



# BULLETIN OFFICIEL

## D'INFORMATION

De la Ligue Île-de-France de Natation



## SOMMAIRE

### A LA UNE

01 Mot du président pour la nouvelle année

### Institutionnel

03 Premier CODIR de l'année 2025

04 Mobilisation pour le don de sang : un effort essentiel en ce début d'année !

05 État des lieux sur l'inclusion des adhérents et adhérentes en situation de handicap

### ERFAN

08 Inscription BNSSA & Formation AAQ

### Natation course

09 Compétitions à venir

### Maitres

11 Résultats - Championnats Interdépartementaux

12 Compte Rendu - Commission Maitres du 15/01

### Eau libre

13 PV - Commission du 11/12/2024

### Natation artistique

14 Bonne année 2025

15 Nominations officiels

16 Programme prévisionnel - Synchro Nat 19/01

### Plongeon

18 Compétitions à venir

### Communication

20 Bilan 2024

23 SWIMTALK : le podcast de la Ligue Ile-de-France de Natation

### Offres d'emploi

24 Toutes nos offres d'emplois



**Lazreg BENELHADJ**  
1er Vice-Président de la  
Fédération Française de Natation  
Président de la  
Ligue Île-de-France de Natation

Chèr.e.s membres du comité directeur,  
chèr.e.s salarié.e.s de la Ligue,  
chèr.e.s président.e.s de comité,  
chèr.e.s président.e.s de club,

En ce début d'année 2025, je tiens à prendre un moment pour vous adresser un message de gratitude et d'espoir à toutes celles et ceux qui participent au dynamisme et au rayonnement de la Ligue Ile-de-France de Natation.

L'année écoulée a été marquée par de nombreuses réalisations et succès, rendus possibles grâce à l'engagement sans faille de chacun.e d'entre vous. Ensemble, nous avons travaillé sur des projets ambitieux, déployé des dispositifs importants, et consolidé les bases pour poursuivre le développement de notre Ligue tout en portant haut les valeurs qui nous animent.

Alors que nous venons d'entrer en 2025, je souhaite vous inviter à aborder cette nouvelle année avec énergie, sérénité et détermination. Les défis qui nous attendent sont nombreux et passionnants. Nos clubs, nos licencié.e.s, et nos partenaires comptent sur notre engagement et notre dynamisme pour continuer à avancer et faire rayonner notre Ligue.

Je suis enthousiaste à l'idée de continuer à travailler ensemble en 2025 et de poursuivre notre mission : bâtir une Ligue toujours plus forte, solidaire et rayonnante. Ensemble, dans le sourire, la passion, et la coopération, nous continuerons à relever les défis qui se présentent à nous.

Excellente année à toutes et à tous, qu'elle soit synonyme de succès, de sérénité, et de belles perspectives.

INSTITUTIONNEL



## INSTITUTIONNEL

# Premier CODIR de l'année 2025

Ce samedi 11 janvier, à l'occasion du premier CODIR de l'année 2025, la Ligue Île-de-France de Natation a rendu hommage aux officiels ayant contribué au succès des Jeux Olympiques de Paris 2024.

La Ligue a également honoré ses membres d'honneur pour leur engagement et leurs services exemplaires au fil des années.

Cette réunion s'est conclue par un moment de convivialité autour de la traditionnelle galette des rois.



## INSTITUTIONNEL

## Mobilisation pour le don de sang : un effort essentiel en ce début d'année !



L'Établissement français du sang (EFS) Ile-de-France célèbre une victoire majeure : **le record de la plus grande collecte de sang d'Europe**, réalisé fin 2024 dans les prestigieux salons de l'Hôtel de ville de Paris. Grâce à l'engagement de plus de 4 000 donateurs, ce défi historique a été relevé. Cependant, le défi est loin d'être terminé !

En ce début d'année, les stocks de produits sanguins sont faibles, et l'EFS appelle à une mobilisation immédiate. Chaque jour, 10 000 dons sont nécessaires en France pour soigner les malades, dont 1 700 en Ile-de-France. Le don de sang reste une réponse thérapeutique irremplaçable, mais les besoins sont constants, car la durée de vie des produits sanguins est limitée : 7 jours pour les plaquettes et 42 jours pour les globules rouges.

Alors puisque janvier est synonyme de bonnes résolutions, c'est l'occasion idéale de prendre celle de sauver des vies en donnant son sang ! Donner son sang ne prend qu'une heure et peut sauver trois vies. Les donateurs, qu'ils soient réguliers ou nouveaux, sont invités à effectuer cet acte solidaire essentiel. En Ile-de-France, il est facile de trouver le lieu de collecte le plus proche et de prendre rendez-vous via le site [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr) ou l'application Don de Sang.

Pour amplifier cet élan de solidarité, l'EFS peut compter sur le soutien de la Ligue Île-de-France de Natation, partenaire engagé dans la promotion du don de sang. Les clubs et licenciés de la région sont encouragés à se joindre à cet effort en donnant leur sang et en relayant cet appel auprès de leurs entourages.

**INSTITUTIONNEL**

## **État des lieux sur l'inclusion des adhérents et adhérentes en situation de handicap**

Le jeudi 16 janvier, un mail a été adressé aux présidentes et présidents des clubs de natation en Île-de-France, afin de réaliser un état des lieux sur l'inclusion des adhérents et adhérentes en situation de handicap.

L'objectif est de mieux comprendre les besoins spécifiques des clubs, toutes disciplines confondues, pour pouvoir mettre en place des actions de soutien adaptées à une plus grande inclusion dans la pratique sportive. Les responsables de clubs sont invités à compléter le questionnaire accessible via ce [lien](#).

Nous vous remercions par avance pour votre collaboration et votre engagement en faveur de l'inclusion, et restons à votre disposition pour toute question ou précision supplémentaire.

## INSTITUTIONNEL



## Ligue Île-de-France de Natation ESO

### Fiche Explicative : Prise de Rendez-vous pour une Séance d'Ostéopathie "Genou du Basseur"

#### Contexte :

Dans le cadre d'un partenariat entre la Ligue Île-de-France de Natation et l'École Supérieure d'Ostéopathie (ESO) à Champs-sur-Marne, des séances d'ostéopathie gratuites sont proposées aux nageuses et nageurs licenciés souffrant de douleurs aux genoux liées à la pratique de la brasse, communément appelée "Genou du Basseur". Ces séances s'inscrivent dans le cadre des travaux de recherche d'une étudiante à l'ESO, pour son mémoire.



#### Bénéficiaires :

- **Public cible :** Nageuses et nageurs licenciés en Île-de-France, membres de clubs certifiés "100% licences" par la Fédération Française de Natation.
- **Conditions :** Présenter des douleurs récurrentes aux genoux lors de la pratique de la brasse.



#### Avantages pour les sportifs :

- Amélioration du bien-être et de la performance sportive.
- Prise en charge professionnelle et adaptée à une pathologie fréquente chez les nageurs pratiquant la brasse.
- Contribution à un projet de recherche innovant, valorisant la santé des sportifs.



#### Moyens de transports :



**RER** : Station Gare Noisy-Champs (à 10 minutes à pied)



**BUS** 213 ou 312 : Arrêt "Bois de l'Etang - Université" ou "Einstein - Galilée"

#### EN VOITURE :

- depuis Paris : A4 sortie 10
- depuis la Province : A4 sortie 10

#### Caractéristiques des séances :

 **Lieu :** Clinique de l'École Supérieure d'Ostéopathie (ESO), Champs-sur-Marne.

 **Coût :** Totalement gratuit.



#### Prendre rendez-vous :

##### • Contact initial :

Envoyez un email à [c.moret@lif-natation.fr](mailto:c.moret@lif-natation.fr) pour manifester votre intérêt et poser vos éventuelles questions.

##### • Orientation vers la clinique :

Une fois votre demande envoyée, vous recevrez les instructions nécessaires pour planifier votre rendez-vous à la clinique de l'ESO.

##### • Confirmation du rendez-vous :

Suivez les consignes reçues pour confirmer votre disponibilité.

#### RAPPELS :

- Pour les moins de 18 ans : venir accompagné d'une personne majeure et avis médical obligatoire avant la première consultation
- Pour tout le monde : venir avec des imageries médicales si vous en avez (type : radiographies...)

N'hésitez pas à transmettre ces informations aux nageurs et clubs concernés afin de profiter de cette opportunité exceptionnelle.

**Ensemble, soutenons nos sportifs pour un avenir en pleine santé et performance !**

## INSTITUTIONNEL

**Rassemblement des dirigeants****SAVE THE DATE**  
**SÉMINAIRE DES DIRIGEANTS**

*Chers Dirigeants, Chères Dirigeantes,*

*La Ligue Ile-de-France de Natation s'engage pleinement dans l'accompagnement des clubs et des dirigeants afin de soutenir le développement et la pérennité de nos associations sportives. Dans cette optique, et comme je m'y étais engagé pour le 1er semestre 2025 devant vous, nous avons le plaisir de vous annoncer la tenue du séminaire des dirigeants, qui se déroulera dans un lieu historique et symbolique.*

**jeudi 1er ou samedi 3 mai 2025**

*Ce séminaire sera, en priorité, destiné aux clubs 100% licences, mais nous souhaitons également qu'il soit un moment d'enrichissement pour tous les clubs, quels que soient leur statut et leur parcours.*

*Nous vous invitons dès à présent à réserver cette date dans vos agendas et à rester à l'écoute pour davantage de détails à venir.*

*Bien cordialement,*



*Lazreg Benelhadj  
1er Vice-Président de la Fédération Française de Natation  
Président de la Ligue Île-de-France de Natation*



**ERFAN**

## Inscription BNSSA

Le BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique) est un diplôme reconnu, indispensable pour exercer en tant que sauveteur dans les piscines, les plages ou les centres de loisirs.

### Formations initiales PSE 1 + BNSSA :

- Du 17 au 22 février 2025 à Montreuil
- Du 24 février au 1 mars 2025 à Corbeil-Essonnes
- Inscription : [cliquez ici](#)
- Contact: 01 40 31 19 52 et [erfan@lif-natation.fr](mailto:erfan@lif-natation.fr)

### Formation continue BNSSA :

- Le 22 février 2025 à Montreuil
- Inscription: [cliquez ici](#)
- Contact: 01 40 31 19 52 et [erfan@lif-natation.fr](mailto:erfan@lif-natation.fr)

Les places sont limitées, inscrivez vous dès maintenant !

## Formation AAQ

Du 6 au 10 janvier 2025 l'ERFAN a organisé une formation aisance aquatique pour les Maitres Nageurs de la ville d'Ivry sur Seine. 76 enfants de la collectivité ont pu bénéficier d'un stage d'une semaine afin d'avoir une première approche positive de l'eau. A noter la présence et l'investissement de l'éducation nationale sur cette formation avec la participation des CPC d'Ivry et de Créteil.





# NATATION COURSE

## Compétitions à venir :



# NATATION COURSE

## Compétitions à venir :

**14-15-16 FÉVRIER**

**MEETING NATIONAL CNO SAINT-GERMAIN**  
**DÔME SAINT-GERMAIN-EN-LAYE**  
Avenue des Loges -78100 Saint-Germain-en-Laye



## MAITRES

## Résultats - Championnats Interdépartementaux Master

En cliquant sur [ce lien](#) vous trouverez le classement ainsi que les résultats des courses des interdépartementaux des Maîtres de Drancy. Le trophée du meilleur département a été remporté par les Hauts de Seine !

[Cliquez-ici](#) pour retrouver toutes les photos de la première compétition de l'année 2025.



## MAITRES

## Une région au complet aux Interdépartementaux Maîtres d'Île-de-France à Drancy

Pour la première fois, **les huit départements d'Île-de-France étaient représentés** aux Interdépartementaux Maîtres par Équipe, qui se sont déroulés le 12 janvier dernier à Drancy.

Au classement général, l'équipe 1 de l'Essonne (91) a décroché la première place. Cependant, **les Hauts-de-Seine (92) ont remporté la coupe des départements**, grâce au total des points de leurs trois meilleures équipes. L'Essonne termine deuxième, suivie par le Val-de-Marne (94), qui participait pour la première fois. Les résultats complets de la compétition sont disponibles [<https://www.lif-natation.fr/wp-content/uploads/2025/01/Classement-Interdepartementaux-des-Maitres.pdf>].

### Un événement qui reflète la dynamique régionale

Ces Interdépartementaux Maîtres ont rassemblé **24 équipes mixtes**, composées chacune de 10 nageurs et nageuses. Cette compétition a démontré la forte capacité d'organisation et **l'élan collectif** des Comités Départementaux de la Ligue Île-de-France, qui ont tous réussi à mobiliser des nageurs provenant de plusieurs clubs pour former au moins une équipe par département.

Au-delà de la performance sportive, cet événement a favorisé **les échanges entre les clubs** d'un même territoire, **renforçant les liens** entre nageurs, dirigeants et comités.

### Une organisation remarquable portée par le CD93

Le **Comité Départemental de la Seine-Saint-Denis (CD93)**, chargé de l'organisation, a offert un accueil de grande qualité aux participants et aux officiels. Sous la direction de sa présidente, le CD93 s'est particulièrement illustré en alignant cinq équipes, un record qui témoigne de son engagement et de son dynamisme.

### La Ligue Ile-de-France a réussi avec le travail de la Commission Maîtres.

La Ligue Île-de-France était également très impliquée avec l'engagement de ses membres. La Ligue a joué un rôle clé dans le succès de l'événement en endossant divers rôles tels que représentants, techniciens informatiques, jurés, chefs de délégation ou encore nageurs.

### Les prochains rendez-vous des Maîtres franciliens

La saison 2025 de natation maîtres en Île-de-France se poursuit avec :

- **Les Championnats de France de Relais Maîtres** : les 25 et 26 janvier à Nanterre
- **Les Interclubs Maîtres** : les 8 et 9 février à Palaiseau et Viry-Châtillon

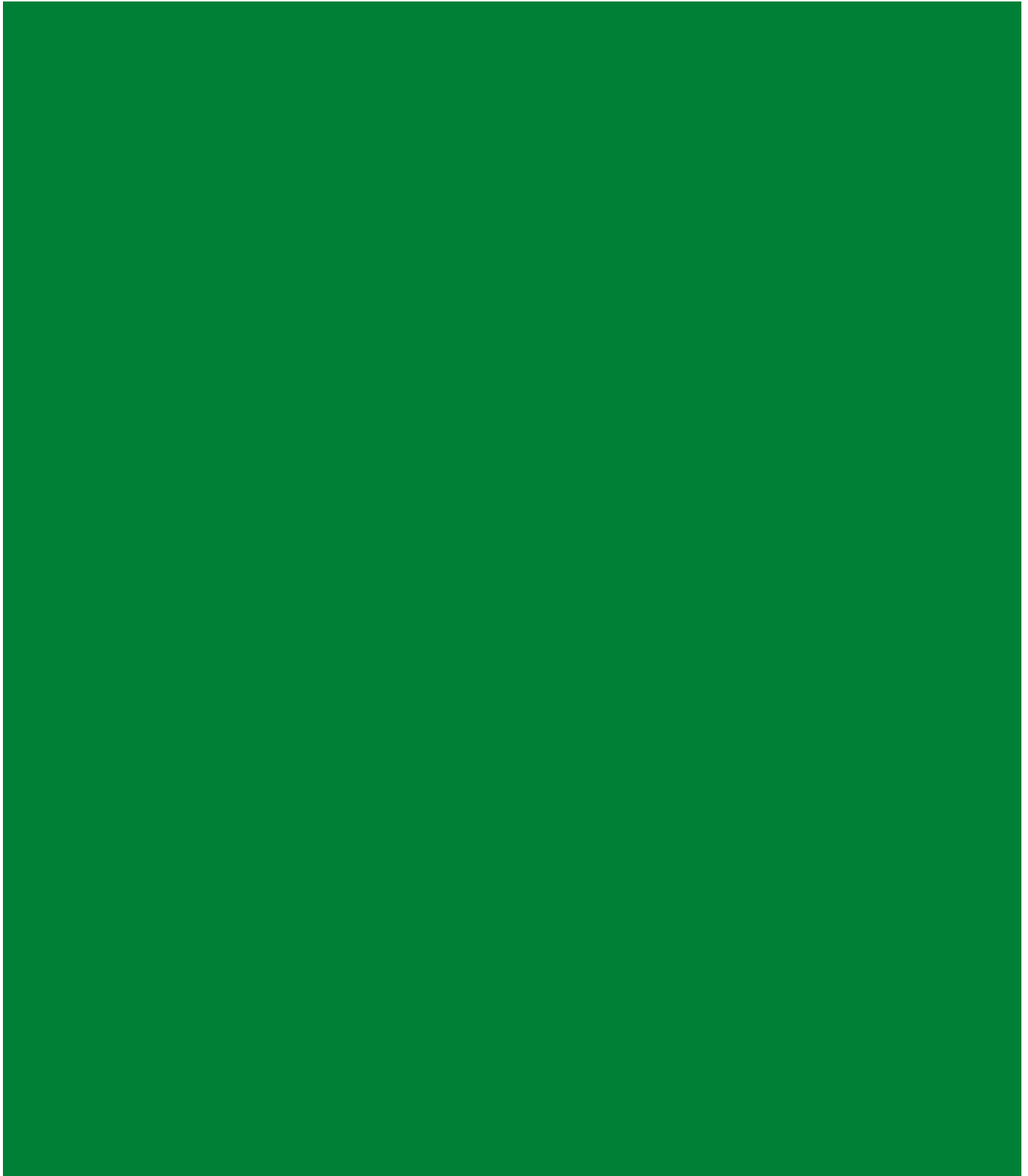
## Compte Rendu - Commission Maitres du 15 janvier

Retrouvez le contre rendu de la commission maitres du 15/01/2025 en [cliquant-ici](#).

EAU LIBRE

## **PV - Commission du 11/12/2024**

Retrouvez le PV de la commission natation eau libre du 11/12/2024 en [cliquant-ici](#).



## NATATION ARTISTIQUE

### **Bonne année 2025**

En ce début d'année, nous tenons à vous adresser nos meilleurs vœux pour 2025 ! Que cette année soit placée sous le signe du fair-play, de l'épanouissement et de la réussite pour toutes et tous : athlètes, entraîneurs, juges, bénévoles et clubs.

Nous sommes convaincus que, grâce à votre passion et à votre engagement, nous continuerons ensemble à faire rayonner notre discipline et à relever de nouveaux défis, dans un esprit de solidarité et de dynamisme.

Belle année sportive à tous !

La commission Natation Artistique

## NATATION ARTISTIQUE

### Nominations officiels

Nous sommes ravies de vous annoncer les nominations suivantes :

- Maïwenn Coquillard - Les Nymphéas de la Malmaison ➔ Officiel C
- Oriane Seguy - Garches Aqua Sports ➔ Officiel B Figures imposées
- Maïline Percot - Chevilly- Larue ➔ Officiel D
- Maëline Josien Varnat, Clémence Penaud et Mélanie Wamin-Lalung- Club de Chevilly ➔ Officiel C

Nous leur adressons toutes nos félicitations pour leur engagement et leur réussite !

### Compétitions Saison 2024-2025

Il nous manque des piscines pour les évènements suivants ! Nous attendons vos candidatures !

- Synchronat du 9/3/25 et du 6/4/25
- Animation Poussines du 14/6/25

Date	Compétition	LIEU
19-janv-25	SYNCHRO'NAT	ST MAUR
1er au 2 fev-25	Challenge Néphélie Hiver	CORBEIL
09-mars-25	SYNCHRO'NAT	
15 au 16 mars-25	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	CERGY
29 au 30 mars-25	Championnats Nationale 3 Jeunes	MASSY
06-avr-25	SYNCHRO'NAT	
8 au 13 avr-25	Championnats de France N1 & Elite Juniors	TOURS
3 au 4 mai-25	Championnats Nationale 2 Jeunes	CORBEIL
10 au 11 mai-25	Eliminatoire Challenge Promo	CHELLES
17 au 18 mai-25	Championnats Nationale 3 Avenirs	CERGY
20 au 25 mai-25	Championnats de France N1 & Elite Jeunes	SETE
7 au 8 juin-25	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Séniors	CORBEIL
	Championnats Nationale 2 Avenirs	
14-juin-25	Animation Poussines	
15-juin-25	SYNCHRO'NAT	LES ULIS
22 juin-25	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	MASSY
24 au 29-juin-25	Championnats de France Avenirs & Seniors	ANGERS

# NATATION ARTISTIQUE

## Programme prévisionnel - Synchro Nat 19/01



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION  
Ligue Île-de-France de Natation



**PROGRAMME PREVISIONNEL  
SYNCHRO NAT  
DIMANCHE 19 JANVIER 2025**

JUGES ARBITRES : MELODIE HUCHET/AUDREY STEFANI

CENTRE SPORTIF PIERRE BROSOLETTTE  
51 Avenue Pierre Brossolette  
94170 ST MAUR DES FOSSES

Sol – Ouverture des portes : 10h00  
Piscine – Ouverture des portes : 13h30

HORAIRES	EPREUVES
10h00	Ouverture des portes
10h10-10h45	Echauffement
10h45	Réunion du Jury
11h00	Début des Epreuves
<b>-----</b>	
13h30	Ouverture des portes
13h40-14h15	Echauffement des épreuves techniques
14h15	Réunion du Jury
14h30	Début des épreuves techniques
16h45-17h10	Echauffement propulsion technique Prévoir d'arriver plus tôt
17h15	Réunion du Jury
17h30	Début des épreuves de propulsion technique



## NATATION ARTISTIQUE

### Compétitions à venir :



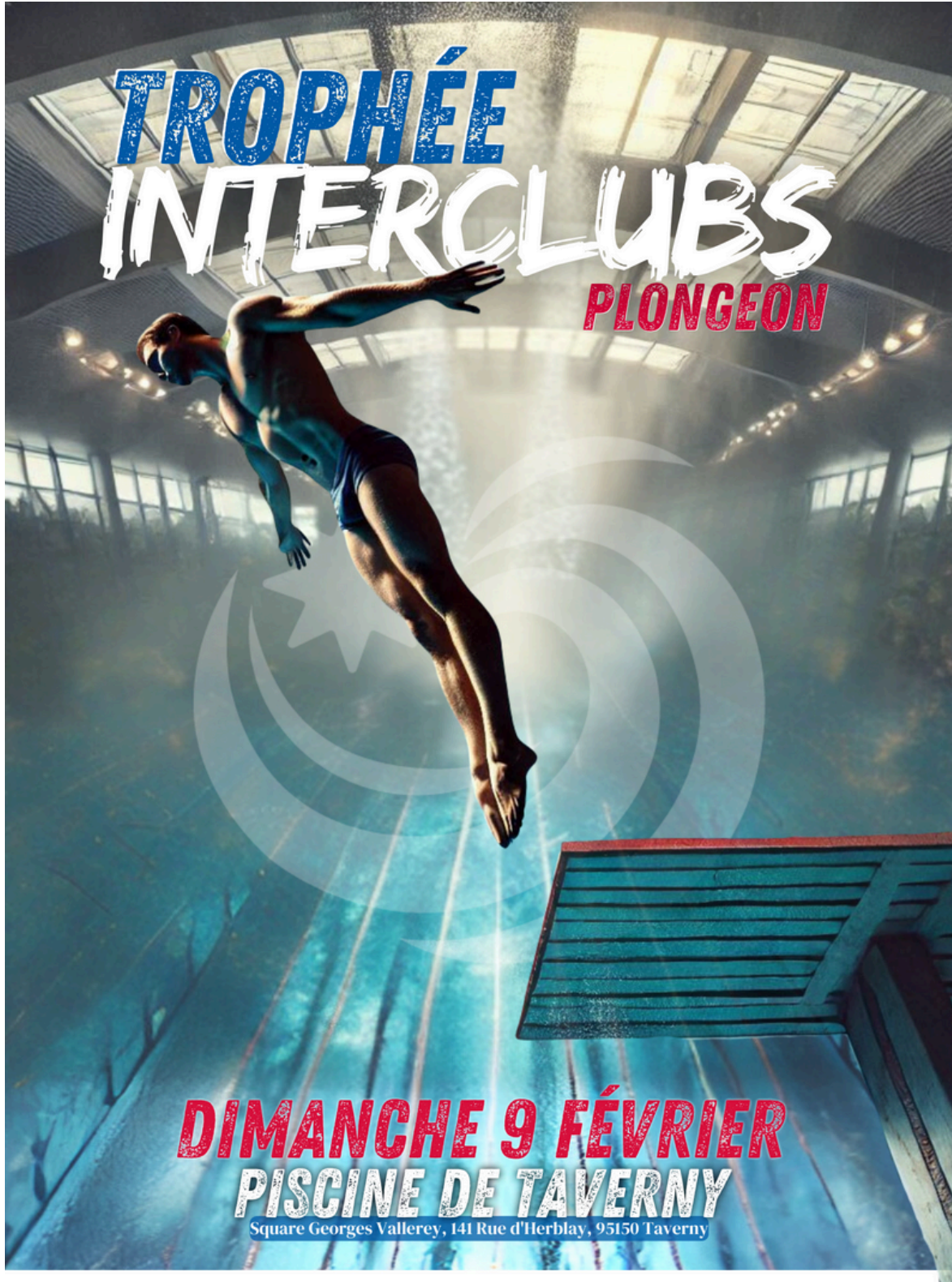
PLONGEON

Compétitions à venir :



# PLONGEON

## Compétitions à venir :



# COMMUNICATION

## Bilan 2024

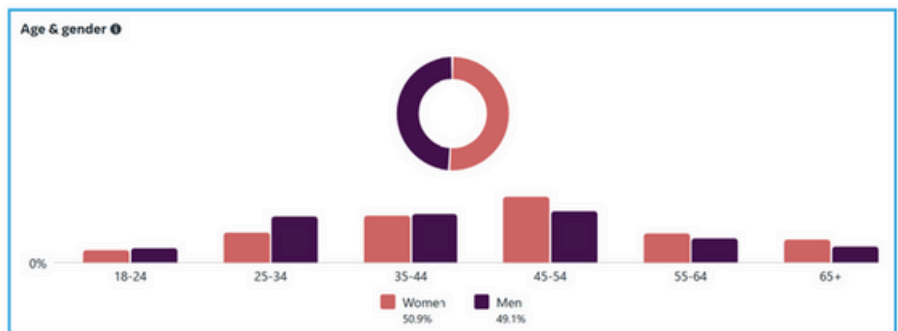
### Chiffres clés de l'année 2024 :

FACEBOOK		INSTAGRAM		<p><u>Portée</u> = nombre de personnes uniques qui ont vu le contenu</p> <p><u>Impression</u> = nombre de fois que le contenu a été vu, que ce soit par la même ou par plusieurs personnes</p>
330 Publications	↘102 par rapport à 2023	193 Publications	↘42 par rapport à 2023	
937 Abonnés	↗597 par rapport à 2023	725 Abonnés	↗253 par rapport à 2023	
532,2k Portée	↗366,8k par rapport à 2023	164,6k Portée	↗140k par rapport à 2023	
LINKEDIN		TIK TOK		<p>Compte créé en novembre 2024</p>
x Publications	x par rapport à 2023	9 Publications	x par rapport à 2023	
282 Abonnés	x par rapport à 2023	327 Abonnés	x par rapport à 2023	
75,3k Impressions	x par rapport à 2023	34k Impressions	x par rapport à 2023	

### L'audience en 2024 :

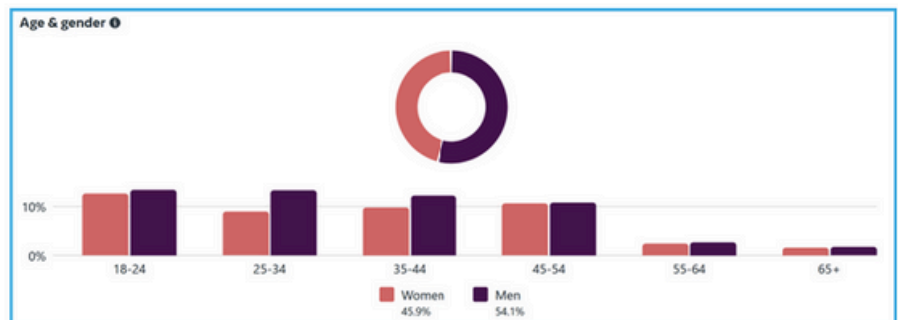
➡ **Facebook = 4931 abonnés**  
(au 1er janvier 2025)

➡ Audience entre 35 et 50 ans



➡ **Instagram = 2701 abonnés**  
(au 1er janvier 2025)

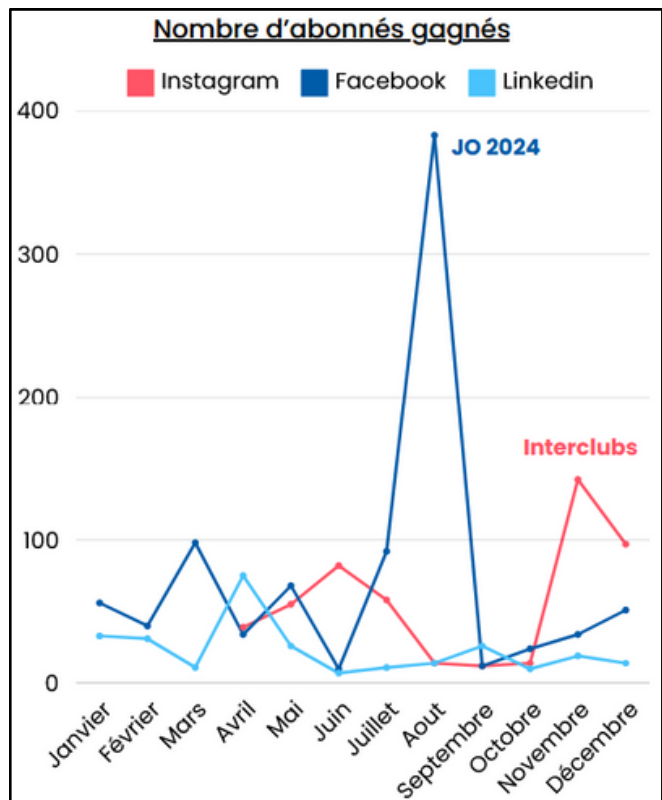
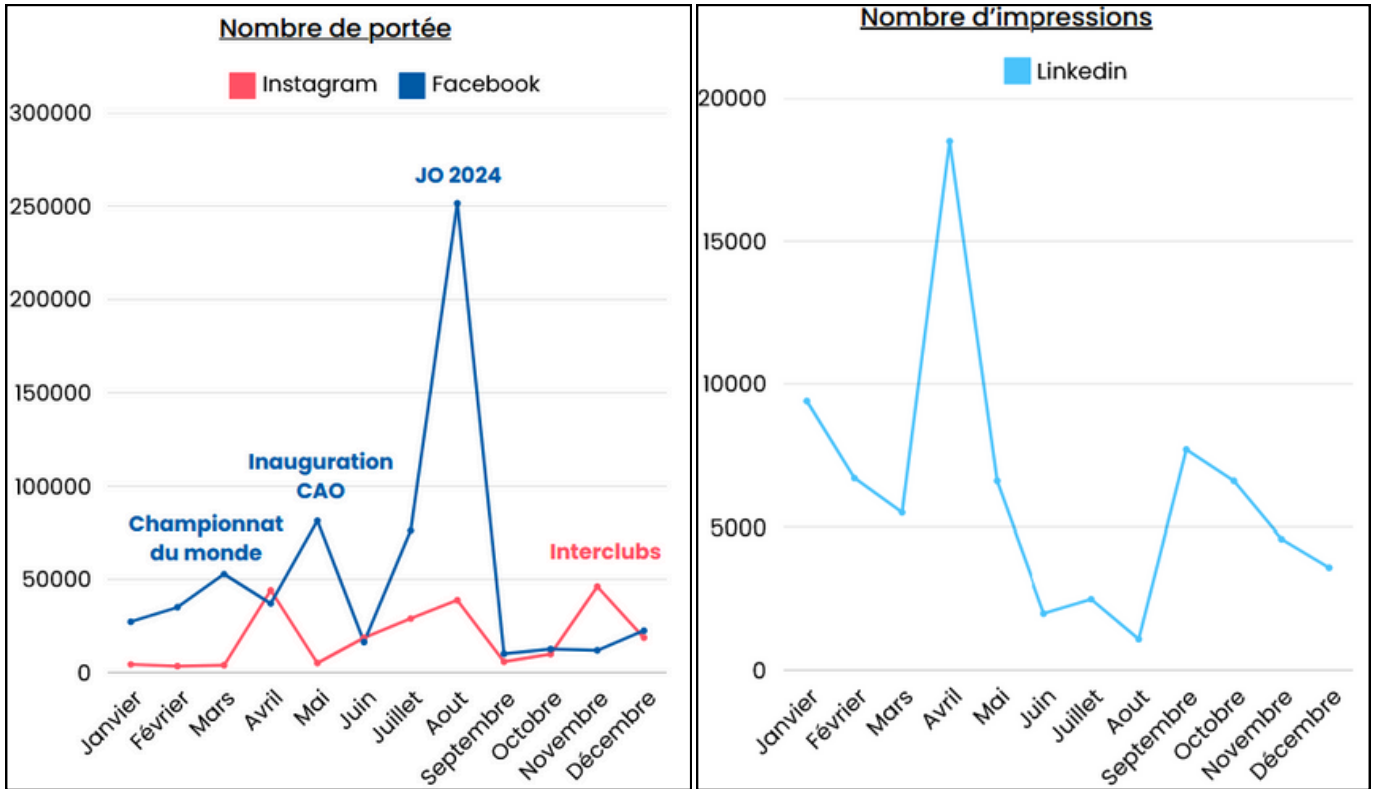
➡ Audience entre 18 et 55 ans



# COMMUNICATION

## Bilan 2024

**Les évolutions sur l'année 2024 :**



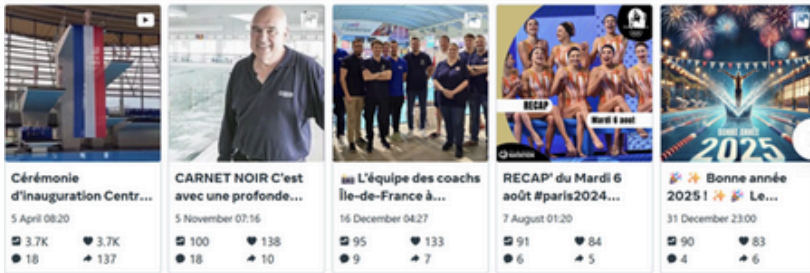
## COMMUNICATION

## Bilan 2024

## Les contenus préférés en 2024 :



## Meilleurs posts en terme d'interactions



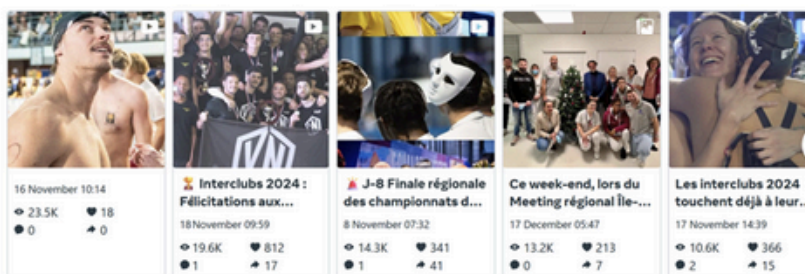
## Meilleurs posts en terme de vues



## Meilleurs posts en terme d'interactions



## Meilleurs posts en terme de vues



## FORMATS

- 50% Photos
- 50% Réels



## ÉVÉNEMENTS

- JOP 2024
- Interclubs 2024
- Collecte de jouets
- Compétitions

## COMMUNICATION

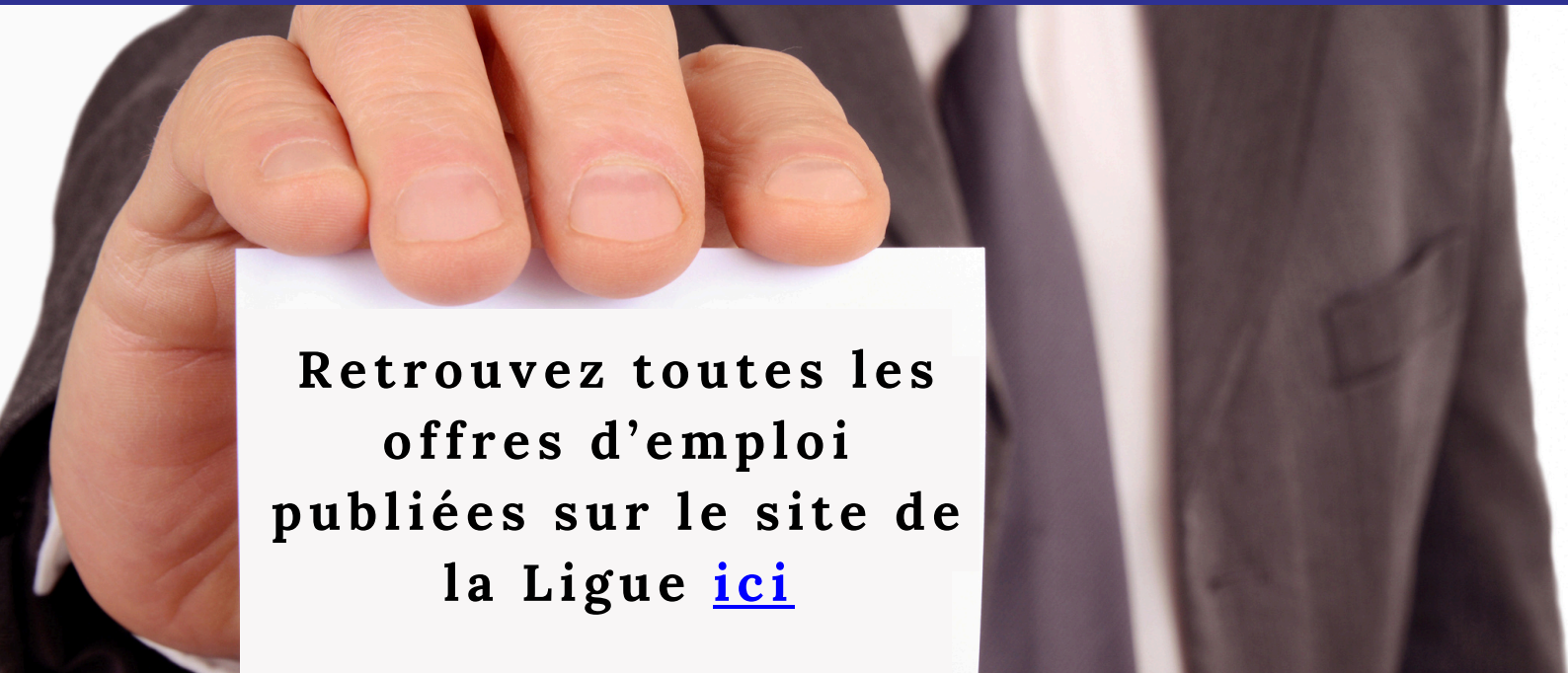
## SWIMTALK : le podcast de la Ligue Ile-de-France de Natation

Nous sommes fiers d'annoncer le lancement d'un tout nouveau podcast, SWIMTALK, les ondes franciliennes. Prévu pour ce début d'année, il est pensé comme un espace d'échange et de partage, SWIMTALK mettra à l'honneur les figures inspirantes de la natation francilienne, des champions reconnus aux jeunes talents prometteurs. À travers des discussions enrichissantes, des anecdotes inédites et des regards tournés vers l'avenir, ce podcast vous plongera dans l'univers passionnant de la natation.

Que vous soyez athlète, passionné ou simplement curieux, rejoignez-nous pour vibrer au rythme des ondes franciliennes !



## Offre d'emploi

A close-up photograph of a person's hand holding a 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 [ici](#)**



# Nos partenaires





**POWERSKIN  
CARBON  
GLIDE**

**SENTEZ LA  
GLISSE.**

Deux tous nouveaux tissus s'associent pour offrir une incroyable sensation de vitesse dans l'eau.

LYDIA JACOBY

arenasport.com



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