



Règlement Special Olympics Belgium

# Natation

*Modifications 2021 vs 2019*



## SOMMAIRE

<b>CHAPITRE 1: GENERALITES</b>	<b>4</b>
Article 1: Les épreuves	4
Article 2: Equipement	4
Article 3: L'appel	4
Article 4: Séries mixtes	4
<b>CHAPITRE 2: REGLEMENT</b>	<b>4</b>
Article 1: La course	4
Article 2: Le départ	6
Article 3: Le juge-arbitre	6
Article 4: Coaching	7
Article 5: La brasse	7
Article 6: Le dos	8
Article 7: La nage libre	9
Article 8: Le papillon	9
Article 9: Epreuves Unifiée	9
Article 10: Nage ventrale et dorsale	9
Article 11: 15m Marche	10
Article 12: Disqualification	10
<b>NATATION AVEC SUPPORT</b>	
<b>CHAPITRE 1: GENERALITES</b>	<b>12</b>
Article 1: Les épreuves	12
Article 2: Accessoires de flottaison	
<b>CHAPITRE 2: REGLEMENT</b>	<b>12</b>
Article 1: La compétition	12
Article 2: Le départ	12
Article 3: L'arrivée	12
Article 4: Les couse de natation	12
Article 5: Disqualification	13





<b>NATATION AVEC ASSISTANCE</b>	
<b>CHAPITRE 1: REGLEMENT GENERAL</b>	<b>14</b>
Article 1: Les épreuves	14
Article 2: L'assistance	14
<b>CHAPITRE 2: REGLEMENT</b>	<b>14</b>
Article 1: Disqualification	14

Ce règlement officiel de Natation Special Olympics est d'application pour toutes les compétitions de Natation Special Olympics en Belgique. Ce règlement est rédigé par Special Olympics Inc. et retravaillé en français par Special Olympics Belgium. Le contenu de ces pages peut être multiplié et copié à condition de mentionner explicitement la source, c.-à-d. le logo et la dénomination de Special Olympics Belgium.  
Le logo est disponible sur demande auprès de: [info@specialolympics.be](mailto:info@specialolympics.be).





## CHAPITRE 1: GENERALITES

### Article 1: Les épreuves

Les épreuves de natation doivent être organisées dans une piscine reconnue par Special Olympics Belgium.

### Article 2: Equipement

- Bonnets de bain obligatoires en tout temps; Les nageurs atteints d'épilepsie doivent porter un bonnet de bain JAUNE. Toutes les autres couleurs peuvent être portées par tous les autres nageurs.
- Maillot : adapté à la personne, non transparent, en bon état ;
- Aucun objet (bagues, bracelets, montres, chaînes, etc...) ne peut être porté pendant les épreuves de natation. Exception : lunettes de natation, bouchon d'oreilles et pince-nez.

### Article 3: L'appel

Un participant qui ne se présente pas à temps pour sa compétition (= un quart d'heure à l'avance à la chambre d'appel) ne pourra pas prendre le départ.

### Article 4: Séries mixtes

- Des séries mixtes ne seront constituées que s'il y a un manque d'inscriptions de garçons ou de filles. La remise des médailles se fera séparément.
- Les séries mixtes sont autorisées pour les relais.

## CHAPITRE 2: REGLEMENT

### Article 1: La course

- Un nageur doit couvrir toute la distance pour être classé.
- Un nageur doit finir la course dans le couloir où il l'a commencée. *Explication:* Un nageur qui a quitté son couloir doit y retourner et ne sera pas disqualifié à condition qu'il n'ait pas gêné un autre concurrent.
- Dans toutes les épreuves, un nageur effectuant un virage doit prendre un contact physique avec l'extrémité de la piscine dans son couloir. Le virage doit être fait à partir du mur et il n'est pas permis de se pousser ou de faire un pas au fond de la piscine.
- Un nageur n'est pas disqualifié s'il prend appui sur le sol du bassin pendant la nage libre ou pendant la partie nage libre d'un quatre nages mais il ne peut pas marcher.





- Aucun nageur n'a l'autorisation d'utiliser ou de porter un moyen qui lui permet d'augmenter sa vitesse, sa flottabilité ou son endurance pendant une compétition (palmes, paddles, etc.). Il est permis de porter des petites lunettes protectrices.
- Tout nageur non inscrit dans une course qui entre dans l'eau pendant qu'une épreuve a lieu, avant que tous les nageurs aient achevé leur parcours, doit être disqualifié pour la première compétition individuelle à laquelle il est inscrit
- Toute équipe de relais est composée de quatre nageurs.
- Dans les épreuves de relais, l'équipe du nageur dont les pieds ont perdu le contact avec le plot de départ, le bord de la piscine ou le mur de départ, avant que son équipier ait touché le mur, est disqualifiée à moins que le nageur fautif revienne au mur de départ. Il n'est pas nécessaire de retourner sur le plot de départ.
- Toute équipe de relais sera disqualifiée si un membre de l'équipe entre dans l'eau pendant que la course se déroule, alors qu'il n'est pas le nageur désigné pour nager ce parcours.
- Le nom des membres d'une équipe de relais et leur ordre de passage doivent être communiqués avant la course. Chaque membre d'une équipe de relais ne peut nager qu'une seule fois dans une même course. Un changement d'ordre peut se faire mais la chambre d'appel doit obligatoirement en être informée au moins une heure avant le départ de la course, sans quoi l'équipe sera disqualifiée.
- Chaque nageur qui a terminé sa course ou sa distance dans une épreuve de relais doit, si possible rapidement sortir de l'eau sans quitter son couloir. S'il n'en est pas capable, il attendra la fin de la course dans son couloir sans gêner ses partenaires. S'il gêne quand même un nageur, il sera disqualifié ou son équipe sera disqualifiée.
- Si une faute d'un nageur a de l'impact sur les chances de succès d'un autre nageur, le juge-arbitre est qualifié pour l'autoriser à prendre part à la série suivante. Son classement se fera dans la série pour laquelle il était inscrit.





## Article 2: Le départ

- Les nageurs prennent le départ sans l'assistance de l'accompagnant ou de l'entraîneur. Les nageurs seront accompagnés par des bénévoles.
- Le départ peut se faire du ~~starting bloc~~ **plot de départ**, du bord, ou dans l'eau. La demande doit avoir été faite lors de l'inscription et sera appliquée telle quelle.
- ~~Les nageurs se rendent aux startings blocs au signal du juge et attendent le signal préparatoire du starter. Au commandement "à vos places", ils se mettent en position de départ sur le starting bloc, le bord de la piscine ou dans l'eau. Ce n'est que lorsque les participants sont parfaitement immobiles dans la position de départ que le starter donne le départ (sifflet).~~
- Pour les courses de **nage libre**, de **brasse** et de **papillon** :  
Le départ peut se faire du plot de départ, du bord, ou dans l'eau. La demande doit avoir été faite lors de l'inscription et sera appliquée telle quelle. Après trois courts coups de sifflet du juge-arbitre, les nageurs se préparent (lunettes de natation, bonnet de bain, enlever les survêtements, ...). Les nageurs qui ont besoin de l'aide pour rentrer dans l'eau, se placent déjà dans l'eau avant les trois courts coups de sifflet. Au long coup de sifflet du juge-arbitre, les nageurs doivent aller à la position de départ et y rester. A la commande "Take your marks" ("à vos marques" en français) du starter, ils doivent immédiatement prendre une position de départ. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter donne le signal de départ.
- Pour les courses sur le **dos** :  
Le départ se fait dans l'eau. Après trois courts coups de sifflet du juge-arbitre, les nageurs se préparent (lunettes de natation, bonnet de bain, enlever les survêtements, ...). Les nageurs qui ont besoin de l'aide pour rentrer dans l'eau, se placent déjà dans l'eau avant les trois courts coups de sifflet. Au premier long coup de sifflet du juge-arbitre, les nageurs doivent immédiatement entrer dans l'eau. Au deuxième long coup de sifflet, les nageurs doivent retourner sans délai à leur position de départ. Lorsque tous les nageurs ont pris leur position de départ, le starter doit donner l'ordre "Take your marks". Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter donne le signal de départ.
- Tout nageur qui part avant que le signal de départ soit donné sera disqualifié. Si le signal de départ est donné avant que l'exclusion soit ordonnée, la course suit son cours et le nageur sera disqualifié lorsque la course sera terminée. Si la faute est sanctionnée avant le signal, le départ ne sera pas donné.
- Si une erreur commise par un officiel ou un bénévole, entraîne une faute d'un nageur, il ne sera pas disqualifié.
- Plonger dans la partie moins profonde de la piscine entraînera la disqualification de l'athlète. (= Relais)







### Article 3: Le juge-arbitre

- Le juge-arbitre doit avoir le contrôle et l'autorité sur tous les officiels. Il approuve leurs affectations et informe toutes les caractéristiques ou les règlements particuliers relatifs à la compétition.  
Il doit faire appliquer toutes les règles et décisions de Special Olympics Belgium en collaboration avec le manager et décide toutes les questions relatives au concours en cours, le numéro de concours ou une série si le fait commun ne soit pas abordé dans les règles
- Le juge-arbitre est qualifié pour intervenir à tout moment dans la compétition pour s'assurer que les règlements de Special Olympics Belgium sont observés et pour trancher toute réclamation relative à la compétition en cours.
- Si la décision des juges à l'arrivée et les temps enregistrés ne correspondent pas, il décidera du classement.
- Le juge-arbitre disqualifie tout nageur qui ne respecte pas les règles. En ayant constaté ceci personnellement ou ayant été informé par d'autres officiels qualifiés (voir disqualifications).

### Article 4: Coaching

- Le coach ne peut en aucun cas entrer dans la "zone neutre" autour du bassin (cfr. règlement général). Crier ou donner des indications depuis la tribune n'est pas considéré comme coaching.
- Aucun officiel ne peut faire du coaching durant une course.
- La sanction pour coaching est la disqualification du nageur pour la course concernante.

### Article 5: La brasse

#### *1. La brasse internationale*

- A partir du début de la première 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.
- 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.
- Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvements alternés.





- Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement des jambes. Les mouvements type «ciseaux », «battements » ou «dauphin » vers le bas ne sont pas autorisés. Il est autorisé de percer la surface de l'eau avec les pieds, pour autant que ce mouvement ne soit pas suivi d'un mouvement descendant volontaire style dauphin.
- A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec les 2 mains simultanément soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. La tête peut être immergée après la dernière traction de bras 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.
- Pendant chaque cycle complet constitué d'une traction de bras et d'un mouvement de jambes, dans cet ordre, une partie de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau, sauf au départ et après chaque virage, où le nageur peut effectuer un mouvement de bras complètement en arrière vers les jambes et un mouvement des jambes en étant totalement immergé. 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.

## 2. La brasse

- A partir du début de la première 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.
- 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.
- Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvements alternés.
- A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec les 2 mains soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous.
- Pendant chaque cycle complet constitué d'une traction de bras et d'un mouvement de jambes, dans cet ordre, une partie de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau, sauf au départ et après chaque virage, où le nageur peut effectuer un mouvement de bras complètement en arrière vers les jambes et un mouvement des jambes en étant totalement immergé. 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.







### Article 6: Le dos

- Le départ se prend dans l'eau, face au bord de la piscine, les mains sur la barre de départ ou au bord du mur si c'est nécessaire. Les pieds, y compris les orteils, doivent être sous la surface de l'eau. Il est interdit de se tenir debout dans ou sur la gouttière, ou d'agripper le rebord de la gouttière avec les orteils.
- A l'arrivée de la course, tout nageur sera disqualifié s'il quitte sa position normale sur le dos avant que la tête, l'épaule, la main ou le bras ait touché le bord.
- Le nageur doit être sur le dos à chaque instant, sauf pour le virage. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis des hanches de moins de 90° par rapport à l'horizontale. La position de la tête n'importe pas.
- Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est cependant permis que le nageur soit complètement immergé pendant le virage et sur une distance de maximum 15 mètres après le départ et chaque virage. A ce moment-là, la tête doit être sortie de l'eau.
- Au virage un seul mouvement de bras dans la position ventrale est autorisé. Il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Le nageur doit retrouver une position dorsale lorsqu'il quitte le mur.

### Article 7: La nage libre

- Nage libre signifie que, dans une épreuve portant ce nom, le concurrent peut nager n'importe quelle nage; excepté dans un relais quatre nages ou dans une épreuve individuelle quatre nages, où nage libre signifie toute nage autre que le papillon, la brasse ou le dos.
- Dans les virages et l'arrivée nage libre, le nageur peut toucher le bord avec n'importe quelle partie de son corps. Il n'est pas obligatoire de toucher avec la main.
- En "Nage libre", on ne peut juger le nageur ni sur son style ni sur les virages quel que soit le style nagé.
- Un nageur peut dans une course individuelle nage libre changer de style durant la course. Ceci ne peut cependant pas avoir lieu durant la partie nage libre d'un 4 nages (individuel ou) relais.

### Article 8: Le papillon

- Les deux bras doivent être projetés en avant ensemble au-dessus de l'eau et ramenés à l'arrière simultanément.
- Le corps doit rester sur le ventre et les épaules doivent rester parallèles à la surface de l'eau à partir du début du premier mouvement de bras après le départ et chaque virage.
- Tous les mouvements de pieds doivent être exécutés simultanément.
- Les mouvements simultanés des jambes et des pieds vers le haut et vers le bas sur le plan vertical sont autorisés.
- Les jambes et les pieds peuvent ne pas être au même niveau, mais aucun mouvement alterné n'est permis.
- Pour un virage ou pour l'arrivée de la course, les deux mains doivent toucher en même temps soit au-dessus, soit au-dessous, soit à la surface de l'eau.
- Au départ et aux virages, le nageur peut exécuter un ou plusieurs mouvements de pieds et une traction de bras sous l'eau, pour revenir à la surface.





## Article 9: Epreuves unifiées

- Le « règlement général » des sports unifiés est d'application.
- Le règlement respectif des 4 styles de nage est d'application pour le relais « 4 nages ».

## Article 10: Nage ventrale et dorsale

### 1. La compétition

Un nageur qui change de style pendant la compétition ne sera pas disqualifié.

### 2. Le départ

Nage ventrale : Le départ peut se faire du ~~starting bloc~~ **plot de départ**, du bord, ou dans l'eau (une main sur le bord ou la barre). L'inscription doit être faite dans ce sens et sera appliquée telle quelle.

Dorsale : Le départ se fait obligatoirement dans l'eau et deux mains sur le bord ou la barre.

### 3. L'arrivée

Le bord doit être touché avec une partie quelconque du corps.

### 4. Les styles de natation

- Nage ventrale → Comprend tous les styles de natation exécutés en position ventrale.
- Nage dorsale → Comprend tous les styles de natation exécutés en position dorsale

## Article 11: 15m Marche

- Garder toujours au minimum 1 contact du pied au fond de la piscine
- Se tirer avec les bras au couloir d'eau est interdit
- S'aider par des mouvements de bras est autorisé pour autant qu'il y ait en permanence minimum 1 appui du pied au fond de la piscine

## Article 12: Disqualifications

### 0. Généralités

- 0.1. Equipement non adapté.
- 0.2. Faux départ
- 0.3. Ne pas avoir nagé la distance prévue.
- 0.4. Utilisation de coaching.
- 0.5. Utilisation d'aide (support et/ou assistance).
- 0.6. Sauter à l'eau lors d'une épreuve individuelle bien que non inscrit.
- 0.7. Gêner un autre concurrent ou équipe.
- 0.8. Ne pas avoir terminé la course dans son couloir.
- 0.9. Mauvaise conduite au départ ou durant la course.
- 0.10. Ne pas avoir nagé le style indiqué.
- 0.11. Avoir pris une position de départ incorrect après l'appel " on your marks" du Starter.





- 0.12. Avoir nagé 20% plus vite que le temps annoncé.
- 0.13. Ne pas respecter le lieu de départ signalé lors de l'inscription.
- 0.14. Plonger lors du départ en petite profondeur (relais)

### 1. Brasse et brasse internationale

- 1.1. Après la 1ère partie du 2ième mouvement des bras avoir encore la tête complètement submergée, après le départ et/ou après le virage.
- 1.2. Mouvements des jambes et/ou des bras non simultanés et/ou pas dans le même plan horizontal
- 1.3. Après le départ et/ou le virage, mouvement non conforme des bras et/ou des jambes (pour la brasse internationale).
- 1.4. Ne pas toucher le mur des deux mains simultanément au virage et/ou à l'arrivée (pour la brasse internationale).
- 1.5. Toucher avec seulement une main le mur au virage et/ou à l'arrivée.
- 1.6. Porter les mains au-delà des hanches (à l'exception du premier mouvement après le départ ou après le virage).
- 1.7. La tête ne dépasse pas le niveau de l'eau à chaque mouvement complet de brasse.
- 1.8. Avoir pris pied sur le fond du bassin

### 2. Dos

- 2.1. Ne pas avoir nagé sur le dos pendant toute la course à l'exception du virage.
- 2.2. Ne pas avoir repris la position sur le dos après s'être repoussé du mur au virage.
- 2.3. Ne pas être sur le dos à l'arrivée.
- 2.4. Au virage, ne pas avoir touché le mur avec une partie quelconque du corps.
- 2.5. Une partie de la tête ne sort pas de l'eau à partir d'une distance de 15 mètres du bord après départ ou virage.
- 2.6. Avoir pris pied sur le fond du bassin.
- 2.7. Au virage, avoir fait plus qu'un mouvement de bras dans la position ventrale.

### 3. Papillon

- 3.1. Mouvements des bras ou des jambes non simultanés
- 3.2. Bras pas complètement hors de l'eau dans la phase du mouvement vers l'avant
- 3.3. Après le départ ou le virage : mauvais mouvement des bras ou des jambes
- 3.4. Au virage ou à l'arrivée : ne pas toucher simultanément le bord avec les 2 mains
- 3.5. Au virage ou à l'arrivée : toucher le bord avec une main
- 3.6. Poser un pied sur le fond

### 4. Nage Libre

- 4.1. Ne pas toucher le mur au virage avec une quelconque partie du corps.
- 4.2. Avoir pris pied sur le fond du bassin et accomplir un ou plusieurs pas.

### 5. Nage ventrale et dorsale

- 5.1. Ne pas avoir nagé la distance prévue
- 5.2. Coaching
- 5.3. Gêner un autre athlète (ou équipe)

### 6. Relais

11



## Natation



- 6.1. Ne pas nager dans le bon ordre
- 6.2. 2e, 3e et/ou 4e nageur ont/a démarré trop tôt





# NATATION AVEC SUPPORT

## CHAPITRE 1: GENERALITES

Sauf indication contraire reprise dans ce règlement, le règlement général sans support est d'application. Un athlète inscrit en nage ventrale ou dorsale avec support est obligé de nager avec un support.

### Article 1: Les épreuves

25 m (ou 33 m) et 50 m (ou 66 m) ventral avec support

25 m (ou 33 m) et 50 m (ou 66 m) dorsal avec support

### Article 2: Accessoires de flottaison

- Accessoires admis: Accessoire ne produisant pas de poussée (planche, brassards...)
- Accessoires non admis: Les accessoires produisant une poussée. Les tubas.

## CHAPITRE 2 : REGLEMENT

### Article 1: La compétition

Un nageur qui change de style de nage pendant la compétition ne sera pas disqualifié.

### Article 2: Le départ

Pour la natation avec support, les participants prendront leur départ dans l'eau. Pour la nage ventrale, une main sur le bord ou la barre et pour le dos, une ou deux mains sur le bord ou la barre.

### Article 3: L'arrivée

Le bord doit être touché avec une partie quelconque du corps.

### Article 4: Les styles de natation

- Nage ventrale → Comprend tous les styles de natation exécutés en position ventrale.
- Nage dorsale → Comprend tous les styles de natation exécutés en position dorsale.





## Article 5 : Disqualifications

### B. Natation avec support (numéro de code pour exclusion)

- B.1. Equipement non adapté
- B.2. Ne pas avoir nagé la distance prévue.
- B.3. Coaching.
- B.4. Gêner un autre athlète.
- B.5. L'utilisation d'un support non permis.
- B.6. Départ pas pris dans l'eau.
- B.7. Absence de support







# NATATION AVEC ASSISTANCE

## CHAPITRE 1: REGLEMENT GENERAL

### Article 1: Les épreuves

25 (ou 33 m) et 50 m (ou 66 m) ventral

25 (ou 33 m) et 50 m (ou 66 m) dorsal

### Article 2: L'assistance

L'assistance consiste en une assistance personnelle (coach) et éventuellement d'un support. Ce support doit répondre aux normes décrites dans la natation avec support

Chaque athlète doit être accompagné par son propre coach ou accompagnant. L'assistant peut toucher, guider ou diriger l'athlète mais il ne peut pas le supporter ou l'aider physiquement dans ses mouvements.

L'assistant se trouve dans la piscine ou sur le bord.

## CHAPITRE 2: REGLEMENT

Sauf pour les points repris ci-dessous, le règlement pour la «natation Niveau II avec support» sera d'application.

### Article 1: Disqualifications

#### C. Natation avec assistance (numéro de code pour exclusion)

- C.1. Equipement non adapté.
- C.2. Ne pas avoir nagé la distance voulue.
- C.3. L'utilisation d'un support non permis
- C.4. Gêner un autre concurrent.
- C.5. Départ pas pris dans l'eau
- C.6. Une aide physique de l'assistant pour flotter ou avancer

