



# Le Parcours des Benjamins

## Saison 2023

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation - 20 avenue des frères Montgolfier - 69680 CHASSIEU  
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr/> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

15



# Benjamins

**Cette catégorie** va connaître une profonde réforme. Vous trouverez ci-dessous un extrait de l'annuel règlement natation course 2023 consacré au parcours des Benjamins à compter du 1er Janvier 2023.

Dans les grandes lignes :

**Janvier – Février - Mars** : Période consacrée à la formation. Le chrono n'a aucune importance. Les temps durant cette période ne seront pas pris en compte pour la qualification à la Web confrontation « Championnats de Ligue AURA Benjamins 1-2 Juillet »

**Avril – Mai – Juin** : Période de développement-réalisation, « stabiliser les habilités motrices pour être compétitif ». Les temps seront pris en compte pour la qualification à la Web confrontation « Championnats de Ligue AURA Benjamins 1-2 Juillet »

À l'issue de la web confrontation des 1 et 2 Juillet 2023, la Fédération établira un ranking avec une première liste des qualifiés aux Championnats de France Benjamins de décembre 2023. Les ranking permettront de construire une grille de qualification pour le 4ème trimestre 2023.

**Août – Septembre – Octobre** : Période de transition consacrée au repos (vacances), à la reprise et à la formation en vue d'aller chercher une qualification. Les temps durant cette période ne seront pas pris en compte pour la qualification aux Championnats de France « Benjamins »

**Novembre** : Période de développement-réalisation, « stabiliser les habilités motrices pour être compétitif ». Les temps seront pris en compte pour la qualification aux Championnats de France (Grille de temps établie par la FFN). Interclubs TC, Championnats de Ligue AURA « Benjamins », Championnats Départementaux (cf. dates limites)

**2-3 Décembre Final Tour** : Dernière save de qualification à travers 4 Meetings Nationaux Labellisés en bassin de 50m.

## Championnats de France Benjamins : 16-17-18 Décembre 2023

*Cette compétition ne doit pas être un objectif en tant que telle, mais une récompense qui doit s'inscrire dans le parcours de formation du jeune nageur. Pour les autres, les Championnats de Ligue Benjamins constituent un bel objectif.*



## Le parcours des Benjamins

- B1** Je suis **benjamine** **benjamin** **1<sup>ère</sup> année** à partir du 1<sup>er</sup> janvier 

en 2011 (12 ans)	en 2010 (13 ans)
------------------	------------------
- B2** Je suis **benjamine** **benjamin** **2<sup>ème</sup> année** 2023 si je suis né(e) 

en 2010 (13 ans)	en 2009 (14 ans)
------------------	------------------

**JANVIER** Ma saison sportive se déroulera du **1<sup>er</sup> janvier jusqu'au 31 décembre** **DECEMBRE**

Une première partie (six mois) correspond au trimestre 1 et 2. **L'objectif** pour moi est de me **qualifier** à la webconfront@tion 🏆 Benjamine de ma Ligue

**FEVRIER** Mon département et ma Ligue travailleront ensemble pour me proposer des compétitions qui me permettront de progresser pendant ces 6 mois. Pour cela, ils me proposeront en JANVIER, FÉVRIER et MARS des compétitions où je pourrai vivre des expériences inhabituelles : se confronter sans chrono, nager le plus de distance possible dans un temps limite, faire plusieurs fois la même course, combiner des nages dans un ordre inhabituel. Bref, **des compétitions où je m'amuserai tout en travaillant sérieusement à l'entraînement.**

**MARS**

**AVRIL** En AVRIL, MAI et JUIN, je participerai à des **formats de compétitions plus classiques** que mon département me proposera, plus éventuellement, une ou deux par ma ligue. Ma coach ou mon coach pourra choisir aussi de m'emmener dans des meetings nationaux labellisés où je rencontrerai des nageurs d'autres ligues. Je connaîtrai mes objectifs pour me qualifier à la webconfront@tion 🏆 Benjamine de ma ligue.

**MAI**



**JUIN**



Départements

Pendant cette période, je mettrai tout en oeuvre pour participer aux regroupements que mon département organisera pour préparer la Coupe de France des Départements. Ma Ligue regroupera tous ses départements pour disputer la compétition qui permettra peut-être à mon département d'être dans les 16 premiers de France qualifiés pour la finale, juste avant les championnats de France  Benjamins en décembre.



La webconfront@tion est un outil informatique développé par la Fédération Française de Natation pour regrouper plusieurs compétitions qui se déroulent dans plein d'endroits différents, en UNE SEULE. Sur [ffn.extranat.fr](http://ffn.extranat.fr), cette compétition géante permet de classer tous les nageurs français comme si ils avaient participé à la même compétition, au même moment.

## JUILLET



Les 1 et 2 JUILLET, si je suis qualifié(e), je participerai à la **webconfront@tion**.

Je donnerai le meilleur de moi-même et transformerai en progrès tout le travail que j'aurais effectué pendant 6 mois.

Je verrai bien dans la semaine qui suit, lorsque la compétition géante sera mise en ligne, comment je me situerai par rapport à tous(tes) les autres nageur(se)s français(es).

Avant le 15 juillet la FFN dira qui est directement qualifié(e) aux championnats de France 🇫🇷 Benjamins en décembre. Je pourrai [regarder ici sur le site](#) si je suis qualifié(e). Si ce n'est pas le cas, je **connaitrai alors les temps à faire** pour me qualifier « au second tour », au 4<sup>ème</sup> trimestre.



Je prendrai quelques semaines de repos et profiterai de ma famille et de mes amis.

## AOÛT

Selon ce qu'aura prévu mon club, je reprendrai le chemin de l'entraînement fin août début septembre. **Je renouvellerai ma licence FFN**. Si je suis déjà qualifié(e) aux Championnats de France 🇫🇷 Benjamins, je me concentrerai sur cet objectif. Si ce n'est pas le cas, je mettrai tout en oeuvre pour y arriver en profitant du travail effectué au premier semestre et du repos des vacances.

## SEPTEMBRE

## OCTOBRE

## NOVEMBRE

Deux cas de figure pour aborder ce mois de novembre.

**Je suis qualifié(e) aux championnats de France 🇫🇷 Benjamins :**

Je profiterai de cette période pour les préparer en travaillant bien à l'entraînement et je disputerai quelques compétitions de préparation.

**Je ne suis pas qualifié(e) aux championnats de France 🇫🇷 Benjamins :**

Je tenterai de faire les temps de qualification. La Fédération Française de Natation me proposera plusieurs compétitions :

- Interclubs Toutes Catégories => pris en compte jusqu'au 19 novembre
- Mes Championnats de Ligues si ils sont organisés avant le 26 novembre
- Mes Championnats Départementaux d'Automne si ils sont organisés avant 26 novembre

La Fédération Française de Natation confiera l'organisation de QUATRE Meetings Nationaux Labellisés 50m qui se dérouleront les 2 et 3 décembre. A cette date, ce seront les seules et ultimes compétitions qui seront qualificatives. Et si je ne parviens pas à me qualifier, ce sera une belle finalité.

## FINAL TOUR BENJAMINS

## TROPHÉES BENJAMINS

DE JANVIER

Pendant toute la saison, les épreuves que je nagerai jusqu'au 3 décembre seront prises en compte pour calculer les Trophées Benjamins. [Classements ici.](#)

À DECEMBRE

Je pourrai me qualifier directement aux Championnats de France Benjamins en me classant dans les premiers

	Trophée 4 nageur(se)		Trophée nageur(se) complet(e)	
Benjamins 1	6 <sup>ères</sup>	6 <sup>ers</sup>	6 <sup>ères</sup>	6 <sup>ers</sup>
Benjamins 2	8 <sup>ères</sup>	8 <sup>ers</sup>	8 <sup>ères</sup>	8 <sup>ers</sup>

## DECEMBRE



Finale

Les **16 premières équipes départementales filles** et **16 premières équipes départementales garçons** de la phase de qualification disputeront la finale de la Coupe de France des Départements le vendredi 15 décembre.

16-17-18  
décembre



Championnat de France Benjamins



La Fédération Française de Natation fera une expérience, **uniquement** pour les championnats de France Benjamins.

Elle adaptera les temps de qualification pour tous les nageur(se)s qui seront né(e)s au second semestre (du 1<sup>er</sup> juillet au 31 décembre). Ces temps de qualification seront établis selon un calcul statistique qui mesurera le plus précisément possible les écarts observés entre les performances des nageurs né(e)s au 1<sup>er</sup> semestre et ceux né(e)s au 2<sup>nd</sup>. L'analyse des qualifiés à Pau en 2022 montre que 22% sont nés en janvier et que

74% sont nés le 1<sup>er</sup> semestre. L'année civile va un peu « gommer » cela, mais il faut pousser les recherches plus loin.



## MAILLOTS DE BAIN

A partir du 1<sup>er</sup> Janvier 2023, et pour toute la saison sportive, les vêtements techniques de natation homologués FINA (jammer, combinaison..) ne seront autorisés en compétition **qu'à partir de la catégorie Juniors.**

# Championnats de Ligue Benjamins « Web Confrontation » 1-2 Juillet 2023 Oyonnax

## Contenu du Programme (cf. Annuel règlement FFN 2023)

2 jours- 4 réunions

Benjamins 2 : 34 épreuves

Benjamins 1 : 26 épreuves (200m papillon, 400m 4n, 800-1500 NL ne sont pas au programme)

Toutes les épreuves sont au format « Classement au temps »

Grille de Qualification « Web Confrontation » Ligue AURA

Cette catégorie, va faire l'objet en 2023 de plusieurs réformes (2 années d'âge, port interdit des combinaisons techniques, web confrontation...).

Un Collectif d'Entraîneurs de la Ligue ainsi qu'un élu, se sont penchés sur les grilles AURA des catégories Benjamins le Samedi 21 Janvier lors d'une réunion à Chassieu.

À la suite de constats sur la saison écoulée, le changement de catégorie et l'interdiction du port de combinaison technique, il a été proposé de :

- S'appuyer sur les grilles Jeunes 2 et 3 de la saison 2021-2022
- Pondérer ces temps de qualification à -3% (97%) – Plus accessible pour :
  - Absorber la perte d'effectif dû à la suppression de la catégorie « Jeune 1 »
  - Prendre en compte l'interdiction du port de la combinaison technique qui apporte un avantage (suivant les gabarits).
- A l'instar du programme sportif Juniors et +, nous souhaitons pérenniser ces grilles jusqu'au 31 Décembre 2024 pour les Championnats de Ligue « Benjamins »
- Néanmoins, nous établirons un bilan après le 2 Juillet 2023 pour éventuellement optimiser ces grilles en fonction des effectifs.

## Programme Championnats de Ligue Benjamins Web Confrontation FFN 1-2 Juillet 2023 Qualificatifs aux Championnats de France Benjamins

*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 2023**

Samedi 1 Juillet 2023	
1ère réunion	2ème réunion
Ouverture des portes 8h00 début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h15
800m nage libre dames	400m nage libre dames
50m dos messieurs	100m dos messieurs
200m dos dames	200m papillon dames
200m 4n messieurs	200m nage libre messieurs
100m brasse dames	50m nage libre dames
100m papillon messieurs	200m brasse messieurs
100m nage libre dames	400m 4n dames
	50m papillon messieurs
	50m brasses dames
	1500m nage libre messieurs

Dimanche 2 Juillet 2023	
3ème réunion	4ème réunion
Ouverture des portes 8h début des épreuves 9h30	Ouverture des portes 14h00 début des épreuves 15h15
800m nage libre messieurs	400m nage libre messieurs
50m dos dames	100m dos dames
200m dos messieurs	200m papillon messieurs
200m 4n dames	200m nage libre dames
100m brasse messieurs	50m nage libre messieurs
100m papillon dames	200m brasse dames
100 nage libre messieurs	400m 4n messieurs
	50m papillon dames
	50m brasse messieurs
	1500m nage libre dames

## Grille Championnats de Ligue Benjamins 1-2 "Web confrontation FFN"

Temps en bassin de 50m			Temps convertis en Bassin de 25m		
FILLES	Benjamines 1	Benjamines 2	FILLES	Benjamines 1	Benjamines 2
	2011	2010		2011	2010
	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	1.21.32	1.13.00	100 m NL	1.20.12	1.11.80
200 m NL	2.57.91	2.40.34	200 m NL	2.55.01	2.37.44
400 m NL	6.06.30	5.43.68	400 m NL	6.00.10	5.37.48
800 m NL	X	11.31.66	800 m NL	X	11.18.76
1500 m NL	X	22.07.16	1500 m NL	X	21.42.66
50 m Dos	00.44.19	00.40.32	50 m Dos	00.42.89	00.39.02
100 m Dos	1.33.02	1.26.30	100 m Dos	1.30.72	1.24.00
200 m Dos	3.27.55	3.08.92	200 m Dos	3.22.15	3.03.52
50 m Brasse	00.47.79	00.43.47	50 m Brasse	00.47.09	00.42.77
100 m Brasse	1.44.94	1.35.19	100 m Brasse	1.43.04	1.33.29
200 m Brasse	3.40.07	3.21.63	200 m Brasse	3.35.57	3.17.13
50 m Papillon	00.42.03	00.37.40	50 m Papillon	00.41.43	00.36.80
100 m Papillon	1.39.87	1.28.44	100 m Papillon	1.38.47	1.27.04
200 m Papillon	X	3.11.86	200 m Papillon	X	3.08.56
200 m 4 Nages	3.24.15	3.01.21	200 m 4 Nages	3.20.75	2.57.81
400 m 4 Nages	X	6.25.94	400 m 4 Nages	X	6.18.44

  

Temps en bassin de 50m			Temps convertis en Bassin de 25m		
GARÇONS	Benjamins 1	Benjamins 2	GARÇONS	Benjamins 1	Benjamins 2
	2010	2009		2010	2009
	13 ans	14 ans		13 ans	14 ans
50 m NL	00.33.00	00.30.92	50 m NL	00.32.30	00.30.22
100 m NL	1.12.85	1.08.11	100 m NL	1.11.35	1.06.61
200 m NL	2.39.57	2.30.20	200 m NL	2.35.97	2.26.60
400 m NL	5.42.75	5.18.37	400 m NL	5.35.05	5.10.67
800 m NL	X	10.51.78	800 m NL	X	10.35.88
1500 m NL	X	20.18.86	1500 m NL	X	19.48.76
50 m Dos	00.40.12	00.37.45	50 m Dos	00.38.62	00.35.95
100 m Dos	1.26.70	1.21.64	100 m Dos	1.23.70	1.18.64
200 m Dos	3.09.64	2.59.14	200 m Dos	3.02.74	2.52.24
50 m Brasse	00.43.70	00.40.71	50 m Brasse	00.42.60	00.39.61
100 m Brasse	1.35.33	1.30.16	100 m Brasse	1.32.83	1.27.66
200 m Brasse	3.22.66	3.16.93	200 m Brasse	3.16.76	3.11.03
50 m Papillon	00.36.63	00.34.75	50 m Papillon	00.35.93	00.34.05
100 m Papillon	1.26.28	1.19.71	100 m Papillon	1.24.88	1.18.31
200 m Papillon	X	3.01.34	200 m Papillon	X	2.58.04
200 m 4 Nages	3.00.87	2.49.55	200 m 4 Nages	2.56.77	2.45.45
400 m 4 Nages	X	6.06.89	400 m 4 Nages	X	5.57.89

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation - 20 avenue des frères Montgolfier - 69680 CHASSIEU  
 secretariat@auvergnerrhonealpes-natation.fr      <http://auvergnerrhonealpes-natation.fr/>      Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55



## CERCLE DE COMPETENCE NATATION COURSE CERCLE DE COMPETENCE JUGES ET ARBITRES

### A l'attention :

- **des présidentes et présidents des Ligues Régionales et Comités Départementaux,**
- **des cadres techniques, et responsables d'ETR,**
- **des responsables régionaux des officiels,**
- **des présidentes et présidents de club.**

**Le 7 décembre 2022**

### **Note de cadrage relative à l'application à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023 de la décision de « n'autoriser le port des vêtements techniques lors des compétitions qu'à partir de la catégorie Juniors »**

### **INTRODUCTION**

Sur proposition du Cercle de Compétence Natation Course, plusieurs évolutions majeures concernant la catégorie Jeunes ont été adoptées lors de l'Assemblée Générale de la Fédération en juin dernier.

Parmi elles, une restriction quant à l'usage des « vêtements techniques », en n'autorisant son utilisation qu'à partir de la catégorie Juniors. Cette décision permet de faire valoir l'expression du travail des habilités motrices et aquatiques qui ne sont pas le pré carré des nageurs physiologiquement en avance sur les autres.

La présente note de cadrage vise à préciser ce qui doit être considéré comme un « vêtement technique » afin de permettre d'une part une bonne compréhension de la règle par les nageurs/nageuses et leur entourage, d'autre part un cadre simple pour les officiels qui seront amenés à faire respecter le règlement.

Nous vous remercions d'assurer une large diffusion de cette note.

# Règlement Port du vêtement Technique



## QU'EST-CE QU'UN VÊTEMENT TECHNIQUE

La seule référence à une homologation par la FINA ne permet pas de distinguer un maillot de bain dit « technique » d'un maillot de bain dit « classique/normal ». En effet des fabricants ont soumis à l'homologation de la FINA des maillots de bain non techniques.

Il est donc nécessaire de définir des critères simples et facilement identifiables.

Après analyse des différents paramètres qui caractérisent un maillot de bain, et recherche des pratiques d'autres fédérations qui ont pris des décisions comparables, deux critères sont retenus :

1. Le type de couture pour l'assemblage des différentes pièces
2. La forme (coupe)

### Le type de couture :

Le caractère technique d'un maillot est essentiellement apporté par le tissu utilisé, qui induit ses performances en termes de glisse et de gainage.

Cependant, il serait très compliqué de déterminer un critère basé sur les caractéristiques du tissu en termes de technique de réalisation (tricoté ou tissé) et de composition car il y a trop de variantes sur le marché.

En revanche le type de couture utilisé pour l'assemblage des pièces qui le compose est un élément différenciant et facile à juger.

En effet, on peut considérer que globalement les maillots de bain techniques utilisent un tissu tissé, et que la manière de les identifier facilement est qu'ils ont tous des coutures soudées ou collées. A l'inverse l'assemblage des tissus ordinaires (tricoté) est toujours réalisé par des coutures piquées.

Les illustrations ci-dessous présentent les deux types de couture :



Couture piquée

Couture soudée ou collée



## **Synthèse :**

Pour les catégories Avenirs et Benjamines (\*) :

- Pour les filles :
  - Coupe « maillot de bain » autorisé sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées
  - Coupe « combinaison » non autorisée
  - Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées
- Pour les garçons
  - Coupe « slip de bain » autorisée si coutures cousues (piquées)
  - Coupe « short de bain » autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si coutures piquées
  - Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées

A partir des juniors : Application de la réglementation FINA

## **Consigne pour les encadrants et les officiels**

La mise en œuvre d'une nouvelle réglementation nécessite toujours un temps d'explication et d'adaptation, tant pour les nageurs et nageuses, leur entourage, leur encadrement, que pour les officiels.

Nous comptons sur vous pour communiquer largement sur cette nouvelle réglementation et plus encore pour expliquer les fondements et l'esprit qui a prévalu.

Nous invitons les officiels à faire preuve de pédagogie et de bienveillance lors des premières compétitions, afin d'accompagner la mise en œuvre de cette nouvelle règle, et à nous signaler toutes difficultés rencontrées.

Denis CADON – Président du Cercle Natation Course

Richard MARTINEZ – Directeur de la Natation Course

Marc HANSSLER – Conseiller Technique National – Département Natation Course

Partant de ce constat, seuls les maillots de bain avec coutures piquées seront autorisés pour les catégories Avenir et Benjamins. Les maillots à coutures soudées ou collées ne sont autorisés qu'à partir des catégories juniors (\*)

(\*) : Exception : les benjamins 2<sup>ème</sup> année (filles 13 ans) qui seront invitées par la FFN à participer aux championnats de France Juniors au titre des sélections pour la COMEN.

#### La forme (coupe) :

Associée à la matière utilisée, la coupe du maillot contribue aussi sa performance.

Aussi, pour les catégories soumises à l'interdiction du maillot technique, seules les coupes « traditionnelles » sont autorisées, soit :

- Pour les filles : Seule la coupe « maillot de bain » est autorisée sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse
- Pour les garçons : Seules les coupes « short de bain », sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse, et « slip de bain » sont autorisées.

