



## A3: 100 m Combiné de sauvetage

### DESCRIPTION DE L'EPREUVE

Après un signal sonore, le compétiteur plonge dans l'eau et parcourt 50 m en nage libre.

Pendant et après le virage, il doit immédiatement s'immerger et nager sous l'eau vers le mannequin qui est situé à 17.5 m.

Après avoir remonté le mannequin avant la ligne des cinq (5) mètres, l'athlète le remorque le reste du parcours jusqu'au mur d'arrivée.

Les athlètes peuvent respirer durant le virage. Toutefois après que le pied ou toute autre partie du corps n'est plus en contact avec le mur, l'athlète ne peut plus respirer jusqu'à ce qu'il remonte avec le mannequin. (Ceci signifie qu'un athlète peut attendre au virage pour respirer).

Dans la partie apnée un athlète peut par inadvertance casser la surface de l'eau avec l'arrière de la tête ou avec le pied ; ceci est admis. Par contre, il ne peut pas nager sous l'eau à la surface (nage libre ou brasse). Il ne peut pas pousser avec les pieds sur le sol pendant qu'il nage sous l'eau, mais bien lorsqu'il prend le mannequin et remonte à la surface

Les benjamins et les minimes (aussi bien les garçons que les filles) doivent répondre au même règlement, mais ils nagent 25 m en nage libre, 10 m sous l'eau et remorquent le mannequin sur la distance restante jusqu'au mur d'arrivée. Dans une piscine de 50 m, une corde sera placée au 25 m à travers les couloirs.

### POSITIONNEMENT DU MANNEQUIN

#### Profondeur

Le mannequin doit être placé à une profondeur comprise entre 1.00 m et 3.00 m.

#### Direction

La ligne transversale au milieu de la poitrine du mannequin doit être placée à 17.5 m. Le mannequin est positionné sur le dos, la tête dans la direction vers laquelle il faut nager (vers l'arrivée dans un bassin de 50 m – vers le virage dans un bassin de 25 m).

### METHODE POUR REMONTER LE MANNEQUIN

- Le mannequin doit être remonté et la position de remorquage doit être prise avant que la tête du mannequin ne dépasse la ligne des 5 m.
- Lors de la prise du mannequin, le nageur peut se repousser sur le sol.

Les responsables d'équipe et les concurrents sont tenus de connaître ce règlement, y compris les règles et les procédures le régissant.



## MODALITES DE REMORQUAGE

- Le nez et la bouche du mannequin doivent être clairement hors de l'eau comme décrit dans la note ci-dessous.
- Le mannequin ne peut pas être pris à la gorge, à la bouche ou au nez. Les prises au menton (dans lesquelles la prise au menton est très évidente) sont admises.
- Le mannequin doit être tenu par au moins une main.
- L'athlète ne peut pas lâcher le mannequin avant d'avoir touché le mur
- Le mannequin doit être tiré et non poussé.

### Note 1 :

*Dans les épreuves où un mannequin est employé, il s'agit de simuler un sauvetage. Le sauveteur doit maintenir le nez et la bouche du mannequin (victime) hors de l'eau. L'athlète doit donc éviter une position de détresse constante avec le nez et la bouche sous l'eau. Le sauveteur doit montrer un souci constant en maintenant le mannequin au-dessus de l'eau et ainsi garantir une respiration efficace. Les officiels doivent toutefois également tenir compte du fait que la vitesse d'exécution est un aspect très important de l'épreuve. Si l'eau couvre à certains moments la face de la victime, ceci ne doit pas être considéré comme punissable. Si une attitude contraire est observée, le sauveteur sera pénalisé.*

*Il n'est pas toujours facile de juger si une vague recouvre le visage du mannequin. Il faut être attentif que le mannequin ne fasse pas de mouvement de haut en bas et qu'on puisse voir l'eau à l'horizontale contre la tête du mannequin. Dans ce cas, il s'agit d'une vague. Si le mannequin bouge de haut en bas alors ce n'est pas une vague et si le nez et/ou la bouche sont sous l'eau, l'athlète est disqualifié.*

### Note 2 :

*Dans un bassin de 25 m, dans lequel un athlète doit pour cette épreuve prendre un virage avec le mannequin en main, l'athlète doit toucher le mur comme lors d'une arrivée. Au virage, l'athlète peut modifier sa prise (même étrangler ou mettre la main sur la bouche), mettre le mannequin sous l'eau, mais pas le lâcher. L'athlète doit avoir repris une bonne position de remorquage dans les 5 m (comptés sur la tête du mannequin), ensuite plus aucune faute ne pourra plus être commise.*

## DISQUALIFICATION

- Faux départ : comme décrit dans la Section 5 – départ
- Si l'athlète respire après que le pied ou après qu'une partie quelconque du corps n'est plus en contact avec le mur avant de partir en apnée.
- Prendre appui avec les pieds sur le fond pendant la partie apnée.
- S'accrocher à un appui fixe ou flottant de la piscine pendant la plongée vers le mannequin. Par exemple ligne d'eau, escaliers, etc....
- Remonter la tête (le crâne) du mannequin au-delà des 5 m

Les responsables d'équipe et les concurrents sont tenus de connaître ce règlement, y compris les règles et les procédures le régissant.



- Remorquer le mannequin de manière non réglementaire comme décrit dans la partie remorquage du mannequin (nez et bouche en-dessous - prise fautive).
- Ne pas toucher le mur, avec une partie quelconque du corps, lors du virage (dans un bassin de 25 m)
- Lâcher le mannequin avant de toucher le bord d'arrivée.
- Si les entraîneurs, les coachs, les membres du club, les parents, les supporters, dérangent les officiels et que de ce fait ces derniers ne savent pas exécuter convenablement leur tâche.
- Ne pas maintenir le nez et la bouche du mannequin d'une façon claire hors de l'eau.
- Utiliser une mauvaise technique de remorquage. Prise de la main ou des mains sur la gorge, sur la bouche ou sur le nez.
- Si l'athlète remonte à la surface après le virage, lors de la nage en apnée mais qu'ensuite il retourne immédiatement sous l'eau.

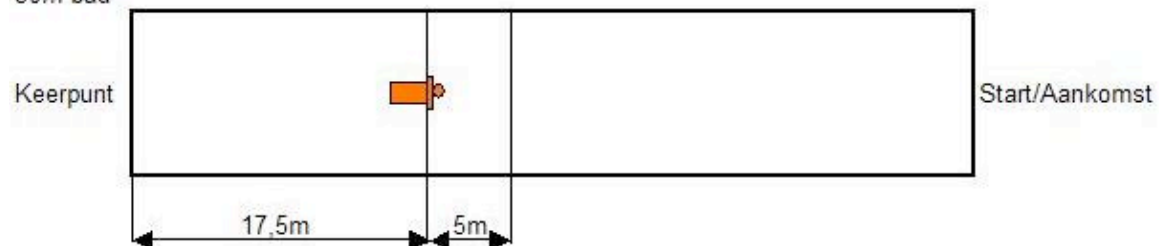
## DESCRIPTION SCHEMATIQUE

### Bassin de 25 m

25m bad



50m bad



Les responsables d'équipe et les concurrents sont tenus de connaître ce règlement, y compris les règles et les procédures le régissant.



## BENJAMINS ET MINIMES

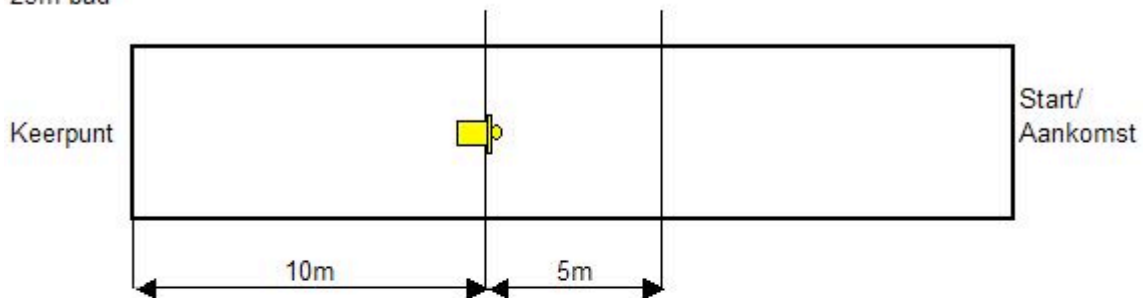
Les benjamins et minimes (dames et hommes) effectuent la même épreuve avec les mêmes règles mais sur une distance de 50m et avec le mannequin jaune. : D'abord 25m nage libre, ensuite 10 m d'apnée et remorquage du mannequin sur la distance restante

En bassin de 25m, ils touchent d'abord le mur et prennent leur tournant comme les autres catégories.

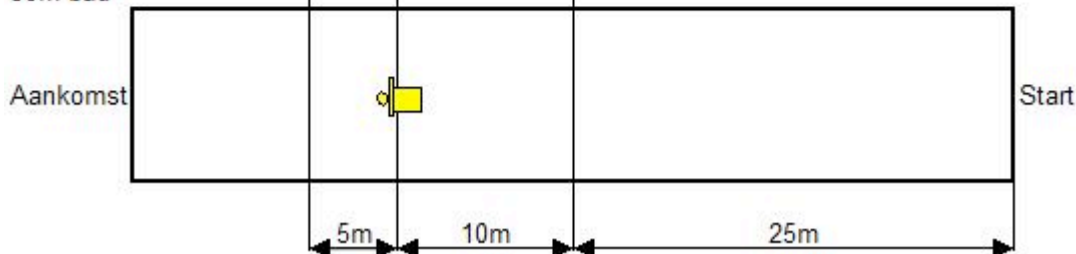
En bassin de 50m, une corde bien visible sera placée en travers de la piscine aux 25 m, ils doivent alors plonger et nager 10m sous l'eau pour prendre le mannequin et le remorquer jusqu'à l'arrivée.

### Benjamins/Miniemen

25m bad



50m bad



Les responsables d'équipe et les concurrents sont tenus de connaître ce règlement, y compris les règles et les procédures le régissant.