

# Jeunes officiels en natation

## 1. Les différents rôles :

- **Le Juge arbitre :**

Il est le chef de la compétition et prend toutes les décisions.

Il donne les 2 premiers coups de sifflet avant le départ :

- un coup de sifflet **court** : pour appeler les nageurs près du plot
- un coup de sifflet **long** : pour autoriser les nageurs à monter sur le plot
- puis il lève la main pour donner le signal au starter de poursuivre les ordres de départ.

- **Le Starter :**

Il donne les 2 ordres de départ, une fois les nageurs sur le plot et après avoir eu le signal du juge arbitre

- « A vos marques » : les nageurs se placent et s'immobilisent
- « Siffle » : une fois que tous les nageurs ne bougent plus

- **Les Chronométreurs :**

Ils chronomètrent un des nageurs

Si le chronomètre s'est mal enclenché, le chronométreur doit lever la main pour prévenir le chef des chronométreurs

Un chronométreur a pour **interdiction de parler ou d'encourager un nageur !!**

Si on est **3** chronométreurs à prendre le temps du même nageur, le temps retenu sera le temps intermédiaire, c'est-à-dire celui du **milieu** :

24''30 - **24''35** - 24''40

Si sur les 3, on est deux à avoir le même temps, ce sera celui-ci qui sera retenu.

Si on est seulement 2 chronométreurs, les chronométreurs calculeront la moyenne des 2 temps :

28''10 - 28''30 = le temps retenu sera **28''20** (celui entre les 2)

- **Le Juge d'arrivée :**

Il donne le classement à l'arrivée.

Son ordre d'arrivée passe avant celui donné par les temps. C'est-à-dire que si celui arrivé 1<sup>er</sup> a un temps plus élevé que celui arrivé 2<sup>ème</sup>, les temps seront modifiés afin de respecter l'ordre d'arrivée donné par le juge d'arrivée.

- **Le Juge de nage :**

Il regarde si les techniques de nage sont respectées : exemple : en brasse, les mouvements doivent être simultanés et symétriques.

Si le nageur ne respecte pas le règlement des nages, le juge de nage le signalera au juge arbitre, qui pénalisera alors le nageur de 5'' de pénalité. Si le nageur fait une 2<sup>ème</sup> faute, il sera disqualifié.

- **Le Juge de virages :**

Il contrôle que les virages sont réalisés dans le respect du règlement : exemple : en brasse, à chaque virage, le nageur doit toucher le mur à 2 mains et en même temps, simultanément.

- **La navette :**

Elle récupère les fiches des différentes séries à la chambre d'appel et les amène au juge d'arrivée.

Une fois la course réalisée, elle récupère les fiches de nage à l'arrivée, les classe par temps et les apporte au secrétariat.

## **2. Le règlement :**

- **Le départ :**

Le juge arbitre a 3 actions :

- donne un 1<sup>er</sup> coup de sifflet **court** pour appeler les nageurs au plot
- puis un 2<sup>ème</sup> sifflet **long** pour faire monter les nageurs sur le plot
- enfin il lève le bras pour donner le relais au starter

Le starter donne alors 2 ordres :

- « **A vos marques** » : les nageurs s'immobilisent
- « **Siffle** » : les nageurs plongent

S'il y a un faux départ, le juge laisse nager les concurrents, le nageur fautif sera disqualifié à l'arrivée.

- **La course :**

Le nageur doit **rester dans son couloir**.

Il est **interdit de tirer la ligne**.

Il est **interdit de pousser au fond** de la piscine.

Il est **interdit de s'accrocher au bord**, même pendant le virage.

Si un nageur se met debout dans le petit bain, s'il n'avance pas en marchant, il ne sera pas disqualifié.

Pour le **relais**, il est obligatoire d'attendre que le nageur ait touché le mur pour pouvoir plonger !

- **Les nages :**

- **Ordre du 100m 4 nages** : Papillon / Dos / Brasse / Nage libre
- **Ordre du relais 4 nages** : Dos / Brasse / Papillon / Nage libre
- **Les coulées** : limitées à **15mètres** (papillon, dos et nage libre)
- **Le virage et la nage :**

Brasse et papillon : nager sur le ventre

Au virage toucher le mur à **2 mains simultanément** (en même temps), les mains peuvent être décalées.

Les mouvements durant la nage sont symétriques et simultanés.

En brasse, le mouvement des mains ne peut aller au-delà des hanches et la tête doit sortir de l'eau à chaque mouvement de bras.

Dos :

Rester sur le dos durant toute la course sauf au virage, mais sans faire aucun mouvement propulsif.

A l'arrivée, obligation de toucher le mur en étant sur le dos.

Dos et Crawl :

Les mouvements sont alternés et au virage toucher avec n'importe quelle partie du corps

Nage libre :

Tous les types de nage sont autorisés, le nageur peut changer durant la course autant de fois qu'il le souhaite. Le crawl étant toutefois, la nage la plus efficace et appropriée.