

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
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

Equipes 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^{er} 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^{er} mars 2026 - 1^{er} 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'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 dos – 100m NL – 400m NL – 800m NL

U13 : 200m NL – 800m NL

8 mars 2026 - 2^{ème} 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'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 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^{ème} 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 : 200m brasse - 400m 4 nages

29 mars 2026 - Interclubs U15 – Mornant

Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons) Classements au temps. 50 nage libre, 50 dos, 50 m brasse, 50 m papillon. Chaque nageur dispute les 4 épreuves individuelles, les quatre épreuves de 50 mètres sont donc nagées quatre fois par chaque équipe. Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) Classement au temps. 4x50 nage libre. 4x100 4 nages Chaque nageur dispute les deux relais. NB2 : Règles de participation Tout nageur doit impérativement participer aux 4 épreuves individuelles ainsi qu'aux relais. Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes. Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration

des équipes, classées ou non. Au départ du 4x50 nage libre (1ère épreuve), aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Dimanche M

4 x 50 NL D&M

50 Pap D&M

50 Dos D&M

Dimanche AM

50 m Brasse D&M

50 m NL D&M

4 x 100 4N D&M

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

5 avril - 3^{ème} Trophée U11 (Avenirs) – Pas de lieu

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 4N

100 4N

25 NL

25 Pap

50 Dos

50 NL

100 Br

25-26 avril 2026 - Championnats Départementaux Printemps Juniors et plus RILLIEUX

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^{ème} 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

Équipes 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^{ème} 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 (Avenir) – 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