

## Style de nage pour entraîneurs

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

*Pour certaines questions plusieurs réponses peuvent être justes. Il est même possible que toutes les réponses ci-après soient à cocher comme valables.*

1. Quelles sont les raisons d'une disqualification au départ?
  - a. Un nageur part en retard.
  - b. Un nageur de dos se tient avec les orteils dans ou sur le trop-plein du bassin ou ses orteils dépassent le trop-plein.
  - c. Un nageur tombe précipitamment dans l'eau, suite à un sifflet dans le public.
  - d. Au départ dauphin, brasse ou nage libre, un nageur n'a posé aucun de ses deux pieds à l'avant du plot de départ.
  - e. Un nageur bouge après le commandement préalable "à vos places" et avant le signal de départ.
  - f. Un nageur retarde le départ et provoque ainsi un départ anticipé.
  - g. Les orteils d'un nageur de dos se trouvent au-dessus de la surface d'eau au départ.
  
2. Comment le règlement décrit-il le mouvement en avant des bras en dauphin ?
  - a. Sous l'eau, simultanément et symétrique.
  - b. Sous l'eau, à la même hauteur.
  - c. Hors de l'eau, simultanément.
  - d. Hors de l'eau, à la fin du mouvement les mains doivent se toucher.
  - e. Hors de l'eau, n'importe comment (même "non simultanément" est toléré).
  
3. Lors des derniers mètres de sa course, un nageur de dauphin sort à peine ses bras de l'eau et n'arrive plus à les allonger complètement. Quelle interprétation des règles pour des nageurs plus faibles permet le commentaire y relatif ?
  - a. Le règlement prévoit une disqualification sans exception.
  - b. Les mouvements de compensation des bras chez les jeunes ou des nageurs faibles sont tolérés au maximum jusqu'à la largeur des épaules, pour autant qu'ils ne servent pas à la propulsion.
  - c. Il s'agit d'un cas limite, l'appréciation des juges doit être appliquée.
  
4. Quelles dispositions sont valables en dauphin pour la position après les virages et le départ?
  - a. Le nageur peut effectuer un ou plusieurs battements de jambes.
  - b. Le nageur peut effectuer des battements de jambes dauphin en position latérale après le départ et les virages.
  - c. Lors de la phase de glisse sous l'eau après le départ et les virages, les bras doivent être allongés en avant.
  - d. Le nageur peut rester complètement immergé jusqu'à 15 m au maximum depuis la paroi.
  - e. Le nageur ne peut effectuer une seule traction des bras pour sortir de la surface de l'eau.
  
5. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables pour le virage en dos?
  - a. Pour le virage, les épaules peuvent être tournées plus que 90° en position ventrale.
  - b. En position ventrale, une traction simple ou double des bras peut être effectuée en mouvement continu du virage.
  - c. Lors du virage, le nageur doit toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps.
  - d. Le nageur a tourné trop tôt et il se laisse glisser sur le ventre avant d'amorcer son virage.
  - e. Le règlement ne prévoit pas de dispositions pour savoir quand des battements sont autorisés en position ventrale.
  
6. La position dorsale normale permet une rotation du corps. Quelles rotations ne sont pas permises ?
  - a. Rotations de plus de 90°.
  - b. Rotations de plus de 60°.
  - c. Rotations de plus de 45°.
  
7. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables en brasse lors du toucher du mur au virage ou à l'arrivée selon le règlement?
  - a. Toucher avec une main.
  - b. Avec les deux mains en même temps, à, au-dessus ou au-dessous de la surface d'eau. Les mains ne peuvent pas être superposées.
  - c. Lors de la dernière traction des bras au virage ou à l'arrivée, les coudes peuvent sortir de l'eau.
  - d. Simultanément avec les deux mains et à la même hauteur. Les mains ne peuvent pas être superposées.
  - e. Simultanément avec les deux mains à n'importe quelle hauteur. Les mains ne peuvent pas être superposées.
  - f. Avec n'importe quelle partie du corps.

- 
8. Quelles dispositions sont valables pour les mouvements après le virage en brasse?
- a. Un cycle de mouvements complet sous l'eau en ayant le droit de pousser les mains vers l'arrière jusqu'à ce que les bras soient tendus.
  - b. Un seul mouvement actif de battements dauphin dès le début de la première traction des bras, avant le début du battement brasse du premier cycle de mouvements.
  - c. Un seul mouvement actif de battements dauphin avant le début du battement brasse du premier cycle de mouvements.
  - d. Dès le début de la première traction des bras, le nageur doit se trouver en position ventrale.
9. Epreuve en brasse: est-ce qu'un nageur a le droit de quitter le mur en position dorsale après le virage?
- a. Oui.
  - b. Dans des compétitions Masters, il est toléré de se tourner en position dorsale.
  - c. Non, la position dorsale dans des épreuves en brasse est interdite à tout moment.
10. Quand est-ce qu'un nageur de brasse peut avoir la tête sous l'eau ?
- a. Lors de chaque traction, à condition que la tête sorte de l'eau pendant le cycle complet du mouvement de brasse.
  - b. Après le départ et les virages, avant que les mains ne soient ramenées vers l'intérieur et allongées vers l'avant à la 2ème traction des bras.
  - c. Jamais, sauf après le départ et le virage.
  - d. Au maximum pendant les deux dernières tractions avant le toucher à l'arrivée.
11. Quelles sont les dispositions particulières existantes dans les règlements pour l'application du style en ce qui concerne les épreuves de nage libre, de 4-nages individuelles et du relais 4-nages ?
- a. N'importe lequel des styles peut être nagé.
  - b. Le crawl doit être nagé.
  - c. Dans un relais 4-nages ou lors d'une épreuve individuelle de 4-nages, toute autre nage est permise pour le parcours de la nage libre, à l'exception du dauphin, dos et de la brasse.
  - d. Tout est permis, sauf le dauphin, le dos et la brasse.
  - e. Une partie du corps doit en permanence sortir de la surface de l'eau, sauf au départ et pendant et après un virage.
  - f. Le nageur doit au maximum nager 15 m sous l'eau après le départ et le virage.
  - g. Le crawl ou un des trois nages réglementaires doivent être nagés.
12. Lors de quelle(s) épreuve(s) les deux dernières longueurs de bassin sont-elles annoncées au nageur avec une cloche ou un sifflet ?
- a. 400 m nage libre.
  - b. 400 m 4-nages.
  - c. 800 m nage libre.
  - d. 1500 m nage libre.
13. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables pour le changement de la nage de dos vers celle de la brasse dans une épreuve individuelle de 4-nages?
- a. Le nageur doit se trouver en position dorsale au toucher du mur.
  - b. Avant le toucher du mur, le nageur est autorisé à se tourner plus que 90° en position ventrale.
  - c. Le nageur peut effectuer, après avoir touché le mur en position dorsale, un virage culbute, puis continuer en position ventrale dès le début de la première traction des bras après le virage.
  - d. Après le toucher du mur, le nageur peut se pousser du mur en position dorsale.
  - e. Après le changement de la position dorsale en position ventrale, le nageur a le droit de pousser les mains en arrière jusqu'à allonger complètement les bras en arrière et d'exécuter un seul battement dauphin pendant ou à la fin de la traction des bras, mais avant le début du battement brasse.
14. Lors d'une épreuve de 4 x 50 m 4-nages dans le cadre d'une compétition sur invitation, un club participe avec 3 équipes de relais. Il s'appuie sur la participation de 11 nageurs en alignant son nageur le plus fort en dos dans la 3e équipe et en dauphin dans la 1ère équipe. Est-ce que son entraîneur s'est conformé aux règlements?
- a. Oui, le règlement l'autorise.
  - b. Il a requis l'autorisation du juge-arbitre selon le règlement.
  - c. Non, le règlement ne l'autorise pas.