

## REGLEMENTS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN DES MAÎTRES NATATION ARTISTIQUE CAEN DU 19, 20, et 21 JUIN 2026

Les objectifs du programme **des Maîtres Français** sont de promouvoir la pratique sportive dans la compétition, la convivialité, le fair-play et le respect d'autrui à travers les cinq disciplines de la Fédération Française de Natation, et plus particulièrement notre discipline, la Natation Artistique.

Ces règlements sont ainsi déclinés pour toutes nos compétitions sur le territoire français : nos Championnats de France, nos Championnats Interligues et Ligues

Il s'adresse aux sportifs ayant au minimum 25 ans, l'âge pris en compte est celui au **31 décembre de l'année de la compétition**.

### REGLES GENERALES DES MAÎTRES

Les compétitrices et les compétiteurs (*plus loin nommés seulement, par simplicité, « les compétitrices », tout comme « les nageuses » ou « les coéquipières »*) doivent être conscients de la nécessité d'être bien préparés et médicalement aptes avant de participer à des compétitions Maîtres. Ils assument l'entière responsabilité des risques inclus dans la compétition dans ces compétitions.

- **Solos** : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 ans et plus.
- **Duos et Duos Mixtes** : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 ans et plus.  
Le groupe d'âge se calcule par la moyenne d'âge des nageuses (rs).
- **Equipes** : 25-34, 35-49, 50-64 et 65 ans et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.
- **Ballets Combinés** : 25-39, 40- 64, 65 ans et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des participants.

Pour les duos, les équipes techniques, les équipes libres et les combinés, la moyenne d'âge des compétitrices doit être définie en additionnant les âges des compétitrices présentes, divisée par le nombre de nageuses, n'englobant pas les remplaçantes et en enlevant toute fraction ou décimale finales. (*Exemple : si la moyenne d'âge d'une équipe est 49,833, elle nagera dans le groupe d'âge 35-49*).

## ORGANISATION DE LA COMPETITION

### Le programme :

- L'ordre est aléatoire et peut mixer les catégories (en technique ou/et en libre) à condition de respecter et d'énoncer les groupes d'âge.
- (Exemple : passage 25-29 ans avec les 30-39 et 40-49 ans... 50-59 ans 60-69 ans avec les 70 et plus, etc.)

### Le tirage au sort :

- Il est organisé une semaine avant le début de la compétition et sera diffusé sur la page WhatsApp dédiée aux Championnats de France.

## CONTENU DE LA COMPETITION

Le programme des Championnats de France est constitué de Ballets Techniques, de Ballets Libres et de Ballets Combinés.

Les compétitrices en Duo, Duo Mixte, Equipe et Combiné doivent représenter **le même club**.

### Ballets Techniques :

- Les Ballets techniques comportent des Solos, des Duos, des Duos Mixtes, des Equipes
- Les Ballets techniques doivent inclure tous les éléments exigés.
- Le choix de la musique en Ballet technique est libre.

### Ballets Libres :

- Les Ballets Libres comportent des Solos, des Duos, des Duos Mixtes, des Equipes et des Combinés.
- Il n'y a pas de restriction dans le choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.
- Les équipes sont constituées d'au moins 4 nageuses et de 8 nageuses au maximum (*plus 2 remplaçantes*).
- Le Combiné comprend au moins 4 nageuses et 10 nageuses au maximum (*plus 2 remplaçantes*)

## ATTENTION NOUVEAU REGLEMENT !

- Pour les solos, duos et duos mixtes : **Il n'est plus obligatoire de nager les 2 épreuves (technique et libre)**. Il y aura 2 classements distincts.
- Chaque athlète ne pourra se présenter **qu'à 5 épreuves maximum** (solo tech, solo libre, duo tech, duo libre, ballet tech, ballet libre ou combo.)
- Considérant qu'il est impossible de nager les 2 mêmes épreuves dans des catégories différentes (ex : nager dans 2 combos en catégorie 25-39 ans et dans la catégorie 40-65 ans). Toutefois possible de nager en duo tech dans une catégorie et dans une autre en duo libre.

**Rappel :**

- Les équipes techniques, les équipes libres et le combo font partie d'un bloc **de 3 épreuves distinctes**, avec des classements séparés.  
Chaque nageuse ne peut nager que dans **2 épreuves sur les 3 citées**, (remplaçantes comprises).
- Les nageuses inscrites comme remplaçantes doivent prendre la place de leurs coéquipières en cas de problème. Si cela n'est pas possible, le ballet ne sera pas classé.

<b>LIMITE DE TEMPS</b>
------------------------

**Tous les temps cités ci-dessous sont des temps maximums.** Aucune tolérance ne sera accepté.

La limite de temps, pour tous les ballets techniques et libres, inclut les 10 secondes pour les mouvements de la plage.

**Il n'y a aucune limite de temps minimum.**

- Solos Techniques : **2 minutes 0 seconde**
- Solos Libres : **2 minutes 15 secondes**
- Duos Techniques : **2 minutes 20 secondes**
- Duos Libres : **2 minutes 45 secondes**
- Duos Techniques Mixtes : **2 minutes 20 secondes**
- Duos Libres Mixtes : **2 minutes 45 secondes**
- Equipes Techniques : **2 minutes 50 secondes**
- Equipes Libres : **3 minutes 30 secondes**
- Libres Combinés : **3 minutes 30 secondes**

Pour tous les ballets, le chronomètre commence par le franchissement de la première nageuse du point de départ désigné par le Juge Arbitre, jusqu'à ce que la dernière compétitrice soit en position stationnaire (hors de l'eau ou dans l'eau). Cela ne doit pas excéder au total 30 secondes.

## ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES

En solo, en duo et en équipe :

- Tous les éléments techniques peuvent être exécutés **dans l'axe de votre choix et sans ordre obligatoire.**
- **Un document « Carte des Eléments »** doit être rempli avant la compétition pour mentionner l'ordre choisi, ce qui permet aux juges de se repérer plus facilement lors de la notation. Il peut être corrigé (*si besoin*) le matin de la compétition. La veille pour les épreuves du matin et le matin pour celles de l'après-midi et du soir.

### SOLO TECHNIQUE - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments de 1 à 5 peuvent être **naqués dans le désordre.**

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

#### 1. QUEUE DE POISSON –

D'une **Position Horizontale Ventrale**, une **Position Carpée Avant** est réalisée ; une jambe est levée en **Position Queue de Poisson**, la seconde jambe est montée en **Position Verticale**. (*La fin est libre*).

#### 2. POSITION GRAND ECART

Suivie par une sortie promenade avant ou promenade arrière complète (*attention bien terminer en position dorsale ou ventrale*).

#### 3. VRILLE DE 180°

A partir d'une Position Verticale Jambe pliée, **une Vrille de 180° est exécutée jusqu'à ce que les jambes soient rassemblées au niveau des chevilles, suivie d'une immersion des pieds.**

#### 4. COMBINAISON DE BALLET LEG EN DEPLACEMENT

En commençant en **Position Horizontale Dorsale** inclure **au moins 2 des 4 positions suivantes** :

- Voilier droit par la tête ou Voilier gauche par la tête,
- Ballet Leg gauche ou Ballet leg droit,
- Position Flamenco gauche, Position Flamenco droit,
- Double Ballet Leg.

#### 5. BARRACUDA JAMBE PLIEE

D'une **Position Carpée Arrière** avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une **Position Verticale Jambe Pliée**. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée. (*Terminer sa verticale sous l'eau*).

#### 6. DEUX FORMES DE PROPULSION

Elles doivent inclure du rétropédalage de côté et/ou avant (les bras sont optionnels).

## DUO TECHNIQUE - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

**Pour les duos, les éléments 1 à 6 sont identiques à ceux du solo.**

Les éléments de 1 à 5 peuvent **être nagés dans le désordre**.

Les éléments 6 et 7 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

**7. ACTION EN CONNEXION** - Les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit :

- Une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
- Les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en « miroir » est permise. **En duo uniquement**, on peut utiliser une action de bras et jambe.
- Les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur **la plage** et de **l'entrée** dans l'eau et de **l'action en connexion**, tous les éléments, exigés et supplémentaires, **doivent** être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par les 2 nageuses.

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

## EQUIPE TECHNIQUE - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Toutes les positions mentionnées en gras doivent être exécutées, visibles et reconnaissables.

Pour les Equipes, les éléments de 1 à 7 sont identiques à ceux du duo.

Les éléments de 1 à 5 peuvent être nagés dans le désordre.

Les éléments 6 et 9 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

**8. ACTION EN CASCADE**

Des mouvements identiques sont réalisés successivement, un par un, par tous les membres de l'équipe.

Si plus d'une cascade est réalisée, celles-ci doivent être consécutives et ne pas être séparées par d'autres éléments optionnels ou obligatoires.

Une seconde cascade peut débuter avant que la première ne soit terminée par tous les membres de l'équipe, mais **chaque membre de l'équipe doit exécuter tous les mouvements de chaque cascade**.

• **FORMATIONS**

Elles doivent montrer **un seul cercle et une seule ligne (pas plus)**.

Les éléments techniques peuvent être exécutés durant la formation en cercle ou la formation en ligne.

**Les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.**

A l'exception de la partie sur **la plage** et de **l'entrée** dans l'eau et de **l'action en connexion**, tous les éléments, exigés et supplémentaires, **doivent** être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par les nageurs (ses).

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

## LE COMBINÉ - LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Le Combiné doit comporter :

1. **2 Parties avec moins de 3 compétitrices** (*compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible*)
2. **2 parties avec 4 à 10 compétitrices** (*la totalité des athlètes*) (*compter au moins 10 secondes, cela doit être visible et compréhensible*)
  - Le départ peut s'effectuer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
  - Le reste du ballet doit s'effectuer dans l'eau.
  - *Chaque nouvelle section chorégraphique commence proche de la précédente.*

## PENALITES ET COMPLEMENTS D'INFORMATIONS GENERALES = 1 point

**NON respect des figures avec manquement des positions exigées.**

**Principales pénalités ayant été sanctionnées (Hors Note d'exécution) :**

- La fin de la vrille et du barracuda avec un groupé à la surface (*oubli de la descente verticale*).
- Pour la vrille jambe pliée : effectuer un ½ tour jambe pliée avant la descente en verticale et le rassemble.
- Le barracuda jambe pliée qui ne reste pas pliée jusque sous l'eau.
- Une erreur dans la combinaison des ballets legs ou dans les éléments en rajoutant des mouvements non codifiés dans la description de la figure technique de référence ;
- La cascade non identique en équipe
- Les dépassements du temps de présentation 30', du bord 10' ou du temps maximum des ballets.
- Le non-respect du document de la carte des éléments déposée, Il y aura 0.5 point par erreur et 2.5 pour sa globalité

**Compléments d'informations :**

- Il n'y a aucune directive pour le maillot.
- Toutefois, les maillots de bain doivent suivre la règle GR 5 et AS 13.9-13.13.
- Si dans une épreuve, le juge-arbitre estime que le maillot n'est pas conforme, les nageuses ne sont pas autorisées à nager avant d'avoir revêtu un maillot approprié.
- Pour toute question sur ce sujet, il est souhaitable d'anticiper en faisant une demande en amont pour valider le maillot.
- Le maquillage théâtral est permis.
- L'utilisation d'accessoires ou de parties de vêtement supplémentaire n'est pas permise, sauf pour des raisons médicales.
- Les lunettes sont autorisées.
- Les bijoux ne sont pas permis. Les compétiteurs doivent les retirer avant le début du ballet.

## PODIUMS

Deux podiums sont organisés : un Français et un Open (si des clubs étrangers se positionnent dans les 3 premières places).

- **Pour les Solos** : 2 classements distincts Femmes et Hommes
- **Pour les Duos** : 3 classements distincts Femmes, Hommes et Mixtes
- **Pour les combos et Equipes** : 2 classements distincts Femmes et /ou Mixtes, et Hommes.

Sur les podiums, les nageuses doivent obligatoirement se présenter en tenue correcte, c'est-à-dire en tenue de club ou en maillot de compétition (*aucune tenue de ville ne sera acceptée*).

## JUGEMENT ET JURY

Le jugement est celui des maîtres (exécution, difficulté et artistique). (*Sans coach card, base marks, DD etc.*)

Chaque club doit mettre **obligatoirement** à disposition de l'organisation un juge ou une personne (déléguée aux nageuses, chronomètre, etc.) **par tranche de 10 participants**.

**Une amende de 100 euros** est appliquée en cas d'impossibilité du club (*à l'exception des clubs ne présentant qu'un solo. Un juge peut représenter un autre club*)

- Pour le jugement et les épreuves qui sont **spécifiques aux Maîtres**, une réunion du jury est mise en place avant chaque épreuve.
- Dominique Blanc-Lainé ([Dominique@Blanc-Laine.com](mailto:Dominique@Blanc-Laine.com)) est la référente réglementaire, nommée par la commission des Maîtres Natation Artistique. Elle anime la réunion avec les Juges Arbitres et les Vices-Arbitres.

## INFORMATIQUE ET CLASSEMENT NATIONAL DES CLUBS

Les personnes en charge du logiciel informatique sont Andrée Longevial-Billiet et Lionel Muller.

Pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive, un Classement National des Clubs Français des Maîtres a été établi afin de valoriser et gratifier l'implication des associations présentes (*42 en 2022, 58 en 2023, 59 en 2024, 72 en 2025*). Nous rééditerons un classement en 2026.

Les personnes en charge du classement sont Andrée Longevial-Billiet, Dominique Blanc-Lainé, Anaïs Prévot et Anne Becquet- Legendre.

## CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN 2026 ET 2027

Les clubs peuvent d'ores et déjà déposer leurs candidatures auprès de la C.O.F (Commission d'Organisation Fédérale) aux adresses suivantes :

- [gilles.sezionale@ffnatation.fr](mailto:gilles.sezionale@ffnatation.fr) (destinataire principal)
- [yoyoswimnanterre@gmail.com](mailto:yoyoswimnanterre@gmail.com) (en copie)
- [nannou.becquet@orange.fr](mailto:nannou.becquet@orange.fr) (en copie)
- [magali.tapret@ffnatation.fr](mailto:magali.tapret@ffnatation.fr) (en copie)
- [sophie.lardillat@ffnatation.fr](mailto:sophie.lardillat@ffnatation.fr) (en copie)
- [odp@ffnatation.fr](mailto:odp@ffnatation.fr) (en copie)

## MEMBRES DE LA COMMISSION DES MAÎTRES 2025

Pour information, tous les membres sont bénévoles.

- Anne Becquet - Legendre : Responsable nationale des Maîtres
- Dominique Blanc - Lainé : Responsable des règlements et Classement National
- Marie - Noëlle Boulard : Juge Arbitre
- Marie-Pascale Billiet : Juge Arbitre
- Mireille Anghelidi : Juge Arbitre / Vice-Arbitre
- Raphaëlle Arif : Vice - Arbitre
- Magali Lebatteu : Vice - Arbitre
- Sandrine Lagabbe : Vice - Arbitre
- Anaïs Prévost : Classement National des Clubs et règlements
- Andrée Billiet - Longevial : Informatique et Classement National
- Lionel Muller : Informatique