

# AIDE-MÉMOIRE JUGE-ARBITRE

## 1- DIRECTEUR DE RENCONTRE :

---

Copie de l'invitation	<input type="checkbox"/>	Horaire	<input type="checkbox"/>	Essais de temps	<input type="checkbox"/>
Bulletin technique	<input type="checkbox"/>	Protocole	<input type="checkbox"/>	Inscriptions tardives	<input type="checkbox"/>
Copie du programme	<input type="checkbox"/>	Réunion entraîneurs	<input type="checkbox"/>	Exhibitions reprises	<input type="checkbox"/>
Liste des épreuves	<input type="checkbox"/>	Sauveteurs	<input type="checkbox"/>	Regroupements	<input type="checkbox"/>
Estimé de temps	<input type="checkbox"/>	<b>Contrôleurs de sécurité</b>	<input type="checkbox"/>	Matériel, équipements	<input type="checkbox"/>

---

## 2- JUGE-ARBITRE :

---

Procédure de travail	<input type="checkbox"/>	Partage des épreuves	<input type="checkbox"/>	Signaux avec starter	<input type="checkbox"/>
Partage des brefs	<input type="checkbox"/>	Disqualifications	<input type="checkbox"/>	Autres tâches du starter	<input type="checkbox"/>

---

Bonne session

## 3- VISITE DU BASSIN

Rencontre avec le contrôleur à la sécurité

Numérotation des couloirs	<input type="checkbox"/>	couloir #1 à droite lorsqu'on fait face à la piscine
Plots de départ	<input type="checkbox"/>	sécuritaires et les poignées pour le dos solides
Corde de faux-départ	<input type="checkbox"/>	à 15 mètres du mur de départ
Identification du 15m.	<input type="checkbox"/>	cônes ou autres marques au 15ième mètre de chaque extrémité
Fanions de dos	<input type="checkbox"/>	5 mètres des murs respectifs et de 1.3 m. à 1.8 m. de la surface de l'eau
Lignes d'eau	<input type="checkbox"/>	en place et bien tendues (sécuritaires)
Système de filtration	<input type="checkbox"/>	arrêté ou non
Pont de la piscine	<input type="checkbox"/>	aucun débris
Équipement de départ	<input type="checkbox"/>	suffisamment de balles et fusil adéquat
Système de son	<input type="checkbox"/>	fonctionnel
Horloges de rythme	<input type="checkbox"/>	arrêtées après la période d'échauffement
Échauffement	<input type="checkbox"/>	assigner un ou des responsables pour surveiller
Système électronique	<input type="checkbox"/>	fonctionnel
Plaques de touche	<input type="checkbox"/>	en place, propres et fonctionnelles
Température ambiante	<input type="checkbox"/>	enregistrée
Température de l'eau	<input type="checkbox"/>	enregistrée
Cloches	<input type="checkbox"/>	disponibles
Aire du contrôleur	<input type="checkbox"/>	bien identifiée
Équipements	<input type="checkbox"/>	suffisamment de chaises et tables pour les postes sur le bassin
Aire de travail des juges de nages	<input type="checkbox"/>	bien définie

#### 4- COMMIS DE COURSE :

Copie de l'invitation	<input type="checkbox"/>	Bulletin technique	<input type="checkbox"/>	Forfaits	<input type="checkbox"/>
Inscriptions tardives	<input type="checkbox"/>	Hors-concours	<input type="checkbox"/>	Signaler forfaits tardifs	<input type="checkbox"/>
Attribution simple	<input type="checkbox"/>	Pyramidale (préliminaires)	<input type="checkbox"/>	Regroupement senior	<input type="checkbox"/>
Temps officiels	<input type="checkbox"/>	Être prêt pour le début de la rencontre	<input type="checkbox"/>		

Bonne session

#### 5- SECRÉTAIRE EN CHEF :

Matériel	<input type="checkbox"/>	Entente avec JAC	<input type="checkbox"/>	Ne pas publier si réclamation	<input type="checkbox"/>
Aviser JAC de toute erreur pour correction	<input type="checkbox"/>			Aviser pour bris d'égalité	<input type="checkbox"/>
Indiquer les DISQ 9.99.99, EXHIBITION et EX-AEQUO	<input type="checkbox"/>			Publier liste des finalistes	<input type="checkbox"/>
Affichage des résultats après vérification	<input type="checkbox"/>			Signaler les records	<input type="checkbox"/>
Pas de point au nageur qui ne réalise pas standard	<input type="checkbox"/>			Afficher le pointage	<input type="checkbox"/>

Bonne session

#### 6- CHRONOMÉTREUR EN CHEF :

S'assurer d'un nombre suffisant de chronomètres	<input type="checkbox"/>	S'informer auprès des JAC et JC électronique	<input type="checkbox"/>
Identifier les chronomètres remis	<input type="checkbox"/>	Cloches à droite du nageur	<input type="checkbox"/>
Vérifier et expliquer le fonctionnement du chrono	<input type="checkbox"/>	Prendre des temps et donner un 3 <sup>e</sup> temps	<input type="checkbox"/>
Assigner les couloirs	<input type="checkbox"/>	Surveiller le travail	<input type="checkbox"/>
Présence des chronomètres pour début	<input type="checkbox"/>	Récupérer les chronomètres à la fin de la session	<input type="checkbox"/>
Bon nageur, bonne série, bon couloir	<input type="checkbox"/>	Les nageurs restent à l'eau	<input type="checkbox"/>
Démarrer chrono même si pas de nageur	<input type="checkbox"/>	Apporter crayons et chronos supplémentaires	<input type="checkbox"/>
Ne pas toucher aux panneaux de touche	<input type="checkbox"/>	Chef de couloir crayon + planche	<input type="checkbox"/>
S'avancer au dessus de l'eau pour arrêter le chrono	<input type="checkbox"/>		
Instruction pour l'écriture des temps	<input type="checkbox"/>		
Temps de passage	<input type="checkbox"/>		

Bonne session

#### 7- JUGE EN CHEF À L'ÉLECTRONIQUE :

Vérifier le fonctionnement des plaques de touche	<input type="checkbox"/>		
Vérifier le système avec le starter	<input type="checkbox"/>		
Papier en quantité suffisante	<input type="checkbox"/>	matériel	<input type="checkbox"/>
Partir le système manuellement –éteindre tableau- si départ raté (positions d'arrivée)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Signaler les touches manuelles et touches légères	<input type="checkbox"/>		
Identifier épreuves et séries	<input type="checkbox"/>		
Entente avec JAC	<input type="checkbox"/>		
Aviser chronométrateur en chef si problème avec touches	<input type="checkbox"/>		
Aviser juge-arbitre si le système ne fonctionne pas	<input type="checkbox"/>		

Bonne session

**8- JUGE D'ARRIVÉE EN CHEF :** \_\_\_\_\_

- Rencontrer les estafettes pour leurs instructions
- S'assurer d'avoir toutes les cartes séries et épreuves
- Identifier les temps manuels ou électroniques
- Entente avec Juge en chef à l'électronique
- Vérifier le classement des nageurs
- Bris d'égalité
- Aviser chrono-chef de tout écart de temps dans un couloir
- Aviser juge-arbitre de tout problème particulier
- Venir nous voir pour avoir ordre d'arrivée (au besoin)
- Que faire si un seul temps chronométré manuellement?

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

Bonne session

**9- STARTER :** \_\_\_\_\_

- Vérifier matériel et installation
- Simuler un départ avec juge en chef à l'électronique
- Sifflet à la bouche = annonce : épreuve (#), nage, groupe d'âge, f-m, série
- Série seulement pour les autres séries de cette même épreuve
- Coup de sifflet, remise de la course - bras tendu
- 2<sup>e</sup> coup de fusil lors d'un rappel
- Signal pour repos
- Se consulter pour faux départ
- Expliquer les types de faux-départ
- Prendre des notes faux-départs, couloirs vides, repos, temps de fin de chaque série
- Qui travaille avec qui? \_\_\_\_\_
- Tâches auxiliaires : \_\_\_\_\_

  
  
  
  
  
  
  
  
  

Bonne session

**10. JUGES DE NAGE :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CONTRÔLEURS DE VIRAGES :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Organisation des tâches de travail :

Matériels, crayons, feuillet d'infraction, livre de règlements	<input type="checkbox"/>
Assignation des couloirs, corde de faux départs	<input type="checkbox"/>
Communication sur le bassin – rotation – remplacement	<input type="checkbox"/>
Suivre les nageurs jusqu'à la fin	<input type="checkbox"/>
Infraction, écrire même texte (carte et feuillet)	<input type="checkbox"/>
Signature, heure, endroit (Xième mètre)	<input type="checkbox"/>
Attendre la fin de la course et aviser nageur avec discrétion ou entraîneur	<input type="checkbox"/>
Puis venir nous rencontrer avec la carte et le feuillet	<input type="checkbox"/>
Ne disqualifier que si vous êtes certain... pourrez-vous nous répondre aux deux questions suivantes : où étiez-vous? Qu'avez-vous vu exactement?	<input type="checkbox"/>

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

### LIBRE :

Départ plongé, n'importe quel style, sauf dans un 4-nages (tout autre style que dos, brasse, papillon)	<input type="checkbox"/>
La tête doit briser la surface de l'eau avant la marque du 15 m après le départ et chaque virage	<input type="checkbox"/>
Une partie du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course	<input type="checkbox"/>
Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur (virage et arrivée)	<input type="checkbox"/>

### DOS :

Départ dans l'eau, nager sur le dos pendant toute la course sauf pour le virage	<input type="checkbox"/>
La tête doit briser la surface de l'eau avant la marque du 15 m après le départ et chaque virage	<input type="checkbox"/>
Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au delà de la verticale de la poitrine après quoi, une seule traction continue d'un bras ou des deux bras simultanément, peut être faite pour amorcer le virage	<input type="checkbox"/>
Au virage, une partie quelconque du corps doit toucher le mur	<input type="checkbox"/>
À l'arrivée, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos (sans dépasser le 90°)	<input type="checkbox"/>

### BRASSE :

Départ plongé, la brasse se nage sur le ventre	<input type="checkbox"/>
Au départ et après chaque virage, le nageur peut effectuer un mouvement des bras au-delà de la ligne des hanches et un mouvement des jambes en étant totalement immergé. Un unique mouvement de dauphin vers le bas suivi d'un mouvement de brasse est autorisé pendant la submersion totale.	<input type="checkbox"/>
La tête doit couper la surface de l'eau avant que les mains ne se retournent vers l'intérieur au moment de la 2 <sup>e</sup> traction	<input type="checkbox"/>
Mouvements des bras simultanés - même plan horizontal sans mouvements alternés	<input type="checkbox"/>
Les coudes doivent être sous l'eau sauf aux virages et à l'arrivée pour la traction finale	<input type="checkbox"/>
Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur (phase propulsive)	<input type="checkbox"/>
Ciseaux - battements alternatifs et/ou dauphin ne sont pas autorisés pendant la nage.	<input type="checkbox"/>

Virage et arrivée, toucher avec deux mains simultanément

Pendant chaque cycle complet (traction de bras et mouvement de jambes), une partie de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau sauf au départ et après chaque virage

**PAPILLON :**

Départ plongé,

Au départ et au virage, le nageur peut faire plusieurs mouvements de jambes et une traction des bras sous l'eau

À partir de la première traction de bras, le corps doit rester allongé sur la poitrine

La tête doit briser la surface de l'eau avant la marque du 15 m après le départ et chaque virage

Mouvement des pieds simultanés, aucun mouvement alterné

À chaque virage et à l'arrivée, toucher deux mains simultanées

Un mouvement des bras amorcé doit être terminé (pas de recouvrement sous l'eau)

**QNI :**

L'ordre : papillon – dos – brasse – libre

La portion de libre est toute autre nage que les trois premiers

La fin de chaque section doit être terminée en accord avec la règle qui s'applique au style concerné

Bien noter les infractions pour le QNI et pour le style concerné

**RELAIS QNI :**

L'ordre : dos – brasse – papillon - libre

La portion de libre est toute autre nage que les trois premières

Les pieds doivent être en contact avec le plot lorsque la touche est effectuée par le nageur précédent

Bien noter les infractions en fonction du style concerné

**RELAIS LIBRE :**

Les pieds doivent être en contact avec le plot lorsque la touche est effectuée par le nageur précédent

Bonne session