



COMITÉ RÉGIONAL CORSE DE NATATION

PREPARATION A L'EXAMEN



D'OFFICIEL B DE NATATION COURSE

PREAMBULE

Cette documentation ne remplace pas le fascicule « REGLEMENT DE LA NATATION ». Les candidats, et par la suite les officiels en activité doivent connaître le corps des textes réglementaires qui régissent la discipline :

- le règlement FINA 2013-2017 en français. Version commentée téléchargeable sur le site du Comité Régional et sur le site de la FFN,
- les dispositions particulières prises par la FFN (départs et chronométrages)
- le règlement intérieur de la FFN publié chaque saison dans l'annuaire fédéral
- le règlement sportif de la saison.

Elle est surtout destinée :

- √. aux candidats officiels « B » pour faciliter leur préparation
- √. aux officiels « B » pour détenir un document « AIDE-MEMOIRE ».

LE MOT DE Mme LA PRESIDENTE

Tout d'abord, Merci pour votre implication au sein de la Fédération Française de Natation.

Vous avez souhaité approfondir vos connaissances et progresser dans la direction des compétitions de Natation Course. Vous trouverez dans ce fascicule quelques recettes pour vous familiariser avec les différentes fonctions de l'Officiel « B », ainsi que sur les bonnes pratiques.

Prenez votre fonction d'Officiel au sérieux, et sachez garder votre impartialité intacte quelque soit la situation.

Félicitation pour votre engagement, tous mes vœux de réussite et bonne continuation.

Mme la Présidente du Comité Régional de Natation de la Corse

Anne-Michèle MELGRANI

Table des matières

1. NOTIONS SUR LA FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

- Les disciplines
- Les zones interrégionales

2. ORGANISATION D'UNE COMPETITION

- 2.1 Le bassin
- 2.2 La compétition et le Jury

3. LES FONCTIONS DES MEMBRES DU JURY

- 3.1 Le Juge-arbitre
- 3.2 Le Starter
- 3.3 Les Juges de nage
- 3.4 Le commis de course (Chambre d'appel)
- 3.5 Les contrôleurs de virages
- 3.6 Le Juge à l'arrivée
- 3.7 Le Chronométrateur

4. LE CHRONOMETRAGE

- 4.1 Les règles de chronométrage
- 4.2 Chronométrage automatique et semi-automatique

5. L'OFFICIEL B DE NATATION COURSE

- 5.1 Conditions pour passer l'examen d'Officiel « B »
- 5.2 Comportement de l'Officiel « B »
 - 5.2.1 Recommandations
 - 5.2.2 Bonnes pratiques

6. INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

7. CONNAISSANCES DES NAGES

- 7.1 La Nage Libre
- 7.2 Le Dos
- 7.3 La Brasse
- 7.4 Le Papillon
- 7.5 Le 4 Nages
- 7.6 Les Relais
- 7.7 Procédures des départs

8. TEST DE CONNAISSANCES GENERALES

1. NOTIONS SUR LA FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

La Fédération Française de Natation, créée en 1920, comprend les disciplines suivante :

- √. Natation sportive
- √. Plongeon
- √. Water-polo
- √. Natation Synchronisée
- √. Natation en eau libre
- √. Maîtres.

Elle est formée de 6 zones interrégionales, et de 29 comités régionaux.

Composition des zones interrégionales :

Chaque zone interrégionale englobe des comités régionaux.

- Zone 1 : ILE-DE-FRANCE : Île-de-France.
- Zone 2 : OUEST : Bretagne / Normandie / Pays de la Loire / Centre.
- Zone 3 : NORD-EST : Nord-Pas de Calais / Picardie / Bourgogne / Champagne-Ardenne / Franche-Comté / Alsace / Lorraine.
- Zone 4 : SUD-EST : Dauphiné-Savoie / Lyonnais / Auvergne / Provence Côte d'Azur / Languedoc-Roussillon / Corse.
- Zone 5 : SUD-OUEST : Midi-Pyrénées / Aquitaine / Poitou-Charente Limousin.
- Zone 6 : A.G.F. : Antilles / Guyane Française.

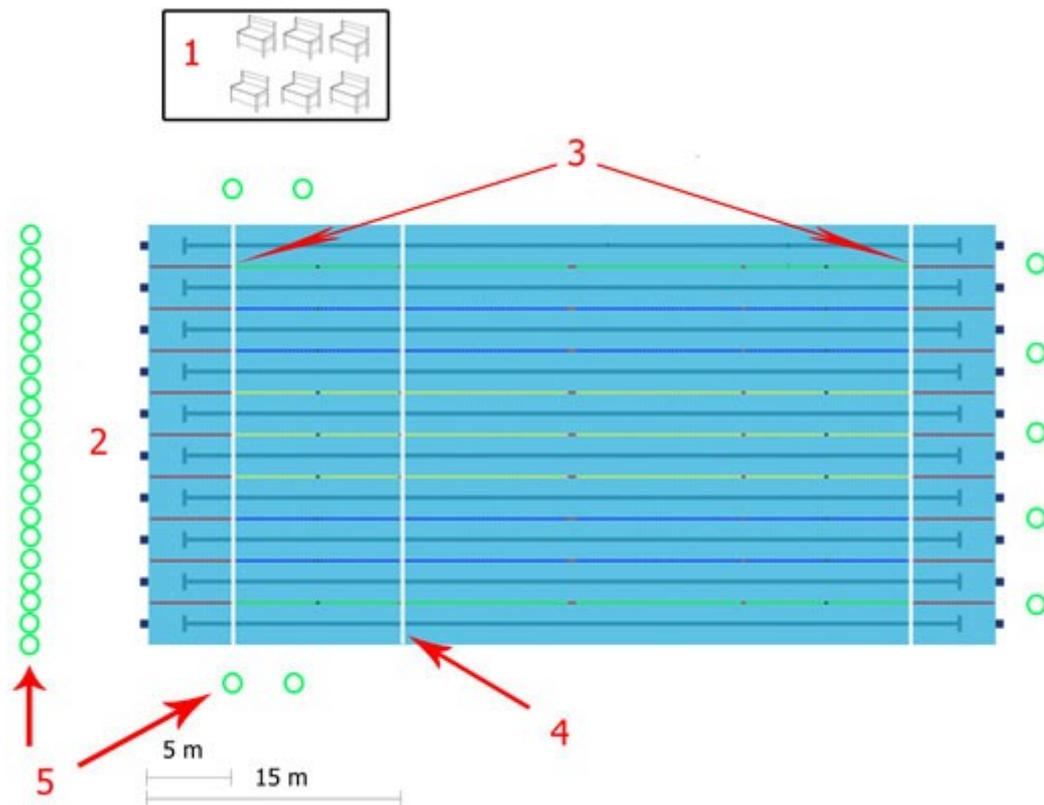
Les comités de la Réunion, Nouvelle Calédonie et Polynésie Française ont la possibilité de rejoindre l'une des zones inter-régionales.

Les comités régionaux doivent mettre en œuvre la politique de la Fédération et ont autorité sur les comités départementaux.

Les zones inter-régionales n'ont aucune autorité sur les comités régionaux.

2. ORGANISATION D'UNE COMPETITION

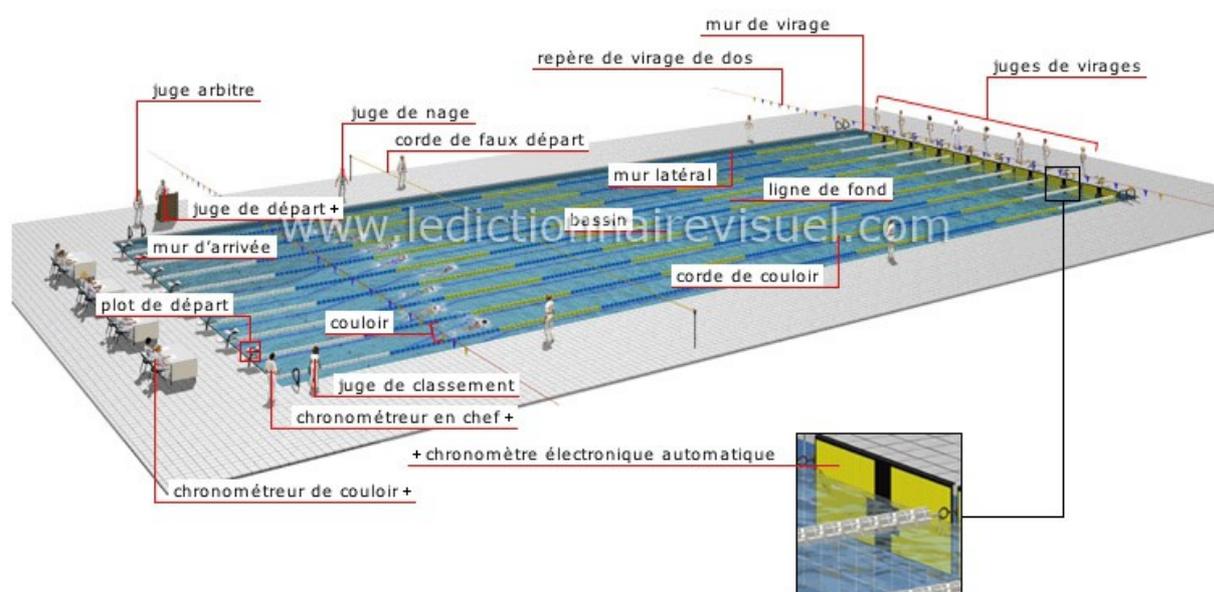
2.1 Le bassin



Légende :

1. Chambre d'appel
2. Plage de départ
3. Repère des 5 mètres
4. Corde de faux départ, et repère des 15 mètres
5. Les membres du Jury

2.2 La compétition et le Jury



Une compétition de Natation se déroule dans un bassin de 25 mètres, ou de 50 mètres, obligatoirement homologué.

Le chronométrage y est automatique, semi-automatique, ou à défaut manuel, sous le contrôle d'un Jury, et avec la présence d'un Délégué, désigné par l'instance organisatrice (Fédération, Comité régional ou départemental), suivant le niveau de la compétition.

Le Délégué

- Il est désigné par l'instance qui organise la compétition
- Au début de la compétition, il forme le jury d'appel (3 personnes minimum)
- Il a tout pouvoir :
 - . Pour faire observer les règlements
 - . Pour disqualifier un concurrent pour fausse déclaration d'engagement
 - . Pour contrôler les licences
 - . Pour contrôler l'identité des concurrents, ainsi que celle des Officiels
 - . Pour interdire la participation des nageurs non régulièrement qualifiés ou licenciés
 - . Pour disqualifier tout membre de la Fédération dont la tenue ou la conduite laisserait à désirer

Le Jury d'une réunion sportive est formé d'officiels « A-B-C » dont le nombre peut varier en fonction de l'importance de la compétition.

Le Jury	
Il a pour rôle de veiller à l'application des règlements de Natation propres à la compétition.	
Pour une compétition nationale	
Jury minimum	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Juge-Arbitre – 2 Starter – 2 Juges de nages – 8 Juges de virages coté virage – 8 Juges de virages coté départ. - Chronométrage automatique avec doublage semi-automatique (1 bouton poussoir). - 8 chronométreurs au bouton poussoir. - 8 chronométreurs manuels. - Les chronométreurs au bouton poussoir pourront être également Juges de virage coté départ. - Pas de Juge à l'arrivée (3 chronomètres).
Pour une compétition interrégionale	
Jury minimum	Même jury qu'une compétition nationale
Pour une compétition de référence régionale ou départementale	
Jury minimum	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Juge Arbitre – 1 Starter – 2 Juges de nages – 4 Juges de virages coté virage. - Il est admis pour le chronométrage : 2 chronométreurs par ligne, plus 2 chronométreurs dits volants, qui pourront à la demande du Juge-Arbitre, soit chronométrer les deux premiers, soit remplacer un chronométreur défaillant, ou bien prendre la fonction du 3ème chronométreur d'une ligne à la demande du responsable d'un club si la réalisation d'un record est envisagé. Dans ce cas de figure, il faut prévoir un Juge à l'arrivée. Coté départ, un chronométreur pourra, à la demande du Juge-Arbitre, assurer également la fonction de Juge de virages.
Pour une compétition d'animation	
Jury minimum	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Juge-Arbitre – 1 Starter – 2 Juges de nages – 2 Juges de virages coté virages. - Pour le chronométrage, 1 chronométreur par ligne, plus deux chronométreurs volants. - 1 Juge à l'arrivée, ou à défaut le Juge-Arbitre.

Le Jury d'appel	
<ul style="list-style-type: none"> - Il est composé au minimum de 3 membres, et toujours en nombre impair. - Les membres ne doivent pas faire parti du Jury. Ils ne doivent pas forcément être officiels, mais doivent connaître parfaitement le règlement F.I.N.A. - Le délégué en assume la présidence. En cas d'absence du délégué, le Juge-Arbitre désigne les membres du Jury d'appel. - Juge les réclamations présentées par le responsable du club au maximum 30 minutes après la fin de l'épreuve. - Les décisions du Jury d'appel peuvent être contestées (article 105 du règlement intérieur de la FFN) - Les réclamations transitent toujours par le Juge-Arbitre, qui les traite en premier. La forme écrite est obligatoire. - Les réclamations sur des faits (ex : touché d'une main au virage brasse ...) ne sont pas admises. 	

Pour être Officiel, il faut :

- √. Avoir fait acte de candidatures.
- √. Avoir l'âge requis.
- √. Être licencié.
- √. Avoir participé à une réunion d'information préalable, organisée par le Comité départemental ou régional.
- √. Avoir satisfait à un examen écrit et pratique variable selon la catégorie d'officiels.

Les catégories d'officiels

- Officiel « C » :
 - . Âge minimum 14 ans
 - . Ne peut assumer que la fonction de chronométrateur
- Officiel « B » :
 - . Âge minimum 16 ans
 - . Peut assumer les fonctions de Chronométrateur, Juge de virages, Juge à l'arrivée.
- Officiel « A » :
 - . Âge minimum 18 ans
 - . Peut assumer les fonctions de Juge-Arbitre, Starter, Juge de nage, Juge de virages en Chef, Juge de virages, plus toutes les fonctions de l'officiel B.

3. LES FONCTIONS DES MEMBRES DU JURY

3.1 Le Juge-Arbitre :

- Vérifie que les installations au bord du bassin sont conformes aux règlements (plots de départ, corse de faux départ, signalisation des 15 mètres, plaques de signalisation pour les 800 et 1500 Nage Libre, dispositif de départ, chronométrage automatique, etc ...).
- Forme le Jury.
- Fait procéder aux essais des chronomètres.
- Donne ses directives avant le début de la compétition.
- Dirige la compétition en application des règlements de la FFN.
- A autorité sur tous les officiels.
- S'assure que tous les officiels sont à leur poste avant le début et pendant la compétition.
- Procède à l'opération de départ :
 - . Par une série de coups de sifflet brefs, pour ordonner aux nageurs de retirer leur vêtement, sauf le maillot de bain.
 - . Pour les séries de NL, Br, Pap et 4 Nages individuel, départs plongés : par un long coup de sifflet, pour ordonner aux nageurs de prendre position sur les plots de départ.
 - . Pour les séries de Dos et relais 4 Nages, départs dans l'eau : par un premier long coup de sifflet pour ordonner aux nageurs d'entrer immédiatement dans l'eau en sautant ou en plongeant, et par un deuxième long coup de sifflet pour ordonner aux nageurs de prendre immédiatement la position de départ.
- Met les nageurs sous le contrôle du Starter en faisant un geste vers celui-ci avec le bras tendu. Le bras tendu doit rester dans cette position jusqu'à ce que le départ ait été donné. Si le Juge-Arbitre baisse le bras, le Starter ne donne pas le départ et attend que le Juge-Arbitre lui redonne le contrôle du départ en tendant le bras. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le départ.
- Peut décider d'un faux départ, lorsque la règle de deux départs est appliquée. Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié. Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le départ ne sera pas donné et les nageurs restants seront rappelés. Le Juge-Arbitre reprendra la procédure de départ à partir du long coup de sifflet (ou le second long coup de sifflet pour les départs dans l'eau). Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course, sauf en cas de procédure de deux départs ou les nageurs non disqualifiés seront rappelés.
- Disqualifié tout nageur ayant commis une violation des règles de Natation, constatées par lui-même ou par un officiel autorisé (sur fiche de relevé de fautes) et notifie la décision sur le carton d'engagement.
- Prend toutes les décisions pour le bon déroulement de la compétition, décide dans les cas non prévus par les règlements.
- Juge les réclamations en première instance.
- Peut relever de leur fonction les officiels se montrant défaillants ou incompetents.
- En l'absence de chronométrage automatique ou semi-automatique, décide du classement en cas de discordance entre les temps des chronométreurs et l'ordre des places des juges à l'arrivée.
- Note sur son programme tous les événements qui se déroulent durant la compétition (disqualifications, incidents, ...) afin de pouvoir faire un rapport en cas de besoin.

3.2 Le Starter :

- Lance les essais chronos après autorisation du Juge-Arbitre.
- Avant le début de la compétition, teste le système de départ et rend compte au Juge-Arbitre.
- Doit se tenir sur le bord du bassin, à 5 mètres environ de l'extrémité du bassin « à l'opposé du Juge-arbitre ».
- Prend le contrôle des nageurs dès le geste « bras tendu » du Juge-Arbitre.
- Donne de la voix le commandement préparatoire « A VOS MARQUES » pour que les nageurs prennent la position de départ.
- Donne le signal de départ (voix ou signal) dès que tous les nageurs sont immobiles avec un pied au moins à l'avant du plot.
- Peut rappeler les nageurs (faux départ) en doublant le signal (suivant les consignes du Juge-arbitre) s'il juge que le départ n'est pas correct (si l'on applique la règle de deux départs).
- Après un premier faux départ, le Starter ou le speaker doit annoncer « 2ème départ ». En cas d'un deuxième faux départ ou d'un seul départ, les nageurs ne seront pas rappelés et les nageurs fautifs seront disqualifiés pour départ anticiper par le Juge-Arbitre.

NOTA : En cas de faux départ technique, aucun nageur ne sera pénalisé.

3.3 Les Juges de nage :

- Ils prennent place de chaque côté du bassin.
- Du côté « faux départ », ils peuvent laisser tomber la ligne de « faux départ » sur ordre du Juge-Arbitre pour bloquer les nageurs et la remettent en place pour la poursuite de l'épreuve.
- S'assurent du respect des règles relatives au style de nage.
- Doivent également observer l'exécution des virages et des départs, pour assister les juges de virages si cette consigne a été donnée par le Juge-Arbitre.
- Rendent compte, par écrit, de toute infraction constatée au Juge-Arbitre.

3.4 Le commis de course (Chambre d'appel) :

- Il doit rassembler les nageurs avant chaque épreuve.
- Il doit signaler au Juge-Arbitre toute violation constatée concernant la publicité (article GR 6) et l'absence d'un nageur après avoir été appelé.

3.5 Les Contrôleurs de virages :

- Un contrôleur doit être affecté à chaque couloir et à chaque extrémité du bassin.
- Il doit s'assurer que les nageurs respectent les règles en vigueur pour les virages (depuis le début du dernier mouvement de bras avant le contact et jusqu'à l'achèvement du 1^{er} mouvement de bras après le virage), ainsi que la coulée de départ.
- Il doit s'assurer que les nageurs achèvent leur course dans le respect des règles en vigueur.
- Dans les épreuves de 800 m et de 1500 m Nage Libre, chaque contrôleur de virage à l'extrémité du bassin doit enregistrer le nombre de longueurs effectuées par le nageur et le garder informé du nombre de longueurs restant à accomplir (tournage des plaques).

Recommandations de la FFN : les plaques doivent être sur le bord du bassin, et non au niveau de l'eau. Le juge de virages coté départ doit demander au nageur de quel côté il désire la position des plaques et en informer le juge de virages positionné à l'extrémité du bassin.

- Pour les épreuves de 800 m et de 1500 m Nage Libre, chaque contrôleur de virages, coté départ, doit donner un signal d'avertissement (sifflet ou cloche) lorsque le nageur de son couloir a 2 longueurs + 5 mètres à nager jusqu'à l'arrivée ; le signal peut être répété après le virage jusqu'à ce que le nageur ait atteint la marque des 5 mètres (lignes des drapeaux).
- Lors des relais, chaque contrôleur de virages coté départ doit déterminer si le nageur partant est en contact avec le plot de départ lorsque le nageur précédent touche le mur. Lorsque l'équipement automatique qui juge les prises de relais est disponible, il doit être utilisé conformément à l'article SW 13.1.
- Il doit rapporter toute violation par écrit détaillant l'épreuve, le couloir et l'infraction. L'infraction doit parvenir au Juge-Arbitre qui prendra la décision de disqualification (selon le cas par l'intermédiaire du Contrôleur de virages en Chef).
- Si un(e) nageu(r)(se) porte 2 maillots, le Juge de virages ou chronométrateur doit le signaler au Juge-Arbitre.

3.6 Le Juge à l'arrivée :

- Des juges à l'arrivée peuvent être utilisés lorsque l'on n'utilise pas d'équipement automatique et/ou trois (3) chronomètres numériques par couloir (SW 1.2.3).
- Il doit être placé dans le prolongement de la ligne d'arrivée et doit bénéficier d'une vue dégagée.
- Il établit le classement des nageurs, le relève par écrit sur le carton d'arrivée et le transmet aux commis de plage qui l'acheminent au secrétariat.
- Son rôle est très délicat en fonction du nombre de lignes d'eau et du type d'épreuve. Généralement, on lui demande de préciser l'ordre d'arrivée des 3 premiers.
- Son classement est prioritaire sur celui déterminé à partir des temps chronos, mais attention, c'est toujours le Juge-Arbitre qui décide en s'appuyant sur les éléments dont il dispose.
- Il ne peut pas faire fonction de chronométrateur.

3.7 Le Chronométrateur :

- Il ne doit assumer que cette fonction.
- Place du chronométrateur : face au couloir.
- Déclenchement du chronomètre au signal du Starter, ou à la vue du flash (bassin de 50m).
- Arrêt du chronomètre à l'arrivée du nageur dès qu'il touche le mur.
- Enregistrement de tous les temps finaux des chronomètres sur le verso du carton d'engagement et renseignement d'un temps intermédiaire (en fonction des directives données par le Juge-Arbitre) sur le verso.
- Remise à zéro du chronomètre sur invitation du Juge-Arbitre ou de Chef Chronométrateur.
- Vérifie avant le début de la course le nom du nageur ou l'ordre de départ dans un relais.

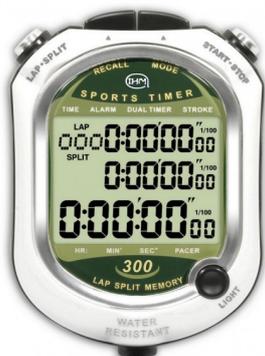
NOTA :

- En cas d'absence de chronométrage automatique, il faut obligatoirement 3 chronométrateurs pour homologuer un record régional.
- Il ne peut y avoir 3 chronométrateurs du même club dans la même ligne.
- Au moins un des 3 chronométrateurs doit être d'un autre club que celui du nageur.

4. LE CHRONOMETRAGE

4.1 Les différents types de chronométrages

Chronométrage manuel :



Au signal du starter (sifflet, pistolet, klaxon), le chronométrateur démarre son chrono.

A l'arrivée du nageur, le chronométrateur arrête son chrono.

Nota : pour éviter les erreurs, il est préférable d'appuyer sur le bouton « lap » (temps de passage) plutôt que sur le bouton « top ».

Attention : dans un bassin de 50 mètres, en série de 50m où les chronométrateurs sont placés à l'opposé de la ligne de départ, le chronométrateur doit déclencher son chrono à la vue du flash (utilisation d'un système de chronométrage semi-automatique et/ou automatique).

Chronométrage semi-automatique :



C'est le starter qui lance le départ au moment où il appui sur le klaxon. Le lancement du chronomètre est, dans ce cas, automatique.



A l'arrivée du nageur, le chronométrateur arrête le chronomètre au moment où le nageur touche le mur en utilisant une poire adaptée qui diffuse le résultat directement à l'informatique. L'arrivée de la course s'effectue donc manuellement.

Chronométrage automatique :



C'est le starter qui lance le départ au moment où il appuie sur le klaxon. Le lancement du chronomètre est, dans ce cas, automatique.



Ceux sont les nageurs qui, à l'arrivée, arrêtent le chronomètre en touchant la plaque de touche. L'arrivée est automatique.

4.2 Chronométrage automatique et semi-automatique, définition :

√. Automatique : déclenchement du chronométrage par le signal du Starter, arrêt du chronométrage par le nageur sur les plaques. Les deux actions sont automatiques.

√. Semi-automatique : déclenchement du chronométrage par le signal du Starter, arrêt du chronométrage par un officiel (poire). Considéré comme chronométrage manuel.

4.3 Ordre de priorité des différents chronométrages :

Tous ces systèmes de chronométrage n'ont pas la même valeur. Pour valider un résultat, le système automatique sera privilégié. Le temps enregistré manuellement par les chronométreurs manuels ne sera utilisé que si le chronométrage automatique et/ou semi-automatique est défaillant ou non utilisé.

1. Chronométrage automatique
2. Chronométrage semi-automatique
3. Chronométrage manuel

4.4 Les règles de chronométrage

Tout dispositif de chronométrage manœuvré par un officiel doit être considéré comme un chronomètre. Un chronométrage manuel doit être enregistré au 1/100e de seconde.

√. Si deux des trois chronomètres indiquent le même temps et que le troisième indique un temps différent, les deux temps identiques seront le temps officiel.

√. Si les trois chronomètres indiquent des temps différents, le chronomètre indiquant le temps intermédiaire donnera le temps officiel.

√. Avec seulement deux des trois chronomètres en fonctionnement, le temps moyen calculé (arrondi au 1/100e inférieur) constituera le temps officiel.

Cas des disqualifications :

Si un nageur est disqualifié pendant ou après une épreuve, cette disqualification doit être enregistrée dans les résultats officiels, même ni le temps ni le classement ne peuvent être enregistrés ou annoncés.

Dans le cas d'une disqualification dans un relais, les temps intermédiaires jusqu'au moment de la disqualification doivent être enregistrés dans les résultats officiels.

Cas des relais :

Tous les temps intermédiaires aux 50 m et aux 100 m doivent être enregistrés pour les nageurs de tête au cours des relais et publiés dans les résultats officiels.

Cas des candidats Officiel C :

Les temps proposés par les candidats réalisant des essais chronos doivent être enregistrés sur les fiches de course, dans le cas où il y a moins de trois chronométreurs dans la ligne.

Exemples de détermination du temps officiel :

Exemple 1	Titulaire : 1'24"72 Doubleur : 1'24"77 Tripleur : 1'24"72	1'24"72
Exemple 2	Titulaire : 27"54 Doubleur : 27"30 Tripleur : 27"52	27"52
Exemple 3	Titulaire : 2'24"33 Doubleur : 2'24"39 Essai C : 2'24"37	2'24"37
Exemple 4	Titulaire : 1'00"21 Doubleur : 1'00"14 Tripleur : 1'00"04 Essai C : 1'00"17	1'00"14
Exemple 5	Titulaire : 59"12 Essai C : 59"37	59"24
Exemple 6	Titulaire : 1'01"21 Doubleur : 1'01"26	1'01"23

Test de connaissance sur la fonction de chronométreur

1. Lorsque 2 des 3 chronométreurs enregistrent le même temps, quel doit être le temps officiel ?

.....

2. Qui peut vérifier que les temps indiqués par les chronométreurs correspondent bien à ceux de leur chronomètres ?

.....

3. En l'absence de chronométrage automatique, combien faut-il de chronométreurs pour homologuer un record régional ?

.....

4. A quel moment le chronométreur doit-il déclencher son chronomètre ?

.....

5. Dans une tentative de record, le chronométreur peut-il déclencher son chronomètre lorsque les pieds du nageur quittent le plot ?

.....

6. Si les temps des 3 chronométreurs d'une même ligne sont différents, quel doit être le temps officiel ?

.....

7. A quel moment le chronométreur doit-il remettre son chronomètre à zéro ?

.....

8. Qui contrôle l'essai des chronomètres ?

.....

9. Lors d'une tentative de record régional, si les 3 chronométreurs sont licenciés à un même club autre que celui du nageur (ou de l'équipe), la performance, si elle est valide, pourra-t-elle être homologuée ?

.....

10. Sur le même couloir, les temps suivants sont enregistrés à l'arrivée de 3 séries successives :

Série 1 : 1'43"65 – 1'43"68

Série 2 : 9'05"17 – 9'04"99 – 9'05"04

Série 3 : 1'00"04' – 1'00"10 – 1'00"04

Donnez pour chacune d'elles le temps officiel.

.....

11. Les temps réalisés par un bénévole en essai chrono comptent-ils dans l'attribution des temps officiels des nageurs ?

.....

12. Un chronométrage semi-automatique est-il considéré comme un chronométrage manuel ?

.....

13. Afin de pouvoir être chronométreur d'une réunion, quels sont les écarts maxima de temps tolérés pour les chronomètres par rapport au temps moyen de l'essai chrono ?

.....

14. Lors d'une tentative de record régional, et pour que la performance puisse être homologuée, les chronométreurs d'une même ligne peuvent-ils appartenir au même club que le nageur ?

.....

15. A l'issue de la course, les chronométreurs doivent-ils inscrire sur la fiche de course :

- Le temps officiel :

- Le temps de chaque chronomètre :

16. Lors de la composition du jury, vous avez été désigné chronométreur. Pouvez-vous proposer une disqualification pour une faute commise par un nageur lors du virage ?

.....

17. Pour qu'une performance réalisée puisse être, le cas échéant, homologuée comme record, combien parmi les chronométreurs, peut-il au maximum y en avoir du même club que le nageur ou de l'équipe ?

.....

Test de connaissance sur la fonction de Juge de virages

1. Vous êtes contrôleur de virages dans un jury sans contrôleurs de virages en chef, et vous jugez qu'un nageur a effectué un virage incorrect. Que devez-vous faire ?

.....

2. Sur quelles épreuves le nageur doit-il être averti par un signal sonore de la proximité de l'arrivée ?

.....

3. A quelle distance de l'arrivée un signal sonore doit-il intervenir dans les épreuves le nécessitant ?

.....

4. Dans une épreuve de 800m, en bassin de 25m, quelle est la première indication que verra le nageur lors de son premier passage ?

.....

5. Où doivent être placés les Juges de virages ?

.....

6. Qui doit présenter à la vue des nageurs le nombre de longueurs restantes ?

.....

7. Vous occupez un poste de contrôleur de virages à l'extrémité opposée à la plage de départ. A partir de quel moment devez-vous vous assurer que le nageur respecte les règles, et ce jusqu'à quand ?

.....

8. Dans quelles épreuves le Juge de virages doit-il indiquer au nageur le nombre de longueur qu'il reste à parcourir ?

.....

9. En présence d'un Juge à l'arrivée, qui doit évaluer la qualité réglementaire des arrivées ?

.....

Test de connaissance sur la fonction de Juge à l'arrivée

1. Dans quelle condition la fonction de Juge à l'arrivée n'est pas nécessaire ?

.....
.....

2. Lorsque le classement donné par les Juges à l'arrivée ne correspond pas à celui établi à l'aide des temps enregistrés (chronométrage manuel et moins de 3 chronométreurs par ligne d'eau), quelle est le jugement qui détermine l'ordre d'arrivée ?

.....
.....

3. Vous êtes Juge à l'arrivée. Lors d'une réunion avec utilisation du chronométrage automatique non défaillant, vous notez l'arrivée suivante :

5 – 6 – 4 – 1 – 7 – 3 – 2 – 8.

Le chronométrage automatique indique :

5 – 4 – 6 – 1 – 3 – 7 – 2 – 8.

Quel est le classement officiel ?

.....
.....

5. L'OFFICIEL « B » DE NATATION COURSE

5.1 Conditions pour passer l'examen d'officiel « B »

- . Etre licencié à la FFN sur le territoire du Comité Régional ou Département organisateur de la session.
- . Etre âgé d'au moins 16 ans à la date de l'examen.
- . Avoir fait acte de candidature auprès du Comité Régional ou Départemental
- . Avoir suivi une réunion de formation.

L'examen d'Officiel « B » porte sur :

- le rôle de chaque membre du jury,
- la connaissance des nages et des règles de virage,
- la validité et les différents modes de chronométrage (prise en compte des temps officiels).

Le titre d'Officiel « B » de Natation Course est décerné aux personnes ayant satisfait aux épreuves suivantes :

1) L'épreuve écrite (épreuve théorique).

Sous le contrôle du Comité Régional ou Départemental, cette épreuve comporte un questionnaire de 55 questions. Toute réponse partielle sera considérée comme fausse, un maximum de 10 mauvaises réponses sera toléré. La validité de cette épreuve est d'un an maximum.

2) Les épreuves pratiques.

Le candidat ayant déjà le titre d'Officiel « C » de Natation devra remplir les fonctions de juge à l'arrivée, de contrôleur de virages coté départ et contrôleur de virages coté opposé au départ (sur autant de compétitions que nécessaires pour juger des différents styles de nage). Ces épreuves devront être assurées pendant l'année de validation, sur une compétition de 25 courses minimum.

L'élève Officiel sera pris en charge par le Juge-Arbitre et le formateur qui devront attester de la réussite ou non de l'épreuve sur la fiche prévue à cet effet. Chacun de ces postes doit être tenu 1 fois sur un minimum de 20 courses. Une fois les épreuves terminées, la fiche sera remise au responsable de la formation de la commission des officiels pour validation.

Le candidat n'ayant pas le titre d'Officiel « C » de Natation devra se soumettre en plus à l'épreuve pratique de chronométrage.

Pour obtenir le titre d'Officiel « B » de Natation Course, le candidat devra être jugé apte dans chaque fonction par l'officiel désigné comme formateur ou titulaire.

3) Validité annuelle.

Deux présences à des compétitions régionales différentes, par saison sportive, sont indispensables pour que la carte d'officiel « B » soit renouvelée pour la saison suivante (½ journée de compétition = 1 présence).

Si ces deux présences n'ont pas été effectuées au cours de la saison précédente, un recyclage est obligatoire, pour la validation de la carte d'officiel « B ».

Un recyclage est néanmoins obligatoire tous les deux ans.

Un officiel ne répondant pas aux critères précédemment énoncés se verra retirer son titre d'officiel. Pour le récupérer, il devra reprendre la procédure depuis le début.

5.2 Comportement de l'Officiel « B »

5.2.1 Recommandations

- Être impartial.
- Être très attentif au signal du Starter.
- Ne pas accompagner un nageur sur le bord du bassin.
- Ne pas être « tatillon » ; en cas de doute, le nageur doit en bénéficier.
- Ne pas encourager ou donner des informations à un nageur (voix ou geste).
- Prendre ses décisions en son âme et conscience, en fonction des directives reçues.
- Pour signaler une infraction au Juge-Arbitre, ne pas attendre la fin de l'épreuve, ne pas oublier de le faire par écrit sur la fiche des fautes en remplissant les diverses rubriques.
- Pour les distances de 800m et 1500m Nage Libre, faire son propre pointage des longueurs.

5.2.2 Bonnes pratiques

Si vous assumez la fonction de chronométreur :

- Vous ne devez assumer que cette fonction sauf consigne particulière du Juge-Arbitre.
- Type de chronomètre utilisé : digital au 1/100ème.
- Place du chronométreur : face au couloir
- Nombre de chronométreur par couloir : 3 (en principe)
- Essai des chronomètres sur invitation du Juge-Arbitre. Durée minimum de 10 minutes. Tolérance admise par rapport au temps moyen de l'essai des chronomètres : +/- 40/100ème.
- Vérifier, avant le début de la course, le nom du nageur ou l'ordre de départ dans un relais.
- Déclenchement du chronomètre au signal du Starter.
- Arrêt du chronomètre à l'arrivée du nageur dès qu'il touche le mur.
- Enregistrement de tous les temps finaux des chronomètres sur le carton d'engagement.
- Prise des temps intermédiaires en fonction des directives du Juge-Arbitre et inscription d'un seul temps au dos du carton d'engagement.
- Attention : des homologations de records peuvent être demandées sur des temps de passage, au premier 50, 100 ou 200 mètres.
- Écrire surtout très lisiblement les chiffres sur la fiche.
- Remise à zéro du chronomètre sur invitation du Juge-Arbitre.
- Contrôle des chronomètres soit par le Juge-Arbitre, soit par le Chef chronométreur.
- Ne permettez pas à un nageur de s'asseoir nonchalamment sur le plot en attendant le départ.
- Soyez libre de vos mouvements, de vos déplacements. Le nageur, en attendant l'ordre du Juge-Arbitre, doit se tenir derrière vous.
- Veuillez à ce que le nageur évacue le bassin par le côté.
- Prévenir immédiatement le Juge-Arbitre si arrêt du chronomètre par erreur.

En chronométrage automatique :

- . Ne pas mettre le pied sur le rebord de la plaque de touche.
 - . Ne pas laisser la « poire » (ou bouton poussoir) sur le plot.
 - . Sachez que, lors d'un départ, les plaques de touche ne sont pas actives selon un délai réglable.
- En bassin de 50 mètres, déclencher le chronomètre au signal lumineux (surtout lors des 50 mètres).

Si vous êtes Juge de virages :

- Soyez libre de vos mouvements.
- Les nageurs qui veulent encourager leurs camarades doivent toujours être derrière vous.
- En aucun cas, ne tolérez que les nageurs ne s'installent à votre place.
- Vous obtiendrez le meilleur jugement en vous positionnant le plus à la verticale du mur au moment du toucher.
- **Jugez le virage depuis sa préparation jusqu'à la reprise de nage.**
- Selon les consignes données par le Juge-Arbitre, indiquez par geste si une faute a été commise.
- Rédigez lisiblement une fiche pour toute infraction constatée et remettez la immédiatement vous-même ou par l'intermédiaire du Juge de virages en Chef, au Juge-Arbitre qui est le seul habilité à disqualifier un nageur.

Côté plots de départ :

- Surveillez la prise des relais (suivants les consignes du Juge-Arbitre).
- Assurez-vous que le nageur finit sa course conformément aux règles en vigueur.
- Prenez sous votre contrôle le nageur dès le départ jusqu'à l'achèvement du premier mouvement de bras.
- Pendant les relais, demandez au nageur ayant terminé sa course de quitter le bassin aussitôt que possible sans gêner tout autre nageur qui n'a pas encore terminé sa course.

A l'extrémité du bassin :

- Indiquez les distances qui restent à parcourir à l'aide des plaques de longueurs pour les épreuves de 800m, 1000m et 1500 m Nage Libre.

6. CONNAISSANCE DES NAGES

Ceci est un résumé, seuls le règlement FINA (et les particularités FFN), le règlement de la compétition et l'annuaire sportif de la saison en cours feront foi au bord du bassin et vous permettront de préparer aux mieux l'examen théorique.

6.1 La Nage Libre :



Style entièrement libre (sauf dans les épreuves de 4 Nages ou relais 4 Nages, où la nage sera différente du Dos, Brasse ou Papillon). Le changement de style de nage à n'importe quel moment de la course est autorisé.

Une partie quelconque du corps doit toucher le mur à chaque virage et à l'arrivée.

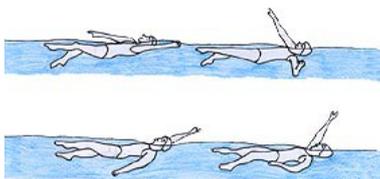
Le nageur peut se tenir debout, mais ne doit pas marcher.

Après le départ et les virages, le corps peut être totalement immergé mais la tête doit avoir brisé la surface de l'eau avant la distance des 15 mètres. Pendant le restant de la course, une partie du corps doit couper la surface de l'eau.

Exemples de fautes :

- . Le nageur n'a pas touché le mur lors du virage.
- . Le nageur se tire à l'aide de la ligne de nage.
- . Marche.
- . Le nageur fait une coulée de plus de 15 mètres lors des départs et des virages.

6.2 Le Dos :



Avant le signal de départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placées sur les poignées de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher les orteils au bord du trop-plein.

Au signal du départ et après chaque virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf lors de l'exécution du virage. La position sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90° par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

Une partie du corps doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres après le départ et chaque virage. Une partie du corps doit couper la surface de l'eau à l'arrivée.

Après le départ et les virages, la tête doit être hors de l'eau après avoir parcouru au maximum 15 mètres sous l'eau.

A l'approche du virage, le nageur peut passer en position ventrale pour réaliser son virage. S'il passe sur le ventre, une immédiate traction du bras ou une immédiate traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Les battements de jambes sont autorisés pendant la traction. Après avoir effectué ses mouvements de bras immédiats, une phase de glisse est possible. Celle-ci doit être effectuée sans le moindre mouvement de jambe.

Une partie quelconque du corps doit toucher le mur lors des virages.

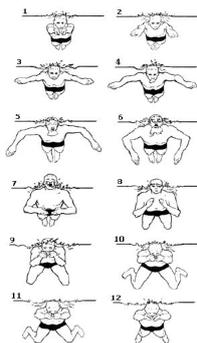
A l'arrivée, les nageurs doivent obligatoirement toucher le mur en étant sur le dos.

Une partie du corps doit couper la surface de l'eau.

Exemples de fautes :

- . Se tirer sur la ligne d'eau.
- . Finir sa course en position ventrale.
- . Ne pas toucher le mur lors des culbutes.
- . Dépasser les 15 mètres autorisés lors des départs et des virages.
- . Lors du virage, lorsque le nageur est sur le ventre, ne pas effectuer immédiatement la traction du bras ou des bras simultanément.
- . Lors de l'exécution du virage ,étant sur le ventre, le nageur effectue des battements de jambes avant d'attaquer l'action du virage.
- . Finir sur le dos complètement immergé.

6.3 La Brasse (nage la plus réglementée) :



A partir de la 1ère traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment.

Tout au long de la course, chaque cycle de nage, comprenant un mouvement de bras, suivi d'un mouvement de jambes, doit être complet. Il ne peut y avoir 2 mouvements de bras ou 2 mouvements de jambes consécutifs. **Au dernier mouvement avant le virage et à l'arrivée, un mouvement de bras non suivi d'un mouvement de jambes est autorisé.**

Tous les mouvements de bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal. Les mains doivent être poussées ensemble en avant et à partir de la poitrine, au

dessous, au niveau ou au-dessus de l'eau.

Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf avant chaque virage, pendant le virage et pour la traction finale à l'arrivée.

Les mains doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau. Elles ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la 1ère traction après le départ et après chaque virage.

Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête doit couper la surface de l'eau avant que les mains ne se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la traction.

Un unique mouvement de dauphin est autorisé (coup de pied de papillon) pendant la submersion totale après le départ et après chaque virage. Ensuite, tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal.

Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive.



Exemple de dissymétrie. La jambe gauche est incorrecte, puisque le pied gauche est tournée vers l'intérieur, provoquant un décalage au niveau des hanches.

Les mouvements **alternés** ou coup de pied de papillon vers le bas ne sont pas autorisés (excepté pendant les virages ou un mouvement de dauphin peut être autorisé).

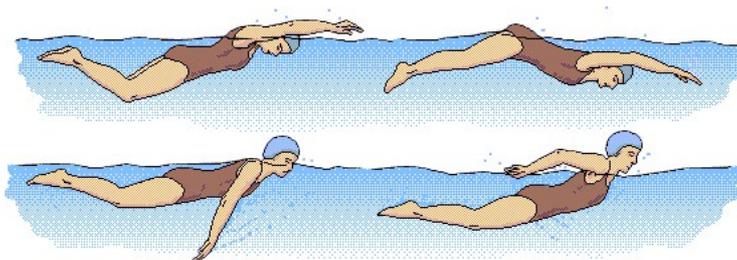
A chaque virage et à l'arrivée, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains **séparées** à n'importe quel niveau de l'eau.



La tête peut être immergée après la dernière traction avant le toucher, à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un certain point pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédent le contact.

Exemples de fautes :

- . Contact d'une seule main au toucher du mur
- . Contact des mains non simultané ou touché des deux mains au contact du mur.
- . Sortie des coudes de l'eau pendant la longueur (nage incorrecte).
- . Double ondulation dans les virages ou au départ.
- . Dissymétrie du mouvement de jambe.

6.4 Le Papillon (nage la plus technique) :

A partir du début de la 1ère traction de bras et après chaque virage, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Sous l'eau, le mouvement de jambes sur le côté est autorisé. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment.

Les 2 bras doivent être amenés en avant **simultanément** au dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière en même temps **sous le niveau de l'eau** tout au long de la course. Les coudes doivent sortir de l'eau à chaque mouvement de bras.

Tous les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas doivent être simultanés.

Les jambes ne doivent pas nécessairement être au même niveau.

Un mouvement de jambe de brasse n'est pas autorisé.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les 2 mains **séparées** à n'importe quel niveau de l'eau.



Au départ et aux virages, le nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau qui doit lui permettre d'atteindre la surface de l'eau. Il est permis de nager complètement immergé sur une distance maximum de 15 mètres avant que la tête ne coupe la surface de l'eau.

Exemples de fautes :

- . toucher du mur de façon non simultanée ou d'une seule main.
- . Mouvement de bras sous l'eau à l'arrivée (ou au virage) pour toucher le mur.

6.5 Le 4 Nages :

Dans les épreuves de 4 nages individuelles, le nageur couvre les 4 styles de nage dans l'ordre suivant : Papillon – Dos – Brasse – Nage Libre.

Dans les épreuves de relais 4 nages, les nageurs couvriront les 4 styles de nage dans l'ordre suivant : Dos – Brasse – Papillon – Nage Libre.

La section Nage Libre comprend n'importe quelle nage autre que le dos, la brasse ou le papillon.

Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique au style de nage concerné. Pour le virage Dos/Brasse, le nageur doit rester en position dorsale.

6.6 Les relais :



Les membres d'une équipe de relais et leur ordre de départ doivent être précisés avant la course. Un membre d'une équipe de relais ne peut concourir que pour une course.

Le fait de ne pas nager dans l'ordre indiqué entraînera la disqualification du relais.

Ordre des nages dans un relais 4 nages : Dos – Brasse – Papillon – Nage Libre. Le terme Nage Libre comprend n'importe quel nage autre que le dos, la brasse ou la papillon.

Pour les relais en Nage Libre, le temps du premier relayeur peut être enregistré comme record personnel.

Les relais mixtes se composent de 2 filles et de 2 garçons. L'ordre est indifférent.

Pour les relais mixtes, la totalité des temps intermédiaires (y compris pour le premier relayeur) ne peuvent être enregistrés comme record et/ou temps d'engagement.

A part le premier relayeur qui doit partir au signal du starter, les nageurs peuvent anticiper leur prise de départ. Le seuil de tolérance est fixé à $-3/100^e$ (la tolérance est fixée par rapport au seuil d'erreur du matériel informatique).

Il est très difficile de juger la qualité des prises de relais. Une prise de relais avec un écart de $+2/100^e$ peut être perçu par le juge comme incorrect. Aussi, les officiels doivent proposer la disqualification que si l'écart est évident.

Pour évaluer au mieux une prise de relais, il faut être placé sur le côté du bassin et regarder entre les deux nageurs (ne pas axer son regard sur les pieds du partant ou sur la main du nageur arrivant).

Les relayeurs, en sortant de l'eau, doivent faire le nécessaire pour ne pas gêner les autres concurrents. Un gêne involontaire peut entraîner une disqualification.

Il est interdit de sauter dans l'eau avant que toutes les équipes aient terminé leur relais.

Si une faute du 2^{ème}, 3^{ème} ou 4^{ème} relayeur entraîne la disqualification du relais, le temps du 1^{er} relayeur pourra tout de même être validé. Sauf pour les relais mixtes, il est essentiel que les chronométrateurs indiquent le temps du 1^{er} relayeur.

Exemple de fautes :

- . Départ anticipé d'un nageur.
- . Non respect de l'ordre de départ des nageurs prévus sur la fiche de course.
- . A l'arrivée, un nageur dont l'équipe a terminé le parcours, saute à l'eau avant que tous les nageurs de toutes les équipes aient terminé leur épreuve.

6.7 Procédures des départs :

Par une série de coups de sifflet brefs, le Juge-Arbitre ordonne aux nageurs de retirer leur vêtement, sauf le maillot de bain.

√. Pour les départ plongés :

Par un long coup de sifflet, le Juge-Arbitre ordonne aux nageurs de prendre position sur les plots de départ. A la commande « A vos marques » du Starter, les nageurs doivent immédiatement prendre une position de départ avec ou moins un pied à l'avant du plot. La position des mains est indifférente.

√. Pour les départs dans l'eau :

Par un long coupe de sifflet, le Juge-Arbitre ordonne aux nageurs d'entrer immédiatement dans l'eau en sautant ou en plongeant. Au 2ème long coup de sifflet, les nageurs doivent prendre immédiatement la position de départ.

Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le départ.

Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié.

Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne sera pas donné et les nageurs restants seront rappelés. Le Juge-Arbitre reprendra la procédure de départ à partir du long coup de sifflet (ou du 2ème long coup de sifflet pour les départs dans l'eau).

Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le ou les nageurs fautifs seront disqualifiés à la fin de la course, sauf en cas de procédure des deux départs ou les nageurs non disqualifiés seront rappelés.

7. INDICATIONS COMPLEMENTAIRES

- **Piscine** : Établissement couvert (25 ou 50 mètres)
- **Bassin** : Établissement de plein air (25 ou 50 mètres)

- Les sigles :



FFN : Fédération Française de Natation



LEN : Ligue Européenne de Natation



FINA : Fédération Internationale de Natation Amateur

- Plaques de longueurs :

Elles sont placées à l'opposé des plots de départ, lors des épreuves Nage Libre de 800 et 1500 mètres, sous la responsabilité des Juges de Virages.

Bassin	Distance en mètres	Longueurs	Affichage des plaques
25 mètres	800	32	31
	1500	60	59
50 mètres	800	16	15
	1500	30	29

NB :

Mode de calcul des nombres à afficher :

Diviser la distance de l'épreuve par 100 (A), définir le nombre de longueurs pour effectuer 100 mètres (B), multiplier A par B et retrancher 1 pour trouver le nombre de longueurs à afficher.

Remarques : Lors de son utilisation, la plaque de longueur ne doit pas être mise dans l'eau. En revanche, le Juge-Arbitre peut demander à ce que les contrôleurs de virage coté départ s'assurent auprès des nageurs du côté où ils veulent que les plaques leur soient montrées.

- Ordre chronologique d'un 4 nages :

√. Individuel : P – D – B – NL

√. Relais 4 Nages : D – B – P – NL (autre que Dos, Brasse ou Papillon)

- Table de cotation :

le temps réalisé par le nageur est converti en points grâce à la table de cotation Natation.

- Titre de « Champion de France » :

Le titre n'est attribué que lors des Championnats de France de Natation.

- Le départ :

Dans les épreuves de Nage Libre, Brasse, Papillon et 4 Nages individuel, le départ s'effectue en plongeant.

Dans les épreuves de Dos et Relais 4 Nages, le départ s'effectue dans l'eau.

- Essai des chronomètres :

Obligatoire avant le début d'une réunion. Il permet de tester le bon fonctionnement des chronomètres et de composer le jury. Il est réalisé à l'initiative du Juge-Arbitre, avec une durée minimum de 10 minutes. Écart maximum toléré pour être chronométreur : 40/100ème par rapport au temps moyen.

- Record de France (RF) :

C'est la meilleure performance établie en bassin de 50 mètres avec un chronométrage automatique, toutes catégories d'âge confondues.

- Meilleure Performance Française (MPF) :

C'est la meilleure performance établie, en bassin de 50 mètres, avec un chronométrage automatique, dans les catégories d'âge déterminé par rapport à l'année civile.

- Le Délégué est désigné par l'autorité en charge de l'organisation de la compétition, il a en charge la composition du jury d'appel et le respect des règlements.

- Le Jury d'appel est composé de 3 membres au minimum (toujours un nombre impair) et est présidé par le délégué de la réunion. Il a en charge l'instruction des réclamations.

- Le commis de course doit rassembler les nageurs avant chaque épreuve à la chambre d'appel. Le commis de course doit signaler au Juge-arbitre toute violation constatée concernant la publicité (article GR 6) et l'absence d'un nageur qui a été appelé.

- Les maillots de bain :

Lors de épreuves de Natation, les compétiteurs doivent porter des maillots de bain d'une pièce pour les hommes et d'une ou deux pièces pour les femmes.

- pour les hommes, il ne doit pas dépasser au dessus du nombril et au dessous des genoux ;
- pour les femmes, il ne doit pas couvrir le cou, ni dépasser au delà des épaules et au dessous des genoux.

Le maillot de bain doit être réalisé dans une matière « textile » exclusivement. Les « fermetures éclair » et autres dispositifs de fermeture ne sont pas autorisés.

- Le bureau de contrôle (secrétariat) :

Il est responsable du contrôle des résultats imprimés depuis l'ordinateur, ainsi que des résultats de temps et de classements de chaque épreuve.

Il doit contrôler les forfaits après les séries, les demi-finales ou les finales.

Il enregistre les résultats sur les formulaires officiels.

Il dresse la liste des records établis ou améliorés au cours de la compétition.

Test de connaissance sur les nages

1. En Brasse, au virage, le nageur peut-il avoir la tête immergée après la dernière traction de bras précédant le toucher du mur .

.....

2. Dans une épreuve de Dos, lorsque le nageur exécute son virage, peut-il se trouver en position ventrale ?

.....

3. En Brasse, à l'arrivée (ou au virage), les mains du nageur doivent-elles toucher le mur :
Simultanément ?
Au même niveau ?
Séparées ?.....

4. Lors d'une épreuve de 400m Nage Libre, l'entraîneur du nageur peut-il demander l'homologation du temps de passage :

Du premier 50m ?
Du premier 100m ?
Du premier 200m ?
Du deuxième 100m ?

5. Dans une épreuve de 4 Nages Individuelle, lors du passage dos/brasse, le nageur peut-il quitter la position sur le dos avant de toucher le mur ?

.....

6. En Nage Libre, le nageur a-t-il l'obligation de toucher le mur avec la main ?

.....

7. En Papillon, au départ et au virage, alors que le nageur est complètement immergé, est-il possible d'onduler sur le côté ?

.....

8. En Papillon, aux virages ou à l'arrivée, les mains du nageur doivent-elles toucher le mur :
Simultanément ?
Au même niveau ?
Séparées ?

9. En Dos, au virage, le nageur doit-il toucher le mur avec la main ?

.....

10. En Dos, au virage, le nageur peut-il faire des battements de jambes après être passé en position ventrale ?

.....

11. En Brasse, au virage, les épaules doivent-elles être obligatoirement parallèles à la surface de l'eau ?

.....

12. En Papillon, au départ et au virage, lorsque le nageur est complètement immergé, le nombre de mouvement d'ondulation est-il limité ?

.....

13. En Dos, au virage, dès que le corps a quitté la position sur le dos, le nageur peut-il exécuter un mouvement propulsif des bras ? Si oui, à quel moment ?

.....

14. Quel est l'ordre chronologique d'une épreuve de 4 Nages Individuelles ?

.....

15. En Nage Libre, lors des virages, le nageur peut-il prendre pied au fond du bassin ?

.....

16. Afin de bénéficier d'une arrivée plus rapide (ou d'un meilleur virage), dans une épreuve Brasse, le nageur peut-il effectuer deux cycles de bras ou de jambes consécutifs ?

.....

17. En Dos, la distance parcourue sous l'eau, après le départ ou le virage, est-elle limitée ?

.....

18. En Papillon, avant que les bras passent au dessus de l'eau, le nombre de mouvements de jambes que peut faire le nageur est-il limité à deux ?

.....

Test de connaissance général

1. Lors d'un départ en Dos, le nageur peut-il accrocher les orteils sur le bord de la goulotte ?
Peut-il avoir les orteils au-dessus de la surface de l'eau ?

.....

2. Dans une épreuve de 800m Nage Libre, en bassin de 50 mètres, quelle sera la première indication chiffrée que doit afficher le contrôleur de virages placés à l'extrémité du bassin ?

.....

3. Où doivent être placés les contrôleurs de virages ?

.....

4. Au long coup de sifflet du Juge-Arbitre, les nageurs montent sur le plot. Les pieds peuvent-ils alors être sur la partie arrière du plot ?

.....

5. En épreuve Dos, comment les nageurs doivent-ils effectuer leur départ ?

.....

6. Dans une épreuve de 1500m Nage Libre, en bassin de 50 mètres, après avoir parcouru 1000m, quelle est l'indication que verra le nageur lors de son prochain virage ?

.....

7. Quelle est la durée minimum de l'essai des chronomètres ?

.....

8. Quel est l'écart maximum toléré par rapport au temps moyen lors des essais ?

.....

9. Lorsque le premier relayeur établit un nouveau record, et que l'un de ses équipiers effectue une mauvaise prise de relais, entraînant la disqualification du relais, la performance réalisée par le 1^{er} relayeur sera-t-elle homologuée ?

.....

10. Le temps du chronométrage automatique a-t-il priorité par rapport aux temps des chronos manuels ?

.....

11. Que signifient les sigles L.E.N. et F.I.N.A. ?

.....

12. Pour l'homologation d'une Meilleure Performance Française, ou d'un record départemental ou régional, le chronométrage manuel (3 chronométreurs par ligne) est-il valable ?

.....

13. Pour les épreuves de Nage Libre, Brasse ou Papillon, comment s'effectue le départ ?

.....

14. Un chronométreur (ou un officiel) peut-il au cours de la réunion donner des informations de la voix ou par geste à un nageur pendant le déroulement d'une épreuve ?

.....

15. Quelle est la différence entre un chronométrage automatique et un chronométrage semi-automatique ?

.....

16. Quelle est la fonction de l'Officiel « C » ?

.....

17. Dans le cas de la présence et du bon fonctionnement d'un chronométrage semi-automatique, d'un chronométrage manuel et d'un chronométrage automatique, établissez l'ordre d'utilisation pour la détermination du temps officiel.

.....

18. Qui contrôle l'essai des chronomètres ?

.....

19. Un officiel peut-il participer à un jury s'il n'a pas renouvelé sa licence pour la saison en cours ?

.....
20. En chronométrage manuel, qui peut contrôler l'exactitude du temps inscrit sur la fiche avec le temps que marque le chronomètre ?

.....
21. Quel est l'officiel qui a autorité pour disqualifier un nageur ?

.....
22. Qui donne le départ d'une course ?

.....
23. Un officiel se montre défaillant. Qui peut le relever de sa fonction ?

.....
24. Quel est l'âge minimum pour être :

. Officiel « C » ?

. Officiel « B » ?

. Officiel « A » ?

.....
25. Quel est l'ordre chronologique des nages dans un relais 4 Nages ?

.....
26. Qu'appelle-t-on chronométrage semi-automatique ?

.....
27. Avant le début d'une réunion sportive, quel est l'officiel qui donne des directives ou des instructions particulières ?

.....
28. A l'arrivée d'une série, les 3 chronomètres d'une même ligne ont des temps différents. Quel temps devra être inscrit sur la fiche ?

.....
29. Dès l'enregistrement du temps d'arrivée sur la fiche, le chronométrateur peut-il remettre son chronomètre à zéro ?

.....
30. Un officiel « C » peut -il assumer la fonction de Juge à l'arrivée ?

.....
31. En Nage Libre, le nageur doit-il obligatoirement faire la distance en crawl ?

.....
32. Quel est le commandement préparatoire que donne le Starter pour que les nageurs prennent la position de départ ?

.....
33. La fonction de Juge à l'arrivée est-elle toujours obligatoire ? Donnez un exemple.

.....
34. Qui doit surveiller la prise de relais ?

.....
35. En chronométrage manuel, combien faut-il de chronométreurs pour qu'un record régional soit homologué ?

.....
36. En cas d'incertitude de jugement, le nageur peut-il bénéficier du doute ?

.....
37. Lors d'une épreuve de 800m ou 1500m Nage Libre, à quelle distance le Juge de virages, placé côté plots, doit-il donner au nageur un signal d'avertissement pour lui signaler que l'arrivée est proche ?

.....
38. A quel moment les chronométreurs mettent-ils en fonction leur chronomètre ?

.....
39. Qu'appelle-t-on chronométrage automatique ?

.....
40. Quelles sont les fonctions que peut assurer un officiel « B » ?

NOTES PERSONNELLES