

## **Annexe 13 - Protocole des habiletés en piscine (natation)**

### **1.1. Organisation des athlètes**

Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.11.

### **1.2. Protocole de départ des épreuves**

#### **Signal de départ**

- a) Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.
- b) L'athlète se positionne selon les descriptions ci-dessous et s'assure de regarder la personne responsable du signal de départ.
- c) L'arbitre dit : « À VOS MARQUES » suivi d'un coup de sifflet.
- d) Au coup de sifflet, les athlètes peuvent débiter la course.

#### **Déroulement des épreuves**

##### **GODILLE TÊTE PREMIÈRE**

- a) Avant le départ : L'athlète débute en position de la cuve, les orteils collés au mur. Les mains sont en godille au niveau des fesses. L'athlète a le droit d'avoir la tête levée ou tournée afin de voir la personne responsable du signal de départ.
- b) Au départ : L'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum afin de prendre la position allongée dorsale requise lors d'un déplacement en godille.
- c) Pendant l'épreuve : Les jambes doivent demeurer collées et les orteils doivent demeurer à la surface en tout temps. Le visage doit rester dégagé en tout temps.
- d) Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec la tête.

*Un-e coéquipier-ère peut mettre la main entre la tête et le mur afin d'éviter tout choc à la tête.*

##### **MOUVEMENT GIRATOIRE EN DÉPLACEMENT DE CÔTÉ**

- a) 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. L'athlète effectue déjà un mouvement giratoire stationnaire léger.
- b) Au départ : L'athlète lâche le mur et débute le déplacement. Aucune poussée du mur n'est autorisée. À ce moment, l'athlète peut apporter les bras près du corps afin d'effectuer une godille de support.
- c) Pendant l'épreuve : Le corps doit demeurer en position verticale, face à l'un des deux bords longitudinaux de la piscine. Les épaules doivent être reculées et à la surface de l'eau.
- d) Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec une main.

## HÉLICE

- a) Avant le départ : L'athlète débute en position de la cuve, la tête collée au mur. Les mains sont en godille au niveau des fesses. L'athlète a le droit d'avoir la tête levée ou tournée afin de voir la personne responsable du signal de départ.
- b) Au départ : L'athlète a droit à un mouvement de bras simultané pour amener les mains au-dessus de la tête (il est permis de faire une traction, donc de tirer l'eau), tout en allongeant les jambes afin de prendre la position allongée dorsale requise lors d'un déplacement en hélice.
- c) Pendant l'épreuve : Les jambes doivent demeurer collées et les orteils doivent demeurer à la surface en tout temps. Le visage doit rester dégagé en tout temps.
- d) Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec les orteils.

## BATTEMENT SUR LE VENTRE À LA SURFACE

- a) 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.
- b) 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.
- c) 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).
- d) Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec les deux mains.

## CRAWL

- a) 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.
- b) 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.
- c) Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec une main.

## QUATRE NAGES (QNI)

- a) 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.
- b) 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.
- c) Pendant l'épreuve : L'athlète doit obligatoirement nager la distance exigée de chacun des styles (soit 25m ou 50m) suivant en respectant l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl.
- d) Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec une main.

**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).**

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

### VIRAGE PAPILLON / PAPILLON

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.
- Une seule traction de bras est possible avant la sortie de la tête de l'eau. Plusieurs ondulations sont permises.
- 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.
- L'athlète doit quitter le mur sur le dos.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

### VIRAGE DOS / DOS

- Si l'athlète se retourne pour faire un virage culbute, une fois sur le ventre iel n'a pas le droit de faire de mouvements de crawl et 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.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

### VIRAGE BRASSE / BRASSE

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.
- 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.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

### VIRAGE BRASSE / CRAWL

- Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.
- Une seule traction de bras est possible avant la sortie de la tête de l'eau. Plusieurs ondulations ou mouvements de jambes sont permis.
- 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.
- Une seule traction de bras est possible avant la sortie de la tête de l'eau. Plusieurs ondulations ou mouvements de jambes sont permis.
- La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

**NOTE**

Lors d'un virage de type «culbute», il n'est pas nécessaire de toucher au mur avec une ou les mains avant d'effectuer la culbute. Le contact au mur se fait avec les pieds.

**Pénalités**

La gestion des pénalités est de la responsabilité des arbitres et officiel·le·s sur place lors des épreuves.