



BULLETIN OFFICIEL

D'INFORMATION

De la Ligue Île-de-France de Natation



SOMMAIRE

A LA UNE

- 01 Des records battus lors des Championnats du Monde 25m à Melbourne (Australie) .

Institutionnel

- 02 Article d'Alexandre Terinni
06 Des conférences en relation avec le mouvement sportif
06 Remise du prix "Gloire du sport" pour Stéphane LECAT

Natation Course

- 07 Championnats de France de Nage Hivernale
07 Championnats de France Handisport à Angers
08 Récap' des Championnats du Monde 25m à Melbourne
10 Récap' des Championnats de France juniors à Massy

Plongeon

- 14 Championnats d'hiver de la LIFN à Saint-Maur

Natation Artistique

- 15 Challenge Néphélie
16 Collectif Avenirs Ile-de-France
17 Championnats de France Jeunes et Juniors HIVER

ERFAN

- 18 Formation INFAN
19 Formation BPJEPS AAN
19 Formation continue PSE1

Offre d'emploi

- 22 Toutes nos offres d'emplois

Des records battus lors des Championnats du Monde 25m à Melbourne (Australie) .

Un record du monde a été battu au relais 4x50 NL mixte français en 1'27''33. Il était composé de deux franciliens : Béryl GASTALDELLO des ETOILES 92 et Maxime GROUSSET du CS CLICHY 92 (Mary-Ambre MOLUH de l'US CRETEIL NATATION a participé à ce relais lors des séries).

Record de France battu en série et en finale au relais 4x100m 4 nages dames composé de deux franciliennes Beryl GASTALDELLO et Mary-Ambre MOLUH de l'US CRETEIL NATATION. Elles terminent 6e en 3'50''28.

Damien JOLY devient Vice-Champion du Monde en petit bassin sur le 1 500 NL en 14'19''62 avec un nouveau record de France !

Record de France battu en série et en finale pour les françaises du relais 4x50m 4 nages dames composé d'une francilienne Béryl GASTALDELLO. Elles terminent 6e en 1'43''96.



Damien Joly, la consécration a attendu le nombre des années



A trente ans, le sociétaire du Stade de Vanves est en train de véritablement éclore. Un avènement tardif amplement mérité dont l'apothéose est programmée dans deux ans, à Paris.

Le 17 août 2022 est à marquer d'une pierre blanche dans l'itinéraire du Varois. Ce jour-là, à Rome, cité de grandeur et de lustre, il s'est paré de sa première médaille dans un grand championnat. En l'occurrence, le bronze continental sur 1 500 mètres. Une consécration aussi méritée que bienvenue à l'orée de la trentaine. Moralité : patience et longueur de temps font plus que force ni que rage, lui qui, par le passé, avait été finaliste mondial sur 800 et 1 500 mètres. Idem aux JO de Rio, toujours sur 1 500 mètres. Sans compter une frustrante quatrième position lors de la précédente édition de l'Euro, en 2021.

L'intéressé sait intuitivement que cet exploit risque fort de changer le cours de sa carrière en officiant comme une libération. « Cela fait du bien car depuis quelques années, je courais après alors que j'étais souvent bien placé, avoue-t-il. Ce résultat n'a pas été provoqué par un déclic particulier. C'est le fruit de ma persévérance et du travail que j'accomplis sans relâche. Il est aussi la preuve qu'il ne faut jamais baisser les bras mais, au contraire, croire en soi. Je vais persévérer dans l'optique des Jeux de Paris où je viserai le podium. »

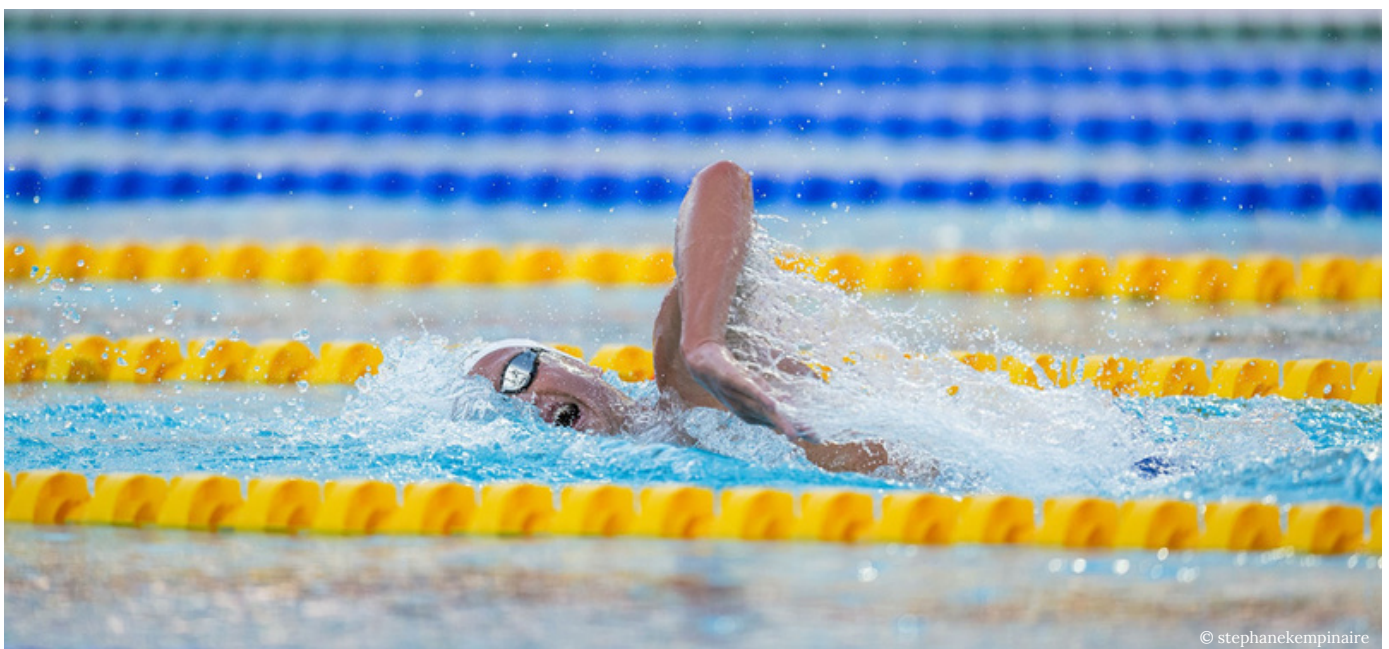
« PARVENIR À NAGER PLUS LONGTEMPS AU SEUIL LACTIQUE »

L'homme est un stakhanoviste dans une spécialité, le fond, sûrement plus ingrate que le sprint, ne serait-ce qu'au regard des charges d'entraînement requises. Il enquille, en effet, en moyenne, entre soixante-quinze et quatre-vingts kilomètres par semaine à raison de dix séances hebdomadaires, sans compter trois autres consacrées à la musculation. A ce rythme-là, mieux vaut avoir la foi chevillée au corps. Ce qui est le cas, assure celui qui a commencé, sans grand succès, par le foot quand il était petiot avant que sa mère ne l'oriente vers les bassins chlorés, à Toulon où, sous les auspices de Murielle Martin, il s'est adjugé son premier titre national en cadets, sur 1 500 mètres déjà. Bref, l'adolescent a d'emblée été dans son élément : *« La natation est, pour moi, une passion. J'aime tout simplement la sensation d'être dans l'eau. Cela m'aide au quotidien. J'ai le sentiment d'être dans un monde un peu à part, seul avec moi-même. »* Au point que le cheminement est quelque peu devenu initiatique :

« J'adore le fait de pouvoir me surpasser ainsi que l'idée de voir jusqu'où je peux repousser mes limites en me préparant au mieux et en maîtrisant tous les paramètres. » C'est pour cela que le Francilien a enchaîné les coachs. Christian Coursimault avec lequel il a découvert les joies des sessions biquotidiennes, Frédéric Barale, Fabrice Pellerin, Franck Esposito ont ainsi été, tour à tour, ses mentors. Il y a quelques semaines, il a quitté Philippe Lucas pour aller s'établir en Italie, à Livourne, où il croule désormais sous la houlette de Stefano Morini.

“

« J'ai besoin de changer régulièrement d'environnement pour voir autre chose, justifie-t-il. C'est ce qui me fait tenir mentalement et physiquement. Avec Stefano, on met moins l'accent sur l'aérobie et le kilométrage pour privilégier la vitesse au seuil lactique et l'anaérobie. Le but est que je parvienne à nager plus longtemps en le maintenant afin de glaner de précieuses secondes. En outre, nous allons très régulièrement en altitude tout en étant l'objet d'un suivi médical extrêmement pointu. »



« AU STADE DE VANVES, TOUT LE MONDE EST AUX PETITS SOINS POUR MOI »



Parallèlement, l'Altoséquanais a pris soin d'assurer ses arrières, une fois qu'il aura fini de tutoyer les lignes d'eau. Titulaire d'un bac Sciences et technologies de la gestion (STG), il a ensuite décroché le Brevet d'État 1er degré et est actuellement en passe de valider le Brevet fédéral n°5 afin d'obtenir le Diplôme d'État supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport (Desjeps) via un système d'équivalences. Une chose est sûre, ce pilier de l'équipe de France est dans la transmission et se verrait bien, plus tard, enseigner son art à des jeunes pousses, histoire de leur faire bénéficier de son expérience. D'ici là, il a intégré, en 2018, le dispositif activé par la police nationale à l'intention des athlètes de haut

niveau et suivi, dans ce cadre, une formation d'agent de la sécurité à Toulouse. Tout sauf un hasard : *« Cette institution véhicule des valeurs auxquelles j'adhère et que l'on retrouve dans le sport : porter les couleurs de son pays, un esprit d'équipe, le sens et le goût de l'effort, la discipline etc. Je ne sais pas encore précisément ce que je voudrai faire plus tard mais je veille à ne me fermer aucune porte. »* Par le biais de la Police nationale, Damien Joly perçoit un salaire mensuel. Surtout, la Commissaire générale Rachel Costard, cheffe de projet de la Mission sport, a, de surcroît, plaidé pour qu'il soit entièrement détaché et ne se consacre qu'à son rêve olympique, hormis l'obligation de participer ponctuellement à certaines actions promotionnelles et autres événements.

« Sans la Police, je ne suis pas certain que j'aurais pu continuer ; sans le Stade de Vanves, où je suis licencié depuis septembre 2021, non plus », admet le Tricolore. Petit flash-back en 2021, quand l'épidémie de Covid-19 battait encore son plein. Montpellier, qui accueillait le groupe de Philippe Lucas, était en proie à des difficultés financières qui l'empêchaient de faire face à ses engagements.



Confronté à cette impasse, Damien Joly a dû trouver un point de chute susceptible de répondre à ses besoins. Il a alors contacté son meilleur ami, Jordan Coelho, pensionnaire du Stade de Vanves, lequel a joué les entremetteurs.

“

« J'ai tout de suite eu un excellent contact avec les dirigeants du Stade de Vanves, raconte le Francilien d'adoption. Nous avons les mêmes envies et les mêmes ambitions. Et d'abord, de représenter la France aux Jeux olympiques. Les clubs qui s'en donnent les moyens ne sont pas légion et il n'est pas évident d'en faire partie. Tout le monde est aux petits soins pour moi et c'est vraiment extrêmement rassérénant. » A la clef, un contrat d'image gage d'une confiance partagée. Dans ces conditions, les performances ne devraient pas tarder à s'enchaîner. Prochain objectif : décrocher un double billet, sur 800 et 1 500 mètres, pour les Mondiaux 2023, à Fukuoka, au Japon, le Pays du soleil levant. Tout un symbole...

Alexandre Terrini



INSTITUTIONNEL

Des conférences en relation avec le mouvement sportif

La Région Ile-de-France par le biais de l'Agence Nationale du Sport organise sur le territoire des conférences en relation avec le mouvement sportif. Elles ont pour but d'aboutir sur des projets sportifs territoriaux en s'appuyant sur les préfets de région avec comme objectif principal de définir les besoins locaux suivants différents thèmes comme le handicap, le sport de haut niveau, le bénévolat sportif ou encore la lutte contre les discriminations. Ces conférences comprennent les services de l'Etat, les collectivités territoriales, le mouvement sportif ainsi que des acteurs du monde économique.

Pour en savoir plus concernant ce sujet, cliquez [ici](#).

Remise du prix "Gloire du sport" pour Stéphane LECAT



Stéphane LECAT est devenu « Gloire du sport ». Cette distinction est remise par la Fédération des Internationaux du Sport Français lors d'une cérémonie et honore les anciens sportifs, dirigeants sportifs, entraîneurs et journalistes sportifs ayant brillé au service du sport français. Evelyne Ciriegi était présente aux côtés de Stéphane en tant que représentante du Comité Régional Olympique et Sportif Français d'Ile-de-France et en tant que membre du Comité Directeur de la Ligue Ile-de-France de Natation. Félicitations Stéphane pour ce nouveau titre !

NATATION COURSE

Championnats de France de Nage Hivernale

Félicitations à tous les nageurs franciliens qui ont participé aux Championnats de France de Nage Hivernale qui ont eu lieu à Megève du 9 au 11 Décembre 2022 et plus particulièrement à nos Champions de France :

Ludivine Blanc de l'AAS SARCELLES NATATION 95 : Championne de France du 50 NL en 29"14, du 100 NL en 1'07"78, du 50 Dos en 33"84.

Audrenn FOINY du CN PLESSIS-ROBINSON : Championne de France du 250m NL en 3'07"71 et du 500m NL en 6'45"81.

Tiffany PIERREJEAN de l'AAS SARCELLES NATATION 95 : Championne de France du 200m Brasse en 3'18"62.

Virgile POIRIER du CSM PUTEAUX : Champion de France du 500m NL en 6'27"93.

Axel REYMOND de l'AAS SARCELLES NATATION 95 : Champion de France du 1000m NL en 11'45"75.

Retrouvez tous les résultats [ici](#). Un article de la FFN sur Axel REYMOND est disponible [ici](#).



Championnats de France Handisport à Angers

Félicitations à tous les nageurs franciliens qui ont pris part aux Championnats de France Handisport à ANGERS du 10 et 11 décembre 2022 et plus particulièrement à Alex PORTAL du CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE qui termine 3ème au classement FINAL général SENIOR-MASTER et toutes catégories.

Retrouvez tous les résultats [ici](#).



NATATION COURSE

Récap' des Championnats du Monde 25m à Melbourne

Maxime GROUSSET du CS clichy 92 :

100m 4 nages : meilleur temps des séries avec un temps de 51"94.

100m nage libre : vice-champion avec un temps de 45"41 (nouveau record personnel).

50m nage libre : 5e en 20"90 (nouveau record personnel).

Relais 4 x50 NL Mixte français : nouveau record du monde en 1'27"33. Ce relais était également composé de 2 autres franciliens : Béryl GASTALDELLO, Mary-Ambre MOLU et Maxime GROUSSET.

Relais 4x50m 4 nages messieurs : 5e en 1'31"41 et ils avaient fait le 2e temps des séries en 1'32"53. Le relais était aussi composé de Carl AITKACI.

200m nage libre : 6e en 1'41"56 (nouveau record personnel).

Un article FFN avec Maxime [ci-joint](#).



Damien Joly du Stade de Vanves:

1500 NL : Vice-Champion du Monde avec un temps de 14'19"62, c'est un nouveau record de France.

Carl AITKACI des ÉTOILES 92 :

100m brasse : 12e temps des séries en 57"68 et 16e en demi-finale avec un temps de 58"12.

Relais 4x50m 4 nages messieurs : 5e en 1'31"41 et ils avaient fait le 2e temps des séries en 1'32"53. Le relais était également composé de Maxime GROUSSET.

50m brasse : 14e temps des demi-finales en 26"41.

Un article FFN avec Carl AITKACI et Antoine VIQUERAT est disponible [ici](#).



NATATION COURSE

Béryl GASTALDELLO des ÉTOILES 92 :

100m nage libre : 7e avec un temps de 52'13.

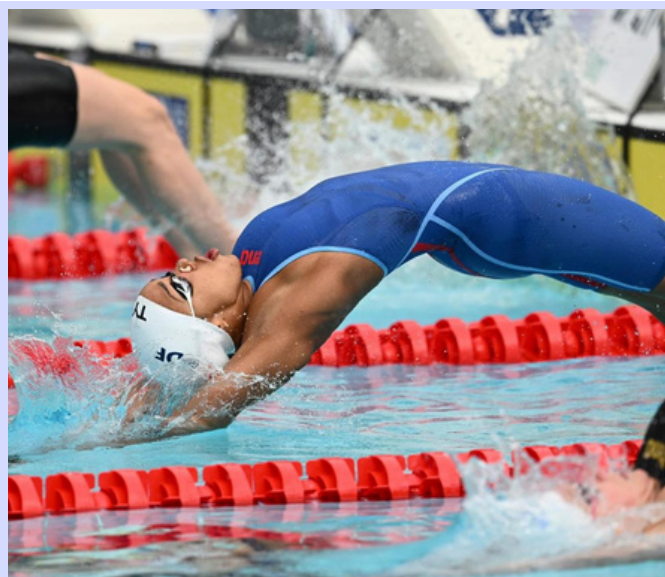
50m papillon : 4e avec un temps de 24''85.

100m 4 nages : vice-championne du monde avec un temp de 57"63 !

Relais 4 x50 NL mixte français : nouveau record du monde en 1'27''33. Ce relais était également composé de 2 autres franciliens : Mary-Ambre MOLU et Maxime GROUSSET.

Relais 4x50m 4 nages dames : 6e avec un temps de 1'43"96, nouveau record de France.

Relais 4x100m 4 nages dames : 6e en 3'50"28 , nouveau record de France. Le relais était notamment composé d'une autre francilienne , Mary-Ambre MOLUH.



Mary-Ambre MOLUH de l'US CRETEIL NATATION :

50m dos : 15e temps en 26''54

Relais 4 x50 NL mixte français : nouveau record du monde en 1'27''33. Ce relais était également composé de 2 autres franciliens : Béryl GASTALDELLO et Maxime GROUSSET.

Relais 4x100m 4 nages dames : 6e avec un temps de 3'50"28, nouveau record de France. Le relais était également composé d'une autre francilienne, Beryl GASTALDELLO.

Alexa REYNA de l'ES Massy Natation :

800m nage libre : 5e temps des séries lentes du 800m nage libre avec un temps de 8'35''32.

1500m nage libre : 11e avec un temps de 16'23"32.



NATATION COURSE

Récap' des Championnats de France juniors à Massy

AAS SARCELLES NATATION 95 :

BINGUE-SIDIBE Lena, Juniors 3

- 2e du 50 Nage Libre Dames en 26''32

CHRISTOPHE Lucie, Juniors 3

- 1ere du 200 Papillon Dames en 02'16''94
- 3e au 400 4 Nages Dames en 04'54''22

PARKER Ethan, Juniors 1

- 3e au 1500 Nage Libre Messieurs en 16'02''25
- 3e au 400 Nage Libre Messieurs en 04'04''71



AQUA CLUB PONTAULT-ROISSY :

CHAULIAGUET Ethan, Juniors 3

- 3e au 50 Nage Libre Messieurs en 22''85

CLAMART NATATION 92 :

KARADZIC Marko, Juniors 2

- 1er au 100 Dos Messieurs en 55''11
- 3e au 200 Dos Messieurs en 02'02''67
- 2e au 50 Dos Messieurs en 25''67

VIARD Neil, Juniors 2

- 1er au 100 Brasse Messieurs en 01'01''75
- 2e au 100 Dos Messieurs en 56''09
- 1er au 200 4 Nages Messieurs en 02'02''23
- 1er au 50 Brasse Messieurs en 28''13
- 1 au 50 Dos Messieurs en 00'25''59



CN MELUN VAL DE SEINE :

HODE Meline, Juniors 3

- 3e au 100 Brasse Dames en 01'12''24
- 2e au 50 Brasse Dames en 33''12

LENOIR Melanie, Juniors 3

- 2e au 200 4 Nages Dames en 02'18''77
- 2e au 400 4 Nages Dames en 04'50''46

LETOCART Luna, Juniors 3

- 2e au 1500 Nage Libre Dames en 17'02''76
- 3e au 800 Nage Libre Dames en 8'57''60

DIJOUX Mael, Juniors 1

- 2e au 1500 Nage Libre Messieurs en 15'52''22
- 1er au 400 Nage Libre Messieurs en 03'58''71



NATATION COURSE

CN FONTAINEBLEAU-AVON :

BOUCHE DUDOUS Lilou, Juniors 1

- 1ère au 100 Dos Dames en 01'03''81
- 3e au 200 Dos Dames en 02'21''15
- 2e au 50 Dos Dames en 29''95



CN VIRY-CHÂTILLON :

BARBAUD Julien, Juniors 4

- 3e au 400 4 Nages Messieurs en 04'31''60

CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE :

TOURNAY Sarah, Juniors 1

- 3e au 400 Nage Libre Dames en 04'27''92

DELMAS Justine, Juniors 4

- 1ère au 100 Brasse Dames en 01'07''92
- 1ère au 200 4 Nages Dames en 02'15''29
- 1ère au 200 Brasse Dames en 02'24''94
- 1ère au 400 4 Nages Dames en 04'44''11
- 2e au 400 Nage Libre Dames en 04'15''27
- 1ère au 50 Brasse Dames en 31''04 **MPF**

DELMAS Lucie, Juniors 4

- 2e au 100 Papillon Dames en 01'00''32
- 2e au 200 Papillon Dames en 02'13''11
- 1ère au 50 Papillon Dames en 27''31

MOUSSA Adam-Samy, Juniors 1

- 3e au 100 Papillon Messieurs en 56''63
- 2e au 200 Papillon Messieurs en 02'06''71

JAEGLE Come, Juniors 3

- 3e au 100 Nage Libre Messieurs en 49''99
- 2e au 200 Nage Libre Messieurs en 01'47''48

TEULE Enzo, Juniors 4

- 1er au 1500 Nage Libre Messieurs en 15'24''64
- 2e au 800 Nage Libre Messieurs en 08'04''47



CSA KREMLIN-BICETRE :

HALTER Camille, Juniors 1

- 2e au 400 Nage Libre Messieurs en 04'00''54
- 3e au 800 Nage Libre Messieurs en 08'22''20



NATATION COURSE

ES MASSY NATATION :

CARLOS-BROC Zoé, Juniors 3

- 1ère au 100 Dos Dames en 59''63
- 1ère au 100 Papillon Dames en 01'00''43
- 1ère au 200 4 Nages Dames en 02'13''35
- 1ère au 200 Dos Dames en 02'11''56
- 1ère au 400 4 Nages Dames en 04'44''13
- 1ère au 50 Dos Dames en 27''98
- 1ère au 50 Papillon Dames en 27''10



CONDETTE Amaury, Juniors 1

- 3ème au 200 Papillon Messieurs en 02'07''81
- 3ème au 400 4 Nages Messieurs en 04'36''02

BEAUGER Martin, Juniors 2

- 3ème au 200 Papillon Messieurs en 02'02''85



ES NANTERRE :

AVDIU Jon, Juniors 3

- 2e au 100 Nage Libre Messieurs en 49''79
- 3e au 50 Papillon Messieurs en 00'24''81

ES ETOILES 92 :

LOUISE Matys, Juniors 2

- 3e au 50 Brasse Messieurs en 00'28''95



NOGENT NATATION 94 :



MASSACESI-PIZARRO Adriana, Juniors 4

- 3e au 50 Brasse Dames en 32''55

RACING CLUB DE FRANCE :

BONNAULT Henri, Juniors 3

- 2e au 100 Brasse Messieurs en 01'02''05
- 3e au 50 Brasse Messieurs en 00'28''78



STADE DE VANVES :



BRICOUT Pacome, Juniors 3

- 1er au 1500 Nage Libre Messieurs en 14'51''61 **MPF**
- 1er au 400 Nage Libre Messieurs en 03'45''85
- 1er au 800 Nage Libre Messieurs en 07'43''16 **MPF**

NATATION COURSE



CSN GUYANCOURT :

POBEL-CRAPPE Laura, Juniors 1

- 3e au 400 4 Nages Dames en 05'05''70

STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE :

BUFFAUMENE Nael, Juniors 2

- 2e au 100 Brasse Messieurs en 01'02''35
- 2e au 200 Brasse Messieurs en 02'18''16
- 2e au 50 Brasse Messieurs en 28''79

CHALENDAR Alexandre, Juniors 2

- 1er au 100 Nage Libre Messieurs en 48''65 **MPF**
- 1er au 200 Nage Libre Messieurs en 01'46''93 **MPF**
- 2 au 50 Nage Libre Messieurs en 22''21



VILLEJUIF NATATION :

CALECKI Emma, Juniors 1

- 3e au 50 Dos Dames en 30''13

POCIECHA Alexandra, Juniors 2

- 2e au 100 Brasse Dames en 01'11''48
- 3e au 200 Brasse Dames en 02'36''14
- 1ère au 50 Brasse Dames en 32''43

GABALI Cedric, Juniors 4

- 3e au 100 Brasse Messieurs en 01'01''86
- 3e au 100 Nage Libre Messieurs en 49''06
- 3e au 50 Brasse Messieurs en 28''14
- 3 au 50 Nage Libre Messieurs en 22''36

PLONGEON

Championnats d'hiver de la LIFN à Saint-Maur


Retrouvez tous les résultats via le lien [ici](#).



Natation Artistique

Challenge Néphéliane

Prochaine compétition les 28 & 29 janvier 2023, voici le règlement mis à jour

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER			
Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des Clubs.			
DATE			
28 & 29 Janvier 2023			
PUBLIC CONCERNE			
Nageuses/nageurs âgées de 15 ans et moins (2008 et après/2007 pour les garçons)			
CATEGORIES D'AGE			
AVENIRS		12 ans et moins (2011 et après)	
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2011, 2010, 2009, 2008/pour les garçons 2007)	
CONDITIONS D'ACCES			
AVENIRS		SYNCHRO DECOUVERTES	
JEUNES		SYNCHRO ARGENT	
PROCEDURES D'ENGAGEMENT			
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées Natation Souplesse	Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
	JEUNES	Imposées Natation Souplesse	
CONTENU DES EPREUVES			
CATEGORIES		EPREUVES TECHNIQUES	
	AVENIRS	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> Ballet leg direct tendu (106) Barracuda (301) 	Notation FINA
	JEUNES	Groupe 1 : <ul style="list-style-type: none"> lamenco jambe pliée, tour vrillé (140g) Cyclone ouvert 180° (437) 	Notation FINA
EPREUVE DE SOUPLESSE			
Les écarts antépostérieurs et facial seront mesurés au sol.			
EPREUVE DE NATATION			
<p>Les Avenirs seront évalués sur un 100 X 4 nages</p> <p>Les nageuses/nageurs né(e)s en 2014 pourront nager un 100 m NL</p> <p>Les Jeunes seront évalués sur un 200 X 4 nages</p> <p>La grille de temps sera communiquée en début de saison.</p> <p>L'épreuve de natation permettra d'obtenir un bonus sur le classement général.</p>			
CLASSEMENT ET PODIUM			
<p>Un classement par année d'âge sera effectué sur le classement général, prenant en compte les 3 épreuves. Les 3 meilleurs nageuses/nageurs seront récompensés.</p> <p>Une médaille d'or sera remise au meilleur temps sur l'épreuve de natation.</p> <p>Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve et par catégorie.</p>			

Natation Artistique

GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE 2023

100 mètres 4 nages AVENIRS					100 m Nage Libre		
POINT/AGE	2011	2012(+5")	2013 (+5")	2014 (+10")	2013	2014 (+10")	2015 (+10")
1	<1'40 à 1'45	<1'45 à 1'50	<1'50 à 1'55	<2'00 à 2'05	<1'45 à 1'50	<1'55 à 2'00	>2'05 à 2'10
0,75	>1'45 à 1'50	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'05 à 2'10	>1'50 à 1'55	>2'00 à 2'05	>2'10 à 2'15
0,5	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'10 à 2'15	>1'55 à 2'00	>2'05 à 2'10	>2'15 à 2'20
0,25	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'05 à 2'10	>2'15 à 2'20	>2'00 à 2'05	>2'10 à 2'15	>2'20 à 2'25
0	>2'00	>2'05	>2'10	>2'20	>2'05	>2'15	>2'25

200 mètres 4 nages JEUNES

POINT/AGE	2007 garçons	2008	2009	2010	2011
1	<3'00 à 3'05	<3'05 à 3'10	<3'10 à 3'15	<3'15 à 3'20	<3'20 à 3'25
0,75	>3'05 à 3'10	>3'10 à 3'15	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30
0,5	>3'10 à 3'15	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30	>3'30 à 3'35
0,25	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30	>3'30 à 3'35	>3'35 à 3'40
0	>3'20	>3'25	>3'30	>3'35	>3'40

Le dimanche matin une formation d'officiels B & C aura lieu, inscription jusqu'au 20 janvier 2023 via ce [lien](#).

Collectif Avenirs Ile-de-France

Le premier regroupement se déroulera le dimanche 8 janvier de 14h à 18h à Pontault Combault.

Encadrement assuré par Coraline LEMAIRE (ancienne nageuse de l'Equipe de France) & Svetlana ZAITSEVA (préparatrice physique de l'Equipe de France de GRS)

Ce regroupement servira également de formation continue des entraîneurs, vous pouvez vous inscrire via le [formulaire en ligne](#) avant le 5 janvier 2023.

Natation Artistique

Championnats de France Jeunes et Juniors HIVER

Toutes nos félicitations aux athlètes qui se sont qualifiés aux Championnats de France Hiver qui se déroulent du 8 au 10 décembre 2022 à Aix en Provence et plus particulièrement à notre médaillé francilien : Will Yann ALAVEZ du GPS CORBEIL ESSONNES, 3ème des imposées garçons 2009 et après.

Retrouvez tous les résultats sur le Facebook FFN Natation Artistique [ici](#).

SOLOS JUNIORS :

LEBEAU Suzanne : STADE FRANÇAIS - 22ème des éliminatoires

LENOBLE Timéa : GPS CORBEIL ESSONNES - 18ème des éliminatoires

POULAIN Lise : GPS CORBEIL ESSONNES - 11ème de la phase qualificative

PIQUET Sarah : AS NS LES AQUARINES - 16ème de la phase qualificative

EQUIPES JUNIORS

STADE FRANÇAIS - 8ème de la finale

GARCHES AQUA SPORT - 14ème de la finale

SOLOS JEUNES

DEMERCASTEL Lya : STADE FRANÇAIS - 15ème des éliminatoires

ONDET Emma : MOUETTES DE PARIS - 9ème de la phase qualificative

RAMIREZ Angela : GPS CORBEIL ESSONNES - 14ème des éliminatoires

CHERORET Neige : GPS CORBEIL ESSONNES - 13ème de la phase qualificative

GOULT Lauriane : MOUETTES DE PARIS - 11ème de la phase qualificative

SOLOS JEUNES GARÇONS

ALAVEZ Will-Yann : GPS CORBEIL ESSONNES - 6ème de la finale

ALAVEZ Romaël : GPS CORBEIL ESSONNES - 7ème de la finale

EQUIPES JEUNES

GARCHES AQUA SPORT - 13ème de la finale

PODIUM IMPOSEES GARÇONS

3.ALAVEZ Will-Yann : GPS CORBEIL ESSONNES



FORMATION ERFAN

Formation INFAN



Formation continue des entraîneurs

Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance

Niveau 1

3 modules de 2 jours :
 09 et 10 janvier 2023
 20 et 21 mars 2023
 15 et 16 mai 2023



Formation continue des entraîneurs (toutes disciplines)

INFAN - Formation « Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance (Niveau 1) ».

Dernières places disponibles !

Elle se déroulera à l'INFAN les **09-10 janvier, 20-21 mars et 15-16 mai 2023**.

Thématiques abordées :

- 1) La relation et la communication au service de la performance
- 2) Incarner ses objectifs pour performer
- 3) Une meilleure connaissance de soi pour mieux interagir.

Formation éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle.

Inscriptions ouvertes jusqu'au mercredi 04 janvier.

Détails disponibles dans la plaquette accessible [ici](#)

S'inscrire

FORMATION ERFAN

Formation BPJEPS AAN



AVEC LA LIGUE ILE-DE-FRANCE DE NATATION ET LE CREPS

DEVENEZ MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR EN OBTENANT LE BPJEPS AAN

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport - Activités Aquatiques et de la Natation




ERFAN ILE DE FRANCE

6 mars au 5 décembre 2023
inscription avant le Vendredi 27 Janvier 2023

Prérequis : avoir 18 ans

Tests de sélection : Jeudi 09 et vendredi 10 février 2023

Positionnement : Jeudi 16 et vendredi 17 février 2023.

Heures en centre : 630 h - sur le site du Creps à Chatenay Malabry

Alternance : 410 h - sur ces heures, mise à disposition au club et à la collectivité avec conventionnement

Formation ouverte à l'apprentissage
Contrat d'apprentissage possible
Formation prise en charge
+ salaire mensuel
+ aide pour l'employeur

Il serait souhaitable que le candidat soit déjà titulaire du PSE1 et du BNSSA (toutefois dans le cas contraire, nous serions en mesure de vous proposer un parcours complet PSE1 + BNSSA + BPJEPSAAN)



DEVENIR MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR ? C'EST POSSIBLE.

LE PARCOURS

Sous contrat d'apprentissage : Les candidats sont salariés de la Ligue et mis à disposition en priorité des clubs fournissant des candidats - à l'exception des 2 mois d'été où ils seront positionnés sur les opérations estivales franciliennes.

<p>Rémunérations des Apprentis</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 - 20 ans : 721 € • 21 - 25 ans : 889 € • + 25 ans : 1678 € 	<p>Financements de la Formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise en charge de l'apprentissage : 8700 € • Autre prise en charge : 7560 € • Frais de gestion (non remboursable) : 25 €
---	--

RENSEIGNEMENTS

Fiche complète et inscription sur le site du CREPS : <https://www.creps-idf.fr>

CREPS : Yann Callanquin | Yann.callanquin@creps-idf.fr
ERFAN : Jérôme Chastagner | j.chastagner@lif-natation.fr

Une visio de présentation du dispositif aura lieu le mardi 10 Janvier 2023 à 19h30
Le lien [ici](#)



Formation PSE1

L'ERFAN Ile-de-France organise, en partenariat avec la FFSS - A3S Association Sauveteurs Secouristes de la Seine, une formation continue PSE1 le dimanche 15 janvier 2023 pour les licenciés FFN.

Les informations et le dossier d'inscription à renvoyer par mail avant le 12 janvier 2023 sont dans le [lien ici](#).

NATATION COURSE


Prochains Meetings sur la Région



LE CLUB AQUA'NAT VALLÉE DE CHEVREUSE ORGANISE SON :

5 ÈME MEETING

MAÎTRES DE LA VALLÉE



SAMEDI 21 JANVIER 2023

PISCINE INTERCOMMUNALE
ALEX JANY CHEVREUSE



MEETING

CNO SAINT-GERMAIN


3-4-5 FEVRIER 2023

DOME SAINT-GERMAIN-EN-LAYE
AVENUE DES LOGES - 78100 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

INFOS : WWW.CNO-STGERMAIN.COM



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*





Ligue Île-de-France de Natation

163 Boulevard Mortier - 75020 Paris

Email : lif@lif-natation.fr

Site web : www.lif-natation.fr

Facebook: www.facebook.com/iledefranceNatation

Instagram: www.instagram.com/ligue_idf_natation

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/ligue-ile-de-france-de-natation/>