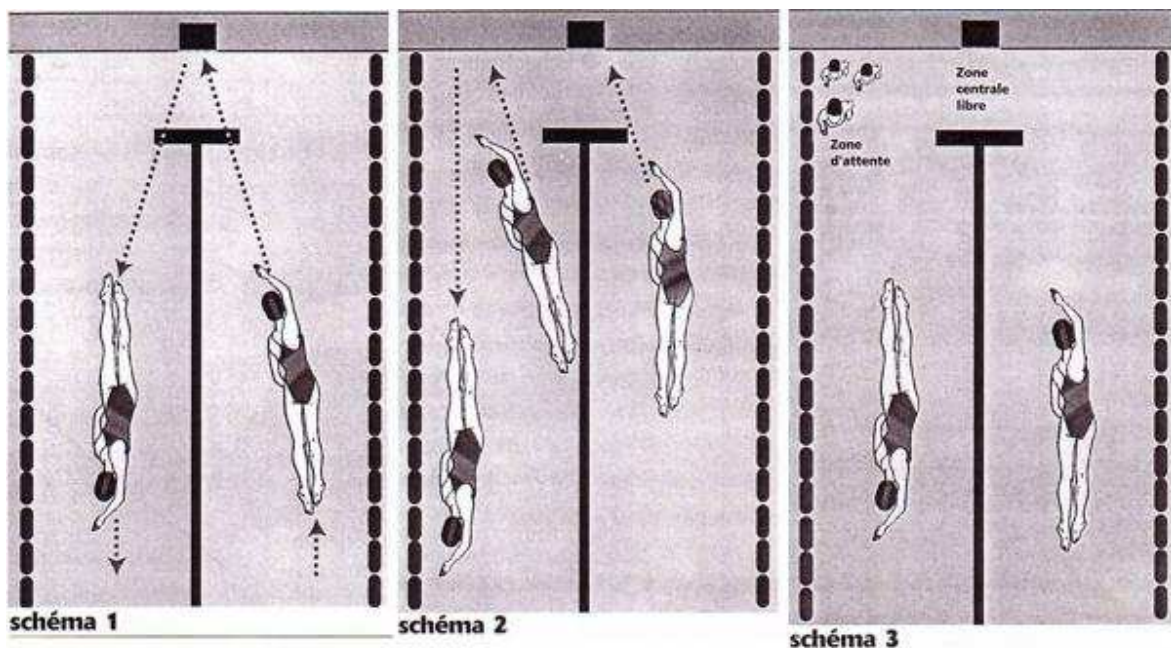


## Natation : règles de circulation dans une ligne d'eau.

texte trouvé sur le site du <http://triathlons.fr/>

Dans une ligne d'eau où tout le monde respecte les mêmes règles, nager devient alors un vrai plaisir. On est parfois (trop) nombreux par ligne, aussi le respect de ces quelques règles est encore plus important.



### Règle n° 1 : Circulation

Tourner dans le même sens : on nage à droite dans la ligne d'eau (ça vous l'aviez déjà remarqué...). Utiliser la ligne noire du fond comme repère. Si on est au dessus, c'est qu'on est au milieu de la ligne !

Lorsqu'on double quelqu'un, on s'assure de le faire vers le milieu de la ligne (pour laisser la place à celui qui arrive en face) et de pouvoir se rabattre par la suite sans le gêner et sans lui couper son virage ou son allure, lorsque c'est possible.

Lorsqu'on est doublé, on n'accélère pas, même si c'est une fille qui double (hein les mecs !) et on serre à droite si quelqu'un arrive en face.

### Règle n° 2 : Virage

Pour faire le virage ou la culbute : avant d'arriver au mur, décalez-vous au centre de la ligne pour anticiper le retournement. Poussez au mur en vous serrant à nouveau sur la droite. La phase virage forme un « V » (voir schéma 1).

Jetez toujours un œil autour de vous pour savoir ce qui s'y passe et éventuellement adapter votre conduite : s'il y a du monde en bout de ligne, on ne fait pas le bourrin et on s'explique à la pause suivante. Si quelqu'un est en train de vous doubler, on ne lui complique pas la tâche.

Pensez aussi à ne pas démarrer votre coulée au moment où un autre arrive : vous lui coupez la route, littéralement

### **Règle n° 3 : Dépassement**

Si le nageur que vous suivez respecte la règle n° 1, vous avez la place de vous décaler au milieu de la ligne pour le doubler. **Si le dépassement se fait près du mur, vous devez décaler votre virage sur la gauche** (voir schéma 2).

### **Règle n° 4 : zone d'attente**

A l'arrivée d'une longueur, il est communément admis, et même enseigné dès les poussins que **l'on ne se met jamais en plein milieu de la ligne pour se reposer ou attraper son pull-buoy** : ceux qui arrivent ne pourraient pas faire leur virage, ou leur culbute.

La zone centrale du couloir doit toujours être libre ainsi, lorsque le besoin de se reposer se fait sentir, allez dans le coin gauche pendant votre récupération. (Voir schéma 3). Lorsque vous terminez une longueur, arrivez sur le mur comme si vous alliez virer, touchez le mur et décalez-vous sur la gauche.

Ce n'est pas parce qu'on ne parle pas quand on nage, qu'il est interdit d'expliquer ou de s'expliquer comme des adultes responsables que nous sommes censés être ( au moins en société...)

Alors, messieurs et mesdames les cadors : vous serez d'autant plus 'pro' ( si l'on peut dire) que vous serez simples, et que vous informerez avant de frapper comme des bourrins... et messieurs et mesdames les débutants : vous progresserez et profiterez d'autant plus de la natation en posant des questions, en respectant les meilleurs et les règles essentielles.