

Programme Sportif Natation Course

Saison 2026



LIGUE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE NATATION

Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Natation

Organisation Sportive

Période de Janvier à Décembre 2026

Version du 8 décembre 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
Stratégie Sportive Natation Course Ligue AuRA	5
Programme Sportif Saison 2026.....	6
Les catégories d'âges.....	7
Le parcours de Qualification aux Championnats Nationaux.....	9
Dates Limites de Qualifications aux échéances Nationales	11
Le Parcours des U13 Saison 2026.....	12
Les Compétitions Ligue AuRA.....	15
Organisation des Compétitions Ligue AuRA.....	16
Logique d'organisation des meetings.....	19
A propos des Grilles de Qualifications.....	20
Grilles Ligue AuRA Saison 2026.....	21
Grilles Ligue AuRA vers Nationales.....	25
Calendriers Natation Course AuRA 2026	28
Calendriers Natation Course FFN 2026	30
Plaquettes des Compétitions Ligue AuRA 2026	32
Critères de Sélections Teams AuRA	51
Coordonnées	55

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

Mises à jour Programme Sportif Natation Course

Date	Thèmes	Objet de la note	Lien direct
8/12/2025	Parcours des U13 et Championnats de Ligue U13	Pages 14 et 45 « Championnats de Ligue U13 » Accession filles 13 ans et moins	 Le Parcours des U13 Saison 2026 Plaquettes des Compétitions Ligue AuRA 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

Le mot du Président

Après trois saisons pleines, la politique sportive de la ligue AuRA produit les effets attendus. Le calendrier, issu du projet sportif de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes, cadencé par les meetings et les championnats est bien équilibré et s'inscrit parfaitement dans celui de la FFN.

Le Groupe Technique de la Ligue, nourri par vos réflexions et vos suggestions a bâti une politique sportive qui démontre sa pertinence de saison en saison. Je ne doute pas que les dirigeants et les techniciens qui constituent l'ETL, maintiendront et développeront leur engagement à déployer la politique fédérale « *Mon département en actions* » qui vise à installer les indispensables réformes dans la formation du nageur et plus largement, dans les pratiques.

Les évolutions de fond mises en œuvre par la ligue AuRA lors de la saison 2022/2023 et dès le printemps 2022 dans son organisation, ont produit les effets que nous attendions. Afin de maintenir les meilleures conditions de pratique pour les compétiteurs, les entraîneurs et les officiels, il est même nécessaire d'engager quelques changements qui sont précisés dans les pages qui suivent.

Je remercie les entraîneurs d'avoir adhéré au projet sportif de la ligue.

Si ce projet a pu susciter quelques interrogations à son lancement, force est de constater aujourd'hui que sa logique et son architecture sont très largement partagées.

La ligue AuRA a démontré qu'un programme sportif ambitieux et motivant, qualifié parfois de difficile, n'interdit pas la progression. Au contraire, il est la condition qui permet aux plus jeunes d'inscrire leur trajectoire sportive dans une dynamique de progression lisible et motivante.

Les principes de notre programme sportif ont été présentés récemment à toutes les ligues via le Conseil des territoires. Dans le même temps, le Cercle de compétences fédéral a engagé des changements importants. La natation course est très peu harmonisée sur le territoire fédéral. Nous sommes convaincus que certaines différences sont préjudiciables au développement et au maintien des jeunes dans la pratique.

La ligue AuRA a opéré de profonds changements avec succès, nous espérons que ceux-ci seront partagés par d'autres territoires. Les évolutions prennent du temps, elles demandent à être expliquées et démontrées pour être acceptées.

Les clubs sont confrontés au développement de nouvelles pratiques, nous ne pourrions y faire face qu'en nous renouvelant, en espérant que les collectivités, les gestionnaires ne soient pas des obstacles à notre volonté de structuration et de développement.

La ligue AuRA

Je vous souhaite une très belle saison 2026.

Jean-Luc MANAUDOU – Président de la ligue AuRA

Avant-propos

C'est avec le même enthousiasme que nous vous présentons le Programme Sportif Natation Course AuRA pour la saison 2026. Notre ambition demeure inchangée : promouvoir l'excellence sportive tout en cultivant la passion, l'engagement et le développement personnel de chaque nageur au sein de notre ligue.

Convaincus que la stabilité d'une stratégie sportive constitue un levier essentiel de progression, comme en témoignent les résultats obtenus au cours des trois dernières saisons grâce à des programmes, des formats de compétition et des grilles de temps stables, le Groupe « Parcours du benjamins (U13) », le Groupe Technique Ligue AuRA et l'Équipe Technique Ligue (ETL) poursuivent leur travail collectif sur ces différents axes.

La saison 2026 s'annonce toutefois comme une année particulière : des adaptations, initiées au niveau de la Ligue, entreront en vigueur dès le 1er janvier 2026. Celles-ci seront évaluées et optimisées en 2027 afin de bâtir une stratégie sportive claire et cohérente vers l'olympiade 2032. La saison 2026 doit donc être considérée comme une année de transition, où la continuité se conjugue avec une volonté affirmée d'évolution.

Ces nouvelles orientations figureront pleinement dans le programme sportif de la Ligue AuRA 2026. Elles visent à consolider les bases solides posées ces dernières saisons, tout en ouvrant la voie à une progression structurée pour l'ensemble des nageurs : des jeunes en formation aux athlètes de haut niveau, chacun doit pouvoir trouver un cadre de compétition et de développement adapté à son parcours.

L'ETL, avec l'appui de ses élus et techniciens, réaffirme sa volonté d'animer une politique sportive ambitieuse et fédératrice sur l'ensemble du territoire. Chaque département sera encouragé à décliner ces évolutions de manière adaptée, afin que la dynamique profite à tous.

Nous sommes confiants que ces choix stratégiques permettront à notre Ligue de poursuivre son rayonnement, de renforcer la qualité et la lisibilité de ses compétitions, et d'offrir à ses nageurs des perspectives motivantes dans une logique de progression continue.

Nous avons hâte de vivre cette saison 2026 à vos côtés. Qu'elle soit pour tous synonyme de transition réussie, de plaisir partagé et de performances à la hauteur de nos ambitions communes.

*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 maintenant quatre saisons. Ce document, désormais disponible séparément, peut être consulté sur le site internet de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation, dans l'onglet « Natation Course ». Nous y apportons cette saison quelques ajustements afin qu'elle conserve tout son dynamisme

<https://ligue.auvergnerhonealpes-natation.fr/wp-content/uploads/sites/2/2025/11/Strategie-Sportive-Natation-Course-Ligue-AuRA-depusi-2022.pdf>

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

Programme Sportif Saison 2026

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 2026. Nous vous invitons à consulter régulièrement le site de la Ligue et celui de la FFN pour rester informés.

Ligue : <https://ligue.auvergnerhonealpes-natation.fr/>

FFN : <https://www.ffnatation.fr/>

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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



Les catégories d'âges

(à partir du 1^{er} janvier 2026)

À partir de 2026, les **catégories traditionnelles (avenirs, benjamins, juniors, etc.) sont supprimées.**

L'objectif est de **favoriser la confrontation directe entre nageurs**, considérée comme moteur de performance.

Désormais, les compétitions seront organisées selon une **classification par âge "U" (Under)**, comme dans d'autres sports (ex. : water-polo).

- Le chiffre du "U" correspond à **l'âge atteint dans l'année civile.**
- Exemple : **U16 en 2026** regroupe tous les nageurs **nés en 2010 ou après**, soit **16 ans et moins.**

Pour participer à une compétition via ExtraNat, une **licence "compétiteur"** sera obligatoire.

L'accès aux championnats dépendra **uniquement des performances**, non plus de la catégorie d'âge.

- Exemple : aux **France U18**, un nageur de **13 ans** peut se qualifier s'il réalise le **temps U14 requis.**
- Un nageur de **14 ans** peut donc accéder à une **finale A U18** s'il est assez performant.

Encadrement et développement

L'abandon des catégories ne signifie pas une dérégulation complète.

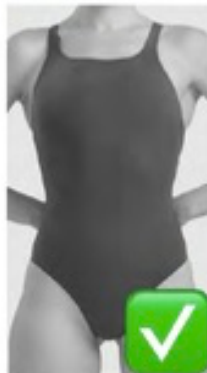
Des **limites d'âge minimal** seront conservées pour certaines compétitions à visée de **développement sportif.**

- Exemple : les **Interclubs U13** resteront **réservés aux 12-13 ans** (non ouverts aux 11 ans et moins).

Classification	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	Séniors
Age sportif	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
Année de Naissance	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 et avant

Définition des vêtements techniques

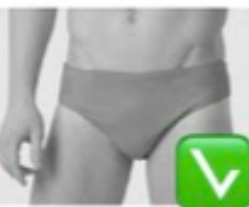
relative au dispositif applicable aux 13 ans et moins



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**



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

Le parcours de Qualification aux Championnats Nationaux

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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)

France ELITE

RÉALISATION DES TEMPS DE QUALIFICATION

Seront qualifiés les nageurs qui auront réalisé les temps exigés lors des compétitions listées ci-après :

- les championnats nationaux 2025 en grand bassin,
- les webconfront@tion des Ligues #1 (2025 & 2026) et #2 (2025),
- le Challenge National #1 et #2 2026,
- le Circuit FFN des meetings Qualificatifs 2025,
- les compétitions internationales auxquelles les sélections nationales participent,
- les compétitions internationales inscrites aux calendriers European Aquatics® et/ou World Aquatics présentes dans la base de données fédérales.

France U18

RÉALISATION DES TEMPS DE QUALIFICATION

Seront qualifiés les nageurs qui auront réalisé les temps exigés lors des compétitions listées ci-après :

- les championnats nationaux 2025 en grand bassin,
- les championnats de Ligues #1 (2025 & 2026) et #2 (2025),
- le Challenge National #1 d'avril 2026,
- le Circuit FFN des meetings Qualificatifs 2025,
- les compétitions internationales auxquelles les sélections nationales participent,
- les compétitions internationales inscrites aux calendriers European Aquatics® et/ou World Aquatics présentes dans la base de données fédérales, UNIQUEMENT en 2025.

Open d'Eté

RÉALISATION DES TEMPS DE QUALIFICATION

Seront qualifiés les nageurs qui auront réalisé les temps exigés lors des compétitions listées ci-après :

- les championnats nationaux 2025 et 2026 en grand bassin,
- les Championnats des Ligues #1 et #2 (2025 & 2026),
- le Challenge National #1 et #2 2026,
- le Circuit FFN des meetings Qualificatifs 2025,
- les compétitions internationales auxquelles les sélections nationales participent,
- les compétitions internationales inscrites aux calendriers European Aquatics® et/ou World Aquatics présentes dans la base de données fédérales, UNIQUEMENT en 2025.

France ELITE et France U18 en bassin de 25m :

- Sur Ranking (voir site FFN)

Dates Limites de Qualifications aux échéances Nationales

- 22 Mars 2026 : Challenge National #1 et #2
- 19 Avril 2026 : France U18
- 24 Mai 2026 : Championnats de France Élite
- 5 Juillet 2026 : Open d'Été
- 31 Août 2026 : Championnats de France Élite 25m et U18 25m (rankings FFN arrêtés à cette date)

Les autres formats de compétition :

Toutes les autres compétitions organisées par les Ligues, les Départements et clubs (à minima déclarées 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 « Webconfront@tion » 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 U13 Saison 2026

Pour toute information relative aux différentes phases de qualification pour les Championnats de France U13 2026, nous vous invitons à consulter l'édition 2026 de l'Annuel Règlement Fédéral de Natation Course. Ce document, régulièrement mis à jour, est disponible sur le site officiel de la 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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



Parcours de qualification aux FRANCE U13 (25m)

PHASE 1

Nageurs directement qualifiés sur les rankings ci-dessous à l'issue de la webconfront@tion U13 des Ligues.

PREMIÈRE QUINZAINE DE JUILLET

Chaque rang ci-dessus deviendra le temps de référence de chaque épreuve, base de calcul pour déterminer les temps de qualification de la seconde phase.

Le tableau des qualifiés sera publié seconde quinzaine de septembre. ([voir site FFN](#))

Rangs retenus par épreuve U12					
Style - Distance	50	100	200	400	800
Nage libre	18	18	18	12	
Dos	18	18	18		
Brasse	18	18	18		
Papillon	18	18			
4 nages			18		

Rangs retenus par épreuve U13					
Style - Distance	50	100	200	400	800
Nage libre	24	24	24	16	16
Dos	24	24	24		
Brasse	24	24	24		
Papillon	24	24	24		
4 nages			24	16	

PHASE 2

Championnats départementaux d'Automne en webconfront@tion

- Compétition en petit bassin.
- Qualification aux championnats de France en réalisant les temps de la grille ci-après.

Les qualifié(e)s de la phase N°1 sont autorisés à participer.

Organisation possible du 15 septembre au 22 novembre. Les gestionnaires devront impérativement utiliser l'Identifiant de compétition 338.

Trophées U13

Le 1er décembre, les 8 premières et 8 premiers U12, les 10 premières et 10 premiers U13 :

- du Trophée 4 nageur,
- du Trophée du nageur complet,

sont automatiquement qualifiés aux championnats de France, avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposées

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

Les Championnats de Ligue AuRA Webconfront@tion U13 (50m) 2026

Évolutions 2026

Le groupe d'entraîneurs collaborant sur le "Parcours des U13" en Ligue AuRA a travaillé sur plusieurs points d'ajustement pour la saison à venir.

- Les grilles de temps resteront identiques à celles de la saison précédente.
- **(MAJ 8/12/2025) Seuls les Garçons âgés de 12 à 13 ans (nés en 2014–2013) et les Filles âgées de 13 ans et moins (2013 et après), avec possibilité par exemple pour les nageuses de 11 ans réalisant le temps de la grille 12 ans, pourront participer aux Championnats de Ligue AuRA U13 Webconfront@tion, prévus les 27 et 28 juin 2026.**
- **Les nageuses et nageurs devront avoir réalisé, au cours de la saison en cours, deux temps** correspondant à la Grille "Championnat de Ligue U13" en bassin de 50 m (les temps réalisés en bassin de 25 m, convertis, sont acceptés). Les performances doivent figurer dans la base fédérale et sur l'espace ExtraNat, dans les épreuves pour lesquelles le nageur souhaite s'engager.
- Pour le 800m (13 ans): avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours
- **⚠** Une erreur dans la grille de conversion en 25 m s'était glissée la saison dernière sur le 800 m NL, le 200 m papillon et le 400 m 4 nages messieurs 13 ans. Les temps ont été rectifiés.
- Chaque participant sera autorisé à ajouter **une épreuve complémentaire.**
- Pour plus de détails, se référer à la plaquette officielle de la compétition.

La saison 2026 sera consacrée à une réflexion approfondie sur le parcours de ces jeunes nageurs au sein de la Ligue, afin de préparer les évolutions envisagées pour la saison 2027.

Le Groupe « Parcours des U13 » Ligue AuRA

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

Les Compétitions Ligue AuRA

Meetings Ligue AuRA Jaune (25m et 50m) :

Grilles Jaunes

- Qualificatif aux Meeting Ligue AuRA « Vert »
- Qualificatif aux Championnats de Ligue AuRA « Webconfront@tion #1 et #2 »
- Qualificatif aux France Elite (25m) et Juniors (25m) sur Ranking FFN

Meetings Ligue AuRA Vert (50m) :

Grilles Vertes

- Qualificatif aux Championnats de Ligue AuRA « Webconfront@tion #1 et #2 »
- Meeting « Vert » de Février 2026 : Qualificatif aux « Challenge National »
- Qualificatif aux France Elite (25m) et Juniors (25m) sur Ranking FFN

Championnats de Ligue « Webconfront@tion » AuRA (50m) :

Grilles Bleues

- Qualificatifs aux Challenge National
- Qualificatifs aux Championnats de France (50m) : U18, Elite, Open d'Été
- Qualificatif aux France Elite (25m) et Juniors (25m) sur Ranking FFN
- Les Championnats de Ligue ne sont pas Open (voir règlement FFN)

Web Confrontation U13 27 et 28 Juin 2026 (50m) :

Grilles U12-U13

- Qualificative aux Championnats de France U13 de Décembre 2026 (25m) – 1^{ère} phase

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 enchaînement 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 qualitatifs aux Meeting Vert, Championnats de Ligue Webconfront@tion , 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

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 1 épreuve complémentaire.

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 Challenge National (Meeting Vert de Février 2026) 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 Webconfront@tion, au Challenge National, aux Championnats de France Elite et U18 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 1 épreuve complémentaire.

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



Une échéance : Les Championnats de Ligue AURA Webconfront@tion #1 et #2



Afin que chaque entraîneur 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, il est essentiel que tous les nageurs soient pleinement acteurs de l'événement. Tous doivent être dans des conditions favorables à la réalisation, « en capacité de faire leurs meilleurs temps, accéder aux finales, ou aux podium ».

**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 Challenge National, aux Championnats Nationaux (50m) et aux Championnats de France 25m Elite et U18 25m (Ranking FFN au 31 Août 2026).

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.

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

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 mettons 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 : U15, 16-17 ans, 18 ans et +
- 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 U15, B et A 16 ans 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 U15)
- 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 Nationale

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

A propos des Grilles de Qualification

Cela fait désormais trois saisons que les nouvelles grilles des compétitions de Ligue ont été mises en place.

Nous pouvons aujourd'hui dresser un premier bilan positif : le nombre de participants n'a cessé d'augmenter, tout comme le nombre d'engagements et de clubs représentés.

Cela met en évidence une progression notable des nageuses et nageurs à ce niveau de compétition.

Conformément à notre stratégie sportive, les grilles de temps doivent s'inscrire dans la durée, afin de permettre aux nageuses et nageurs de se projeter sur l'ensemble de la saison ou même sur plusieurs saisons.

Dans cet esprit, **seule la grille "Bleue" des Championnats de Ligue AuRA a été ajustée et légèrement durcie.** Cette évolution vise à poursuivre l'élévation du niveau de performance des nageurs et nageuses de la Ligue.

Les grilles "Jaune" et "Verte", quant à elles, ne seront pas modifiées en 2026. Ce choix répond à la volonté de permettre au plus grand nombre de nageurs de vivre une expérience compétitive au niveau Ligue et de construire un parcours de progression cohérent.

Les Championnats de Ligue (grille Bleue) représentent à la fois l'aboutissement du parcours Ligue pour les nageurs de ce niveau, et la compétition qualificative pour les Championnats Nationaux.

Cette grille a été construite de façon cohérente par rapport à l'accession au niveau national, afin d'assurer une continuité logique entre les exigences de la Ligue et celles des compétitions fédérales.

L'objectif est de garantir les meilleures conditions de pratique afin que chacun puisse exprimer pleinement son potentiel.

Encore une fois, il ne s'agit pas de faire croître de manière excessive le nombre de participants aux Championnats de Ligue, mais bien de favoriser la progression et l'accès à la performance pour tous les nageurs de la Ligue AuRA.

Toutefois, la saison 2026 servira d'année d'ajustement en lien avec les changements opérés au niveau fédéral, et les grilles de temps pourront être réévaluées et ajustées à partir de la saison 2027, si cela s'avère nécessaire.

Le Groupe Technique Ligue AuRA

Grilles Ligue AuRA Saison 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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



Grilles Championnats de Ligue U13 (12-13 ans)

"Web Confrontation 2026"

Temps en bassin de 50m			Temps convertis en Bassin de 25m		
FILLES	U12	U13	FILLES	U12	U13
	2014	2013		2014	2013
	12 ans	13 ans		12 ans	13 ans
50 m NL	00:36,36	00:33,43	50 m NL	00:35,66	00:32,73
100 m NL	01:21,32	01:13,00	100 m NL	01:20,12	01:11,80
200 m NL	02:57,91	02:40,34	200 m NL	02:55,01	02:37,44
400 m NL	06:06,30	05:43,68	400 m NL	06:00,10	05:37,48
800 m NL	x	11:31,66	800 m NL	x	11:18,76
1500 m NL	x	x	1500 m NL	x	x
50 m Dos	00:44,19	00:40,32	50 m Dos	00:42,89	00:39,02
100 m Dos	01:33,02	01:26,70	100 m Dos	01:30,72	01:24,40
200 m Dos	03:27,55	03:09,64	200 m Dos	03:22,15	03:04,24
50 m Brasse	00:47,79	00:43,70	50 m Brasse	00:47,09	00:43,00
100 m Brasse	01:44,94	01:35,33	100 m Brasse	01:43,04	01:33,43
200 m Brasse	03:40,07	03:22,66	200 m Brasse	03:35,57	03:18,16
50 m Papillon	00:42,03	00:37,40	50 m Papillon	00:41,43	00:36,80
100 m Papillon	01:39,87	01:28,44	100 m Papillon	01:38,47	01:27,04
200 m Papillon	x	03:11,86	200 m Papillon	x	03:08,56
200 m 4 Nages	03:24,15	03:01,21	200 m 4 Nages	03:20,75	02:57,81
400 m 4 Nages	x	06:25,94	400 m 4 Nages	x	06:18,44

Temps en bassin de 50m			Temps convertis en Bassin de 25m		
GARÇONS	U12	U13	GARÇONS	U12	U13
	2014	2013		2014	2013
	12 ans	13 ans		12 ans	13 ans
50 m NL	00:35,08	00:33,00	50 m NL	00:34,38	00:32,30
100 m NL	01:17,59	01:12,85	100 m NL	01:16,09	01:11,35
200 m NL	02:48,94	02:39,57	200 m NL	02:45,34	02:35,97
400 m NL	06:07,13	05:42,75	400 m NL	05:59,43	05:35,05
800 m NL	x	11:30,00	800 m NL	x	11:14,10
1500 m NL	x	x	1500 m NL	x	x
50 m Dos	00:42,79	00:40,12	50 m Dos	00:41,29	00:38,62
100 m Dos	01:31,76	01:26,30	100 m Dos	01:28,76	01:23,30
200 m Dos	03:20,14	03:08,92	200 m Dos	03:13,24	03:02,02
50 m Brasse	00:46,69	00:43,47	50 m Brasse	00:45,59	00:42,37
100 m Brasse	01:40,50	01:35,19	100 m Brasse	01:38,00	01:32,69
200 m Brasse	03:28,39	03:21,63	200 m Brasse	03:22,49	03:15,73
50 m Papillon	00:38,51	00:36,63	50 m Papillon	00:37,81	00:35,93
100 m Papillon	01:32,85	01:26,28	100 m Papillon	01:31,45	01:24,88
200 m Papillon	x	03:05,00	200 m Papillon	x	03:01,70
200 m 4 Nages	03:12,19	03:00,87	200 m 4 Nages	03:08,09	02:56,77
400 m 4 Nages	x	06:23,00	400 m 4 Nages	x	06:14,00

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							Temps convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00:29,00	00:29,15	00:29,42	00:29,93	00:29,98	00:30,75	50 m NL	00:28,30	00:28,45	00:28,72	00:29,23	00:29,28	00:30,05
100 m NL	01:02,21	01:02,53	01:03,13	01:04,19	01:04,59	01:06,11	100 m NL	01:01,01	01:01,33	01:01,93	01:02,99	01:03,39	01:04,91
200 m NL	02:15,86	02:16,55	02:17,83	02:20,28	02:21,08	02:24,51	200 m NL	02:12,96	02:13,65	02:14,93	02:17,38	02:18,18	02:21,61
400 m NL	04:45,35	04:46,80	04:48,74	04:53,85	04:56,06	05:02,94	400 m NL	04:39,15	04:40,60	04:42,54	04:47,65	04:49,86	04:56,74
800 m NL	09:59,00	09:59,00	09:59,00	10:04,00	10:10,00	10:25,00	800 m NL	09:46,10	09:46,10	09:46,10	09:51,10	09:57,10	10:12,10
1500 m NL	19:05,00	19:05,00	19:05,00	19:15,00	19:30,00	20:05,00	1500 m NL	18:40,50	18:40,50	18:40,50	18:50,50	19:05,50	19:40,50
50 m Dos	00:33,05	00:33,21	00:33,51	00:34,07	00:34,33	00:35,17	50 m Dos	00:31,75	00:31,91	00:32,21	00:32,77	00:33,03	00:33,87
100 m Dos	01:11,11	01:11,47	01:12,05	01:13,34	01:13,93	01:16,49	100 m Dos	01:08,81	01:09,17	01:09,75	01:11,04	01:11,63	01:14,19
200 m Dos	02:33,30	02:33,99	02:35,31	02:37,77	02:38,96	02:47,03	200 m Dos	02:27,90	02:28,59	02:29,91	02:32,37	02:33,56	02:41,63
50 m Brasse	00:36,53	00:36,72	00:37,01	00:37,62	00:37,93	00:38,82	50 m Brasse	00:35,83	00:36,02	00:36,31	00:36,92	00:37,23	00:38,12
100 m Brasse	01:20,49	01:20,91	01:21,70	01:22,94	01:23,41	01:25,45	100 m Brasse	01:18,59	01:19,01	01:19,80	01:21,04	01:21,51	01:23,55
200 m Brasse	02:53,00	02:53,88	02:55,29	02:58,23	02:59,20	03:04,78	200 m Brasse	02:48,50	02:49,38	02:50,79	02:53,73	02:54,70	03:00,28
50 m Papillon	00:30,74	00:30,90	00:31,16	00:31,69	00:31,92	00:32,67	50 m Papillon	00:30,14	00:30,30	00:30,56	00:31,09	00:31,32	00:32,07
100 m Papillon	01:09,75	01:10,11	01:10,76	01:11,95	01:12,52	01:14,61	100 m Papillon	01:08,35	01:08,71	01:09,36	01:10,55	01:11,12	01:13,21
200 m Papillon	02:36,32	02:37,26	02:38,17	02:41,47	02:42,80	02:50,27	200 m Papillon	02:33,02	02:33,96	02:34,87	02:38,17	02:39,50	02:46,97
200 m 4 Nages	02:35,12	02:35,91	02:37,47	02:39,97	02:41,29	02:44,74	200 m 4 Nages	02:31,72	02:32,51	02:34,07	02:36,57	02:37,89	02:41,34
400 m 4 Nages	05:28,75	05:30,44	05:33,01	05:38,69	05:40,54	05:49,29	400 m 4 Nages	05:21,25	05:22,94	05:25,51	05:31,19	05:33,04	05:41,79

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:29,14	00:29,35	00:29,56	00:30,07	00:30,15	00:30,78
100 m NL	01:04,44	01:04,89	01:05,34	01:06,44	01:06,63	01:07,98	100 m NL	01:03,24	01:03,69	01:04,14	01:05,24	01:05,43	01:06,78
200 m NL	02:20,76	02:21,74	02:22,73	02:25,12	02:25,55	02:28,50	200 m NL	02:17,86	02:18,84	02:19,83	02:22,22	02:22,65	02:25,60
400 m NL	04:55,22	04:57,28	04:59,35	05:04,37	05:05,26	05:11,46	400 m NL	04:49,02	04:51,08	04:53,15	04:58,17	04:59,06	05:05,26
800 m NL	10:13,38	10:17,67	10:21,97	10:32,39	10:34,23	10:47,12	800 m NL	10:00,48	10:04,77	10:09,07	10:19,49	10:21,33	10:34,22
1500 m NL	19:33,57	19:41,78	19:50,00	20:09,95	20:13,47	20:38,12	1500 m NL	19:09,07	19:17,28	19:25,50	19:45,45	19:48,97	20:13,62
50 m Dos	00:34,00	00:34,24	00:34,48	00:35,05	00:35,16	00:35,97	50 m Dos	00:32,70	00:32,94	00:33,18	00:33,75	00:33,86	00:34,67
100 m Dos	01:13,68	01:14,19	01:14,71	01:15,96	01:16,19	01:18,40	100 m Dos	01:11,38	01:11,89	01:12,41	01:13,66	01:13,89	01:16,10
200 m Dos	02:38,27	02:39,28	02:40,49	02:43,18	02:43,65	02:52,03	200 m Dos	02:32,87	02:33,88	02:35,09	02:37,78	02:38,25	02:46,63
50 m Brasse	00:37,55	00:37,81	00:38,08	00:38,71	00:38,83	00:39,62	50 m Brasse	00:36,85	00:37,11	00:37,38	00:38,01	00:38,13	00:38,92
100 m Brasse	01:23,42	01:24,00	01:24,59	01:26,01	01:26,26	01:28,01	100 m Brasse	01:21,52	01:22,10	01:22,69	01:24,11	01:24,36	01:26,11
200 m Brasse	02:58,72	02:59,97	03:01,22	03:04,26	03:04,80	03:09,11	200 m Brasse	02:54,22	02:55,47	02:56,72	02:59,76	03:00,30	03:04,61
50 m Papillon	00:31,67	00:31,89	00:32,11	00:32,65	00:32,75	00:33,41	50 m Papillon	00:31,07	00:31,29	00:31,51	00:32,05	00:32,15	00:32,81
100 m Papillon	01:12,76	01:13,27	01:13,78	01:15,02	01:15,23	01:16,76	100 m Papillon	01:11,36	01:11,87	01:12,38	01:13,62	01:13,83	01:15,36
200 m Papillon	02:42,58	02:43,72	02:44,86	02:47,62	02:48,11	02:54,14	200 m Papillon	02:39,28	02:40,42	02:41,56	02:44,32	02:44,81	02:50,84
200 m 4 Nages	02:40,70	02:41,82	02:42,95	02:45,68	02:46,16	02:49,54	200 m 4 Nages	02:37,30	02:38,42	02:39,55	02:42,28	02:42,76	02:46,14
400 m 4 Nages	05:41,00	05:43,38	05:45,77	05:51,57	05:52,59	05:59,76	400 m 4 Nages	05:33,50	05:35,88	05:38,27	05:44,07	05:45,09	05:52,26

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:30,02	00:30,22	00:30,43	00:30,96	00:31,06	00:31,71
100 m NL	01:07,53	01:07,98	01:08,44	01:09,59	01:09,83	01:11,24	100 m NL	01:06,33	01:06,78	01:07,24	01:08,39	01:08,63	01:10,04
200 m NL	02:27,28	02:28,27	02:29,27	02:31,77	02:32,29	02:35,38	200 m NL	02:24,38	02:25,37	02:26,37	02:28,87	02:29,39	02:32,48
400 m NL	05:08,68	05:10,76	05:12,85	05:18,09	05:19,18	05:25,66	400 m NL	05:02,48	05:04,56	05:06,65	05:11,89	05:12,98	05:19,46
800 m NL	10:34,00	10:38,28	10:42,56	10:53,34	10:55,56	11:08,87	800 m NL	10:21,10	10:25,38	10:29,66	10:40,44	10:42,66	10:55,97
1500 m NL	19:58,50	20:06,59	20:14,68	20:35,05	20:39,25	21:04,42	1500 m NL	19:34,00	19:42,09	19:50,18	20:10,55	20:14,75	20:39,92
50 m Dos	00:36,00	00:36,24	00:36,49	00:37,10	00:37,22	00:37,98	50 m Dos	00:34,70	00:34,94	00:35,19	00:35,80	00:35,92	00:36,68
100 m Dos	01:17,04	01:17,56	01:18,08	01:19,39	01:19,66	01:21,28	100 m Dos	01:14,74	01:15,26	01:15,78	01:17,09	01:17,36	01:18,98
200 m Dos	02:45,31	02:46,42	02:47,54	02:50,35	02:50,93	02:57,35	200 m Dos	02:39,91	02:41,02	02:42,14	02:44,95	02:45,53	02:51,95
50 m Brasse	00:39,00	00:39,26	00:39,53	00:40,19	00:40,33	00:41,15	50 m Brasse	00:38,30	00:38,56	00:38,83	00:39,49	00:39,63	00:40,45
100 m Brasse	01:27,07	01:27,66	01:28,25	01:29,73	01:30,03	01:31,86	100 m Brasse	01:25,17	01:25,76	01:26,35	01:27,83	01:28,13	01:29,96
200 m Brasse	03:02,76	03:03,99	03:05,23	03:08,33	03:08,97	03:14,96	200 m Brasse	02:58,26	02:59,49	03:00,73	03:03,83	03:04,47	03:10,46
50 m Papillon	00:32,93	00:33,15	00:33,37	00:33,93	00:34,05	00:34,74	50 m Papillon	00:32,33	00:32,55	00:32,77	00:33,33	00:33,45	00:34,14
100 m Papillon	01:16,09	01:16,60	01:17,12	01:18,41	01:18,68	01:20,27	100 m Papillon	01:14,69	01:15,20	01:15,72	01:17,01	01:17,28	01:18,87
200 m Papillon	02:49,75	02:50,89	02:52,04	02:54,93	02:55,52	02:59,53	200 m Papillon	02:46,45	02:47,59	02:48,74	02:51,63	02:52,22	02:56,23
200 m 4 Nages	02:47,82	02:48,95	02:50,09	02:52,94	02:53,53	02:57,05	200 m 4 Nages	02:44,42	02:45,55	02:46,69	02:49,54	02:50,13	02:53,65
400 m 4 Nages	05:50,50	05:52,86	05:55,23	06:01,19	06:02,42	06:09,78	400 m 4 Nages	05:43,00	05:45,36	05:47,73	05:53,69	05:54,92	06:02,28

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							Temps convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00:24,77	00:25,48	00:25,91	00:26,39	00:27,17	00:28,93	50 m NL	00:24,07	00:24,78	00:25,21	00:25,69	00:26,47	00:28,23
100 m NL	00:54,56	00:56,12	00:56,95	00:58,03	00:59,77	01:03,62	100 m NL	00:53,06	00:54,62	00:55,45	00:56,53	00:58,27	01:02,12
200 m NL	02:00,47	02:03,05	02:04,91	02:07,12	02:11,09	02:20,06	200 m NL	01:56,87	01:59,45	02:01,31	02:03,52	02:07,49	02:16,46
400 m NL	04:18,36	04:23,30	04:27,26	04:32,71	04:41,51	04:56,81	400 m NL	04:10,66	04:15,60	04:19,56	04:25,01	04:33,81	04:49,11
800 m NL	08:55,00	09:10,00	09:15,00	09:25,00	09:38,00	10:16,22	800 m NL	08:39,10	08:54,10	08:59,10	09:09,10	09:22,10	10:00,32
1500 m NL	17:35,00	17:45,00	17:55,00	18:10,00	18:25,00	19:50,00	1500 m NL	17:04,90	17:14,90	17:24,90	17:39,90	17:54,90	19:19,90
50 m Dos	00:29,17	00:30,10	00:30,55	00:31,15	00:32,10	00:34,64	50 m Dos	00:27,67	00:28,60	00:29,05	00:29,65	00:30,60	00:33,14
100 m Dos	01:02,86	01:04,30	01:05,30	01:06,56	01:08,50	01:14,66	100 m Dos	00:59,86	01:01,30	01:02,30	01:03,56	01:05,50	01:11,66
200 m Dos	02:18,42	02:21,39	02:23,29	02:26,14	02:30,50	02:41,06	200 m Dos	02:11,52	02:14,49	02:16,39	02:19,24	02:23,60	02:34,16
50 m Brasse	00:31,57	00:32,40	00:32,96	00:33,58	00:34,60	00:37,89	50 m Brasse	00:30,47	00:31,30	00:31,86	00:32,48	00:33,50	00:36,79
100 m Brasse	01:11,26	01:12,76	01:13,85	01:15,31	01:17,76	01:23,75	100 m Brasse	01:08,76	01:10,26	01:11,35	01:12,81	01:15,26	01:21,25
200 m Brasse	02:35,07	02:38,33	02:40,35	02:43,14	02:48,63	03:01,74	200 m Brasse	02:29,17	02:32,43	02:34,45	02:37,24	02:42,73	02:55,84
50 m Papillon	00:26,58	00:27,46	00:27,91	00:28,47	00:29,34	00:31,83	50 m Papillon	00:25,88	00:26,76	00:27,21	00:27,77	00:28,64	00:31,13
100 m Papillon	00:59,66	01:01,41	01:02,39	01:03,46	01:05,59	01:13,17	100 m Papillon	00:58,26	01:00,01	01:00,99	01:02,06	01:04,19	01:11,77
200 m Papillon	02:18,34	02:21,23	02:23,44	02:26,21	02:30,37	02:44,48	200 m Papillon	02:15,04	02:17,93	02:20,14	02:22,91	02:27,07	02:41,18
200 m 4 Nages	02:17,69	02:20,51	02:22,68	02:25,49	02:29,74	02:38,67	200 m 4 Nages	02:13,59	02:16,41	02:18,58	02:21,39	02:25,64	02:34,57
400 m 4 Nages	04:53,68	04:59,80	05:04,20	05:07,25	05:19,15	05:41,48	400 m 4 Nages	04:44,68	04:50,80	04:55,20	04:58,25	05:10,15	05:32,48

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:25,28	00:25,90	00:26,27	00:26,71	00:27,49	00:28,99
100 m NL	00:56,46	00:57,82	00:58,61	00:59,57	01:01,26	01:05,41	100 m NL	00:54,96	00:56,32	00:57,11	00:58,07	00:59,76	01:03,91
200 m NL	02:05,50	02:08,51	02:10,27	02:12,40	02:16,17	02:24,24	200 m NL	02:01,90	02:04,91	02:06,67	02:08,80	02:12,57	02:20,64
400 m NL	04:25,51	04:31,88	04:35,60	04:40,11	04:48,08	05:05,73	400 m NL	04:17,81	04:24,18	04:27,90	04:32,41	04:40,38	04:58,03
800 m NL	09:07,90	09:21,05	09:28,72	09:38,03	09:54,47	10:25,90	800 m NL	08:52,00	09:05,15	09:12,82	09:22,13	09:38,57	10:10,00
1500 m NL	18:01,00	18:26,94	18:42,08	19:00,46	19:32,89	20:12,50	1500 m NL	17:30,90	17:56,84	18:11,98	18:30,36	19:02,79	19:42,40
50 m Dos	00:30,89	00:31,63	00:32,06	00:32,59	00:33,52	00:35,87	50 m Dos	00:29,39	00:30,13	00:30,56	00:31,09	00:32,02	00:34,37
100 m Dos	01:05,78	01:07,36	01:08,28	01:09,40	01:11,37	01:17,73	100 m Dos	01:02,78	01:04,36	01:05,28	01:06,40	01:08,37	01:14,73
200 m Dos	02:22,66	02:26,08	02:28,08	02:30,51	02:34,79	02:46,97	200 m Dos	02:15,76	02:19,18	02:21,18	02:23,61	02:27,89	02:40,07
50 m Brasse	00:33,47	00:34,27	00:34,74	00:35,31	00:36,31	00:39,09	50 m Brasse	00:32,37	00:33,17	00:33,64	00:34,21	00:35,21	00:37,99
100 m Brasse	01:13,99	01:15,77	01:16,80	01:18,06	01:20,28	01:26,58	100 m Brasse	01:11,49	01:13,27	01:14,30	01:15,56	01:17,78	01:24,08
200 m Brasse	02:43,18	02:47,10	02:49,38	02:52,15	02:57,05	03:08,55	200 m Brasse	02:37,28	02:41,20	02:43,48	02:46,25	02:51,15	03:02,65
50 m Papillon	00:28,60	00:29,29	00:29,69	00:30,17	00:31,03	00:33,37	50 m Papillon	00:27,90	00:28,59	00:28,99	00:29,47	00:30,33	00:32,67
100 m Papillon	01:03,91	01:05,44	01:06,34	01:07,43	01:09,34	01:16,54	100 m Papillon	01:02,51	01:04,04	01:04,94	01:06,03	01:07,94	01:15,14
200 m Papillon	02:25,38	02:28,87	02:30,90	02:33,38	02:37,74	02:51,52	200 m Papillon	02:22,08	02:25,57	02:27,60	02:30,08	02:34,44	02:48,22
200 m 4 Nages	02:22,60	02:26,02	02:28,02	02:30,44	02:34,72	02:42,81	200 m 4 Nages	02:18,50	02:21,92	02:23,92	02:26,34	02:30,62	02:38,71
400 m 4 Nages	05:03,65	05:10,94	05:15,19	05:20,35	05:29,46	05:52,32	400 m 4 Nages	04:54,65	05:01,94	05:06,19	05:11,35	05:20,46	05:43,32

Grille « Meetings Ligue "Jaune"

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:25,65	00:26,28	00:26,65	00:27,10	00:27,89	00:29,91
100 m NL	00:58,50	00:59,90	01:00,72	01:01,72	01:03,48	01:07,43	100 m NL	00:57,00	00:58,40	00:59,22	01:00,22	01:01,98	01:05,93
200 m NL	02:11,60	02:14,76	02:16,60	02:18,84	02:22,79	02:28,70	200 m NL	02:08,00	02:11,16	02:13,00	02:15,24	02:19,19	02:25,10
400 m NL	04:42,50	04:49,28	04:53,24	04:58,04	05:06,51	05:15,19	400 m NL	04:34,80	04:41,58	04:45,54	04:50,34	04:58,81	05:07,49
800 m NL	09:40,00	09:53,90	10:02,05	10:11,90	10:29,30	10:45,26	800 m NL	09:24,10	09:38,00	09:46,15	09:56,00	10:13,40	10:29,36
1500 m NL	18:21,00	18:47,42	19:02,84	19:21,56	19:54,59	20:50,00	1500 m NL	17:50,90	18:17,32	18:32,74	18:51,46	19:24,49	20:19,90
50 m Dos	00:31,40	00:32,15	00:32,59	00:33,13	00:34,07	00:37,08	50 m Dos	00:29,90	00:30,65	00:31,09	00:31,63	00:32,57	00:35,58
100 m Dos	01:08,90	01:10,55	01:11,52	01:12,69	01:14,76	01:20,82	100 m Dos	01:05,90	01:07,55	01:08,52	01:09,69	01:11,76	01:17,82
200 m Dos	02:31,30	02:34,93	02:37,05	02:39,62	02:44,16	02:54,40	200 m Dos	02:24,40	02:28,03	02:30,15	02:32,72	02:37,26	02:47,50
50 m Brasse	00:33,99	00:34,81	00:35,28	00:35,86	00:36,88	00:40,30	50 m Brasse	00:32,89	00:33,71	00:34,18	00:34,76	00:35,78	00:39,20
100 m Brasse	01:15,90	01:17,72	01:18,78	01:20,07	01:22,35	01:29,26	100 m Brasse	01:13,40	01:15,22	01:16,28	01:17,57	01:19,85	01:26,76
200 m Brasse	02:48,90	02:52,95	02:55,32	02:58,19	03:03,26	03:12,81	200 m Brasse	02:43,00	02:47,05	02:49,42	02:52,29	02:57,36	03:06,91
50 m Papillon	00:28,75	00:29,44	00:29,84	00:30,33	00:31,19	00:34,40	50 m Papillon	00:28,05	00:28,74	00:29,14	00:29,63	00:30,49	00:33,70
100 m Papillon	01:05,84	01:07,42	01:08,34	01:09,46	01:11,44	01:18,91	100 m Papillon	01:04,44	01:06,02	01:06,94	01:08,06	01:10,04	01:17,51
200 m Papillon	02:31,50	02:35,14	02:37,26	02:39,83	02:44,38	02:59,09	200 m Papillon	02:28,20	02:31,84	02:33,96	02:36,53	02:41,08	02:55,79
200 m 4 Nages	02:30,20	02:33,80	02:35,91	02:38,46	02:42,97	02:47,85	200 m 4 Nages	02:26,10	02:29,70	02:31,81	02:34,36	02:38,87	02:43,75
400 m 4 Nages	05:19,65	05:27,32	05:31,80	05:37,23	05:46,82	06:03,22	400 m 4 Nages	05:10,65	05:18,32	05:22,80	05:28,23	05:37,82	05:54,22

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 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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)

	U14 2012 14 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France U18 (14 ans)	Open d'Été	France Élite
Dames-U14	50 Nage Libre	00:32.41	00:31.48	00:30.75	00:30.00	00:28.58	00:28.58	00:26.84
	100 Nage Libre	01:11.24	01:07.98	01:06.11	01:05.44	01:02.33	01:02.33	00:58.10
	200 Nage Libre	02:35.38	02:28.50	02:24.51	02:23.06	02:16.25	02:16.25	02:06.50
	400 Nage Libre	05:25.66	05:11.46	05:02.94	04:59.08	04:44.84	04:44.84	04:26.55
	800 Nage Libre	11:08.87	10:47.12	10:25.00	10:13.83	09:44.60	09:44.60	09:08.98
	1500 Nage Libre	21:04.42	20:38.12	20:05.00	19:48.92	18:53.26	18:53.26	17:36.38
	50 Dos	00:37.88	00:35.97	00:35.17	00:34.44	00:32.80	00:32.80	00:30.61
	100 Dos	01:21.28	01:18.40	01:16.49	01:14.41	01:10.17	01:10.17	01:06.11
	200 Dos	02:57.35	02:52.03	02:47.03	02:40.03	02:32.41	02:32.41	02:23.92
	50 Brasse	00:41.15	00:39.62	00:38.82	00:38.22	00:36.40	00:36.40	00:33.94
	100 Brasse	01:31.88	01:28.01	01:25.45	01:23.64	01:19.66	01:19.66	01:14.56
	200 Brasse	03:14.96	03:09.11	03:04.75	03:00.55	02:51.96	02:51.96	02:41.64
	50 Papillon	00:34.74	00:33.41	00:32.67	00:31.99	00:30.47	00:30.47	00:28.36
	100 Papillon	01:20.27	01:16.76	01:14.61	01:12.36	01:08.92	01:08.92	01:03.48
	200 Papillon	02:59.53	02:54.14	02:50.27	02:46.72	02:38.79	02:38.79	02:23.28
	200 4 Nages	02:57.05	02:49.54	02:44.74	02:41.83	02:34.13	02:34.13	02:23.98
	400 4 Nages	06:09.78	05:59.76	05:49.29	05:43.70	05:27.34	05:27.34	05:05.32
Dames-U15	50 Nage Libre	00:31.76	00:30.85	00:29.98	00:29.27	00:28.01	00:28.01	00:26.84
	100 Nage Libre	01:09.83	01:06.63	01:04.59	01:03.25	01:00.53	01:00.53	00:58.10
	200 Nage Libre	02:32.29	02:25.55	02:21.08	02:17.79	02:11.86	02:11.86	02:06.50
	400 Nage Libre	05:19.18	05:05.26	04:56.06	04:49.32	04:36.87	04:36.87	04:26.55
	800 Nage Libre	10:55.56	10:34.23	10:10.00	09:51.04	09:25.59	09:25.59	09:08.98
	1500 Nage Libre	20:39.25	20:13.47	19:30.00	18:36.79	17:55.76	17:55.76	17:36.38
	50 Dos	00:37.22	00:35.16	00:34.33	00:33.41	00:31.98	00:31.98	00:30.61
	100 Dos	01:19.66	01:16.19	01:13.93	01:12.35	01:09.24	01:09.24	01:06.11
	200 Dos	02:50.93	02:43.65	02:38.96	02:35.79	02:29.09	02:29.09	02:23.92
	50 Brasse	00:40.33	00:38.83	00:37.93	00:36.94	00:35.35	00:35.35	00:33.94
	100 Brasse	01:30.03	01:26.26	01:23.41	01:20.54	01:17.08	01:17.08	01:14.56
	200 Brasse	03:08.97	03:04.80	02:58.29	02:54.23	02:46.73	02:46.73	02:41.64
	50 Papillon	00:34.05	00:32.75	00:31.92	00:30.91	00:29.58	00:29.58	00:28.36
	100 Papillon	01:18.68	01:15.23	01:12.52	01:09.53	01:06.54	01:06.54	01:03.48
	200 Papillon	02:55.52	02:48.11	02:42.80	02:37.96	02:31.16	02:31.16	02:23.28
	200 4 Nages	02:53.53	02:46.16	02:41.29	02:37.68	02:30.89	02:30.89	02:23.98
	400 4 Nages	06:02.42	05:52.59	05:40.54	05:29.19	05:15.02	05:15.02	05:05.32
Dames-U16	50 Nage Libre	00:31.66	00:30.77	00:29.93	00:28.81	00:27.71	00:27.71	00:26.84
	100 Nage Libre	01:09.59	01:06.44	01:04.19	01:02.30	00:59.91	00:59.91	00:58.10
	200 Nage Libre	02:31.77	02:25.12	02:20.28	02:16.07	02:10.84	02:10.84	02:06.50
	400 Nage Libre	05:16.09	05:04.37	04:53.85	04:43.52	04:32.62	04:32.62	04:26.55
	800 Nage Libre	10:53.34	10:32.39	10:04.00	09:44.04	09:21.58	09:21.58	09:08.98
	1500 Nage Libre	20:36.05	20:09.95	19:15.00	18:36.79	17:55.76	17:55.76	17:36.38
	50 Dos	00:37.10	00:35.05	00:34.07	00:32.70	00:31.45	00:31.45	00:30.61
	100 Dos	01:19.39	01:15.96	01:13.34	01:10.77	01:08.05	01:08.05	01:06.11
	200 Dos	02:50.35	02:43.18	02:37.77	02:32.68	02:26.81	02:26.81	02:23.92
	50 Brasse	00:40.19	00:38.71	00:37.62	00:36.10	00:34.72	00:34.72	00:33.94
	100 Brasse	01:29.73	01:26.01	01:22.94	01:19.48	01:16.43	01:16.43	01:14.56
	200 Brasse	03:08.23	03:04.26	02:56.28	02:52.23	02:45.61	02:45.61	02:41.64
	50 Papillon	00:33.93	00:32.65	00:31.69	00:30.33	00:29.17	00:29.17	00:28.36
	100 Papillon	01:18.41	01:15.02	01:11.95	01:07.97	01:05.36	01:05.36	01:03.48
	200 Papillon	02:54.93	02:47.62	02:41.47	02:34.34	02:28.41	02:28.41	02:23.28
	200 4 Nages	02:52.94	02:45.68	02:39.97	02:34.07	02:28.15	02:28.15	02:23.98
	400 4 Nages	06:01.19	05:51.57	05:38.89	05:25.26	05:12.75	05:12.75	05:05.32
Dames-U17	50 Nage Libre	00:31.13	00:30.26	00:29.42	00:28.28	00:27.33	00:27.33	00:26.84
	100 Nage Libre	01:08.44	01:05.34	01:03.13	01:01.26	00:59.19	00:59.19	00:58.10
	200 Nage Libre	02:29.27	02:22.73	02:17.83	02:13.10	02:08.60	02:08.60	02:06.50
	400 Nage Libre	05:12.85	04:59.35	04:48.74	04:37.78	04:28.39	04:28.39	04:26.55
	800 Nage Libre	10:42.56	10:21.97	09:59.00	09:29.18	09:09.94	09:09.94	09:08.98
	1500 Nage Libre	20:14.68	19:50.00	19:05.00	18:20.28	17:43.08	17:43.08	17:36.38
	50 Dos	00:36.49	00:34.48	00:33.51	00:32.18	00:31.10	00:31.10	00:30.61
	100 Dos	01:18.08	01:14.71	01:12.05	01:09.28	01:06.94	01:06.94	01:06.11
	200 Dos	02:47.54	02:40.49	02:35.31	02:30.73	02:25.64	02:25.64	02:23.92
	50 Brasse	00:39.53	00:38.08	00:37.01	00:35.53	00:34.33	00:34.33	00:33.94
	100 Brasse	01:28.25	01:24.59	01:21.70	01:18.70	01:16.04	01:16.04	01:14.56
	200 Brasse	03:06.23	03:01.22	02:54.28	02:49.39	02:43.67	02:43.67	02:41.64
	50 Papillon	00:33.37	00:32.11	00:31.16	00:29.79	00:28.79	00:28.79	00:28.36
	100 Papillon	01:17.12	01:13.78	01:10.76	01:06.85	01:04.59	01:04.59	01:03.48
	200 Papillon	02:52.04	02:44.86	02:38.17	02:29.24	02:24.20	02:24.20	02:23.28
	200 4 Nages	02:50.09	02:42.95	02:37.47	02:32.09	02:26.95	02:26.95	02:23.98
	400 4 Nages	05:55.23	05:45.77	05:33.01	05:19.52	05:08.72	05:08.72	05:05.32
Dames U18	50 Nage Libre	00:30.92	00:30.05	00:29.15	00:27.78	00:27.09	00:27.09	00:26.84
	100 Nage Libre	01:07.98	01:04.89	01:02.53	01:00.14	00:58.65	00:58.65	00:58.10
	200 Nage Libre	02:28.27	02:21.74	02:16.55	02:10.93	02:07.55	02:07.55	02:06.50
	400 Nage Libre	05:10.76	04:57.28	04:46.80	04:35.88	04:27.47	04:27.47	04:26.55
	800 Nage Libre	10:38.28	10:17.67	09:59.00	09:28.20	09:09.46	09:09.46	09:08.98
	1500 Nage Libre	20:06.59	19:41.76	19:05.00	18:13.35	17:38.73	17:38.73	17:36.38
	50 Dos	00:36.24	00:34.24	00:33.21	00:32.18	00:30.86	00:30.86	00:30.61
	100 Dos	01:17.56	01:14.19	01:11.47	01:08.42	01:06.53	01:06.53	01:06.11
	200 Dos	02:46.42	02:39.28	02:33.99	02:28.96	02:24.78	02:24.78	02:23.92
	50 Brasse	00:39.26	00:37.81	00:36.72	00:35.12	00:34.14	00:34.14	00:33.94
	100 Brasse	01:27.66	01:24.00	01:20.91	01:17.17	01:15.30	01:15.30	01:14.56
	200 Brasse	03:03.99	02:59.97	02:54.98	02:47.30	02:42.66	02:42.66	02:41.64
	50 Papillon	00:33.15	00:31.89	00:30.90	00:29.35	00:28.58	00:28.58	00:28.36
	100 Papillon	01:16.60	01:13.27	01:10.11	01:05.70	01:04.04	01:04.04	01:03.48
	200 Papillon	02:50.89	02:43.72	02:37.26	02:28.29	02:23.74	02:23.74	02:23.28
	200 4 Nages	02:48.95	02:41.82	02:36.91	02:29.02	02:25.47	02:25.47	02:23.98
	400 4 Nages	05:52.86	05:43.38	05:30.44	05:16.00	05:07.02	05:07.02	05:05.32
Dames TC-19 ans et +	50 Nage Libre	00:30.72	00:29.84	00:29.00	00:27.78	00:26.84		
	100 Nage Libre	01:07.53	01:04.44	01:02.21	01:00.14	00:58.10		
	200 Nage Libre	02:27.28	02:20.76	02:15.86	02:10.93	02:06.50		
	400 Nage Libre	05:08.68	04:55.22	04:45.35	04:35.88	04:26.55		
	800 Nage Libre	10:34.00	10:13.38	09:59.00	09:28.20	09:08.98		
	1500 Nage Libre	19:58.50	19:33.57	19:05.00	18:13.35	17:36.38		
	50 Dos	00:36.00	00:34.00	00:33.05	00:31.68	00:30.61		
	100 Dos	01:17.04	01:13.68	01:11.11	01:08.42	01:06.11		
	200 Dos	02:45.31	02:38.27	02:33.30	02:28.96	02:23.92		
	50 Brasse	00:39.00	00:37.55	00:36.53	00:35.12	00:33.94		
	100 Brasse	01:27.07	01:23.42	01:20.49	01:17.17	01:14.56		
	200 Brasse	03:02.76	02:58.72	02:53.00	02:47.30	02:41.64		
	50 Papillon	00:32.93	00:31.67	00:30.74	00:29.35	00:28.36		
	100 Papillon	01:16.09	01:12.76	01:09.75	01:05.70	01:03.48		
	200 Papillon	02:49.75	02:42.58	02:36.32	02:28.29	02:23.28		
	200 4 Nages	02:47.82	02:40.70	02:36.12	02:29.02	02:23.98		
	400 4 Nages	05:50.50	05:41.00	05:28.75	05:16.00	05:05.32		

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

	U14 2012 14 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France U18 (14 ans)	Open d'Été	France Élite
Messieurs U14	50 Nage Libre	00:30,61	00:29,69	00:28,93	00:28,02	00:26,69	00:26,69	00:23,62
	100 Nage Libre	01:07,43	01:05,41	01:03,62	01:01,26	00:58,35	00:58,35	00:51,45
	200 Nage Libre	02:28,70	02:24,24	02:20,06	02:14,21	02:07,82	02:07,82	01:53,42
	400 Nage Libre	05:15,19	05:05,73	04:56,81	04:44,19	04:30,66	04:30,66	04:00,52
	800 Nage Libre	10:45,26	10:25,90	10:16,22	09:48,60	09:20,58	09:20,58	08:19,70
	1500 Nage Libre	20:50,00	20:12,50	19:50,00	18:51,63	17:57,75	17:57,75	15:59,20
	50 Dos	00:37,08	00:35,87	00:34,64	00:32,56	00:31,01	00:31,01	00:27,01
	100 Dos	01:20,82	01:17,73	01:14,66	01:10,88	01:07,51	01:07,51	00:58,30
	200 Dos	02:54,40	02:46,97	02:41,06	02:34,72	02:27,36	02:27,36	02:08,28
	50 Brasse	00:40,30	00:39,09	00:37,89	00:36,08	00:34,37	00:34,37	00:29,65
	100 Brasse	01:29,26	01:26,58	01:23,75	01:19,26	01:15,49	01:15,49	01:05,27
	200 Brasse	03:12,61	03:08,55	03:01,74	02:53,67	02:45,40	02:45,40	02:24,24
	50 Papillon	00:34,40	00:33,37	00:31,83	00:30,12	00:28,69	00:28,69	00:25,09
	100 Papillon	01:18,91	01:16,54	01:13,17	01:07,77	01:04,55	01:04,55	00:55,79
	200 Papillon	02:59,09	02:51,52	02:44,48	02:34,90	02:27,53	02:27,53	02:07,42
	200 4 Nages	02:47,85	02:42,81	02:38,67	02:33,78	02:26,46	02:26,46	02:08,65
	400 4 Nages	06:03,22	05:52,32	05:41,48	05:25,29	05:09,80	05:09,80	04:34,71
	U15 2011 15 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France U18 (15 ans)	Open d'Été	France Élite
Messieurs U15	50 Nage Libre	00:28,59	00:28,19	00:27,17	00:27,00	00:25,84	00:25,84	00:23,62
	100 Nage Libre	01:03,48	01:01,26	00:59,77	00:58,93	00:56,40	00:56,40	00:51,45
	200 Nage Libre	02:22,79	02:16,17	02:11,09	02:08,86	02:03,32	02:03,32	01:53,42
	400 Nage Libre	05:06,51	04:48,08	04:41,51	04:30,83	04:19,17	04:19,17	04:00,52
	800 Nage Libre	10:29,30	09:54,47	09:38,00	09:20,25	08:56,13	08:56,13	08:19,70
	1500 Nage Libre	19:54,59	19:02,46	18:25,00	17:53,12	17:06,91	17:06,91	15:59,20
	50 Dos	00:34,07	00:33,52	00:32,10	00:31,08	00:29,75	00:29,75	00:27,01
	100 Dos	01:14,76	01:11,37	01:08,50	01:06,67	01:03,80	01:03,80	00:58,30
	200 Dos	02:44,16	02:34,79	02:30,50	02:25,31	02:19,06	02:19,06	02:08,28
	50 Brasse	00:36,88	00:36,31	00:34,60	00:33,90	00:32,44	00:32,44	00:29,65
	100 Brasse	01:22,35	01:20,28	01:17,76	01:15,06	01:11,83	01:11,83	01:05,27
	200 Brasse	03:03,16	02:57,05	02:48,03	02:43,81	02:36,44	02:36,44	02:24,24
	50 Papillon	00:31,19	00:31,03	00:29,34	00:28,48	00:27,57	00:27,57	00:25,09
	100 Papillon	01:11,44	01:09,34	01:05,59	01:04,45	01:01,68	01:01,68	00:55,79
	200 Papillon	02:44,38	02:37,74	02:30,37	02:24,15	02:17,95	02:17,95	02:07,42
	200 4 Nages	02:42,97	02:34,72	02:29,74	02:25,89	02:19,61	02:19,61	02:08,65
	400 4 Nages	05:46,82	05:29,46	05:19,15	05:10,49	04:57,12	04:57,12	04:34,71
	U16 2010 16 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France U18 (16 ans)	Open d'Été	France Élite
Messieurs U16	50 Nage Libre	00:27,80	00:27,41	00:26,39	00:26,12	00:25,12	00:25,12	00:23,62
	100 Nage Libre	01:01,72	00:59,57	00:58,03	00:56,93	00:54,74	00:54,74	00:51,45
	200 Nage Libre	02:18,84	02:12,40	02:07,12	02:03,93	01:59,17	01:59,17	01:53,42
	400 Nage Libre	04:58,04	04:40,11	04:32,71	04:23,22	04:13,10	04:13,10	04:00,52
	800 Nage Libre	10:11,90	09:38,03	09:25,00	09:04,18	08:43,25	08:43,25	08:19,70
	1500 Nage Libre	19:21,59	18:02,46	18:10,00	17:17,49	16:37,59	16:37,59	15:59,20
	50 Dos	00:33,13	00:32,59	00:31,15	00:29,97	00:28,82	00:28,82	00:27,01
	100 Dos	01:12,69	01:09,40	01:06,56	01:04,64	01:02,16	01:02,16	00:58,30
	200 Dos	02:39,62	02:30,51	02:26,14	02:20,52	02:15,12	02:15,12	02:08,28
	50 Brasse	00:35,86	00:35,31	00:33,58	00:32,72	00:31,47	00:31,47	00:29,65
	100 Brasse	01:20,07	01:18,06	01:15,31	01:11,75	01:08,99	01:08,99	01:05,27
	200 Brasse	02:58,19	02:52,15	02:43,14	02:35,66	02:29,68	02:29,68	02:24,24
	50 Papillon	00:30,33	00:30,17	00:28,47	00:27,76	00:26,72	00:26,72	00:25,09
	100 Papillon	01:09,46	01:07,43	01:03,46	01:01,83	00:59,46	00:59,46	00:55,79
	200 Papillon	02:39,83	02:33,38	02:26,21	02:20,16	02:14,77	02:14,77	02:07,42
	200 4 Nages	02:38,46	02:30,44	02:25,49	02:21,36	02:15,93	02:15,93	02:08,65
	400 4 Nages	05:37,23	05:20,35	05:07,25	04:49,63	04:48,11	04:48,11	04:34,71
	U17 2009 17 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France U18 (17 ans)	Open d'Été	France Élite
Messieurs U17	50 Nage Libre	00:27,35	00:26,97	00:25,91	00:25,48	00:24,62	00:24,62	00:23,62
	100 Nage Libre	01:00,72	00:58,61	00:56,95	00:55,45	00:53,58	00:53,58	00:51,45
	200 Nage Libre	02:16,60	02:10,27	02:04,91	02:01,26	01:57,16	01:57,16	01:53,42
	400 Nage Libre	04:53,24	04:35,60	04:27,26	04:14,73	04:06,12	04:06,12	04:00,52
	800 Nage Libre	10:02,05	09:28,72	09:15,00	08:48,92	08:31,04	08:31,04	08:19,70
	1500 Nage Libre	19:02,84	18:42,08	17:55,00	16:47,06	16:13,01	16:13,01	15:59,20
	50 Dos	00:32,59	00:32,06	00:30,55	00:29,06	00:28,08	00:28,08	00:27,01
	100 Dos	01:11,52	01:08,28	01:05,30	01:02,82	01:00,70	01:00,70	00:58,30
	200 Dos	02:37,05	02:28,08	02:23,29	02:16,29	02:11,69	02:11,69	02:08,28
	50 Brasse	00:35,28	00:34,74	00:32,86	00:31,86	00:30,79	00:30,79	00:29,65
	100 Brasse	01:18,78	01:16,80	01:13,85	01:09,62	01:07,27	01:07,27	01:05,27
	200 Brasse	02:55,32	02:40,38	02:40,35	02:32,48	02:27,33	02:27,33	02:24,24
	50 Papillon	00:29,84	00:29,69	00:27,91	00:26,96	00:26,05	00:26,05	00:25,09
	100 Papillon	01:08,34	01:06,34	01:02,39	01:00,22	00:58,19	00:58,19	00:55,79
	200 Papillon	02:37,26	02:30,90	02:23,44	02:16,24	02:11,64	02:11,64	02:07,42
	200 4 Nages	02:35,91	02:28,02	02:22,68	02:17,25	02:12,61	02:12,61	02:08,65
	400 4 Nages	05:31,80	05:15,19	05:04,20	04:52,58	04:42,69	04:42,69	04:34,71
	U18 2008 18 ans	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France U18 (18 ans)	Open d'Été	France Élite
Messieurs U18	50 Nage Libre	00:26,98	00:26,60	00:25,48	00:24,84	00:24,12	00:24,12	00:23,62
	100 Nage Libre	00:59,90	00:57,82	00:56,12	00:54,42	00:52,84	00:52,84	00:51,45
	200 Nage Libre	02:14,76	02:08,51	02:03,05	01:58,94	01:55,48	01:55,48	01:53,42
	400 Nage Libre	04:49,28	04:31,88	04:23,30	04:09,85	04:02,58	04:02,58	04:00,52
	800 Nage Libre	09:53,90	09:21,05	09:10,00	08:40,26	08:25,11	08:25,11	08:19,70
	1500 Nage Libre	18:47,42	18:26,94	17:45,00	16:30,90	16:02,04	16:02,04	15:59,20
	50 Dos	00:32,15	00:31,63	00:30,10	00:28,52	00:27,69	00:27,69	00:27,01
	100 Dos	01:10,55	01:07,36	01:04,30	01:01,49	00:59,70	00:59,70	00:58,30
	200 Dos	02:34,93	02:26,08	02:21,39	02:14,55	02:10,64	02:10,64	02:08,28
	50 Brasse	00:34,81	00:34,27	00:32,40	00:31,00	00:30,10	00:30,10	00:29,65
	100 Brasse	01:17,72	01:15,77	01:12,76	01:08,33	01:06,34	01:06,34	01:05,27
	200 Brasse	02:52,95	02:47,10	02:38,33	02:31,01	02:26,62	02:26,62	02:24,24
	50 Papillon	00:29,44	00:29,29	00:27,46	00:26,31	00:25,55	00:25,55	00:25,09
	100 Papillon	01:07,42	01:05,44	01:01,41	00:58,85	00:57,14	00:57,14	00:55,79
	200 Papillon	02:35,14	02:28,87	02:21,23	02:13,32	02:09,44	02:09,44	02:07,42
	200 4 Nages	02:33,80	02:26,02	02:20,51	02:14,41	02:10,50	02:10,50	02:08,65
	400 4 Nages	05:27,32	05:10,94	04:59,80	04:47,44	04:39,07	04:39,07	04:34,71
	19 ans et + 2007 et avant 19 ans et +	Meeting Ligue Jaune	Meeting Ligue Vert	Championnats de Ligue AuRA	Challenge National	France Élite Giant Open Open d'Été		
Messieurs TC 19 ans et +	50 Nage Libre	00:26,35	00:25,98	00:24,77	00:24,44	00:23,62		
	100 Nage Libre	00:58,50	00:56,46	00:54,56	00:53,25	00:51,45		
	200 Nage Libre	02:11,60	02:05,50	02:00,47	01:57,39	01:53,42		
	400 Nage Libre	04:42,50	04:25,51	04:18,36	04:08,94	04:00,52		
	800 Nage Libre	09:40,00	09:07,90	08:55,00	08:37,19	08:19,70		
	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	00:29,17	00:27,96	00:27,01		
	100 Dos	01:08,90	01:05,78	01:02,86	01:00,34	00:58,30		
	200 Dos	02:31,30	02:22,66	02:18,42	02:12,77	02:08,28		
	50 Brasse	00:33,99	00:33,47	00:31,57	00:30,69	00:29,65		
	100 Brasse	01:15,90	01:13,99	01:11,26	01:07,56	01:05,27		

Calendriers Natation Course AuRA 2026

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.

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

Prévisionnel Dates Compétitions Ligue AuRA 2025-2026

Mise à jour
24/11/25

Dates des compétitions Ligue AuRA T4 2025 et 2026, sous réserve de modification du calendrier FFN et des lieux d'organisation

Intitulé de la compétition	Bassin	Dates	Durées	Lieux
T4- Septembre à Décembre 2025				
 Interclubs Ligue TC 2025	Bassin de 25m	01-nov-25	1 Jour	Villefranche en Beaujolais
 Championnats Ligue AuRA Hiver (25m) J1 et +	Bassin de 25m	28 nov au 30 nov 2025	3 Jours	Romans/Isère
Janvier à Avril 2026				
 Meeting Ligue AuRA "Jaune" U14 et +	Bassin de 25m	24-25 janvier 2026	2 Jours	Lyon Vaise
 Meeting Ligue AuRA "Vert" U14 et +	Bassin de 50m	27-28 février-1 mars 2026	2 jours 1/2	St Etienne
 Web confrontation Championnats de Ligue AuRA Printemps (50m) U14 et +	Bassin de 50m	20 au 22 mars 2026	3 jours	Montluçon
Mai à Juillet 2026				
 Coupe des Départements	Bassin de 25m	23-24 mai 2026	2 Jours	Bourgoin-Jallieu
 Meeting Ligue AuRA "Jaune" U14 et +	Bassin de 50m	6-7 juin 2026	2 Jours	Bron
 Coupe Catherine PLEWINSKI (organisation conseil des territoires)	Bassin de 25m	6-7 juin 2026	2 Jours	Bourg-en-Bresse
 Web confrontation Championnats Ligue U13 (50m)	Bassin de 50m	27-28 juin 2026	2 Jours	Chamalières
 Web confrontation Championnats de Ligue AuRA Eté (50m) U14 et +	Bassin de 50m	3 au 5 juillet 2026	3 Jours	Clermont-Ferrand
Septembre à Décembre 2026 Prévisionnel (à confirmer)				
 Interclubs Ligue TC 2025	Bassin de 25m	07-nov-26	1 Jour	à déterminer
 Web confrontation Championnats Ligue AuRA Hiver (25m) U14 et +	Bassin de 25m	27-28-29 novembre 2026	3 Jours	à déterminer

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 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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)



[illegible]

	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
jeu. 1	dim 1		dim 1	mer 1	ven 1	lun. 1	mer 1	sam 1	mar 1	jeu. 1	dim 1	mar 1
ven. 2			lun. 2	jeu. 2	sam 2	mar 2	jeu. 2	dim 2	mer 2	ven. 2	lun. 2	jeu. 2
sam. 3			mar 3	ven. 3	dim 3	mer 3	ven. 3	lun. 3	jeu. 3	sam 3	mar 3	ven. 3
dim. 4			mer 4	sam 4		jeu. 4	sam 4	mar 4	ven. 4	dim 4	mer 4	ven. 4
lun. 5			jeu. 5	dim 5	mar 5	ven. 5	dim 5	mer 5	sam 5	lun. 5	jeu. 5	sam 5
mar 6			ven. 6	lun. 6	mer 6	sam 6	lun. 6	jeu. 6	dim 6	mar 6	ven. 6	dim 6
mer 7			sam 7		jeu. 7	dim 7	mar 7	ven. 7	lun. 7	mer 7	sam 7	lun. 7
jeu. 8			dim 8		ven 8	lun. 8	mer 8	sam 8	mar 8	jeu. 8	dim 8	mer 8
ven. 9			lun. 9		sam 9	mar 9	jeu. 9	dim 9	mer 9	ven. 9	lun. 9	mer 9
sam. 10			mar 10		dim 10	mer 10	ven. 10	lun. 10	jeu. 10	sam 10	mar 10	jeu. 10
dim. 11			mer 11	sam 11	lun. 11	jeu. 11	sam 11	mar 11	ven. 11	dim 11	mer 11	ven. 11
lun. 12			jeu. 12	dim 12	mar 12	ven. 12	dim 12	mer 12	sam 12	lun. 12	jeu. 12	sam 12
mar 13			ven. 13		mer 13	sam 13	lun. 13	jeu. 13	dim 13	mar 13	ven. 13	dim 13
mer 14			sam 14		jeu. 14	dim 14	mar 14	ven. 14	lun. 14	mer 14	sam 14	lun. 14
jeu. 15			dim 15		ven 15	lun. 15	mer 15	sam 15	mar 15	jeu. 15	dim 15	mar 15
ven. 16			lun. 16		sam 16	mar 16	jeu. 16	dim 16	mer 16	ven. 16	lun. 16	mer 16
sam. 17			mar 17		dim 17	mer 17	ven. 17	lun. 17	jeu. 17	sam 17	mar 17	jeu. 17
dim. 18			jeu. 18		sam 18	mar 18	sam 18	mer 18	ven. 18	dim 18	mer 18	ven. 18
lun. 19			jeu. 19		dim 19	ven. 19	dim 19	mer 19	sam 19	lun. 19	jeu. 19	sam 19
mar 20			ven. 20		mer 20	sam 20	lun. 20	jeu. 20	dim 20	mar 20	ven. 20	dim 20
mer 21			sam 21		jeu. 21	dim 21	mar 21	ven. 21	lun. 21	mer 21	sam 21	lun. 21
jeu. 22			dim 22		ven 22	lun. 22	mer 22	sam 22	mar 22	jeu. 22	dim 22	mer 22
ven. 23			lun. 23		sam 23	mar 23	jeu. 23	dim 23	mer 23	ven. 23	lun. 23	mer 23
sam. 24			mar 24		dim 24	jeu. 24	ven. 24	lun. 24	jeu. 24	sam 24	mar 24	jeu. 24
dim. 25			mer 25		sam 25	mar 25	ven. 25	lun. 25	jeu. 25	dim 25	mer 25	ven. 25
lun. 26			jeu. 26		dim 26	ven. 26	dim 26	mer 26	sam 26	lun. 26	jeu. 26	sam 26
mar 27			ven. 27		mer 27	sam 27	lun. 27	jeu. 27	dim 27	mar 27	ven. 27	dim 27
mer 28			sam 28		jeu. 28	dim 28	mar 28	ven. 28	lun. 28	mer 28	sam 28	lun. 28
jeu. 29					ven 29	lun. 29	mer 29	sam 29	mar 29	jeu. 29	dim 29	mar 29
ven. 30					sam 30	mar 30	jeu. 30	dim 30	mer 30	ven. 30	lun. 30	mer 30
sam. 31					dim 31		ven. 31	lun. 31		sam 31		jeu. 31

Dates limites d'organisation :
Interclubs U13 => 21 juin
Phase qualificative Coupe de France des Départements 12 juillet
Interclubs U15 => 25 octobre
Interclubs U11 => 20 décembre

PÉRIODE
Interclubs Toutes
Catégories

Plaquettes des Compétitions Ligue AuRA 2026

Par ordre chronologique

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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)

Meeting Ligue « Jaune » grilles U14 et + (25m)

Date : 24 et 25 Janvier 2026

4 Réunions
Bassin de 25m : 8 couloirs

Chronométrage Électronique

Meeting de Ligue « Jaune » Lyon Vaise

Lieu : Piscine de Lyon-Vaise

50 av. Sidoine Apollinaire
69009 Lyon

Classement au Temps + Relais

Filles - Garçons Grilles U14 et +

Exemple : un nageur de 13 ans qui a réalisé les temps de la grille U14 peut s'engager

Ouverture des Engagements : Mardi 6 janvier 2026

Clôture des Engagements : Mardi 20 janvier 2026

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 : La participation n'est pas ouverte aux clubs-nageurs extérieurs à la Ligue AuRA

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

Avoir réalisé à partir du 1^{er} Janvier 2025 et saison en cours, le temps de la "Grille Jaune" **en bassin de 25m (Temps en bassin de 50m 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.**

*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 20 Janvier 2026 23h59.

Aucun engagement ne sera pris en compte après ce délai.

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 : U15 – U17 (16-17 ans) – 18 ans et +

Podiums Filles : U15 – U17 (16-17 ans) – 18 ans et +

Podiums aux 3 premiers **Relais TC**

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

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

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 24 Janvier 2026	
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 25 Janvier 2026	
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

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 « Meetings Ligue "Jaune" »

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:30,02	00:30,22	00:30,43	00:30,96	00:31,06	00:31,71
100 m NL	01:07,53	01:07,98	01:08,44	01:09,59	01:09,83	01:11,24	100 m NL	01:06,33	01:06,78	01:07,24	01:08,39	01:08,63	01:10,04
200 m NL	02:27,28	02:28,27	02:29,27	02:31,77	02:32,29	02:35,38	200 m NL	02:24,38	02:25,37	02:26,37	02:28,87	02:29,39	02:32,48
400 m NL	05:08,68	05:10,76	05:12,85	05:18,09	05:19,18	05:25,66	400 m NL	05:02,48	05:04,56	05:06,65	05:11,89	05:12,98	05:19,46
800 m NL	10:34,00	10:38,28	10:42,56	10:53,34	10:55,56	11:08,87	800 m NL	10:21,10	10:25,38	10:29,66	10:40,44	10:42,66	10:55,97
1500 m NL	19:58,50	20:06,59	20:14,68	20:35,05	20:39,25	21:04,42	1500 m NL	19:34,00	19:42,09	19:50,18	20:10,55	20:14,75	20:39,92
50 m Dos	00:36,00	00:36,24	00:36,49	00:37,10	00:37,22	00:37,98	50 m Dos	00:34,70	00:34,94	00:35,19	00:35,80	00:35,92	00:36,68
100 m Dos	01:17,04	01:17,56	01:18,08	01:19,39	01:19,66	01:21,28	100 m Dos	01:14,74	01:15,26	01:15,78	01:17,09	01:17,36	01:18,98
200 m Dos	02:45,31	02:46,42	02:47,54	02:50,35	02:50,93	02:57,35	200 m Dos	02:39,91	02:41,02	02:42,14	02:44,95	02:45,53	02:51,95
50 m Brasse	00:39,00	00:39,26	00:39,53	00:40,19	00:40,33	00:41,15	50 m Brasse	00:38,30	00:38,56	00:38,83	00:39,49	00:39,63	00:40,45
100 m Brasse	01:27,07	01:27,66	01:28,25	01:29,73	01:30,03	01:31,86	100 m Brasse	01:25,17	01:25,76	01:26,35	01:27,83	01:28,13	01:29,96
200 m Brasse	03:02,76	03:03,99	03:05,23	03:08,33	03:08,97	03:14,96	200 m Brasse	02:58,26	02:59,49	03:00,73	03:03,83	03:04,47	03:10,46
50 m Papillon	00:32,93	00:33,15	00:33,37	00:33,93	00:34,05	00:34,74	50 m Papillon	00:32,33	00:32,55	00:32,77	00:33,33	00:33,45	00:34,14
100 m Papillon	01:16,09	01:16,60	01:17,12	01:18,41	01:18,68	01:20,27	100 m Papillon	01:14,69	01:15,20	01:15,72	01:17,01	01:17,28	01:18,87
200 m Papillon	02:49,75	02:50,89	02:52,04	02:54,93	02:55,52	02:59,53	200 m Papillon	02:46,45	02:47,59	02:48,74	02:51,63	02:52,22	02:56,23
200 m 4 Nages	02:47,82	02:48,95	02:50,09	02:52,94	02:53,53	02:57,05	200 m 4 Nages	02:44,42	02:45,55	02:46,69	02:49,54	02:50,13	02:53,65
400 m 4 Nages	05:50,50	05:52,86	05:55,23	06:01,19	06:02,42	06:09,78	400 m 4 Nages	05:43,00	05:45,36	05:47,73	05:53,69	05:54,92	06:02,28

Grille « Meetings Ligue "Jaune" »

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:25,65	00:26,28	00:26,65	00:27,10	00:27,89	00:29,91
100 m NL	00:58,50	00:59,90	01:00,72	01:01,72	01:03,48	01:07,43	100 m NL	00:57,00	00:58,40	00:59,22	01:00,22	01:01,98	01:05,93
200 m NL	02:11,60	02:14,76	02:16,60	02:18,84	02:22,79	02:28,70	200 m NL	02:08,00	02:11,16	02:13,00	02:15,24	02:19,19	02:25,10
400 m NL	04:42,50	04:49,28	04:53,24	04:58,04	05:06,51	05:15,19	400 m NL	04:34,80	04:41,58	04:45,54	04:50,34	04:58,81	05:07,49
800 m NL	09:40,00	09:53,90	10:02,05	10:11,90	10:29,30	10:45,26	800 m NL	09:24,10	09:38,00	09:46,15	09:56,00	10:13,40	10:29,36
1500 m NL	18:21,00	18:47,42	19:02,84	19:21,56	19:54,59	20:50,00	1500 m NL	17:50,90	18:17,32	18:32,74	18:51,46	19:24,49	20:19,90
50 m Dos	00:31,40	00:32,15	00:32,59	00:33,13	00:34,07	00:37,08	50 m Dos	00:29,90	00:30,65	00:31,09	00:31,63	00:32,57	00:35,58
100 m Dos	01:08,90	01:10,55	01:11,52	01:12,69	01:14,76	01:20,82	100 m Dos	01:05,90	01:07,55	01:08,52	01:09,69	01:11,76	01:17,82
200 m Dos	02:31,30	02:34,93	02:37,05	02:39,62	02:44,16	02:54,40	200 m Dos	02:24,40	02:28,03	02:30,15	02:32,72	02:37,26	02:47,50
50 m Brasse	00:33,99	00:34,81	00:35,28	00:35,86	00:36,88	00:40,30	50 m Brasse	00:32,89	00:33,71	00:34,18	00:34,76	00:35,78	00:39,20
100 m Brasse	01:15,90	01:17,72	01:18,78	01:20,07	01:22,35	01:29,26	100 m Brasse	01:13,40	01:15,22	01:16,28	01:17,57	01:19,85	01:26,76
200 m Brasse	02:48,90	02:52,95	02:55,32	02:58,19	03:03,26	03:12,81	200 m Brasse	02:43,00	02:47,05	02:49,42	02:52,29	02:57,36	03:06,91
50 m Papillon	00:28,75	00:29,44	00:29,84	00:30,33	00:31,19	00:34,40	50 m Papillon	00:28,05	00:28,74	00:29,14	00:29,63	00:30,49	00:33,70
100 m Papillon	01:05,84	01:07,42	01:08,34	01:09,46	01:11,44	01:18,91	100 m Papillon	01:04,44	01:06,02	01:06,94	01:08,06	01:10,04	01:17,51
200 m Papillon	02:31,50	02:35,14	02:37,26	02:39,83	02:44,38	02:59,09	200 m Papillon	02:28,20	02:31,84	02:33,96	02:36,53	02:41,08	02:55,79
200 m 4 Nages	02:30,20	02:33,80	02:35,91	02:38,46	02:42,97	02:47,85	200 m 4 Nages	02:26,10	02:29,70	02:31,81	02:34,36	02:38,87	02:43,75
400 m 4 Nages	05:19,65	05:27,32	05:31,80	05:37,23	05:46,82	06:03,22	400 m 4 Nages	05:10,65	05:18,32	05:22,80	05:28,23	05:37,82	05:54,22

Meeting Ligue « Vert » Grilles U14 et + (50m)

Date :
27-28 février-1^{er} mars 2026

5 Réunions
Bassin de 50m : 8 couloirs
Chronométrage Électronique

Qualificatif au challenge National

Meeting de Ligue « Vert » St Etienne

Lieu : Saint-Etienne

Piscine Raymond Sommet
35 bd Jules Janin, 42000 St Etienne

Séries/Finales

Filles - Garçons Grilles U14 et +

Exemple : un nageur de 13 ans qui a réalisé les temps de la grille U14 peut s'engager

Ouverture des Engagements : Mardi 10 Février 2026

Clôture des Engagements : Mardi 24 Février 2026

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 de la Ligue AuRA

Avoir réalisé à partir du 1^{er} Janvier 2025 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**

*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 /100m/200m :

Messieurs : Finales B-A (U15), Finales B-A (16 ans et +)

Dames : Finales B-A (U15), Finales B-A (16 ans et +)

400m NL : Finale C (U15), Finales B-A (TC)

400m 4n : Finale B (U15), Finale 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 24 février 2026 23h59. **Aucun engagement ne sera pris en compte après ce délai.**

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 : U15 et 16 ans et +
Filles : U15 et 16 ans et +

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

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

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

Vendredi 27 Février 2026	
1ère réunion	
Ouverture des portes 13h30 début des épreuves 15h00	
800 NL Dames (voir règlement) Clt aux Temps	
50 Papillon Messieurs/Dames séries	
50 Dos Messieurs/Dames séries	
800 NL Messieurs (voir règlement) Clt aux Temps	
50 Brasse Dames / Messieurs séries	
50 NL Dames / Messieurs séries	
1500 NL Dames (voir règlement) Clt aux Temps	
50 Papillon Messieurs/Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)	
50 Dos Messieurs/Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)	
1500 NL Messieurs (voir règlement) Clt aux Temps	
50 Brasse Dames / Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)	
50 NL Dames / Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)	
Fin de réunion	

Samedi 28 Février 2025	
2ème réunion	3ème réunion
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 15h début des épreuves 16h30
400m NL Dames Séries	400m NL Dames Finales C (U15), B-A (TC)
200m Papillon Messieurs Séries	200m Papillon Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m Papillon Dames Séries	200m Papillon Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m Dos Messieurs Séries	100m Dos Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m Dos Dames Séries	100m Dos Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m Brasse Messieurs Séries	200m Brasse Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m Brasse Dames Séries	200m Brasse Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m NL Messieurs Séries	100m NL Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m NL Dames Séries	100m NL Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
400m 4N Messieurs Séries	400m 4N Messieurs Finales B (U15), A (TC)
200m 4N Dames Séries	200m 4N Dames B-A (U15), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales
Dimanche 1er Mars 2026	
4ème réunion	5ème réunion
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h début des épreuves 15h30
400m NL Messieurs	400m NL Messieurs Finales C (U15), B-A (TC)
100m Papillon Dames	100m Papillon Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m Papillon Messieurs	100m Papillon Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m Dos Dames	200m Dos Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m Dos Messieurs	200m Dos Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m Brasse Dames	100m Brasse Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
100m Brasse Messieurs	100m Brasse Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m NL Dames	200m NL Dames Finales B-A (U15), B-A (TC)
200m NL Messieurs	200m NL Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
400m 4N Dames	400m 4N Dames Finales B (U15), A (TC)
200m 4N Messieurs	200m 4N Messieurs Finales B-A (U15), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

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 Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:29,14	00:29,35	00:29,56	00:30,07	00:30,15	00:30,78
100 m NL	01:04,44	01:04,89	01:05,34	01:06,44	01:06,63	01:07,98	100 m NL	01:03,24	01:03,69	01:04,14	01:05,24	01:05,43	01:06,78
200 m NL	02:20,76	02:21,74	02:22,73	02:25,12	02:25,55	02:28,50	200 m NL	02:17,86	02:18,84	02:19,83	02:22,22	02:22,65	02:25,60
400 m NL	04:55,22	04:57,28	04:59,35	05:04,37	05:05,26	05:11,46	400 m NL	04:49,02	04:51,08	04:53,15	04:58,17	04:59,06	05:05,26
800 m NL	10:13,38	10:17,67	10:21,97	10:32,39	10:34,23	10:47,12	800 m NL	10:00,48	10:04,77	10:09,07	10:19,49	10:21,33	10:34,22
1500 m NL	19:33,57	19:41,78	19:50,00	20:09,95	20:13,47	20:38,12	1500 m NL	19:09,07	19:17,28	19:25,50	19:45,45	19:48,97	20:13,62
50 m Dos	00:34,00	00:34,24	00:34,48	00:35,05	00:35,16	00:35,97	50 m Dos	00:32,70	00:32,94	00:33,18	00:33,75	00:33,86	00:34,67
100 m Dos	01:13,68	01:14,19	01:14,71	01:15,96	01:16,19	01:18,40	100 m Dos	01:11,38	01:11,89	01:12,41	01:13,66	01:13,89	01:16,10
200 m Dos	02:38,27	02:39,28	02:40,49	02:43,18	02:43,65	02:52,03	200 m Dos	02:32,87	02:33,88	02:35,09	02:37,78	02:38,25	02:46,63
50 m Brasse	00:37,55	00:37,81	00:38,08	00:38,71	00:38,83	00:39,62	50 m Brasse	00:36,85	00:37,11	00:37,38	00:38,01	00:38,13	00:38,92
100 m Brasse	01:23,42	01:24,00	01:24,59	01:26,01	01:26,26	01:28,01	100 m Brasse	01:21,52	01:22,10	01:22,69	01:24,11	01:24,36	01:26,11
200 m Brasse	02:58,72	02:59,97	03:01,22	03:04,26	03:04,80	03:09,11	200 m Brasse	02:54,22	02:55,47	02:56,72	02:59,76	03:00,30	03:04,61
50 m Papillon	01:31,67	01:31,89	01:32,11	01:32,65	01:32,75	01:33,41	50 m Papillon	01:31,07	01:31,29	01:31,51	01:32,05	01:32,15	01:33,21
100 m Papillon	01:12,76	01:13,27	01:13,78	01:15,02	01:15,23	01:16,76	100 m Papillon	01:11,36	01:11,87	01:12,38	01:13,62	01:13,83	01:15,36
200 m Papillon	02:42,58	02:43,72	02:44,86	02:47,62	02:48,11	02:54,14	200 m Papillon	02:39,28	02:40,42	02:41,56	02:44,32	02:44,81	02:50,84
200 m 4 Nages	02:40,70	02:41,82	02:42,95	02:45,68	02:46,16	02:49,54	200 m 4 Nages	02:37,30	02:38,42	02:39,55	02:42,28	02:42,76	02:46,14
400 m 4 Nages	05:41,00	05:43,38	05:45,77	05:51,57	05:52,59	05:59,76	400 m 4 Nages	05:33,50	05:35,88	05:38,27	05:44,07	05:45,09	05:52,26

Grilles Meeting Ligue "Vert"

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:25,28	00:25,90	00:26,27	00:26,71	00:27,49	00:28,99
100 m NL	00:56,46	00:57,82	00:58,61	00:59,57	01:01,26	01:05,41	100 m NL	00:54,96	00:56,32	00:57,11	00:58,07	00:59,76	01:03,91
200 m NL	02:05,50	02:08,51	02:10,27	02:12,40	02:16,17	02:24,24	200 m NL	02:01,90	02:04,91	02:06,67	02:08,80	02:12,57	02:20,64
400 m NL	04:25,51	04:31,88	04:35,60	04:40,11	04:48,08	05:05,73	400 m NL	04:17,81	04:24,18	04:27,90	04:32,41	04:40,38	04:58,03
800 m NL	09:07,90	09:21,05	09:28,72	09:38,03	09:54,47	10:25,90	800 m NL	08:52,00	09:05,15	09:12,82	09:22,13	09:38,57	10:10,00
1500 m NL	18:01,00	18:26,94	18:42,08	19:00,46	19:32,89	20:12,50	1500 m NL	17:30,90	17:56,84	18:11,98	18:30,36	19:02,79	19:42,40
50 m Dos	00:30,89	00:31,63	00:32,06	00:32,59	00:33,52	00:35,87	50 m Dos	00:29,39	00:30,13	00:30,56	00:31,09	00:32,02	00:34,37
100 m Dos	01:05,78	01:07,36	01:08,28	01:09,40	01:11,37	01:17,73	100 m Dos	01:02,78	01:04,36	01:05,28	01:06,40	01:08,37	01:14,73
200 m Dos	02:22,66	02:26,08	02:28,08	02:30,51	02:34,79	02:46,97	200 m Dos	02:15,76	02:19,18	02:21,18	02:23,61	02:27,89	02:40,07
50 m Brasse	00:33,47	00:34,27	00:34,74	00:35,31	00:36,31	00:39,09	50 m Brasse	00:32,37	00:33,17	00:33,64	00:34,21	00:35,21	00:37,99
100 m Brasse	01:13,99	01:15,77	01:16,80	01:18,06	01:20,28	01:26,58	100 m Brasse	01:11,49	01:13,27	01:14,30	01:15,56	01:17,78	01:24,08
200 m Brasse	02:43,18	02:47,10	02:49,38	02:52,15	02:57,05	03:08,55	200 m Brasse	02:37,28	02:41,20	02:43,48	02:46,25	02:51,15	03:02,65
50 m Papillon	00:28,60	00:29,29	00:29,69	00:30,17	00:31,03	00:33,37	50 m Papillon	00:27,90	00:28,59	00:28,99	00:29,47	00:30,33	00:32,67
100 m Papillon	01:03,91	01:05,44	01:06,34	01:07,43	01:09,34	01:16,54	100 m Papillon	01:02,51	01:04,04	01:04,94	01:06,03	01:07,94	01:15,14
200 m Papillon	02:25,38	02:28,87	02:30,90	02:33,38	02:37,74	02:51,52	200 m Papillon	02:22,08	02:25,57	02:27,60	02:30,08	02:34,44	02:48,22
200 m 4 Nages	02:22,60	02:26,02	02:28,02	02:30,44	02:34,72	02:42,81	200 m 4 Nages	02:18,50	02:21,92	02:23,92	02:26,34	02:30,62	02:38,71
400 m 4 Nages	05:03,65	05:10,94	05:15,19	05:20,35	05:29,46	05:52,32	400 m 4 Nages	04:54,65	05:01,94	05:06,19	05:11,35	05:20,46	05:43,32

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

Championnats de Ligue U14 et + 50m « Web Confrontation #1 »

Date : 20-21-22 Mars 2026

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 Grilles U14 et +

Exemple : un nageur de 13 ans qui a réalisé les temps de la grille U14 peut s'engager

Ouverture des Engagements : Mardi 3 Mars 2026

Clôture des Engagements : Mardi 17 Mars 2026

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 1^{er} Janvier 2025 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 – (U15) – Finales C-B-A (TC)

100m/200m :

Dames et Messieurs : Finale C – (U15) – Finales B-A (TC)

400m NL/400m 4n : Dames et Messieurs : Finale C – (U15) – 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.

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 17 Mars 2026 23h59.

Aucun engagement ne sera pris en compte après ce délai.

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

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

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 20 mars 2026	
1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} 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 (U15), B-A (TC)
200m NL Messieurs Séries	200m NL Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
100m Brasse Dames Séries	100m Brasse Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
100m Brasse Messieurs Séries	100m Brasse Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
50m Dos Dames Séries	50m Dos Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m Dos Messieurs Séries	50m Dos Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
1500m NL Dames (1 ^{ère} Série)	1500m NL Dames (2 ^{ème} Série-Rapide)
1500m NL Messieurs (1 ^{ère} Série)	1500m NL Messieurs (2 ^{ème} Série-Rapide)
200m Papillon Dames Séries	200m Papillon Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Papillon Messieurs Séries	200m Papillon Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
*Attention Voir règlement des Finales	

Samedi 21 mars 2026	
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} 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 (U15), B-A (TC)
100m Papillon Messieurs Séries	100m Papillon Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
50m Brasse Dames Séries	50m Brasse Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m Brasse Messieurs Séries	50m Brasse Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
200m Dos Dames Séries	200m Dos Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Dos Messieurs Séries	200m Dos Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
400m NL Dames Séries	400m NL Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
400m NL Messieurs Séries	400m NL Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
50m NL Dames Séries	50m NL Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m NL Messieurs Séries	50m NL Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
200m 4N Dames Séries	200m 4N Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m 4N Messieurs Séries	200m 4N Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
*Attention Voir règlement des Finales	

Dimanche 22 mars 2026	
5 ^{ème} réunion	6 ^{ème} réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
800m NL Dames (1 ^{ère} Série)	800m NL Dames (2 ^{ème} Série-Rapide)
800m NL Messieurs (1 ^{ère} Série)	800m NL Messieurs (2 ^{ème} Série-Rapide)
50m Papillon Dames Séries	50m Papillon Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m Papillon Messieurs Séries	50m Papillon Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
100m Dos Dames Séries	100m Dos Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
100m Dos Messieurs Séries	100m Dos Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Brasse Dames Séries	200m Brasse Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Brasse Messieurs Séries	200m Brasse Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
100m NL Dames Séries	400m 4N Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
100m NL Messieurs Séries	400m 4N Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
400m 4N Dames Séries	100m NL Dames Séries Finales* C (U15), B-A (TC)
400m 4N Messieurs Séries	100m NL Messieurs Séries Finales* C (U15), B-A (TC)
*Attention Voir règlement des Finales	

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							Temps convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00:29,00	00:29,15	00:29,42	00:29,93	00:29,98	00:30,75	50 m NL	00:28,30	00:28,45	00:28,72	00:29,23	00:29,28	00:30,05
100 m NL	01:02,21	01:02,53	01:03,13	01:04,19	01:04,59	01:06,11	100 m NL	01:01,01	01:01,33	01:01,93	01:02,99	01:03,39	01:04,91
200 m NL	02:15,86	02:16,55	02:17,83	02:20,28	02:21,08	02:24,51	200 m NL	02:12,96	02:13,65	02:14,93	02:17,38	02:18,18	02:21,61
400 m NL	04:45,35	04:46,80	04:48,74	04:53,85	04:56,06	05:02,94	400 m NL	04:39,15	04:40,60	04:42,54	04:47,65	04:49,86	04:56,74
800 m NL	09:59,00	09:59,00	09:59,00	10:04,00	10:10,00	10:25,00	800 m NL	09:46,10	09:46,10	09:46,10	09:51,10	09:57,10	10:12,10
1500 m NL	19:05,00	19:05,00	19:05,00	19:15,00	19:30,00	20:05,00	1500 m NL	18:40,50	18:40,50	18:40,50	18:50,50	19:05,50	19:40,50
50 m Dos	00:33,05	00:33,21	00:33,51	00:34,07	00:34,33	00:35,17	50 m Dos	00:31,75	00:31,91	00:32,21	00:32,77	00:33,03	00:33,87
100 m Dos	01:11,11	01:11,47	01:12,05	01:13,34	01:13,93	01:16,49	100 m Dos	01:08,81	01:09,17	01:09,75	01:11,04	01:11,63	01:14,19
200 m Dos	02:33,30	02:33,99	02:35,31	02:37,77	02:38,96	02:47,03	200 m Dos	02:27,90	02:28,59	02:29,91	02:32,37	02:33,56	02:41,63
50 m Brasse	00:36,53	00:36,72	00:37,01	00:37,62	00:37,93	00:38,82	50 m Brasse	00:35,83	00:36,02	00:36,31	00:36,92	00:37,23	00:38,12
100 m Brasse	01:20,49	01:20,91	01:21,70	01:22,94	01:23,41	01:25,45	100 m Brasse	01:18,59	01:19,01	01:19,80	01:21,04	01:21,51	01:23,55
200 m Brasse	02:53,00	02:53,88	02:55,29	02:58,23	02:59,20	03:04,78	200 m Brasse	02:48,50	02:49,38	02:50,79	02:53,73	02:54,70	03:00,28
50 m Papillon	00:30,74	00:30,90	00:31,16	00:31,69	00:31,92	00:32,67	50 m Papillon	00:30,14	00:30,30	00:30,56	00:31,09	00:31,32	00:32,07
100 m Papillon	01:09,75	01:10,11	01:10,76	01:11,95	01:12,52	01:14,61	100 m Papillon	01:08,35	01:08,71	01:09,36	01:10,55	01:11,12	01:13,21
200 m Papillon	02:36,32	02:37,26	02:38,17	02:41,47	02:42,80	02:50,27	200 m Papillon	02:33,02	02:33,96	02:34,87	02:38,17	02:39,50	02:46,97
200 m 4 Nages	02:35,12	02:35,91	02:37,47	02:39,97	02:41,29	02:44,74	200 m 4 Nages	02:31,72	02:32,51	02:34,07	02:36,57	02:37,89	02:41,34
400 m 4 Nages	05:28,75	05:30,44	05:33,01	05:38,69	05:40,54	05:49,29	400 m 4 Nages	05:21,25	05:22,94	05:25,51	05:31,19	05:33,04	05:41,79

Grille Championnats de Ligue Juniors et +

Temps en bassin de 50m							Temps convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00:24,77	00:25,48	00:25,91	00:26,39	00:27,17	00:28,93	50 m NL	00:24,07	00:24,78	00:25,21	00:25,69	00:26,47	00:28,23
100 m NL	00:54,56	00:56,12	00:56,95	00:58,03	00:59,77	01:03,62	100 m NL	00:53,06	00:54,62	00:55,45	00:56,53	00:58,27	01:02,12
200 m NL	02:00,47	02:03,05	02:04,91	02:07,12	02:11,09	02:20,06	200 m NL	01:56,87	01:59,45	02:01,31	02:03,52	02:07,49	02:16,46
400 m NL	04:18,36	04:23,30	04:27,26	04:32,71	04:41,51	04:56,81	400 m NL	04:10,66	04:15,60	04:19,56	04:25,01	04:33,81	04:49,11
800 m NL	08:55,00	09:10,00	09:15,00	09:25,00	09:38,00	10:16,22	800 m NL	08:39,10	08:54,10	08:59,10	09:09,10	09:22,10	10:00,32
1500 m NL	17:35,00	17:45,00	17:55,00	18:10,00	18:25,00	19:50,00	1500 m NL	17:04,90	17:14,90	17:24,90	17:39,90	17:54,90	19:19,90
50 m Dos	00:29,17	00:30,10	00:30,55	00:31,15	00:32,10	00:34,64	50 m Dos	00:27,67	00:28,60	00:29,05	00:29,65	00:30,60	00:33,14
100 m Dos	01:02,86	01:04,30	01:05,30	01:06,56	01:08,50	01:14,66	100 m Dos	00:59,86	01:01,30	01:02,30	01:03,56	01:05,50	01:11,66
200 m Dos	02:18,42	02:21,39	02:23,29	02:26,14	02:30,50	02:41,06	200 m Dos	02:11,52	02:14,49	02:16,39	02:19,24	02:23,60	02:34,16
50 m Brasse	00:31,57	00:32,40	00:32,96	00:33,58	00:34,60	00:37,89	50 m Brasse	00:30,47	00:31,30	00:31,86	00:32,48	00:33,50	00:36,79
100 m Brasse	01:11,26	01:12,76	01:13,85	01:15,31	01:17,76	01:23,75	100 m Brasse	01:08,76	01:10,26	01:11,35	01:12,81	01:15,26	01:21,25
200 m Brasse	02:35,07	02:38,33	02:40,35	02:43,14	02:48,63	03:01,74	200 m Brasse	02:29,17	02:32,43	02:34,45	02:37,24	02:42,73	02:55,84
50 m Papillon	00:26,58	00:27,46	00:27,91	00:28,47	00:29,34	00:31,83	50 m Papillon	00:25,88	00:26,76	00:27,21	00:27,77	00:28,64	00:31,13
100 m Papillon	00:59,66	01:01,41	01:02,39	01:03,46	01:05,59	01:13,17	100 m Papillon	00:58,26	01:00,01	01:00,99	01:02,06	01:04,19	01:11,77
200 m Papillon	02:18,34	02:21,23	02:23,44	02:26,21	02:30,37	02:44,48	200 m Papillon	02:15,04	02:17,93	02:20,14	02:22,91	02:27,07	02:41,18
200 m 4 Nages	02:17,69	02:20,51	02:22,68	02:25,49	02:29,74	02:38,67	200 m 4 Nages	02:13,59	02:16,41	02:18,58	02:21,39	02:25,64	02:34,57
400 m 4 Nages	04:53,68	04:59,80	05:04,20	05:07,25	05:19,15	05:41,48	400 m 4 Nages	04:44,68	04:50,80	04:55,20	04:58,25	05:10,15	05:32,48

Meeting Ligue « Jaune » grilles U14 et + (25m)

Date : 6 et 7 Juin 2026

4 Réunions
Bassin de 50m : 8 couloirs

Chronométrage Électronique

Meeting de Ligue « Jaune » Bron

Lieu : Bron
Centre Nautique André-Sousi
Place, All. Gaillard Romanet
69500 Bron

Classement au Temps + Relais

Filles - Garçons Grilles U14 et +

Exemple : un nageur de 13 ans qui a réalisé les temps de la grille U14 peut s'engager

Ouverture des Engagements : Mardi 19 mai 2026

Clôture des Engagements : Mardi 2 juin 2026

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 : La participation n'est pas ouverte aux clubs-nageurs extérieurs à la Ligue AuRA

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

Avoir réalisé à partir du 1^{er} Janvier 2025 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 1 épreuve complémentaire.**

*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 2 Juin 2026 23h59.

Aucun engagement ne sera pris en compte après ce délai.

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 : U15 – U17 (16-17 ans) – 18 ans et +

Podiums Filles : U15 – U17 (16-17 ans) – 18 ans et +

Podiums aux 3 premiers **Relais TC**

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

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

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 6 juin 2026	
1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} 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

Dimanche 7 juin 2026	
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} 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	

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 « Meetings Ligue "Jaune" »

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:30,02	00:30,22	00:30,43	00:30,96	00:31,06	00:31,71
100 m NL	01:07,53	01:07,98	01:08,44	01:09,59	01:09,83	01:11,24	100 m NL	01:06,33	01:06,78	01:07,24	01:08,39	01:08,63	01:10,04
200 m NL	02:27,28	02:28,27	02:29,27	02:31,77	02:32,29	02:35,38	200 m NL	02:24,38	02:25,37	02:26,37	02:28,87	02:29,39	02:32,48
400 m NL	05:08,68	05:10,76	05:12,85	05:18,09	05:19,18	05:25,66	400 m NL	05:02,48	05:04,56	05:06,65	05:11,89	05:12,98	05:19,46
800 m NL	10:34,00	10:38,28	10:42,56	10:53,34	10:55,56	11:08,87	800 m NL	10:21,10	10:25,38	10:29,66	10:40,44	10:42,66	10:55,97
1500 m NL	19:58,50	20:06,59	20:14,68	20:35,05	20:39,25	21:04,42	1500 m NL	19:34,00	19:42,09	19:50,18	20:10,55	20:14,75	20:39,92
50 m Dos	00:36,00	00:36,24	00:36,49	00:37,10	00:37,22	00:37,98	50 m Dos	00:34,70	00:34,94	00:35,19	00:35,80	00:35,92	00:36,68
100 m Dos	01:17,04	01:17,56	01:18,08	01:19,39	01:19,66	01:21,28	100 m Dos	01:14,74	01:15,26	01:15,78	01:17,09	01:17,36	01:18,98
200 m Dos	02:45,31	02:46,42	02:47,54	02:50,35	02:50,93	02:57,35	200 m Dos	02:39,91	02:41,02	02:42,14	02:44,95	02:45,53	02:51,95
50 m Brasse	00:39,00	00:39,26	00:39,53	00:40,19	00:40,33	00:41,15	50 m Brasse	00:38,30	00:38,56	00:38,83	00:39,49	00:39,63	00:40,45
100 m Brasse	01:27,07	01:27,66	01:28,25	01:29,73	01:30,03	01:31,86	100 m Brasse	01:25,17	01:25,76	01:26,35	01:27,83	01:28,13	01:29,96
200 m Brasse	03:02,76	03:03,99	03:05,23	03:08,33	03:08,97	03:14,96	200 m Brasse	02:58,26	02:59,49	03:00,73	03:03,83	03:04,47	03:10,46
50 m Papillon	00:32,93	00:33,15	00:33,37	00:33,93	00:34,05	00:34,74	50 m Papillon	00:32,33	00:32,55	00:32,77	00:33,33	00:33,45	00:34,14
100 m Papillon	01:16,09	01:16,60	01:17,12	01:18,41	01:18,68	01:20,27	100 m Papillon	01:14,69	01:15,20	01:15,72	01:17,01	01:17,28	01:18,87
200 m Papillon	02:49,75	02:50,89	02:52,04	02:54,93	02:55,52	02:59,53	200 m Papillon	02:46,45	02:47,59	02:48,74	02:51,63	02:52,22	02:56,23
200 m 4 Nages	02:47,82	02:48,95	02:50,09	02:52,94	02:53,53	02:57,05	200 m 4 Nages	02:44,42	02:45,55	02:46,69	02:49,54	02:50,13	02:53,65
400 m 4 Nages	05:50,50	05:52,86	05:55,23	06:01,19	06:02,42	06:09,78	400 m 4 Nages	05:43,00	05:45,36	05:47,73	05:53,69	05:54,92	06:02,28

Grille « Meetings Ligue "Jaune" »

Temps en Bassin de 50m							Temps Convertis en Bassin de 25m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		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	50 m NL	00:25,65	00:26,28	00:26,65	00:27,10	00:27,89	00:29,91
100 m NL	00:58,50	00:59,90	01:00,72	01:01,72	01:03,48	01:07,43	100 m NL	00:57,00	00:58,40	00:59,22	01:00,22	01:01,98	01:05,93
200 m NL	02:11,60	02:14,76	02:16,60	02:18,84	02:22,79	02:28,70	200 m NL	02:08,00	02:11,16	02:13,00	02:15,24	02:19,19	02:25,10
400 m NL	04:42,50	04:49,28	04:53,24	04:58,04	05:06,51	05:15,19	400 m NL	04:34,80	04:41,58	04:45,54	04:50,34	04:58,81	05:07,49
800 m NL	09:40,00	09:53,90	10:02,05	10:11,90	10:29,30	10:45,26	800 m NL	09:24,10	09:38,00	09:46,15	09:56,00	10:13,40	10:29,36
1500 m NL	18:21,00	18:47,42	19:02,84	19:21,56	19:54,59	20:50,00	1500 m NL	17:50,90	18:17,32	18:32,74	18:51,46	19:24,49	20:19,90
50 m Dos	00:31,40	00:32,15	00:32,59	00:33,13	00:34,07	00:37,08	50 m Dos	00:29,90	00:30,65	00:31,09	00:31,63	00:32,57	00:35,58
100 m Dos	01:08,90	01:10,55	01:11,52	01:12,69	01:14,76	01:20,82	100 m Dos	01:05,90	01:07,55	01:08,52	01:09,69	01:11,76	01:17,82
200 m Dos	02:31,30	02:34,93	02:37,05	02:39,62	02:44,16	02:54,40	200 m Dos	02:24,40	02:28,03	02:30,15	02:32,72	02:37,26	02:47,50
50 m Brasse	00:33,99	00:34,81	00:35,28	00:35,86	00:36,88	00:40,30	50 m Brasse	00:32,89	00:33,71	00:34,18	00:34,76	00:35,78	00:39,20
100 m Brasse	01:15,90	01:17,72	01:18,78	01:20,07	01:22,35	01:29,26	100 m Brasse	01:13,40	01:15,22	01:16,28	01:17,57	01:19,85	01:26,76
200 m Brasse	02:48,90	02:52,95	02:55,32	02:58,19	03:03,26	03:12,81	200 m Brasse	02:43,00	02:47,05	02:49,42	02:52,29	02:57,36	03:06,91
50 m Papillon	00:28,75	00:29,44	00:29,84	00:30,33	00:31,19	00:34,40	50 m Papillon	00:28,05	00:28,74	00:29,14	00:29,63	00:30,49	00:33,70
100 m Papillon	01:05,84	01:07,42	01:08,34	01:09,46	01:11,44	01:18,91	100 m Papillon	01:04,44	01:06,02	01:06,94	01:08,06	01:10,04	01:17,51
200 m Papillon	02:31,50	02:35,14	02:37,26	02:39,83	02:44,38	02:59,09	200 m Papillon	02:28,20	02:31,84	02:33,96	02:36,53	02:41,08	02:55,79
200 m 4 Nages	02:30,20	02:33,80	02:35,91	02:38,46	02:42,97	02:47,85	200 m 4 Nages	02:26,10	02:29,70	02:31,81	02:34,36	02:38,87	02:43,75
400 m 4 Nages	05:19,65	05:27,32	05:31,80	05:37,23	05:46,82	06:03,22	400 m 4 Nages	05:10,65	05:18,32	05:22,80	05:28,23	05:37,82	05:54,22

Championnats de Ligue U13 bassin de 50m « Webconfront@tion »

Date : 27-28 Juin 2026

4 Réunions
Classement au temps

Bassin de 50m : 8 couloirs
Chronométrage Électronique

Championnats de Ligue AuRA U13 Chamalières

Lieu : Chamalières
Centre Aquatique Les Hautes-
Roches

**Compétition Qualificative aux
Championnats de France U13
(voir règlement FFN)**

Filles 13 ans et moins et Garçons 12-13 ans

Filles nées en 2013 et après - Garçons nés en 2014-2013

Exemple : une nageuse de 11 ans qui a réalisé les temps de la grille U12 peut s'engager

Ouverture des Engagements : Mardi 9 Juin 2026

Clôture des Engagements : Mardi 23 Juin 2026 à 23h59

Tarifs : 5€ engagement individuel

Envoi Serveur : J (dernier jour de compétition)

Publication Web : J+1

Règlement Cf : Parcours des U13

Mode de Qualification et Organisation :

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN. **Vêtements techniques non autorisés**

Avoir réalisé sur la période saison en cours au **moins 2 temps de la « Grille Championnat de Ligue U13 » 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 :**

*Pour le 800m (13 ans): avoir réalisé un temps sur la base Extranat N-1 ou saison en cours.

Contenu du Programme (cf. Annuel règlement FFN 2026)

2 jours - 4 réunions

13 ans : (le 1500m nage libre n'est pas au programme)

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 27 et 28 juin 2026.

Grille de Qualification « Web Confrontation » Ligue AuRA (ci-dessous)

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le mardi 23 Juin 2026 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 premières Filles 12 ans et moins et 3 premiers Garçons 12 ans
Podiums aux 3 premiers 13 ans (Filles et Garçons)

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

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

Programme Championnats de Ligue U13

Webconfront@tion 27 et 28 Juin 2026

Qualificatifs aux Championnats de France U13 (12-13 ans)

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 2026

Toutes les épreuves sont au format « Classement au temps »

Samedi 27 Juin 2026	
1ère réunion	2ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h15
800m nage libre dames* (13 ans uniquement)	400m nage libre messieurs
100m papillon messieurs	50m dos dames
200m dos dames	200m papillon messieurs* (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* (13 ans uniquement)
	50m papillon dames
	100m brasse messieurs

Dimanche 28 Juin 2026	
3ème réunion	4ème réunion
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h15
800m nage libre messieurs* (13 ans uniquement)	400m nl dames
100m papillon dames	50m dos messieurs
200m dos messieurs	200m papillon dames* (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* (13 ans uniquement)
	50m papillon messieurs
	100m brasse dames

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 Championnats de Ligue U13 (12-13 ans)

"Web Confrontation 2026"

Temps en bassin de 50m			Temps convertis en Bassin de 25m		
FILLES	U12	U13	FILLES	U12	U13
	2014	2013		2014	2013
	12 ans	13 ans		12 ans	13 ans
50 m NL	00:36,36	00:33,43	50 m NL	00:35,66	00:32,73
100 m NL	01:21,32	01:13,00	100 m NL	01:20,12	01:11,80
200 m NL	02:57,91	02:40,34	200 m NL	02:55,01	02:37,44
400 m NL	06:06,30	05:43,68	400 m NL	06:00,10	05:37,48
800 m NL	x	11:31,66	800 m NL	x	11:18,76
1500 m NL	x	x	1500 m NL	x	x
50 m Dos	00:44,19	00:40,32	50 m Dos	00:42,89	00:39,02
100 m Dos	01:33,02	01:26,70	100 m Dos	01:30,72	01:24,40
200 m Dos	03:27,55	03:09,64	200 m Dos	03:22,15	03:04,24
50 m Brasse	00:47,79	00:43,70	50 m Brasse	00:47,09	00:43,00
100 m Brasse	01:44,94	01:35,33	100 m Brasse	01:43,04	01:33,43
200 m Brasse	03:40,07	03:22,66	200 m Brasse	03:35,57	03:18,16
50 m Papillon	00:42,03	00:37,40	50 m Papillon	00:41,43	00:36,80
100 m Papillon	01:39,87	01:28,44	100 m Papillon	01:38,47	01:27,04
200 m Papillon	x	03:11,86	200 m Papillon	x	03:08,56
200 m 4 Nages	03:24,15	03:01,21	200 m 4 Nages	03:20,75	02:57,81
400 m 4 Nages	x	06:25,94	400 m 4 Nages	x	06:18,44

Temps en bassin de 50m			Temps convertis en Bassin de 25m		
GARÇONS	U12	U13	GARÇONS	U12	U13
	2014	2013		2014	2013
	12 ans	13 ans		12 ans	13 ans
50 m NL	00:35,08	00:33,00	50 m NL	00:34,38	00:32,30
100 m NL	01:17,59	01:12,85	100 m NL	01:16,09	01:11,35
200 m NL	02:48,94	02:39,57	200 m NL	02:45,34	02:35,97
400 m NL	06:07,13	05:42,75	400 m NL	05:59,43	05:35,05
800 m NL	x	11:30,00	800 m NL	x	11:14,10
1500 m NL	x	x	1500 m NL	x	x
50 m Dos	00:42,79	00:40,12	50 m Dos	00:41,29	00:38,62
100 m Dos	01:31,76	01:26,30	100 m Dos	01:28,76	01:23,30
200 m Dos	03:20,14	03:08,92	200 m Dos	03:13,24	03:02,02
50 m Brasse	00:46,69	00:43,47	50 m Brasse	00:45,59	00:42,37
100 m Brasse	01:40,50	01:35,19	100 m Brasse	01:38,00	01:32,69
200 m Brasse	03:28,39	03:21,63	200 m Brasse	03:22,49	03:15,73
50 m Papillon	00:38,51	00:36,63	50 m Papillon	00:37,81	00:35,93
100 m Papillon	01:32,85	01:26,28	100 m Papillon	01:31,45	01:24,88
200 m Papillon	x	03:05,00	200 m Papillon	x	03:01,70
200 m 4 Nages	03:12,19	03:00,87	200 m 4 Nages	03:08,09	02:56,77
400 m 4 Nages	x	06:23,00	400 m 4 Nages	x	06:14,00

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

Championnats de Ligue U14 et + 50m « Web Confrontation #2 »

Date : 3 au 5 juillet 2026
6 Réunions
Bassin de 50m : 10 couloirs
Chronométrage Électronique

Championnats de Ligue AURA « Été » Clermont-Ferrand

Lieu : Stade Nautique Pierre-de-Coubertin. Clermont-Ferrand

**Compétition Qualificative à tous
les Championnats Nationaux**

Filles - Garçons Grilles U14 et +

Exemple : un nageur de 13 ans qui a réalisé les temps de la grille U14 peut s'engager

Ouverture des Engagements : Mardi 16 juin 2026
Clôture des Engagements : Mardi 30 juin 2026
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 1^{er} Janvier 2025 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 N-1 ou saison en cours.

Les Séries seront nagées en toutes Catégories.

50m :

Dames et Messieurs : Finale D – (U15) – Finales C-B-A (TC)

100m/200m :

Dames et Messieurs : Finale C – (U15) – Finales B-A (TC)

400m NL/400m 4n : Dames et Messieurs : Finale C – (U15) – 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.

Engagements :

A saisir obligatoirement et uniquement sur l'application ExtraNat avant le Mardi 30 juin 2026 23h59.

Aucun engagement ne sera pris en compte après ce délai.

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

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

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 3 juillet 2026	
1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} 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 (U15), B-A (TC)
200m NL Messieurs Séries	200m NL Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
100m Brasse Dames Séries	100m Brasse Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
100m Brasse Messieurs Séries	100m Brasse Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
50m Dos Dames Séries	50m Dos Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m Dos Messieurs Séries	50m Dos Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
1500m NL Dames (1 ^{ère} Série)	1500m NL Dames (2 ^{ème} Série-Rapide)
1500m NL Messieurs (1 ^{ère} Série)	1500m NL Messieurs (2 ^{ème} Série-Rapide)
200m Papillon Dames Séries	200m Papillon Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Papillon Messieurs Séries	200m Papillon Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Samedi 4 juillet 2026	
3 ^{ème} réunion	4 ^{ème} 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 (U15), B-A (TC)
100m Papillon Messieurs Séries	100m Papillon Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
50m Brasse Dames Séries	50m Brasse Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m Brasse Messieurs Séries	50m Brasse Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
200m Dos Dames Séries	200m Dos Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Dos Messieurs Séries	200m Dos Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
400m NL Dames Séries	400m NL Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
400m NL Messieurs Séries	400m NL Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
50m NL Dames Séries	50m NL Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m NL Messieurs Séries	50m NL Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
200m 4N Dames Séries	200m 4N Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m 4N Messieurs Séries	200m 4N Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

Dimanche 5 juillet 2026	
5 ^{ème} réunion	6 ^{ème} réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h45 début des épreuves 16h00
800m NL Dames (1 ^{ère} Série)	800m NL Dames (2 ^{ème} Série-Rapide)
800m NL Messieurs (1 ^{ère} Série)	800m NL Messieurs (2 ^{ème} Série-Rapide)
50m Papillon Dames Séries	50m Papillon Dames Finales* D (U15), C-B-A (TC)
50m Papillon Messieurs Séries	50m Papillon Messieurs Finales* D (U15), C-B-A (TC)
100m Dos Dames Séries	100m Dos Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
100m Dos Messieurs Séries	100m Dos Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Brasse Dames Séries	200m Brasse Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
200m Brasse Messieurs Séries	200m Brasse Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
100m NL Dames Séries	400m 4N Dames Finales* C (U15), B-A (TC)
100m NL Messieurs Séries	400m 4N Messieurs Finales* C (U15), B-A (TC)
400m 4N Dames Séries	100m NL Dames Séries Finales* C (U15), B-A (TC)
400m 4N Messieurs Séries	100m NL Messieurs Séries Finales* C (U15), B-A (TC)
	*Attention Voir règlement des Finales

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 U14 et +

Temps en bassin de 50m							Temps en bassin de 50m						
MESSIEURS	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14	DAMES	Seniors et +	U18	U17	U16	U15	U14
	2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012		2007 et -	2008	2009	2010	2011	2012
	19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		19 ans et +	18 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
50 m NL	00:24,77	00:25,48	00:25,91	00:26,39	00:27,17	00:28,93	50 m NL	00:29,00	00:29,15	00:29,42	00:29,93	00:29,98	00:30,75
100 m NL	00:54,56	00:56,12	00:56,95	00:58,03	00:59,77	01:03,62	100 m NL	01:02,21	01:02,53	01:03,13	01:04,19	01:04,59	01:06,11
200 m NL	02:00,47	02:03,05	02:04,91	02:07,12	02:11,09	02:20,06	200 m NL	02:15,86	02:16,55	02:17,83	02:20,28	02:21,08	02:24,51
400 m NL	04:18,36	04:23,30	04:27,26	04:32,71	04:41,51	04:56,81	400 m NL	04:45,35	04:46,80	04:48,74	04:53,85	04:56,06	05:02,94
800 m NL	08:55,00	09:10,00	09:15,00	09:25,00	09:38,00	10:16,22	800 m NL	09:59,00	09:59,00	09:59,00	10:04,00	10:10,00	10:25,00
1500 m NL	17:35,00	17:45,00	17:55,00	18:10,00	18:25,00	19:50,00	1500 m NL	19:05,00	19:05,00	19:05,00	19:15,00	19:30,00	20:05,00
50 m Dos	00:29,17	00:30,10	00:30,55	00:31,15	00:32,10	00:34,64	50 m Dos	00:33,05	00:33,21	00:33,51	00:34,07	00:34,33	00:35,17
100 m Dos	01:02,86	01:04,30	01:05,30	01:06,56	01:08,50	01:14,66	100 m Dos	01:11,11	01:11,47	01:12,05	01:13,34	01:13,93	01:16,49
200 m Dos	02:18,42	02:21,39	02:23,29	02:26,14	02:30,50	02:41,06	200 m Dos	02:33,30	02:33,99	02:35,31	02:37,77	02:38,96	02:47,03
50 m Brasse	00:31,57	00:32,40	00:32,96	00:33,58	00:34,60	00:37,89	50 m Brasse	00:36,53	00:36,72	00:37,01	00:37,62	00:37,93	00:38,82
100 m Brasse	01:11,26	01:12,76	01:13,85	01:15,31	01:17,76	01:23,75	100 m Brasse	01:20,49	01:20,91	01:21,70	01:22,94	01:23,41	01:25,45
200 m Brasse	02:35,07	02:38,33	02:40,35	02:43,14	02:48,63	03:01,74	200 m Brasse	02:53,00	02:53,88	02:55,29	02:58,23	02:59,20	03:04,78
50 m Papillon	00:26,58	00:27,46	00:27,91	00:28,47	00:29,34	00:31,83	50 m Papillon	00:30,74	00:30,90	00:31,16	00:31,69	00:31,92	00:32,67
100 m Papillon	00:59,66	01:01,41	01:02,39	01:03,46	01:05,59	01:13,17	100 m Papillon	01:09,75	01:10,11	01:10,76	01:11,95	01:12,52	01:14,61
200 m Papillon	02:18,34	02:21,23	02:23,44	02:26,21	02:30,37	02:44,48	200 m Papillon	02:36,32	02:37,26	02:38,17	02:41,47	02:42,80	02:50,27
200 m 4 Nages	02:17,69	02:20,51	02:22,68	02:25,49	02:29,74	02:38,67	200 m 4 Nages	02:35,12	02:35,91	02:37,47	02:39,97	02:41,29	02:44,74
400 m 4 Nages	04:53,68	04:59,80	05:04,20	05:07,25	05:19,15	05:41,48	400 m 4 Nages	05:28,75	05:30,44	05:33,01	05:38,69	05:40,54	05:49,29

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

Critères de Sélections Teams AuRA

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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



[Retour Sommaire](#)

Groupe Technique Ligue

Dynamique de Regroupements Ligue AuRA Natation Course

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 événement stimulant et sur lequel le nageur devra sortir de sa zone de confort.

Pour les entraîneurs

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 entraîneurs 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

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

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 leur 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 : 1^{er} Janvier au 31 Août 2025

- Saison N-1

Critères de sélection :

- Top 8 Ligue AURA à l'IMPR à l'issue 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-U18** (Hors Team Élite) qui ne sont pas concernés par les équipes U23.
- Nos **meilleurs U18** qui ont un niveau similaire et qui ne sont pas concernés par les équipes de France Juniors.
 - o 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 U18 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'expérience 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 Euro 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 Ligue AuRA

Président de la Ligue : **Jean-Luc MANAUDOU**
Président Délégué : **Joël CLOSIER**
Secrétaire Général : **Maxime USCLAT**
Responsable Administrative: **Kahina LOUNES**
Assistante Administrative : **Gaëlle DA GRUZ**
Responsable Pédagogique ERFAN : **Cédric MAREZ**
Référénte Ligue ExtraNat : **Kahina LOUNES**
Directeur Sportif Natation Course : **Guy LA ROCCA**
Coordinatrice Sportive Natation Course: **Kahina LOUNES**
Élu responsable de la Natation Course : **Maxime USCLAT**

president@auvergnerhonealpes-natation.fr
presidentdelegue@auvergnerhonealpes-natation.fr
secretairegeneral@auvergnerhonealpes-natation.fr
responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr
erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr
responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr
natation-course@auvergnerhonealpes-natation.fr
responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr
maximeusclat@aol.com

Comités Départementaux

AIN (01) : **Daniel PONCET**
ALLIER (03): **Thierry LEFAURE**
CANTAL (15) : **Laurent SCLAFERT**
ISÈRE (38): **Olivier HIRTZIG**
LOIRE (42): **Jacky BENEVENT**
HAUTE-LOIRE (43) : **Christophe CAMPÉ**
PUY-De-DÔME (63) : **Christèle PAROT**
RHÔNE (69) : **Maxime USCLAT**
SAVOIE (73) : **Hervé LEFEBVRE**
HAUTE-SAVOIE (74) : **Jean-François JACQUIER**
DRÔME-ARDÈCHE (26 et 07) : **Jean-Claude DUNAND MARTIN**

natation-01@wanadoo.fr
ffnallier@gmail.com
ffn.cantal@live.fr
natationisere@gmail.com
jackybenevent@free.fr
campe.christophe@wanadoo.fr
christerleparot@yahoo.fr
comiterhonenatation69@gmail.com
comitenatation.73@gmail.com
jfjacquier@wanadoo.fr
ffndromeardeche@gmail.com
dunandmartinjc@gmail.com

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

Équipe Technique Ligue (Techniciens)

Groupe Technique Ligue (GTL)

LA ROCCA Guy (Coordinateur du GTL)
LOUNES Kahina (Coordinatrice Sportive)
BROUARD Vanessa (Dauphins d'Annecy)
BEI Steve (Grenoble Alp'38)
EXBRAYAT Yoann (Lyon Métropole Natation)
GUILLON Lionel (US St Egrève)

natation-course@auvergnerhonealpes-natation.fr
responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr
brouardvanessa74@gmail.com
sbmailpro@gmail.com
yoann.exbrayat@hotmail.fr
guillon.lionel@sfr.fr

Référent(e)s Techniques Départementaux (RTD)

AIN (01) : **Charles JACQUOT**
ALLIER (03) : **Mélanie SZYMANSKI**
CANTAL (15) : **Lucie TERRISSE**
DRÔME-ARDÈCHE (26 et 07) : **Maximilien HAQUIN**
ISÈRE (38) : **Lionel GUILLON**
LOIRE (42) : **Romain BEAUD**
HAUTE-LOIRE (43) : **Grégory NARCE**
PUY-De-DÔME (63) : **Guillem TORRENT**
RHÔNE (69) : **Etienne FEUDO**
RHÔNE (69) : **Fabien BOIRON-BOIREL**
SAVOIE (73) : **Yannick THIBOUD**
HAUTE-SAVOIE (74) : **Sophie LEFEBVRE**
HAUTE-SAVOIE (74) : **Hugo LARDEUX**

charles_jacquot@hotmail.fr
meszymanski1@gmail.com
terrisse.lucie@gmail.com
maximilien.haquin@mncnatation.fr
guillon.lionel@sfr.fr
beaudromain@gmail.com
greg.narce@wanadoo.fr
torrentguillem66@gmail.com
etiennefeudo@hotmail.fr
fabien.boironboirel@gmail.com
ythiboud@gmail.com
lefebvre.sophie1@yahoo.fr
hugo.annemassenatation@gmail.com



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