



Règlement : Natation de durée

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles pour garantir une épreuve équitable et sécurisée, et permettre aux nageurs d'optimiser leur effort.

Règles Générales

Définition de l'Épreuve

L'objectif est de parcourir la plus grande distance possible en un temps imparti, généralement entre 6 et 30 minutes.

Organisation du Départ

Tous les nageurs partent en même temps sur un signal sonore depuis le mur ou dans l'eau selon la consigne.

Maintien du Mouvement

Les nageurs doivent être en mouvement continu et peuvent alterner entre différentes nages (crawl, brasse, dos, papillon).

Respect du Couloir

Chaque nageur doit rester dans son couloir attribué et ne pas gêner les autres concurrents.

Système de Mesure et d'Évaluation

Critère de Performance

La performance est mesurée par la distance totale parcourue à la fin du temps imparti.

Comptage des Longueurs

Chaque longueur est comptabilisée manuellement ou électroniquement pour assurer un suivi précis.

Égalité de Distance

En cas d'égalité, la régularité de l'allure et la technique de nage peuvent être prises en compte pour départager les nageurs.

Gestion de l'Allure et de l'Effort

Éviter un Départ Trop Rapide

Commencer à un rythme modéré pour éviter une fatigue prématurée.

Maintenir une Allure Régulière

Garder une vitesse stable pour maximiser la distance parcourue.



Accélération Finale

Accélérer progressivement dans les dernières minutes si l'énergie restante le permet.

Changement de Nage

Les nageurs peuvent alterner entre différents types de nage tant que la progression reste continue.

Sécurité et Règles Médicales

Échauffement Obligatoire

Tous les nageurs doivent réaliser un échauffement adapté avant l'épreuve pour éviter les blessures.

Écoute des Signaux Corporels

Si un nageur ressent une gêne respiratoire ou musculaire, il doit ralentir ou s'arrêter et alerter un surveillant.

Respect des Consignes de Sécurité

Interdiction de plonger, de bloquer la respiration ou de gêner intentionnellement un autre nageur.

Hydratation et Récupération

Il est recommandé de bien s'hydrater avant et après l'effort pour éviter les crampes.

Sanctions et Infractions

Arrêt Prolongé

Un nageur qui s'arrête plus de 10 secondes sans raison médicale peut être disqualifié.

Non-Respect du Couloir

Sortir de son couloir ou gêner un autre nageur entraîne une pénalité.

Non-Respect du Règlement de Sécurité

Tout comportement dangereux (plongeon interdit, comportement agressif) entraîne une exclusion immédiate.

Arbitrage et Suivi des Résultats

Responsabilités des Juges

Les arbitres surveillent la course, comptent les longueurs et veillent au respect des règles.

Utilisation des Outils de Mesure

L'utilisation de capteurs électroniques ou de juges au bord du bassin est autorisée pour mesurer la distance parcourue.



Évaluation et Auto-Évaluation

Les nageurs peuvent analyser leurs performances grâce aux données relevées pour ajuster leurs stratégies futures.

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