

# RÈGLEMENT

# 23|24

**ACTIVITÉS**  
**SUBAQUATIQUES**

**Ces règles, inspirées du règlement de la FFESSM, doivent permettre le déroulement loyal de toutes les compétitions en respectant l'éthique sportive. Elles doivent être interprétées dans ce sens.**

**FORMULE RETENUE pour le CHAMPIONNAT de FRANCE UNSS des ACTIVITES SUBAQUATIQUES**

## ACTIVITES SUBAQUATIQUES – REGLEMENT UNSS 2023-2024

# COLLÈGE



MATERIEL A PREVOIR	TIR SUR CIBLE	APNEE	SAUVETAGE	NAGE AVEC PALMES	PARCOURS HOCKEY
MAILLOT de BAIN obligatoire.	OUI				
COMBINAISON NEOPRENE (tout type) obligatoire.	NON				
BONNET de BAIN obligatoire (aux couleurs de l'AS si possible).	OUI				
PALMES obligatoires. Tout type de palmes (plastique, fibre de verre, carbone...), longueur libre. 1 élève peut changer de palmes durant la compétition.	OUI				
MASQUE de plongée ou paire de LUNETTES obligatoires.	OUI				
TUBA (frontal ou latéral) obligatoire.	NON	NON	NON	OUI	NON
TUBA (frontal ou latéral) <u>autorisé</u> .	OUI	NON	NON	OUI	OUI
MANNEQUIN obligatoire, taille ENFANT, 1 par équipe à amener si possible.	-	-	OUI	-	-
FUSIL obligatoire. 1 par équipe de 50/60cm en COLLEGE. Organes de visée non autorisés, bouchon caoutchouc au bout de la flèche. Peut être fourni par l'organisateur, prêté par une autre équipe. Sera vérifié par l'organisation et peut être refusé si non conforme. Un second fusil est autorisé en attente au bord du bassin en cas de casse.	OUI	-	-	-	-
2 CROSSES et 1 PALET de hockey obligatoires par équipe. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
Gant de bricolage obligatoire pour le HOCKEY. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
CEINTURE type marseillaise avec lestage autorisé.	OUI	OUI	NON	NON	OUI

## LE REGLEMENT EN VIDEO

Le règlement papier fait foi

(Nouvelle vidéo en préparation)



## COMPOSITION DES EQUIPES

Une équipe est obligatoirement mixte (au moins une fille ou un garçon) et elle composée de 3 à 4 nageurs (+ 1 Jeune Officiel non-nageur par délégation). L'un des membres de l'équipe a le rôle de Jeune Coach.

**Toutes les épreuves sont des relais de 3 personnes, réalisées en mixité.**

Les 5 épreuves sont chronométrées.

## EXIGENCES pour les épreuves

DEPART : ils se font dans l'eau, une main au mur (pas de départ du plot) quel que soit l'épreuve.

L'ORDRE DU DEPART : "**compétiteurs, prêts ? à vos marques -> coup de sifflet**".

RELAIS : les passages de relais se font comme cela : le relayeur 2 attend une main au mur. Il peut démarrer quand le relayeur 1 a touché le mur. La touche au mur doit être en surface pour être visible par les juges.

ARRIVEE : l'épreuve se termine quand le dernier relayeur touche le mur, en surface pour être visible par les juges.

## CHRONOMETRAGE, PENALITES ET CLASSEMENT

Pour chaque épreuve, le temps final correspond au temps réel du relais auquel on a retranché les éventuels bonus et ajouté les éventuelles pénalités.

Une épreuve ne peut pas excéder 10'. Par exemple, pour le tir, le chronomètre s'arrêtera au bout 10' même si les 6 tirs n'ont pas été réalisés par l'équipe.

**Une seule pénalité par longueur de 25m** est infligée quelle que soit l'épreuve.

Chaque épreuve donne lieu à 1 **classement à la place**.

Exemple pour un championnat à 16 équipes : la 1<sup>ère</sup> équipe marque 1 point, la 2<sup>e</sup> équipe marque 2 points..., la 16<sup>ème</sup> équipe marque 16 points. Un forfait, un abandon, une disqualification vaut 17 points.

L'équipe vainqueur de sa catégorie est celle qui aura le plus petit score, par addition des points obtenus aux 5 épreuves. En cas d'égalité, le nageur le plus jeune fait gagner son équipe.

En cas de problème matériel, le chronomètre défile. L'équipe doit s'organiser pour remplacer au plus vite le matériel défectueux (palmes cassées, sangle masque, partie cassée du fusil, ...).


## ORGANISATION

L'enchaînement idéal des épreuves est le suivant : le tir sur cible, le hockey subaquatique, l'apnée dynamique, le sauvetage et enfin la nage avec palmes. Mais l'organisateur peut choisir l'ordre de passage des différentes épreuves.

Un exemple d'aménagement de bassin est proposé à la fin du document.

## EPREUVE 1 : TIR SUR CIBLE / COLLEGE

IDEM  
LYCEE !

Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
	<b>2</b>	Fusil > obligatoire (Second fusil autorisé sur le bord en cas de casse) Tuba > autorisé Ceinture type marseillaise avec lestage > autorisée Poignée > une autorisée, à positionner avant l'épreuve	<b>6 x (2x15m)</b> 1 tir par passage, 6 tirs par équipe

Ordre de passage : (tireur 1 -> tireur 2 -> tireur 3) x 2. Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Pour des raisons de sécurité, seul un adulte de l'organisation est dans l'eau et valide les cibles touchées.

Le tireur se tient une main au mur, son fusil **tenu non armé de l'autre main** hors de l'eau

### Départ

**Tireur 1** : il arme seul en direction de la cible, fusil en dessous de la surface de l'eau > Il se dirige vers les poignées, la pointe du fusil dirigée vers la cible, avec l'index sur le côté de la crosse (pas sur la queue de la détente ou "la gâchette") > il s'accroche à une poignée de son choix > il tire > il revient vers le point de départ > il vient toucher le mur avec la main qui ne porte pas le fusil et peut transmettre son fusil.

**Tireur 2, tireur 3** : il attend main au mur > dès que le relayeur précédent touche le mur, il peut lui prendre le fusil pour remettre la flèche en place si besoin et armer seul les sandows à son tour > il part

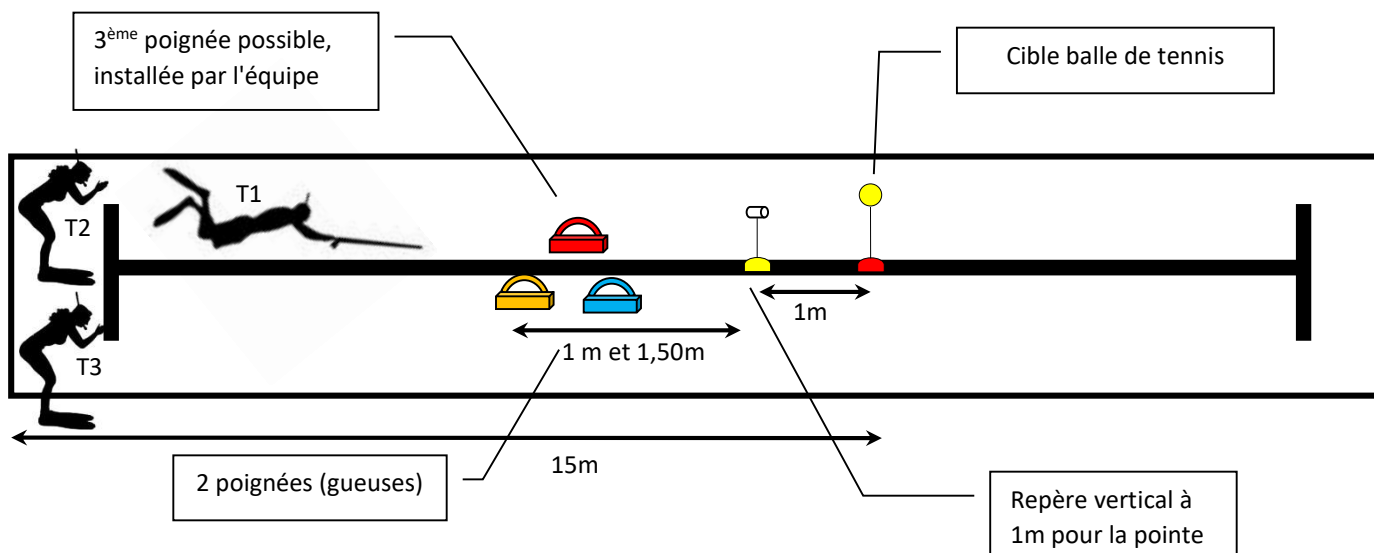
**Fin** : le chrono s'arrête à l'arrivée du 2<sup>ème</sup> passage du dernier relayeur lorsqu'il touche le mur.

N'importe quel équipier peut remettre en place la flèche et le nylon du fusil pour son coéquipier sans pénalité.


Bonus de 15"	Pénalité de 15"	Disqualification
On retrace 15" pour chaque cible touchée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flèche dépassant le repère vertical matérialisant les 1m au moment du tir</li> <li>- relayeurs et relayés ne touchent pas le mur.</li> <li>- doigt posé sur la détente avant de se tenir à la poignée.</li> <li>- le tireur n'arme pas lui-même les sandows du fusil.</li> <li>- un adulte présent dans la ligne aide à l'armement.</li> </ul> <p>Si l'adulte repositionne la flèche <u>et</u> réarme le fusil = 1minute 30"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fusil armé avant le top départ</li> <li>- fusil manipulé de manière dangereuse (orienté armé ou en phase d'armement vers un participant / tenu armé hors de l'eau) /</li> <li>- utilisation de 2 fusils simultanément par l'équipe.</li> </ul>

Si l'épreuve dépasse les 10', le score sera : 10' - (15" x nb cibles touchées)

Distance des gueuses à 1m et 1,5m + Une libre



## EPREUVE 2 : HOCKEY SUBQUATIQUE / COLLEGE

Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
	<b>2</b>	2 crosses, 1 palet > obligatoire Tuba > autorisé Ceinture type marseillaise avec lestage > autorisée	<b>3 x (2x10m)</b> 3 passages de 2 relayeurs

Ordre de passage : hockeyeurs 1 & 2 -> hockeyeurs 2 & 3 -> hockeyeurs 3 & 1.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Durant le parcours, le nombre de remontées pour prendre de l'air est totalement libre (non pénalisé).

La crosse est manipulée par la main gantée.

Les hockeyeurs se tiennent, une main au mur, la crosse dans l'autre main.

### Départ

**Hockeyeurs 1 & 2 :** H1 & H2 restent toujours du même côté de la ligne de fond > H1 pousse le palet (positionné sur le T) avec la crosse et passe à H2 > ils parcourent 10m aller en se faisant des passes entre les 3 portes > ils font le ½ tour en passant le palet derrière le dernier repère > ils parcourent les 10m retour à l'identique > H2 termine le parcours en poussant le palet derrière le T > dès que le palet franchit le T, ils reviennent toucher le mur.

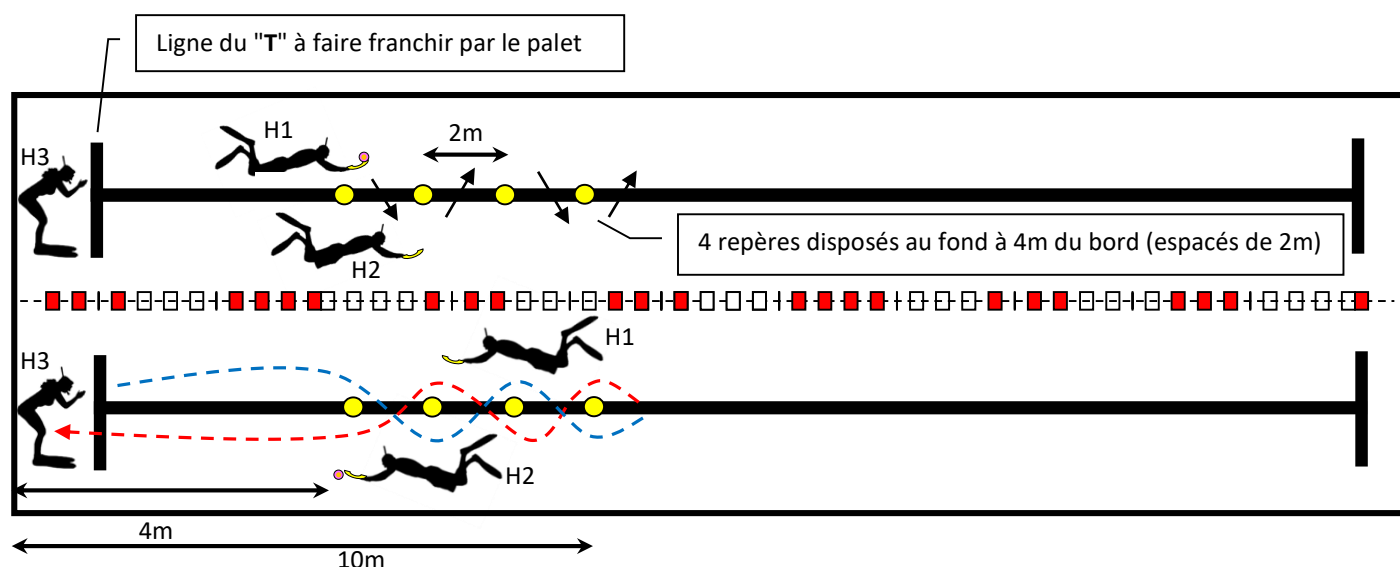
**Hockeyeurs 2 & 3 :** H1 transmet la crosse à H3 > H2 & H3 plongent quand ils le souhaitent (ensemble ou séparément) > H3 récupère le palet à l'endroit où ce dernier se trouve.



**Hockeyeurs 3 & 1 :** idem passage précédent.

**Fin :** H1 & H3 font franchir la ligne du "T" au palet et le chrono s'arrête quand le dernier hockeyeur touche le mur.

Pénalité de 15"	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé / hockeyeur ne revient pas toucher le mur</li> <li>- la crosse ne doit pas <b>franchir</b> la ligne noire au fond (en dépassant son épaisseur)</li> <li>- palet guidé avec la main, ou toute autre surface du corps</li> <li>- ventouse arrachée par le hockeyeur</li> <li>- palet non passé entre les intervalles (portes) matérialisés par les 2 ventouses</li> <li>- ligne du T non franchie entièrement par le palet</li> <li>- palet échangé 2 fois de suite dans la même porte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Portes évitées volontairement pour gagner du temps.</li> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>

**Dispositif :** selon la profondeur du bassin, l'organisateur peut modifier les distances mais la nouvelle configuration doit être la même pour tous les participants de la même catégorie.



EPREUVE 3 : APNEE / COLLEGE			
Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
		Ceinture type marseillaise avec lestage > autorisée	<b>3 x (4x15m)</b>

Ordre de passage : (apnéiste 1 -> apnéiste 2 -> apnéiste 3) x 4.  
 Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.  
 L'intégralité de chaque passage se fait en une seule apnée.

L'apnéiste se tient une main au mur.

### Départ

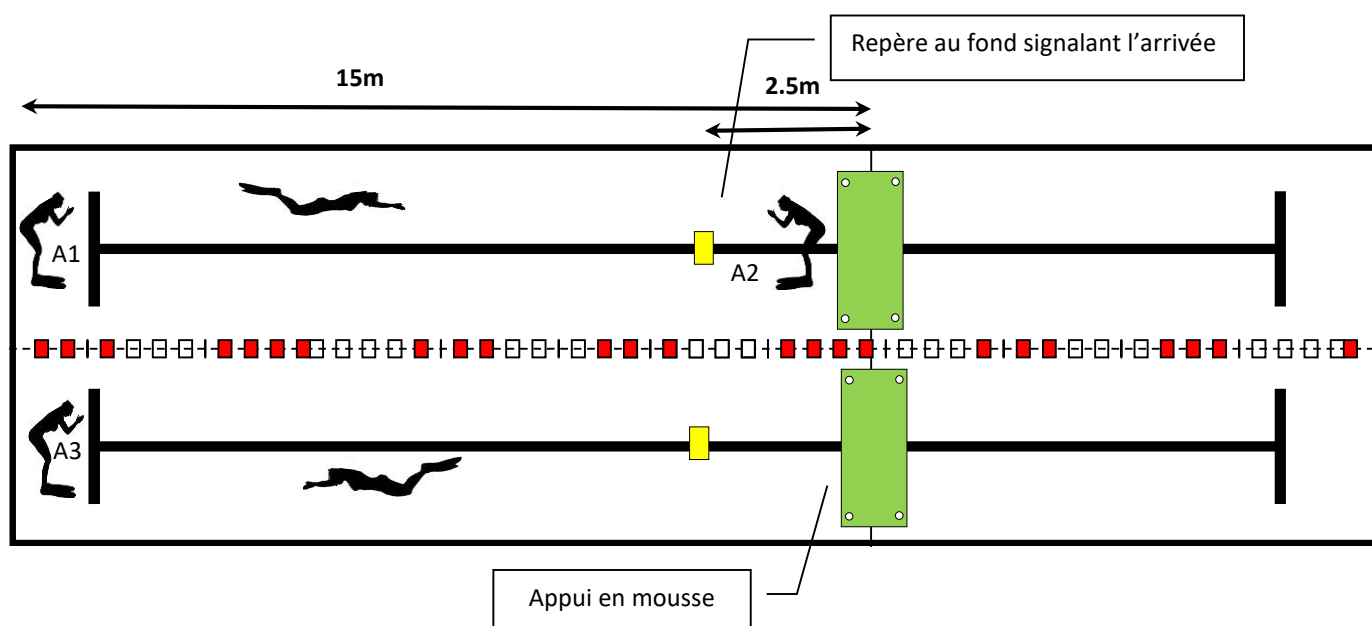
**Apnéiste 1** : il immerge ses voies aériennes en ayant la main ou les palmes en contact avec le mur / mousse et peut s'élancer > il parcourt 15m, en apnée > il touche le mur ou mousse de façon visible et sort ses voies aériennes.



**Apnéiste 2** : il attend derrière la ligne d'eau, main sur le mur ou la mousse > quand le relayeur précédent touche le mur / mousse et émerge ses voies aériennes, il peut s'immerger quand il le souhaite > si l'apnéiste précédent sort les voies respiratoires avant la fin de la longueur, il doit attendre que ce dernier la termine et vienne toucher le mur / mousse avant de s'élancer > il parcourt 15m en apnée jusqu'à l'autre mur / mousse qu'il touche de façon visible.

**Apnéiste 3** : idem apnéiste 1 ...

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (4<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> apnéiste) touche le mur et sort ses voies aériennes.

Pénalité de 15''	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé</li> <li>- voies aériennes sorties avant la fin de la longueur (rupture de l'apnée)</li> <li>- prise d'appui sur le fond ou la ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>



EPREUVE 4 : SAUVETAGE / COLLEGE			
Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
			<b>3 x 25m</b>

Ordre de passage : (sauveteur 1 -> sauveteur 2 -> sauveteur 3) x 1.  
Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

Le sauveteur se tient, une main au mur.

### Départ

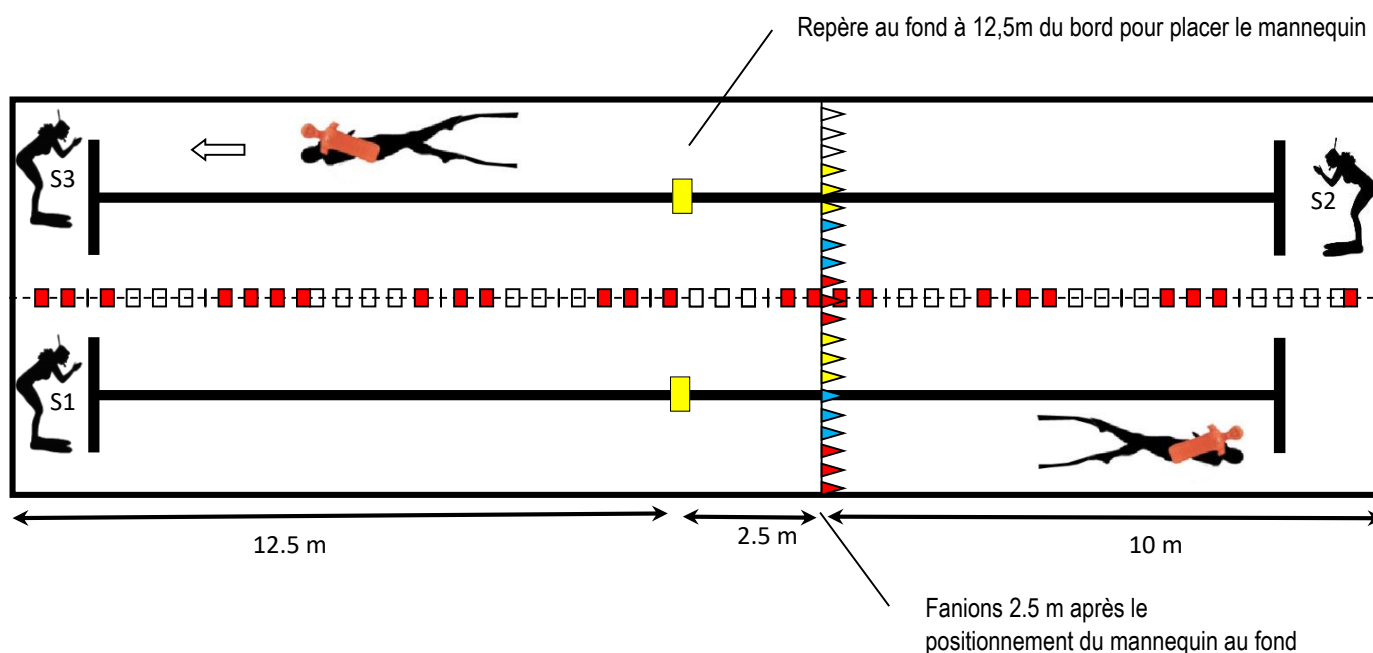
**Sauveteur 1** : il nage 12m50 > il récupère un mannequin à environ (2m) de profondeur > il remonte le mannequin à la surface verticalement depuis le fond pour le sortir avant les fanions > il remorque le mannequin un peu plus de 10m > il touche le mur des 25m avec sa main.


**Sauveteur 2** : il attend, une main au mur > dès que relayeur précédent touche le mur, il récupère le mannequin en surface > il démarre le remorquage > il fait un aller simple de 25m en tractant le mannequin en surface.

**Sauveteur 3** : idem sauveteur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (3<sup>ème</sup> sauveteur) touche le mur.

Pénalité de 15''	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé</li> <li>- immersion des voies aériennes du mannequin plus de 5'' d'affilée</li> <li>- mauvaise prise du mannequin (la prise se fait sous l'aisselle du mannequin et non par le cou)</li> <li>- mannequin remonté après les fanions</li> <li>- prise d'appui sur la ligne d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sauveteur immerge les voies aériennes du mannequin plus de 10'' d'affilée</li> <li>- mannequin tenu visage à l'envers</li> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>



EPREUVE 5 : NAGE AVEC PALMES / COLLEGE			
Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
	<b>2</b>	Tuba > obligatoire Monopalme > autorisée	<b>3 x (2x25m)</b>

Ordre de passage : (nageur 1 -> nageur 2 -> nageur 3) x 2.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

Les 1<sup>ers</sup> passages sont nagés obligatoirement en ondulations avec les bras non moteurs.

Les 2<sup>èmes</sup> passages sont nagés librement

Le palmeur se tient, une main au mur.

### Départ

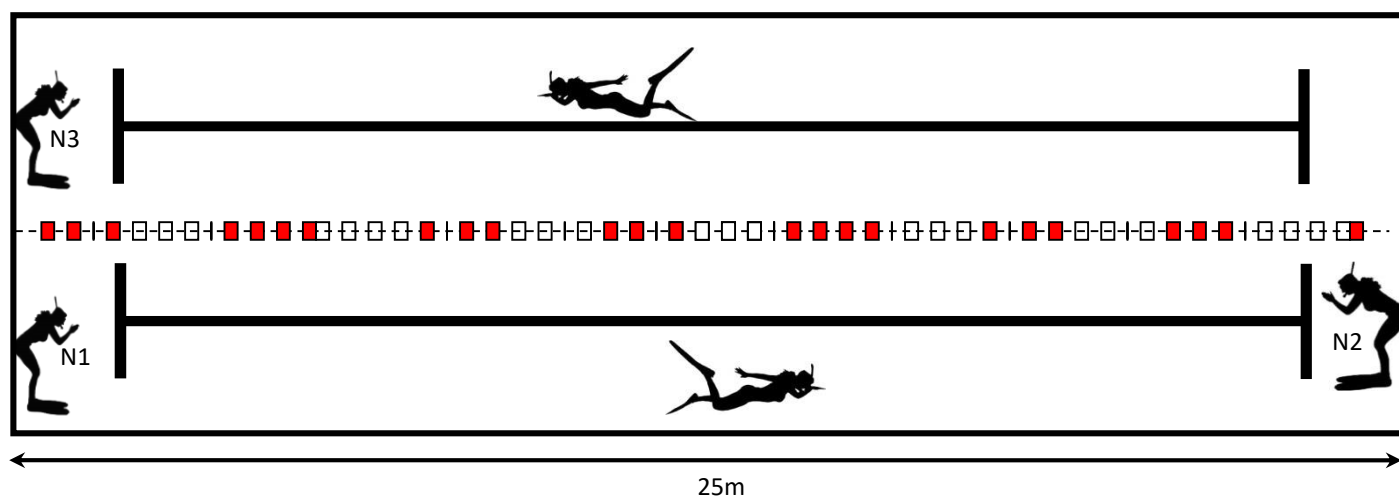
**Nageur 1** : il s'élance du mur > il se déplace dans la nage autorisée sur 25m tuba en bouche > il touche le mur.

**Nageur 2** : il attend dans l'eau, une main au mur > quand le relayeur précédent touche le mur, il peut démarrer > il se déplace dans la nage autorisée sur 25m tuba en bouche > il touche le mur.

**Nageur 3** : idem nageur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> nageur) touche le mur.

Pénalité de 15"	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé</li> <li>- non-respect du type de nage</li> <li>- perte du tuba</li> <li>- non-port du tuba</li> <li>- prise d'appui sur le fond ou la ligne d'eau de côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>





**Ces règles, inspirées du règlement de la FFESSM, doivent permettre le déroulement loyal de toutes les compétitions en respectant l'éthique sportive. Elles doivent être interprétées dans ce sens.**

**FORMULE RETENUE pour le CHAMPIONNAT de FRANCE UNSS des ACTIVITES SUBAQUATIQUES**

## ACTIVITES SUBAQUATIQUES – REGLEMENT UNSS 2023-2024

# LYCÉE



MATERIEL A PREVOIR	TIR SUR CIBLE	APNEE	SAUVETAGE	NAGE AVEC PALMES	PARCOURS HOCKEY
MAILLOT de BAIN obligatoire.	OUI				
COMBINAISON NEOPRENE (tout type) obligatoire.	NON				
BONNET de BAIN obligatoire (aux couleurs de l'AS si possible).	OUI				
PALMES obligatoires. Tout type de palmes (plastique, fibre de verre, carbone...), longueur libre. 1 élève peut changer de palmes durant la compétition.	OUI				
MASQUE de plongée ou paire de LUNETTES obligatoires.	OUI				
TUBA (frontal ou latéral) obligatoire.	NON	NON	NON	OUI	NON
TUBA (frontal ou latéral) <u>autorisé</u> .	OUI	NON	NON	OUI	OUI
MANNEQUIN obligatoire, taille ENFANT, 1 par équipe à amener si possible.	-	-	OUI	-	-
FUSIL obligatoire. 1 par équipe de 75cm en lycée. Organes de visée non autorisés, bouchon caoutchouc au bout de la flèche. Peut être fourni par l'organisateur, prêté par une autre équipe. Sera vérifié par l'organisation et peut être refusé si non conforme. Un second fusil est autorisé en attente au bord du bassin en cas de casse.	OUI	-	-	-	-
2 CROSSES et 1 PALET de hockey obligatoires par équipe. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
Gant de bricolage obligatoire pour le HOCKEY. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
CEINTURE type marseillaise avec lestage autorisé.	OUI	OUI	NON	NON	OUI

## LE REGLEMENT EN VIDEO

Le règlement papier fait foi

(Nouvelle vidéo en préparation)



## COMPOSITION DES EQUIPES

Une équipe est obligatoirement mixte (au moins une fille ou un garçon) et elle composée de 3 à 4 nageurs (+ 1 Jeune Officiel non-nageur par délégation). L'un des membres de l'équipe a le rôle de Jeune Coach.

**Toutes les épreuves sont des relais de 3 personnes, réalisées en mixité.**

Les 5 épreuves sont chronométrées.

## EXIGENCES pour les épreuves

DEPART : ils se font dans l'eau, une main au mur (pas de départ du plot).

L'ORDRE DU DEPART : **"compétiteurs, prêts ? à vos marques -> coup de sifflet"**.

RELAIS : les passages de relais se font comme cela : le relayeur 2 attend une main au mur. Il peut démarrer quand le relayeur 1 a touché le mur. La touche au mur doit être en surface pour être visible par les juges.

ARRIVEE : l'épreuve se termine quand le dernier relayeur touche le mur, en surface pour être visible par les juges.

## CHRONOMETRAGE, PENALITES ET CLASSEMENT

Pour chaque épreuve, le temps final correspond au temps réel du relais auquel on a retranché les éventuels bonus et ajouté les éventuelles pénalités.

Une épreuve ne peut pas excéder 10'. Par exemple, pour le tir, le chronomètre s'arrêtera au bout 10' même si les 6 tirs n'ont pas été réalisés par l'équipe.

**Une seule pénalité par longueur de 25m** est infligée quelle que soit l'épreuve.

Chaque épreuve donne lieu à 1 **classement à la place**.

Exemple pour un championnat à 16 équipes : la 1<sup>ère</sup> équipe marque 1 point, la 2<sup>e</sup> équipe marque 2 points..., la 16<sup>ème</sup> équipe marque 16 points. Un forfait, un abandon, une disqualification vaut 17 points.

L'équipe vainqueur de sa catégorie est celle qui aura le plus petit score, par addition des points obtenus aux 5 épreuves. En cas d'égalité, le nageur le plus jeune fait gagner son équipe.


En cas de problème matériel, le chronomètre défile. L'équipe doit s'organiser pour remplacer au plus vite le matériel défectueux (palmes cassées, sangle masque, partie cassée du fusil, ...).

## ORGANISATION

L'enchaînement idéal des épreuves est le suivant : le tir sur cible, le hockey subaquatique, l'apnée dynamique, le sauvetage et enfin la nage avec palmes. Mais l'organisateur peut choisir l'ordre de passage des différentes épreuves.

Un exemple d'aménagement de bassin est proposé à la fin du document.

## EPREUVE 1 : TIR SUR CIBLE / LYCEE

Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
	<b>2</b>	Fusil > obligatoire (Second fusil autorisé sur le bord en cas de casse) Tuba > autorisé Ceinture type marseillaise avec lestage > autorisée Poignée > une autorisée, à positionner avant l'épreuve	<b>6 x (2x15m)</b> 1 tir par passage, 6 tirs par équipe

Ordre de passage : (tireur 1 -> tireur 2 -> tireur 3) x 2. Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Pour des raisons de sécurité, seul un adulte de l'organisation est dans l'eau et valide les cibles touchées.

Le tireur se tient une main au mur, son fusil **tenu non armé de l'autre main** hors de l'eau

## Départ

**Tireur 1** : il arme seul en direction de la cible, fusil en dessous de la surface de l'eau > Il se dirige vers les poignées, la pointe du fusil dirigée vers la cible, avec l'index sur le côté de la crosse (pas sur la queue de la détente ou "la gâchette") > il s'accroche à une poignée de son choix > il tire > il revient vers le point de départ > il vient toucher le mur avec la main qui ne porte pas le fusil et peut transmettre son fusil.

**Tireur 2, tireur 3** : il attend main au mur > dès que le relayeur précédent touche le mur, il peut lui prendre le fusil pour remettre la flèche en place si besoin et armer seul les sandows à son tour > il part

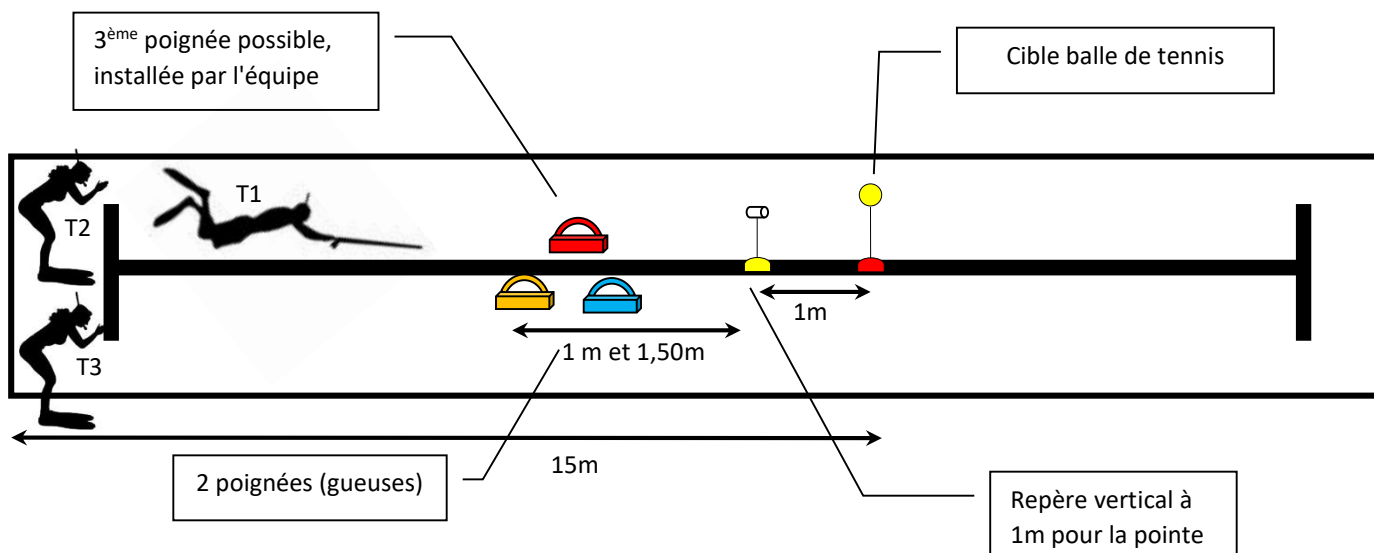
**Fin** : le chrono s'arrête à l'arrivée du 2<sup>ème</sup> passage du dernier relayeur lorsqu'il touche le mur.

N'importe quel équipier peut remettre en place la flèche et le nylon du fusil pour son coéquipier sans pénalité.

Bonus de 15"	Pénalité de 15"	Disqualification
On retranche 15" pour chaque cible touchée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flèche dépassant le repère vertical matérialisant les 1m au moment du tir</li> <li>- relayeurs et relayés ne touchent pas le mur.</li> <li>- doigt posé sur la détente avant de se tenir à la poignée.</li> <li>- le tireur n'arme pas lui-même les sandows du fusil.</li> <li>- un adulte présent dans la ligne aide à l'armement.</li> </ul> <p>Si l'adulte repositionne la flèche <u>et</u> réarme le fusil = 1minute 30"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fusil armé avant le top départ</li> <li>- fusil manipulé de manière dangereuse (orienté armé ou en phase d'armement vers un participant / tenu armé hors de l'eau) /</li> <li>- utilisation de 2 fusils simultanément par l'équipe.</li> </ul>

Si l'épreuve dépasse les 10', le score sera : 10' - (15" x nb cibles touchées)

Distance des gueuses à 1m et 1,5m + Une libre






### INFO TIR SUR CIBLE

La position ci-contre (2 bras tendus) permet d'optimiser le placement du corps / à la ventouse fixée au sol pour effectuer une visée plus rapide et précise bras tendu, en évitant que la pointe ne dépasse le repère réglementaire.

## EPREUVE 2 : HOCKEY SUBQUATIQUE / LYCEE

Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
	<b>2</b>	2 crosses, 1 palet > obligatoire Tuba > autorisé Ceinture type marseillaise avec lestage > autorisée	<b>3 x (2x10m)</b> 3 passages de 2 relayeurs

Ordre de passage : hockeyeurs 1 & 2 -> hockeyeurs 2 & 3 -> hockeyeurs 3 & 1.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Durant le parcours, le nombre de remontées pour prendre de l'air est totalement libre (non pénalisé).

La crosse est manipulée par la main gantée.

Les hockeyeurs se tiennent, une main au mur, la crosse dans l'autre main.

### Départ

**Hockeyeurs 1 & 2 :** H1 & H2 restent toujours du même côté de la ligne de fond > H1 pousse le palet (positionné sur le T) avec la crosse et passe à H2 > ils parcourent 10m aller en se faisant des passes entre les 3 portes > ils font le ½ tour en passant le palet derrière le dernier repère > ils parcourent les 10m retour à l'identique > H2 termine le parcours en poussant le palet derrière le T > dès que le palet franchit le T, ils reviennent toucher le mur.

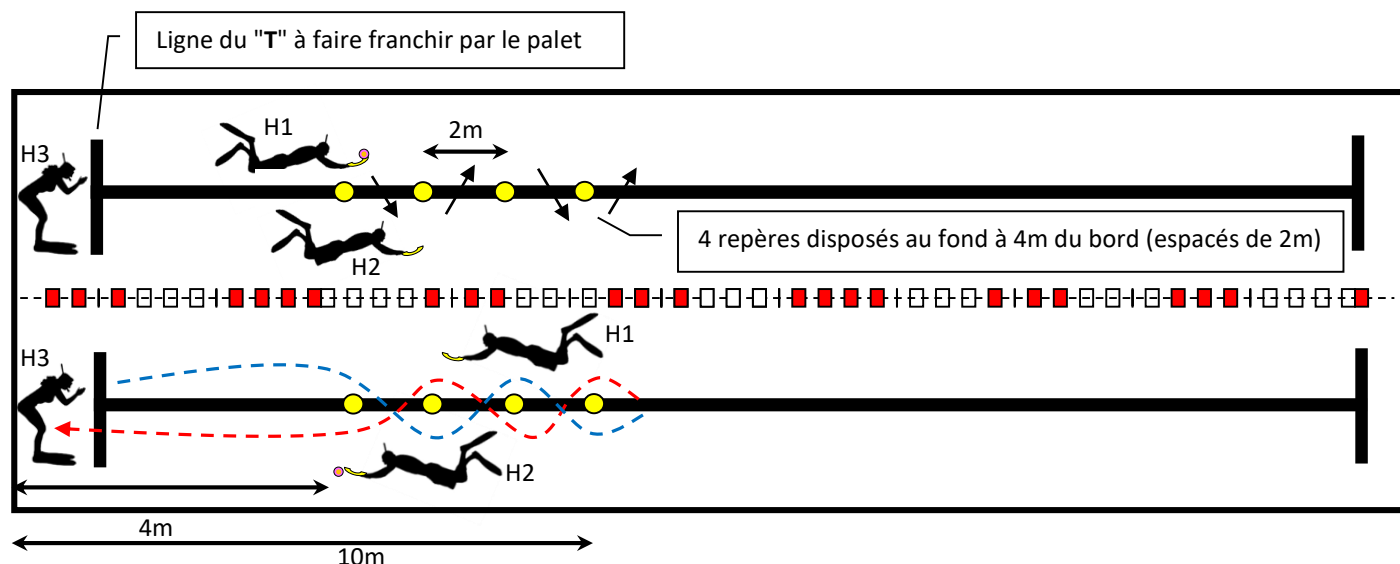
**Hockeyeurs 2 & 3 :** H1 transmet la crosse à H3 > H2 & H3 plongent quand ils le souhaitent (ensemble ou séparément) > H3 récupère le palet à l'endroit où ce dernier se trouve.

**Hockeyeurs 3 & 1 :** idem passage précédent.



**Fin :** H1 & H3 font franchir la ligne du "T" au palet et le chrono s'arrête quand le dernier hockeyeur touche le mur.

Pénalité de 15"	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé / hockeyeur ne revient pas toucher le mur</li> <li>- la crosse ne doit pas <b>franchir</b> la ligne noire au fond (en dépassant son épaisseur)</li> <li>- palet guidé avec la main, ou toute autre surface du corps</li> <li>- ventouse arrachée par le hockeyeur</li> <li>- palet non passé entre les intervalles (portes) matérialisés par les 2 ventouses</li> <li>- ligne du T non franchie entièrement par le palet</li> <li>- palet échangé 2 fois de suite dans la même porte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Portes évitées volontairement pour gagner du temps.</li> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>

**Dispositif :** selon la profondeur du bassin, l'organisateur peut modifier les distances mais la nouvelle configuration doit être la même pour tous les participants de la même catégorie.



## EPREUVE 3 : APNEE / LYCEE

Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
		Ceinture type marseillaise avec lestage > autorisée	<b>3 x (4x25m)</b>

Ordre de passage : (apnéiste 1 -> apnéiste 2 -> apnéiste 3) x 4.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

L'intégralité de chaque passage se fait en une seule apnée.

L'apnéiste se tient une main au mur.

### Départ

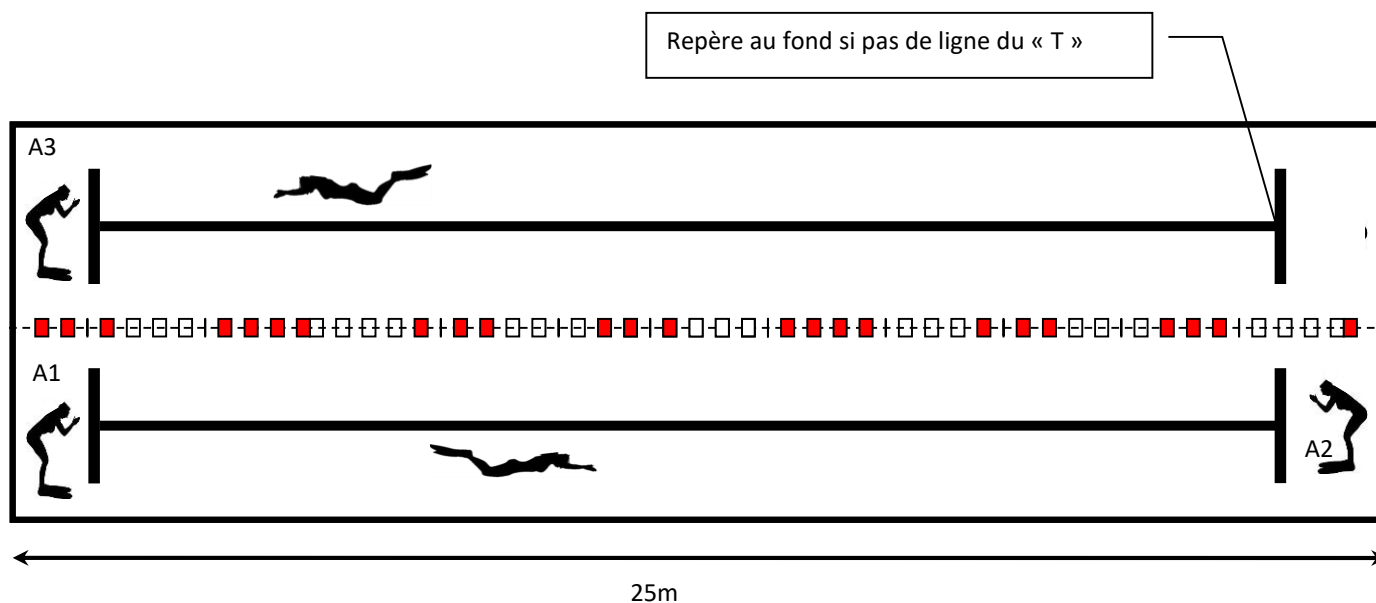
**Apnéiste 1** : il immerge ses voies aériennes en ayant la main ou les palmes en contact avec le mur et peut s'élancer > il parcourt 25m en apnée > il touche le mur de façon visible et sort ses voies aériennes.



**Apnéiste 2** : il attend derrière la ligne d'eau, main sur le mur > quand le relayeur précédent touche le mur et émerge ses voies aériennes, il peut s'immerger quand il le souhaite > si l'apnéiste précédent sort les voies respiratoires avant la fin de la longueur, il doit attendre que ce dernier la termine et vienne toucher le mur avant de s'élancer > il parcourt 25m en apnée jusqu'à l'autre mur qu'il touche de façon visible.

**Apnéiste 3** : idem apnéiste 1 ...

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (4<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> apnéiste) touche le mur et sort ses voies aériennes.

Pénalité de 15"	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé</li> <li>- voies aériennes sorties avant la fin de la longueur (rupture de l'apnée)</li> <li>- prise d'appui sur le fond ou la ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>



EPREUVE 4 : SAUVETAGE / LYCEE			
Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
			<b>3 x 50m</b>

Ordre de passage : (sauveteur 1 -> sauveteur 2 -> sauveteur 3) x 1.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Le sauveteur de tient, une main au mur.

### Départ

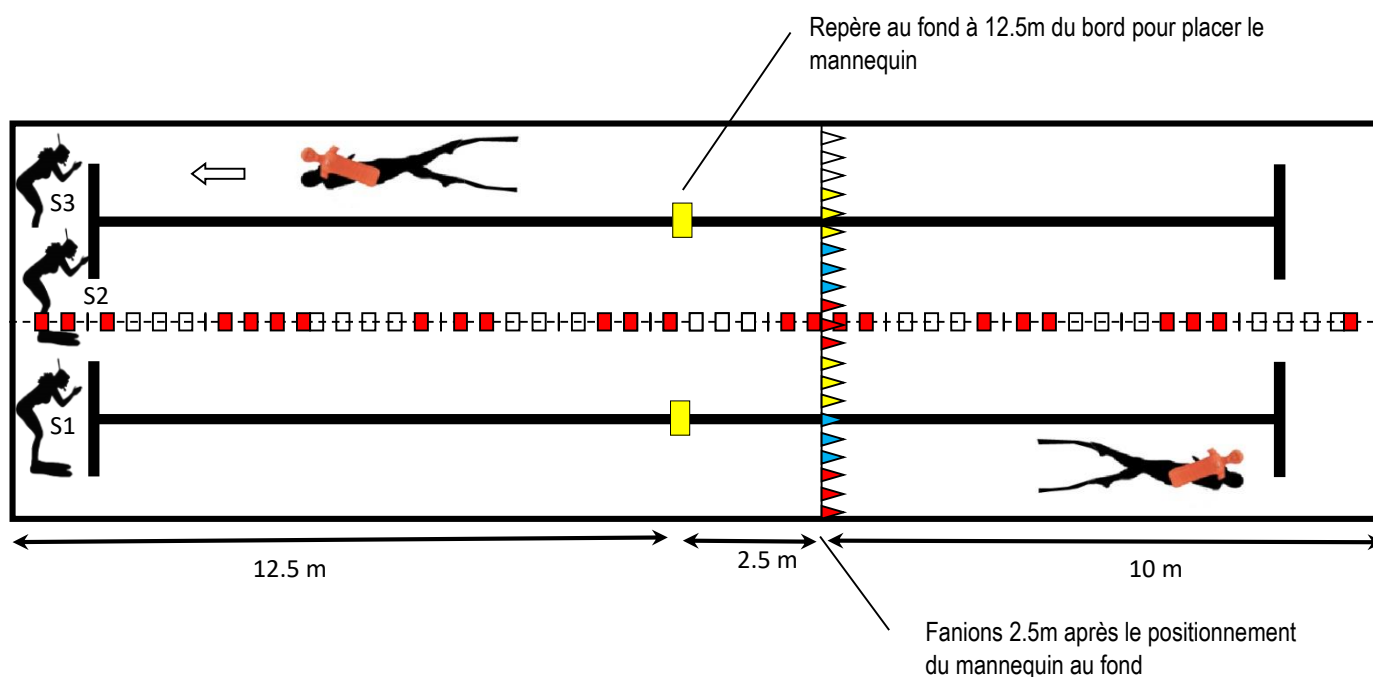
**Sauveteur 1** : il nage 12m50 > il récupère un mannequin à environ (2m) de profondeur > il remonte le mannequin à la surface verticalement depuis le fond pour le sortir avant les fanions > il remorque le mannequin un peu plus de 10m > il touche le mur des 25m avec sa main > il fait ½ tour > il remorque le mannequin 25m jusqu'au mur > il touche le mur avec sa main.

**Sauveteur 2** : il attend, une main au mur > dès que relayeur précédent touche le mur, il récupère le mannequin en surface > il démarre le remorquage > il fait un aller/retour de 50m en tractant le mannequin en surface.


**Sauveteur 3** : idem sauveteur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (3<sup>ème</sup> sauveteur) touche le mur.

Pénalité de 15"	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé</li> <li>- immersion des voies aériennes du mannequin plus de 5" d'affilée</li> <li>- mauvaise prise du mannequin (la prise se fait sous l'aisselle du mannequin et non par le cou)</li> <li>- mannequin remonté après les fanions</li> <li>- prise d'appui sur la ligne d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sauveteur immerge les voies aériennes du mannequin plus de 10" d'affilée</li> <li>- mannequin tenu visage à l'envers</li> <li>- Non-respect délibéré du règlement.</li> </ul>



## EPREUVE 5 : NAGE AVEC PALMES / LYCEE

Effectif	Nb de passages chacun	Matériel Spécifique	Distance totale
	<b>2</b>	Tuba > obligatoire Monopalme > autorisée	<b>3 x (2x50m)</b>

Ordre de passage : (nageur 1 -> nageur 2 -> nageur 3) x 2.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Les 1<sup>ers</sup> passages sont nagés obligatoirement en ondulations avec les bras non moteurs.

Les 2<sup>èmes</sup> passages sont nagés librement

Le palmeur se tient, une main au mur.

### Départ

**Nageur 1** : il s'élance du mur > il se déplace dans la nage autorisée sur 25m tuba en bouche > il touche le mur pour faire son virage > il repart pour 25m > il touche le mur.

Tous les virages sont autorisés (simple ou culbute) à partir du moment le nageur touche le mur avec ses palmes ou une partie de son corps.

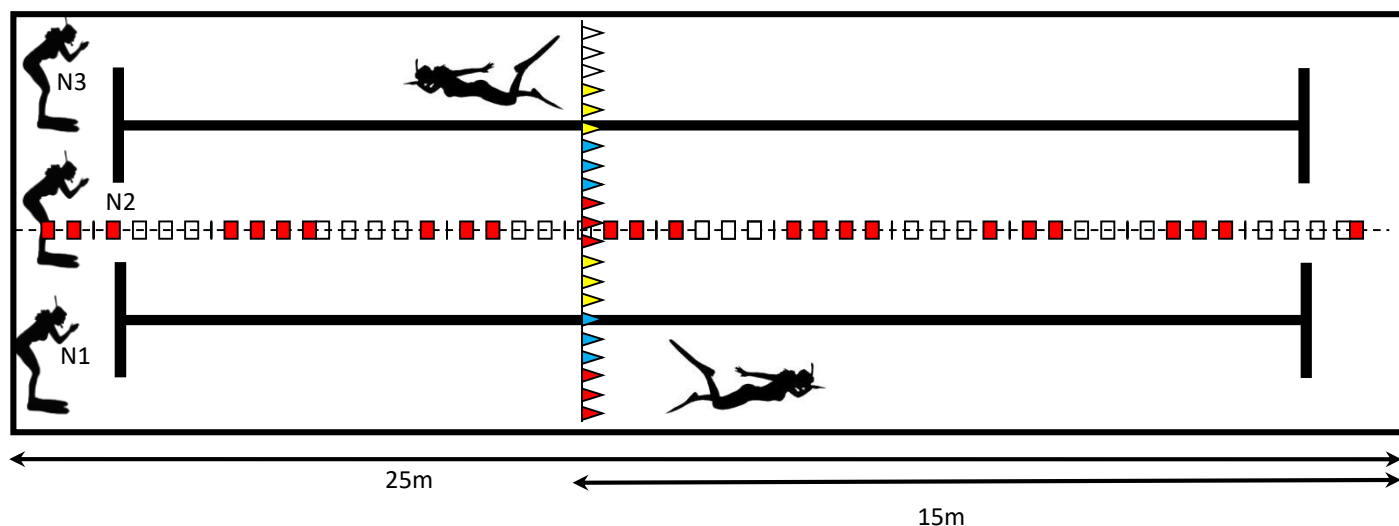
Aux virages les coulées sont autorisées jusqu'à une distance maximale de 15m.

**Nageur 2** : il attend dans l'eau, une main au mur > quand le relayeur précédent touche le mur, il peut démarrer > il se déplace dans la nage autorisée sur 50m tuba en bouche > il touche le mur.

**Nageur 3** : idem nageur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> nageur) touche le mur.

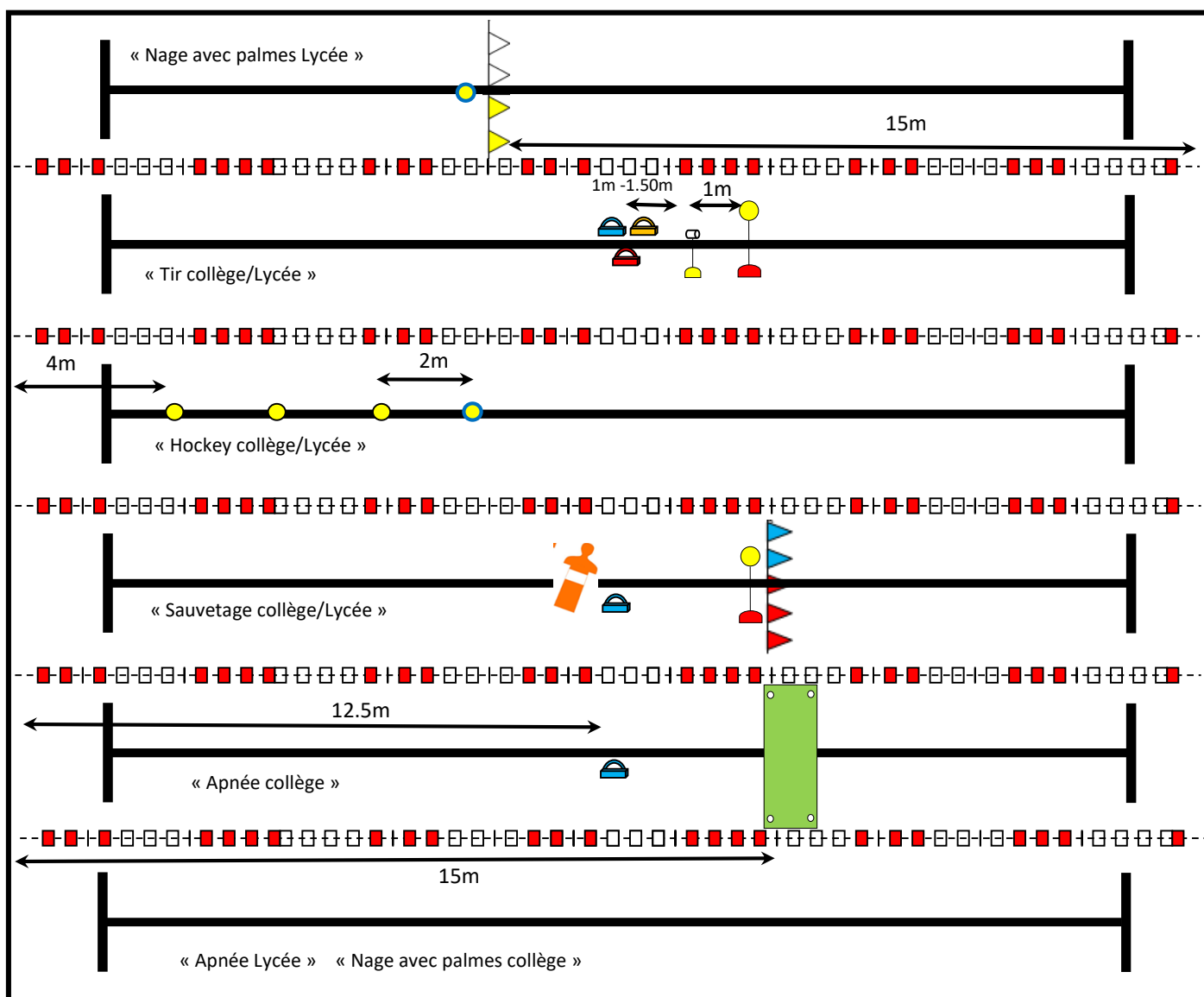
Pénalité de 15''	Disqualification
<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ anticipé</li> <li>- non-respect du type de nage</li> <li>- perte du tuba</li> <li>- non-port du tuba</li> <li>- coulée au-delà du repère des 15m</li> <li>- prise d'appui sur le fond ou la ligne</li> </ul>	Non-respect délibéré du règlement.





## EXEMPLE D'ORGANISATION DU BASSIN DE 25M : COLLEGE / LYCEE

MUR DE DEPART



	Tir sur cible	Hockey	Apnée	Sauvetage	Nage avec palmes
					Limite de coulée de 15m lycée (retour)
				Fin de zone pour remonter le mannequin	
		Ventouses de slalom			
		Dernière ventouse slalom			Limite de coulée de 15m lycée (retour)
			Tapis matérialisant le « mur » collège		
	Poignée 2,5 m		Repère 2m50 de l'arrivée	Emplacement mannequin	
	Cible et repère espacé d'1m			Fin de zone pour remonter le mannequin	
	Poignée 2 m				
	Poignée facultative				



# Union Nationale du Sport Scolaire

13, rue Saint-Lazare - 75009 Paris | 01 42 81 55 11

---

Ne manquez rien de l'actualité de l'UNSS  
Sur notre site internet [www.unss.org](http://www.unss.org)

---

Et sur nos réseaux sociaux :

