

# Le parcours des Benjamins

**B1** Je suis **benjamine** **benjamin** **1<sup>ère</sup> année**

à partir du 1<sup>er</sup> janvier  
2023 si je suis né(e)

en 2011 (12 ans)

en 2010 (13 ans)

**B2** Je suis **benjamine** **benjamin** **2<sup>ème</sup> année**

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](mailto: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](mailto:webconfront@tion) 🏆 Benjamine de ma ligue.

**MAI**



**JUIN**



Départements

🇫🇷 Benjamins en décembre.

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



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**
- Meetings Nationaux Labellisés 25m => **pris en compte jusqu'au 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



### Championnats 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 1er 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

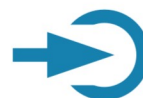
74% sont nés le 1<sup>er</sup> semestre. L'année civile va un peu « gommer » cela, mais il faut pousser les recherches plus loin.



## MAILLOTS DE BAIN

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

Définition des « vêtements techniques ici



Avant-propos Règlements 2023

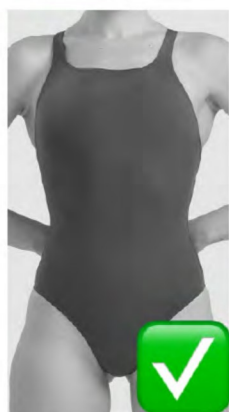


Précédente   Suivante

# Définition des vêtements techniques

relative au dispositif applicable aux benjamins et moins

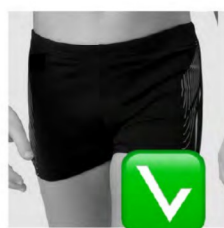
Note de cadrage complète [ici](#)



Coupe « maillot de bain » **autorisée** sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées



**Couture piquée =>**



Coupes « slip de bain » et « short de bain » **autorisées** sous réserve de ne pas descendre au-dessous du 1/3 de la cuisse ET si les coutures sont piquées



**Couture soudée ou collée**



**Coupe « combinaison » non autorisée**

**Interdiction de tout maillot avec coutures soudées ou collées**

