

# Programme Sportif Natation Course

## Saison 2025– 2026



Comité Départemental de Natation Rhône – Métropole de Lyon

Programme Sportif  
Natation Course  
Octobre 2025 à Juillet 2026

## Programme Nat. Course 2025-2026

SAISON 2025 du 1er janvier au 31 décembre 2025

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance  Classe Scolaire
2017	8 ans		11 ans et moins AVENIRS	CE1
2016	9 ans			CE2
2015	10 ans			CM1
2014	11 ans	U11		CM2
2013	12 ans	U13	BENJAMINS	6ème
2012	13 ans			5ème
2011	14 ans	U15	JUNIORS	4ème
2010	15 ans			3ème
2009	16 ans			2ème
2008	17 ans			1ère
2007	18 ans	U18		Terminale
2006 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

**SAISON 2026** du 1er janvier au 31 décembre 2026

Année de naissance	Age		Catégorie	Correspondance  Classe Scolaire
2018	8 ans	U08	11 ans et moins AVENIRS	CE1
2017	9 ans	U09		CE2
2016	10 ans	U10		CM1
2015	11 ans	U11		CM2
2014	12 ans	U12	BENJAMINS	6ème
2013	13 ans	U13		5ème
2012	14 ans	U14	JUNIORS	4ème
2011	15 ans	U15		3ème
2010	16 ans	U16		2ème
2009	17 ans	U17		1ère
2008	18 ans	U18		Terminale
2007 et Avant	19 ans et plus		SENIORS	Post Bac

## 11-12 octobre 2025 - Meeting du sprint : benjamins et juniors - Saint-Priest

### Samedi AM

100 4n Dames  
50 Pap  
100 Dos  
50 Br  
100 NL  
Finale A benjamins 50 Pap  
Finale A juniors et + 50 Pap  
Finale A Benjamins 50 Br  
Finale A juniors et + 50 Br

### Dimanche AM

100 4n Messieurs  
50 Dos  
100 Pap  
50 NL  
100 Br  
Finale A benjamins 50 Dos  
Finale A juniors et + 50 Dos  
Finale A Benjamins 50 NL  
Finale A juniors et + 50 NL

**Récompenses :** 3 premiers relais (4x50 4N Mixte benjamins et juniors et+, 6x50 NL Dames, 6x50 NL Messieurs), 3 premiers des finales sur les 50 (Pap, Dos, Br, NL, dames et messieurs, benjamins et juniors), médailles pour tous

---

## 2 novembre 2025 - Interclubs TC - Villefranche

Programme fédéral, matin et après-midi

### Dimanche M

10x50 NL D&M  
100 Dos D  
200 Dos M  
100 Br D  
200 Br M  
100 NL D  
400 NL M  
100 Pap D  
200 Pap M  
100 4N D  
200 4N M  
4x200 NL D

### Dimanche AM

4x200 NL M  
200 Dos D  
100 Dos M  
200 Br D  
100 Br M  
400 NL D  
100 NL M  
200 Pap D  
100 Pap M  
200 4N D  
100 4N M  
4x100 4N D&M

**Récompenses :** 3 coupes filles 3 coupes garçons, coupe et médailles

## 22-23 nov, Championnats Départementaux Hiver Benjamins - CHASSIEU

### Samedi AM

200 Pap B13 D&M  
100 NL D & M  
200 Br D & M  
50 Dos D & M  
200 4N D & M  
800 D & M B13

### Dimanche M

50 Br D&M  
400 NL D&M  
100 Pap D&M  
200 Dos D&M  
1500 NL D&M B13

### Dimanche AM

400 4N B13 D&M  
50 NL D&M  
100 Dos D&M  
100 Br D&M  
200 NL D&M  
50 Pap D&M

Récompenses : 3 premiers B12 et 3 premiers B13, dames et messieurs

Qualificatif Championnats de France

## 7 décembre 2025 - Interclubs Avenir TARARE

### Dimanche M

4x50 NL  
50 Pap  
50 Dos  
100 4N Dames

### Dimanche AM

100 4N Messieurs  
50 Br  
50 NL  
4x50 4N

Équipes de 4 filles et équipes de 4 garçons, un nageur par 50m et tous sur le 100 4N, remplaçants possibles sur 2 courses dont le 100 4N

Récompenses : coupe et médailles aux 3 premières équipes filles et garçons

## 20-21 décembre 2025 - Championnats Départementaux Hiver Juniors et plus - VENISSIEUX

### Samedi AM

400 4N  
50 NL  
100 Br  
50 Dos  
200 NL  
200 Pap

### Dimanche M

50 Br  
100 Pap  
400 NL  
100 Dos  
200 Br

### Dimanche AM

800 NL  
50 Pap  
200 Dos  
200 4N  
100 NL  
4x50 4N Mixte (2 Filles/2 Garçons)

Récompenses : 3 premiers juniors et +, dames et messieurs, 3 premiers relais

## 31 janvier et 01 février 2026 - Meeting Départemental Juniors et plus VENISSIEUX

### Pas de grille de temps

#### Samedi Après-midi

50 NL  
100 pap  
200 Br  
400 NL  
100 Dos  
50 Br  
200 Pap

#### Dimanche Après-midi

50 Pap  
200 NL  
100 Br  
200 Dos  
200 4N  
50 Dos  
100 NL

**Récompenses : Médailles aux 3 premiers TC filles et garçons**

---

## 8 février 2026 - 1<sup>er</sup> Trophée U11 (Avenirs) – GIVORS

L'objectif des Trophées U11 (Avenirs) est d'inciter les nageurs et les entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'efforts que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. A l'issue de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

- 10 ans et moins : 25m papillon, 25 dos, 25m brasse et 25 nage libre
- 11 ans : 50m papillon, 50 dos, 50m brasse et 50 nage libre

Trophée du nageur complet :

- 10 ans et moins : 25 de spécialité (papillon, dos ou brasse) et 200 nage libre
- 11 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 100 4 nages, 400 nage libre

#### Dimanche AM

4x25 NL  
100 4N  
25 Dos  
50 Br  
25 NL  
50 Dos  
100 NL

**Récompenses : Livret Trophée et Badges, coupes et goodies au classement final**

## 28 février 2026 ou 1<sup>er</sup> mars 2026 - 1<sup>er</sup> Natathlon U13 - Supporté par le Meeting de Chassieu) – CHASSIEU

A travers la conquête de deux trophées, nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. A l'issu de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

-12 ans : 100m papillon, 100 dos, 100m brasse et 100 nage libre

-13 ans : 200m papillon, 200 dos, 200m brasse et 200 nage libre

Trophée du nageur complet :

-12 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 200 4 nages, 800 nage libre

-13 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 400 4 nages, 800 nage libre ou

1500 nage libre

**Courses prises en compte pour le classement lors de ce meeting.**

U12 : 100m dos – 100m NL – 400m NL

U13 : 100m dos – 100m NL – 800m NL

---

## 8 mars 2026 - 2<sup>ème</sup> Trophée U11 (Avenirs) – Sainte-Foy les Lyon

L'objectif des Trophées U11 (Avenirs) est d'inciter les nageurs et les entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'efforts que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. A l'issu de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

-10 ans et moins : 25m papillon, 25 dos, 25m brasse et 25 nage libre

-11 ans : 50m papillon, 50 dos, 50m brasse et 50 nage libre

Trophée du nageur complet :

-10 ans et moins : 25 de spécialité (papillon, dos ou brasse) et 200 nage libre

-11 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 100 4 nages, 400 nage

libre

**Dimanche AM**

4x50 NL

25 Br

25 Pap

50 Pap

50 NL

100 Dos

**Récompenses : Livret Trophée et Badges, coupes au classement final**

## 14-15 mars 2026 - Meeting Demi-Fond U13 (Benjamins) et plus (Supporté par le Meeting de Bron)

**Courses :** 200 4N, 400 4N, 800 NL, 1500 NL

**Voir avec le programme du Meeting de Bron**

---

## 28-29 mars 2026 - 2<sup>ème</sup> Natathlon U13 (Benjamins) (Supporté par le Meeting de Villefranche)

A travers la conquête de deux trophées, nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. A l'issue de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

-12 ans : 100m papillon, 100 dos, 100m brasse et 100 nage libre

-13 ans : 200m papillon, 200 dos, 200m brasse et 200 nage libre

Trophée du nageur complet :

-12 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 200 4 nages, 800 nage libre

-13 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 400 4 nages, 800 nage libre ou

1500 nage libre

**Courses prises en compte pour le classement lors de ce meeting.**

U12 : 100m papillon – 100m Brasse – 200m 4 nages

U13 : 100m papillon – 100m Brasse – 400m 4 nages NL

---

## 29 mars 2026 - Interclubs U15 - MORNANT

**Dimanche M**

4x200 NL D&M

100 Pap D&M

100 Dos D&M

**Dimanche AM**

100 Br D&M

100 NL D&M

4 x (100 4N) D&M



## 5 avril - 3<sup>ème</sup> Trophée U11 (Avenir) – Pas de lieu

L'objectif des Trophées U11 (Avenir) est d'inciter les nageurs et les entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'efforts que propose notre discipline : cour et intense, long et modéré, varié. A l'issue de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

-10 ans et moins : 25m papillon, 25 dos, 25m brasse et 25 nage libre

-11 ans : 50m papillon, 50 dos, 50m brasse et 50 nage libre

Trophée du nageur complet :

-10 ans et moins : 25 de spécialité (papillon, dos ou brasse) et 200 nage libre

-11 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 100 4 nages, 400 nage libre

### Dimanche AM

4x25 4N

100 4N

25 NL

25 Pap

50 Dos

50 NL

100 Br

---

## 25-26 avril 2026 - Championnats Départementaux Printemps Juniors et plus Villefranche

### Samedi AM

200 NL

50 Pap

100 Dos

200 Br

50 NL

200 Pap

### Dimanche M

100 Pap

50 Dos

100 Br

200 4N

100 NL

200 Dos

50 Br

### Dimanche AM

Finales 50 NL J1-J2/J3 et +

Finales 100 Br J1-J2/J3 et +

Finales 50 Dos J1-J2/J3 et +

Finales 100 Pap J1-J2/J3 et +

400 NL

Finales 50 Br J1-J1/J3 et +

Finales 100 Dos J1-J2/J3 et +

Finales 50 Pap J1-J2/J3 et +

Finales 100 NL J1-J2/J3 et +

Récompenses : les 3 premiers U14 – U15 et U16 et +

## 10 mai 2026 - 4<sup>ème</sup> Trophée U11 (Avenirs) - GIVORS

L'objectif des Trophées U11 (Avenirs) est d'inciter les nageurs et les entraîneurs, à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'efforts que propose notre discipline : cour et intense, long et modéré, varié. A l'issue de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

-10 ans et moins : 25m papillon, 25 dos, 25m brasse et 25 nage libre

-11 ans : 50m papillon, 50 dos, 50m brasse et 50 nage libre

Trophée du nageur complet :

-10 ans et moins : 25 de spécialité (papillon, dos ou brasse) et 200 nage libre

-11 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 100 4 nages, 400 nage libre

### Dimanche AM

4x50 4N

25 Dos

25 Br

50 Pap

50 Br

100 NL

Récompenses : Livret Trophée et Badges, coupes et goodies au classement final

---

## 31 mai 2026 - Interclubs U13 (Benjamins) - Saint-Priest

### Dimanche M

4x200 NL D&M

100 Pap D&M

100 Dos D&M

### Dimanche AM

100 Br D&M

100 NL D&M

4 x (100 4N) D&M

Equipes de 4 filles et équipes de 4 garçons, chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque équipe, remplaçants possibles sur 2 courses individuelles

Récompenses : coupe et médailles aux 3 première équipes filles et garçons

## 6-7 juin 2026 - 3<sup>ème</sup> Natathlon U13 (Benjamins) – Sainte-Foy les Lyon

A travers la conquête de deux trophées, nous souhaitons inciter nageurs et entraîneurs à diversifier et élargir leurs compétences dans la maîtrise des quatre nages et des différents types d'effort que propose notre discipline : court et intense, long et modéré, varié. A l'issue de la saison, un classement sera fait au cumul des courses :

Trophée du 4 nageur :

-12 ans : 100m papillon, 100 dos, 100m brasse et 100 nage libre

-13 ans : 200m papillon, 200 dos, 200m brasse et 200 nage libre

Trophée du nageur complet :

-12 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 200 4 nages, 800 nage libre

-13 ans : 50 de spécialité (papillon, dos ou brasse), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre

**Courses prises en compte pour le classement lors de ce meeting.**

U12 : 50m papillon – 50 Brasse – 50m Dos

U13 : 50m papillon – 50 Brasse – 50m Dos

Récompenses : livret et badges, coupe et goodies au classement final-

---

## 14 juin 2026 - Championnats du Rhône U11 (Avenirs) – Pas de lieu

### Samedi AM

100 4N

100 NL

50 Pap

100 Dos

50 Br

400 NL

### Dimanche AM

200 NL

100 Pap

50 Dos

100 Br

200 4N

50 NL

Récompenses : 3 premiers dames et messieurs


---

## 20-21 juin 2026 - Championnats Départementaux Eté U13 (Benjamins) et plus (Supporté par le Meeting de Vienne)

**Programme sportif** : voir la plaquette de la compétition, fait par VCO

Récompenses : voir la plaquette de la compétition, les 3 premiers benjamins et les 3 premiers Juniors et +

## Grille Départ. U12 et U13 « Benjamins »

	GRILLE DÉPARTEMENTALE BENJAMINS			
	FILLES		GARÇONS	
	1ère année	2ème année	1ère année	2ème année
50 m NL	41"52	38"11	41"52	37"61
100 m NL	1'33"30	1'23"60	1'33"30	1'23"07
200 m NL	3'35"80	3'03"32	3'35"80	3'01"58
400 m NL	6'59"32	6'32"96	6'59"32	6'30"08
800 m NL				
1500 m NL				
50 m Dos	49"92	45"42	49"92	44"94
100 m Dos	1'45"61	1'37"78	1'45"61	1'37"40
200 m Dos	3'55"33	3'32"62	3'55"33	3'32"66
50 m Brasse	54"84	49"80	54"84	49"59
100 m Brasse	1'59"97	1'48"62	1'59"97	1'48"06
200 m Brasse	4'10"99	3'49"51	4'10"99	3'49"03
50 m Papillon	48"25	42"85	48"25	41"83
100 m Papillon	1'54"67	1'41"35	1'54"67	1'38"84
200 m Papillon	3'53"47	3'39"56	3'53"47	3'38"52
200 m 4 Nages	3'53"76	3'27"03	3'53"76	3'25"80
400 m 4 Nages	7'44"11	7'20"64	7'44"11	7'14"00

## Grille Départ. U14 / U15 – U16 et plus (Juniors 3 et plus)

	Juniors 1 et 2 Filles	Juniors 3 et plus Filles	Juniors 1 et 2 garçons	Juniors 3 et plus garçons
50 m NL	38"65	36"81	36"12	34"40
100 m NL	1'26"38	1'22"27	1'20"26	1'16"44
200 m NL	3'11"78	3'02"65	2'57"00	2'48"58
400 m NL	6'31"49	6'12"85	6'04"51	5'47"16
800 m NL	13'13"43	12'35"65	12'09"28	11'34"56
1500 m NL	23'38"45	22'30"91	22'56"40	21'50"86
50 m Dos	45"17	43"02	42"63	40"60
100 m Dos	1'38"29	1'33"61	1'32"40	1'28"00
200 m Dos	3'34"66	3'24"44	3'22"51	3'12"87
50 m Brasse	49"30	46"95	46"93	44"70
100 m Brasse	1'47"52	1'42"05	1'42"21	1'37"35
200 m Brasse	3'46"03	3'35"27	3'34"36	3'24"16
50 m Papillon	44"52	42"40	42"01	40"01
100 m Papillon	1'44"46	1'39"49	1'39"83	1'35"08
200 m Papillon	3'30"47	3'20"45	3'22"09	3'12"47
200 m 4 Nages	3'30"54	3'20"52	3'22"15	3'12"53
400 m 4 Nages	7'06"12	6'45"83	6'39"76	6'23"59