGES** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de chronométrateur et chronométrateur en chef ; juge à l'arrivée et juge à l'arrivée en chef ; juge de virages et juge de virages en chef ; juge de nage.

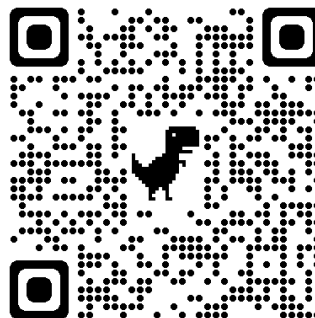
3 - **STARTERS** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de chronométrateur et chronométrateur en chef ; juge à l'arrivée et juge à l'arrivée en chef ; juge de virages et juge de virages en chef ; juge de nage ; starter.

4 - **JUGES ARBITRES** Ils sont qualifiés pour assurer les fonctions de chronométrateur et chronométrateur en chef ; juge à l'arrivée et juge à l'arrivée en chef ; juge de virages et juge de virages en chef ; juge de nage ; starter.

## Suggestion parcours Médical

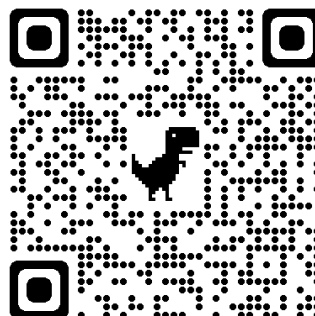
**Ostéopathe : Steven Morvan**

Rdv sur Doctolib (flasher QR code)



**Médecin du Sport Vincent Detaille**

Rdv sur son site internet



**Kinésithérapeutes Cabinet Kiné Sport**

Rdv sur Doctolib

