

## Règlement 7.3.1 (f)

# Les règles de la Fina pour la natation sportive

Édition **2019**,  
valable dès le **1er janvier 2019**

Le texte de ce règlement est conforme aux prescriptions de la Fina.  
Certaines prescriptions ont été précisées et/ou adaptées aux conditions suisses.

La présente édition tient compte de toutes les modifications adoptées jusqu'au **31.12.2018**.

Directeur sportif de natation :  
Philippe Walter

Chef « Juges » :  
Andreas Tschanz

Chef « Compétitions » :  
Rolf Ingold

### 1. LE DÉPART

#### 1.1 Épreuves de nage libre, brasse, dauphin et 4-nages individuel

- 1.1.1 Lors d'épreuves libre, brasse, dauphin et 4-nages individuel, le départ s'effectue par un plongeon.
- 1.1.2 Avec plusieurs brefs coups de sifflet, les nageurs sont rendus attentifs au départ imminent et priés de se dévêtir jusqu'à leur tenue de bain. Ils doivent suivre la demande sans attendre.
- 1.1.3 Au signal d'un long coup de sifflet, les nageurs montent immédiatement sur le plot de départ et attendent le commandement préalable.
- 1.1.4 Au commandement préalable "Take your marks" les nageurs se placent immédiatement en position de départ à l'avant du plot de départ et un des pieds au moins doit se trouver à l'arrêt avant de celui-ci. La position des mains est sans importance.

Si un nageur retarde le départ, c'est à dire s'il prend ostensiblement lentement la position de départ, il commet une désobéissance envers le starter.

- 1.1.5 Dès que tous les nageurs se sont mis en position de départ, le signal de départ intervient (dans la règle au sifflet ou au klaxon).

Afin de sauvegarder l'égalité des chances de tous les nageurs, il peut s'avérer nécessaire d'interrompre le processus de départ entre l'ordre préalable "Take your marks" et le signal de départ en prononçant alors lentement et distinctement "Swimmers relax, please". Si nécessaire, la ligne de faux-départ doit être abaissée.

Ensuite, le starter répète le processus de départ en commençant par le long coup de sifflet qui précède l'ordre préalable.

#### 1.2 Épreuves de dos et relais 4-nages

- 1.2.1 Lors d'épreuves de dos et de relais 4-nages, le départ s'effectue dans l'eau.
- 1.2.2 Avec plusieurs courts coups de sifflet, les nageurs sont rendus attentifs au départ imminent et priés de se dévêtir jusqu'à leur tenue de bain. Ils doivent suivre la demande sans attendre.
- 1.2.3 Au premier long coup de sifflet, les nageurs se rendent immédiatement dans l'eau.

Au deuxième long coup de sifflet, ils s'alignent immédiatement face au mur de départ, le visage dirigé vers le plot de départ, les deux mains sur les poignées.

Est considéré comme désobéissance envers le starter le fait de ne pas se rendre immédiatement au départ après le deuxième long coup de sifflet.

- 1.2.4 Au commandement préalable „Take your marks”, les nageurs se mettent immédiatement en position de départ.  
Il est interdit de se tenir debout dans ou sur le trop-plein ou d'y replier les orteils, même si le trop-plein se trouve sous l'eau.  
Les orteils ne doivent pas être accrochés sur le haut de la plaque de touche.  
En utilisant une aide de départ pour le dos, au moins un des orteils de chaque pied doit être en contact avec le mur ou la plaque de touche.  
Si un nageur retarde le départ, c'est-à-dire s'il prend ostensiblement lentement la position de départ, il commet une désobéissance envers le starter.
- 1.2.5 Dès que tous les nageurs se trouvent en position de départ selon chiffre 1.2.4, l'ordre de départ est donné (dans la règle au sifflet ou au klaxon). Les mains ne doivent pas lâcher les poignées avant l'ordre de départ.  
Afin de sauvegarder l'égalité des chances de tous les nageurs, il peut s'avérer nécessaire d'interrompre le processus de départ entre l'ordre préalable "Take your marks" et le signal de départ en prononçant alors lentement et distinctement "Swimmers relax, please". Si besoin, la ligne de faux-départ doit être abaissée. Les nageurs ne doivent pas sortir de l'eau.  
Ensuite, le processus de départ se répète en commençant par le long coup de sifflet qui précède l'ordre préalable.
- 1.3 Départ anticipé**  
Le signal de départ est valable dans tous les cas. La ligne de faux départ ne doit pas être abaissée et la course se poursuit.
- 1.4 Départ non valable**  
En cas de fautes de chronométrage ou de la part d'un juge, ainsi qu'en cas de circonstances spéciales (par exemple sifflement et/ou klaxon provenant du public), le départ peut être considéré comme non valable.  
Dans de tels cas, le Juge Arbitre en fonction signale le faux départ en sifflant; respectivement le starter répète plusieurs fois le signal de départ à une cadence rapide et la ligne de faux départ est abaissée.
- 1.5 Violations des règles lors de la procédure du départ**
- 1.5.1 Un nageur viole les règles lors de la procédure du départ lorsqu'il :
- ne réagit pas immédiatement aux ordres du starter;
  - retarde le départ d'une quelconque manière;
  - tombe dans l'eau avant le signal de départ;
  - part avant le signal de départ.
- 1.5.2 Si le Juge Arbitre ou le starter **doivent** interrompre la procédure de départ parce qu'un nageur n'a pas respecté les règles, le nageur concerné est exclu de cette épreuve et ne pourra plus participer à la nouvelle procédure de départ, même hors concours.

## **2. NAGE LIBRE**

- 2.0.1 Nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut adopter n'importe quelle façon de nager.  
Dans le relais 4-nages ou le 4-nages individuel, une façon de nager autre que les styles de nage dos, brasse ou dauphin doit être adoptée pour le parcours de nage libre.
- 2.0.2 Une partie du corps doit couper la surface de l'eau pendant toute la course sauf après le départ et les virages où il est permis au nageur d'être totalement immergé sur une distance maximale de 15 m à partir du mur. A la marque des 15 mètres, la tête doit avoir émergé.
- 2.0.3 Lors des virages et à l'arrivée, le nageur peut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps. Il n'est pas tenu de le toucher avec la main.

## **3. DOS (NAGE LIBRE EN POSITION DORSALE)**

- 3.0.1 Après le signal de départ et lors des virages, le nageur doit se repousser du mur en position dorsale et nager sur le dos pendant toute la course sauf pour exécuter le virage selon chiffre 3.0.3.  
La position dorsale permet un mouvement de rotation du corps jusqu'à 90° par rapport à la position horizontale. La position de la tête n'est pas déterminante.
- 3.0.2 Une partie du corps doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, sauf après le départ, pendant un virage et après chaque virage où il est permis au nageur d'être totalement immergé mais sur une distance maximale de 15 m à partir du mur. Au plus tard à 15 m, la tête du nageur doit avoir émergé.
- 3.0.3 Lors du virage, le mur doit être touché avec n'importe quelle partie du corps. Le corps peut être totalement immergé.  
Pour exécuter le virage il est permis de tourner les épaules verticalement en position ventrale. Une fois tourné en position ventrale, le nageur doit immédiatement :
- par un mouvement continu, soit exécuter une traction avec un bras ou une traction avec les deux bras simultanément, qui entame le mouvement du virage, ou
  - toucher le mur, et exécuter ensuite le mouvement du virage.
- Le nageur doit se trouver à nouveau en position dorsale avant que ses pieds n'aient quitté le mur.
- 3.0.4 À l'arrivée le nageur doit toucher le mur en position dorsale. Le corps ne doit pas être totalement immergé.

---

#### 4. BRASSE

- 4.0.1 Après le départ et les virages, au début de la première traction des bras, le corps doit rester en position ventrale.
- Il n'est pas autorisé de se mettre en position dorsale, à l'exception des virages durant lesquels le nageur peut, une fois touché le mur, se retourner comme il veut. Cependant, en quittant le mur, il doit se retrouver en position ventrale.
- Lors du départ et pendant toute la course, le cycle de mouvement doit se composer d'une traction de bras et d'un mouvement de jambes, et ceci dans cet ordre précis.
- 4.0.2 Tous les mouvements des bras doivent être effectués simultanément à la même hauteur, sans mouvement alternatif.
- 4.0.3 Les mains doivent être allongées simultanément depuis la poitrine vers l'avant, au-dessus, en dessous ou à la surface de l'eau. Cependant, les coudes doivent rester continuellement en dessous de la surface de l'eau, à l'exception de la dernière traction de bras vers le toucher du mur (virage et arrivée) et pendant le virage.
- Les mains doivent être ramenées en arrière, sous ou à la surface de l'eau, mais seulement jusqu'à l'articulation de la hanche.
- 4.0.4 Tous les mouvements des jambes doivent être effectués simultanément à la même hauteur, sans mouvement alternatif.
- Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes. Des mouvements alternés des jambes et des pieds de haut en bas ou des battements de dauphin ne sont pas autorisés.
- Pour autant qu'il ne soit pas effectué de mouvements de dauphin des jambes et des pieds il est permis que les pieds émergent de l'eau.
- 4.0.5 Aux virages et à l'arrivée, le mur doit être touché simultanément des deux mains, séparées l'une de l'autre, indifféremment au-dessus, en dessous ou à la surface de l'eau.
- La dernière traction des bras avant le toucher du mur au virage et à l'arrivée ne doit pas obligatoirement être suivie d'un mouvement des jambes.
- 4.0.6 Lors de chaque cycle de brasse complet, le nageur doit fendre au moins une fois la surface de l'eau avec une partie de la tête.
- 4.0.7 Après le départ et les virages, le nageur peut :
- contrairement au chiffre 4.0.6, effectuer un cycle de mouvement de brasse complet sous l'eau avant de fendre la surface de l'eau. Une partie de la tête du nageur doit fendre la surface de l'eau, au plus tard, lorsque les mains se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la seconde traction;
  - contrairement au chiffre 4.0.3 alinéa 2, effectuer durant le premier cycle de mouvement une traction des bras en allongeant les bras vers l'arrière jusqu'aux jambes, soit sous l'eau ou à la surface de l'eau;
  - contrairement au chiffre 4.0.4 alinéa 2, effectuer, avant le premier mouvement de jambes brasse, un seul et unique battement dauphin.

#### 5. DAUPHIN

- 5.0.1 Dès le début de la première traction des bras, après le départ et les virages, le corps doit être maintenu en position ventrale à la surface de l'eau.
- Il n'est pas autorisé de se mettre en position dorsale, à l'exception des virages durant lesquels le nageur peut, une fois touché le mur, se retourner comme il veut. Cependant, il doit se retrouver en position ventrale en quittant le mur.
- 5.0.2 Les deux bras doivent être projetés en avant simultanément au-dessus de l'eau ou visiblement à la surface de l'eau. Ils doivent être ramenés simultanément en arrière sous la surface de l'eau.
- 5.0.3 Tous les mouvements de pieds de haut en bas doivent être exécutés simultanément. A cette occasion, il n'est pas nécessaire que les pieds ou les jambes soient à la même hauteur. Par contre, les mouvements alternatifs des jambes ne sont pas permis.
- Des mouvements de brasse des jambes ne sont pas permis.
- 5.0.4 Aux virages et à l'arrivée, le mur doit être touché simultanément des deux mains, séparées l'une de l'autre, indifféremment au-dessus, au-dessous ou à la surface de l'eau.
- 5.0.5 Après le départ et les virages, le nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements des jambes mais une seule et unique traction des bras sous l'eau afin d'atteindre la surface.
- Il est permis au nageur d'être complètement immergé jusqu'à 15 mètres du mur. A la marque des 15 mètres, la tête doit avoir émergé.

---

## 6. 4-NAGES

6.0.1 Dans une épreuve de 4-nages individuelle, les styles de nage sont, dans l'ordre:

Dauphin → Dos → Brasse → Nage libre

Chaque fraction couvre le quart de la distance totale.

6.0.2 Dans le relais 4-nages, les styles de nage sont, dans l'ordre:

Dos → Brasse → Dauphin → Nage libre

6.0.3 Chaque fraction doit être nagée et terminée selon les règles spécifiques du style en question.

6.0.4 Pendant la fraction de nage libre, le nageur doit se trouver en position ventrale, à l'exception de l'exécution des virages. Il doit pourtant retourner dans la position ventrale après la poussée du mur et avant l'exécution de la première traction des bras ou des mouvements de jambes.

## 7. PRESCRIPTIONS GENERALES CONCERNANT LA COURSE

### 7.1 Entrée interdite dans l'eau

- 7.1.1 Un nageur engagé dans l'épreuve actuelle peut entrer dans l'eau du bassin de compétition soit :
- lors du départ de sa course après l'invitation du starter
  - lors de sa participation au relais
  - comme nageur de relais de son équipe après que toutes les autres équipes de cette série sont arrivées
  - dans des cas spéciaux, sur ordre du Juge Arbitre ou d'un autre juge.

Une infraction à ces dispositions est considérée comme infractions aux règles de style de nage.

- 7.1.2 Les nageurs non engagés dans l'épreuve actuelle ainsi que toute autre personne ne peuvent pas entrer dans l'eau du bassin de compétition, excepté pour les cas suivants :
- si le bassin a été mis à disposition des nageurs pour l'échauffement ou pour la libre utilisation lors d'une pause
  - si le Juge Arbitre ou un autre juge en donne l'autorisation.

Une infraction à ces dispositions est considérée comme un non-respect de directives.

### 7.2 Accessoires interdits

- 7.2.1 Le nageur n'est pas autorisé à se servir de moyens artificiels susceptibles d'influencer sa vitesse, son endurance ou sa flottabilité pendant une course (gants, palmes, planche, pull boy, colle, power band ou autre).

Le port de lunettes de natation, d'un ou de deux bonnets de bain et d'un pince-nez est autorisé.

- 7.2.2 L'utilisation de toute sorte de bandage ou tape est interdit, sauf si un médecin de Swiss Swimming donne une autorisation exceptionnelle à la suite d'une demande fondée et arrivée à temps.

Les sparadraps résistants à l'eau sont autorisés.

En cas de blessures aux articulations survenues durant la compétition, le Juge Arbitre peut autoriser des bandages renforçant les articulations (fixes, non élastiques).

### 7.3 Coaching et entraînement

- 7.3.1 Aucune instruction ne peut être donnée aux nageurs pendant la course (Coaching).
- 7.3.2 Donner une indication de rythme n'est pas permis. Une installation ou un appareil permettant d'atteindre le même effet sont interdits.

### 7.4 Se tenir debout, marcher et se tirer aux lignes de séparation

- 7.4.1 Se tenir debout sur le fond du bassin n'est pas permis. Sauf pendant une épreuve de nage libre ou pendant la course de nage libre d'un relais de 4-nages où un nageur ne sera pas disqualifié s'il se tient debout sur le fond du bassin. Il lui est toutefois interdit de s'en propulser ou d'y marcher.
- 7.4.2 Se tirer à la ligne de séparation des couloirs de nage n'est pas permis.

### 7.5 Déranger ou gêner un autre nageur, sortie du bassin

- 7.5.1 Le nageur doit nager et terminer sa course dans le couloir où il a pris le départ.
- 7.5.2 Déranger ou gêner un autre nageur est interdit.
- 7.5.3 **A son arrivée, le nageur doit quitter le bassin latéralement en temps opportun en fonction des circonstances. L'arbitre peut donner des directives à cet effet et le nageur doit se conformer aux demandes individuelles des juges. Sans directives préalables, le nageur doit quitter le bassin latéralement dès que possible.**
- 7.5.4 **Un nageur qui a terminé son parcours durant les relais, excepté le dernier relayeur, doit quitter le bassin latéralement aussi vite que possible.**

### 7.6 Tenues de natation

- 7.6.1 Les tenues de natation peuvent se composer d'une ou de deux parties; elles doivent s'arrêter au-dessus des genoux et ne doivent pas:
- dépasser le nombril chez les hommes, et
  - couvrir le cou ou les épaules chez les femmes.
- Aucune fermeture-éclair ni aucun autre système de fermeture similaire ne sont autorisés.
- Pour les compétitions en eau libre les règlements sont moins stricts. C'est-à-dire:
- les combinaisons de natation peuvent descendre jusqu'aux chevilles;
  - les mêmes règles sont valables aussi bien pour les hommes que pour les femmes.
- 7.6.2 Lors de la course, le port d'une seule tenue de natation est autorisé. Il n'est pas autorisé de porter plusieurs tenues de natation l'une sur l'autre, ni entièrement ni partiellement, ni individuellement ni attachées.
- 7.6.3 Les tenues de natation ne doivent pas contrevenir aux règles de bonnes mœurs, ne doivent pas être transparentes et doivent être en tissu (en maille ou tissé) perméable ("Textile material(s)" selon Fina.
- 7.6.4 Toutes les combinaisons de natation remplissant les critères énumérés dans les chiffres 7.6.1 à 7.6.3 sont autorisées aux compétitions ayant lieu en Suisse. Egalement celles qui ne portent pas l'étiquette officielle d'autorisation de la Fina.
- Lors de manifestations d'une fédération nationale, d'autres dispositions peuvent être appliquées.
- Lors de manifestations sous l'égide de la Fina, de la Len et/ou d'autres organisations internationales, seules les combinaisons de natation qui figurent sur la liste actuelle des modèles testés et approuvés par la Fina doivent être portées (→ <http://www.fina.org>).
- Ces dispositions sont également valables pour l'obtention de temps de qualification en vue de participer à une manifestation sous l'égide de la Fina ou de la Len ou pour la reconnaissance d'un record de la Fina ou de la LEN. Le nageur est lui-même responsable de prouver qu'il a nagé avec une combinaison de natation homologuée par la Fina.

## 7.7 Dispositions particulières pour les compétitions des Masters

- 7.7.1 Le départ peut être pris en plongeant depuis le plot de départ ou du bord du bassin ou dans l'eau, en se repoussant du mur.
- 7.7.2 Dans les épreuves de dauphin, des cycles de mouvement qui se composent respectivement d'une traction des bras en dauphin et un mouvement de jambes en brasse sont autorisés dans cet ordre. Après le départ et après le virage, un seul mouvement de jambes en brasse avant la première traction des bras est autorisé.
- Avant chaque virage et avant l'arrivée finale, un seul mouvement de jambes en brasse, avec les bras tendus en avant, est autorisé.

## 7.8 Dispositions particulières pour les nageurs handicapés

- 7.8.1 Les nageurs handicapés participant à des concours de natation sous contrôle de Swiss Swimming ne sont pas à disqualifier si, à cause de leur handicap, ils ne sont pas à même de respecter les règles de natation à la lettre. Dans l'application de cette réglementation, le nageur handicapé ne doit toutefois pas être avantagé par rapport à un nageur valide pour qui les règles de natation sont appliquées.
- 7.8.2 Le départ peut être pris en plongeant depuis le plot de départ ou du bord du bassin ou dans l'eau, en se repoussant du mur.

## 8. REGLES SUPPLEMENTAIRES CONCERNANT LES RELAIS

- 8.0.1 Chaque équipe de relais se compose d'autant de nageurs qu'il y a de distances partielles. Si un club participe à une épreuve de relais avec plusieurs équipes, il doit engager le nombre de nageurs équivalent au nombre de distances partielles à parcourir par le club.
- Une équipe peut, lors de séries différentes, nager dans des compositions différentes.
- 8.0.2 Les noms des nageurs composant un relais et l'ordre des départs doivent être communiqués par écrit au Juge Arbitre jusqu'au délai fixé dans l'invitation. Si aucun délai n'est mentionné dans l'invitation, le Juge Arbitre fixera le délai lors de la séance des chefs d'équipe.
- L'engagement d'un nageur non-annoncé à la place d'un nageur annoncé ou le changement dans l'ordre de départ des nageurs de l'équipe ne sont autorisés par le Juge Arbitre qu'en cas d'exception fondée.
- 8.0.3 Les prises de relais doivent s'effectuer dans le même couloir. L'utilisation de plusieurs couloirs par la même équipe n'est pas autorisée.
- 8.0.4 Dans les épreuves de relais, les pieds du nageur partant ne doivent pas perdre le contact avec le plot de départ (respectivement le mur dans les relais dos), avant que le coéquipier arrivant n'ait touché le mur.
- 8.0.5 Il n'est pas permis qu'un coéquipier - autre que celui désigné pour le parcours à accomplir - pénètre dans l'eau avant que toutes les équipes participantes n'aient achevé leur course.

## 9. MESURES DISCIPLINAIRES

### 9.1 Infractions aux règles de style de nage

- 9.1.1 Tout nageur enfreignant les règles de style de nage sera disqualifié.
- 9.1.2 Le nageur est déchargé et la disqualification annulée si son infraction aux règles de style de nage découle d'une erreur du Juge Arbitre, du starter ou d'un autre membre du jury ou si elle est la conséquence d'une faute technique.
- 9.1.3 Si, lors d'une course éliminatoire ou au classement par temps, les chances d'un nageur ont été compromises par un autre nageur, par toute autre personne ou par une faute technique, le Juge Arbitre peut lui permettre de nager dans une des séries suivantes de la même épreuve ou de nager seul.
- Dans ce cas-là, le temps nagé précédemment est annulé.
- Si cela se produit en finale ou en série principale au classement par temps, le Juge Arbitre peut ordonner la répétition de la course.

### 9.2 Non-respect de directives

- 9.2.1 Le Juge Arbitre peut avertir, disqualifier ou exclure tout nageur ou accompagnant officiel ne respectant pas immédiatement les directives orales ou écrites du Juge Arbitre ou d'un autre juge.

### 9.3 Comportement antisportif

- 9.3.1 Un comportement antisportif est notamment commis:
- par toute personne enfreignant intentionnellement le règlement afin de procurer un avantage pour lui-même ou pour un autre nageur;
  - par un nageur ou un accompagnant officiel averti qui, lors de la même compétition, n'observe à nouveau pas une directive orale ou écrite;
  - par toute personne réclamant envers un juge, insultant des juges ou des tiers ou se comportant d'une autre manière inacceptable;
  - par un nageur ne participant pas à une cérémonie protocolaire sans dispense du Juge Arbitre.
- 9.3.2 Tout nageur qui se comporte de manière antisportive ne peut plus prendre le départ **à la prochaine épreuve individuelle à laquelle il est inscrit** et ceci même hors concours.
- Tout accompagnant officiel qui se comporte de manière antisportive perd ses privilèges et ses droits particuliers.
- Tout nageur ou accompagnant officiel qui se comporte de manière antisportive est, en plus, mentionné dans le rapport du Juge Arbitre afin que l'instance responsable puisse décider de mesures disciplinaires appropriées à son égard.
- 9.3.3 Le Juge Arbitre peut, pour toute personne ayant un comportement antisportif ou se comportant d'une autre manière inacceptable, interdire en temps limité ou pour toute la manifestation, la présence dans la zone autour de l'installation de compétition et/ou aux tribunes.
- En outre, il peut demander au responsable de la piscine de restreindre ou d'interdire l'accès à la piscine.