



# BULLETIN OFFICIEL

D'INFORMATION

De la Ligue Île-de-France de Natation



## SOMMAIRE

### A LA UNE

- 01 La France :  
3ème nation européenne aux Championnats d'Europe

### NATATION COURSE

- 04 Deux franciliens sélectionnés pour participer au FOJE  
04 Résultats des Championnats de France Jeunes  
08 De Meilleures Performances Françaises améliorées lors des dernières compétitions

### EAU LIBRE

- 09 Coupe du Monde Eau Libre au Parc de la Villette  
10 Un regroupement au CNSD

### NATATION ARTISTIQUE

- 11 CR - Commission Natation Artistique  
11 Résultats Finale Nationale Avenirs et Jeunes  
12 Championnats de France Seniors - TC  
13 Championnats d'Europe Jeunes de Natation Artistique

### FORMATION

- 14 Pose de la première pierre à Redon pour la Formation « Académie de la Natation »  
15 La natation et la trainée

### INSTITUTIONNEL

- 15 La Nuit de l'Eau devient Le Défi de l'Eau !  
16 Des Bassins Mobiles en Région Parisienne  
17 Quelques règles pour se baigner en toute sécurité

### OFFRE D'EMPLOI

- 18 Toutes nos offres

## La France : 3ème nation européenne aux Championnats d'Europe

Du Lundi 4 au dimanche 10 juillet, Bucarest a accueilli les Championnats d'Europe Juniors (CEJ). L'équipe de France s'est brillamment illustrée lors de cette compétition avec 13 médailles (4 🥇 6 🥈 3 🥉 ) et termine 3ème nation européenne.

Nos francilien.ne.s ont été partie prenante dans la réussite de cette équipe de France Juniors.



## A LA UNE - CHAMPIONNAT D'EUROPE DE BUCAREST

### Résultats des athlètes franciliens



Mary-Ambre Moluh de l'US CRETEIL NATATION a reçu le trophée de la meilleure nageuse.



Mary-Ambre MOLUH de l'US CRETEIL NATATION est devenue **championne d'Europe Junior** sur le 50m dos en 27.74 (nouveau record des championnats) et a obtenu le bronze sur le 100m dos en 1:01.36.



Alexa REYNA de l'ES MASSY NATATION s'est hissée sur la deuxième marche du podium au 1500m NL en 16:21.46 (record personnel) et au 800m NL en 8:38.04 (record personnel).



## A LA UNE - CHAMPIONNAT D'EUROPE DE BUCAREST



🏅🏅 Justine DELMAS du CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE ; est devenue Vice-championne d'Europe du 200 Brasse en 2:26.86 et du 100m brasse en 1:08.80 (record personnel).



🏅 Le relais 4x100m 4 nages mixte composé de Mary-Ambre MOLUH de l'US CRETEIL NATATION, Lucien VERGNES, Yohan AIRAUD et Giulia ROSSI-BENE a conquis le titre européen en 3:50.55.

🏅 Le relais 4x100m 4 nages féminins composé de Mary-Ambre MOLUH de l'US CRETEIL NATATION (1:01.78), Justine DELMAS du CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE, Tabatha AVETAND et Giulia ROSSI-BENE est devenu champion d'Europe en 4:05.33

🏅 Le relais 4x100m nage libre féminin, composé de 2 franciliennes, Mary-Ambre MOLUH (55.62) de l'US CRETEIL NATATION, Emmy PREITER, Mélora TROMPETTE du CN OZOIR LA FERRIERE et Giulia ROSSI-BENE qui a remporté la médaille l'argent.

Mathias MERCADAL de la JA DRANCY, entraîneur en chef de la sélection et Guillaume BENOIST, entraîneur de la sélection étaient aussi à Bucarest.

Tous les résultats de la compétition [en lien ici](#).

## NATATION COURSE

## 2 franciliens sélectionnés pour participer au FOJE



Félicitations à Alexandre CHALENDAR du STADE-FRANÇAIS OLYMPIQUE COURBEVOIE et Marko KARADZIC du CLAMART NATATION 92 pour leur sélection en équipe de France afin de participer au Festival Olympique de la Jeunesse Européenne, qui aura lieu, à Banska Bystrica, du 25 au 29 juillet.

## Résultats des Championnats de France Jeunes

Félicitations à tous les nageurs et nageuses des clubs franciliens qui ont participé aux Championnats de France Jeunes, à Pau, du 12 au 15 juillet 2022. Les podiums de cette compétition ont été établis au cumul des temps Finale + Série.

Félicitations particulières à :



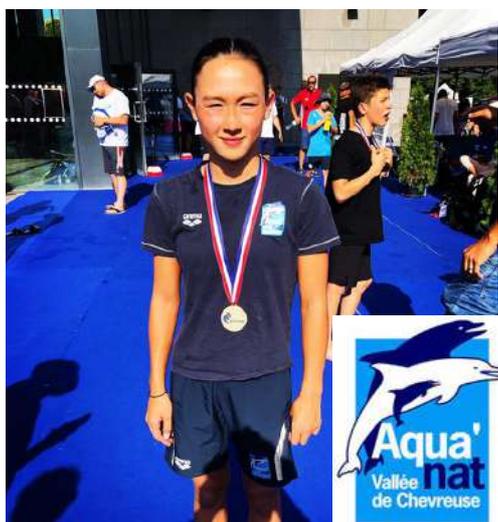
**Kira MARTI (UKRAINE) de l'US IVRY-SUR-SEINE :**

-  Première et médaille d'or Jeune 3ème année du 200m Papillon
-  Première et médaille d'or Jeune 3ème année du 100m Papillon
-  Médaillée d'argent au 200m 4N Jeune 3ème année
-  Médaillée d'argent au 400m 4N Jeune 3ème année

## NATATION COURSE

**Lilou SAUZEAU de la SN VERSAILLES :**

-  Championne de France Jeune 3ème année du 1500m NL
-  Médaille d'argent au 800m NL Jeune 3ème année
-  Médaille d'argent au 200m Brasse Jeune 3ème année
-  3ème du 200m 4N Jeune 3ème année
-  3ème du 100m Brasse Jeune 3ème année
-  3ème du 400m 4N Jeune 3ème année

**Emma SANANIKONE de l'AQUA VALLEE-DE-CHEVREUSE :**

-  Championne de France Jeune 1er/2ème année du 200m 4N
-  Championne de France Jeune 1er/2ème année du 100m Dos (MPF 12 ans en 1'08"83)
-  Championne de France Jeune 1er/2ème année du 50m Dos (MPF 12 ans en 31"91)
-  Championne de France Jeune 1er/2ème année du 200m Dos
-  Médaille d'argent au 50m Papillon 1er/2ème année.
-  3ème du 100m NL Jeune 1er/2ème année.

**XAYGNABOUN-MOUNIER Laurine du CA ORSAY :**

-  Championne de France Jeune 3ème année du 50m Dos
-  Médaille d'argent au 50m Papillon Jeune 3ème année
-  3ème du 100m Papillon Jeune 3ème année

**Lilia AZIZI du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE :**

-  Championne de France Jeune 3ème année du 400m NL
-  Championne de France Jeune 3ème année du 200m NL.
-  Médaille d'argent au 100m NL Jeune 3ème année
-  3ème du 50m NL Jeune 3ème année

## NATATION COURSE



**CIRON VIDIL Lilou** du VAL D'ESSONNE MENNECY AQUA CLUB

🥉 3ème du 100m Dos Jeune 3ème année



🥈 **BETTIUÏ Ferroudja** du SN MONTGERON  
Médaille d'argent au 200m Dos 1er/2ème année.  
🥉 3ème du 100m Dos Jeune 1er/2ème année



🥉 **MASSOU Alexia** du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE  
3ème du 200m Brasse Jeune 1er/2ème année



**NKALA LIASHCHYNSKI Vadim** du CLUB DES NAGEURS DE PARIS  
🥇 *Champion de France Jeune 1er/2ème année du 50m Brasse*



🥉 **GUNTZBERGER Matthias** de la SN VERSAILLES  
3ème du 1500 NL Jeune 1er/2ème année

# NATATION COURSE

## RELAIS :



🏅 **Le relais 4 x 100 4N mixte** du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE composé de Seifeddine AZIZI, Alexia MASSOU, Lilia AZIZI et Pierre-Orso MARIANI termine 3ème



🥈 **Le relais 4 x 100 NL mixte** du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE composé de Seifeddine AZIZI, Ella JAFFUEL, Lilia AZIZI et Pierre-Orso MARIANI termine 2ème



🥇 **Le Relais 4 x 100 NL Dames** du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE composé de Ella JAFFUEL, Anaïs RAULT, Roxane ALL TAMBA, Lilia AZIZI devient Champion de France

Retrouvez tous les résultats [ici](#)

CREDITS PHOTOS : Les sites Facebook des différents clubs

## NATATION COURSE

## De Meilleures Performances Françaises améliorées lors des dernières compétitions



Plusieurs franciliennes ont actualisé des Meilleures Performances Françaises lors des Championnats d'Europe Juniors :

Félicitations à **Alexa REYNA** de l'ES MASSY pour la MPF 17 ans réalisée au 1500 NL en 16'21"46 et à **Justine DELMAS** du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE pour la MPF 17 ans réalisée au 100 Brasse en 1'08"80.

**Mary-Ambre Moluh** de l'US CRETEIL NATATION améliore quant à elle le record des championnats d'Europe Juniors au 50m Dos par deux fois en 27"75 en demi-finale et en 27"74 en finale.

C'est au tour des Jeunes d'être mis à l'honneur, lors des championnats de France Jeune, à Pau, **Emma SANANIKONE** de l'AQUA VALLE-DE-CHEVREUSE améliore 2 Meilleures Performances Françaises 12 ans :

- 1- MPF 12 ans au 50m Dos en 31"91
- 2- MPF 12 ans au 100m Dos en 1'08"83

## EAU LIBRE

## Coupe du Monde Eau Libre au Parc de la Villette

Plusieurs de nos franciliens ont prit part à l'étape de Coupe du Monde Eau Libre, à Paris, au Parc de la Villette, les 9 et 10 juillet.

Félicitations à Caroline JOUISSE de l'AAS SARCELLES NATATION 95 qui termine première française sur l'épreuve du 10km avec la 9ème place. Félicitations aussi à Axel REYMOND de l'AAS SARCELLES 95 NATATION qui termine lui aussi premier français sur l'épreuve du 10km et à la 6ème place. Bravo à Marcel SCHOUTEN de l'AAS SARCELLES NATATION 95 pour sa 9ème place, à Alexis VANDEVELDE de la SN VERSAILLES pour sa 26ème place, à Matthieu MAGNE de l'AAS SARCELLES NATATION 95 pour sa 30ème place, à Alexandre VERPLAETSE de l'AAS SARCELLES NATATION 95 pour sa 42ème place et à Valentin DUTEIL de l'AAS SARCELLES NATATION 95 pour sa 51ème place.

Les équipes de France terminent 5ème et 7ème du relais 4 x 1500m. Caroline JOUISSE et Axel REYMOND de l'AAS SARCELLES NATATION ont pris part à ces relais.

C'est avec un immense plaisir que le Président de Ligue Ile-de-France de Natation et Vice-Président de la FFN, Lazreg Benelhadj a remis les récompenses du 10km femme et homme en compagnie de Pierre Rabadan, Adjoint aux sports de Paris, Hussein Al Mussallam, Président de la FINA et Quentin Gesell, Maire de Ville de Dugny et Vice-Président de la Métropole du Grand Paris.

Tous résultats [ici](#).



## EAU LIBRE

# Un regroupement au CNSD

Le jeudi 7 juillet s'est tenu un regroupement au CNSD avec les autorités militaires, deux nageurs médaillés des championnats du Monde (Axel Reymond et Ana Marcela Cunha) et le staff brésilien. Occasion pour la Présidente de la Commission Natation Eau Libre de la Ligue Ile-de-France de Natation, Fabienne CHARLOPIN et Guy CANZANO, président du CD 95 et de l'AAS SARCELLES NATATION 95 de mettre en valeur cette discipline pratiquée sur le CNSD.



## NATATION ARTISTIQUE

# CR - Commission Natation Artistique

### Calendrier prévisionnel 2022-2023

- COMMISSION PLEINIÈRE LIGUE : 28 SEPTEMBRE 2022
- COLLOQUE NOUVEAUX RÈGLEMENTS & NOUVEAU JUGEMENT (visio FFN) : 5/6 NOVEMBRE 2022
- SYNCHRO NAT : 20 NOVEMBRE 2022
- JOURNÉES D'AUTOMNE : 26/27 NOVEMBRE 2022
- SYNCHRO NAT : 11 DÉCEMBRE 2022
- CHAMPIONNATS DE France HIVER : 15 AU 18 DÉCEMBRE 2022
- COLLOQUE NATIONAL INSEP : 21/22 JANVIER 2023
- CHALLENGE NEPHELIANE : 28/29 JANVIER 2023
- TOURNOI BALLET : 11/12 FEV 2023
- N2 JUNIORS : 25/26 MARS 2023
- N3 JEUNES : 8/9 AVRIL 2023
- CHAMPIONNATS DE FRANCE N1 & ELITE JUNIORS : 10 au 16 AVRIL 2023
- N2 JEUNES : 6/7 MAI 2023
- N3 AVENIRS : 13/14 MAI 2023
- CHAMPIONNATS DE FRANCE N1 & ELITE JEUNES : 22 au 28 MAI 2023
- ELIMINATOIRES CHALLENGE : 3 /4 JUIN 2023
- FINALE CHALLENGE : 17/18 JUIN 2023
- N2 AVENIRS/TC : 10/11 JUIN 2023
- POUSSINES/SYNCHRO NAT : 24/25 JUIN 2023
- CHAMPIONNATS DE FRANCE AVENIRS & TC : 27/06 AU 1ER JUILLET 2023

Les règlements seront transmis au plus vite, dès que les règlements fédéraux auront été édités.

## Résultats Finale Nationale Avenirs et Jeunes

Félicitations à tous les nageurs et nageuses qui ont participé à cette Finale Nationale.

### 2009

filles

3ème: Yaelle AYALON JEGOUX : CA ORSAY 

5ème: Aliya HIMMI : GPS CORBEIL ESSONNES

11ème: Line RAGUIN : ES MASSY

20ème: Emma ROUIDI : AQUACLUB LE PECQ MARLY

### 2010

Garçons

1er: Will-Yann ALAVEZ : GPS CORBEIL ESSONNES 

5ème: Clément GERARD : AS NS LES AQUARINES

## NATATION ARTISTIQUE

### Filles

1ère: Carla PUSTA : AS NS LES AQUARINES   
 8ème: Selena FARON : AS NS LES AQUARINES  
 14ème: Margot PROST DUMONT : CN BRUNOY  
 15ème: Anissa DABAB : ES MASSY

### 2011

#### Garçons

2ème: Romael ALAVEZ : GPS CORBEIL ESSONNES 

### Filles

1ère: Angela RAMIREZ : GPS CORBEIL ESSONNES   
 4ème: Alice LAFOSSE : GPS CORBEIL ESSONNES  
 6ème: Irina EPIFANOVA : STADE FRANÇAIS  
 7ème: Darine BEN HARIZ : GPS CORBEIL ESSONNES

### 2012

#### Garçons

1er: Dylan FREITAS : GPS CORBEIL ESSONNES 

### Filles

4ème: Sofia DJERDJAR : GPS CORBEIL ESSONNES  
 12ème: Pernelle BREVET : AS NS LES AQUARINES

### Duos Avenirs

1er: GPS CORBEIL ESSONNES : Agata RAMIREZ & Charlie BONNIN   
 7ème: GPS CORBEIL ESSONNES : Angela RAMIREZ & Alice LAFOSSE  
 16ème: MOUETTES DE PARIS : Elea LATCHIMY & Olivia SEYRAT  
 17ème: STADE FRANÇAIS : Julia & Magdalena DOMIN

### Duos mixtes Avenirs

2ème: GPS CORBEIL ESSONNES : Will-Yann ALAVEZ & Lila IDDIR   
 3ème: GPS CORBEIL ESSONNES : Dylan FREITAS & Thanina MOUSSOUNI 

## Championnats de France Seniors - TC

### Duo mixte

3ème: AS NS LES AQUARINES : Florane PASQUIER & Maxence BELAIR 

Dans les autres épreuves pas de médailles mais de belles performances des clubs STADE FRANÇAIS, MOUETTES DE PARIS, GARCHES AS, NYMPHEAS RUEIL MALMAISON, CERGY PONTOISE AQU'ARTISTIQUE, ELAN CHEVILLY LARUE, JEANNE D'ARC DRANCY, AS NS LES AQUARINES

## NATATION ARTISTIQUE

Félicitations à Oriane JAILLARDON et Laëlys ALAVEZ du GPSCEA pour leurs récents résultats internationaux : toutes les deux ont participé activement à la réussite de l'équipe de France lors des Championnats d'Europe Juniors qui ont lieu, à Alicante, du 27 Juin au 4 Juillet : Médaille d'argent en équipe technique et Médaille de bronze en équipe libre.

Laëlys LAVA EZ est sélectionnée pour participer aux Championnats du Monde Jeunes qui se dérouleront en août, la Ligue Ile-de-France de Natation lui souhaite de bons Championnats. Oriane JAILLARDON a également participé aux Championnats du Monde Seniors ; elle a terminé 4ème avec l'équipe technique et 9ème du solo Technique

La commission Natation Artistique vous souhaite un bel été et vous donne rendez-vous en septembre pour sa commission plénière.

## Championnats d'Europe Jeunes de Natation Artistique

Plusieurs nageuses du club du GPS CORBEIL-ESSONNES AQUATIQUE sont sélectionnées en équipe de France Jeune afin de participer au prochain Championnats d'Europe Jeune.

La Ligue Ile-de-France tient à féliciter ces jeunes athlètes !!!



## FORMATION

## Pose de la première pierre à Redon pour la Formation « Académie de la Natation »

La première formation Académie de la Natation (AdN) a eu lieu, du dimanche 3 au vendredi 8 juillet 2022, à Redon (Bretagne). Trois entraîneurs internationaux, Marc BEGOTTI, Richard MARTINEZ et Jean-Lionel REY accompagnés de Nicolas GUY, Responsable Développement de la Ligue Ile-de-France de Natation, ont guidé les stagiaires instructeurs des différentes régions françaises lors de cette formation. Ce regroupement avait pour but de créer un réseau de formateurs partageant une démarche commune et performante de construction du nageur. Trois stagiaires franciliens sont venus se former pour devenir instructeurs : Yann CALLANQUIN, Matthieu DECAEN et Guillaume BESNARD.

La Ligue Ile-de-France félicite ces 3 stagiaires pour leur implication dans le processus de formation et pour leur investissement lors de cette formation.



## FORMARTION

# La natation et la trainée

Article intéressant au sujet de la trainée en natation, cliquez sur l'image pour le lien.



## INSTITUTIONNEL

# La Nuit de l'Eau devient Le Défi de l'Eau !



Après deux éditions perturbées par les conditions sanitaires, la Fédération Française de Natation et UNICEF France ont décidé de proposer une nouvelle formule plus adaptée aux objectifs de chacun.

Qui dit nouvelle formule dit nouvelle appellation. La Nuit de l'Eau devient Le Défi de l'Eau et rassemblera l'ensemble des acteurs de l'événement autour d'activations diverses dans le but de collecter un maximum de dons pour le programme WASH d'UNICEF France.

Nous sommes donc heureux de vous annoncer que l'ensemble des clubs sont invités à se mobiliser pour le Défi de l'Eau le 15 octobre 2022 !

Pour en savoir plus cliquez [ici](#).

## INSTITUTIONNEL

## Des Bassins Mobiles en Région Parisienne

Cet été, plusieurs Bassins Mobiles seront installés en Ile-de-France pour permettre à des centaines d'enfants de développer des compétences afin de devenir nageur.

La ville de Bezons a inauguré son nouveau Bassin Mobile, le vendredi 8 juillet, en présence de plusieurs personnalités : Camille Lacourt, membre du Comité Directeur de la Ligue, Evelyne Ciriegi, membre du Comité Directeur de la Ligue et Présidente du CROSIF, Lazreg Benelhadj, Président de la Ligue IDF de Natation et Vice-Président de la FFN, Laurent Ciubini, Directeur Général de le FFN et Nessrine MENHAOUARA, Maire de Bezons, accompagnée de plusieurs collaborateurs. Le bassin installé à Bezons, en intérieur, restera le temps de la fermeture de la piscine pour travaux et accueillera divers publics dont les scolaires dès septembre. Félicitations à la ville de Bezons pour cette inauguration réussie.

Le 13 juillet, c'était au tour de Villetaneuse d'inaugurer son Bassin Mobile. Le Président de la Ligue Ile-de-France de Natation et Vice-Président de la FFN, Lazreg Benelhadj ainsi que Camille Lacourt, membre du comité directeur de la LIFN, Tony Estanguet, président du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques de Paris et Laurent Ciubini, Directeur Général de le FFN étaient présents. Félicitations au maire de Villetaneuse et à ses équipes pour la réussite sans faille de cette inauguration.

La ville de Dugny accueille aussi un Bassin Mobile et les activités « Aisance Aquatique » et « J'apprends à Nager » ont déjà débuté. Le dernier Bassin Mobile francilien est en cours d'installation sur la commune de L'Île-Saint-Denis.

La Ligue Ile-de-France de Natation est heureuse d'avoir pu accompagner la FFN dans le développement de ses nouveaux bassins d'apprentissage sur la région et remercie ses partenaires institutionnels l'Agence Nationale du Sport et Paris 2024.

Si vous souhaitez en savoir plus, [voici un lien](#).

Vidéo d'information [ici](#) et vidéo qui met bien en valeur ce dispositif [ici](#).

Bonne saison à tous !



## INSTITUTIONNEL

# Quelques règles pour se baigner en toute sécurité

La campagne du ministère des sports en lien [ici](#).



~ Baignades ~

## ATTENTION AUX NOYADES DES ENFANTS !

**VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX !**

Aucun dispositif de sécurité ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillés.

Baignez-vous en même temps que votre enfant, restez toujours avec lui quand il joue au bord de l'eau

OU

Désignez un **SEUL ADULTE** sachant nager responsable de la surveillance

Ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne

Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette

Ne vous absentez pas, même quelques instants.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Chaque été, les noyades accidentelles provoquent environ 50 décès chez les enfants de moins de 18 ans. Un manque de surveillance est relevé dans 1 noyade sur 2.

**VOTRE ENFANT A « BU LA TASSE » : LES SIGNES D'ALERTE D'UNE NOYADE**

FATIGUE et/ou TENDANCE À S'ENDORMIR

SIGNES RESPIRATOIRES : TOUX et/ou ESSOUFFLEMENT et/ou LÈVRES BLEUES

VOMISSEMENTS

Si votre enfant n'est pas comme d'habitude après plusieurs minutes, et en particulier s'il présente l'un ou plusieurs de vos signes, il faut rapidement prévenir les secours. La noyade dite « sèche », c'est-à-dire sans eau dans les poumons et sans aucun signe d'alerte, n'existe pas.

**NUMEROS D'APPEL D'URGENCE : 15 - 18 - 112**

Pour plus d'informations : <https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades> [www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

PRÉVENTION DES NOYADES ET DÉVELOPPEMENT DE L'AISANCE AQUATIQUE

## Pour se baigner en toute sécurité

Swimming safely

DROWNING PREVENTION AND BUILDING CONFIDENCE IN THE WATER

**Apprenez tous à nager !**  
Let's all learn how to swim!

**Baignez-vous toujours avec vos enfants**  
Always go swimming with your kids

**Choisissez les zones de baignade surveillées**  
Choose lifeguarded swimming areas

**Tenez compte de votre état de forme**  
Be aware of your fitness levels and abilities

Tout sur : [www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/)  
Find out more at:

EN PARTENARIAT AVEC



# VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX !!

## Offre d'emploi

A close-up photograph of a person's hand holding a small white rectangular card. The person is wearing a dark suit jacket and a white shirt. The card contains text in a typewriter-style font. The background is a solid dark blue color.

**Retrouvez toutes les  
offres d'emploi  
publiées sur le site de  
la Ligue sont**

**[ici](#)**

## Nos partenaires



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**PARIS**

Ville candidate  
Jeux Olympiques de 2024





## Ligue Île-de-France de Natation

163 Boulevard Mortier - 75020 Paris

Email : [lif@lif-natation.fr](mailto:lif@lif-natation.fr)

Site web : [www.lif-natation.fr](http://www.lif-natation.fr)

Facebook: [www.facebook.com/iledefranceNatation](http://www.facebook.com/iledefranceNatation)

Instagram: [www.instagram.com/ligue\\_idf\\_natation](http://www.instagram.com/ligue_idf_natation)

LinkedIn: