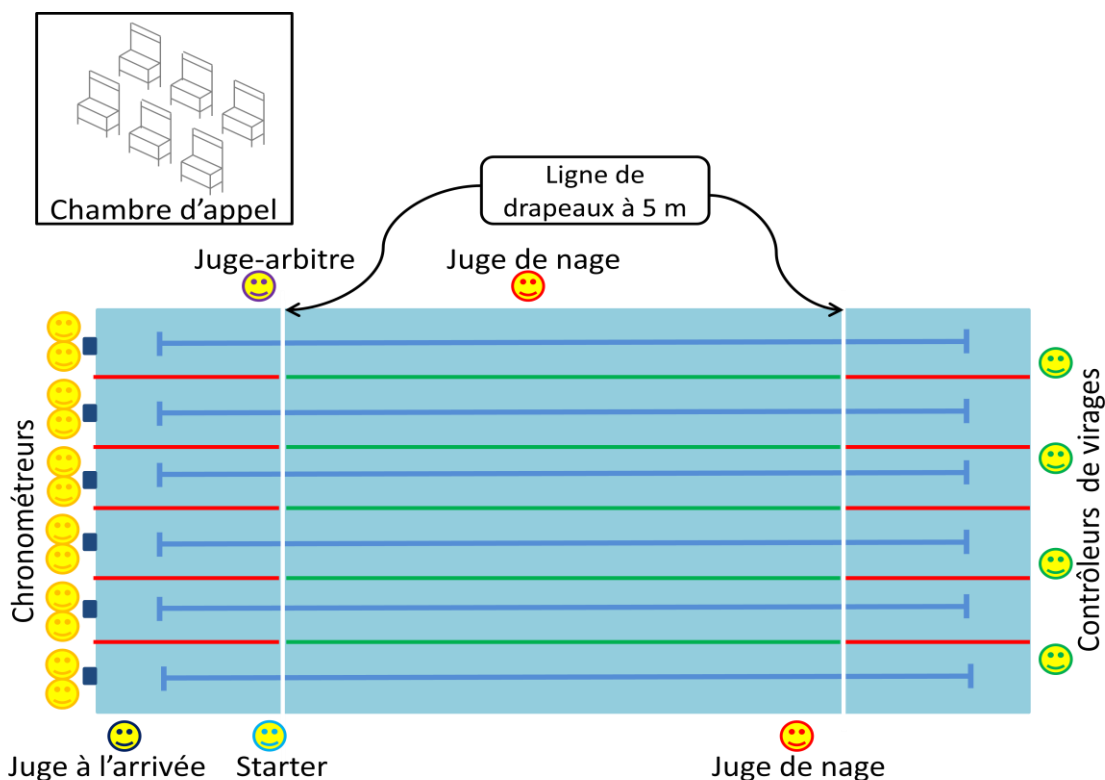


Les premières compétitions – Mode d'emploi



Un nageur participe à sa première compétition de natation et ses parents assistent à l'une d'elle. Voici un petit mémo pour permettre de mieux se repérer dans ce nouvel univers.

- 1. L'entraîneur détermine les participations aux compétitions des nageurs, qui sont engagés sur des courses de leurs niveaux** ; il prévient les nageurs concernés quelques semaines avant la compétition, qui à leur tour informent leurs parents. En parallèle, les parents reçoivent un e-mail du club indiquant les courses pour lesquelles l'enfant a été engagé à la compétition ; ils valident en retour la participation de l'enfant.
- 2. L'équipement** à emmener pour le nageur le jour de la compétition est : un maillot de bain, une paire de lunettes, une serviette, le **bonnet de bain du club**, le **tee-shirt du club**, une bouteille d'eau.
- 3.** Le jour de la compétition, **les parents du club se mettent dans les tribunes, tous ensemble : c'est mieux pour l'ambiance, encourager et applaudir les nageurs.** Ils confient leurs enfants à l'entraîneur.
- 4. L'échauffement des nageurs**
Lors d'une compétition de natation, les nageurs utilisent la piscine pour s'échauffer pendant environ ½ heure à une heure avant le début des épreuves. L'entraîneur les guide dans l'échauffement.
- 5. Le briefing de l'entraîneur**
En compétition, l'entraîneur amène beaucoup à nos enfants, en technique et en stratégie. Après l'échauffement, il réserve un moment de briefing commun à l'équipe pour leur expliquer le fonctionnement de la compétition, rappeler les règles de nage, la stratégie de course, etc.
L'entraîneur saura notamment où trouver les enfants quand leur tour de nage arrivera, les enfants sauront où trouver l'entraîneur après leur nage pour lui indiquer leur temps chronométré, et peut être iront-ils aussi s'encourager entre eux au bout du bassin.
- 6. Le bassin**
Le bassin est organisé comme sur le schéma ci-dessous. Les descriptifs qui suivent permettent de mieux connaître les différents aspects de la compétition.



7. Chambre d'appel

C'est à la chambre d'appel que les nageurs se réunissent dans l'attente de leur épreuve. Le responsable de la chambre d'appel, nommé le **commis de course**, appelle tous les nageurs d'une même course. Le ou les officiels qui y sont présents distribuent aux nageurs leur fiche de course au fur et à mesure des séries et les invitent, le moment venu, à se diriger vers la plage de départ. La position de la chambre d'appel peut varier en fonction de l'espace que propose la piscine

8. Plage de départ

Le nageur donne sa fiche de course avant de nager au chronométreur situé à l'extrémité de son couloir et suit ensuite les ordres des officiels.

- Aux coups de sifflet brefs du juge-arbitre, le nageur avance à côté du plot.
- Au coup de sifflet long du juge-arbitre, le nageur monte sur le plot et prend position avec au moins un pied à l'avant du plot ou entre dans l'eau pour les épreuves de dos.
- S'il s'agit d'une épreuve de dos, un deuxième coup de sifflet long du juge-arbitre est donné et les nageurs doivent alors s'accrocher à la barre située sous le plot de départ.
- Lorsqu'ils sont immobiles, le juge-arbitre lève le bras pour le starter
- A l'ordre "**A vos marques !**" du starter, le nageur s'immobilise dans la position de départ et attend le signal du départ.
- Lorsque les nageurs sont à nouveau immobiles, le starter donne le signal du départ, un coup de sifflet bref et puissant ; le nageur démarre sa course. Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié.
- Le juge-arbitre baisse le bras une fois que les nageurs sont partis et que le départ est considéré comme valide.
- Ensuite dès la fin de la course, une personne appelée la **navette**, est chargée de récupérer les fiches de courses auprès des chronométreurs et du juge à l'arrivée ; il les apporte au secrétaire après contrôle du juge-arbitre.

9. Lignes de drapeaux

Les lignes de drapeaux sont placées à 5 mètres du mur de chaque côté du bassin, elles permettent de gérer facilement les virages et les arrivées en dos.

10. Les officiels

Habillés en blanc, les officiels de natation sont chargés de veiller au bon déroulement de la compétition et au respect des règlements qui régissent les compétitions. Ils peuvent disqualifier les nageurs qui ne respectent pas les exigences réglementaires.

On retrouve différentes fonctions parmi les officiels :

- Les **chronométreurs** qui sont situés au niveau de la plage de départ. Le chronométreur prend le temps du nageur et le note sur la fiche de course du nageur.
- Les **contrôleurs de virages** qui sont situés à l'autre extrémité des couloirs. Le contrôleur de virages vérifie que le nageur exécute son virage correctement.
- Les **juges de nage** qui sont sur le côté du bassin. Ils veillent à la bonne conformité des nages exécutées.
- Le **juge à l'arrivée** est sur le côté du bassin. Il note l'ordre d'arrivée de chaque série.
- Le **starter** est sur le côté du bassin, près de la ligne de 5m. Il donne le départ et vérifie qu'il n'y ait pas de faux départ.
- Le **juge-arbitre** qui est généralement positionné sur le côté du bassin. Étant responsable de l'ensemble de la compétition et de son bon déroulement, il peut être amené à se déplacer sur tout le bassin. Le juge arbitre est le seul à pouvoir prendre la décision de disqualification (après avis du ou des officiels responsables).

11. Le règlement des nages

L'ERFAN (Ecole Régionale de Formation aux Activités de Natation) de Franche Comté ayant créé un document présentant de manière simplifiée les règlements de la Natation Course, il est repris en grande partie pour les 4 nages ci-après.

a. La Nage Libre : tout est permis... enfin presque...

- Départ plongé obligatoire (pas de saut)
- N'importe quel style de nage peut être employé
- Une partie quelconque du corps doit toucher le mur lors du virage ou à l'arrivée (le nez, la tête, les pieds, les mains...).
- Le changement de style de nage à n'importe quel moment de la course est autorisé.
Exemple : 15m dos, 5m Brasse, 10m Papillon, etc.
- Règle des 15 mètres : Après le départ et les virages, la tête doit être hors de l'eau après avoir parcouru au maximum 15 mètres sous l'eau.
- Après être sorti de l'eau (à l'issue du départ et des virages), une partie du corps du nageur doit en permanence couper la surface de l'eau.

Exemple : A l'issue de sa coulée de départ, le nageur sort la tête dans la limite des 15 mètres autorisé. Si par la suite il nage dans un style type brasse sous-marine, il sera disqualifié puisqu'une partie de son corps ne coupera plus la surface de l'eau.

- Si un nageur réalise une course en Dos, en Brasse ou en papillon, ces nages ne seront pas jugées comme telles et le temps réalisé sera un temps de Nage Libre.

Exemple : on peut imaginer une personne réaliser un 200 mètres Nage Libre en utilisant le style brasse et qui touche à une main à chaque virage, c'est totalement autorisé puisqu'il respecte le style Nage Libre.

- Le nageur peut, au cours de l'épreuve, se tenir debout et même s'appuyer sur la ligne d'eau. Par contre, il n'a pas le droit de tirer la ligne d'eau, de s'aider de la ligne d'eau pour se relancer et de marcher au fond du bassin.
- L'exception du 4 nages : Lors des épreuves de 4 nages en individuel ou en relais, la partie Nage Libre ne doit pas être nagée en Dos, en Brasse ou en Papillon

Les fautes les plus courantes :

- Se tirer sur la ligne d'eau
- Marcher au fond du bassin
- Ne pas toucher le mur lors du virage culbute
- Dépasser les 15 mètres autorisés lors des départs et des virages

b. Le Dos : la nage libre dorsale

- Avant le signal de départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placés sur les poignées de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher les orteils au bord du trop-plein.
- Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf pendant l'exécution du virage. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90° degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente. A l'approche du virage, le nageur peut passer en position ventrale pour réaliser son virage. A partir de ce moment là, seuls les mouvements faisant partie de l'action du virage doivent être réalisés. Les autres mouvements propulsifs réalisés dans l'optique de se rapprocher du mur entraînent la disqualification dudit nageur. Lors de la réalisation de son virage, qui peut avoir ou non la forme d'une culbute, le nageur peut effectuer des battements de jambes et/ou des ondulations et/ou une traction d'un ou des deux bras.
- Le nageur peut passer sur le ventre avant d'effectuer son virage à la condition de ne pas effectuer de mouvements propulsifs pour se rapprocher du mur. Seuls les mouvements (des bras ou des jambes) qui participent activement à l'action du virage sont tolérés.

Exemple 1 : Nager sur le dos, en réalisant des jambes brasse et des mouvements des bras simultanés, est autorisé.

Exemple 2 : Un nageur, à l'approche du mur, passe en position ventrale et se cogne la tête avant d'avoir effectué sa culbute. Il pose ses pieds en réalisant des mouvements indescriptibles puis pousse sur le dos pour repartir... Il ne sera pas disqualifié.

Exemple 3 : Un nageur, à l'approche du virage, passe sur le ventre. Loin du mur, il réalise une traction simultanée des deux bras sans réaliser de mouvement de jambe, se laisse glisser les bras le long du corps puis enclenche la culbute... Le nageur sera disqualifié.

Les fautes les plus courantes :

- Se tirer sur la ligne d'eau
- Finir la course en position ventrale
- Ne pas toucher le mur lors des culbutes
- Dépasser les 15 mètres autorisés lors des départs et des virages
- Réaliser des battements propulsifs sur le ventre à l'approche du virage
- S'arrêter et se mettre debout ou en appui sur la ligne (pour remettre ses lunettes)
- A l'approche du virage, en position ventrale, le nageur effectue une traction simultanée des deux bras pour se rapprocher du mur
- À l'arrivée, lors de l'approche du mur, le nageur se met sur le ventre avant de toucher le mur

c. La Brasse : la nage la plus règlementée

- Départ plongé obligatoire
- Nage ventrale
- Le nageur doit alterner un mouvement de bras pour un mouvement de jambe. A chaque cycle de nage, le nageur doit couper la surface de l'eau.

Remarque : Un nageur qui effectue un deuxième mouvement de bras consécutif pour se jeter sur le mur lors d'un virage ou à l'arrivée doit être disqualifié. En effet, s'il a déjà effectué un mouvement de bras, il doit effectuer un mouvement de jambe pour se rapprocher du mur.

- Mouvement des bras : Les mouvements doivent être simultanés et dans le même plan horizontal.

- Lancer les mains devant : Les mains doivent être poussées ensemble en avant 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.
Attention : Il est cependant autorisé de sortir les coudes de l'eau lorsque l'on effectue le dernier mouvement de bras avant chaque virage et à l'arrivée.
- Mouvement propulsif : Les mains doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau. Les mains ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches.
Remarque : Il est courant que certains jeunes nageurs nagent la brasse en réalisant des mouvements de bras jusqu'aux cuisses... c'est interdit. La ligne des hanches ne doit pas être dépassée sauf lorsqu'on effectue son premier mouvement de bras après le départ et chaque virage.
- Toucher le mur : Aux virages et à l'arrivée, il faut toucher à deux mains en même temps. Il est accepté que les épaules ne soient pas sur le même plan horizontal.

Remarque :

Un nageur qui touche avec les doigts pour une main et la main entière pour l'autre = aucun problème

Un nageur qui touche sous l'eau pour une main et dehors pour l'autre = aucun problème

Un nageur qui touche simultanément avec les mains mais qui a les épaules décalées = aucun problème

- Mouvement des jambes : La définition des jambes brasse est simple, le nageur doit avoir les pieds tournés vers l'extérieur (comme Charlot). Par ailleurs, tous les mouvements de jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal. Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un mouvement vers le bas du type "coup de pieds de papillon vers le bas". Aucune ondulation ne doit succéder au mouvement classique de jambe brasse.

Remarque : La dissymétrie consiste à effectuer un mouvement non symétrique des deux jambes.



Sur l'image, on voit bien que sa jambe gauche est incorrecte puisque le pied est tourné vers l'intérieur. Les deux pieds doivent être tournés vers l'extérieur. Par ailleurs, la dissymétrie entraîne bien souvent un décalage au niveau des hanches.

- Lors des virages et de l'arrivée, la tête peut être immergée.
- Possibilité, après le plongeon, d'effectuer un mouvement de bras sous l'eau (c'est le seul mouvement de bras qu'on peut prolonger au-delà de la ligne des hanches), suivi d'un mouvement de jambe. La tête du nageur 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 seconde traction. Une seule ondulation de papillon est autorisée pendant la première traction de bras, suivie par le mouvement de jambes brasse. Par ailleurs, celle-ci doit être placée en même temps que le mouvement de bras (ni avant ni après)
- Cette reprise de nage est également autorisée lors des virages.
- Règle des 15 mètres : **Pas de règle**. La distance réalisée par le nageur lors de ses coulées après le départ ou lors des virages n'importe pas.

Les fautes les plus courantes :

- Contact d'une seule main au toucher du mur (virage incorrect)
- Contact non simultané des mains (virage incorrect)
- S'aider du trop-plein du mur avec les mains pour virer (virage incorrect)
- Double ondulation dans les virages ou au départ lors de la coulée (virage incorrect)
- Sur le trajet retour des bras, les coudes sortent de l'eau (nage incorrecte)
- Dissymétrie du mouvement de jambe (nage incorrecte)

d. **Le Papillon** : la nage la plus technique

- Départ plongé obligatoire
- Nage ventrale
- Au départ et aux virages, le nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une seule traction des bras sous l'eau. Les mouvements de jambes sur le coté sont autorisés mais à partir de la première traction de bras, le nageur doit être allongé sur la poitrine.
Remarque : Le nombre d'ondulations autorisées est illimité, seule compte la distance réalisée en coulée qui est limitée à 15 mètres.
- Il n'est pas nécessaire que les jambes ou les pieds soient au même niveau, mais aucun mouvement alterné n'est autorisé. Les mouvements de type ciseau ne sont pas autorisés.
Remarque : Un nageur qui effectue des ondulations avec les pieds ouverts est disqualifiable, cela s'apparente à des jambes brasse. L'utilisation des jambes brasse en papillon est autorisée pour les compétitions réservées aux maîtres.
- Règle des 15 mètres : Après le départ et les virages, la tête doit être hors de l'eau après avoir parcouru au maximum 15 mètres sous l'eau.

- Le toucher du mur à l'arrivée et aux virages doit se faire avec les 2 mains simultanément, soit au niveau, soit au dessus, soit au dessous (même règle que pour la brasse).
- Obligation de ramener les deux bras en même temps, ensemble. On peut accepter des épaules non parallèles ou même un passage des bras également non parallèle.

Les fautes les plus courantes :

- Toucher le mur à une seule main (virage incorrect)
- Contact non simultané des mains sur le mur (virage incorrect)
- S'aider du trop-plein du mur avec les mains pour virer (virage incorrect)
- Sur le trajet de retour, les bras ne sont pas projetés ensemble (nage incorrecte)
- Mouvement de bras sous l'eau à l'arrivée (ou virage) pour toucher plus vite le mur (nage incorrecte)
- Ondulation avec les pieds ouverts, car cela s'apparente à des jambes brasse (nage incorrecte)

e. Le 4 Nages : la nage la plus complète

- En individuel, l'ordre des nages est : Papillon – Dos – Brasse – Nage Libre (n'importe quelle nage autre que le dos, la brasse ou le papillon).
- En relais, l'ordre des nages est : Dos – Brasse – Papillon – Nage Libre (n'importe quelle nage autre que le dos, la brasse ou le papillon).

Les fautes les plus courantes :

- Départ anticipé d'un nageur
- Non respect de l'ordre de départ des nageurs prévus sur la fiche de course
- A l'arrivée, un nageur dont l'équipe a terminé le parcours, saute à l'eau avant que tous les nageurs de toutes les équipes aient terminé leur épreuve.

Enfin, il faut se souvenir pour nos nageurs que ce n'est pas parce que ce n'est pas « beau » ou « courant » que ce n'est pas bon (acceptable au regard du règlement). Ce qui n'est pas formellement interdit, c'est-à-dire explicitement interdit dans le règlement, est autorisé. **Le doute bénéficie toujours au nageur !**

Pour ceux qui veulent en savoir encore plus sur le règlement technique de la Natation Course F.F.N (Fédération Française de Natation), vous pouvez le télécharger en cliquant sur cette icône :

