

Règlement de la natation WORLD AQUATICS

Mise à jour WORLD AQUATICS du 18 février 2026

(En cas de doute quant à l'exactitude de la traduction, la version originale du règlement de la natation WA en anglais sera d'application).

4. LE DEPART

4.1. Le départ des épreuves en Nage Libre, en Brasse, en Papillon et en 4 Nages Individuel doit s'effectuer par un plongeon.

4.1.1. Lorsque tous les nageurs ont retiré leurs vêtements, à l'exception du maillot de bain, le Juge-Arbitre signale le début de la course par une série de coups de sifflet brefs, invitant les nageurs à se préparer au départ, suivie d'un coup de sifflet long indiquant que les nageurs doivent prendre position sur le plot de départ et y rester.

4.1.2. Lorsque les nageurs et les officiels techniques sont prêts pour le départ, le Juge-Arbitre fait signe au Starter en tendant le bras, indiquant que les nageurs sont sous le contrôle du Starter. Le Juge-Arbitre garde le bras tendu dans cette position jusqu'à ce que le signal de départ soit donné.

4.1.3. A l'instruction « à vos marques » du Starter (« take your marks » en anglais), les nageurs doivent immédiatement prendre leur position de départ avec au moins un pied en contact avec l'avant du plot de départ. La position des mains du nageur est indifférente.

4.1.4. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter donnera le signal de départ.

4.2. Le départ des épreuves en Dos et des Relais 4 Nages doit s'effectuer dans l'eau.

4.2.1. Lorsque tous les nageurs ont retiré leurs vêtements, à l'exception du maillot de bain, le Juge-Arbitre signale le début de la course par une série de coups de sifflet brefs, invitant les nageurs à se préparer au départ, suivie d'un coup de sifflet long indiquant que les nageurs doivent immédiatement entrer dans l'eau.

4.2.2. Au deuxième coup de sifflet long du Juge-Arbitre, les nageurs prendront leur position de départ dans les meilleurs délais.

4.2.3. Lorsque les nageurs et les officiels techniques sont prêts pour le départ, le Juge-Arbitre fait signe au Starter en tendant le bras, indiquant que les nageurs sont sous le contrôle du Starter. Le Juge-Arbitre garde le bras tendu dans cette position jusqu'à ce que le signal de départ soit donné.

4.2.4. Lorsque tous les nageurs ont pris leur position de départ dans l'eau conformément à l'article 6.1 du présent chapitre II, le Starter donnera l'instruction « à vos marques ».

4.2.5. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter donnera le signal de départ.

4.3. Aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde et dans les autres compétitions World Aquatics, l'instruction « Take your marks » doit être donnée en anglais. Les instructions et le signal de départ doivent être diffusés aux nageurs par des haut-parleurs, au niveau ou à proximité de chacun des plots de départ.

- 4.4.** Tout nageur qui initie le départ avant le signal de départ peut être disqualifié.
- 4.4.1.** Si le signal de départ est donné avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le nageur sera disqualifié à la fin de la course.
- 4.4.2.** Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal de départ ne doit pas être donné. Les nageurs restants doivent être invités à descendre des plots au moyen de l’instruction « descendez des plots s’il vous plaît » (« stand down please » en anglais). Le Juge-Arbitre reprendra la procédure de départ à partir du coup de sifflet long (le second pour le dos) conformément à l’article 4.1.1 ou 4.2.2 du présent chapitre II (selon le cas).

5. NAGE LIBRE

- 5.1.** Dans une épreuve de Nage Libre, Nage Libre signifie que le nageur peut nager n’importe quel style de nage. Dans une épreuve de 4 Nages Individuel ou de Relais 4 Nages, Nage Libre signifie que le nageur peut nager n’importe quel style de nage autre que le Dos, la Brasse ou le Papillon.
- 5.2.** Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l’arrivée.
- 5.3.** Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l’eau pendant toute la course, à l’exception qu’il est permis au nageur d’être totalement immergé pendant le virage et sur une distance n’excédant pas 15 mètres après le départ et après chaque virage. Au plus tard à la marque des 15 mètres, la tête du nageur doit avoir coupé la surface de l’eau.
- 5.4.** Juste avant l’arrivée, après qu’une partie de la tête du nageur a dépassé la marque des 5 mètres, le nageur peut être totalement immergé.

6. DOS

- 6.1.** Avant le signal de départ, les nageurs doivent s’aligner dans l’eau face à l’extrémité de départ, avec les deux mains placées sur les poignées de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d’accrocher les orteils au bord du trop-plein. Lorsque le dispositif de départ en dos est utilisé, au moins un orteil de chaque pied doit être en contact avec le mur ou la plaque de touche. Accrocher les orteils sur le dessus de la plaque de touche est interdit.
- 6.2.** Au signal de départ et après chaque virage, le nageur doit se propulser du mur et nager en position dorsale pendant toute la course, sauf durant l’exécution d’un virage, conformément à l’article 6.4 du présent chapitre II. La position dorsale normale d’un nageur peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l’horizontale. La position de la tête est indifférente.
- 6.3.** Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l’eau pendant toute la course, à l’exception qu’il est permis au nageur d’être totalement immergé pendant le virage et sur une distance n’excédant pas 15 mètres après le départ et après

chaque virage. Au plus tard à la marque des 15 mètres, la tête du nageur doit avoir coupé la surface de l'eau.

- 6.4.** Lors de l'exécution du virage, le nageur doit toucher le mur avec une partie quelconque du corps. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale pour se mettre en position ventrale, après quoi une traction immédiate et continue du bras ou une traction immédiate et continue simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être revenu en position dorsale lorsqu'il quitte le mur.
- 6.5.** Juste avant l'arrivée, après qu'une partie de la tête du nageur a dépassé la marque des 5 mètres, le nageur peut être totalement immergé. À l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en position dorsale.

7. BRASSE

- 7.1.** Après le départ et après chaque virage, le nageur peut faire une traction de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être immergé. Après le départ et après chaque virage, un seul battement de jambes en Papillon vers le bas est autorisé à n'importe quel moment avant le premier mouvement de jambes en Brasse. 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.
- 7.2.** A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps du nageur doit être en position ventrale.
- 7.3.** A aucun moment il n'est permis de se tourner en position dorsale, sauf au virage, où après le toucher du mur, il est permis de tourner de n'importe quelle manière, dès lors que le corps est en position ventrale au début du premier mouvement de bras après avoir quitté le mur. Dès le départ et tout au long de la course, le cycle de nage doit comporter un mouvement de bras et un mouvement de jambes dans cet ordre. Tous les mouvements des bras doivent être simultanés sans mouvement alterné.
- 7.4.** Les mains doivent être poussées ensemble vers l'avant à partir de la poitrine, au niveau, sous ou au-dessus de l'eau. Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf pour la dernière traction de bras avant le virage, pendant le virage, et pour la traction de bras finale à l'arrivée. Les mains doivent être ramenées en arrière au niveau 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.
- 7.5.** Pendant chaque cycle complet de nage, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. Tous les mouvements de jambes doivent être simultanés sans mouvements alternés.
- 7.6.** Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes. Des mouvements alternés ou des battements de jambes en Papillon vers le bas ne sont pas autorisés excepté dans le cas prévu à l'article 7.1 du présent chapitre II. Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un battement de jambes en Papillon vers le bas.

7.7. A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact du mur doit se faire simultanément avec les deux mains séparées, au niveau, au-dessus ou en dessous de la surface de l'eau. Dans le présent article, « séparées » signifie que les mains ne peuvent pas être superposées l'une sur l'autre (il n'est pas nécessaire de voir un espace entre les mains, et un contact accidentel au niveau des doigts est autorisé). Au dernier mouvement avant le virage et à l'arrivée, un mouvement de bras non suivi d'un mouvement de jambes est autorisé. La tête peut être immergée après la dernière traction de bras avant de toucher le mur, à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un moment donné pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédant le contact.

8. PAPILLON

8.1. A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps du nageur doit être en position ventrale.

8.2. A aucun moment il n'est permis de se tourner en position dorsale, sauf au virage, où après le toucher du mur, il est permis de tourner de n'importe quelle manière, dès lors que le corps est en position ventrale au début du premier mouvement de bras après avoir quitté le mur.

8.3. Les deux bras doivent être amenés en avant simultanément au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière simultanément sous le niveau de l'eau, tout au long de la course, sous réserve de l'article 8.6 du présent chapitre II.

8.4. Tous les mouvements des jambes, vers le haut et vers le bas, doivent être simultanés. Les jambes ou les pieds ne doivent pas être nécessairement au même niveau, mais ils ne doivent pas alterner l'un par rapport à l'autre. Un mouvement de jambes en Brasse n'est pas autorisé.

8.5. A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact du mur doit se faire simultanément avec les deux mains séparées, au niveau, au-dessus ou en dessous de la surface de l'eau. Dans le présent article, « séparées » signifie que les mains ne peuvent pas être superposées l'une sur l'autre (il n'est pas nécessaire de voir un espace entre les mains, et un contact accidentel au niveau des doigts est autorisé).

8.6. Au moins une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, à l'exception qu'il est permis au nageur d'être totalement immergé pendant le virage et sur une distance n'excédant pas 15 mètres après le départ et après chaque virage. Au départ et à chaque virage, le nageur est autorisé à faire un ou plusieurs battements de jambes et une traction de bras sous l'eau, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface. Au plus tard à la marque des 15 mètres, la tête du nageur doit avoir coupé la surface de l'eau. Juste avant l'arrivée, après qu'une partie de la tête du nageur a dépassé la marque des 5 mètres, le nageur peut être totalement immergé.

9. QUATRE NAGES

- 9.1.** Dans les épreuves de 4 Nages Individuel, le nageur doit exécuter les quatre styles de nage. Chaque nage doit couvrir un quart (1/4) de la distance totale de la course dans l'ordre suivant : Papillon, Dos, Brasse et Nage Libre.
- 9.2.** Dans un relais 4 Nages : les nageurs doivent exécuter les quatre styles de nage. Chacun des nageurs réalisera un quart (1/4) de la distance totale de la course, dans l'ordre suivant : Dos, Brasse, Papillon et Nage Libre.
- 9.3.** Dans les épreuves de 4 Nages Individuel et de relais 4 Nages, pendant la partie en Nage Libre, le nageur doit être en position ventrale, sauf lors de l'exécution du virage. Le nageur doit revenir en position ventrale avant tout battement de jambes ou mouvement de bras. Il est permis de quitter le mur sur le dos pendant la section en Nage Libre ; cependant, aucun battement de jambes n'est autorisé tant que le nageur n'est pas revenu en position ventrale, moment à partir duquel les battements de jambes, y compris un ou plusieurs battements de dauphin, peuvent commencer.
- 9.4.** Chaque section de nage doit s'achever conformément aux règles applicables à la nage concernée.

10. LA COURSE

- 10.1. Toutes les épreuves individuelles doivent être organisées sous forme de compétitions séparées par sexe.**
- 10.2. Dans toutes les épreuves :**
- 10.2.1.** Un nageur doit parcourir la distance totale de la course (ou, dans le cas d'un relais, son quart de la distance totale de la course).
- 10.2.2.** Un nageur doit prendre le départ de la course dans le couloir qui lui a été attribué, rester dans ce même couloir pendant toute la durée de la course et terminer la course dans ce couloir.
- 10.2.1.** Lorsqu'il effectue un virage, un nageur doit établir un contact physique avec le mur situé à l'extrémité de la piscine ou de la longueur et, sous réserve de l'article 10.2.4 du présent chapitre II, il ne doit pas prendre appui ou faire un pas sur le fond de la piscine.
- 10.2.2.** Un nageur ne doit pas se tenir debout et/ou marcher sur le fond de la piscine (sauf pendant les épreuves de Nage Libre ou la partie Nage Libre des épreuves de 4 Nages, pendant lesquelles les nageurs sont autorisés à se tenir debout sur le fond de la piscine).
- 10.2.3.** Un nageur ne doit pas tirer sur la ligne d'eau.
- 10.2.4.** Un nageur ne doit pas faire obstruction à un autre nageur ni le gêner d'une quelconque manière.
- 10.2.5.** Un nageur qui n'est pas engagé dans une course ne doit pas entrer dans l'eau pendant que la course s'y déroule ou avant que tous les nageurs participant à cette course aient terminé leur distance.

- 10.2.6.** Un nageur ayant terminé sa course doit quitter la piscine dès que possible sans gêner de quelque manière que ce soit les nageurs qui n'ont pas encore terminé leur course.
- 10.2.7.** Un nageur ne doit pas agir (ou tenter d'agir) comme meneur d'allure pour un autre nageur, et un nageur ne doit utiliser (ou tenter d'utiliser) aucun dispositif ni aucune stratégie de régulation de l'allure.
- 10.3.** **Si le Juge-Arbitre détermine (à sa seule discrétion) qu'un nageur a enfreint l'une des exigences de l'article 10.2 du présent chapitre II, il disqualifiera le nageur de cette épreuve (sauf en cas de violation de l'article 10.2.7, où il disqualifiera le nageur qui est entré dans l'eau pour la prochaine course à laquelle il est inscrit dans la compétition).**
- 10.3.1.** Le Juge-Arbitre doit signaler les violations apparemment intentionnelles de l'article 10.2.6 du présent chapitre II au Comité d'Organisation, qui portera l'affaire devant (selon le cas), (1) la Fédération représentant le pays dans lequel se déroule la compétition World Aquatics et (2) la Fédération auprès de laquelle le nageur est inscrit, afin qu'une enquête plus approfondie soit menée et que des mesures disciplinaires éventuelles soient prises. Des mesures disciplinaires supplémentaires ou alternatives peuvent être prises par la « Aquatics Integrity Unit » en cas d'infractions commises lors d'une compétition World Aquatics ou par l'autorité réglementaire compétente en cas d'infractions commises lors d'autres compétitions.
- 10.4. Pour toutes les épreuves de relais :**
- 10.4.1.** Chaque équipe de relais doit être composée de quatre (4) nageurs, et chaque équipe de relais mixte doit être composée de deux (2) hommes et deux (2) femmes.
- 10.4.2.** Avant la course et conformément à l'échéance fixée par le Comité d'Organisation, le chef d'équipe doit préciser l'ordre dans lequel les membres de l'équipe de relais nageront.
- 10.4.2.1.** Après cette échéance, le remplacement d'un membre d'une équipe de relais ne peut être effectué qu'en cas d'urgence médicale avérée et avec l'autorisation préalable du Juge-Arbitre, du Délégué Technique de World Aquatics ou du Comité d'Organisation (selon le cas).
- 10.4.2.2.** La composition d'une équipe de relais peut être modifiée entre les séries et les finales d'une compétition, à condition que tous les membres de l'équipe de relais soient éligibles pour participer à l'épreuve de relais lors de la compétition.
- 10.4.3. Un nageur ne peut participer qu'une seule fois à une même épreuve en tant que membre d'une équipe de relais.**
- 10.4.4.** Les nageurs doivent effectuer les passages de relais depuis le plot de départ et ne doivent pas prendre de départ élancé depuis la plage du bassin.
- 10.4.5.** Tant qu'un nageur n'a pas touché le mur pour terminer son quart de la distance totale de l'épreuve, les pieds du nageur de la même équipe de relais devant lui succéder doivent rester en contact avec le plot de départ.
- 10.4.6.** A moins d'être désigné comme le prochain à s'élancer dans le relais, un nageur membre d'une équipe de relais ne doit pas entrer (ou s'introduire à nouveau) dans l'eau

pendant cette épreuve ou avant que tous les athlètes de la course n'aient terminé leur distance.

- 10.4.7.** Un nageur qui a terminé sa distance doit quitter le bassin le plus tôt possible, sans faire obstruction à un autre nageur ni le gêner d'une quelconque manière, s'il n'a pas encore terminé sa distance.
- 10.5.** Si le Juge-Arbitre détermine (à sa seule discrétion) qu'un nageur ou une autre personne a enfreint l'une des exigences de l'article 10.4 du présent chapitre II, il disqualifiera l'équipe de relais concernée (et, si l'infraction a été commise par un athlète, il disqualifiera également cet athlète).
- 10.6.** Si le Juge-Arbitre détermine (à sa seule discrétion) qu'une violation des exigences de l'article 10.2 ou de l'article 10.4 du présent chapitre II par un nageur a compromis les chances de succès d'un autre nageur (ou d'une autre équipe de relais), le Juge-Arbitre peut ordonner (à sa seule discrétion) que le nageur (ou l'équipe de relais) lésé soit autorisé à concourir à nouveau dans la série suivante ou, si l'infraction s'est produite lors de la dernière série ou de la finale, il peut ordonner que la dernière série ou la finale soit renagée.