

PREPARATION A L'EXAMEN



D'OFFICIEL B DE NATATION COURSE

PREAMBULE

Cette documentation ne remplace pas le fascicule « REGLEMENT DE LA NATATION » . Les candidats, et par la suite les officiels en activité doivent connaître le corps de textes réglementaires qui régissent la discipline :

Le règlement FINA 2009 – 2013 en français. Version commentée téléchargeable sur le site de la FFN

Les dispositions particulières prises par la FFN (Départs et chronométrages)

Le règlement intérieur de la FFN publié chaque saison dans l'annuaire fédéral

Le règlement sportif de la saison

Elle est surtout destinée :

- aux candidats officiels «B» pour faciliter leur préparation**
- aux officiels «B» pour détenir un document « AIDE-MEMOIRE ».**

LE MOT DU PRÉSIDENT

Tout d'abord, Merci pour votre implication au sein de la Fédération Française de Natation.

Vous avez souhaité approfondir vos connaissances et progresser dans la direction des

compétitions de Natation course. Vous trouverez, dans ce fascicule, quelques recettes

pour vous familiariser avec les différentes fonctions de l'officiel « B » ainsi que sur les

bonnes pratiques.

Prenez votre fonction d'Officiel au sérieux et sachez garder votre impartialité intacte quelque soit la situation.

Félicitation pour votre engagement, tous mes vœux de réussite et bonne continuation.

Le Président du Comité Régional Cote d'Azur

Gilles SEZONIALE

Table des matières

1 INDICATIONS PREALABLES.....	3
2 L'OFFICIEL "B" DE NATATION.....	6
2.1 Conditions pour passer l'examen d'officiel "B".....	6
2.2 Comportement de l'officiel « B ».....	7
2.2.1 Recommandations.....	7
2.2.2 Bonnes pratiques.....	7
3 LES FONCTIONS DES MEMBRES DU JURY.....	9
3.1 Le Juge Arbitre :.....	9
3.2 Le Starter :.....	10
3.3 Les Juges de nages :.....	10
3.4 Le commis de course (chambre d'appel).....	10
3.5 Les contrôleurs de virages :.....	11
3.6 Le Juge à l'arrivée :.....	11
3.7 Le Chronométrateur :.....	11
4 CONNAISSANCE DES NAGES.....	13
4.1 Nage Libre :.....	13
4.2 Dos :.....	13
4.3 Brasse :.....	14
4.4 Papillon :.....	14
4.5 4 Nages :.....	15
4.6 Relais :.....	15
4.7 Procédures des départs :.....	15
5 TEST DE CONNAISSANCES.....	17
5.1 Virages.....	17
5.2 Connaissance générale.....	17

1 INDICATIONS PREALABLES

- **Piscine** = Établissement couvert (25 ou 50 m).
- **Bassin** = Établissement de plein air (25 ou 50 m).

Les sigles :

- **F.F.N.** = Fédération Française de Natation
- **F.I.N.A.** = Fédération Internationale de Natation.
- **L.E.N.** = Ligue Européenne de Natation.

La FFN créée en 1920 se répartit géographiquement en 6 zones inter-régionales composée de 28 comités régionaux eux-mêmes organisés en comités départementaux.

Zones inter régionales :	Comités régionaux
Zone 1 : Ile de France	Ile de France
Zone 2 :Ouest	Bretagne ,Normandie, Centre, Pays de Loire
Zone 3 : Nord-Est	Nord-Pas de Calais, Picardie, Champagne-Ardenne, Alsace, Lorraine
Zone 4 :Sud-Est	Auvergne, Lyonnais, Dauphiné-Savoie, Languedoc-Roussillon, Provence, Cote d'Azur, Corse
Zone 5 : Sud-Ouest	Midi-Pyrénées, Aquitaine, Poitou-Charente, Limousin
Zone 6 : A.G.F.	Antilles, Guyane Française

Les comités de la Réunion, Nouvelle Calédonie/Polynésie Française ont la possibilité de rejoindre l'une des zones inter-régionales.

Les Comités Régionaux doivent mettre en oeuvre la politique de la fédération et ont autorité sur les comité départementaux Les zones inter-régionales n'ont aucune autorité sur les comités régionaux.

Elle regroupe les disciplines suivantes :

- ✓ Natation
- ✓ Plongeon
- ✓ Water-polo
- ✓ Natation synchronisée
- Maîtres
- Natation en eau libre

Plaques de longueurs:

Elles sont placées à l'opposé des plots de départ, lors des épreuves nage libre de 800 et 1500 mètres, sous la responsabilité des Juges de virages.

Affichage des nombres (début de l'épreuve)

Bassin	Distance en mètres	Longueurs	Plaques
25 mètres	800	32	31
	1500	60	59
50 mètres	800	16	15
	1500	30	29

NB :

Mode de calcul des nombres à afficher :

Diviser la distance de l'épreuve par 100 (A), définir le nombre de longueurs pour effectuer 100 mètres (B), multiplier A par B ($A \times B$) et retrancher 1 pour trouver le nombre de longueurs à afficher.

Remarques : Lors de son utilisation, la plaque de longueur ne doit pas être mise dans l'eau. En revanche, le Juge-Arbitre peut demander à ce que les contrôleurs de virage côté départ s'assurent auprès des nageurs du côté où ils veulent que les plaques leur soient montrées.

- Ordre chronologique d'un 4 Nages :

- Individuel : P - D - B - NL
- relais 4 Nages : D - B - P – NL(sauf dos brasse papillon)

- Table de cotation :

Le temps réalisé par le nageur est converti en points grâce à la table de cotation Natation.

- Titre de "Champion de France" :Le titre n'est attribué que lors des Championnats de France de Natation.

- Le départ :

Dans les épreuves de nage libre (NL), Brasse (Br), Papillon (Pap) et 4 Nages (4N) individuel: départ en plongeant.

Dans les épreuves de Dos et relais 4 Nages : départ dans l'eau.

- Différence entre un chronométrage automatique et semi-automatique :

- **Automatique:** déclenchement du départ du chronométrage par le signal du Starter, arrêt du chronométrage par le nageur sur les plaques. Les deux actions sont automatiques.
- **Semi-automatique:** Déclenchement du départ du chronométrage par le signal du Starter, arrêt du chronométrage par officiel (poire). Considéré comme chronométrage manuel.

- Ordre de priorité des différents chronométrages :

1. Chronométrage automatique
2. Chronométrage semi-automatique
3. Chronométrage manuel

- Essai des chronomètres: Obligatoire, il permet de tester le bon fonctionnement des chronomètres et de composer le jury. Il est réalisé avant le début de la réunion, à l'initiative du juge arbitre, avec une durée minimum de 10 minutes. Écart maximum toléré pour être chronométreur : 40/100ième par rapport au temps moyen.

- Record de France: (RF) C'est la meilleure performance établie, en bassin de 50 mètres avec un chronométrage automatique, toutes catégories d'âge confondues.

- Meilleure Performance Française: (MPF) C'est la meilleure performance établie, en bassin de 50 mètres avec un chronométrage automatique, dans les catégories d'âge déterminé par rapport à l'année civile.

- Le délégué : Désigné par l'autorité en charge de l'organisation de la compétition, il a en charge la composition du jury d'appel et le respect des règlements.

- Le Jury d'appel : Composé de 3 membres au minimum (toujours un nombre impair), est

présidé par le délégué de la réunion. Il a en charge l'instruction des réclamations.

- **Le commis de course** doit rassembler les nageurs avant chaque épreuve à la chambre d'appel. Le commis de course doit signaler au Juge-Arbitre toute violation constatée concernant la publicité (article GR 6) et l'absence d'un nageur qui a été appelé.

- **Les maillots de bain**

(FINA - BL 8.2 & BL 8.3) Lors des épreuves de natation, les compétiteurs doivent porter des maillots de bain d'une pièce pour les hommes et d'une ou deux pièces pour les femmes.

- pour les hommes il ne doit pas dépasser au dessus du nombril et au dessous des genoux,

- pour les femmes, il ne doit pas couvrir le cou, ni dépasser au delà des épaules et au dessous des genoux

Le maillot de bain doit être réalisé dans une matière « textile » exclusivement. Les «fermetures éclairs» et autres dispositifs de fermeture ne sont pas autorisés.

Le bureau de contrôle (secrétariat)

Il est responsable du contrôle des résultats imprimés depuis l'ordinateur, ainsi que des résultats de temps et de classements de chaque épreuve.

Doit contrôler les forfaits après les séries les demi finales ou les finales.

Enregistre les résultats sur les formulaires officiels.

Dresse la liste des records établis ou améliorés au cours de la compétition.

2 L'OFFICIEL "B" DE NATATION

2.1 Conditions pour passer l'examen d'officiel "B"

- Être licencié à la FFN sur le territoire du comité régional ou départemental organisateur de la session
- Être âgé d'au moins 16 ans à la date de l'examen
- Avoir fait acte de candidature auprès du comité régional ou départemental
- Avoir suivi une réunion de formation

L'examen d'officiel « B » porte sur :

- le rôle chaque membre du jury,
- la connaissance des nages,
- la validé et les différents modes de chronométrage (et la prise en compte des temps officiels)

Le titre d'officiel "B" de natation est décerné aux personnes ayant satisfait aux épreuves suivantes :

1) - L'épreuve écrite (épreuve théorique).

Sous le contrôle du Comité Régional ou Départemental, cette épreuve comporte un questionnaire de 55 questions. Toute réponse partielle sera considérée comme fausse, un maximum de dix mauvaises réponses seront tolérées. La validité de cette épreuve est d'un an maximum.

2) – Les épreuves pratiques.

Le candidat ayant déjà le titre d'officiel "C" de natation devra remplir les fonctions de juge à l'arrivée et contrôleur de virage côté départ et contrôleur de virage côté opposé au départ (sur autant de compétitions que nécessaire pour juger des différents styles de nage). Ces épreuves devront être assurées pendant l'année de validation, sur une compétition de 25 courses minimum.

L'élève officiel sera pris en charge par le Juge-Arbitre et le formateur qui devront attester de la réussite ou non de l'épreuve sur la fiche prévue à cet effet. Chacun de ces postes doit être tenus 2 fois. Une fois les épreuves terminées, la fiche sera remise au responsable de formation de la commission des officiels pour validation.

Le candidat n'ayant pas le titre d'officiel «C» de natation devra se soumettre en plus à l'épreuve pratique de chronométrage.

Les candidats devant passer l'épreuve de chronométrage pourront se référer au fascicule dédié aux futurs officiels «C».

Pour obtenir le titre d'officiel «B» de natation, le candidat devra être jugé apte dans chaque fonction par l'officiel désigné comme formateur (ou titulaire).

Huit présences à des compétitions différentes, par saison sportive, sont indispensables pour que la carte d'officiel "B" soit renouvelée, pour la saison suivante. Si ces huit présences n'ont pas été effectuées au cours de la saison précédente, un recyclage est obligatoire, pour la validation de la carte d'officiel «B».

Un recyclage est néanmoins obligatoire tous les deux ans.

2.2 Comportement de l'officiel « B »

2.2.1 Recommandations

- Être impartial.
- Être très attentif au signal du Starter.
- Ne pas accompagner un nageur sur le bord du bassin.
- Ne pas être « tatillon », en cas de doute, le nageur doit en bénéficier.
- Ne pas encourager ou donner des informations à un nageur (voix ou geste).
- Prendre ses décisions en son âme et conscience, en fonction des directives reçues.
- Pour signaler une infraction au Juge-Arbitre, ne pas attendre la fin de l'épreuve, ne pas oublier de le faire par écrit sur la fiche des fautes en remplissant les diverses rubriques.
- Pour les distances de 800m et 1500m Nage libre, faire son propre pointage des longueurs.

2.2.2 Bonnes pratiques

Si vous assumez la fonction de Chronométrateur :

Vous ne devez assurer que cette fonction sauf consigne particulière du Juge Arbitre (possibilité de contrôler les virages).

- Type de chronomètre utilisé : digital au 1/100ème.
- Place du chronométrateur : face au couloir.
- Nombre de chronométrateur par couloir : 3 (en principe).
- Essai des chronomètres sur invitation du Juge-Arbitre. Durée minimum des essais 10minutes. Tolérance admise par rapport au temps moyen de l'essai des chronomètres : 40/100ème en + ou en –.
- Vérifier, avant le début de la course, le nom du nageur ou l'ordre de départ dans un relais.
- Déclenchement du chronomètre au signal du Starter.
- Arrêt du chronomètre à l'arrivée du nageur dès qu'il touche le mur.
- Enregistrement de tous les temps finaux des chronomètres sur le carton d'engagement.
- Prise des temps intermédiaires (50m – 100m – 150m – 200m – etc....) en fonction des directives données par le Juge Arbitre et inscription d'un seul temps au dos du carton d'engagement..
- Écrire surtout très lisiblement les chiffres sur la fiche
- Remise à zéro du chronomètre sur invitation du Juge-Arbitre ou du Chef chronométrateur.
- Contrôle des chronomètres soit par le Juge-Arbitre, soit par le Chef Chronométrateur.
- Ne permettez pas à un nageur de s'asseoir nonchalamment sur le plot en attendant le départ.
- Soyez libre de vos mouvements, de vos déplacements. Le nageur, en attendant l'ordre du Juge-Arbitre, doit se tenir derrière vous.
- Veuillez à ce que le nageur évacue le bassin par le côté.
- En chronométrage automatique :
- Ne pas mettre le pied sur le rebord de la plaque de touche.
- Ne pas laisser la « poire » (bouton poussoir) sur le plot
- Sachez que, lors d'un départ, les plaques de touche ne sont pas actives selon un délai

réglable

- En bassin de 50m, déclencher le chronomètre au signal lumineux (surtout lors des 50 m.).

Si vous êtes Juge de virages :

- Soyez libre de vos déplacements.

- Les nageurs qui veulent encourager leurs camarades doivent toujours être derrière vous.

- En aucun cas, ne tolérez que les nageurs ne s'installent à votre place.

- Vous obtiendrez le meilleur jugement en vous positionnant le plus à la verticale du mur au moment du toucher.

Jugez le virage depuis sa préparation jusqu'à la reprise de nage.

- Selon les consignes données par le juge arbitre, indiquez par geste si une faute a été commise.

- Rédigez lisiblement une fiche pour toute infraction constatée et remettez la immédiatement vous-même ou par l'intermédiaire du Juge de virages en Chef, au Juge-Arbitre qui est le seul habilité à disqualifier un nageur.

Coté plots de départ :

- Surveillez la prise des relais (suivant les consignes du juge arbitre).

- Assurez-vous que le nageur finit sa course conformément aux règles en vigueur.

- Prenez sous votre contrôle le nageur dès le départ jusqu'à l'achèvement du premier mouvement de bras.

À l'extrémité du bassin :

- Indiquez les distances qui restent à parcourir à l'aide des plaques de longueurs pour les épreuves de 800m, 1000m et 1500m nage libre.

3 LES FONCTIONS DES MEMBRES DU JURY

3.1 Le Juge Arbitre :

- Vérifie que les installations au bord du bassin sont conformes aux règlements (Plots de départ, corde de faux départ, signalisation des 15 mètres, plaques de signalisation pour les 800N.L et 1500N.L, dispositif de départ, chronométrage automatique, etc..)
- Forme le Jury.
- Fait procéder aux essais des chronomètres.
- Donne ses directives avant le début de la compétition
- Dirige la compétition en application des règlements de la FFN
- A autorité sur tous les officiels
- S'assure que tous les officiels sont à leur poste avant le début et pendant la compétition.
- Procède à l'opération de départ:
- Par une série de coups de sifflet brefs, pour ordonner aux nageurs de retirer leur vêtement, sauf le maillot de bain.

Pour les départs plongés (N.L, Brasse, Papillon, Relais NL et le 4 N individuel)

Par un long coup de sifflet, pour ordonner aux nageurs de prendre position sur les plots de départ

Pour les départs dans l'eau (Dos et le relais quatre nages)

Par un long coup de sifflet pour ordonner aux nageurs d'entrer immédiatement dans l'eau en sautant ou en plongeant. Au deuxième coup de sifflet long, les nageurs doivent prendre immédiatement la position de départ.

Il met les nageurs sous le contrôle de Starter en faisant un geste vers celui-ci avec le bras tendu. Le bras tendu doit rester dans cette position jusqu'à ce que le départ a été donné.

Si le Juge-Arbitre baisse le bras le Starter ne donne pas le départ et attend que le Juge-Arbitre lui redonne le contrôle du départ en tendant son bras.

Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le départ.

- Peut décider d'un faux départ

Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié.

Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne sera pas donné et les nageurs restants seront rappelés. Le juge arbitre reprendra la procédure départ à partir du long coup de sifflet (le second pour le dos).

Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course sauf en cas de procédure des deux départs ou les nageurs non disqualifiés seront rappelés.

- Disqualifie tout nageur ayant commis une violation des règles de natation, constatée par lui-même ou par un officiel autorisé (sur fiche de relevé de fautes) et notifie la décision sur le carton d'engagement.
- Prend toutes décisions pour le bon déroulement de la compétition, décide dans les cas non prévus par les règlements.
- Juge les réclamations

- Peut relever de leur fonction, les officiels se montrant défaillants ou incompetents.
- En l'absence de chronométrage automatique ou semi automatique, décide du classement en cas de discordance entre les temps des chronométreurs et l'ordre des places des juges à l'arrivé
- Note sur son programme tous les événements qui se déroulent durant la compétition (disqualifications, incidents....) afin de pouvoir faire un rapport en cas de besoin.

3.2 Le Starter :

- Lance les essais chronos après autorisation du Juge-Arbitre.
- Avant le début de la compétition, teste le système de départ et rend compte au Juge-Arbitre.
- Doit se tenir sur le bord du bassin, à 5 mètres environ de l'extrémité du bassin à l'opposé du Juge-Arbitre.
- Prend le contrôle des nageurs dès le geste « bras tendu » du Juge-Arbitre.
- Donne de la voix le commandement préparatoire « A VOS MARQUES » pour que les nageurs prennent la position de départ.
- Donne le signal de départ (voix ou signal) dès que tous les nageurs sont immobiles avec un pied au moins à l'avant du plot.
- Peut rappeler les nageurs (faux départ) en doublant le signal (suivant les consignes du Juge-Arbitre) s'il juge que le départ n'est pas correct (si l'on applique la règle de deux départs)
- Après un premier faux départ, le Starter ou le speaker doit annoncer « 2ème départ ». En cas d'un deuxième faux départ ou d'un seul départ, les nageurs ne seront pas rappelés et le ou les nageurs fautifs seront disqualifiés pour départ anticipé par le Juge-Arbitre.

NOTA : En cas de faux départ technique, aucun nageur ne sera pénalisé.

3.3 Les Juges de nages :

- Ils prennent place de chaque côté du bassin.
- Du coté "faux départ", ils peuvent laisser tomber la ligne de « faux départ » après son signalement pour bloquer les nageurs et la remettent en place pour la poursuite de l'épreuve.
- S'assurent du respect des règles relatives au style de nage
- Doivent également observer l'exécution des virages et des départs, pour assister les juges de virages si cette consigne a été donnée par le Juge-Arbitre.
- Rendent compte, par écrit, de toute infraction constatée au Juge-Arbitre.

3.4 Le commis de course (chambre d'appel)

- Il doit rassembler les nageurs avant chaque épreuve.
- Il doit signaler au juge arbitre toute violation constatée concernant la publicité (article GR 6) et l'absence d'un nageur après avoir été appelé.

3.5 Les contrôleurs de virages :

- Un contrôleur doit être affecté à chaque couloir et à chaque extrémité du bassin
- Il doit s'assurer que les nageurs respectent les règles en vigueur pour les virages (depuis le début du dernier mouvement de bras avant le contact et jusqu'à l'achèvement du 1er mouvement de bras après le virage)
- Il doit s'assurer que les nageurs achèvent leur course dans le respect des règles en vigueur
- Dans les épreuves de 800 M et 1500 M, chaque contrôleur de virage à l'extrémité du bassin doit enregistrer le nombre de longueurs effectuées par le nageur et le garder informé du nombre de longueurs restant à accomplir (tournage de plaques)

Recommandation de la FFN : les plaques doivent être sur le bord du et non au niveau de l'eau. Le juge des virages coté départ doit demander au nageur de quel coté il désire la position des plaques et informer le juge des virages positionné à l'extrémité du bassin.

Pour les épreuves de 800 m et 1500 m, chaque contrôleur de virage, coté départ, doit donner un signal d'avertissement (sifflet ou cloche) lorsque le nageur de son couloir a 2 longueurs + 5 mètres à nager jusqu'à l'arrivée; le signal peut être répété après le virage jusqu'à ce que le nageur ait atteint la marque des 5 m (lignes des drapeaux).

Lors des relais, chaque contrôleur de virage coté départ doit déterminer si le nageur partant est en contact avec le plot de départ lorsque le nageur précédent touche le mur.

Lorsque l'équipement automatique qui juge les prises de relais est disponible, il doit être utilisé conformément à l'article SW 13.1.

Il doit rapporter toute violation par écrit détaillant l'épreuve, le couloir et l'infraction.

L'infraction doit parvenir au JA qui prendra la décision de disqualification (selon le cas par l'intermédiaire du contrôleur de virage en chef)

Si un(e) nageu(r)(se) porte 2 maillots, le JV ou Chronométrateur doit le signaler au JA.

3.6 Le Juge à l'arrivée :

- Il doit être placé dans le prolongement de la ligne d'arrivée et doit bénéficier d'une vue dégagée.
- Il établit le classement des nageurs, le relève par écrit sur le carton d'arrivée et le transmet aux commis de plage qui l'acheminent au secrétariat.
- Son rôle est très délicat en fonction du nombre de lignes d'eau et du type d'épreuves.
- Il ne peut pas faire fonction de chronométrateur

Remarque : Avec l'utilisation de 3 chronométrateurs par ligne d'eau, le Juge à l'arrivée n'est pas obligatoire.

3.7 Le Chronométrateur :

- Il ne doit assumer que cette fonction.
- Place du chronométrateur : face au couloir.
- Déclenchement du chronomètre au signal du Starter.
- Arrêt du chronomètre à l'arrivée du nageur dès qu'il touche le mur.

- Enregistrement de tous les temps finaux des chronomètres sur le verso du carton d'engagement et renseignement d'un temps intermédiaire (en fonction des directives données par le Juge Arbitre) sur le verso.
 - Remise à zéro du chronomètre sur invitation du Juge-Arbitre ou du Chef chronométrateur.
 - Vérifie, avant le début de la course, le nom du nageur ou l'ordre de départ dans un relais.
- NOTA** : - En cas d'absence de chronométrage automatique, il faut obligatoirement 3 chronométrateurs pour homologuer un record régional.
- Il ne peut y avoir 3 chronométrateurs du même club dans la même ligne.
 - Au moins un des 3 chronométrateurs doit être d'un autre club que celui du nageur.
 - En cas de record, les temps des essais chronomètres sont portés sur la feuille d'enregistrement.

4 CONNAISSANCE DES NAGES

Ceci est un résumé, seuls le règlement FINA (et les particularités FFN), le règlement de la compétition et l'annuaire sportif de la saison en cours feront foi au bord du bassin et vous permettront de préparer au mieux l'examen théorique.

4.1 Nage Libre :

Style entièrement libre (sauf dans les épreuves de 4N ou relais 4N où la nage sera différente du Dos, Brasse ou Papillon).

Lors d'un 400 m Nage libre l'homologation de temps de passage des 50 m, 100 m et 200 m peut être demandée.

Une partie du corps doit toucher le mur à chaque **virage** et à l'arrivée

Après le départ et les **virages**, le corps peut être totalement immergé mais la tête doit avoir brisé la surface de l'eau avant la distance des 15m. Pendant le restant de la course, une partie du corps doit couper la surface de l'eau.

Exemples de fautes :

- N'a pas touché le mur lors du virage
- Se tirer à l'aide de la ligne de nage.
- Marcher.

4.2 Dos :

Au signal du départ et après chaque **virage**, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf lors de l'exécution du virage. La position sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90°

Une partie du corps doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le **virage** et à l'arrivée et sur une distance de 15 mètres après le départ et chaque virage

Lors du **virage**, il faut qu'une partie quelconque du corps touche le mur. Pendant le **virage** les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale (90°), après quoi une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur.

Un battement de jambes est autorisé pour l'amorce du **virage**

A l'arrivée, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos.

Exemples de fautes :

- A l'arrivée, lors de l'approche du mur, le nageur se met sur le ventre avant de toucher le mur.
- Lors de l'exécution du virage, étant sur le ventre, le nageur effectue une traction de bras totalement indépendant du mouvement virage, ou des battements de jambes avant d'attaquer l'action du virage.

4.3 Brasse :

A partir de la 1ère traction de bras après le départ et après chaque **virage**, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos.

Tout au long de la course, le cycle complet des mouvements doit comporter un mouvement de bras suivi d'un mouvement de jambes.

Tous les mouvements de bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal.

Les mains doivent être poussées ensemble en avant et à partir de la poitrine, au-dessous, au niveau ou au-dessus de l'eau.

Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf avant chaque **virage** pendant le **virage** et pour la traction finale à l'arrivée.

Les mains doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau.

Elles ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la 1ère traction après le départ et après chaque **virage**.

Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête doit couper la surface de l'eau avant que les mains ne se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la traction.

Un unique mouvement de dauphin est autorisé (coup de pied de papillon) pendant la submersion totale. Ce mouvement est placé après le début de la première traction de bras et avant le premier mouvement de jambes.

Ensuite tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal.

Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive.

Les mouvements du type " Ciseaux ", " battements " ou " dauphin " vers le bas ne sont pas autorisés (excepté pendant les virages ou un mouvement de " dauphin " peut être autorisé)

A chaque **virage** et à l'arrivée le contact doit se faire avec les deux mains, simultanément à n'importe quel niveau. La tête peut être immergée après la dernière traction avant le toucher, à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un certain point pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédant le contact.

Exemples de fautes :

- Contact d'une seule main au toucher du mur.
- Contact des mains non simultané.
- Double ondulation dans les virages ou au départ.

4.4 Papillon :

A partir du début de la 1ère traction de bras et après chaque **virage**, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Sous l'eau, le mouvement de jambes sur le côté est autorisé. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos

Les 2 bras doivent être amenés en avant ensemble au dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière en même temps tout au long de la course.

Tous les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas doivent être simultanés.

Les jambes ne doivent pas nécessairement être au même niveau.

Un mouvement de jambe de brasse n'est pas autorisé.

A chaque **virage** et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec les deux mains simultanément à n'importe quel niveau

Au départ et aux **virages**, le nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau qui doit lui permettre de d'atteindre la surface de l'eau. Il est permis de nager complètement immergé sur une distance maximum de 15 mètres avant que la tête ne coupe la surface de l'eau.

Exemples de fautes :

- Lors des virages (ou à l'arrivée) touche le mur de façon non simultanée ou d'une seule main.

- Mouvement de bras sous l'eau à l'arrivée (ou virage) pour toucher plus vite le mur.

4.5 4 Nages :

Dans les épreuves de 4 nages individuelles, le nageur couvre les 4 styles de nage dans l'ordre suivant : Papillon – Dos – Brasse - NL

Dans les épreuves de relais 4 nages, les nageurs couvriront les 4 styles de nages dans l'ordre suivant : Dos – Brasse – Papillon - NL

Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique au style de nage concerné. Pour le **virage** Dos/Brasse, le nageur doit rester en position dorsale.

4.6 Relais :

Les membres d'une équipe de relais et leur ordre de départ doivent être précisés avant la course. Un membre d'une équipe de relais ne peut concourir que pour une course.

Le fait de ne pas nager dans l'ordre indiqué entraînera la disqualification du relais.

4.7 Procédures des départs :

Par une série de coups de sifflet brefs, le juge arbitre ordonne aux nageurs de retirer leur vêtement, sauf le maillot de bain.

· **Pour les départs plongés** (N.L, Brasse, Papillon, Relais NL et le 4 N individuel

Par un long coup de sifflet, il ordonne aux nageurs de prendre position sur les plots de départ. A la commande "A vos marques" du Starter, les nageurs doivent immédiatement prendre une position de départ avec au moins un pied à l'avant du plot de départ. La position des mains est indifférente

· **Pour les départs dans l'eau** (Dos et le relais quatre nages)

Par un long coup de sifflet il ordonne aux nageurs d'entrer immédiatement dans l'eau en sautant ou en plongeant. Au deuxième coup de sifflet long, les nageurs doivent prendre immédiatement la position de départ.

Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le départ.

Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié.

Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne sera pas donné et les nageurs restants seront rappelés. Le juge arbitre reprendra la procédure départ à partir du long coup de sifflet (le second pour le dos).

Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course sauf en cas de procédure des deux départs ou les nageurs non disqualifiés seront rappelés.

5 TEST DE CONNAISSANCES

5.1 Virages

En brasse, au virage, le nageur peut-il avoir la tête immergée après la dernière traction de bras précédant le toucher du mur ?

Dans une épreuve de Dos, lorsque le nageur exécute son virage, peut-il se trouver en position ventrale ?

En brasse, à l'arrivée (ou au virage), les mains du nageur doivent-elles toucher le mur simultanément ? au même niveau ?

Dans un 4 nages individuel, lors du passage Dos/Brasse, le nageur peut-il quitter la position sur le dos avant le toucher du mur ?

En nage libre, le nageur a-t-il l'obligation de toucher le mur avec la main ?

En papillon, au départ et aux virages, alors que le nageur est complètement immergé,

est-il possible d'onduler sur le côté ?

En papillon, aux virages ou à l'arrivée, les mains du nageur doivent-elles toucher le mur simultanément ? au même niveau ?

En dos, au virage, le nageur peut-il faire des battements de jambes après être passé en position ventrale ?

En dos, au virage, le nageur doit-il toucher le mur avec la main ?

En brasse, au virage, les épaules doivent-elles être obligatoirement parallèles à la surface de l'eau ?

En papillon, au départ et au virage, lorsque le nageur est complètement immergé, le nombre de mouvement d'ondulation est-il limité ?

En dos, au virage, dès que le corps a quitté la position sur le dos, le nageur peut-il exécuter un mouvement propulsif des bras ? des jambes ? indépendamment de l'action continue du virage ?

5.2 Connaissance générale

Lors d'une épreuve de 400m Nage libre, l'entraîneur du nageur peut-il demander l'homologation du temps de passage : du premier 50m ? du premier 100m ? du premier 200m ?

- Un chronométreur (ou un officiel) peut-il au cours de la réunion donner des informations de la voix ou par geste à un nageur pendant le déroulement d'une épreuve ?

- Les temps obtenus lors de l'utilisation d'un chronométrage automatique non défailant ont-ils priorité sur ceux enregistrés par les chronométreurs manuels ?

- Quelle est la différence entre un chronométrage automatique et un chronométrage semi-automatique ?

- Quelle est la fonction de l'officiel « C » ?

- Dans le cas de la présence et du bon fonctionnement

- d'un chronométrage semi-automatique,

- d'un chronométrage manuel,

- d'un chronométrage automatique,

Établissez l'ordre d'utilisation pour la détermination du temps officiel.

- Qui contrôle l'essai des chronomètres ?
- Afin de pouvoir être chronométreur d'une réunion, quels sont les écarts maxima de temps tolérés pour les chronomètres par rapport au temps moyen de l'essai ?
- Lors d'une réunion sans utilisation d'un chronométrage automatique ou semi-automatique, et en présence de juges à l'arrivée (moins de 3 chronométreurs par ligne), l'ordre d'arrivée d'une course est-il établi par le classement donné par les juges à l'arrivée, ou par les temps des chronométreurs ?
- Un officiel peut-il participer à un jury s'il n'a pas renouvelé sa licence pour la saison en cours ?
- En chronométrage manuel, qui peut contrôler l'exactitude du temps inscrit sur la fiche avec le temps que marque le chronomètre ?
- Quelle est la durée minimum de l'essai des chronomètres avant le début de la réunion ?
- Quel est l'officiel qui a autorité pour disqualifier un nageur ?
- Qui donne le départ d'une course ?
- Un officiel se montre défaillant. Qui peut le relever de sa fonction ?
- Quel est l'âge minimum pour être :
Officiel « C » ?
Officiel « B » ?
Officiel « A » ?
- Que signifie les sigles suivants :
le sigle FINA ?
le sigle LEN ?
le signe MPF ?
- Quel est l'ordre chronologique des nages dans un 4 Nages individuel ? d'un relais 4 Nages ?
- Qu'appelle-t-on Chronométrage semi-automatique ?
- En nage libre, à l'arrivée, le nageur a-t-il l'obligation de toucher le mur avec la main ?
- Avant le début d'une réunion sportive, quel est l'officiel qui donne des directives ou des instructions particulières ?
- A l'arrivée d'une série, les 3 chronométreurs ont des temps différents. Quel temps devra être inscrit sur la fiche ?
- Dès l'enregistrement du temps d'arrivée sur la fiche, le chronométreur peut-il remettre son chronomètre à zéro ?
- Un officiel « C » peut-il assumer la fonction de Juge à l'arrivée ?
- La corde de faux départ doit-elle être placée à 15m ?
- En nage libre, le nageur doit-il obligatoirement faire la distance en crawl ?
- Quel est le commandement préparatoire que donne le starter pour que les nageurs prennent la position de départ ?
- La fonction de Juge à l'arrivée est-elle toujours obligatoire ? Donnez un exemple.
- Qui doit surveiller la prise de relais ?
- En chronométrage manuel, combien faut-il de chronométreurs pour qu'un record régional soit homologué ?
- En cas d'incertitude de jugement, le nageur peut-il bénéficier du « doute » ?

- Lors d'une épreuve de 800m ou 1500m Nage libre, à quelle distance le Juge de virages, placé côté plots, doit-il donner au nageur un signal d'avertissement pour lui signaler que l'arrivée est proche ?
- Quel est le rôle des chronométreurs ?
- Le chronométrage semi-automatique est-il considéré comme chronométrage manuel ?
- A quel moment les chronométreurs mettent-ils en fonction leur chronomètre ?
- Qu'appelle-t-on chronométrage automatique ?
- Quelles sont les fonctions que peut assurer un officiel « B » ?

NOTES PERSONNELLES