Règlement : Natation de vitesse

Bibliothèque BRK-EPS

Nager le plus rapidement possible sur une distance déterminée en respectant les règles de la discipline.

Règles Générales

Distance des Épreuves

Les épreuves de natation de vitesse incluent le 50m, 100m et 200m dans chaque style (crawl, dos, brasse, papillon).

Styles de Nage

Les nageurs doivent respecter le style imposé pour chaque course (crawl, dos, brasse, papillon ou nage libre).

Définition de la Nage Libre

En épreuve de nage libre, les nageurs peuvent choisir le style qu'ils souhaitent, mais le crawl est généralement utilisé.

Départ et Plongeon

Position de Départ

Le départ se fait depuis un plot de départ pour toutes les courses sauf celles en dos et 4 nages, qui commencent dans l'eau.

Signal de Départ

Après l'ordre 'À vos marques', le nageur doit rester immobile jusqu'au signal sonore déclenchant la course.

Faux Départ

Un faux départ entraîne la disqualification immédiate du nageur.

Règles Pendant la Course

Respect du Couloir

Chaque nageur doit rester dans son couloir et ne pas gêner ses adversaires.

Virages

Les virages doivent être effectués selon les règles du style pratiqué, avec un contact obligatoire pour la brasse et le papillon.

Respiration et Immersion

En crawl et en dos, la tête peut sortir librement. En papillon et en brasse, un seul mouvement sous l'eau est autorisé après le départ et le virage.

Arrivée et Chronométrage

Franchissement de la Ligne d'Arrivée

La course se termine lorsque le nageur touche le mur de la piscine avec toute partie du corps.

Contact Obligatoire

En brasse et en papillon, les nageurs doivent toucher le mur avec les deux mains simultanément.

Chronométrage Électronique

Les temps sont enregistrés grâce à un système de plaques tactiles situées au bout de chaque ligne d’eau.

Disqualifications

Faux Départ

Un nageur qui plonge avant le signal est disqualifié immédiatement.

Non-respect du Style de Nage

Toute nage hors du style imposé entraîne la disqualification.

Sortie de Couloir

Si un nageur empiète sur un autre couloir ou gêne un adversaire, il peut être disqualifié.

Mauvais Virage ou Arrivée

Un nageur qui ne touche pas correctement le mur lors d’un virage ou à l’arrivée est disqualifié.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.