

# RÈGLEMENTS SPORTIFS

---

# NATATION

## SPORT ADAPTÉ



Règlements applicables jusqu'au  
**31 août 2021**

version actualisée en mars 2018

# SOMMAIRE

<b>PROPOS INTRODUCTIF .....</b>	<b>4</b>
<b>A. BUT DES REGLEMENTS .....</b>	<b>4</b>
1 - Modification des Règlements .....	4
2 - L'accès à la compétition .....	4
<b>ARTICLE 1 - REGLEMENTATION DES COMPETITIONS OFFICIELLES .....</b>	<b>5</b>
<b>A - LES CATEGORIES D'AGES.....</b>	<b>5</b>
<b>REGLEMENT 21 ANS ET PLUS .....</b>	<b>6</b>
<b>A - CLASSE AB (21 ANS ET PLUS) .....</b>	<b>6</b>
1 - Grille AB de référence .....	7
<b>B - CLASSE BC (21 ANS ET PLUS) .....</b>	<b>8</b>
1 - Grille BC de référence .....	9
<b>C - CLASSE CD (21 ANS ET PLUS).....</b>	<b>10</b>
1 - Grille CD de référence .....	11
<b>LA COUPE DE FRANCE DES REGIONS OU DES ZONES.....</b>	<b>13</b>
<b>REGLEMENT JEUNES - MOINS DE 21 ANS .....</b>	<b>14</b>
<b>A - CLASSE AB (MOINS DE 21 ANS) .....</b>	<b>14</b>
<b>B - CLASSE BC (MOINS DE 21 ANS) .....</b>	<b>15</b>
<b>C - CLASSE CD (MOINS DE 21 ANS) .....</b>	<b>16</b>
<b>COUPE DE FRANCE JEUNES .....</b>	<b>17</b>
1 - Courses par équipe en relais : 12 X 50 mètres Nage Libre .....	17
<b>ARTICLE 2 - REGLEMENT TECHNIQUE DES NAGES .....</b>	<b>18</b>
<b>A - ARTICLE 2-1 : DEPARTS .....</b>	<b>18</b>
1 - Classe AB .....	18
2 - Classe BC .....	18
3 - Classe CD .....	19
<b>B - ARTICLE 2-2 : COURSE ET ARRIVEE .....</b>	<b>19</b>
1 - Classe AB, BC et CD .....	19
2 - Spécificités AB .....	20
<b>ARTICLE 3 - CODIFICATIONS DES NAGES .....</b>	<b>21</b>
<b>A - ARTICLE 3 - 1 : NAGE LIBRE (INAS) .....</b>	<b>21</b>
Article 3 - 2 : STYLE CRAWL .....	21

Article 3 - 3 : ALTERNE (Epreuve uniquement Régionale).....	21
Article 3 - 4 : DOS (INAS).....	21
Article 3 - 5 : STYLE DOS.....	22
Article 3 - 6 : NAGE DORSALE (Epreuve uniquement Régionale).....	22
Article 3 - 7 : SIMULTANE (Epreuve uniquement Régionale) .....	22
Article 3 - 8 : BRASSE (INAS) .....	22
Article 3 - 9 : STYLE BRASSE.....	23
Article 3 - 10 : PAPILLON (INAS) .....	23
Article 3 - 11 : STYLE PAPILLON .....	23
Article 3 - 12 : STYLE CRAWL/DOS.....	23
Article 3 - 13 : QUATRE NAGES (INAS).....	24
Article 3 - 14 : COMBINE.....	24
Article 3 - 15 : 6 MINUTES NAGES-HYBRIDES.....	24

## **ARTICLE 4 - TESTS DE NATATION POUR CHAQUE CLASSE AB/ BC/CD ..... 25**

<b>A - POUR LES CLASSES BC / CD : LE SAUV'NAGE. ....</b>	<b>25</b>
<b>B - POUR LA CLASSE AB : EXPLORA'NAGE. ....</b>	<b>26</b>

## **ARTICLE 5 - REGLEMENTATION DES OFFICIELS D'UNE COMPETITION ..... 27**

<b>A - CONSTITUTION D'UN JURY .....</b>	<b>27</b>
<b>B - COMMISSION D'APPEL .....</b>	<b>27</b>
<b>C - LE SUPERVISEUR (INFORMATIQUE) .....</b>	<b>27</b>

## **ARTICLE 6 - REGLEMENTATION DE LA DIRECTION D'UNE COMPETITION ..... 28**

<b>A - REPARTITION DANS LES SERIES ET FINALES .....</b>	<b>28</b>
1 - Pour la classe AB.....	28
2 - Pour la classe BC.....	28
3 - Pour les CD .....	28
4 - Dans les séries.....	28
5 - Ordre d'attribution des couloirs .....	29
6 - Dans les Finales.....	29
7 - Procédures de classements .....	29
8 - Barrages (CD et BC pour le repêchage).....	29
9 - Réclamations .....	29
10 - Records de France.....	30



<b>ARTICLE 7 – CAHIER DES CHARGES POUR L'ORGANISATION DE COMPETITION REGIONALE .....</b>	<b>32</b>
<b>A - STRUCTURE ET AMENAGEMENTS DU BASSIN .....</b>	<b>32</b>
1 - Structure du bassin .....	32
2 - Structure d'accueil .....	32
<b>B - BESOINS HUMAINS .....</b>	<b>32</b>
<b>C - OBLIGATIONS DE LA LIGUE .....</b>	<b>33</b>

# Propos introductif

## A. But des Règlements

Les règlements fixent les règles précises du déroulement des rencontres compétitives, organisées sous l'égide de la **Fédération Française du Sport Adapté (F.F.S.A.)**.

Le présent règlement doit être appliqué lors de chaque compétition du Sport Adapté en Natation. La finalité de cette codification est de permettre la **meilleure expression sportive** de tout nageur, en fonction de **ses capacités**, dans des conditions garantissant **sa sécurité**.

Les règlements de références sont ceux appliqués par la **Fédération Internationale pour les personnes déficientes intellectuelles (I.N.A.S.)** et/ou par le **Comité International Paralympique (I.P.C.)**

### 1 - Modification des Règlements

Les règlements sont valables pour **l'olympiade 2017- 2021**.

Les règlements peuvent évoluer en cours d'olympiade en fonction des évolutions des règlements internationaux de références cités ci-dessus. De plus, la Commission Sportive Nationale de Natation se réserve le droit d'apporter des compléments aux règlements sportifs, à titre expérimental, pour des durées limitées au cours de l'olympiade. Ces compléments seront publiés sur le site internet de la Fédération Française du Sport Adapté.

### 2 - L'accès à la compétition

Les sportifs licenciés inscrits dans le système compétitif de la FFSA sont classés par le biais de tests en référence aux quatre domaines de compétences, dans des « classes » homogènes AB, BC et CD.

Les tests de natation sont

- Le « Sauv'Nage » pour les nageurs de classes BC et CD
- L'« Explorance » pour les nageurs de la classe AB

Ces tests seront mis en place sous l'autorité d'une Ligue Sport Adapté. Ils pourront évoluer en fonction du niveau et du bilan observé à la fin de la première année d'olympiade. Les tests sont mis en œuvre sous la responsabilité d'un évaluateur certifié par la Fédération Française du Sport Adapté et à jour de sa licence.

Les organisateurs peuvent être :

- La Ligue Sport Adapté
- Un Comité Départemental Sport Adapté
- Une structure affiliée à la Fédération Française du Sport Adapté.

Suite à la réussite du test « Sauv'Nage » ou « Explorance », la Ligue Sport Adapté transmettra un diplôme attestant de la réussite au test.

Pour permettre l'accession d'un nageur aux Championnats de France, celui-ci devra avoir réalisé les minimas requis. Les résultats devront être validés par la Ligue du Sport Adapté qui les transmettra à la Commission Sportive Nationale.

---

# Article 1 - Règlementation des Compétitions Officielles

---

Les nageurs sont classés par catégorie d'âges, par sexe et par classe (AB/BC et CD) et doivent être préparés aux compétitions dans une logique de réussite et de performance.

## A - Les Catégories d'Âges.

Les catégories d'âges sont définies de la façon suivante :

L'âge à prendre en compte est celui au 1er janvier de l'année sportive en cours.

CATEGORIES	Moins de 14 ans	Moins de 18 ans	Moins de 21 ans	21 ans et plus	Plus de 40 ans
------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	-------------------

Merci de vous référer aux règlements généraux.

# Règlement 21 ans et plus

## A - Classe AB (21 ans et plus)

<b>Besoin d'adaptation</b>	<b>Les nageurs de cette classe ont besoin d'être dans le concret</b>	
<b>Tests</b>	<b>Explorance</b>	
<b>Format de la compétition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les premiers qui ont touché le mur de chaque série remportent un bracelet de finaliste et disputent la finale</li> <li><b>Série à « l'australienne » sans repêchage</b> pour la classe AB – les nageurs les plus rapides sont répartis dans l'ensemble des séries. (si 4 séries, le plus rapide sera dans la 4ème série, le 2ème dans la 3ème série, le 3ème dans la 2ème série, le 4ème dans la 1ère série, le 5ème dans la 4ème série, etc....)</li> <li>Les organisateurs des rencontres compétitives doivent déterminer le nombre de finalistes (pour une même épreuve) en fonction du nombre de couloirs du bassin. Exemple : pour un bassin de 8 couloirs (8 finalistes), si vous avez 20 nageurs, vous constituerez 4 séries de 5 nageurs. Les 2 premiers de chaque série se qualifient pour la finale et le vainqueur de la finale remporte le titre de champion.</li> </ul>	
<b>Parcours de qualification</b>	<p>En référence aux règlements généraux, le parcours de qualification se fera en rencontre de zone :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les <b>trois premiers de chaque épreuve seront qualifiés pour le Championnats de France.</b></li> <li>Le <b>nombre d'épreuves par nageur</b> étant limité en championnat de zone, le nageur s'étant qualifié sur au moins trois épreuves, pourra s'engager, au maximum, sur six épreuves aux championnats de France</li> <li>En plus chaque ligue peut organiser une compétition qualificative en prenant en compte la grille de référence, facilitant la préparation des nageurs pour les Championnats de France et favoriser le développement de l'activité sur son territoire.</li> </ul> <p><b>Dérogation</b> possible par la ligue pour participer à une compétition qualificative dans une autre zone.</p>	
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moins de 21 ans qualifiés sur les Championnats de France jeunes</li> <li>Senior 21 ans et plus</li> <li>Vétéran + de 40 ans</li> </ul>	
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage Libre (INAS) : 50, 100, 200</li> <li>Style Dos (FFSA) : 50, 100</li> <li>Style brasse (FFSA) : 50, 100</li> <li>Style papillon (FFSA) : 50</li> </ul>	<p>L'appellation « style » indique une adaptation de la nage. (Cf codification des nages)</p>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats régionaux</b>	<p>Les épreuves seront choisies par les organisateurs, dans la liste proposée par le règlement, sans obligation d'avoir le même programme que les « France ».</p> <p>Epreuves proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nage Libre (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>Style Dos (FFSA) : 25, 50, 100, 200</li> <li>Style brasse (FFSA) : 25, 50, 100, 200</li> <li>Style papillon (FFSA) : 25, 50, 100</li> </ul>	

Les nageurs seront qualifiés pour les Championnats de France sur les épreuves nagées en zone uniquement

Création d'un niveau régional en proposant les épreuves suivantes :

- Alterné (FFSA) : 25, 50
- Simultané (FFSA) : 25, 50
- Dorsal (FFSA) : 25, 50

### **1 - Grille AB de référence**

La grille de référence permet de qualifier les nageurs au championnat de France lors du championnat régional pour les AB. Pour cela il faut réaliser un temps inférieur à celui de la grille dans une épreuve. Le nageur sera alors qualifié dans cette épreuve. Si il réalise 3 temps inférieur au temps de la grille dans trois épreuves différentes il pourra, si il le désire en nager 3 autres lors du championnat de France.

Attention les AB doivent en priorité se qualifier à la place en championnat de zone (être dans les trois premier)

### **Grille pour les compétitions régionales en bassin de 25 m**

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétérán	Sénior		Senior	Vétérán
1'40''00	1'30''00	50 Nage Libre	1'30''00	1'40''00
4'58''70	3'32''31	100 Nage Libre	3'32''31	3'44''24
06'35''00	06'00''00	200 Nage Libre	05'30''00	06'00''00
2'45''00	2'41''74	50 Style Dos	2'30''94	2'45''00
5'00''00	5'00''00	100 Style Dos	5'00''00	5'00''00
5'38''96	5'38''96	100 Style Brasse	5'38''96	5'38''96
2'00''00	1'50''00	50 Style Brasse	1'50''00	2'00''00
01'42''00		50 Style Papillon	01'18''00	

### **Grille pour les compétitions régionales en bassin de 50 m**

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétérán	Sénior		Senior	Vétérán
1'42''00	1'32''00	50 Nage Libre	1'32''00	1'42''00
5'00''70	3'33''91	100 Nage Libre	3'33''91	3'45''84
06'38''40	06'03''40	200 Nage Libre	05'33''40	06'03''40
2'47''00	2'42''74	50 Style Dos	2'31''94	2'47''00
5'10''00	5'10''00	100 Style Dos	5'10''00	5'10''00
5'40''96	5'40''96	100 Style Brasse	5'40''96	5'40''96
2'02''00	1'52''00	50 Style Brasse	1'52''00	2'02''00
01'42''00		50 Style Papillon	01'18''00	



## B - Classe BC (21 ans et plus)

<b>Besoin d'adaptation</b>	<b>Le nageur de cette classe est, ancré dans le réel, capable de s'orienter, d'interagir dans des relations privilégiées, d'élaborer des stratégies simples d'action.</b>	
<b>Test</b>	<b>Sauv'nage</b>	
<b>Format de la compétition</b>	<p><b>Série à « l'australienne » avec repêchage pour la classe BC</b></p> <p>Les nageurs les plus rapides sont répartis dans l'ensemble des séries. (si 4 séries, le plus rapide sera dans la 4ème série, le 2ème dans la 3ème série, le 3ème dans la 2ème série, le 4ème dans la 1ère série, le 5ème dans la 4ème série, etc.</p> <p>Le 1er, 2ème ou 3ème de chaque série sont qualifiés pour la finale et si le nb de série ne délivre pas assez de finaliste les nageurs les plus rapides seront qualifiés pour la finale. Le vainqueur de la finale remporte le titre de champion.</p>	
<b>Parcours de qualification</b>	<p>La qualification pour le Championnats de France se fera avec une grille de référence sur chaque épreuve lors des Championnats de zone.</p> <p><b>Le nombre d'épreuves par nageur</b> étant limité en championnat de zone, le nageur s'étant qualifié sur au moins trois épreuves, pourra s'engager, au maximum, sur six épreuves aux championnats de France</p> <p>Dérogation possible par la ligue pour participer à une compétition qualificative dans une autre zone.</p>	
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 21 ans qualifiés au Championnats de France jeunes</li> <li>• Senior 21 ans et plus</li> <li>• Vétéran + de 40 ans</li> </ul>	
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<p>Cf. grille minima « classe » BC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage Libre (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>• Dos (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>• Style Crawl-dos (FFSA) : 100</li> <li>• Style brasse (FFSA) : 50, 100</li> <li>• Papillon (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>• Combiné (pap, dos, Style-brasse, nage différente des trois précédentes) : 200</li> </ul> <p><b>Nb d'épreuves par nageur</b> : illimité en fonction des qualifications en Championnats de zone</p>	<p>L'appellation « style » indique une adaptation de la nage. (Cf codification des nages) - Aménagement pour annoncer la dernière longueur. (à partir des 200 m - on annonce le dernier 50 m ou dernier aller-retour)</p>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats régionaux</b>	<p>Les épreuves seront choisies par les organisateurs, dans la liste proposée par le règlement, sans obligation d'avoir le même programme que les « Frances ».</p> <p>Le format de la compétition doit être repris.</p> <p><b>Epreuves proposées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage Libre (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>• Dos (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>• Papillon (INAS) : 25, 50 et 100</li> <li>• Style-brassé (FFSA) : 25, 50 et 100</li> <li>• Style Crawl/dos (FFSA) : 50, 100, 200</li> <li>• Combiné 4 nages (FFSA) : (pap, dos, Style-brasse, nages différentes des trois précédentes) : 100, 200</li> </ul> <p>Création d'un niveau régional en proposant les épreuves suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterné (FFSA) : 25, 50</li> <li>• Simultané (FFSA) : 25, 50</li> <li>• Dorsal (FFSA) : 25, 50</li> </ul>	

## 1 - Grille BC de référence

La grille de référence permet de qualifier les nageurs au championnat de France lors du championnat de zone pour les BC. Pour cela il faut réaliser un temps inférieur à celui de la grille dans une épreuve. Le nageur sera alors qualifié dans cette épreuve. Si il réalise 3 temps inférieur au temps de la grille dans trois épreuves différentes il pourra, si il le désire en nager 3 autres lors du championnat de France.

### Grille pour les compétitions de zone en bassin de 25 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
01'36''00		50 Nage Libre	01'21''00	01'27''00
02'54''00	02'52''00	100 Nage Libre	02'38''00	
06'35''00	06'00''00	200 Nage Libre	05'30''00	06'00''00
01'57''00		50 Dos	01'37''00	
03'22''00		100 Dos	03'10''00	
05'30''00		200 Dos	05'28''00	
01'53''00	01'50''00	50 Style Brasse	01'47''00	01'52''00
03'42''00	02'58''00	100 Style Brasse	02'50''00	03'40''00
01'42''00		50 Papillon	01'18''00	
Ouvert		100 Papillon	Ouvert	
Ouvert		200 Papillon	Ouvert	
04'00''00	03'00''00	100 Style Crawl/dos	03'00''00	03'30''00
Ouvert		200 Combiné	Ouvert	

### Grille pour les compétitions de zone en bassin de 50 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
01'37''00		50 Nage Libre	01'22''00	01'28''00
02'56''00	100 Nage Libre	100 Nage Libre	02'40''00	
06'38''00	200 Nage Libre	200 Nage Libre	05'33''00	06'03''00
01'58''00		50 Dos	01'38''00	
03'23''50		100 Dos	03'11''50	
05'33''00		200 Dos	05'31''00	
01'54''50	50 Style Brasse	50 Style Brasse	01'48''50	01'53''50
03'45''00	100 Style Brasse	100 Style Brasse	02'53''00	03'43''00
01'42''00		50 Papillon	01'18''00	
Ouvert		100 Papillon	Ouvert	
Ouvert		200 Papillon	Ouvert	
04'03''00	03'03''00	100 Style Crawl/dos	03'03''00	03'33''00
Ouvert		200 Combiné	Ouvert	

## C - Classe CD (21 ans et plus)

<b>Besoin d'adaptation</b>	<b>Le nageur est capable de comprendre, de sélectionner et d'utiliser des informations pertinentes, d'élaborer des stratégies, de tenir un rôle dans le groupe, de faire preuve d'abstraction et de créativité</b>	
<b>Test</b>	<b>Sauv'nage</b>	
<b>Format de la compétition</b>	Mise en place d'un système de série classique ou les 8 premiers temps de l'ensemble des séries se qualifient pour la finale et le vainqueur de la finale remporte le titre de champion de France	
<b>Parcours de qualification</b>	<p>La qualification pour le CF se fera avec une grille de référence sur chaque épreuve lors des Championnats de zone.</p> <p>Le <b>nombre d'épreuves par nageur</b> étant limité en championnat de zone, le nageur s'étant qualifié sur au moins trois épreuves, pourra s'engager, au maximum, sur six épreuves aux championnats de France</p> <p><b>Dérogation</b> possible par la ligue pour participer à une compétition qualificative dans une autre zone.</p>	
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 21 ans qualifiés par le Championnats Jeunes.</li> <li>• Senior 21 ans et plus</li> <li>• Vétéran + de 40 ans</li> </ul>	
<b>Epreuves ouvertes et qualificatives aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage Libre (INAS) : 50, 100, 200, 400 (repère), 800 et 1500</li> <li>• Dos (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>• Papillon (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>• Brasse (INAS) : 50, 100 et 200</li> <li>• 4 nages (INAS) : 200, 400</li> </ul> <p><b>Nb d'épreuves par nageur</b> : illimité en fonction des qualifications en rencontre de zone.</p>	Aménagement pour annoncer la dernière longueur. (à partir des 200 m- on annonce le dernier 50 m ou dernier aller-retour)-
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats régionaux</b>	<p>Les épreuves seront choisies par les organisateurs, dans la liste proposée par le règlement, sans obligation d'avoir le même programme que les « Frances ».</p> <p>Le format de la compétition doit être repris.</p> <p><b>Epreuves proposées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage Libre (INAS) : 25, 50, 100, 200, 400, 800 et 1500</li> <li>• Dos (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>• Papillon (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>• Brasse (INAS) : 25, 50, 100 et 200</li> <li>• 4 nages (INAS) 100, 200, 400</li> </ul> <p><b>Création d'un niveau régional en proposant les épreuves suivantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterné (FFSA) : 25, 50</li> <li>• Simultané (FFSA) : 25, 50</li> <li>• Dorsal (FFSA) : 25, 50</li> </ul>	

## 1 - Grille CD de référence

La grille de référence permet de qualifier les nageurs au championnat de France lors du championnat de zone pour les CD. Pour cela il faut réaliser un temps inférieur à celui de la grille dans une épreuve. Le nageur sera alors qualifié dans cette épreuve. Si il réalise 3 temps inférieur au temps de la grille dans trois épreuves différentes il pourra, si il le désire en nager 3 autres lors du championnat de France.

### Grille pour les compétitions de zone en bassin de 25 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
01:19,0	01:03,0	<b>50 Nage Libre</b>	0'53''00	01:08,0
02:48,0	02:14,0	<b>100 Nage Libre</b>	01:54,0	02:26,0
05:50,0	04:40,0	<b>200 Nage Libre</b>	04:00,0	05:08,0
12:46,0	10:13,0	<b>400 Nage Libre</b>	08:53,0	11:23,0
17:00,0	16:00,0	<b>800 Nage Libre</b>		
		<b>1500 Nage Libre</b>	24:50,0	25:30,0
01:35,0	01:19,0	<b>50 Dos</b>	1 :07,00	01:26,0
03:18,0	02:39,0	<b>100 Dos</b>	02:20,0	02:59,0
07:40,0	06:08,0	<b>200 Dos</b>	05:32,0	07:05,0
01:25,0	01:08,0	<b>50 Brasse</b>	0'59''00	01:16,0
03:13,0	02:34,0	<b>100 Brasse</b>	02:18,0	02:57,0
06:30,0	05:12,0	<b>200 Brasse</b>	04:40,0	05:58,0
01:25,0	01:08,0	<b>50 Papillon</b>	0'57''00	01:13,0
03:20,0	02:40,0	<b>100 Papillon</b>	02:18,0	02:57,0
06:40,0	05:20,0	<b>200 Papillon</b>	04:36,0	05:53,0
06:59,0	05:35,0	<b>200 4 Nages</b>	04:32,0	05:48,0
14:10,0	11:30,0	<b>400 4 Nages</b>	09:12,0	12:00,0

## Grille pour les compétitions de zone en bassin de 50 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
01:20,0	01:04,0	<b>50 Nage Libre</b>	0'53''70	01:09,0
02:50,0	02:16,0	<b>100 Nage Libre</b>	01:56,0	02:28,0
05:53,5	04:43,5	<b>200 Nage Libre</b>	04:03,5	05:11,5
12:54,0	10:21,0	<b>400 Nage Libre</b>	09:01,0	11:31,0
17:16,0	16:16,0	<b>800 Nage Libre</b>		
		<b>1500 Nage Libre</b>	25:20,0	26:00,0
01:36,0	01:20,0	<b>50 Dos</b>	1 :08,00	01:27,0
03:20,0	02:40,5	<b>100 Dos</b>	02:21,5	03:00,5
07:43,5	06:11,5	<b>200 Dos</b>	05:35,5	07:08,5
01:26,0	01:09,0	<b>50 Brasse</b>	01:00,0	01:17,0
03:15,0	02:36,0	<b>100 Brasse</b>	02:20,0	02:59,0
06:35,0	05:17,0	<b>200 Brasse</b>	04:45,0	06:03,0
01:26,0	01:09,0	<b>50 Papillon</b>	0'58''00	01:14,0
03:22,0	02:41,5	<b>100 Papillon</b>	02:19,5	02:59,0
06:43,0	05:23,0	<b>200 Papillon</b>	04:39,0	05:56,0
07:02,5	05:38,5	<b>200 4 Nages</b>	04:35,5	05:51,5
14:18,0	11:38,0	<b>400 4 Nages</b>	09:20,0	12:08,0

---

# La coupe de France des régions ou des zones

---

Les régions engagées peuvent présenter plusieurs équipes de 8 à 10 nageurs maximum participant à deux relais.

Les relais peuvent être composés de nageurs de différents clubs d'une même région.

Les régions ayant moins de huit nageurs peuvent se regrouper pour engager une équipe.

Seuls deux nageurs sont autorisés à participer aux deux relais.

La composition du relais doit comprendre au minimum :

- **Deux féminines**
- **Des nageurs issus de deux classes différentes**

**Les épreuves :**

- 6 x 50 mètres Nage-Libre.
- 4 x 100 mètres Style Crawl/Dos

# Règlement Jeunes - Moins de 21 ans

## A - Classe AB (Moins de 21 ans)

<b>Besoin d'adaptation</b>	Les nageurs de cette classe ont besoin d'être dans le concret
<b>Test</b>	<b>Explorance</b>
<b>Format de la compétition</b>	Les premiers qui ont touché le mur de chaque série remportent un bracelet de finaliste. (Idem adulte).  Les nageurs se qualifient pour <b>la même course dans la même épreuve pour la finale.</b>
<b>Parcours de qualification</b>	<b>Pour participer au France jeunes</b> , il faut avoir nagé au moins une épreuve dans le respect du règlement FFSA natation lors <b>d'une compétition au moins de zone.</b>  <b>Pour se qualifier au France grand bassin</b> , seuls les trois premiers de chaque épreuve se qualifient lors des France jeunes <b> dans la même nage </b> sur les distances de leur choix (pour les moins de 21 ans et les moins de 18 ans)  <b>Dérogation</b> possible par la ligue pour participer à une compétition qualificative dans une autre zone.
<b>Catégories d'âge jeunes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 14 ans</li> <li>• 14 ans / 17 ans</li> <li>• 18 ans / 20 ans</li> </ul>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moins de 14 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25 Style Crawl, 25 Style brasse, 25 Style Dos</li> </ul> </li> <li>• <b>14 ans / 17 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50 Nage Libre, 50 Style Crawl, 50 Style brasse, 50 Style Dos</li> </ul> </li> <li>• <b>18 ans / 20 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 100 Nage Libre, 100 Style crawl, 100 Style brasse, 100 Style Dos</li> </ul> </li> </ul>

## B - Classe BC (Moins de 21 ans)

<b>Besoin d'adaptation</b>	<b>Le nageur de cette classe est, ancré dans le réel, capable de s'orienter, d'interagir dans des relations privilégiées, d'élaborer des stratégies simples d'action.</b>
<b>Test</b>	<b>Sauv'nage</b>
<b>Format de la compétition</b>	<p>Le nageur qui touche en premier gagne le titre ou sa place pour la finale. Il peut comprendre qu'il y aura plusieurs étapes à l'accession au titre, mais sa qualification doit être identifiable dans l'instant.</p> <p>Mise en place d'un système de série à « l'américaine ». Les premiers ou deux premiers de chaque série se qualifie pour la finale. Le nombre de finaliste sera complété par les meilleurs chronos non qualifiés (repêchage). Pour cela, les séries seront composées avec les meilleurs temps d'engagement répartis dans l'ensemble des séries.</p>
<b>Parcours de qualification</b>	<p><b>Pour participer au France Jeunes</b>, il faut avoir nagé au moins une épreuve dans le respect du règlement FFSA natation lors d'une compétition au moins de zone.</p> <p><b>Pour se qualifier au France grand bassin</b>, seuls les trois premiers de chaque épreuve se qualifient lors des France Jeunes dans la même nage, sur les distances de leur choix (pour les moins de 21 ans et les moins de 18 ans).</p> <p><b>Dérogation</b> possible par la ligue pour participer à une compétition qualificative dans une autre zone.</p>
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 14 ans</li> <li>• 14 ans / 17 ans</li> <li>• 18 ans / 20 ans</li> </ul>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moins de 14 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25 Nage Libre, 100 Nage Libre, 100 combiné, 50 Dos, 25 Papillon et 25 Style Brasse</li> </ul> </li> <li>• <b>14 ans / 17 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50 Nage Libre, 200 Nage Libre, 100 Combiné, 100 Dos, 50 Papillon et 50 Style brasse</li> </ul> </li> <li>• <b>18 ans / 20 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50 Nage Libre, 200 Nage Libre, 200 Combiné, 100 Dos, 100 Papillon et 100 Style brasse</li> </ul> </li> </ul>



## C - Classe CD (Moins de 21 ans)

<b>Besoin d'adaptation</b>	Le nageur est capable de comprendre, de sélectionner et d'utiliser des informations pertinentes, d'élaborer des stratégies, de tenir un rôle dans le groupe, de faire preuve d'abstraction et de créativité.
<b>Test</b>	<b>Sauv'nage</b>
<b>Format de la compétition</b>	Mise en place d'un système de série classique ou les 8 premiers temps de l'ensemble des séries se qualifient pour la finale et le vainqueur de la finale remporte le titre de champion de France
<b>Parcours de qualification</b>	<p><b>Pour participer au France Jeunes</b>, il faut avoir nagé au moins une épreuve dans le respect du règlement FFSA natation lors d'une compétition au moins de zone.</p> <p><b>Pour se qualifier au France grand bassin</b>, seuls les trois premiers de chaque épreuve se qualifient lors des Championnats de France Jeunes dans la même nage sur les distances de leur choix (pour les moins de 21 ans et les moins de 18 ans).</p> <p><b>Dérogation</b> possible par la ligue pour participer à une compétition qualificative dans une autre zone.</p>
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 14 ans</li> <li>• 14 ans / 17 ans</li> <li>• 18 ans / 20 ans</li> </ul>
<b>Epreuves ouvertes aux Championnats de France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moins de 14 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25 dos, 50 NI, 6 minutes nage hybride, 25 papillon et 50 brasse</li> </ul> </li> <li>• <b>14 ans / 17 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50 NI, 100 NI, 100 4N, 50 dos, 50 pap et 50 brasse</li> </ul> </li> <li>• <b>18 ans / 20 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50NI, 200 NI, 200 4N, 100 dos, 100 pap et 100 brasse,</li> </ul> </li> </ul>

---

# Coupe de France Jeunes

---

## **1 - Courses par équipe en relais : 12 X 50 mètres Nage Libre**

Les relais peuvent être composés de nageurs de différents clubs d'une même région.

Les régions ayant moins de trois nageurs peuvent se regrouper pour engager une équipe

Les nageurs se passent le relais tous les 50 mètres. Le classement se fait au temps.

L'équipe qui gagne est celle qui a été la plus rapide.

Les équipes sont composées de 3 à 6 nageurs :

- Au moins une féminine
- Nageurs issus de deux classes différentes minimum

# Article 2 - Règlement Technique des nages

## A - Article 2-1 : Départs

### 1 – Classe AB

Les nageurs sont :

- Pris en charge à la chambre d'appel par un officiel « Escorte »
- Accompagnés jusqu'à la plage de départ par un officiel « Escorte »
- Aidés à se préparer avant le départ et conduits jusqu'au plot de départ par un officiel « Chronométrateur »

Rôle renforcé de l'officiel « Chronométrateur » : prise en charge jusqu'au signal « à vos marques » donné par l'officiel « Course – Arbitre ».

En Nage Libre, Style Crawl et Style-Brassé : le départ peut s'effectuer sur le plot de départ ou à côté du plot. L'entrée dans l'eau peut s'effectuer par la tête ou par les pieds.

Au long coup de sifflet de l'officiel « Course – Starter », le nageur aidé par un officiel « Chronométrateur », peut monter sur le plot de départ ou rester sur le rebord et se mettre en position de départ. L'officiel « Chronométrateur » doit vérifier la position des pieds du nageur qui doivent être à l'avant du plot ou du bord avec au moins un pied à l'avant du plot permettant une entrée dans l'eau en sécurité. La position des mains est indifférente.

En Style Dos : le départ doit s'effectuer dans l'eau, en contact avec le mur, face au mur de départ.

Le nageur doit sauter à l'eau au long coup de sifflet donné par l'officiel « Course – Starter ». L'officiel « Chronométrateur » doit vérifier la position du nageur qui doit avoir les pieds en contact avec le mur.

Procédure de départ

A la commande verbale « **A vos marques** », le nageur doit prendre la position de départ. Lorsque tous les nageurs sont en position de départ, l'« Officiel – Starter » donne le signal de départ (coup de sifflet ou bip du startime).

**Un faux départ est autorisé.** Quand il est annoncé par l'officiel « Course – Starter », en charge du départ, l'ensemble des nageurs de la série reprend la procédure de départ.

### 2 – Classe BC

Les nageurs sont :

- Pris en charge à la chambre d'appel par un officiel « Escorte » et accompagnés jusqu'à la plage de départ
- Conduits jusqu'au plot de départ par un officiel « Escorte »

Rôle allégé de l'officiel « Chronométrateur » : accompagnement jusqu'à la montée sur le plot ou la descente dans l'eau du nageur.

En Nage Libre, Style Brasse, Style Papillon, Crawl/Dos et Combiné : le départ doit s'effectuer du plot de départ

Au long coup de sifflet de l'officiel « Course – Starter », le nageur aidé par un officiel « Chronométrateur », doit monter sur le plot de départ et se mettre en position de départ. L'officiel « Chronométrateur » doit vérifier la position des pieds du nageur qui doivent être à l'avant du plot avec au moins un pied à l'avant du plot permettant une entrée dans l'eau en sécurité. La position des mains est indifférente.

**Les épaules doivent entrer dans l'eau avant les hanches (plongeon).**

En Dos: le départ doit s'effectuer dans l'eau, en contact avec le mur face au mur de départ.



Le nageur doit sauter à l'eau au long coup de sifflet donné par l'officiel « Course- Starter ». L'officiel « Chronométrateur » doit vérifier la position du nageur qui doit avoir au moins une des mains accrochées à l'étrier et les pieds en contact avec le mur.

Procédure de départ

A la commande verbale « **A vos marques** », le nageur doit prendre la position de départ. Lorsque tous les nageurs sont en position de départ et immobiles, l'« Officiel – Starter » donne le signal de départ (coup de sifflet ou bip du startime).

**Un faux départ est autorisé.** Quand il est annoncé par l'officiel « Course – Starter », en charge du départ, l'ensemble des nageurs de la série reprend la procédure de départ.

### **3 – Classe CD**

Les nageurs sont :

- Pris en charge à la chambre d'appel par un officiel « Escorte »
- Accompagnés jusqu'à la plage de départ par un officiel « Escorte »

En Nage Libre, Brasse, Papillon et 4 nages : le départ doit s'effectuer du plot de départ

Au premier coup de sifflet bref, le nageur doit s'approcher du plot.

Au long coup de sifflet de l'officiel « Course – Starter », le nageur doit monter sur le plot de départ et se mettre en position de départ. L'officiel « Chronométrateur » doit vérifier la position des pieds du nageur qui doivent être à l'avant du plot avec au moins un pied à l'avant du plot permettant une entrée dans l'eau en sécurité. La position des mains est indifférente.

En Dos : le départ doit s'effectuer dans l'eau, les pieds en contact avec le mur.

Au premier coup de sifflet bref, le nageur doit s'approcher du plot.

Lors des épreuves de dos et dans les relais 4 nages, le nageur doit sauter à l'eau au long coup de sifflet donné par l'officiel « Course - Starter ». Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher les orteils au bord du trop-plein.

A la commande verbale « A vos marques », le nageur doit prendre la position de départ. Lorsque tous les nageurs sont en position de départ et immobiles, l'« Officiel – Starter » donne le signal de départ (coup de sifflet ou bip du startime).

**Les épaules doivent entrer dans l'eau avant les hanches (plongeon).**

**Aucun faux départ n'est autorisé.**

## **B - Article 2-2 : Course et Arrivée**

### **1 – Classe AB, BC et CD**

Toutes les courses individuelles doivent être organisées en séparant d'au moins une ligne d'eau, les filles et les garçons.

Le nageur doit rester durant toute la course dans le même couloir, celui où il a été affecté.

Il n'est pas permis de se pousser ou de faire un pas au fond de la piscine.

Il n'est pas permis de se propulser à l'aide de la ligne de couloir.

Gêner un autre nageur en nageant ou en passant à travers un autre couloir ou de toute autre manière disqualifiera le gêneur.



Aucune régulation de l'allure n'est autorisée. Il est strictement interdit (motif de disqualification) de suivre un nageur durant sa course, ni même de lui donner des indications de temps ou de vitesse

Aucun nageur n'est autorisé à utiliser ou à porter un équipement ou un maillot de bain qui puisse améliorer sa vitesse, sa flottabilité ou son endurance pendant une compétition (tels que des gants palmés, palmes, nageoires, etc.).

Respecter le règlement intérieur de la piscine.

Les lunettes de natation sont autorisées. Les lunettes de vues (non adaptées à la pratique de la natation) sont interdites.

Les nageurs doivent être pieds nus.

Seuls les maillots de bain une pièce sont autorisés. Les combinaisons doivent être homologuées FINA.

Aucun « strap (ruban), bande adhésive, » sur le corps n'est autorisé à moins qu'il ne soit autorisé par le médecin de la compétition.

A la fin de la course, les nageurs sortent de l'eau aussitôt que l'officiel « Course - Arbitre », les autorise à sortir par deux coups de sifflet brefs.

Lors des épreuves supérieures à 100 mètres, le chronométrateur doit donner un signal d'avertissement visuel pour prévenir le nageur de son couloir qu'il lui reste deux longueurs à parcourir.

#### **Dans les épreuves de relais, l'équipe sera disqualifiée si :**

- Lors de la prise de relais, les pieds du nageur entrant dans l'eau ont perdu le contact avec le plot de départ avant que le coéquipier précédent ne touche le mur.
- Un ou plusieurs membres de l'équipe sautent dans l'eau lorsque la course est en cours, avant que tous les nageurs de toutes les équipes n'aient fini la course.

Les membres d'une équipe de relais et leur ordre de départ doivent être précisés avant la course. Des remplacements ne peuvent avoir lieu que par suite d'une urgence médicale attestée.

## **2 – Spécificités AB**

Le nageur est aidé à quitter le bassin par le biais des échelles ou le bord du bassin. Il est conduit à la zone « entraîneur » (ou à la chambre d'appel si elle n'existe pas) par l'officiel « Escorte ».

---

# Article 3 - Codifications des nages

---

## **A - Article 3 - 1 : NAGE LIBRE (INAS)**

Le nageur peut nager le style de nage qu'il souhaite.

Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et ne doit pas être immergé à l'arrivée.

Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course à l'exception des virages et sur une distance de 15 mètres au plus (à la tête) après le départ et chaque virage.

Lors du virage et à l'arrivée, une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur.

### **Article 3 - 2 : STYLE CRAWL**

En Style Crawl, le nageur doit nager en position ventrale.

La position normale sur le ventre peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

A chaque cycle, les bras doivent être amenés en avant des épaules, alternativement, au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules, alternativement, au-dessous de la surface de l'eau.

La position des jambes est indifférente.

Lors du virage et à l'arrivée, une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur.

### **Article 3 - 3 : ALTERNE (Epreuve uniquement Régionale)**

En Alterné, en position ventral ou dorsal (la position peut changer pendant l'épreuve), à chaque cycle, les bras du nageur doivent être amenés en avant des épaules, alternativement, au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules, alternativement, au-dessous de la surface de l'eau.

Lors du virage et à l'arrivée, une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur.

### **Article 3 - 4 : DOS (INAS)**

Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course.

La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

Une partie quelconque du corps du nageur 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 au plus (à la tête) après le départ et chaque virage.

Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur.

A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos sans être complètement immergé en restant dans son couloir.

### **Article 3 - 5 : STYLE DOS**

Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course.

La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

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

Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être revenu à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur.

A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur, peu importe sa position, sans propulsion ventrale.

### **Article 3 - 6 : NAGE DORSALE (Epreuve uniquement Régionale)**

Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos lors de la première traction de bras.

La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage, à l'arrivée.

Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Le nageur doit être revenu à une position sur le dos lors de la première traction de bras.

Aux virages et à l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur, peu importe sa position, sans propulsion ventrale.

### **Article 3 - 7 : SIMULTANE (Epreuve uniquement Régionale)**

En Simultané, un cycle de bras est défini de la façon suivante : les deux bras doivent être amenés en avant des épaules en même temps (en dessous ou au-dessus de l'eau), puis les deux bras doivent être ramenés vers l'arrière sous la surface de l'eau, en deçà ou au-delà de la ligne d'épaule, en même temps. La position du corps est ventrale ou dorsale.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact avec le mur doit se faire avec les deux mains simultanément.

### **Article 3 - 8 : BRASSE (INAS)**

Après le départ et après chaque virage, le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être submergé. Un seul mouvement vertical simultané des jambes est autorisé avant le premier mouvement de jambes.

A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester en position ventrale. Dès le départ et tout au long de la course, le cycle des mouvements doit comporter un mouvement de bras et un mouvement de jambes dans cet ordre. Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné. Les mains doivent être poussées ensemble en avant 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 le 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. Les mains ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction après le départ et chaque virage.

Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. 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 seconde traction. Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.

Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes. Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un mouvement vertical simultané vers le bas avec une intention de propulsion.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact avec le mur doit se faire avec les deux mains séparées simultanément

### **Article 3 – 9 : STYLE BRASSE**

En « Style-Brasse », le nageur doit garder la position ventrale tout au long de la course. Un cycle de bras est défini de la façon suivante : les deux bras doivent être amenés en avant des épaules en même temps, puis les deux bras doivent être ramenés vers l'arrière sous la surface de l'eau, en deçà ou au-delà de la ligne d'épaule, en même temps. Tous les mouvements des bras doivent être simultanés sans mouvement alterné. Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. Les mouvements des jambes sont libres.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact avec le mur doit se faire avec les deux mains simultanément.

### **Article 3 – 10 : PAPILLON (INAS)**

A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester en position ventrale.

Les deux bras doivent être amenés en avant des épaules, simultanément au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules sous la surface de l'eau en même temps tout au long de la course.

Tous les mouvements des pieds doivent être verticaux et simultanés. Les jambes ou les pieds ne doivent pas être nécessairement au même niveau, ils ne doivent pas être orientés vers l'extérieur.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact avec le mur doit se faire avec les deux mains séparées simultanément

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, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface. Il est permis au nageur d'être complètement immergé sur une distance de 15 mètres au plus (à la tête).

### **Article 3 – 11 : STYLE PAPILLON**

A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester en position ventrale.

Les deux bras doivent être amenés en avant des épaules, ensemble au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules en même temps tout au long de la course.

Tous les mouvements des pieds et des jambes sont indifférents.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact avec le mur doit se faire avec les deux mains simultanément.

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, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface. Il est permis au nageur d'être complètement immergé sur une distance de 15 mètres au plus (à la tête).

### **Article 3 – 12 : STYLE CRAWL/DOS**

En Style Crawl/dos. La première moitié doit se nager en crawl et la seconde moitié en dos.

La position normale sur le ventre peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.



A chaque cycle, les bras doivent être amenés en avant des épaules, alternativement, au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules, alternativement, au-dessous de la surface de l'eau.

La position des jambes est indifférente.

En Dos, le nageur doit nager en position dorsale. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente.

Lors du virage Crawl-Crawl, une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur.

Lors du virage Dos-Dos, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine, après quoi une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur.

Lors du virage Crawl-Dos, une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée sur le ventre. Le nageur doit quitter le mur en position dorsale.

Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage, à l'arrivée et sur une distance de 15 mètres au plus (à la tête) après le départ et chaque virage. A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir sans être immergé.

### **Article 3 – 13 : QUATRE NAGES (INAS)**

Dans les épreuves de Quatre-Nages individuelles, le nageur effectue les quatre nages dans l'ordre suivant : Papillon, Dos, Brasse et Nage Libre (nage différente des trois premières). Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance.

Dans les épreuves de Relais Quatre-Nages, les nageurs effectueront les quatre nages dans l'ordre suivant : Dos, Brasse, Papillon et Nage Libre (nage différente des trois premières). Il y a quatre nageurs dans chaque équipe de relais.

Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

### **Article 3 – 14 : COMBINE**

Dans les épreuves de Combiné individuelles, le nageur effectue quatre nages dans l'ordre suivant : Style Papillon, Dos, Style-Brasse et Nage Libre (nage différente des trois premières). Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance.

Dans les épreuves de Relais Combiné, les nageurs effectueront quatre nages dans l'ordre suivant : Dos, Style-Brasse, Style Papillon et Nage Libre (nage différente des trois premières). Il y a quatre nageurs dans chaque équipe de relais.

Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

### **Article 3 – 15 : 6 MINUTES NAGES-HYBRIDES**

Le parcours doit être nagé en utilisant trois nages différentes parmi :

- La nage ventrale bras alternés,
- La nage ventrale bras simultanés,
- La nage dorsale bras alternés
- La nage dorsale bras simultanés.

Les deux premières nages sont parcourues sur une distance de 50 mètres chacune. La troisième nage est parcourue sur une distance minimum de 100 mètres et au-delà jusqu'à 6 minutes.

Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée.

## Article 4 - Tests de natation pour chaque classe AB/ BC/CD

### A - Pour les classes BC / CD : le Sauv'Nage.

PARCOURS SAUV'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "ETRE CAPABLE DE..."	CRITERES DE REUSSITE
1 - Entrée dans l'eau et immersion	Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement	Impulsion Immersion Totale Remontée sans propulsion
2 - Flottaison ventrale	S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes	Equilibre ventral maintenu en surface 5 secondes Epaules et bassin en surface
3 - Immersion orientée	Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer	A réaliser sans prendre appui sur le cerceau
4 - Equilibre vertical	Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau	Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau Tenir 5 secondes
5 - Déplacement ventral et immersion	Alterner sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours	Déplacement sur le ventre Sortie du visage entre chaque obstacle
6-Flottaison dorsale	S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos	Equilibre dorsal maintenu 5 secondes. Epaules et bassin en surface.
7 - Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale. Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres. La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8- Exploration de la profondeur	Aller chercher un objet à environ 1,80 m de profondeur et le remonter à la surface. L'enfant concrétise sa réussite en montrant l'objet à la surface. Il peut alors relâcher l'objet et terminer son parcours sur le dos et regagner le bord du bassin en bout de ligne d'eau.	Remonter l'objet. Le montrer au-dessus de la surface.

## B - Pour la classe AB : Explora'Nage.

PARCOURS EXPLORA'NAGE			
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion :</b> Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée en surface.	Sauter du bord, Se laisser remonter.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée verticale.
2	<b>Enchaînement déplacement ventral et immersion :</b> Enchaîner un déplacement en surface et en immersion.	Nager (12,5 m). Passer sous un obstacle (ex : lignes d'eau).	Déplacement sur le ventre, pas de passage à la verticale
3	<b>Coulée dorsale :</b> Réaliser un changement d'orientation en immersion.	Ressortir de l'immersion en position dorsale.	Changement d'orientation horizontal.
4	<b>Déplacement dorsal :</b> Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (12,5m) pour terminer le parcours.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.

# Article 5 - Règlementation des officiels d'une compétition

## A - Constitution d'un jury

Les officiels doivent prendre leur décision de manière autonome et indépendamment les uns des autres sauf indication contraire figurant dans le Règlement de la Natation.

Officiel "Escorte"	Officiel « Chronométrateur »	Officiel « Course »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôleur de la chambre d'appel</li> <li>• Escorte</li> <li>• Commis de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chronométrateur</li> <li>• Compteur de distance</li> <li>• Contrôleur de distance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbitre</li> <li>• Starter</li> <li>• Juge de nages</li> <li>• Juge aux virages</li> <li>• Arbitre d'appel</li> </ul>

## B - Commission d'Appel

La Commission d'Appel est obligatoire pour les compétitions Nationales.

La Commission d'Appel est composée :

- d'un membre de la commission
- de l'élu de la Fédération Française du Sport Adapté présent sur les Championnats qui représente le président
- du responsable des officiels.

La Commission d'Appel se réunit lorsqu'une réclamation préalable ayant eu une issue négative est à nouveau contestée.

## C - Le Superviseur (Informatique)

Le superviseur Informatique est obligatoire uniquement pour les compétitions nationales.

Le superviseur doit coordonner l'opération de chronométrage automatique.

Il est garant de la validité des résultats diffusés.

Le superviseur doit contrôler les forfaits après les séries ou les finales, enregistrer les résultats sur les formules officielles, faire la liste de tous les nouveaux records établis et conserver les résultats si nécessaires.

# Article 6 - Règlementation de la direction d'une compétition

## A - Répartition dans les séries et finales

### 1 - Pour la classe AB

Série « à l'américaine »

Les organisateurs des rencontres compétitives doivent déterminer le nombre de finalistes (pour une même épreuve) en fonction du nombre de couloirs du bassin. Exemple : pour un bassin de 8 couloirs (8 finalistes), si vous avez 20 nageurs, vous constituerez 4 séries de 5 nageurs et vous qualifierez les 2 premiers qui touchent le mur de chaque série pour gagner sa place en finale (organisationnel).

### 2 - Pour la classe BC

Le nageur qui touche le mur en premier gagne le titre ou sa place pour la finale. Il peut comprendre qu'il y aura plusieurs étapes à l'accession au titre, mais sa qualification doit être identifiable dans l'instant.

Mise en place d'un système de série à « l'américaine ». Le ou les deux premiers de chaque série se qualifient pour la finale. Le nombre de finaliste sera complété par les meilleurs chronos non qualifiés (repêchage). Pour cela, les séries seront composées avec les meilleurs temps d'engagement répartis dans l'ensemble des séries.

### 3 - Pour les CD

Mise en place d'un système de série classique où les 8 premiers temps de l'ensemble des séries se qualifient pour la finale. Le vainqueur de la finale remporte le titre de champion de zone ou de région.

### 4 - Dans les séries

Les séries qualificatives sont organisées dans toutes les épreuves ouvertes. Elles doivent regrouper des nageurs nageant la même épreuve, dans la même division, du même sexe.

Une épreuve peut être fermée dans une catégorie d'âges, de sexe et de division, si le nombre d'engagements est inférieur à trois.

Les nageurs sont répartis dans les séries en fonction de leur temps d'engagement. Les meilleurs temps d'engagement sont répartis dans toutes les séries.

**Exemple de constitution de séries** : (type pyramidal) bassin de 5 couloirs, 30 nageurs engagés, 6 séries. (xème : classement du temps d'engagement.)

Nb de couloir dans la piscine		1er temps	2ème temps	3ème temps	4ème temps	5ème temps	6ème temps	7ème temps	8ème temps	9ème temps	10ème temps
5 couloirs	N° du couloir	N°3	N°4	N°2	N°5	N°1					
6 couloirs	N° du couloir	N°3	N°4	N°2	N°1	N°6					
8 couloirs	N° du couloir	N°4	N°5	N°3	N°6	N°2	N°7	N°1	N°8		
10 couloirs	N° du couloir	N°5	N°6	N°4	N°7	N°3	N°8	N°2	N°9	N°1	N°10

## **5 - Ordre d'attribution des couloirs**

Le couloir attribué au nageur ayant le meilleur temps d'engagement ou de série pour les finales est défini ci-après :

Nb de couloirs dans le bassin si :

- 5 couloirs : 3 – 4 – 2 – 5 – 1
- 6 couloirs : 3 – 4 – 2 – 5 – 1 – 6
- 8 couloirs : 4 – 5 – 3 – 6 – 2 – 7 – 1 – 8
- 10 couloirs : 5 – 6 – 4 – 7 – 3 – 8 – 2 – 9 – 1 – 10

## **6 - Dans les Finales**

Les finales sont organisées lorsque toutes les séries de l'épreuve ont eu lieu.

Elles doivent regrouper les nageurs concourant dans le même classement (même division Classe, même catégorie, même sexe).

Selon le nombre de couloirs disponibles, les meilleurs temps ou selon la classe le nageur ayant touché en premier des séries constitue la finale.

Dans le cas où les engagements ne permettent pas d'organiser une finale complète par catégorie, alors l'épreuve peut être nagée en finale directe avec classement direct.

## **7 - Procédures de classements**

Sont classés les finalistes par ordre d'arrivée puis les non-finalistes en fonction des temps réalisés.

Le classement pour l'épreuve de 6 minutes de Nages-Hybrides et de 8 minutes Nage-Libre ne se fait pas au temps mais à la distance, au mètre réalisé dans les mêmes conditions.

## **8 - Barrages (CD et BC pour le repêchage)**

Lorsque des nageurs terminent ex-aequo pour l'accès à une finale, ils doivent re-nager l'épreuve lors d'un barrage à un moment convenu entre les entraîneurs. Le premier arrivé accèdera à la finale.

Lors d'une finale, si des nageurs arrivent ex-aequo, ils restent ex-aequo.

## **9 – Réclamations**

Procédure nationale

Lors d'un championnat de France, en cas de contestation sur les résultats ou le déroulement d'une épreuve, la contestation devra être formulée obligatoirement par écrit, accompagnée d'un dépôt de garantie de 50 à l'ordre de la FFSA. Cette réclamation devra être déposée auprès qui convoquera aussitôt la commission de d'appel. Le demandeur, qui sera une personne licenciée à la FFSA, aura la possibilité de présenter au juge arbitre ou à la commission en charge de la compétition toutes les preuves en sa possession afin d'appuyer sa demande. En cas de prise en compte de la réclamation, le dépôt de garantie sera restitué au demandeur. En cas de rejet, le dépôt de garantie sera conservé par la FFSA. Les modalités relatives au dépôt d'une contestation (durée, supports...) peuvent varier et seront déterminées par chaque discipline (commission sportive nationale). Les réclamations concernant l'éligibilité ou la classification d'un sportif lors d'une compétition nationale sont à adresser à la FFSA par une personne licenciée à la FFSA et accompagnées d'un dépôt de garantie de 100 à l'ordre de la FFSA. La commission nationale d'éligibilité et de classification statuera sur le bien-fondé de la réclamation. Dans le cas de prise en compte de celle-ci le montant sera restitué au réclamant, dans le cas contraire il sera conservé par la Fédération.

Procédure régionale, zone et départementale



Lors d'une compétition régionale, zone et département, il est possible de contester par écrit auprès de l'officiel FFSA avant l'annonce officielle des résultats. Le demandeur, devra être une personne licenciée à la FFSA. La décision de l'officiel FFSA sera définitive et sans appel.

## **10 - Records de France**

Les records de France sont mis à jour par la Commission Sportive Nationale Natation. Un record est établi lorsqu'un nageur licencié FFSA réalise un temps lors d'une compétition officielle de la Fédération Française du Sport Adapté de niveau national, lors d'une compétition officielle de la Fédération Française de Natation de niveau régional et plus, lors d'une compétition internationale I.N.A.S. ou lors d'une compétition internationale I.P.C. et World ParaSwimming Le record doit être validé par l'officiel Arbitre (ou Juge-Arbitre) et envoyé à la Fédération Française du Sport Adapté à l'attention de la Commission Sportive Nationale Natation.

Les grilles des records sont établies de la façon suivante pour les épreuves ouvertes sur les compétitions nationales en AB, BC, CD: (nouveaux records à partir de la saison 2017/2018 en lien avec les nouvelles classifications).

records de France moins de 14 ans bassin de 25 mètres Masculin

records de France moins de 14 ans bassin de 25 mètres Féminin

records de France moins de 18 ans bassin de 25 mètres Masculin

records de France moins de 18 ans bassin de 25 mètres Féminin

records de France moins de 21 ans bassin de 25 mètres Masculin

records de France moins de 21 ans bassin de 25 mètres Féminin

records de France 21 ans et plus bassin de 50 mètres Masculin

records de France 21 ans et plus bassin de 50 mètres Féminin

records de France vétéran bassin de 50 mètres Masculin

records de France vétéran bassin de 50 mètres Féminin

record de France 4 x 100 mètres style Crawl / Dos mixte

record de France 6 x 50 mètres nage libre mixte

# Programme prévisionnel

pour les Championnats de France – Accueil à partir du mercredi après-midi.

Jeudi soir		Vendredi matin		Vendredi soir	
400 M Nage Libre (CD)		100 M Style Brasse (AB)		200 M Nage Libre (CD)	
200 M Combiné (BC)		100 M Style Brasse (BC)		200 M Nage Libre (BC)	
200 M Dos (CD)		100 M Brasse (CD)		50 M Style Brasse (AB)	
200 M Dos ? (BC)		50 M Nage Libre (AB)		50 M Brasse (CD)	
200 M 4N (CD)		50 M Nage Libre (BC)		50 M Style Brasse (BC)	
200 M Nage Libre (AB)		50 M Nage Libre (CD)		400 M 4 Nages (CD)	
100 M Papillon (BC)		100 M style Crawl Dos (BC)		50 M Nage Libre (AB) finale	
800 M Nage Libre (CD)		100 M Papillon (CD)		50 M Nage Libre (BC) finale	
1500 M Nage Libre (CD)		50 M Style Dos (AB)		50 M Nage Libre (CD) finale	
		50 M Dos (BC)		100 M Style Brasse (AB) finale	
		50 M Dos (CD)		100 M Style Brasse (BC) finale	
				100 M Brasse (CD) finale	
finale directe		Série		finale	

  

Samedi matin		Samedi soir		Dimanche matin	
100 M Nage Libre (CD)		100 M style Crawl Dos (BC) finale		100 M Nage Libre (CD) finale	
100 M Nage Libre (AB)		100 M Papillon (CD) finale		100 M Nage Libre (AB) finale	
100 M Nage Libre (BC)		50 M Style Dos (AB) finale		100 M Nage Libre (BC) finale	
50 M Papillon (CD)		50 M Dos (BC) finale		100 M Dos (CD) finale	
50 M Style Papillon (AB)		50 M Dos (CD) finale		100 M Style Dos (AB) finale	
50 M Papillon (BC)		200 M Nage Libre (BC) finale		100 M Dos (BC) finale	
100 M Dos (CD)		200 M Nage Libre (CD) finale			
100 M Style Dos (AB)		50 M Style Brasse (AB) finale		coupe de France des régions	
100 M Dos (BC)		50 M Brasse (CD) finale			
200 M Papillon (CD)		50 M Style Brasse (BC) finale			
200 M Papillon (BC)		50 M Papillon (CD) finale			
200 M Brasse (CD)					



# Article 7 – Cahier des charges pour l'organisation de compétition régionale

Ce document est à destination des Ligues souhaitant organiser des Championnats régionaux ou Championnats de zone. Il a pour but de les orienter afin d'accueillir au mieux les nageurs et de les faire concourir dans les meilleures conditions.

## A - Structure et aménagements du bassin

### 1 - Structure du bassin

Le bassin de compétition doit mesurer **25 ou 50 mètres** en longueur et posséder au minimum 4 couloirs. Tous les couloirs sont munis d'un plot de départ. La profondeur minimum du bassin pour réaliser les virages doit être de 80 centimètres.

Chaque réunion doit comprendre un temps d'échauffement.

Le bassin de compétition doit être équipé :

- D'une ligne de drapeaux qui sera positionnée aux 5 mètres après le départ
- D'une ligne de drapeaux qui sera positionnée aux **20 ou 45** mètres après le départ
- D'une corde de faux départ située aux 15 mètres après le départ
- De lignes d'eau entre chaque couloir

### 2 - Structure d'accueil

La structure d'accueil doit être équipée au minimum :

- De chaises pour pouvoir permettre aux nageurs de s'asseoir derrière le plot avant que le départ ne soit donné
- D'une infirmerie
- D'une zone de chambre d'appel
- D'une zone d'affichage du programme et des résultats
- D'un podium
- Des banderoles de la Ligue Sport Adapté ou de la Fédération Française du Sport Adapté
- D'une sonorisation pour l'appel des nageurs et l'animation

La structure d'accueil doit respecter les conditions de Fréquentation Maximale Instantanée (F.M.I.).

La zone de chambre d'appel doit être équipée au minimum de chaises pour deux séries et une table.

## B - Besoins humains

Ci-après sont notés les besoins humains minimums pour le déroulement de la compétition :

Nombre de personnes en surveillance en corrélation avec le Plan d'Organisation de Sauvetage et de Secours du bassin.

- 1 officiel « escorte – contrôleur chambre d'appel » FFSA
- 1 officiels « escorte – commis de course » FFSA
- 1 officiel « escorte » FFSA pour deux couloirs
- 1 ou 2 officiels « chronomètres » FFSA par couloir (doubler si possible)



- 1 officiel « courses – starter » FFSA placé à côté de la zone de départ
- 2 officiels « courses – Juge de nage » FFSA placés de chaque côté du bassin
- 2 officiels « courses – Juge de virage » FFSA placés dans la zone de virage à l'opposé de la zone de départ
- 1 officiel « courses – arbitre » FFSA placé à proximité du starter
- 1 personne chargée de l'informatique (superviseur)
- 1 personne chargée de l'affichage des résultats et des remises de récompenses

Le corps des officiels proposé par le COL sera formé par le référent de la CSN responsable de la région. Tous les officiels doivent être formés F.F.S.A., ils se verront remettre le T-shirt « officiel FFSA » par la CSN.

**Pour valider la compétition, la présence d'au moins un officiel "Course" FFSA est obligatoire**

## **C - Obligations de la Ligue**

L'organisateur s'engage à :

- Inscrire la compétition sur le calendrier sportif fédéral en ligne
- Réaliser le dossier d'inscription
- Centraliser les engagements
- Éditer les programmes
- Imprimer et classer les fiches de courses (ou cartons d'engagements)
- Saisir et afficher les résultats après validation de l'officiel arbitre
- Récupérer les résultats signés par l'officiel arbitre pour validation des inscriptions éventuelles en Championnats de France
- Renvoyer à la CSN les résultats de la compétition ainsi que la feuille de composition du jury