

Protocoles de départ et déroulement des épreuves Habilités en piscine (épreuves de natation)



Version du 3 mars 2021

TENUE VESTIMENTAIRE

- Les athlètes devront porter un maillot de bain noir et un casque de bain noir.
- Les lunettes de natation sont permises pour cette épreuve.

PROTOCOLES DE DÉPART ET DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

Pénalité : La gestion des pénalités est la responsabilité des entraîneurs sur place lors de la prise des temps officiels.

25 mètres – Battement sur le ventre à la surface

- Avant le départ : l'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine (pas de départ plongé), l'autre bras à la surface de l'eau parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée.
- Signal de départ : l'arbitre dit : « à vos marques » suivi d'un coup de sifflet (ou stroboscope).
- Départ : l'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum pendant que le bras utilisé pour se tenir au mur
- Pendant l'épreuve : les mains doivent rester collées ensemble en tout temps ; le visage peut être submergé dans l'eau ; l'athlète peut respirer lorsque c'est nécessaire (en regardant vers l'avant seulement et sans décoller les mains).
- Fin de l'épreuve : le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance.

25 mètres – Hélice

- Avant la départ : L'athlète débute en position de cuve la tête collée au mur, les mains sont en godille au niveau des fesses. L'athlète a le droit d'avoir la tête tournée vers la personne donnant le départ.
- Au départ : La personne annonçant le départ dit : à vos marques... et coup de sifflet. L'athlète a le droit à un mouvement de bras simultané pour amener les mains au-dessus de sa tête (il est permis de faire une traction donc de tirer l'eau).
- Pendant l'épreuve : Les jambes doivent rester ensemble et les orteils doivent rester à la surface en tout temps. Le visage doit rester au-dessus et hors de l'eau en tout temps.
- Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance et touché avec les orteils le bord de la piscine.

100 mètres – Quatre nages (QNI) ou relais de 4 x 25m crawl

- Avant le départ : L'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine (pas de départ plongé), l'autre bras à la surface de l'eau parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée et les deux pieds touchent le mur.
- Au départ : La personne annonçant le départ dit : à vos marques... et coup de sifflet.
- Pendant l'épreuve : L'athlète doit obligatoirement nager 25 mètres de chacun des styles suivant en respectant l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl.
L'athlète doit s'assurer de toucher au mur à la fin de chacune des longueurs en effectuant les virages propres à chacun des styles (voir les définitions à la page suivante).
- Relais (s'il y a lieu) : Se référer à [l'annexe 6](#).
- Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance et touché avec une main le bord de la piscine.

Note importante concernant l'application des différents protocoles

Il a été convenu par la Commission à l'élite que les informations contenues dans ce document visent à encadrer le déroulement des épreuves. Les différentes recommandations ont pour objectif la promotion des meilleures pratiques permettant l'amélioration des performances des athlètes.

Il n'y a donc pas de pénalité prévue actuellement lors de ces épreuves.