

Référentiel « Officiel Natation Course »	Commission Fédérale des Juges et Arbitres
La Nage Libre	Fiche : FFN-NC_Off-Nage_Libre_V1-0 Version : du 1/07/2020

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « Nage Libre », et vient compléter la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau, et la fiche relative à la fonction de « Juge ».

### **Cadre Réglementaire :**

#### **SW 5 NAGE LIBRE**

**SW 5.1** La Nage Libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages individuelles ou de relais 4 nages, où la Nage Libre signifie tout style de nage autre que le Dos, la Brasse ou le Papillon.

**SW 5.2** Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée.

**SW 5.3** Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, sous réserve qu'il est permis au nageur d'être complètement submergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

#### **SW 10 LA COURSE**

**SW 10.5** Un nageur qui se tient debout au fond de la piscine pendant les épreuves de nage libre ou pendant la partie nage libre des épreuves 4 nages ne doit pas être disqualifié, mais il ne doit pas marcher.

### **Commentaires :**

Le paragraphe SW 5 ne concerne que les épreuves de Nage Libre (individuelle et relais), mais ne traite pas du parcours de Nage Libre dans une épreuve de 4 nages (individuelle et relais), qui lui est traité dans le paragraphe SW 9.

Lors d'une épreuve de Nage Libre, les contraintes réglementaires sont limitées :

- Départ plongé.
- Au départ et après chaque virage le nageur ne peut être complètement submergé que sur une distance maximale de 15 m mesurée à la tête.

Ce point de règlement est clair et sans ambiguïté, pour autant c'est un point délicat à juger. Pour cela les juges de nage doivent être bien positionnés dans l'axe des 15 m ; celui-ci est en principe au milieu des 2 flotteurs rouges des lignes d'eau. Cependant fréquemment les flotteurs ne sont pas alignés et le réglage des lignes d'eau ne garantit pas toujours le bon positionnement aux 15 m. C'est pourquoi en général le jugement se fait sur la sortie de la « zone rouge » des 2 flotteurs. Ne pas oublier qu'en cas de doute, cela doit bénéficier au nageur.

- Après le virage et à l'arrivée, le nageur peut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps.
- Il est donc possible (liste non exhaustive) :
  - De changer de nage à n'importe quel moment et autant de fois qu'on le souhaite,
  - De passer en position dorsale pendant la nage, mais aussi lors de la coulée après le virage,
  - De nager en Brasse, Dos et Papillon sans respecter leur règlement spécifique,
  - Lors du virage de ne toucher le mur qu'avec les pieds après la culbute,
  - De valider le temps d'un nageur pris au moment où les pieds touchent le mur après la culbute si celui-ci s'est trompé dans le décompte des longueurs,
  - De s'arrêter pendant la course, de se tenir debout au fond de la piscine, mais ne pas marcher ou se pousser,
  - ...
- Exemples de situations qu'on peut rencontrer et qui ne sont pas autorisées :
  - Le nageur est totalement immergé à l'arrivée avant de toucher le mur,
  - Le nageur ne touche pas le mur lorsqu'il exécute son virage et retourne en arrière pour le toucher,
  - ...

Référentiel « Officiel Natation Course »	Commission Fédérale des Juges et Arbitres
Le Dos	Fiche : FFN-NC_Off-Dos_V1-0 Version : du 1/07/2020

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « Dos », et vient compléter la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau, et la fiche relative à la fonction de « Juge ».

### Cadre Réglementaire :

#### SW 6 DOS

**SW 6.1** Avant le signal de départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placées 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. Lorsque le dispositif de départ en dos est utilisé, les orteils des deux pieds doivent être en contact avec le mur ou la plaque de touche. Accrocher les orteils sur le dessus de la plaque de touche est interdit.

**SW 6.2** 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, conformément à l'article SW 6.4. 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.

**SW 6.3** Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage, et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

**SW 6.4** Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale pour se mettre en position ventrale, après quoi une immédiate traction continue du bras ou une immédiate traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur.

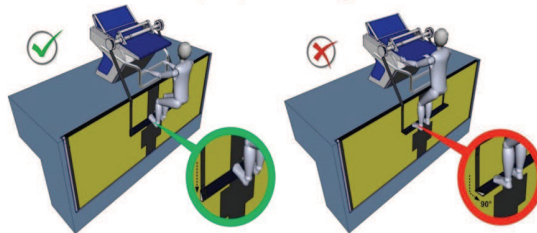
**SW 6.5** A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir.

#### **Interprétation FINA :**

Quand le dispositif de départ en dos est utilisé le repose-pied peut être réglé entre +4 et -4 cm par rapport à la surface de l'eau (FR 2.10). La FINA n'autorise pas d'autres réglages

#### 2.3 Règle de sécurité pour les dispositifs de départ en dos

Une mauvaise utilisation du dispositif peut l'endommager



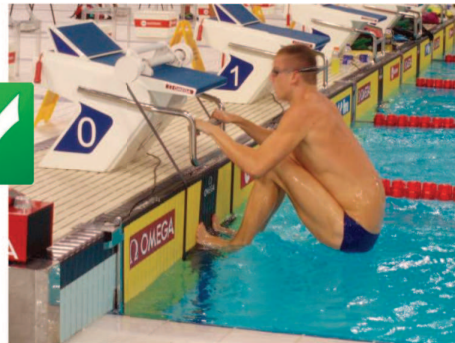
**Ne jamais exercer de pression sur le repose-pied lorsqu'il**

**forme un angle de 90° avec la plaque de touche.**

#### Commentaires / Précisions :

- Lorsque le dispositif de départ en dos est utilisé, les orteils des deux pieds doivent être en contact avec le mur ou la plaque de touche.

Il ne s'agit pas de demander aux nageurs(es) d'avoir tous les orteils en contact avec le mur ou la plaque de touche. L'esprit de ce point de règlement est de s'assurer que les deux pieds du nageur sont en contact avec le mur, via un ou plusieurs orteils. En règle générale le nageur met ses 2 pieds sur la barre d'appui, mais il peut n'avoir qu'un pied sur la barre et l'autre dessous directement en contact avec le mur.



- A partir de ce moment-là (la ligne des 15 m) la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

Ce point de règlement est clair et sans ambiguïté, pour autant c'est un point délicat à juger. Pour cela les juges de nage doivent être bien positionnés dans l'axe des 15 m ; celui-ci est en principe au milieu des 2 flotteurs rouges des lignes d'eau. Cependant fréquemment les flotteurs ne sont pas alignés et le réglage des lignes d'eau ne garantit pas toujours le bon positionnement aux 15 m. C'est pourquoi en général le jugement se fait sur la sortie de la « zone rouge » des 2 flotteurs. Ne pas oublier qu'en cas de doute, cela doit bénéficier au nageur.

- Pendant toute la course (hors virages) la seule contrainte est que le nageur doit être sur le dos. Il peut réaliser n'importe quel mouvement (bras simultanés, mouvement de jambes de brasse, ...).
- Au virage, dès lors que le nageur est passé en position ventrale, c'est à dire avec la ligne des épaules au-delà des 90°, il doit immédiatement effectuer la traction d'un ou deux bras pour amorcer le virage. Il faut comprendre qu'il ne peut y avoir de phase de « glisse » avant ou après le mouvement de traction de bras.
- La traction de bras débute dès que le nageur passe en position ventrale, et pendant cette traction le nageur peut réaliser des battements de jambes.
- La culbute n'est pas une obligation, même si le nageur est passé en position ventrale au début de son virage.
- A l'arrivée le nageur ne peut être totalement immergé. Pour juger correctement ce point de règlement, le juge doit avoir une vision complète du nageur, de la main qui touche le mur jusqu'à la pointe des pieds. Il est fréquent que le nageur plonge le haut du corps lors du dernier retour de bras avant le toucher du mur, tout en conservant les pieds hors de l'eau. Le juge de nage est mieux placé que le juge de virages pour juger ce point de règlement.
- Nota : un jeune nageur qui arrête ses mouvements pour remettre ses lunettes n'est pas disqualifiable dès lors qu'il reste sur le dos.

Référentiel « Officiel Natation Course »	Commission Fédérale des Juges et Arbitres
La Brasse	Fiche : FFN-NC_Off-Brasse_V1-0 Version : du 1/07/2020

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « Brasse », et vient compléter la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau, et la fiche relative à la fonction de « Juge ».

### Cadre Réglementaire :

#### SW 7 BRASSE

**SW 7.1** Après le départ et après chaque virage, le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être submergé. Après le départ et après chaque virage, un seul coup de pieds de papillon est autorisé à n'importe quel moment avant le premier mouvement de jambes. 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 seconde traction.

**SW 7.2** A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit être en position ventrale. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment, sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est en position ventrale après avoir quitté le mur. Dès le départ et tout au long de la course, le cycle des mouvements doit comporter un mouvement de bras et un mouvement de jambes dans cet ordre. Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.

**SW 7.3** 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, sauf avant le 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. Les mains ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction après le départ et chaque virage.

**SW 7.4** Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.

**SW 7.5** Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes. Les mouvements alternés ou " coup de pieds de papillon vers le bas " ne sont pas autorisés excepté le cas prévu à l'article SW 7.1. 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 les bas ".

**SW 7.6** A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. Au dernier mouvement avant le virage et à l'arrivée un mouvement de bras non suivi d'un mouvement de jambes est autorisé. La tête peut être immergée après la dernière traction de bras 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.

#### Interprétation FINA pour l'article SW 7.6 :

« séparées » signifie que les deux mains ne peuvent pas être superposées. Il n'est pas obligatoire d'avoir un espace entre les mains qui peuvent donc se toucher. Un recouvrement fortuit des doigts n'est pas grave.



#### Commentaires : Précisions :

Les mouvements de la Brasse sont très précisément définis pour la distinguer des mouvements du papillon, issu d'une évolution de la Brasse et créé lors du Congrès de 1953.

- Le mouvement de jambes de Brasse est caractérisé par deux critères : mouvement simultané, et orientation des pieds vers l'extérieur lors de la phase propulsive.
- Il n'est jamais question de symétrie (vs dissymétrie) : avoir une épaule plus haute que l'autre ou un genou plus écarté que l'autre ne peut être un motif de disqualification.
- La Brasse est la seule nage où la coulée n'est pas limitée en termes de distance (15 m) ; mais au nombre de mouvements autorisés en étant complètement immergé : en Brasse la tête doit avoir coupé 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.
- Avoir les mains ou les pieds dans le même plan horizontal veut dire qu'à tout moment, les deux mains ou les deux pieds sont à la même distance de la surface de l'eau.
- Faire un coup de pied de papillon après son mouvement de jambes de Brasse n'est pas autorisé, mais un léger flottement/baisse des pieds ne doit pas être considéré comme un coup de pied propulsif. En effet, il arrive que les pieds du nageur sortent de l'eau à la fin de la poussée, et inévitablement il y a un léger mouvement des pieds vers le bas lié au relâchement du corps juste avant l'amorce de la traction.
- Ci-après quelques exemples de situations rencontrées en compétition et qui ne sont pas disqualifiables :
  - Ne pas respirer à chaque mouvement de bras, dès lors qu'une partie de la tête coupe la surface à chaque cycle complet.
  - Ne jamais immerger la tête après la coulée du départ ou du virage.
  - Le contact simultané des deux mains au virage ou à l'arrivée, n'exclut pas que le nageur puisse s'agripper sur le haut du mur.
  - Lors du retour des bras vers l'avant il est possible d'avoir les mains au-dessus de l'eau sous réserve que les coudes restent au contact avec la surface de l'eau
- En revanche il n'est pas possible :
  - Lors de la coulée du départ ou de chaque virage, de faire deux coups de pied de papillon ou plus avant le premier mouvement de jambes de Brasse.
  - Dans la coulée, au départ, à chaque virage ou pendant la course, de faire des mouvements alternés des bras ou des jambes.
  - De toucher à l'arrivée ou au virage d'une seule main. (Rem : un jeune nageur qui reviendrait toucher le mur des 2 mains après s'être aperçu qu'il n'a touché qu'à une main est disqualifiable – Non-respect de l'article SW 7.6).



Référentiel « Officiel Natation Course »	Commission Fédérale des Juges et Arbitres
Le Papillon	Fiche : FFN-NC_Off-Papillon_V1-0 Version : du 1/07/2020

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « Papillon », et vient compléter la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau, et la fiche relative à la fonction de « Juge ».

## Cadre Réglementaire :

### SW 8 PAPILLON

**SW 8.1** A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester en position ventrale. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment, sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de se tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est en position ventrale après avoir quitté le mur.

**SW 8.2** Les deux bras doivent être amenés en avant simultanément au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière en même temps sous le niveau de l'eau tout au long de la course, sous réserve de l'article SW 8.5.

**SW 8.3** Tous les mouvements des pieds vers le haut et vers le bas doivent être simultanés. Les jambes ou les pieds ne doivent pas être nécessairement au même niveau, mais ils ne doivent pas alterner les uns avec les autres. Un mouvement de jambes de brasse n'est pas autorisé.

**SW 8.4** A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec simultanément les deux mains séparées, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit au-dessous.

**SW 8.5** Au départ et aux virages, un nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface. Il doit être permis au nageur d'être complètement immergé sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau. Le nageur doit rester à la surface de l'eau jusqu'au virage suivant ou jusqu'à l'arrivée.

#### Interprétation FINA pour l'article SW 8.4 :

« séparées » signifie que les deux mains ne peuvent pas être superposées. Il n'est pas obligatoire d'avoir un espace entre les mains qui peuvent donc se toucher. Un recouvrement fortuit des doigts n'est pas grave.



### Commentaires / Précisions :

Les mouvements sont clairement définis dans le règlement (clair sans ambiguïté) pour autant quelques points restent à préciser :

- La mesure des 15 m une distance maximale de 15 m mesurée à la tête, à partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

Ce point de règlement est clair et sans ambiguïté, pour autant c'est un point délicat à juger. Pour cela les juges de nage doivent être bien positionnés dans l'axe des 15 m ; celui-ci est en principe au milieu des 2 flotteurs rouges des lignes d'eau. Cependant fréquemment les flotteurs ne sont pas alignés et le réglage des lignes d'eau ne garantit pas toujours le bon positionnement aux 15 m. C'est pourquoi **en général le jugement se fait sur la sortie de la « zone rouge » des 2 flotteurs.**

Ne pas oublier qu'en cas de doute, cela doit bénéficier au nageur.

- Nage ventrale : La position ventrale ne veut pas dire sur la poitrine - lorsque la ligne des épaules est à moins de 90° par rapport à l'horizontal, on est en position ventrale.
- Tout au long de la course, les pieds peuvent ne pas être au même niveau, du moment qu'ils n'alternent pas régulièrement et de manière propulsive.
- Faire des mouvements de jambes de Brasse n'est autorisé que pour les compétitions réservées au maîtres et sous certaines conditions (se référer au règlement des maîtres).

Référentiel « Officiel Natation Course »	Commission Fédérale des Juges et Arbitres
Le 4 Nages	Fiche : FFN-NC_Off-4_Nages_V1-0 Version : du 1/07/2020

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « 4 nages », et vient compléter

- la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau,
- la fiche relative à la fonction de « Juge »,
- les fiches spécifiques aux quatre styles de nage : Brasse, Dos, Nage-Libre et Papillon.

### Cadre Réglementaire :

#### SW 9 QUATRE NAGES

**SW 9.1** Dans les épreuves de 4 nages individuelles, le nageur couvre les quatre nages dans l'ordre suivant : Papillon, Dos, Brasse et Nage Libre. Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance.

**SW 9.2** En nage libre le nageur doit être en position ventrale, sauf lors de l'exécution du virage. Le nageur doit se retrouver en position ventrale avant tout battement ou mouvement.

**SW 9.3** Dans les épreuves de relais 4 nages, les nageurs couvriront les quatre nages dans l'ordre suivant : Dos, Brasse, Papillon, et Nage Libre. Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance.

**SW 9.4** Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

#### **Interprétation FINA :**

L'article SW 9.1 stipule que chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance totale. Comme la nage en Dos est définie par l'unique fait d'être sur le dos, rester sur le dos pendant la portion de nage libre d'une épreuve de quatre nages entraîne que plus d'un quart de la distance totale a été parcourue en Dos. C'est un cas de disqualification. **Cependant, il est autorisé de quitter le mur en position dorsale dans la portion de Nage Libre, à condition qu'aucun mouvement ne soit effectué avant que le nageur n'ait retrouvé une position ventrale en franchissant la verticale. A partir de cet instant les mouvements de jambes, même ceux de papillon, sont autorisés.**

### Commentaires / Précisions :

La réglementation concernant les épreuves de 4 nages est claire et simple, car il s'agit uniquement de vérifier pour chaque partie la conformité de la nage, du virage et de l'arrivée (**SW 9.4**) avec les règles propres à chaque style.

Une précision a été apportée par la FINA pour l'article SW 9.1, car certains nageurs lors de leur virage en Nage Libre repartaient sur le dos, et ainsi ne respectaient pas la condition « Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance ».

Toutefois lors de certaines compétitions, généralement de niveaux national et international, il existe une difficulté pour le virage Dos / Brasse, où des nageurs utilisent une technique de virage moins répandue, plus rapide mais aussi « plus à risque » concernant le respect de la règle de fin de parcours de Dos : **SW 6.5** *A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir.*

En effet, à l'approche du mur après le dernier mouvement de bras **le nageur se met en position sur le côté sans pour autant dépasser la ligne des 90°** avec un bras en extension devant et l'autre le long du corps (cf les photos ci-après), puis au toucher du mur avec la main il exécute une culbute. Lors de ce virage :

- Le risque pour le nageur est de dépasser les 90° avec la ligne des épaules avant le toucher du mur.
- La difficulté pour le juge est de bien juger la position du nageur, et de ne pas se tromper en considérant que le nageur est passé en position ventrale alors qu'il n'a pas dépassé les 90°.

Toutes les photos suivantes montrent un virage exécuté conformément au règlement :

- Par une nageuse vue de dessus,
- Par un nageur vu du côté
- En compétition sur des images TV



