

Organisation des athlètes

1.1.1 Protocole de départ des épreuves

Signal de départ

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

1.1.2 Déroulement des épreuves

a) Godille tête première

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.

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.

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.

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.

b) Mouvement giratoire en déplacement de côté

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.

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.

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.

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

c) Hélice

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.

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.

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.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec les orteils.

d) Battement sur le ventre à la surface

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.

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.

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).

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

e) Crawl

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.

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.

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 section 21.3).

f) Battement latéral

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.

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.

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

Procédures de relais (9-10 ans et 11-12 ans)

1.1.3 100 mètres - Relais d'habiletés de natation artistique (4X25m)

1.1.4 Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.

1.1.5 L'athlète effectuant le premier 25m (battements de jambes ventrale) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.

1.1.5.1 L'athlète se positionne selon la description au point d) et suit la procédure nommée dans la même section.

1.1.6 L'athlète effectuant le 2^e 25m (godille tête première) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.

1.1.6.1 L'athlète se positionne selon la description au point a) et suit la procédure nommée dans la même section.

1.1.6.2 L'athlète peut débiter lorsque l'athlète précédent-e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.

1.1.7 L'athlète effectuant le 3^e 25m (battements de jambes latérale) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.

1.1.7.1 L'athlète se positionne selon la description au point f) et suit la procédure nommée dans la même section.

- 1.1.7.2 L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent-e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
- 1.1.8 L'athlète effectuant le dernier 25m (godille tête première) prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
- 1.1.8.1 L'athlète se positionne selon la description au point a) et suit la procédure nommée dans la même section.

Procédures de relais (13-15 ans et 16-20 ans)

1.1.9 **100 mètres – Relais d'habiletés de natation artistique (4X25m)**

- 1.1.10 Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.
- 1.1.11 L'athlète effectuant le premier 25m (battements de jambes à la surface) prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
- 1.1.11.1 L'athlète se positionne selon la description au point d) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 1.1.12 L'athlète effectuant le 2^e 25m (hélice) prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
- 1.1.12.1 L'athlète se positionne selon la description au point c) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 1.1.12.2 L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent-e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
- 1.1.13 L'athlète effectuant le 3^e 25m (godille tête première) prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
- 1.1.13.1 L'athlète se positionne selon la description au point a) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 1.1.13.2 L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent-e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
- 1.1.14 L'athlète effectuant le dernier 25m (mouvement giratoire de côté) prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
- 1.1.14.1 L'athlète se positionne selon la description au point b) et suit la procédure nommée dans la même section.

1.1.15 **100 mètres – Relais de natation au crawl (4X25m)**

- 1.1.15.1 Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.
- 1.1.15.2 L'athlète effectuant le premier 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
- 1.1.15.3 L'athlète se positionne selon la description au point 21.1.3e) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 1.1.15.4 Pour chaque athlète :
 - 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 et les deux pieds touchent le mur.
 - Pendant l'épreuve :** Chaque athlète doit compléter la distance requise de 25m et toucher au mur avec une main afin que l'athlète suivant-e puisse débiter.
 - Fin de l'épreuve :** Le temps sera arrêté lorsque le/la dernier-ère athlète aura complété la distance et touché le mur avec une main.

Pénalités

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