

Comité Départemental de l'Aude

CALENDRIER 2009 - 2010

Dimanche 8 Novembre 2009 à Narbonne

1° Circuit Départemental Qualificatif (98 et -)

MATIN Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
50 Dos 200 Papillon 100 Brasse 200 NL 400 4N 50 Papillon 200 Dos 800NL/1500 NL	50 NL 200 Brasse 100 Papillon 200 4N 400 NL 50 Brasse 100 Dos 100 NL

Samedi 14 Novembre 2009 à Trèbes

Interclubs Toutes Catégories

1° Réunion Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	2° Réunion Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
10x100 NL Dames 10x100 NL Messieurs 400 NL Dames 100 Dos Messieurs 200 Dos Dames 1500 NL Messieurs 50 NL Dames 100 Brasse Messieurs 200 Brasse Dames 100 NL Messieurs 200 NL Dames 100 Papillon Messieurs 200 Papillon Dames 200 4N Messieurs 400 4N Dames	400 NL Messieurs 100 Dos Dames 200 Dos Messieurs 800 NL Dames 50 NL Messieurs 100 Brasse Dames 200 Brasse Messieurs 100 NL Dames 200 NL Messieurs 100 Papillon Dames 200 Papillon Messieurs 200 4N Dames 400 4N Messieurs 4x100 4N Dames 4x100 4N Messieurs

[Voir programme régional](#)

Samedi 21 Novembre 2009 à Limoux

1° Journée Avenirs (2001 et +), Poussins (1999/2000)

Échauffement : 14h30 - Début des épreuves : 15h00

1° Bloc : 25 Papillon, 25 Dos, 25 Brasse, 25 NL, 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL

2° Bloc : 100 4Nages, 200 4Nages, 400 NL

Le nageur peut nager au choix 3 épreuves par Journée Avenir, Poussin :

2 épreuves du 1^{er} bloc et 1 une épreuve du 2^e bloc

Récompenses : A la fin des 4 Journées Avenir Poussin un classement à la table de cotation sera effectué. Ce classement récompensera les 3 premiers filles et garçons de chaque années d'âge : 2002, 2001, 2000, 1999

Dimanche 6 Décembre 2009 à Carcassonne

2° Circuit Départemental Qualificatif (98 et -)

MATIN Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
50 Dos 200 Papillon 100 Brasse 200 NL 400 4N 50 Papillon 200 Dos 800NL/1500 NL	50 NL 200 Brasse 100 Papillon 200 4N 400 NL 50 Brasse 100 Dos 100 NL

Dimanche 13 Décembre 2009 à Trèbes

Éliminatoires Interclubs Poussins et Benjamins

Programme régional pour les poussins : 1999/2000, (2 nageurs de 2001 max par équipe)

Équipe de 6 nageurs, 50 de chaque nage, 200 NL, 100 4N, relais 6x50 NL

Programme National pour les benjamins : 1997/1998

Équipe de 4 nageurs, 100 de chaque nage et les 4 nageurs font 200 4N, relais 4x50 NL

Échauffement : 13h00 Début des épreuves : 13h30
50 Papillon Poussins 50 Dos Poussins 50 Brasse Poussins 50 NL Poussins 100 Papillon Benjamins 100 Dos Benjamins 100 Brasse Benjamins 100 NL Benjamins 200 NL Poussins 100 4N Poussins 200 4N Benjamins Entracte 4x50 NL Poussins 4x50 NL Benjamins

Dimanche 10 Janvier 2009 à Trèbes

Challenge départemental des maîtres (85 et avant)

PROGRAMME de la COMPÉTITION
Ouverture des portes à 08h45 Début des épreuves à 9h15
200m 4 nages Dames & Hommes 200m brasse Dames & Hommes 100m nage libre Dames & Hommes 200m papillon Dames & Hommes 800/1500 Dames & Hommes 50m dos Dames & Hommes Relais 4x50m NL Mixte 400m nage libre Dames & Hommes 50m papillon Dames & Hommes 100m brasse Dames & Hommes 200m dos Dames & Hommes Relais 4x50m 4 Nages Dames & Hommes 50m nage libre Dames & Hommes 100m papillon Dames & Hommes 200m nage libre Dames & Hommes 400m 4nages Dames & Hommes 50m brasse Dames & Hommes 100m dos Dames & Hommes Relais 4x50m NL Dames & Hommes

Repas offert par le club

Dimanche 17 Janvier 2010 à Carcassonne

3° Circuit Départemental Qualificatif (98 et -)

MATIN Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
50 Dos 200 Papillon 100 Brasse 200 NL 400 4N 50 Papillon 200 Dos 800NL/1500 NL	50 NL 200 Brasse 100 Papillon 200 4N 400 NL 50 Brasse 100 Dos 100 NL

Dimanche 31 Janvier 2010 à Trèbes

1° Natathlon (97/98)

Matin Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h15	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
800 NL Filles 50 Papillon Garçons & Filles 100 NL Garçons & Filles 400 4N Garçons	800 NL Garçons 50 Dos Filles & Garçons 50 Brasse Filles & Garçons 400 4N Filles

Dimanche 7 Février 2010 à Castelnaudary

2° Journée Avenirs (2001 et +), Poussins (1999/2000)

Échauffement : 14h30 - Début des épreuves : 15h00

1° Bloc : 25 Papillon, 25 Dos, 25 Brasse, 25 NL, 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL

2° Bloc : 100 4Nages, 200 4Nages, 400 NL

Le nageur peut nager au choix 3 épreuves par Journée Avenir, Poussin :

2 épreuves du 1^{er} bloc et 1 une épreuve du 2^e bloc

Dimanche 28 Février 2010 à Narbonne

2° Natathlon (97/98)

Matin Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h15	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
800 NL Garçons 50 Dos Filles & Garçons 50 Brasse Filles & Garçons 400 4N Filles	800 NL Filles 50 Papillon Garçons & Filles 100 NL Garçons & Filles 400 4N Garçons

Dimanche 7 Mars 2010 à Castelnaudary

4° Circuit Départemental Qualificatif (98 et -)

MATIN Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
50 Dos 200 Papillon 100 Brasse 200 NL 400 4N 50 Papillon 200 Dos 800NL/1500 NL	50 NL 200 Brasse 100 Papillon 200 4N 400 NL 50 Brasse 100 Dos 100 NL

Samedi 27 Mars 2010 à Trèbes

3° Journée Avenir (2001 et +), Poussins (1999/2000)

Échauffement : 14h30 - Début des épreuves : 15h00

1° Bloc : 25 Papillon, 25 Dos, 25 Brasse, 25 NL, 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL

2° Bloc : 100 4Nages, 200 4Nages, 400 NL

Le nageur peut nager au choix 3 épreuves par Journée Avenir, Poussin :

2 épreuves du 1^{er} bloc et 1 une épreuve du 2^e bloc

Relais 4x25 NL Mixte pour les Avenir

Relais 4x50 NL Mixte pour les Poussins

Dimanche 28 Mars 2010 à Castelnaudary

3° Natathlon (97/98)

Matin	Après-midi
Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h15	Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
400 4N Filles & Garçons 50 Dos Filles & Garçons 50 Brasse Filles & Garçons 50 Papillon Garçons & Filles	800 NL Filles 100 NL Garçons 100 NL Filles 800 NL Garçons

Dimanche 2 Mai 2010 à Narbonne

4° Journée Avenir (2001 et +), Poussins (1999/2000)

Échauffement : 14h30 - Début des épreuves : 15h00

1° Bloc : 25 Papillon, 25 Dos, 25 Brasse, 25 NL, 50 Papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL

2° Bloc : 100 4Nages, 200 4Nages, 400 NL

Le nageur peut nager au choix 3 épreuves par Journée Avenir, Poussin :

2 épreuves du 1^{er} bloc et 1 une épreuve du 2^e bloc

Dimanche 16 Mai 2010 à Carcassonne

5° Circuit Départemental Qualificatif (98 et -)

MATIN	Après-midi
Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
50 Dos 200 Papillon 100 Brasse 200 NL 400 4N 50 Papillon 200 Dos 800NL/1500 NL	50 NL 200 Brasse 100 Papillon 200 4N 400 NL 50 Brasse 100 Dos 100 NL

Dimanche 6 Juin 2010 à Lézignan

4° Journée Avenirs (2001 et +), Poussins (1999/2000), Benjamins (1997/1998)

Challenge Marceau Gay

Matin Échauffement : 9h00 Début des épreuves : 9h30	Après-midi Échauffement : 14h00 Début des épreuves : 14h30
50 Brasse 100 Papillon 100 4N 50 Dos 100 NL	50 NL 100 Brasse 50 Papillon 100 Dos 10x25 NL Mixte

Limite à 4 courses par nageurs.

Pour les Avenirs, récompenses pour les 3 premiers par années d'âge.

Pour les Poussins et Benjamins récompenses pour les 3 premiers par catégories d'âge.

Samedi 12 et Dimanche 13 Juin 2009 à Castelnaudary

Meeting Aréna - Championnats de l'Aude Open

Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30	MATIN Échauffement : 8h45 Début des épreuves : 9h30	Après-midi Échauffement : 13h45 Début des épreuves : 14h30
50 Dos 100 Brasse 200 Papillon 200 NL 400 4N 4x50 NL	50 Brasse 50 NL 100 Papillon 200 Dos 200 Brasse 800 NL Filles 400 NL Garçons	50 Papillon 200 4N 400 NL Filles 1500 NL Garçons 100 Dos 100 NL 4x50 4N

Dimanche 20 Juin 2010 à Carcassonne

Meeting de la Ville de Carcassonne