

# Nage LIBRE (FREE style)

---

La nage libre laisse aux nageurs et nageuses le choix du style de nage, mais la plus populaire est le crawl.

## **DÉPART**

En nage libre, une partie du corps du nageur doit couper la surface de l'eau tout au long de la course, sauf au premier 15 mètres après le départ ou après le virage.

Le juge de nages (sur les côtés) doit s'assurer que le nageur n'est plus immergé après les premiers 15 mètres, qu'il ne tire pas sur les cordes du couloir ou n'utilise pas le fond de la piscine pour se propulser vers la direction de la nage (il peut reculer).

## **VIRAGES**

À la fin de chaque longueur, le nageur doit toucher le mur. Le nageur peut faire le virage de la façon qu'il préfère, en autant qu'il entre en contact avec le mur à la fin de chaque longueur. Si le nageur manque le mur au virage, il a le droit d'y retourner pour toucher le mur soit avec la main ou en « skuling » pour reculer et toucher le mur avec ces pieds avant de continuer la course. Si le nageur manque le mur et ne retourne pas le toucher, il s'agit d'une infraction et le nageur est disqualifié DQ.

## **FIN**

Le nageur a terminé la course lorsqu'il touche le mur après avoir complété la distance nécessaire.

Le nageur n'a pas le droit de toucher le mur s'il est toujours immergé à l'arrivée. Ceci est une infraction.

## **RÉVISION des règles la NAGE LIBRE :**

1. Une partie du corps du nageur doit sortir de l'eau partiellement sauf durant les premiers 15 mètres après le départ ou au virage.
2. Le nageur peut faire le virage de la manière qu'il préfère.
3. Si le nageur manque le mur au virage, il peut y retourner pour le toucher.
4. Le nageur n'a pas le droit de tirer les cordes du couloir ni de pousser sur le fond de la piscine dans la direction de la nage.

## **RÉVISION des disqualifications en NAGE LIBRE :**

**# 5**

**\*\* LIBRE \*\* SW 5**

**A) \_\_\_\_\_ N'a pas touché le mur, SW 5.2**

**B) \_\_\_\_\_ Le corps du nageur a été complètement immergé à une distance de plus de 15 mètres après le départ / virage, SW 5.3**

# Le Dos

---

La nage sur le dos est essentiellement ce que le nom indique : le nageur se lancera sur son dos et continuera à nager sur le dos tout au long de la course.

À l'encontre des autres styles de nage, la nage sur le dos commence dans l'eau.

En 2014, l'utilisation d'un rebord de dos a été instauré dans les compétitions afin d'assurer un départ équitable pour tous les nageurs. Le rebord sera installé sur le bloc de départ par les officiels. La hauteur du rebord dans l'eau sera ajustée par le nageur. Après le départ, c'est l'officiel qui devra retirer le rebord de l'eau pour qu'il ne dérange pas le contact du nageur avec le mur.

## **DÉPART**

Au départ, la position des mains et des orteils avant le départ est sous la responsabilité du juge de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher ses orteils au bord du trop-plein.

## **LA NAGE**

Lors de l'observation des mouvements de la nage sur le dos, le juge devra s'assurer que le nageur reste sur le dos.

Tous les styles de battements de jambes sont permis durant la nage sur le dos.

Une partie quelconque du corps du nageur doit briser la surface de l'eau tout au long de la course, sauf suivant le départ et après le virage alors que le nageur peut être immergé pour une distance de 15 mètres au maximum.

Placé à côté du bassin, le juge de nage s'assurera que la tête du nageur brise la surface de l'eau avant ou à la marque des 15 mètres. Une partie quelconque du corps du nageur doit alors briser la surface de l'eau jusqu'au prochain virage.

Du côté du bassin, le meilleur endroit pour observer la nage de dos est légèrement devant le nageur. Car, si vous êtes en arrière, le nageur peut voir le juge et cela peut être intimidant pour un nageur.

## **LE VIRAGE**

En effectuant le virage à la fin de chaque longueur, une partie du nageur doit toucher le mur. Durant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une traction de bras ou une traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Une fois que le corps n'est plus en position de dos, le nageur doit immédiatement amorcer le virage. Le nageur doit retourner à la position de dos ou de côté au-delà de la verticale, vers le dos, au moment de sa poussée du mur.

En bref, le nageur peut effectuer une rotation vers la poitrine, et faire une simple ou double traction de bras et continuer à battre des jambes aussi longtemps que cela fait partie de la manœuvre du virage.

Les nageurs peuvent faire une simple ou double traction de bras dans le virage, pas plus, même s'ils pensent être trop éloignés du mur.

Une fois que la ou les mains ont effectué une traction complète (au niveau de la hanche), le nageur doit avoir initié son virage.



Il peut toucher les cordes de couloir. Mais il n'a pas le droit de tirer dessus pour s'aider à avancer.

Le nageur peut effectuer un battement de jambes lors du virage, pour autant que ce battement de jambes fasse partie du virage. Le nageur ne peut pas se pousser des pieds sur le mur pour compenser la distance du virage.

Une fois que le nageur s'est retourné au-delà de la verticale vers la poitrine, il doit immédiatement amorcer le virage.

Un virage légal est effectué lorsque le nageur touche le mur pendant qu'il est sur le dos, puis se retourne comme il le désire, en autant qu'il soit dans une position au-delà de la verticale lorsque ses pieds quittent le mur.

Il est légal de commencer à se retourner à la verticale au-delà de la poitrine, mais de toucher le mur avec une partie quelconque du corps avant d'effectuer le virage. Le nageur peut alors se retourner comme il le désire, pour autant qu'il soit sur le dos ou au-delà de la verticale vers le dos lorsque ses pieds quittent le mur.

Un nageur ne peut pas « skuler » pour reculer jusqu'au mur s'ils ont effectué leur virage trop tôt et ont manqué le mur.

Pour observer le virage, l'officiel à l'extrémité du bassin devrait être placé au niveau du couloir. Une fois que le nageur a dépassé la verticale, vers la poitrine, vous devriez vous assurer que tous les mouvements du nageur sont reliés à la réalisation du virage.

Assurez-vous aussi que le nageur a dépassé la verticale, vers le dos, lorsque les pieds quittent le mur. L'officiel devrait bien observer le nageur quittant le mur pour s'assurer qu'il a bien dépassé la verticale, vers le dos. Pour bien observer le virage sur le dos, il faut considérer le corps en entier. La traction du bras amorce le virage, le virage étant effectué immédiatement après.

## **L'ARRIVÉE**

À l'arrivée de la course sur le dos, le nageur doit toucher le mur en étant toujours sur le dos. La course est terminée lorsqu'une quelconque partie du corps touche le mur après la distance requise.

Lorsque vous devez observer le nageur à l'arrivée, assurez-vous qu'il ne soit pas complètement immergé juste avant de toucher le mur. C'est le juge de nage sur les côtés qui seront les meilleurs pour voir si le nageur est complètement submergé à son arrivé.

## Exemples d'arrivées de dos, légal et illégal :



légal



illégal



légal

### **RÉVISION des règles du DOS :**

1. Le nageur doit nager sur le dos.
2. Après le départ et à chaque virage, la tête doit briser la surface de l'eau avant ou à la marque des 15 mètres.
3. Le nageur a le droit d'effectuer n'importe quel battement de jambes.
4. Au virage, le nageur doit toucher le mur avec une partie du corps quelconque.
5. Il a le droit de se retourner vers la poitrine en amorçant le virage avec la traction d'un bras ou une traction des deux bras simultanée.
6. Doit être à la verticale ou avoir dépassé la verticale vers le dos lorsqu'il pousse des pieds sur le mur durant le virage.

### **RÉVISION des disqualifications de DOS**

# 3

\*\* DOS \*\*

SW 6

- A) \_\_\_ N'a pas nagé sur le dos pendant toute la course, **SW 6.2**
- B) \_\_\_ Le corps (épaules) a dépassé le plan vertical de 90° avec la surface de l'eau, **SW 6.2**
- C) \_\_\_ Le corps du nageur a été complètement immergé à une distance de plus de 15 mètres après le départ / virage, **SW 6.3**
- D) \_\_\_ N'a pas touché le mur au virage, **SW 6.4**
- E) \_\_\_ N'a pas amorcé le virage avant ou après traction du (des) bras, **SW 6.4**
- F) \_\_\_ A utilisé plus d'une traction de bras pour amorcer le virage, **SW 6.4**
- G) \_\_\_ N'était pas sur le dos lorsque les pieds ont quitté le mur, **SW 6.4**
- H) \_\_\_ À l'arrivée, n'était pas sur le dos lors de la touche, **SW 6.5**

# BRASSE

---

La brasse est probablement le style de nage le plus demandant à officier. La brasse a un grand nombre de variations techniques. Dans la même course, vous pourrez observer plusieurs différents types de brasses légales.

La responsabilité des officiels commence dès que les nageurs entrent dans l'eau au début de la course. Il y a un récent amendement important aux règlements qui change la façon de juger le départ ainsi que chaque virage.

## **DÉPART**

Nous allons d'abord examiner les bras. Par le passé, il devait y avoir une séparation latérale des mains avant le battement des jambes de papillon. Dans le nouveau règlement, un battement des jambes de papillon peut être complété à n'importe quel moment avant le premier battement de jambes de brasse.

Sur le plot de départ et après chaque virage, les bras peuvent faire un mouvement complet jusqu'aux hanches. La tête doit briser la surface de l'eau avant ou au moment où les mains se tournent vers l'intérieur durant la traction du deuxième mouvement de bras.

Il n'y a pas de restriction de 15 m au départ et virages pour la brasse.

## **NAGE**

Une brasse légale peut sembler différente d'un nageur à l'autre, mais le battement de jambes sera toujours suivi d'une traction des bras.

Beaucoup de nageurs ont une ondulation de tout le corps durant la brasse. Ceci est tout à fait légal, à condition que le nageur ne fasse pas un battement des jambes de papillon vers le bas durant une partie de son battement de jambes et qu'il suive tous les autres règlements de la brasse.

Lorsque vous officiez la brasse, vous devez être attentifs à tous les mouvements du corps du nageur, pas seulement à la traction des bras ou au battement de jambes. Dès le premier mouvement de traction de bras, après le départ et à chaque virage, le corps doit être sur la poitrine, les bras doivent bouger simultanément et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.

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

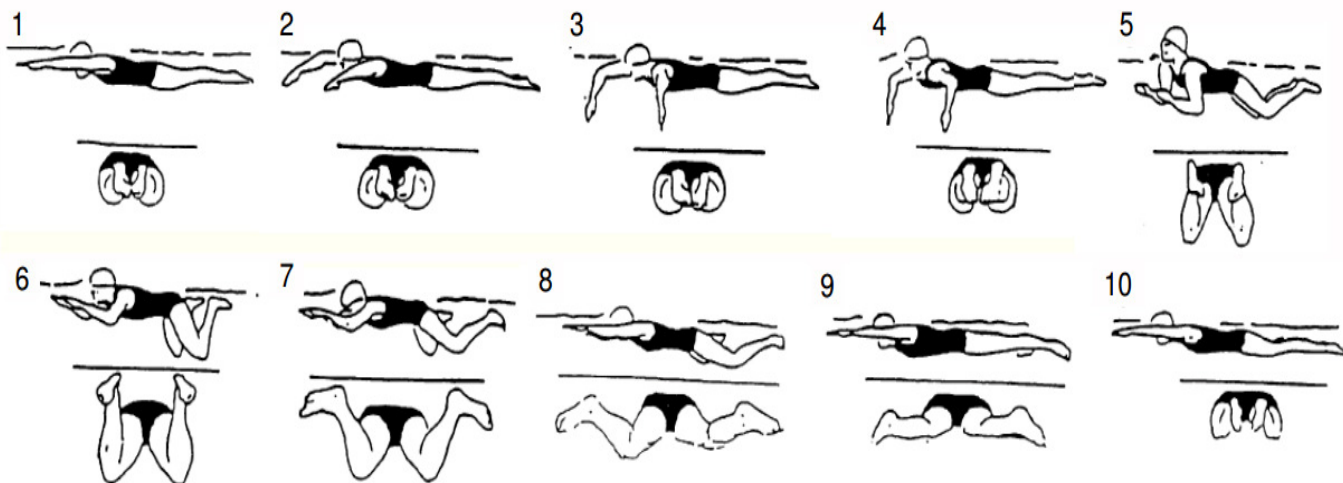
Les coudes resteront sous l'eau, sauf au virage et à l'arrivée. Les mains seront sur ou sous la surface de l'eau. Les mains ne seront pas ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction du départ et au virage.

Une partie quelconque de la tête du nageur devra briser la surface de l'eau durant chaque cycle comprenant une traction de bras et un battement de jambes (dans cet ordre).

Tous les mouvements de jambes verticaux et latéraux seront simultanés.

Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du battement de jambes. Un mouvement alterné ou un battement de jambes de papillon vers le bas ne sont pas permis.

Le meilleur endroit d'où examiner la brasse est légèrement derrière le nageur le plus lent tout en regardant le corps au complet.



## **VIRAGE**

Au virage, le nageur doit toucher le mur des deux mains simultanément. L'officiel doit observer de près ce mouvement : plusieurs nageurs touchent le mur très rapidement avec les deux mains et une main va immédiatement se retirer.

Après avoir vu le nageur toucher le mur, regardez le nageur quitter le mur pour vous assurer que le corps du nageur est dans la bonne position.

## **ARRIVÉE**

À l'arrivée, les mains doivent aussi toucher le mur simultanément. Les mains n'ont pas besoin d'être au même niveau : elles peuvent toucher au-dessus, au niveau ou au-dessous de la surface de l'eau. L'une des mains peut être au-dessus de l'eau et l'autre au-dessous, à condition qu'elles touchent le mur simultanément. Si les mains ne touchent pas le mur simultanément, ce n'est pas légal et le nageur devrait être disqualifié.

La tête peut être submergée après la dernière traction des bras, avant le touché du virage ou de l'arrivée, tant qu'elle a brisé la surface de l'eau à n'importe quel moment durant le dernier cycle, complet ou incomplet, de la brasse.



légal



légal



légal



illégal

## **RÉVISION des règles de la BRASSE :**

1. Un seul battement de jambes de papillon est autorisé après le départ ou au virage, avant le premier battement de jambes de brasse. Après ce moment, un battement de jambes alterné ou un battement de jambes vers le pas n'est pas permis.
2. La première traction des bras après le départ et à chaque virage peut être ramenée jusqu'à la ligne des hanches.
3. La tête doit briser la surface de l'eau à chaque cycle de traction de bras et de battement de jambes, dans cet ordre.
4. Les mains doivent toucher le mur simultanément à l'arrivée et au virage.
5. Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du battement de jambes.
6. Il n'y a pas de restriction de 15 m au départ et virages pour la brasse.

## **RÉVISION des disqualifications de BRASSE**

---

**# 4**

**\*\* BRASSE \*\* SW 7**

---

- A) \_\_\_ Coup de pied dauphin avant ou après la première traction de bras, au départ et au virage, **SW 7.1**
- B) \_\_\_ Plus de un coup de pieds dauphin après le départ ou au virage **SW 7.1**
- C) \_\_\_ N'a pas nagé sur le ventre pendant toute la course, **SW 7.2**
- D) \_\_\_ Non respect de l'ordre du cycle complet (bras et jambes), **SW 7.2**
- E) \_\_\_ Bras non simultanés ou non dans le même plan horizontal, **SW 7.2**
- F) \_\_\_ Coudes au-dessus de l'eau pendant la course, **SW 7.3**
- G) \_\_\_ Mains ramenées plus loin que le ligne des hanches durant la course, **SW 7.3**
- H) \_\_\_ Mouvement de jambes: jambes non simultanées \_\_\_ non dans le même plan horizontal \_\_\_, **SW 7.4**
- I) \_\_\_ Plus qu'une traction complète sous la surface de l'eau, **SW 7.4**
- J) \_\_\_ La tête n'a pas coupé la surface de l'eau à chaque cycle, **SW 7.4**
- K) \_\_\_ Coup de pieds: alternatifs \_\_\_ Ciseaux \_\_\_ dauphin \_\_\_, **SW 7.5**
- L) \_\_\_ Les pieds non tournés vers l'extérieur, **SW 7.5**
- M) \_\_\_ N'a pas touché le mur des deux mains simultanément, **SW 7.6**

**N'oubliez pas : si vous n'êtes pas certains de ce que vous avez vu, le bénéfice du doute est toujours accordé au nageur.**

# Papillon ( Fly)

---

La nage papillon a des règles techniques s'appliquant au départ, au style, au virage et à l'arrivée. Voyons les règles qui régissent la nage papillon.

## **DÉPART**

Après le départ, le nageur a droit à un (ou plus) battement de jambes, mais seulement à une traction de bras sous l'eau. Cette traction doit ramener le nageur à la surface.

Comme nous l'avons mentionné, le nageur a droit à autant de battements de jambes que désiré sous l'eau, en autant que la tête du nageur brise la surface de l'eau avant ou à la marque des 15 mètres. Cette marque devrait être bien indiquée sur les cordes de couloir, afin que les officiels puissent facilement voir si les nageurs sont immergés pour plus de 15 mètres.

Du côté du bassin, le juge de nage devra s'assurer que la tête brise la surface de l'eau avant ou à la marque des 15 mètres.

## **NAGE**

Les bras doivent être amenés ensemble au-dessus de l'eau et ramenés en arrière simultanément.

En papillon, les bras doivent être rétablis sous l'eau.

Tous les mouvements des pieds et des jambes vers le haut et vers le bas doivent être simultanés. Un pied peut s'élever plus haut que l'autre. Si la position des pieds change, le juge doit remarquer un mouvement alternant pour qu'il y ait une disqualification.

Un battement de jambes « ciseaux » ou de style brasse n'est pas autorisé.

Du côté du bassin, le meilleur endroit pour observer la nage du papillon est légèrement derrière le nageur le plus lent afin d'avoir une vue complète de tous les couloirs.



## **VIRAGE**

Après le départ et à chaque virage, les épaules des nageurs doivent être au niveau de ou après la verticale, vers la poitrine.

Pour déterminer si le nageur est après la verticale, vers le dos, le juge doit remarquer la position de l'épaule la plus haute en relation avec la plus basse. La distorsion et le mouvement de l'eau peuvent parfois déranger l'observation.



Lorsque le nageur quitte le mur, le juge devrait regarder les pieds quitter le mur, puis s'assurer que la bonne position du corps a été prise.

N'oubliez pas : si vous n'êtes pas complètement certains de ce que vous avez observé, le nageur a le bénéfice du doute.

Le juge de virage à l'extrémité du bassin devrait s'assurer que le nageur utilise le style approprié au mur et lors du virage vers l'autre direction. Chaque traction arrière des bras doit être suivie d'un rétablissement en dehors de l'eau.

Parfois, un nageur peut faire une erreur de calcul dans la distance le séparant du mur et faire un rétablissement sous l'eau pour rétablir son retard de distance. Ceci est une infraction, puisque leur traction arrière des bras est suivie d'un rétablissement sous l'eau (Under water recovery).

## **ARRIVÉE**

Le touché sera fait au virage ou à l'arrivée l'aide des deux mains simultanément au niveau de, au-dessus de, ou sous la surface de l'eau. Les mains n'ont pas besoin d'être au même endroit, mais doivent toucher le mur simultanément. Ce qui veut dire qu'une main peut être au-dessus de l'eau et l'autre au-dessous, en autant qu'elles touchent le mur en même temps. Si les mains ne touchent pas le mur en même temps, ce n'est pas légal et le nageur sera disqualifié.

Les doigts peuvent être entrecroisés, tant et aussi longtemps que les paumes ne sont pas un par-dessus de l'autre. Ceci est une infraction, car c'est considéré comme une touche non simultanée.



légal



légal



légal



illégal

N'oubliez pas : vous jugez du touché en observant les mains. Après la dernière traction vers le mur, vous n'avez pas besoin d'observer la position des épaules pour autant que le nageur reste au niveau ou après la verticale, vers la poitrine.

## **RÉVISION des règles du PAPILLON :**

1. Le nageur peut effectuer un nombre illimité de battements de jambes de papillon.
2. La première traction des bras ramène le nageur à la surface de l'eau.
3. La tête doit briser la surface avant ou à la marque des 15 mètres.
4. Les bras doivent être rétablis au-dessus de l'eau.
5. Les battements de jambes de la brasse ou de style ciseaux sont interdits.
6. Le nageur peut tourner de la manière qu'il désire, mais ses épaules doivent être verticales vers la poitrine lorsqu'il quitte le mur.
7. Les deux mains doivent toucher le mur simultanément au virage et à l'arrivée.

## **RÉVISION des disqualifications du PAPILLON :**

**# 2**

**\*\* PAPILLON \*\***

**SW 8**

- A) \_\_\_ N'a pas nagé sur le ventre pendant toute la course, **SW 8.1**
- B) \_\_\_ Recouvrement des bras sous la surface de l'eau, **SW 8.2**
- C) \_\_\_ Bras non simultanés, **SW 8.2**
- D) \_\_\_ Pieds et/ou jambes alternatifs, **SW 8.3**
- E) \_\_\_ Coup de pied de brasse (sauf compétitions maîtres-nageurs) **SW 8.3**
- F) \_\_\_ N'a pas touché le mur des deux mains simultanément, **SW 8.4**
- G) \_\_\_ Le corps du nageur a été complètement immergé à une distance de plus de 15 mètres après le départ / virage, **SW 8.5**

**N'oubliez pas : si vous n'êtes pas certains de ce que vous avez vu, le bénéfice du doute est toujours accordé au nageur.**

## Quatre nages individuel - QNI (IM)

---

La course de quatre nages individuelles comprend les quatre styles de nage dans l'ordre suivant :

### **Papillon, Dos, Brasse et Libre.**

Chaque style est règlementé par leurs règles habituelles. Les virages, en passant d'un style à l'autre, devront suivre les règles du style qui vient d'être complété.

#### **Virage de PAPILLON au DOS**

Lorsqu'on passe du papillon au dos, le nageur doit toucher le mur alors qu'il est sur la poitrine. Il doit utiliser ses deux mains simultanément au niveau de, au-dessus ou au-dessous de la surface de l'eau. Une fois le contact légal complété, le nageur peut se retourner selon sa préférence, mais ses épaules doivent être au niveau de ou avoir dépassé la verticale vers le dos lorsque le nageur quitte le mur. Le nageur peut « effleurer » le mur, ce qui peut avoir l'air d'un contact d'une main seulement si l'on n'observe pas attentivement le mouvement.

## **Virage de DOS à la BRASSE**

En passant du dos à la brasse, le nageur doit toucher le mur pendant qu'il est sur le dos. Une fois qu'il a effectué un contact légal, le nageur peut se retourner selon sa préférence, mais ses épaules doivent être au niveau de ou avoir dépassé la verticale vers la poitrine lorsqu'il quitte le mur.

La brasse exige que toutes les tractions de bras soient au même niveau horizontal, sans alternance.

Plusieurs nageurs de haut niveau utilisent le virage de transition (crossover) pour passer du dos à la brasse. Le nageur passe le bras principal directement au-dessus de sa tête et touche le mur juste avant que ses épaules ne passent la verticale vers la poitrine.

Lorsque les juges doivent observer la transition du dos à la brasse, ils devraient se concentrer sur le moment où le nageur quitte le mur et s'assurer que les épaules ont passé le vertical vers la poitrine.

## **Virage de BRASSE à la nage LIBRE (FREE)**

Lorsque le nageur doit passer de la brasse à la nage libre, il doit toucher le mur de ses deux mains simultanément au niveau de, au-dessus de ou au-dessous de la surface de l'eau alors qu'il est toujours sur la poitrine.

Après avoir touché le mur, le nageur peut se retourner de la façon qu'il désire et il peut ensuite terminer le dernier quart de la course dans le style qu'il préfère (**sauf papillon, brasse ou dos**). La partie libre de la course est jugée selon les règles de la nage choisie par le nageur.

Au libre, le nageur doit être sur la poitrine, sauf lorsqu'il exécute son virage. Le nageur doit revenir sur la poitrine avant de commencer les battements de jambes ou les tractions de bras.

## **RÉVISION des disqualifications du QNI (IM) :**

<b># 6</b>	<b>** QUATRE-NAGES **</b>	<b>SW 5 &amp; SW 9</b>
------------	---------------------------	------------------------

- A) \_\_\_ Non respect de la séquence des nages, SW 9.1
- B) \_\_\_ A nagé l'un des styles précédents dans la portion libre, SW 5.1
- C) \_\_\_ Faute relative au style de nage, SW 9.3 :  
(#2 papillon \_\_\_ #3 dos \_\_\_ #4 brasse \_\_\_ #5 libre \_\_\_)

# Les Relais

---

Les relais sont un effort d'équipe dans lequel tous les nageurs tendent à un but commun. L'équipe d'officiels à chaque compétition s'appuie sur ce même esprit de communauté pour s'assurer que la compétition se déroule d'une façon juste et équitable.

## **Il y a deux types de relais :**

1. **Le relai libre** où tous les segments de l'épreuve suivent les règles du style libre
2. **Le relai de quatre nages** qui se suivent dans l'ordre suivant :

## **Dos, Brasse, Papillon et Nage libre.**

Dans ce dernier type de relais, les règles de chaque style de nage sont suivies. À la fin de chaque segment, les règles d'arrivée doivent être suivies selon la nage qui vient d'être terminée.

En plus de ces règles, les officiels doivent observer les entrées dans l'eau des nageurs se relayant.

Il est important de bien regarder les pieds du nageur sur la plage de départ : lorsque les pieds du nageur quittent la plateforme de départ, assurez-vous que le nageur dans l'eau touche le mur de ses mains.

Si le contact avec le mur n'a pas encore été fait, le départ du second nageur est trop tôt et il s'agit d'une infraction et devrait être disqualifiée.

Dans le relai libre, l'ordre des nages peut suivre celui des quatre nages individuelles. Les techniques d'observation sont les mêmes que pour l'épreuve libre.

## **L'échange**

Remarquez les pieds du nageur s'élançant dans l'eau. Lorsque les deux pieds ne sont plus en contact avec la plateforme de départ, regardez vers le bas pour voir si le nageur dans l'eau touche le mur. Si ce nageur n'est pas entré en contact avec le mur, c'est une infraction.

## **RÉVISION des disqualifications des RELAIS:**

# 7	<b>** RELAIS **</b>	<b>SW 9 &amp; SW 10</b>
-----	---------------------	-------------------------

- A)\_\_\_ Changement de l'ordre des nageurs, **SW 10.12**
- B)\_\_\_ Faute relative au style de nage, **SW 9.2** :  
(#3 dos\_\_\_ #4 brasse\_\_\_ #2 papillon\_\_\_ #5 libre\_\_\_)
- C)\_\_\_ Départ hâtif lors de l'échange des relayeurs, **SW 10.11**  
(Nageur fautif: 2ième\_\_\_ 3ième\_\_\_ 4ième\_\_\_)

## Autres Disqualifications

---

### Disqualifications pour n'importe quelle nage

# 8	<b>** LA COURSE **</b>	<b>SW 10</b>
-----	------------------------	--------------

- A)\_\_\_ Marcher ou se pousser du fond de la piscine, **SW 10.4**
- B)\_\_\_ Tirer sur la ligne de couloir, **SW 10.6**
- C)\_\_\_ Générer un autre nageur, **SW 10.7 et SW 10.14**
- D)\_\_\_ Entrer dans l'eau durant une épreuve sans y être engagé ou, pour les Relais avant que tous les nageurs n'aient fini, **SW 10.9 et SW 10.12**
- E)\_\_\_ N'a pas couvert la distance complète, **SW 10.2**
- F)\_\_\_ N'a pas nagé dans son couloir durant toute la course, **SW 10.3**

### # 9 AUTRE \_\_\_\_\_

(10-10-06)


### Disqualifications au départ (pour Juge en chef et Juge de départ seulement)

# 1	<b>** DÉPART **</b>	<b>SW 2 &amp; SW 4</b>
-----	---------------------	------------------------

- A)\_\_\_ Parti avant le signal de départ, **SW 4.4**
- B)\_\_\_ Avoir retardé la course **SW 2.3.2**

# Formulaire de disqualification

Lorsque vous avez vu une infraction, il faut remplir le Formulaire de disqualification et l'apporter au Juge en Chef qui déterminera s'il y a disqualification.



**DISQUALIFICATION FORM**  
**FORMULAIRE DE DISQUALIFICATION**

Name  
*Nom* \_\_\_\_\_

Club  
*Équipe* \_\_\_\_\_

Event                      Heat                      Lane  
*Épreuve #* \_\_\_\_\_ *Série #* \_\_\_\_\_ *Couloir #* \_\_\_\_\_

Infraction :

Swimmer or Coach Told  
*Nageur ou l'entraîneur informé* \_\_\_\_\_

Time Told  
*Temps annoncé* \_\_\_\_\_

Judge  
*Juge* \_\_\_\_\_

Chief Turn Judge  
*Juge en chef de virage* \_\_\_\_\_

Referee  
*Arbitre* \_\_\_\_\_

- Nom du nageur
- Nom du Club
- # Épreuve / # Série / # Couloir
- **Description détaillée** de l'infraction
- Entraîneur informé
- Temps annoncé (ajouté 15 min du temps de l'infraction)
- Nom du juge (votre nom)

Il faut une description détaillée de l'infraction (main gauche, au virage du 150m, nom de la nage, ce que vous avez vu)

Vous êtes les yeux du Juge en Chef et soyez prêts à bien décrire ce que vous avez vu. C'est au Juge en Chef de déterminer s'il y a disqualification. Et si le Juge en Chef, n'est pas certain de l'infraction, il donnera le bénéfice du doute au nageur. Ne soyez pas offensé s'il décide de ne pas donner une disqualification.

Les officiels de natation jouent un rôle important pour la tenue juste et équitable des compétitions de natation. Ils doivent connaître et comprendre les règles du sport et les appliquer en compétition.

**Il est très important de se souvenir de la règle d'or des juges : le nageur a toujours le bénéfice du doute.**

# Autres notes pour les Juges

---

## Les contrôleurs de virage

- Chaque contrôleur de virages doit s'assurer que les nageurs respectent les règles en vigueur pour les virages;
- La position idéale pour juger les virages est près du bord de la piscine au bout des couloirs
- Dans une course serrée et quand le contrôleur de virages est responsable de plus d'un couloir, il devra bien observer un nageur plutôt que 2 ou 3 partiellement. Alternier les nageurs quand c'est des distances le plus de 100m.
- Observer le nageur à partir du dernier mouvement de bras avant de toucher le mur jusqu'à la fin du premier mouvement de bras après le virage.
- Le contrôleur de virage du côté du départ doit porter une attention de la nage après le départ (surtout la brasse et papillon);
- Les faux départs sont de la juridiction du Juge de départ et Juge en Chef;
- N'hésiter pas a demandé à un nageur, entraîneurs de se déranger pour ne pas vous gêner;
- Si une infraction est observée, le contrôleur de virage doit aviser l'autre contrôleur de virage de son absence, remplir le formulaire de disqualification et se reporter directement au juge-arbitre à la fin de la course.

## Les juges de nage de chaque côté

- Au départ, les juges de nage doivent être placés à la marque de 15m pour s'assurer que la tête brise la surface de l'eau à ou avant la marque de 15m dans les épreuves de dos, papillon et libre;
- Les juges de nage sont responsables des couloirs de leur moitié de la piscine ;
- Restez en mouvement;
- La brasse et le papillon sont mieux jugés en marchant légèrement derrière les nageurs;
- Au dos, le juge de nage doit se placer légèrement devant le nageur pour éviter de le regarder directement dans les yeux;
- Il faut observer l'arrivé du dos, car il faut toujours avoir une partir du corps qui sort de l'eau;
- Si une infraction est observée, le juge de nage doit remplir le formulaire de disqualification, et se reporter directement au juge-arbitre à la fin de la course.

# Philosophie de la prise de décision

---

Voici quelques réflexions sur la prise de décision que vous serez probablement confronter :

- **Avantage vs Désavantage** : Une infraction doit être disqualifiée, avantage ou pas;
- **La théorie des deux fois** : L'officiel doit simplement être certain de ce qu'il a vu et de prendre la décision dès qu'il observe l'infraction;
- **Nous ne disqualifions pas le 10 ans et moins** : La disqualification doit être vu comme un « apprentissage » et une « équité dans la rencontre » et non un traumatisme pour le jeune;
- **Ne me demandez pas de juger mon enfant** : Le juge-arbitre doit savoir que l'officiel traite tout le monde de la même manière soit selon les règlements et équitablement, et ce, en tout temps;
- **Ne supposez pas** : Cela signifie simplement que vous devez prendre une décision seulement sure que ce que vous voyez et non pas sur ce que vous supposez.