Référentiel « Officiel Natation Course »	Cercle de Compétence Natation Course
	CC Management des Compétitions
La Nage Libre	Fiche : FFN-NC_Off-Nage_Libre_V2024 Version : du 01/06/2024

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « Nage Libre », et vient compléter la fiche « Les officiels » qui présente le tronc commun à tous les officiels quel que soit leur niveau, et la fiche relative à la fonction de « Juge ».

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. 5.2 Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée.

Art. 5.3 Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, sous réserve qu'il est permis au nageur d'être complètement submergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

Art. 10 LA COURSE

Art. 10.6 Un nageur qui se tient debout au fond de la piscine pendant les épreuves de nage libre ou pendant la partie nage libre des épreuves 4 nages ne doit pas être disqualifié, mais il ne doit pas marcher.

Commentaires :

Le paragraphe 5 ne concerne que les épreuves de Nage Libre (individuelle et relais), mais ne traite pas du parcours de Nage Libre dans une épreuve de 4 nages (individuelle et relais), qui lui est traité dans le paragraphe 9.

Lors d'une épreuve de Nage Libre, les contraintes règlementaires sont limitées :

- Départ plongé.
- Au départ et après chaque virage le nageur ne peut être complétement submergé que sur une distance maximale de 15 m mesurée à la tête.

> Ce point de règlement est clair et sans ambiguïté, pour autant c'est un point délicat à juger. Pour cela des juges de nage doivent être bien positionnés dans l'axe des 15 m ; celui-ci est en principe au milieu des 2 flotteurs rouges des lignes d'eau. Cependant fréquemment les flotteurs ne sont pas alignés et le réglage des lignes d'eau ne garantit pas toujours le bon positionnement aux 15 m. C'est pourquoi en général le jugement se fait sur la sortie de la « zone rouge » des 2 flotteurs. Ne pas oublier qu'en cas de doute, cela doit bénéficier au nageur.

- Après le virage et à l'arrivée, le nageur peut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps.

- Il est donc possible (liste non exhaustive) :
  - De changer de nage à n'importe quel moment et autant de fois qu'on le souhaite,
  - De passer en position dorsale pendant la nage, mais aussi lors de la coulée après le virage,
  - De nager en Brasse, Dos et Papillon sans respecter leur règlement spécifique,
  - Lors du virage de ne toucher le mur qu'avec les pieds après la culbute,
  - De valider le temps d'un nageur pris au moment où les pieds touchent le mur après la culbute si celui-ci s'est trompé dans le décompte des longueurs,
  - De s'arrêter pendant la course, de se tenir debout au fond de la piscine, mais ne pas marcher ou se pousser,
  - Un nageur qui ne touche pas le mur au virage peut revenir en arrière pour le toucher,
  - …