Référentiel « Officiel Natation Course »	Cercle de Compétence Natation Course
	CC Management des Compétitions
La Brasse	Fiche : FFN-NC_Off-Brasse_V2024 Version : du 01/06/2024

Cette fiche traite spécifiquement du règlement relatif au style « Brasse », 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.7 BRASSE

Art. 7.1 Après le départ et après chaque virage, le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être submergé. Après le départ et après chaque virage, un seul coup de pieds de papillon est autorisé à n'importe quel moment avant le premier mouvement de jambes de 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.

Art. 7.2 A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit être en position ventrale. A aucun moment Il n'est permis de se tourner sur le dos, 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 après avoir quitté le mur. Dès le départ et tout au long de la course, le cycle des mouvements 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.

Art. 7.3 Les mains doivent être poussées ensemble en avant à partir de la poitrine, au-dessous, au niveau ou au-dessus de l'eau. Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf pour le dernier mouvement avant le virage, pendant le virage, et pour la traction finale à l'arrivée. Les mains doivent être ramenées en arrière sur 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.

Art. 7.4 Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. Tous les mouvements de jambes doivent être simultanés sans mouvement alterné.

Art. 7.5 Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes. Les mouvements alternés ou " coup de pieds de papillon vers le bas " ne sont pas autorisés excepté le cas prévu à l'article 7.1. Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un mouvement vers le bas du type " coup de pieds de papillon vers les bas ".

Art. 7.6 A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées (*) soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. 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 le toucher, à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un à un moment donné pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédant le contact.

(*) : « Séparées » signifie que les deux mains ne peuvent pas être superposées. Il n'est pas obligatoire d'avoir un espace entre les mains qui peuvent donc se toucher. Un recouvrement fortuit des doigts n'est pas disqualifiable.

Illustration de l'article 7.6 :



Commentaires : Précisions :

Les mouvements de la Brasse sont très précisément définis pour la distinguer des mouvements du papillon, issu d'une évolution de la Brasse et créé lors du Congrès de 1953.

- Le mouvement de jambes de Brasse est caractérisé par deux critères : mouvement simultané, et orientation des pieds vers l'extérieur lors de la phase propulsive.
- Il n'est jamais question de symétrie (vs dissymétrie) : avoir une épaule plus haute que l'autre ou un genou plus écarté que l'autre ne peut être un motif de disqualification.
- La Brasse est la seule nage où la coulée n'est pas limitée en termes de distance (15m) ; mais au nombre de mouvements autorisés en étant complètement immergé : en Brasse la tête doit avoir coupé 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.
- Faire un coup de pied de papillon vers le bas après son mouvement de jambes de Brasse n'est pas autorisé, mais un léger flottement/baisse des pieds ne doit pas être considéré comme un coup de pied propulsif. En effet, il arrive que les pieds du nageur sortent de l'eau à la fin de la poussée, et inévitablement il y a un léger mouvement des pieds vers le bas lié au relâchement du corps juste avant l'amorce de la traction.
- Ci-après quelques exemples de situations rencontrées en compétition et qui ne sont pas disqualifiables :
    - Ne pas respirer à chaque mouvement de bras, dès lors qu'une partie de la tête coupe la surface à chaque cycle complet.
    - Ne jamais immerger la tête après la coulée du départ ou du virage.
    - Le contact simultané des deux mains au virage ou à l'arrivée, n'exclut pas que le nageur puisse s'agripper sur le haut du mur.
    - Lors du retour des bras vers l'avant il est possible d'avoir les mains au-dessus de l'eau sous réserve que les coudes restent au contact avec la surface de l'eau

- En revanche il n'est pas possible :
    - Lors de la coulée du départ ou de chaque virage, de faire deux coups de pied de papillon vers le bas ou plus avant le premier mouvement de jambes de Brasse.
    - Dans la coulée, au départ, à chaque virage ou pendant la course, de faire des mouvements alternés des bras ou des jambes.
    - De toucher à l'arrivée ou au virage d'une seule main. (Rem : un jeune nageur qui reviendrait toucher le mur des 2 mains après s'être aperçu qu'il n'a touché qu'à une main est disqualifiable – Non-respect de l'article 7.6).