

REGLES DE NATATION EN PISCINE



Règles de circulation :

- Nager en serrant sa droite contre les flotteurs sans empiéter sur la ligne d'eau voisine
- La zone centrale de la ligne d'eau doit rester libre pour doubler
- La prise d'appui contre le mur pour les virages en bout de ligne doit se faire sur la partie centrale, voir sur la partie gauche du mur.
- Le décalage vers le milieu de la ligne d'eau pour préparer son virage ne doit se faire qu'à partir des fanions en vérifiant que personne n'est en train de vous doubler.
- Nager par ordre de niveau : le plus rapide part en premier et le moins rapide part en dernier. Adapter cet ordre suivant les exercices et les points forts/faibles de chacun
- Ne pas se lancer si quelqu'un de plus rapide arrive
- Garder une distance correcte par rapport à la personne qui vous précède :
 - o Hors exercice chronométré : départ dès que le nageur a dépassé les fanions.
 - o Exercice chronométré : départ toutes les 5 secondes (voir horloge)

Règles de stationnement :

- Stationner sur les côtés de la ligne d'eau pour laisser les autres finir leur exercice jusqu'au mur. Dès que votre exercice est terminé, toucher le mur puis décaler vous sur le côté.
- Ne pas stationner au centre de la ligne d'eau dans la zone de virage pour ne pas gêner ceux qui continuent l'exercice
- En cas de problème au milieu d'une longueur (crampes, perte de pull-buoy etc), se serrer rapidement à droite contre la ligne d'eau pour laisser passer les autres.

Règles pour doubler :

- Les dépassements doivent se faire dans la partie centrale de la ligne d'eau, au droit du marquage au sol.
- En cas de dépassement en bout de ligne, les deux nageurs doivent être au même niveau au plus tard au niveau des fanions afin que le nageur doublé puisse garder sa droite et ne pas se rabattre au milieu pour faire son virage.
- Avant d'entamer un dépassement, il faut vérifier :
 - o Qu'on n'est pas soi-même en train de se faire doubler
 - o Qu'il n'y a personne dans l'autre sens qui a commencé un dépassement
 - o Qu'il y a suffisamment de temps et de place par rapport à votre vitesse pour terminer le dépassement avant le marquage « T » au sol.
- Une volonté de dépassement peut se signifier par un contact bref au niveau de la cheville de l'autre nageur.
- Lorsqu'on se fait doubler, il faut bien serrer sa droite et il ne faut pas accélérer.
- Lors d'un exercice non chronométré, si un nageur se rend compte qu'il se fait rattraper, il est préférable qu'il s'arrête au bout de la ligne d'eau en serrant sa droite, pour se laisser doubler.

Règles de bonne conduite :

- Limiter les contacts et les risques de chocs entre nageurs.
- En cas de contact et/ou de chocs, pensez à bien vous excuser en bout de ligne à la fin de l'exercice, avant de repartir. Au plus tard, des excuses doivent être formulées à la fin de la séance dans les vestiaires.
- En cas de contacts répétés, demander à changer l'ordre de départ ou à changer de ligne d'eau.
- En cas de contacts non excusés, rien ne sert de s'énervier dans l'eau, il est préférable de parler calmement avec la personne concernée dans les vestiaires. En dernier recours, il faut en parler au coach ou à un membre du bureau (suivi d'un e-mail)
- Dans les zones de stationnement, il ne faut pas s'asseoir sur les flotteurs, ni les faire bouger.

Merci d'avance de respecter ces règles !