

# Memo Regles.com - Natation

Règles de la natation course : départ, nage libre, dos, brasse, papillon, virages, relais et classement.

<b>Joueurs</b>	Courses individuelles ou relais
<b>Age</b>	Selon catégories
<b>Duree</b>	Selon distance
<b>Materiel</b>	Bassin, lignes d'eau, chronométrage
<b>Objectif</b>	Réaliser la distance dans le meilleur temps en respectant les règles de nage.

## Regle rapide

Natation: Réaliser la distance dans le meilleur temps en respectant les règles de nage. Les nageurs se placent au départ selon la nage et la distance. La course se déroule avec départ, longueurs, virages et arrivée contrôlés par les officiels. Le classement se fait au temps, avec disqualification possible en cas d'infraction.

## Points clés

- Le départ varie selon la nage.
- Chaque nage a ses mouvements obligatoires.
- Les virages sont réglementés.
- Les relais imposent une prise de relais correcte.
- Le temps officiel détermine le classement.

## Point a clarifier

Expliquez les différences entre nage libre, dos, brasse, papillon et quatre nages.

Source: FFN - règlements natation course - <https://www.ffnatation.fr/reglements-natation-course>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.