



Vos nageurs sauveteurs

Championnat Suisse en relais Pool

Règlement 2025

Préambule

Dans le présent règlement, toute désignation s'entend indifféremment au féminin et au masculin.
En cas de problème d'interprétation, c'est le texte allemand qui fait foi.

Sens et esprit des compétitions

Le Championnat Suisse est une compétition sportive des Sections. Dans un esprit de compétition fair-play, les techniques et les capacités des nageurs doivent être améliorées et l'idée d'entraide doit être préservée.



Vos nageurs sauveteurs

Table des matières

1	Conditions de participation	5
1.1	Équipes	5
1.2	Athlètes	5
2	Compétitions	6
2.1	Catégories	6
2.2	Nombres de nageurs	6
2.3	Disciplines	6
2.4	Répartition des séries et des couloirs de nage	7
3	Dispositions générales	8
3.1	Matériel	8
3.2	Tenue de compétition	8
3.3	Lunettes de natation	8
3.4	Compétences du chef des compétitions	8
3.5	Membres d'une équipe	8
4	Evaluations / classement	9
4.1	Evaluation par discipline	9
4.1.1	Evaluation du lancer au but de balle de sauvetage	9
4.1.2	Evaluation des disciplines de natation	9
4.2	Classements	9
4.2.1	Classement par discipline	9
4.2.2	Classement général	9
4.3	Prix / récompenses	9
4.4	Disqualification / points de pénalité / entrave	10
4.4.1	Disqualification pour toute la compétition	10
4.4.2	Disqualification pour une discipline	10
4.4.3	Entrave	10
4.5	Commission d'arbitrage	10
4.6	Réclamations	10
5	Départ / chronométrage	11
5.1	Départ	11
5.2	Déroulement du départ	11
5.3	Faux départ	11
5.4	Chronométrage	11
5.5	Fin de la série	11
6	Règlement technique pour les compétitions	12
6.1	Critères de plongée avec un mannequin	12



Vos nageurs sauveteurs

6.2	Critères de tractage d'un mannequin	12
6.3	Critères de tirage d'un mannequin avec la ceinture de sauvetage	12
6.4	Relais avec mannequin (4 x 25 m).....	14
6.4.1	Déroulement	14
6.4.2	Départ / relais	14
6.4.3	200 points de pénalité	14
6.4.4	Disqualification	14
6.4.5	Note catégorie Kids	15
6.5	Relais avec ceinture de sauvetage (4 x 50 m).....	15
6.5.1	Déroulement	15
6.5.2	200 points de pénalité	15
6.5.3	Disqualification	16
6.6	Nage d'obstacles (4 x 50 m).....	17
6.6.1	Déroulement	17
6.6.2	200 points de pénalité	17
6.6.3	Disqualification	17
6.7	Relais de sauvetage (4 x 50 m).....	18
6.7.1	Mise en place	18
6.7.2	Déroulement	18
6.7.3	200 points de pénalité	19
6.7.4	Disqualification	19
6.7.5	Note catégorie Kids	19
6.8	Relais avec palmes (4 x 50 m).....	20
6.8.1	Déroulement	20
6.8.2	Relais.....	20
6.8.3	200 points de pénalité	21
6.8.4	Disqualification	21
6.9	Relais avec corde de sauvetage (4 x 100 m).....	22
6.9.1	Déroulement	22
6.9.2	Départ.....	22
6.9.3	200 points de pénalité	22
6.9.4	Disqualification	22
6.9.5	Note catégorie Kids	22
6.10	Lancer au but de balle de sauvetage (4 x 2 balles)	23
6.10.1	Déroulement	23
6.10.2	Départ.....	23
7	Description du matériel	24
7.1	Matériel personnel.....	24
7.1.1	Palmes.....	24
7.2	Matériel de compétition de la SSS	24



Vos nageurs sauveteurs

7.2.1	Mannequin.....	25
7.2.2	Obstacle	25
7.2.3	Ceinture de sauvetage	26
8	Annexes	27
8.1	Tableau des catégories d'âge (dates de naissance) pour les années à venir	27
8.2	Formulaire de protestation ou opposition	28
9	Adaptations du règlement.....	30
9.1	Commission des règlements	30
9.2	Demandes de modification.....	30
9.3	Délais et dates.....	30
9.4	Contrôle des versions.....	30



Vos nageurs sauveteurs

1 Conditions de participation

1.1 Équipes

Sont autorisées à participer uniquement les équipes des Sections de la SSS. Par son inscription, la Section confirme que les athlètes participants sont des membres actifs de la Section. L'inscription est confirmée par un membre du comité de la Section.

Si une Section de la SSS n'est pas en mesure de former une équipe complète au sein de ses propres rangs, un regroupement avec une ou plusieurs autres Sections est possible. Dans ce cas, l'une des Sections impliquées doit assumer la responsabilité et est désignée en conséquence.

1.2 Athlètes

Seuls les athlètes qui ont au minimum un Brevet SSS Base Pool valide (catégories Masters et Open) ou SSS Jeune Sauveteur (catégories Kids et Youth) peuvent participer à la compétition dans les équipes inscrites.

Au maximum deux athlètes étrangers peuvent être engagés par équipe. Les athlètes qui disposent d'une autorisation de séjour B ou C ainsi que les citoyens du Liechtenstein ne sont pas considérés comme des athlètes étrangers dans le cadre de ce règlement.



Vos nageurs sauveteurs

2 Compétitions

2.1 Catégories

Les catégories suivantes sont offertes:

- Masters Dames (30 ans et plus)
- Masters Messieurs (30 ans et plus)
- Open Dames (16 ans et plus)
- Open Messieurs (16 ans et plus)
- Youth Dames (de 14 à 18 ans)
- Youth Messieurs (de 14 à 18 ans)
- Mixed Kids (de 10 à 14 ans)

L'âge se calcule en faisant la différence entre l'année de la compétition et l'année de naissance. Pour vous aider, vous trouverez à l'annexe 8.1 un tableau des âges pour les prochaines années.

Les indications d'âge s'appliquent à tous les athlètes d'une équipe.

Dans les équipes féminines des groupes d'âge «Masters», «Open» et «Youth», seules les athlètes féminines sont autorisées. Le sexe se base sur l'inscription sur la carte d'identité officielle.

Dans la catégorie «Mixed Kids», il n'y a pas de catégories séparées selon le sexe.

2.2 Nombres de nageurs

Une équipe est composée d'au moins 4 nageurs et de 6 nageurs au maximum. Chaque nageur ne peut faire partie que d'une seule équipe par catégorie.

2.3 Disciplines

Ce règlement décrit les disciplines suivantes:

- | | |
|---------------------------------------|--------------|
| • Relais avec mannequin | 4 x 25 m |
| • Relais avec ceinture de sauvetage | 4 x 50 m |
| • Nage d'obstacles | 4 x 50 m |
| • Relais de sauvetage | 4 x 50 m |
| • Relais avec palmes | 4 x 50 m |
| • Relais avec corde de sauvetage | 4 x 100 m |
| • Lancer au but de balle de sauvetage | 4 x 2 balles |



Vos nageurs sauveteurs

2.4 Répartition des séries et des couloirs de nage

Les compétitions sont conçues pour une piscine à 8 couloirs.

Les équipes sont réparties en fonction du temps réalisé dans la discipline respective l'année précédente ou des temps d'inscription. Les équipes les plus rapides partiront dans la dernière série.

L'équipe la plus rapide est classée sur le couloir du milieu si le nombre de couloirs est impair, et sur le couloir avec la moitié du nombre de couloirs si le nombre de couloirs est pair. L'équipe avec le deuxième meilleur temps sera placée à droite de ce couloir. Toutes les autres équipes suivent alternativement à gauche et à droite de celle-ci.

Si pour une équipe il n'y a pas de temps disponible de l'année précédente, on peut se référer à un temps obtenu dans la discipline concernée lors d'un Championnat suisse précédent.



Vos nageurs sauveteurs

3 Dispositions générales

3.1 Matériel

Le matériel utilisé par les nageurs pendant la compétition est mis à disposition par la SSS, à l'exception des palmes. Le matériel ne peut être modifié. L'utilisation de matériel complémentaire ou de moyens auxiliaires n'est pas autorisée.

Le matériel de sauvetage doit être porté et utilisé conformément à son usage prévu.

3.2 Tenue de compétition

Les nageurs ou les équipes ne doivent pas porter ou utiliser un équipement ou une tenue pouvant les avantager par rapport aux autres nageurs ou équipes.

Le maillot de bain doit être porté selon les lignes directrices ILS (International Life Saving Federation).

Tous les nageurs d'une même équipe portent les mêmes bonnets. Chaque Section se doit de fournir les bonnets aux participants. La Section décide de la couleur et de la matière des bonnets. Dans l'idéal, le choix de la couleur/l'inscription sur le bonnet indique la provenance de chaque Section. Des maillots de bain d'équipe uniformes sont souhaités mais pas obligatoires.

Le numéro de départ attribué à chaque équipe avant le début de la compétition est inscrit de manière lisible sur la partie supérieure des bras droit et gauche au feutre résistant à l'eau et toléré par la peau. La mise en œuvre est organisée individuellement par chaque Section.

Chez les personnes allergiques, le numéro de départ peut être inscrit sur le bonnet au lieu des bras.

3.3 Lunettes de natation

Les lunettes de natation sont autorisées pour toutes les disciplines.

3.4 Compétences du chef des compétitions

Le chef des compétitions a la compétence de déléguer ses droits et obligations.

3.5 Membres d'une équipe

Durant la compétition, chaque athlète doit apporter sur le site de la compétition sa pièce d'identité avec photo (passeport/carte d'identité/permis de conduire/permis de séjour B ou C). Lors de la compétition, des contrôles sporadiques peuvent être effectués à tout moment par le chef des compétitions.

Si, au sein d'une équipe, un participant ne peut prendre le départ (par ex. suite à une maladie ou un accident), il est possible de le remplacer par une autre personne, tout en respectant les points 2.1. et 2.2. Chaque changement d'équipe doit être demandé par écrit au chef des compétitions. La décision lui revient.



Vos nageurs sauveteurs

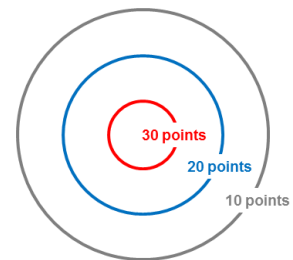
4 Evaluations / classement

4.1 Evaluation par discipline

Les performances sportives des nageurs sont évaluées en points. Ces points sont calculés à l'aide d'un tableau d'évaluation imposé par la SSS. De ces points sont ensuite déduits les éventuels points de pénalité. Le total des points ne peut pas être négatif. Le tableau d'évaluation actuel peut être consulté sur le panneau d'information lors de la compétition.

4.1.1 Evaluation du lancer au but de balle de sauvetage

- Cercle intérieur: 30 points
- Cercle central: 20 points
- Cercle extérieur: 10 points



4.1.2 Evaluation des disciplines de natation

Le temps enregistré comme record suisse fait office de référence pour 1000 points. Le record suisse est le meilleur temps officiellement chronométré lors de Championnats suisses ou de compétitions internationales.

4.2 Classements

Pour chaque catégorie, les classements suivants sont créés:

4.2.1 Classement par discipline

Le classement est déterminé par le nombre de points obtenus.

4.2.2 Classement général

Le classement est déterminé par le nombre total de points obtenus dans toutes les disciplines. En cas d'égalité de points, c'est le meilleur temps total de l'ensemble des disciplines de natation qui détermine le meilleur classement.

4.3 Prix / récompenses

- Les rangs 1-3 du classement général de chaque catégorie sont récompensés par 6 médailles d'or, d'argent et de bronze.
- Les rangs 1-3 de chaque discipline et catégorie sont chacun récompensés par un diplôme.



Vos nageurs sauveteurs

4.4 Disqualification / points de pénalité / entrave

4.4.1 Disqualification pour toute la compétition

Une équipe est disqualifiée de l'ensemble de la compétition, si:

- elle va consciemment à l'encontre du sens et de l'esprit de la compétition.
- elle désobéit manifestement aux indications ou viole le règlement (par exemple si un nageur prend le départ pour deux équipes différentes).
- elle modifie consciemment le matériel.
- elle utilise des aides pouvant lui procurer des avantages déloyaux par rapport aux autres nageurs.

La disqualification de nageurs individuels est réservée aux situations exceptionnelles.

4.4.2 Disqualification pour une discipline

Une équipe peut être disqualifiée (0 point) dans une discipline isolée si elle n'arrive pas à l'heure pour le départ ou si elle ne respecte pas le présent règlement lors du déroulement de cette discipline. Cette discipline comptera pour le calcul du classement général.

De plus petites infractions sont sanctionnées par des points de pénalité. Une équipe peut recevoir plusieurs fois des points de pénalité dans une même discipline.

4.4.3 Entrave

Si pendant le déroulement d'une discipline, un nageur est gêné, il doit malgré tout terminer la discipline. C'est la commission d'arbitrage qui décide d'un éventuel nouveau départ de l'équipe concernée. Dans ce cas, c'est le deuxième résultat obtenu qui compte.

L'équipe de l'athlète qui cause l'entrave est disqualifiée de la discipline concernée.

4.5 Commission d'arbitrage

La commission d'arbitrage, composée de trois membres, est désignée par le chef des compétitions; ce dernier assume la présidence. La commission d'arbitrage ne peut pas réunir plusieurs membres d'une même Section. Le chef des compétitions est considéré comme neutre. La commission d'arbitrage décide dans tous les cas en dernière instance.

Afin de justifier une décision, la commission d'arbitrage peut se référer en complément au règlement de l'International Life Saving Federation ILS.

4.6 Réclamations

Chaque réclamation fondée doit être déposée par écrit auprès du secrétariat des compétitions au plus tard 30 minutes après la communication des résultats de la discipline concernée à l'aide du formulaire officiel (voir annexe). Cette réclamation doit être formulée par l'équipe requérante et signée par le directeur sportif. Seules les équipes directement concernées peuvent déposer une réclamation. Le formulaire doit être fourni par l'équipe elle-même.



Vos nageurs sauveteurs

5 Départ / chronométrage

5.1 Départ

Avant chaque départ, le chef des compétitions vérifie que:

- tous les arbitres et chronométreurs sont prêts;
- les nageurs sont équipés correctement et dans la bonne position;
- tout le matériel est sûr et bien positionné.

Quand les nageurs, arbitres et chronométreurs sont prêts au départ, le chef des compétitions:

- donne le signal avec un long coup de sifflet aux nageurs de se placer en position de départ sur le bloc de départ ou d'entrer dans l'eau pour le relais avec mannequin.
- donne avec un bras tendu en direction du parcours de natation le signal au starter que les nageurs sont sous sa responsabilité.

5.2 Déroulement du départ

La règle du départ unique fait foi. Au long coup de sifflet du chef des compétitions, les participants se rendent sur le bloc de départ ou dans l'eau et attendent. Au commandement «Take your marks», les nageurs prennent immédiatement leur position de départ, sur le bloc de départ avec au minimum un pied sur le bord avant, dans l'eau avec une main au bord du bassin ou sur le bloc de départ. Quand tout le monde est prêt, le starter donne le départ par un signal acoustique.

5.3 Faux départ

Si un nageur part juste avant le signal de départ, la série continue. Un mouvement dans la direction du départ entre le commandement «Take your marks» et le signal de départ est considéré comme un faux départ.

La procédure de départ est interrompue si un nageur part sans qu'il n'y ait eu un signal de départ. Toutes les équipes ayant pris le départ trop tôt se voient sanctionnées de 200 points de pénalité.

5.4 Chronométrage

Les temps sont généralement mesurés au centième de seconde près avec un système de chronométrage automatique ou semi-automatique. Dans des cas exceptionnels, les temps peuvent être chronométrés à la main. Cependant, ceux-ci ne peuvent être acceptés pour les records suisses et doivent être mesurés avec une précision de l'ordre du dixième de seconde.

5.5 Fin de la série

Une fois la course finie, les nageurs restent dans leur couloir de nage jusqu'à ce que le chef des compétitions donne le signal de sortir du couloir de nage par un long coup de sifflet. Quitter prématurément le couloir est puni de 200 points de pénalité.



Vos nageurs sauveteurs

6 Règlement technique pour les compétitions

6.1 Critères de plongée avec un mannequin

Le nageur doit franchir la surface de l'eau avec le mannequin, le nageur devant toucher le mannequin avec au moins une main.

Dès que la partie supérieure de la tête du mannequin traverse la ligne des 5 m, le mannequin doit être en position de remorquage correcte.

Après la première apparition à la surface, il n'est plus permis de replonger.

6.2 Critères de tractage d'un mannequin

Dans les compétitions où un mannequin est tracté, on part du principe que le mannequin (la victime) ne respire pas.

Pendant toute la compétition au moins un nageur doit toucher le mannequin avec au moins une main.

Le mannequin ne peut pas être poussé, c'est-à-dire que la partie supérieure de la tête du mannequin ne doit pas se trouver devant la tête du nageur.

Le mannequin doit toujours être tracté avec la tête dans le sens de la nage.

Le mannequin ne peut pas être touché au bouchon d'étanchéité

Le nageur et le mannequin sont vus comme une unité, au moins un des deux doit franchir la surface de l'eau. Une immersion de courte durée causée par des mouvements de natation et des battements de jambes normaux ne sera pas pénalisée. Si le dernier nageur plonge lorsqu'il touche le bord du bassin, il ne sera pas pénalisé non plus. La surface de l'eau est considérée comme la surface supérieure de l'eau dans le bassin calme.

Dans la zone des 5 mètres et dans la zone de relais les critères de tractage du mannequin ne s'appliquent pas. Cependant, le critère qu'au moins un nageur doit toujours toucher le mannequin avec au moins une main est toujours valable. Ce critère est toujours valable aussi pendant les passages de relais.

6.3 Critères de tirage d'un mannequin avec la ceinture de sauvetage

Dans les disciplines où un mannequin est tiré, on part du principe que le mannequin (la victime) respire.

Avant de tirer le mannequin, les nageurs doivent le sécuriser correctement dans la zone de relais. «Correctement » signifie que la ceinture de sauvetage doit être fixée autour du corps et sous les deux bras du mannequin avec un joint torique.

Les nageurs sont autorisés à retourner dans la zone de relais des 10 m pour sécuriser le mannequin à nouveau, à condition que la partie supérieure de la tête du mannequin n'ait pas franchi la ligne des 10 m.

Les nageurs peuvent nager sur le dos, sur le côté ou sur le ventre et peuvent utiliser les mouvements de bras et/ou de jambe lorsqu'ils tirent le mannequin.

En dehors de la zone de relais des 10 m, les nageurs doivent tirer le mannequin correctement fixé avec le visage du mannequin au-dessus de la surface de l'eau.

La corde de la ceinture de sauvetage doit être complètement déroulée lorsque la partie supérieure de la tête du mannequin dépasse la ligne des 10 m.



Vos nageurs sauveteurs

Le nageur sera disqualifié si le mannequin est séparé du corps flottant. Un nageur ne sera pas disqualifié si le corps flottant glisse sous le bras du mannequin pendant le tractage, à condition que la ceinture de sauvetage ait été «correctement attachée» à la ligne des 10 m et que le visage du mannequin reste au-dessus de la surface de l'eau.

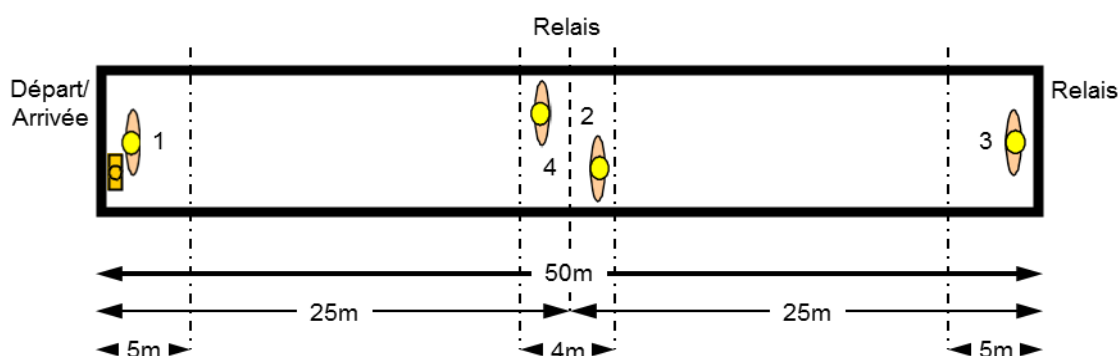
La corde ne doit pas s'enrouler ou être enroulée autour du mannequin, car cela est considéré comme un raccourcissement de la corde.

Si le mannequin se tourne dans la ceinture de sauvetage, cela ne sera pas pénalisé tant que le visage du mannequin reste au-dessus de la surface de l'eau. De plus, le mannequin n'a pas besoin d'être tiré la tête la première, tant qu'il a été correctement fixé à la ligne des 10 m et que le visage du mannequin reste au-dessus de la surface de l'eau.

6.4 Relais avec mannequin (4 x 25 m)

6.4.1 Déroulement

Les quatre nageurs prennent le départ dans l'eau. Le premier nageur se tient avec une main au bord du bassin/bloc de départ. Avec l'autre main, il tient le mannequin. Après le signal de départ, il tracte le mannequin jusque dans la zone de relais (5 m) au milieu du bassin et le passe au deuxième nageur qui, après avoir touché le côté opposé du bassin, le passe au troisième nageur. Celui-ci tracte le mannequin jusque dans la zone de relais et le passe au quatrième nageur. La discipline est terminée quand une partie du corps du dernier nageur touche le bord du bassin. Les quatre nageurs tractent le mannequin selon le point 6.1 .



6.4.2 Départ / relais

La zone de départ est définie de 0 à 5 m, les zones de relais de 22,5 à 27,5 m, de 50 à 55 m et de 72,5 à 77,5 m.

Seuls le nageur qui arrive et le nageur prenant le mannequin peuvent participer au passage de relais. Le nageur qui tracte le mannequin peut aider le suivant lors du passage de relais, tant que la tête du mannequin se trouve entièrement dans la zone de relais.

Lors du passage de relais du deuxième au troisième nageur, le troisième nageur peut toucher le mannequin avant que le deuxième nageur ait touché le bord de la piscine tant que le deuxième nageur ne lâche pas le mannequin et le troisième touche le bord de la piscine avec l'autre main.

6.4.3 200 points de pénalité

- Faux départ du premier nageur
- Départ anticipé du nageur suivant
- Transmission du mannequin en dehors de la zone de relais
- Sortie du couloir de nage avant le coup de sifflet final

6.4.4 Disqualification

- Perte/rupture du contact manuel avec le mannequin
- Tractage incorrect du mannequin en dehors de la zone de relais
- Un nageur effectue plus d'une distance de la discipline
- Un nageur tire sur la ligne de couloir pour se propulser vers l'avant
- Un troisième nageur aide lors de la transmission du mannequin
- Raisons selon art. 4.4



Vos nageurs sauveteurs

6.4.5 Note catégorie Kids

Dans la catégorie Kids, le relais est effectué avec un mannequin vide.

6.5 Relais avec ceinture de sauvetage (4 x 50 m)

6.5.1 Déroulement

- Nageur 1: 50 m nage libre
- Nageur 2: 50 m nage libre avec palmes
- Nageur 3: 50 m nage libre avec ceinture de sauvetage, puis victime (personne à sauver)
- Nageur 4: 50 m nage libre avec palmes, ceinture de sauvetage et tractage de la victime

Après le signal de départ, le premier nageur parcourt 50 m en nage libre, puis le deuxième nageur parcourt 50 m en nage libre avec palmes.

Le troisième nageur enfle la ceinture de sauvetage sur une épaule. Il doit s'assurer que pendant le départ, aucune partie de la ceinture de sauvetage ne pende dans un couloir de nage voisin. Après que le deuxième nageur a touché le bord, le troisième nageur parcourt 50 m en nage libre avec la ceinture de sauvetage.

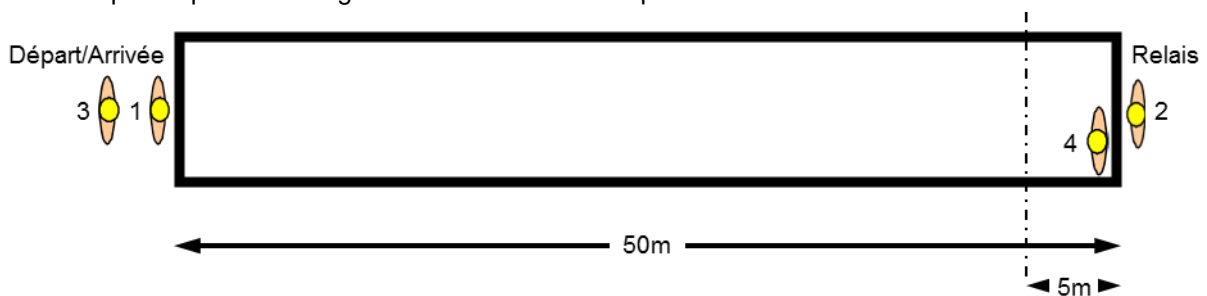
Le quatrième nageur équipé de palmes attend dans l'eau l'arrivée du troisième nageur se tenant avec une main le bord du bassin/bloc de départ. Une fois que le troisième nageur a touché le bord, le quatrième nageur prend la ceinture de sauvetage et l'enfile sur une épaule. Le troisième nageur devient la victime; et attrape le corps flottant et/ou le mousqueton dans la zone des 10 m (partie supérieure de la tête de la victime) avec les deux mains. Le quatrième nageur tire la victime avec la ceinture de sauvetage sur 50 m jusqu'à l'arrivée.

La corde doit être complètement déroulée. La position des mains peut être changée tant que les deux mains sont toujours en contact avec le corps flottant et/ou le mousqueton.

Une aide par la victime par des mouvements de jambes est autorisée. Lors du relais et du virage, il peut donner une poussée avec les jambes contre le mur. Les deux nageurs doivent garantir un contact permanent avec la ceinture de sauvetage.

La corde entre la ceinture et le corps flottant peut être raccourcie ou complètement déroulée dans l'eau derrière le troisième nageur. Lors du virage/de l'arrivée au bord avec la ceinture de sauvetage et la victime, il suffit que le sauveteur touche le bord de la piscine.

Lors du passage de relais du troisième au quatrième nageur, le quatrième nageur peut toucher la ceinture de sauvetage avec une main avant que le troisième nageur ait touché le bord de la piscine tant que le quatrième nageur touche le bord de la piscine avec l'autre main.



6.5.2 200 points de pénalité

- Faux départ du premier nageur



Vos nageurs sauveteurs

- Départ anticipé du nageur suivant
- Corde de la ceinture de sauvetage raccourcie lors du tractage
- Sortie du couloir de nage avant le coup de sifflet final

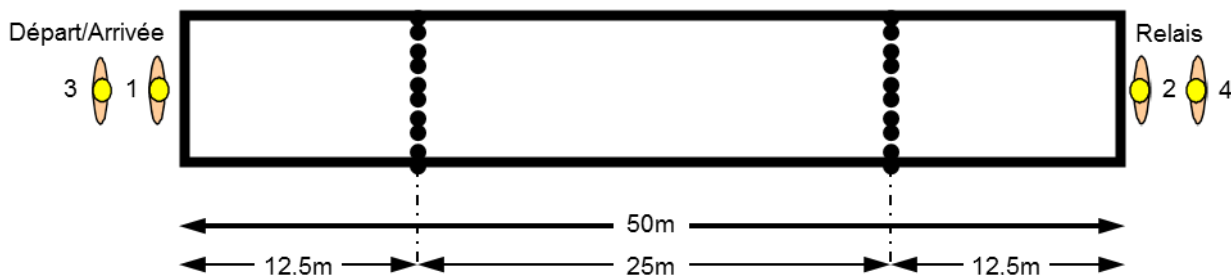
6.5.3 Disqualification

- Un nageur (sauf le nageur 3 qui joue le rôle de la victime) parcourt plus d'une des quatre distances de la discipline
- La ceinture au départ n'est pas enfilée sur une épaule
- Le nageur ne touche pas le bord de la piscine lors du virage (troisième nageur)
- La victime ne tient pas le corps flottant correctement
- La victime perd le contact avec le corps flottant après le repère des 10 m
- La victime aide en faisant des mouvements de bras
- Un nageur tire sur la ligne de couloir pour se propulser vers l'avant
- Raisons selon art. 4.4

6.6 Nage d'obstacles (4 x 50 m)

6.6.1 Déroulement

Après le signal de départ, les nageurs – un après l'autre – parcourent la distance de 50 m en nage libre en passant sous les obstacles. Après chaque départ, chaque nageur doit remonter avant et après chaque obstacle au moins une fois à la surface. Si un nageur passe par-dessus un obstacle, il peut retourner en arrière et passer par-dessous sans être pénalisé.



Les obstacles se trouvent à 12,5 m de chaque bord de bassin. La distance entre les obstacles est de 25 m.

6.6.2 200 points de pénalité

- Faux départ du premier nageur
- Départ anticipé du nageur suivant
- Sortie du couloir de nage avant le coup de sifflet final

6.6.3 Disqualification

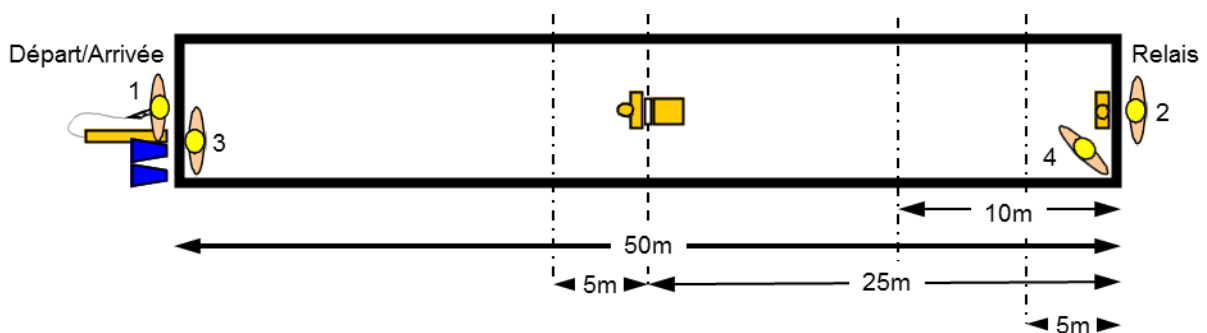
- Un nageur effectue plus d'une distance
- Un nageur ne remonte pas à la surface avant et après les obstacles
- Un nageur passe par-dessus un obstacle (sans retourner en arrière et passer par-dessous)
- Un nageur tire sur la ligne de couloir pour se propulser vers l'avant
- Raisons selon art. 4.4

6.7 Relais de sauvetage (4 x 50 m)

6.7.1 Mise en place

Dans le couloir de nage de 50 m, un mannequin rempli d'eau se trouve sur le dos avec la tête dans le sens du parcours de natation. Le bord supérieur de l'anneau blanc sur la poitrine du mannequin se situe au niveau du repère des 25 m.

Un deuxième mannequin est rempli d'eau jusqu'à ce que le bord supérieur de l'anneau blanc sur la poitrine se situe à hauteur de la surface de l'eau et positionné du côté du relais.



6.7.2 Déroulement

- Nageur 1: 50 m nage libre
- Nageur 2: 25 m nage libre et récupération du mannequin puis tractage sur 25 m
- Nageur 3: enfilage de palmes et ceinture de sauvetage puis 50 m de nage avec palmes et ceinture de sauvetage
- Nageur 4: récupération de la ceinture de sauvetage, attache du mannequin et tirage sur 50 m avec palmes et ceinture de sauvetage

Avant le départ, le troisième nageur pose les palmes et la ceinture de sauvetage à côté du bloc de départ à l'intérieur de son couloir.

Après le signal de départ, le premier nageur parcourt 50 m en nage libre.

Le deuxième nageur parcourt 25 m en nage libre, récupère le mannequin et revient à la surface dans les 5 m de la zone de récupération 5 (selon 6.1.). La partie supérieure de la tête du mannequin sert de point de repère. Ensuite, il tracte le mannequin selon les critères de tractage d'un mannequin (point 6.1) jusqu'à toucher le bord.

Le troisième nageur attend dans l'eau, il se tient d'une main au bord du bassin/bloc de départ. Après que le deuxième nageur ait touché le bord, il saisit son matériel, enfile les palmes et pose la ceinture de sauvetage sur une épaule. Il parcourt 50 m en nage libre avec palmes et ceinture de sauvetage. La corde entre la ceinture et le corps flottant peut être raccourcie ou complètement déroulée dans l'eau derrière le nageur.

Le quatrième nageur, muni de palmes, attend dans l'eau. Il se tient d'une main au bord du bassin/bloc de départ, avec l'autre main il tient le mannequin à la verticale, le visage du mannequin fait face au bord du bassin dans sa position naturelle de nage.

Une fois que le troisième nageur a touché le bord, le quatrième prend la ceinture de sauvetage, l'enfile sur une épaule, place le corps flottant de la ceinture de sauvetage sous les aisselles du mannequin et ferme la ceinture de sauvetage et enclenche la ceinture de sauvetage dans la zone de récupération des 10 m (la tête du mannequin sert de point de repère). Ensuite, il tracte le mannequin jusqu'à l'arrivée (selon 6.3). La corde de la ceinture de sauvetage doit être



Vos nageurs sauveteurs

complètement déroulée au plus tard lorsque la partie supérieure de la tête du mannequin atteint le repère des 10 m.

Sur l'ensemble du parcours, le mannequin doit être positionné dans la ceinture de sauvetage de façon à ce que sa bouche ou son nez se situe au-dessus de la surface de l'eau. Un glissement de la ceinture de sauvetage sur un bras n'est pas sanctionné.

Lors du passage de relais du troisième au quatrième nageur, le quatrième nageur peut toucher la ceinture de sauvetage avec une main avant que le troisième nageur ait touché le bord de la piscine tant que le quatrième nageur touche le bord de la piscine avec l'autre main.

Après la série, le matériel est rapporté au point de départ par l'équipe.

6.7.3 200 points de pénalité

- Faux départ du premier nageur
- Départ anticipé du nageur suivant
- Contact du troisième nageur avec la ceinture et /ou les palmes avant le passage de relais
- Sortie du couloir de nage avant le coup de sifflet final

6.7.4 Disqualification

- Un nageur parcourt plus d'une des quatre distances de la discipline
- Un nageur lâche le mannequin lors du tractage
- Le nageur ne met pas le corps flottant autour du mannequin dans les 10 m de la zone de récupération
- La corde de la ceinture de sauvetage du quatrième nageur est raccourcie
- Le mannequin perd le contact avec le corps flottant après le repère des 10 m
- Tractage ou tirage incorrect du mannequin en dehors de la zone de relais
- Raisons selon art. 4.4

6.7.5 Note catégorie Kids

- Au lieu d'un mannequin, un anneau de plongée (5 kg) est placé au fond du bassin au repère des 25 mètres.
- Le deuxième nageur effectue 25 m nage libre, plonge pour ramasser l'anneau de plongée et le remonte à la surface de l'eau. Dès que l'anneau de plongée brise la surface de l'eau, le nageur peut le laisser retomber et terminer sa discipline par 25 m nage libre.
- Le troisième nageur a enfilé ses palmes et la ceinture de sauvetage avant la prise de relais. Le troisième nageur démarre tout de même dans l'eau.

6.8 Relais avec palmes (4 x 50 m)

6.8.1 Déroulement

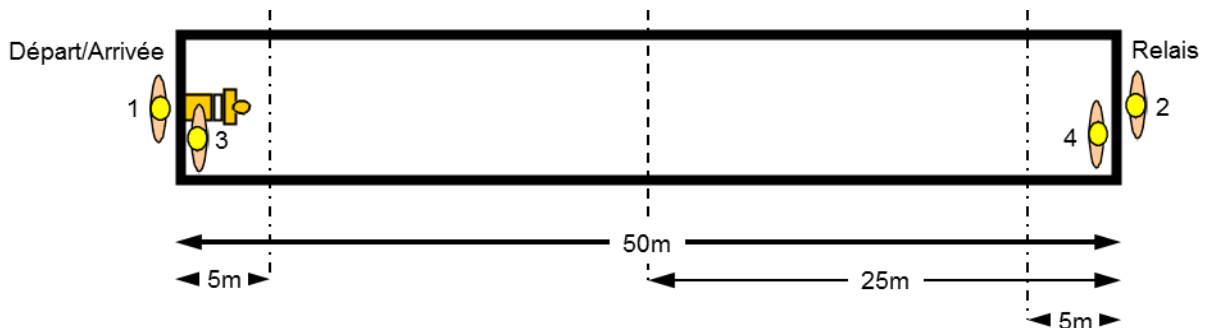
- Nageur 1: 50 m nage avec palmes
- Nageur 2: 25 m nage sous l'eau avec palmes, 25 m nage avec palmes, récupération du mannequin
- Nageur 3: 50 m tractage d'un mannequin
- Nageur 4: 50 m tractage d'un mannequin avec palmes

Après le signal de départ, le premier nageur parcourt 50 m en nage libre avec palmes. Le deuxième nageur plonge sur au moins 25 m sous l'eau avec les palmes, puis finit le parcours en nage libre et ramène à la surface le mannequin placé sur le dos au fond du bassin (avec les pieds contre le mur).

Le troisième nageur attend dans l'eau et se tient avec au moins une main au bord du bassin/bloc de départ. Il saisit le mannequin avec sa main libre. Ce n'est qu'une fois que ce contact est établi et que la tête du mannequin est sortie de l'eau que le nageur est autorisé à lâcher le bord du bassin et à tracter le mannequin.

Le quatrième nageur porte des palmes et attend dans l'eau avec au moins une main au bord du bassin ou au bloc de départ. Une fois que le troisième nageur a touché le bord du bassin, le quatrième nageur peut saisir le mannequin et parcourir la dernière distance.

Les troisième et quatrième nageurs tractent le mannequin selon le point 6.12.



6.8.2 Relais

Dans la zone de relais de 5 m (la partie supérieure de la tête du mannequin sert de point de repère), les critères de tractage d'un mannequin (voir 6.2) ne s'appliquent pas.

Lors du relais, un nageur doit toujours avoir au minimum une main sur le mannequin. Le deuxième nageur peut aider le troisième nageur lors du relais, tout comme le troisième nageur peut aider le quatrième nageur, tant que la partie supérieure de la tête du mannequin ne dépasse pas le repère des 5 m. Après le passage de relais, le mannequin doit être tenu dans la bonne position, jusqu'au toucher du bord, et ce, au plus tard à partir du repère des 5 m. Lors du passage de relais du troisième au quatrième nageur, le quatrième nageur peut toucher le mannequin avec une main avant que le troisième nageur ait touché le bord du bassin tant que le quatrième nageur touche le bord du bassin avec l'autre main.



Vos nageurs sauveteurs

6.8.3 200 points de pénalité

- Faux départ du premier nageur
- Départ anticipé du nageur
- Sortie du couloir de nage avant le coup de sifflet final

6.8.4 Disqualification

- Le deuxième nageur ne ramène pas le mannequin de sauvetage à la surface
- Perte/rupture du contact manuel avec le mannequin
- Tractage incorrect du mannequin en dehors de la zone de relais
- Apparition trop précoce du deuxième nageur
- Un nageur parcourt plus d'une des quatre distances de la discipline
- Un nageur tire sur la ligne de couloir pour se propulser vers l'avant
- Raisons selon art. 4.4



Vos nageurs sauveteurs

6.9 Relais avec corde de sauvetage (4 x 100 m)

6.9.1 Déroulement

Les nageurs se tiennent prêts au départ, munis de la corde de sauvetage et la ceinture. Un nageur représentant la personne à sauver se trouve sur le côté opposé.

Après le signal de départ, le premier nageur parcourt avec la corde une distance de 50 m en nage libre. Après avoir touché le bord du bassin, il saisit la victime qui s'y trouve déjà sous les aisselles. Ensuite, deux nageurs de l'équipe tirent, sans aide, sur la corde pour ramener le sauveteur et la victime au point de départ.

Un membre de l'équipe saisit la ceinture tant qu'il a le contact avec le bord ou le bloc de départ. Ensuite, le prochain sauveteur nage avec la corde comme le sauveteur précédent, pendant qu'un autre nageur se rend du côté opposé pour jouer le rôle de la victime.

Lors du départ et des passages de relais, les coéquipiers peuvent donner un coup de main après que leur camarade a touché la ceinture ou après le signal de départ, le cas échéant.

Au cours du relais, chaque nageur doit incarner une fois le rôle de sauveteur et une fois celui de victime.

La discipline se termine lorsque le dernier sauveteur a touché le bord après le tractage.

Si un sauveteur perd sa victime avant le repère des 5 m, il est autorisé à retourner vers la victime pour la saisir à nouveau, sans qu'une sanction lui soit imputée.

6.9.2 Départ

Le contact avec la corde (y compris la ceinture) ne doit se faire qu'après le signal de départ.

6.9.3 200 points de pénalité

- Faux départ du premier nageur
- Départ anticipé du nageur suivant (toucher la ceinture sans contact avec le bord ou le bloc de départ)
- Le nageur ne touche pas le bord lors du virage
- Contact avec la ceinture et /ou la corde immédiatement avant le départ
- Sortie du couloir de nage avant le coup de sifflet final

6.9.4 Disqualification

- Un des participants n'a pas incarné au moins une fois le rôle de nageur et une fois celui de victime
- Perte de la victime avant le repère des 5 m sans la ressaisir
- Un nageur tire sur la ligne de couloir pour se propulser vers l'avant
- Raisons selon art. 4.4

6.9.5 Note catégorie Kids

Dans la catégorie junior, la discipline se fait sur 25 m sans victime



Vos nageurs sauveteurs

6.10 Lancer au but de balle de sauvetage (4 x 2 balles)

6.10.1 Déroulement

Le lancer de la balle est effectué depuis une estrade vers une cible située à 10 m pour les équipes Kids, à 13 m pour les dames et les juniors et pour les autres équipes à 18 m. L'équipe dispose de 2 x 2 minutes pour lancer toutes les balles.

Pendant les interruptions, les balles déjà lancées peuvent être retirées de la zone cible. L'évaluation d'un lancer n'a lieu qu'après immobilisation de la balle. Une balle lancée et évaluée, puis déplacée par la suite, ne sera pas réévaluée.

6.10.2 Départ

Le départ, l'interruption, le deuxième départ et la fin de la discipline sont aux ordres du chargé de fonction de la discipline.

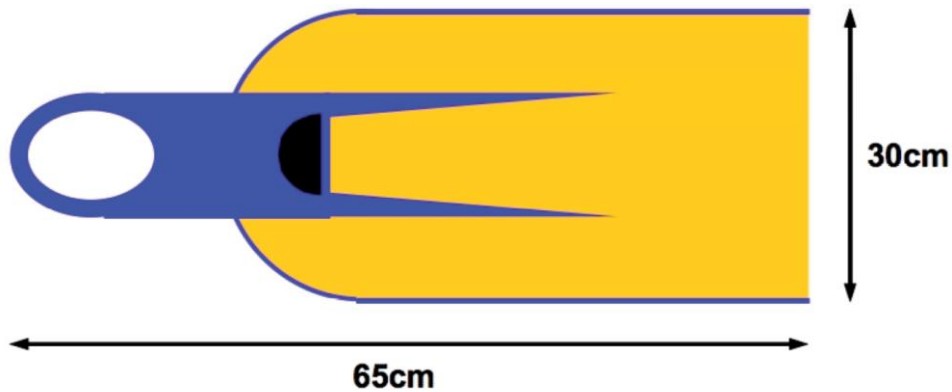
7 Description du matériel

7.1 Matériel personnel

7.1.1 Palmes

Les palmes ne doivent pas dépasser les mesures suivantes:

- Longueur: 65 cm, y compris partie pour le pied et le talon (voir dessin)
- Largeur: 30 cm (mesurée à l'endroit le plus large de la palme)
- Les palmes en fibre de verre ne peuvent pas être utilisées dans la catégorie Kids.



7.2 Matériel de compétition de la SSS

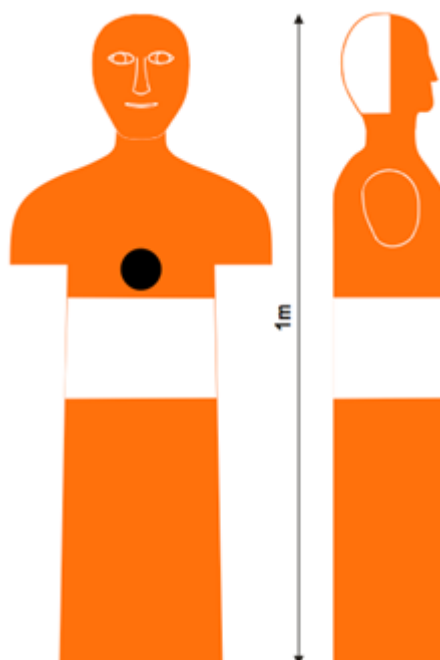
Lors de la compétition, l'ensemble du matériel énuméré au point 7.2 sera mis à disposition par la SSS.



Vos nageurs sauveteurs

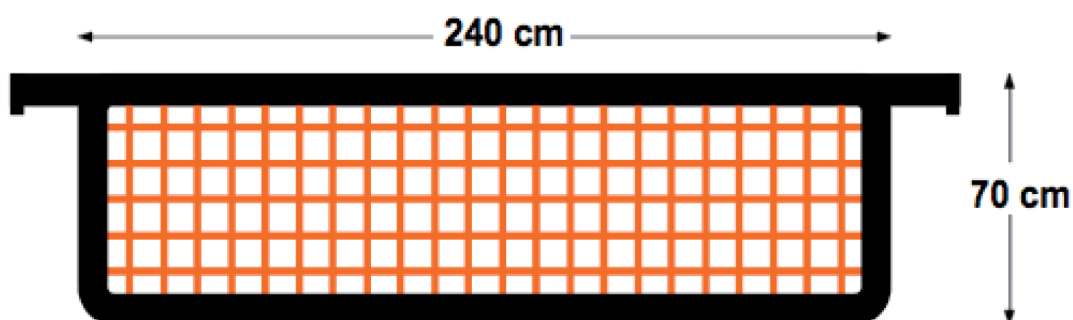
7.2.1 Mannequin

Mannequin international officiel ILS



7.2.2 Obstacle

Les obstacles ont une largeur d'environ 240 cm et une profondeur d'environ 70 cm. Ils ne doivent pas contenir de pièces dangereuses et doivent être bien visibles.





Vos nageurs sauveteurs

7.2.3 Ceinture de sauvetage

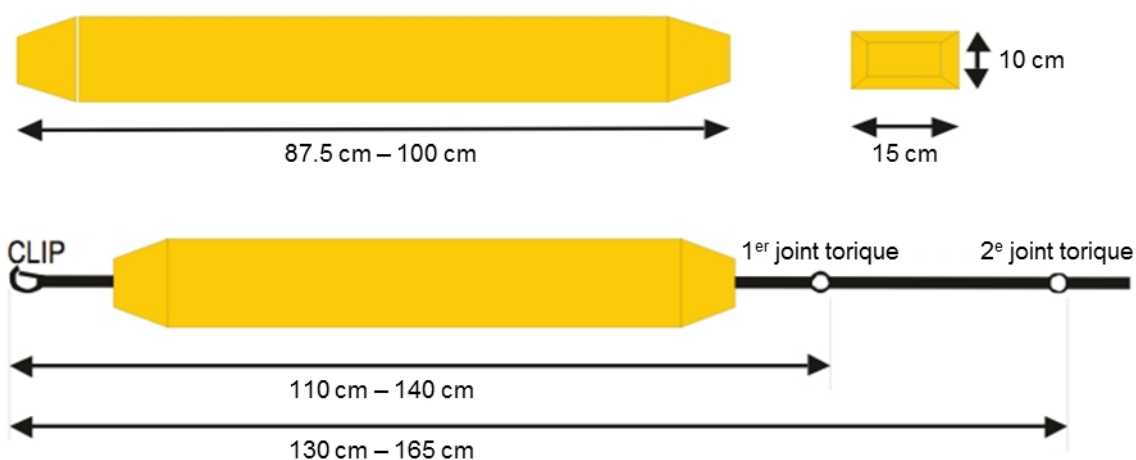
Ceinture de sauvetage officielle de la SSS

Longueur du corps flottant: 87,5 cm – 100 cm

Largeur du corps flottant: 15 cm

Profondeur du corps flottant: 10 cm

Ceinture: la ceinture se compose de nylon et a une longueur de 130 cm à 160 cm et une largeur de 5 cm.



Distance: Clip >>> 1^{er} joint torique: 110 cm – 140 cm

Distance: Clip >>> 2^e joint torique: 130 cm – 165 cm

Distance: 1^{er} joint torique >>> ceinture: 190 cm – 210 cm, avec deux joints toriques au minimum



Vos nageurs sauveteurs

8 Annexes

8.1 Tableau des catégories d'âge (dates de naissance) pour les années à venir

Kids		10	à	14 ans
	2024	01.01.2010	-	31.12.2014
	2025	01.01.2011	-	31.12.2015
	2026	01.01.2012	-	31.12.2016
	2027	01.01.2013	-	31.12.2017
	2028	01.01.2014	-	31.12.2018
Youth		14	à	18 ans
	2024	01.01.2006	-	31.12.2010
	2025	01.01.2007	-	31.12.2011
	2026	01.01.2008	-	31.12.2012
	2027	01.01.2009	-	31.12.2013
	2028	01.01.2010	-	31.12.2014
Open		16 ans	et	plus
	2024		avant	31.12.2008
	2025		avant	31.12.2009
	2026		avant	31.12.2010
	2027		avant	31.12.2011
	2028		avant	31.12.2012
Masters		30 ans	et	plus
	2024		avant	31.12.1994
	2025		avant	31.12.1995
	2026		avant	31.12.1996
	2027		avant	31.12.1997
	2028		avant	31.12.1998



Vos nageurs sauveteurs

8.2 Formulaire de protestation ou opposition

Ce formulaire peut être utilisé pour déposer une protestation ou une opposition. Des protestations sont possibles contre la discrimination ou la violation du règlement avant et pendant les compétitions, comme p. ex. le matériel défectueux fourni par l'organisateur. Il est possible de faire appel des décisions arbitrales contre sa propre équipe. Pour que la soumission soit acceptée, le formulaire doit être entièrement imprimé (y compris le verso) sur du papier A4 et rempli correctement à la main.

Equipe

Nom, catégorie et numéro de l'équipe

Evénement

Nom et lieu

Compétition

Discipline et série

Date et heure

de l'incident

Nageur concerné

position dans la série

Nous déposons

(veuillez sélectionner)

Protestation

Opposition

Objet

Description exacte des faits, donnez des preuves

Directeur sportif

Nom, prénom en caractères d'imprimerie

Contact

numéro tél. mobile

Signature

Directeur sportif



Vos nageurs sauveteurs

Suite à remplir par le chargé de fonction

Réception

Date, heure

Date, heure de l'incident

normalement à la fin de la série

Confirmation de la
réception

Signature du chargé de fonction

Suite à remplir par l'arbitre

Décision

(veuillez sélectionner)

Accordée

Refusée

Justification

éventuellement référence au règlement

Commission d'arbitrage

Sigle des membres

Date, heure de la décision

Signature

Président de la commission d'arbitrage

Suite à remplir à la publication du résultat

Date, heure

Publication

Confirmation de la
publication

Signature du directeur sportif

Confirmation de la
publication

Signature du chargé de fonction



Vos nageurs sauveteurs

9 Adaptations du règlement

9.1 Commission des règlements

La Commission des règlements accepte les modifications apportées au présent règlement, en discute et/ou apporte ses propres propositions. Les règlements élaborés par le groupe de travail sont approuvés par le chef des compétitions à la direction de la SSS.

La commission des règlements se compose

- du chef des compétitions de la SSS (responsable de la Commission)
- des arbitres ILS-B
- de minimum 2, maximum 4 représentants de différentes Sections

Les représentants des Sections sont élus par la direction. La durée du mandat des représentants des Sections est de 2 ans. Une réélection est limitée à deux fois.

9.2 Demandes de modification

Les demandes de modification du règlement venant des Sections ou des Régions peuvent être envoyées à la direction sous forme écrite jusqu'au 30 septembre de chaque année au Siège administratif de la SSS. Seules les demandes signées par une personne ayant droit de signature de la Section ou Région concernée sont prises en compte.

9.3 Délais et dates

- Jusqu'au 30 septembre Collecte des demandes de modifications des Sections/Régions
- Décembre Validation des modifications du règlement
- Janvier Publication du règlement

9.4 Contrôle des versions

Version	Date	Auteur	Remarque (par ex. conception, modification, vérification, approbation)
V1_2025	18.11.2024	Commission relais CS	Modification des pénalités et disqualifications et adaptation aux règles ILS
V1.2024	05.03.2024	Commission des règlements Commission relais Pool	Révision complète, notamment adaptation selon ILS déc. 2023 et 200 points de pénalité uniforme
V1_2023	09.08.2023	N. Schou	Adaptation des âges pour le CS 2023
V1_2022	19.05.2022	N. Schou	Adaptation des années à CS 2022 / Adaptation 6.1 à ILS
V1_2019	21.12.2018	Groupe de travail règlement, R. Abächerli	Ajustements CS 2019
V1_2017	27.02.2017	Groupe de travail règlement	Précision et complément points 4.5 / 5.4 / 6.2.2 / 6.6.2 / 6.8.2 / 6.8.3
V1_2016	05/12/2015	R. Abächerli	Conseil et validation au Comité central



Vos nageurs sauveteurs

V0_2016	01/11/2015	N. Schou	Conception – Approuvée pour conseil par la direction et validation au Comité central
01.02	26/03/2014	N. Schou	07/04/2014 Validation par la direction
01.01	14/06/2014	R. Abächerli	14/06/2014 Validation par le Comité central
01	30/10/2010	P. Reichmuth	30/10/2010 Validation par la commission de formation