

### A. 25 mètres – Battements de jambes à la surface (kick crawl)

- i. Avant le départ : L'athlète débute avec **une main sur le bord de la piscine, l'autre bras à la surface de l'eau**, parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée.
- ii. Départ : L'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum pendant que le bras utilisé pour se tenir au mur rejoint le bras allongé à la surface, joignant les mains au-dessus de la tête, vers l'avant.
- iii. Pendant l'épreuve : Les mains doivent demeurer 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).
- iv. Fin de l'épreuve : L'athlète doit compléter la distance requise de 25m et **toucher au mur avec les deux mains** afin que le/la coéquipier/ère suivant/e puisse débiter.

### 100 mètres ou 200 mètres – Quatre nages (ONI)

- i. 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.
- ii. Départ : La personne annonçant le départ dit : à vos marques... et coup de sifflet.
- iii. Pendant l'épreuve : L'athlète doit obligatoirement nager 50 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).
- iv. 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.

### Les contraintes réglementaires des virages d'une épreuve de quatre nages (ONI)

#### VIRAGE PAPILLON / PAPILLON

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus.
- Plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sont possibles avant la sortie de la tête de l'eau.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE PAPILLON / DOS

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus.
- L'athlète doit quitter le mur sur le dos.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE DOS / DOS

- L'athlète se retourne pour faire un virage culbute, une fois sur le ventre le nageur n'a pas le droit de faire de mouvements de crawl. Il doit se laisser glisser jusqu'au mur. Le virage peut aussi être fait à une touche de main.
- L'athlète doit quitter le mur sur le dos.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE DOS / BRASSE

- L'athlète doit toucher le mur en étant sur le dos.
- L'athlète doit quitter le mur en étant sur le ventre.
- La coulée qui suit peut comprendre une traction des bras jusqu'aux jambes, une ondulation pendant cette traction des bras et un mouvement de jambes de brasse.

#### VIRAGE BRASSE / BRASSE

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus.
- L'athlète doit quitter le mur en étant sur le ventre.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.
- La coulée qui suit peut comprendre une traction des bras jusqu'aux jambes, une ondulation pendant cette traction des bras et un mouvement de jambes de brasse.

#### VIRAGE BRASSE / CRAWL

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus.
- L'athlète doit quitter le mur en étant sur le ventre.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE CRAWL / CRAWL

- Le virage est libre, touche à une main ou culbute.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.
- La fin se fait avec une touche à une main.

### 50 mètres – Crawl

- i. 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.
- ii. Départ : La personne annonçant le départ dit : à vos marques... et coup de sifflet.
- iii. Pendant l'épreuve : 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).
- iv. 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.