



**Dossier d'engagement
Rencontre régionale de
Para Natation Adaptée
Jeunes et Adultes – Prise de performance et Loisirs**



Le Club de Auray Natation en partenariat avec la Ligue de Bretagne Sport Adapté vous donnent rendez-vous le :

Mercredi 1 avril 2026
A partir de 13h00 - Compétition
Piscine Alre'O – Auray (56)



Charte sportive

Suivez les 3 R :

Respect de soi

Respect des autres

Responsabilité pour toutes vos actions – Dalaï Lama

Pour participer à cette journée **NON QUALIFICATIVE POUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE**, il faut :



Avoir **une licence compétitive FFSA à jour** mentionnant la classe (AB, BC, CD ou DE).

Elle doit être présentée en début de la rencontre lors de la vérification des licences.

Ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique de la Para Natation Adaptée en compétition.

Pour la partie loisir : avoir une licence FFSA (compétition, loisirs ou licence découverte)



Avoir validé les tests de natation prévus dans chacune des classes (AB : Explora'nage, BC, CD et DE : Sauv'nage) pour les compétiteurs.

Pour la partie loisirs : Avoir validé les tests de natation : Explora'nage ou Sauv'nage

Ces tests de nage peuvent être réalisés en amont de la rencontre en faisant appel à des évaluateurs FFSA présents sur la région et sur votre département.



Compétition : S'être entraîné(e) régulièrement au sein de son club afin de préparer au mieux la participation la rencontre



Avoir un **équipement sportif (tenue) conforme** et réglementaire et apporter le **matériel nécessaire** à la pratique de l'activité (maillot de bain, bonnet, lunettes...)



Respecter les horaires de la rencontre et de vérification des engagements/licences.



Être accompagné(e) d'au moins un dirigeant licencié FFSA du club lors de la rencontre. Les dirigeants non-licenciés FFSA ne pourront pas accéder aux zones de coaching.



Être respectueux des partenaires, des adversaires, des arbitres et officiels, des organisateurs et bénévoles et de toutes personnes présentes sur la rencontre.



Ligue de Bretagne Sport Adapté



Invitation au



DEFI



Je viens avec ma gourde ou ma bouteille



Je coupe l'eau



Je trie mes déchets et ramasse les bouteilles des autres, je ne jette rien par terre



J'éteins la lumière



Je favorise le covoiturage ou le transport en commun pour mes déplacements



Réclamations :



L'organisateur se laisse la possibilité de refuser une modification après l'envoi des inscriptions.



Par souci d'organisation, **toute inscription le jour de la rencontre sera refusée.**



Les clubs doivent **prévenir de l'absence d'un ou plusieurs sportifs** au minimum trois jours avant la rencontre (soit jusqu'au lundi pour une compétition le mercredi). Passé ce délai, toute absence injustifiée ne sera pas remboursée.

Règlement sportif

Le règlement sportif Para Natation Adaptée est consultable sur le site de la FFSA [La compétition en Sport Adapté - Sport Adapté \(sportadapte.fr\)> La compétition > Les règlements sportifs fédéraux de la FFSA : Consulter les Règlements par discipline](http://La.competition.en.Sport.Adapté-Sport.Adapté(sportadapte.fr)>La.competition>Les.règlements.sportifs.fédéraux.de.la.FFSA:Consulter.les.Règlements.par.discipline)
[Cliquez ICI pour le Règlement de Para Natation Adaptée](#)



Règlement sportif

- Chaque sportif inscrit à la rencontre pourra effectuer 3 épreuves au maximum. La liste des épreuves est disponible à la fin de ce dossier. Merci d'indiquer votre ordre de préférence. Nous vous demandons d'inscrire les sportifs dans une 4ème épreuve* au cas où une épreuve soit annulée par manque de participants.
- Attention, l'ouverture d'une épreuve est validée si elle regroupe au minimum 2 inscrits par épreuve.
- Veuillez inscrire sur la fiche d'inscription le meilleur temps du nageur sur chaque distance ou une estimation de celui-ci, afin de pouvoir faire si nécessaire des séries de niveau

Catégories d'âge :

Cette rencontre s'adresse aux jeunes ainsi qu'aux adultes, répartis dans les six catégories suivantes (prendre en compte l'année de naissance) :

U 14	U 16	U 18	U 21	Adulte	Vétérans
2012 et 2013	2011 et 2010	2009 et 2008	2007 à 2005	2004 à 1986	1985 et avant

Informations sur la rencontre de Para Natation Adaptée- Adultes et



La rencontre régionale Para Natation Adaptée se déroulera le mercredi 1er avril 2026 à partir de 13h



Piscine Alre'O - Place de l'Europe - 56400 AURAY



Parking



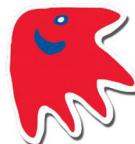
avec un fléchage FFSA pour indiquer le lieu de la rencontre.



Possibilité de prévoir un pique-nique, un espace repas sera accessible au cinéma Ti Hanok, en face de la piscine

Ligue de Bretagne du Sport Adapté

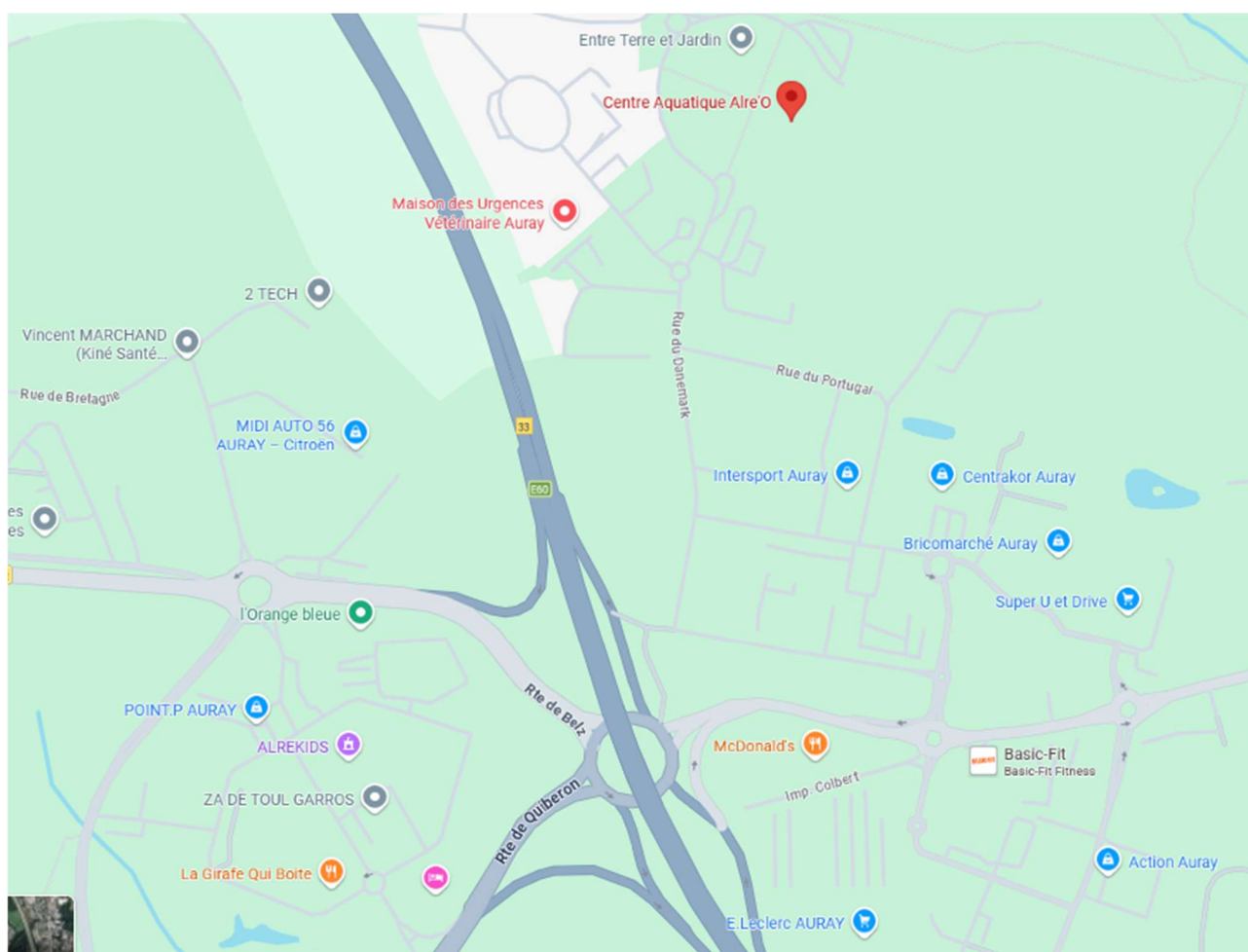
18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – Tél : 07 81 04 60 56 Courriel : ligue.bretagne@sportadapte.fr



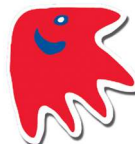
Plan d'accès au site

Piscine Alre'O

Place de l'Europe, 56400 AURAY



Lieu et conditions d'accès : <https://maps.app.goo.gl/S8u4x1ExMcBeGLnx7>



Programme prévisionnel de la rencontre régionale de Para Natation Adaptée Adultes et Jeunes

L'organisation se donne le droit d'apporter des modifications au programme selon le nombre d'inscrits. Programme définitif 1 semaine avant l'événement.

 Horaires	Programme de la journée pour la para natation adaptée	
12 : 00 – 13 : 00		Déjeuner pique-nique à prévoir, possibilité de pique-niquer dans le hall du cinéma Ti Hanok (en face de la piscine)
12 : 45 – 13 : 15		Accueil des sportifs et vérification des engagements/licences
13 : 15 – 14 : 00		Échauffement et Présentation des tableaux et briefing des arbitres
14 : 00		Début de la prise de performance
16 : 00 – 16 : 30		Fin des épreuves Remise de diplômes et pot de l'amitié
16 : 30		Retour dans vos clubs



Ligue de Bretagne Sport Adapté



Inscriptions

FRAIS D'ENGAGEMENT

Gratuit

La fiche d'engagement complétée est à retourner **avant le 23 mars 2026**



Par mail à ligue.bretagne@sportadapte.fr et en copie à auraynatation56@gmail.com

Où



Par voie postale à Ligue de Bretagne Sport Adapté – Maison des Sports – 18 Rue Pierre De Coubertin – 22440 PLOUFRAGAN.

Aucune inscription ne sera prise en compte après la date-limite d'engagement !

Contacts et renseignements

- CTF en charge de l'organisation des championnats de Bretagne Sport Adapté :
Magali Stevant : magali.stevant@sportadapte.fr / 06 88 34 14 01

- Auray Natation : auraynatation56@gmail.com
Catherine BERNIER : 06 82 55 72 32

Suivez-nous !

Dossiers d'inscription, résultats, photos, vidéos, actualités... Retrouvez toutes les infos sur le site internet de la Ligue de Bretagne Sport Adapté ou sur les réseaux sociaux !



www.sportadapte-bretagne.fr



Ligue Bretagne Sport Adapté



Liguesportadaptebretagne



Ligue de Bretagne du Sport Adapté



Liste des épreuves

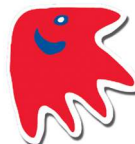
Classe	U12 / U14	U16/U18	U21	Adultes
AB	25m style crawl 25m style brasse 25m style dos	50m nage libre 50m style crawl 50m style dos 50 Style brasse	100m nage libre 100m style crawl 100m style brasse 100m style dos 50m nage libre 50m style brasse 50m style dos	50m nage libre 100m nage Libre 200m nage libre 50 style dos 100 style dos 50 style brasse 100 style brasse 50 style papillon
BC	25m nage libre 100m nage libre 100m combiné 50m Dos 25m papillon 25m style brasse	50m nage libre 200m nage libre 100m combiné 100m dos 50m papillon 50m style brasse 25m nage libre 100m nage libre 50m dos 25m style brasse	50m nage libre 200m nage libre 200m combiné 100m dos 100m papillon 100m style brasse 25m nage libre 100m nage libre 50m dos 50m style brasse	50m nage libre 100m nage Libre 200 nage Libre 50m dos 100m dos 200m dos 100m style crawl- dos 50m style brasse 100m style brasse 50m papillon 100m papillon 200m papillon 200m Combiné
CD	25m dos 50m nage libre 6 minutes nage hybride 25m papillon 50m brasse	50m nage libre 100m nage libre 100m 4nages 50m dos 50m papillon 50m brasse	50m nage libre 200m nage libre 200m 4 nages 100m dos 100m papillon 100m brasse 100m nage libre 50m dos 50m brasse	50m nage Libre 100m nage Libre 200m nage Libre 400m nage Libre 800m nage Libre 1500m nage Libre 50m Dos 100m Dos 200m Dos 50m Papillon 100m Papillon 200m Papillon 50m Brasse 100m Brasse 200m Brasse 200m 4 Nages 400m 4 Nages



DE	25m dos, 50m nage libre 6 minutes nage hybride 25m papillon 50m brasse	50m nage libre, 100m nage libre, 100m4 nages 50m dos 50m pap 50m brasse	50m nage libre 200m nage libre 200m 4 nages 100m dos 100m pap 100m brasse	50m nage Libre 100m nage Libre 200m nage Libre 400m nage Libre 800m nage Libre 1500m nage Libre 50m Dos 100m Dos 200m Dos 50m Papillon 100m Papillon 200m Papillon 50m Brasse 100m Brasse 200m Brasse 200m 4 Nages 400m 4 Nages
----	---	--	--	---



Ligue de Bretagne Sport Adapté



Rencontre régionale Fiche d'inscription Para Natation Adaptée



A retourner impérativement avant 23 mars 2026

ligue.bretagne@sportadapte.fr et
copie : auraynatation56@gmail.com

INFOS CLUB Nom de l'association :

N° Affiliation :



Mail :



Fixe :



Portable :

DIRIGEANTS

Responsable :

Mail :

Tél :

Accompagnateur :

N° de
licence :

Entraîneur :

N° de
licence :

OFFICIELS

Chronométrateur :

N° de
licence :

SPORTIFS / PARTICIPANTS

	N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie	Classe
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Date :

Signature et
cachet :

Ligue de Bretagne du Sport Adapté

18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – Tél : 07 81 04 60 56 Courriel : ligue.bretagne@sportadapte.fr



Ligue de Bretagne Sport Adapté



Loisirs Fiche d'inscription Para Natation Adaptée



A retourner impérativement avant 23 mars 2026

ligue.bretagne@sportadapte.fr et
copie:auraynatation56@gmail.com

INFOS CLUB Nom de l'association :

N° Affiliation :



Mail :



Fixe :



Portable :

DIRIGEANTS

Responsable :

Mail :

Tél :

Accompagnateur :

N° de
licence :

Entraîneur :

N° de
licence :

OFFICIELS

Chronométrateur :

N° de
licence :

SPORTIFS / PARTICIPANTS

	N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie	Classe facultatif
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Date :

Signature et
cachet :

Ligue de Bretagne du Sport Adapté

18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – Tél : 07 81 04 60 56 Courriel : ligue.bretagne@sportadapte.fr



RECAPITULATIF

CLASSIFICATION AB

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur AB	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		50 m		100 m		200 m	
	Style crawl		25 m		50 m		100 m	
	Style dos		25 m		50 m		100 m	
	Style brasse		25 m		50 m		100 m	
	Style papillon		50 m					

- Entourez la distance souhaitée

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur AB	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		50 m		100 m		200 m	
	Style crawl		25 m		50 m		100 m	
	Style dos		25 m		50 m		100 m	
	Style brasse		25 m		50 m		100 m	
	Style papillon		50 m					

- Entourez la distance souhaitée



CLASSIFICATION BC

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur BC	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Dos		50 m		100 m		200 m	
	Style brasse		25 m 50 m		100 m			
	Papillon		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Style crawl / dos				100 m			
	Combiné				100 m		200 m	

- Entourez la distance souhaitée

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur BC	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Dos		50 m		100 m		200 m	
	Style brasse		25 m 50 m		100 m			
	Papillon		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Style crawl / dos				100 m			
	Combiné				100 m		200 m	

- Entourez la distance souhaitée



CLASSIFICATION CD

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

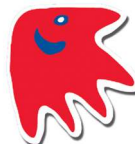
Nageur CD	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		50 m 100 m		200 m 400 m		800 m 1 500 m	
	Dos		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Brasse		50 m		100 m		200 m	
	Papillon		25 m 50 m		100 m		200 m	
	4 Nages		100 m		200 m		400 m	
	6 Min de nage hybride		6 minutes nage hybride (-14ans)					

- Entourez la distance souhaitée

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur CD	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		50 m 100 m		200 m 400 m		800 m 1 500 m	
	Dos		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Brasse		50 m		100 m		200 m	
	Papillon		25 m 50 m		100 m		200 m	
	4 Nages		100 m		200 m		400 m	
	6 Min de nage hybride		6 minutes nage hybride (-14ans)					

- Entourez la distance souhaitée



CLASSIFICATION DE

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur DE	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		50 m 100 m		200 m 400 m		800 m 1 500 m	
	Dos		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Brasse		50 m		100 m		200 m	
	Papillon		25 m 50 m		100 m		200 m	
	4 Nages		100 m		200 m		400 m	
	6 Min de nage hybride		6 minutes nage hybride (-14ans)					

- Entourez la distance souhaitée

N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Catégorie

Nageur DE	Style de nage	Ordre de préférence (1 ^{er} choix : 1...)	Distance*	Temps de référence	Distance *	Temps de référence	Distance *	Temps de référence
N°	Nage libre		50 m 100 m		200 m 400 m		800 m 1 500 m	
	Dos		25 m 50 m		100 m		200 m	
	Brasse		50 m		100 m		200 m	
	Papillon		25 m 50 m		100 m		200 m	
	4 Nages		100 m		200 m		400 m	
	6 Min de nage hybride		6 minutes nage hybride (U14-U12)					

- Entourez la distance souhaitée