

Référentiel « Officiel Natation Course »	Cercle de Compétence Natation course
	CC Management des Compétitions
Le 4 Nages	Fiche : FFN-NC_Off-4_Nages_V2024 Version : du 01/06/2024

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « 4 nages », et vient compléter :

- la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau,
- la fiche relative à la fonction de « Juge »,
- les fiches spécifiques aux quatre styles de nage : Brasse, Dos, Nage-Libre et Papillon.

Cadre Réglementaire :

ART. 5 NAGE LIBRE

Art. 5.1 La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages individuelles ou de relais 4 nages, où la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon.

ART. 9 QUATRE NAGES

Art. 9.1 Dans les épreuves de 4 nages individuelles, le nageur couvre les quatre nages dans l'ordre suivant : Papillon, Dos, Brasse et Nage Libre. Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance.

Lors du parcours de nage libre, être en position sur le dos après avoir quitté le mur est permis mais aucun battement de jambes n'est autorisé tant que le nageur n'est pas repassé en position ventrale, moment à partir duquel il peut commencer des battements ou coups de pieds de papillon.

Art. 9.2 En nage libre le nageur doit être en position ventrale, sauf lors de l'exécution du virage. Le nageur doit se retrouver en position ventrale avant tout battement ou mouvement.

Art. 9.3 Dans les épreuves de relais 4 nages, les nageurs couvriront les quatre nages dans l'ordre suivant : Dos, Brasse, Papillon, et Nage Libre. Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance.

Art. 9.4 Chaque partie s'achève conformément à la règle qui s'applique à la nage concernée.

Interprétation AQUA :

L'article 9.1 stipule que chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance totale. Comme la nage en Dos est définie par l'unique fait d'être sur le dos, rester sur le dos pendant la portion de nage libre d'une épreuve de quatre nages entraîne que plus d'un quart de la distance totale a été parcourue en Dos. C'est un cas de disqualification. **Cependant, il est autorisé de quitter le mur en position dorsale dans la portion de Nage Libre, à condition qu'aucun mouvement ne soit effectué avant que le nageur n'ait retrouvé une position ventrale en franchissant la verticale. A partir de cet instant les mouvements de jambes, même ceux de papillon, sont autorisés.**

Commentaires / Précisions :

La réglementation concernant les épreuves de 4 nages est claire et simple, car il s'agit uniquement de vérifier pour chaque partie la conformité de la nage, du virage et de l'arrivée (**9.4**) avec les règles propres à chaque style.

Toutefois lors de certaines compétitions, généralement de niveaux national et international, il existe une difficulté pour le virage Dos / Brasse, où des nageurs utilisent une technique de virage moins répandue, plus rapide mais aussi « plus à risque » concernant le respect de la règle de fin de parcours de Dos : **Art. 6.5 - A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir.**

En effet, à l'approche du mur après le dernier mouvement de bras **le nageur se met en position sur le côté sans pour autant dépasser la ligne des 90°** avec un bras en extension devant et l'autre le long du corps (cf. les photos ci-après), puis au toucher du mur avec la main il exécute une culbute. Lors de ce virage :

- Le risque pour le nageur est de dépasser les 90° avec la ligne des épaules avant le toucher du mur.
- La difficulté pour le juge est de bien juger la position du nageur, et de ne pas se tromper en considérant que le nageur est passé en position ventrale alors qu'il n'a pas dépassé les 90°.

Toutes les photos suivantes montrent un virage exécuté conformément au règlement :

- Par une nageuse vue de dessus,
- Par un nageur vu du côté
- En compétition sur des images TV

