

# DIMANCHE 11 JANVIER 2026



**FFESSM**  
NAGE AVEC PALMES  
GIRONDE | 33

**LA LORMONTAISE  
DES JEUNES**

**NAGE AVEC PALMES**

**11 JANVIER 2026**

**14h**

**Suivi d'un moment convivial**

**PISCINE MUNICIPALE  
DE LORMONT**

**25m AP - 50m Bi - 50m SF - 100m Bi  
4x50m MM**

# Protocole de la Rencontre

## I. Présentation

La rencontre de Nage Avec Palmes organisée à la **Piscine Municipale de Lormont** le **Dimanche 11 Janvier 2026** par la *commission NAP du CODEP33* et le *CESaL* se veut amicale, ludique et formative.

Ouverte aux sections « **jeunes** » des clubs de la **FFESSM de Gironde**. Elle permettra à chaque jeune participant débutant de connaître et se familiariser avec le protocole et l'organisation d'une compétition de NAP. C'est un bon moyen de démystifier le protocole et la réglementation, et permettre aux jeunes de s'évaluer par rapport à d'autres jeunes de clubs alentours.

## II. Épreuves

- 25m AP (Apnée = sans tuba)
- 50m Bi (Bipalmes)
- 50m SF (Surface = Monopalme)
- 100m Bi (Bipalmes)
- Relais 4 x 50m MM (Mixte Mixte = Homme Bi, Femme Bi, Homme SF, Femme SF)

## III. Inscriptions des nageurs

Chaque épreuve est ouverte aux catégories de nageurs **Poussins à Juniors**.

- |                        |             |              |
|------------------------|-------------|--------------|
| ○ Nés en 2017 et après | = Poussins  | < ou = 9 ans |
| ○ Nés en 2015 et 2016  | = Benjamins | 10/11 ans    |
| ○ Nés en 2013 et 2014  | = Minimes   | 12/13 ans    |
| ○ Nés en 2011 et 2012  | = Cadets    | 14/15 ans    |
| ○ Nés en 2009 et 2010  | = Juniors   | 16/17 ans    |
| ○ Nés en 2008 et avant | = Séniors   |              |

Chaque nageur est invité à s'inscrire, en individuel, **au minimum à 2 épreuves individuelles** prévues au programme.

Les responsables de section seront les garants de la **conformité administrative des jeunes** qu'ils accompagnent à cette rencontre :

- Licence fédérale FFESSM de la saison en cours
- Autorisation parentale pour les mineurs (même accompagnés) à participer à des compétitions

Pour former **un relais**, il faut **4 nageurs, du même club si possible, toutes catégories confondues** : 2 filles + 2 garçons (1 fille et 1 garçon en bipalmes et 1 fille et 1 garçon en monopalmes ou bipalmes). *Nous pourrons compléter des relais avec les forces vives présentes.*  
L'ordre du départ se fait comme suit :

- 1 garçon en bipalmes
- 1 fille nage en bipalmes
- 1 garçon en monopalme ou bipalmes
- 1 fille en monopalme ou bipalmes

**Le nombre et la composition des relais devront être déclarés par l'accompagnateur, au secrétariat dès le début de la rencontre.**

*Afin de faciliter l'organisation, nous demandons aux accompagnateurs d'envoyer vos **listes de jeunes participants, avec leur date de naissance et les épreuves qu'ils souhaitent nager, à l'adresse mail suivante : [mariefrance.meunier.nap@gmail.com](mailto:mariefrance.meunier.nap@gmail.com) au plus tard le 06 janvier 2026.***

Club								
Nom	Prénom	Date de Naissance	25AP	50Bi	50SF	100Bi	Relais	Autorisation parentale

#### IV. Programme

- 13h30 : Accueil et confirmation des inscriptions – *Nicole Etchebarne*
- 13h45 : Accès aux vestiaires, mise en tenue
- 14h00 : Rassemblement des nageurs sur le bassin  
Ateliers NAP : Plongeurs, Monopalme, Culbutes, ..., Echauffement
- 14h40 : Explication du protocole de départ *par Cédric Meunier*
- 14h45 : Début de la rencontre
  - 100m Bi Femme
  - 100m Bi Homme
  - 50m SF Femme
  - 50m SF Homme
  - Pause
    - 50m Bi Femme
    - 50m Bi Homme
    - 25m AP Femme
    - 25m AP Homme
  - Pause
    - 4 x 50m MM
- 16h15 : Sortie du bassin
- 16h30 : Remise des récompenses – *Les médailles sont offertes par le CODEP33*  
*Pot de l'Amitié offert par le CESAL*

#### V. Chronométrage et Classements

- Le chronométrage sera
  - Manuel
  - Assuré par des Juges Régionaux qui pourront doubler des **parents volontaires**
- Les classements sont déterminés en fonction
  - Des catégories
  - Du total des points des 2 meilleures performances de la rencontre
- Le classement des relais se fera au temps d'arrivée.

## **VI. Organisation**

- Responsables organisation
  - Marie-France Meunier-Castagneyrol
  - Nicole Etchebarne
- Secrétariat
  - Nicole Etchebarne
- Juge arbitre
  - Cédric Meunier
- Sécurité
  - Se référer au POSS de la Piscine Municipale de Lormont

**Pour toutes interrogations : 06 59 97 54 58 ou par mail [mariefrance.meunier.nap@gmail.com](mailto:mariefrance.meunier.nap@gmail.com)**

