



STAGE DU STARTER

20 mars 2017



Je me fous si vous le faites à la maison tout le temps

Il n'y aura pas de lancement au départ dans cette ligue de natation



BIENVENUE



- L'objectif de tout bénévole ou officiel est de contribuer à un environnement juste, sécuritaire et favorable.
- L'objectif du starter est de s'assurer que tous les nageurs ont droit à un départ équitable

CONDITIONS PRÉALABLES FAVORISÉES



- Intérêt général pour le sport de la natation.
- Intérêt pour le déroulement équitable du sport.
- Il est préférable d'avoir déjà suivi le stage de de juge de nages et contrôleur de virages (d'avoir acquis de l'expérience pratique et d'avoir été évalué) avant de participer au stage du starter. Si ce n'est pas le cas, le plus tôt possible, car le starter pourrait aussi avoir ces responsabilités
- Voix et ton uniformes
- Calme et patient

OFFICIEL DE NATATION PROFESSIONNEL



Un officiel de natation professionnel est un juge de la compétition, il n'est pas un juge des règlements.

- Les règlements de la natation doivent être suivis. L'officiel qui a des normes qui diffèrent de celles établies dans le livre des règlements peut voir ses décisions remises en cause par les entraîneurs ou le juge-arbitre.
- Le fait de suivre les règlements confirme à tout le monde engagé dans la rencontre que les décisions seront prises de manière juste et équitable par rapport à une norme connue.
- Le travail de l'officiel est d'appliquer les règlements de manière juste et de communiquer leur interprétation efficacement.

OFFICIEL DE NATATION PROFESSIONNEL (suite)



- En tant qu'officiel, la personne doit travailler à partir d'une base solide. Cette base se compose de deux facteurs – une est l'autorité du livre des règlements et l'autre est la philosophie de base des officiels qui régissent la compétition selon les règlements.
- Chaque fois qu'un règlement et son objectif sont expliqués, le règlement devient plus facile à accepter. Plutôt que de se cacher derrière la déclaration «C'est le règlement», un officiel devrait expliquer pourquoi il y avait une infraction pour que cela ne paraisse pas arbitraire.
- Bien que les règlements en natation soient clairs, leur application peut différer quelque peu selon le niveau de la compétition.



FONCTIONS DU STARTER

FONCTIONS DU STARTER



- Le starter donne le commandement qui débute chaque course, en utilisant un ton et une cadence constante. Le starter doit s'adapter aux différents niveaux des nageurs (niveau, âge, paranageurs).
- Le starter doit travailler en collaboration avec le juge-arbitre pour s'assurer que tous les nageurs ont un départ équitable.
- Le starter doit noter tout ce qui est relié au départ
- Le starter doit remplir les autres tâches qui lui seront assignées, tel que manier la corde de faux départ agir en tant que juge de nage au besoin et s'il est qualifié, compter les longueurs dans les épreuves de distances, prendre les ordres d'arrivée etc.
- Le starter doit être cohérent et exercer un bon jugement, il doit maintenir la confiance des juges-arbitres et des nageurs.

AVANT LA SESSION



- Arrivez au moins 1 h avant le début de la compétition
- Faites une vérification autour de la piscine afin de voir l'espace du starter et l'équipement utilisé. S'il y a plusieurs starters pendant la session (deux bassins ou un starter mentor), faites la vérification en équipe.
 - Vérifiez l'équipement qui sera utilisé pendant la session et familiarisez-vous avec la configuration de la piscine.
 - Effectuez un test de départ
 - Testez le volume du microphone partout sur le bord de la piscine.
 - Vérifiez que les haut-parleurs sont en place et sont fonctionnels.

AVANT LA SESSION



- Voyez s'il y a un système de départ auxiliaire
 - Où se trouve-t-il et s'il y a quelqu'un pour vous aider s'il y a des problèmes.
 - Inspectez chaque plot afin de s'assurer qu'ils sont solides et stables.
- Testez la corde de 15 m en la laissant tomber, assurez-vous qu'elle couvre tous les couloirs.
 - Cela devrait être fait avant la session d'échauffement afin de laisser le temps pour des ajustements, si nécessaire.
- Inspectez les deux extrémités de la piscine, si nécessaire

AVANT LA SESSION



- Rencontrez le juge-arbitre
 - Lisez la trousse d'informations avant la compétition afin de connaître le type de compétition et appliquez les règlements de départs appropriés (maitres, paranageurs)
 - Rapportez vos préoccupations suite à de l'inspection du bassin
 - Y a-t-il un annonceur?
 - Déterminez si le starter doit faire des annonces (numéro des épreuves, numéro de séries, demander aux nageurs de sortir de l'eau, etc.)
 - Déterminez qui est responsable de la corde de 15 m, le starter ou le juge de nage.
 - Discutez du protocole de départ avec le juge-arbitre, déroulement de la session (paranageurs, pauses)

AVANT LA SESSION

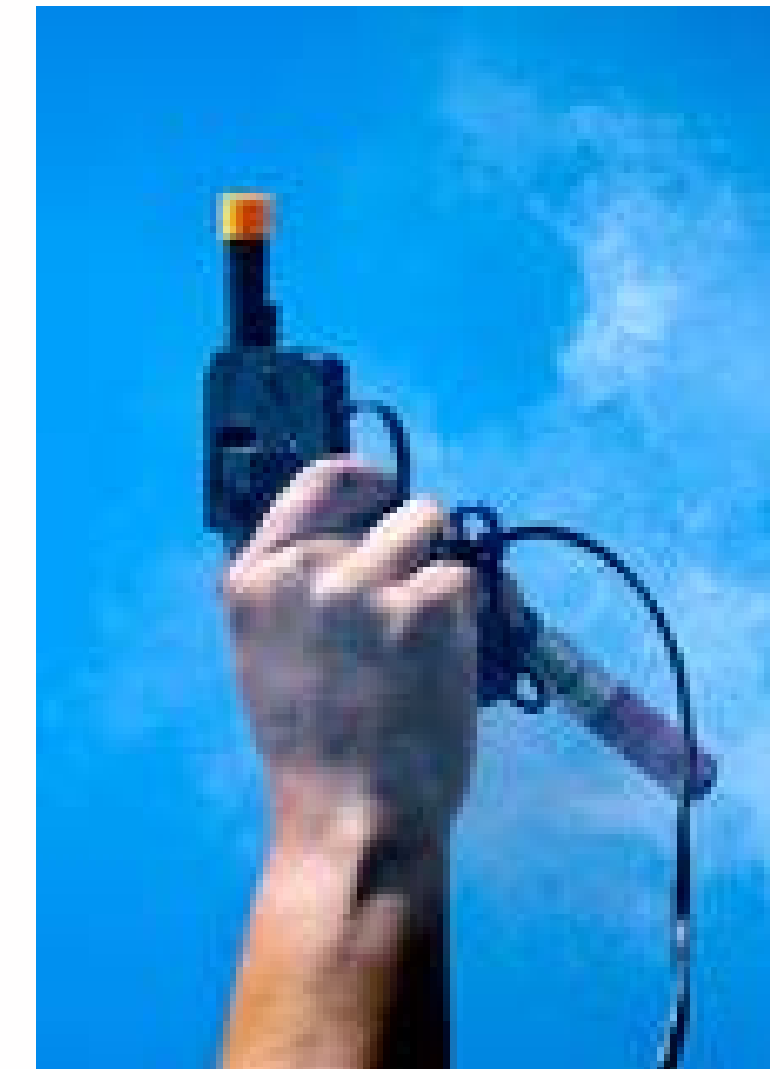


- Effectuez une vérification des chronomètres avec les chronométrateurs, lorsque demandée par le chronométrateur en chef
- Vérifiez s'il y a des courses qui commenceront du côté des virages.
- Discutez des nageurs qui ont des considérations particulières, comme des nageurs malentendants.
- Épreuves de longue distance – y a-t-il un ou deux nageurs par couloir?
- Si les départs se font de deux extrémités – quel bassin a la priorité?
- Y a-t-il d'autres tâches que le starter doit faire, comme juge de nage, contrôleur de virage, corde de faux départ, ordre d'arrivée, compter les longueurs dans les épreuves de longue distance, etc.
- Assurez-vous d'avoir en main le programme/feuille de départs, des formulaires de disqualifications, et une bouteille d'eau

ÉQUIPEMENT DU STARTER



Équipement usuel du starter





RÈGLEMENTS POUR LE STARTER

RÈGLES DES FONCTIONS DU STARTER



SW 2.3.1 *Le starter doit avoir un contrôle total des nageurs à partir du moment où le juge-arbitre les place sous son contrôle (Article SW 2.1.5) jusqu'au début de la course. Le départ doit être donné conformément à l'Article SW 4.*

SW 2.3.1 EN ACTION



- Les nageurs sont placés sous le contrôle du starter lorsque le juge-arbitre tend son bras.
- Le starter donne l'ordre « **À vos marques** » lentement, d'une voix claire et régulière.
- Le starter doit établir un commandement régulier à cadence constante.

RÈGLES DES FONCTIONS DU STARTER



SW 2.3.2 *Le starter doit signaler au juge-arbitre tout nageur qui retarde le départ, refuse de respecter un ordre, ou commet tout autre acte qualifié d'inconduite au moment du départ, mais seul le juge-arbitre pourra disqualifier ce nageur pour avoir causé ce retard, cette désobéissance ou cette inconduite.*

SW 2.3.2 EN ACTION



- Exemple : un nageur monte sur le plot d'un couloir vide alors que la course est sous le contrôle du starter
 - Le starter doit demander un repos et faire descendre les nageurs des plots et discuter avec le juge-arbitre
- Une disqualification pour «retarder la compétition» peut être recommandée par le starter, mais **PEUT SEULEMENT ÊTRE CONFIRMÉE** par le juge-arbitre

RÈGLES DES FONCTIONS DU STARTER



SW 2.3.3 *Le starter doit avoir le pouvoir de décider si le départ est correct, sous réserve de la décision du juge-arbitre.*

SW 2.3.3 EN ACTION



- Si le départ n'est pas équitable la course doit être rappelée sans aucune disqualification
 - Bruit excessif lors du départ
 - Flash d'appareil photo dans la foule
 - Toute distraction lors du départ
 - Le starter a attendu trop longtemps



RÈGLES DES FONCTIONS DU STARTER

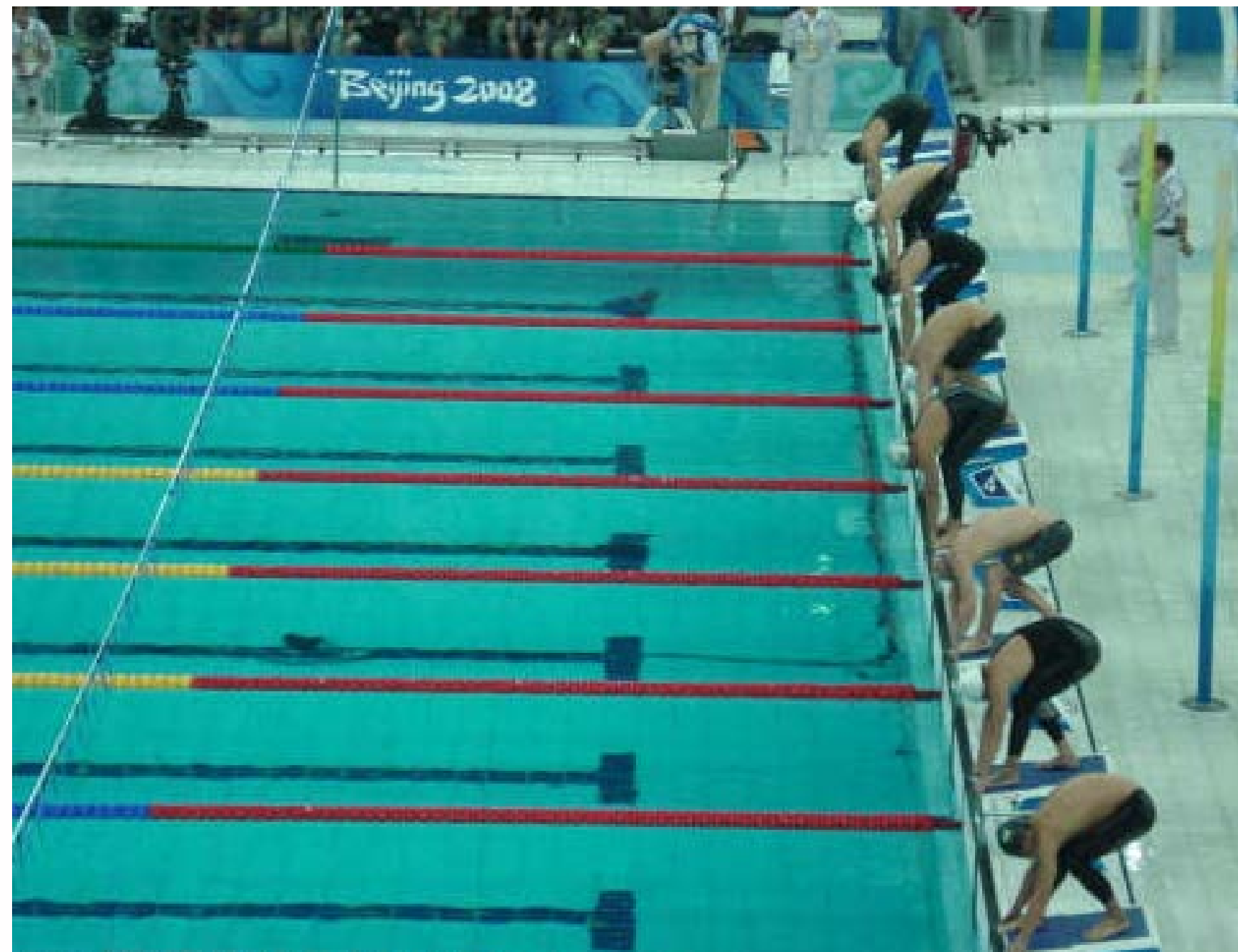


SW 2.3.4 *Lorsqu'il donne le signal de départ d'une épreuve, le starter doit se tenir sur le côté du bassin à environ cinq mètres de l'extrémité du bassin où a lieu le départ, de sorte que les chronométreurs puissent voir ou entendre le signal de départ et que les nageurs puissent l'entendre.*

SW 2.3.4 EN ACTION



- Le starter doit pouvoir bien voir tous les nageurs lors du départ
 - Si une plateforme est utilisée – ajuster si nécessaire et si possible



RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



SW 4.1 *Pour les courses de nage libre, de brasse, de papillon et de quatre nages individuelles, le départ doit s'effectuer par un plongeon. Au long coup de sifflet (Article SW 2.1.5) du juge-arbitre, les nageurs doivent monter sur le plot de départ et y rester à la commande «Take your marks» («à vos marques» en français) du starter, ils doivent immédiatement prendre une position de départ avec au moins un pied à l'avant des plots de départ. La position des mains est indifférente. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le signal de départ.*

SW 4.1 EN ACTION



- Pour toutes les épreuves de libre, brasse, papillon et quatre nages individuelles, les nageurs doivent monter sur le plot de départ au long coup de sifflet du juge-arbitre.
- Si un nageur saute dans l'eau, car il veut faire son épreuve de libre au dos, le starter ou le juge-arbitre doit lui dire qu'il doit plonger, selon le règlement 4.1. Le nageur peut ensuite nager dans le style qu'il désire
- Le juge-arbitre passe le contrôle de la course au starter lorsque les nageurs sont prêts
 - Certains nageurs vont bouger jusqu'à ce que le juge-arbitre passe le contrôle de la course au starter
 - Certains nageurs pourraient bouger leurs mains jusqu'à la commande «À vos marques»

SW 4.1 EN ACTION



- Lorsque le juge-arbitre donne le contrôle de la course au starter et que les nageurs sont prêts, le starter donne la commande «À vos marques»
- À ce moment, les nageurs doivent immédiatement se mettre en position avec au moins un pied au-devant du plot de départ
- Soyez vigilant – permettez aux nageurs de devenir immobiles une fois leur mouvement de recul terminé avant de donner le signal de départ
- La position des mains du nageur n'a pas d'importance, mais le nageur doit tout de même être immobile
- Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le signal de départ.
- Si les nageurs ne sont pas immobiles, ne donnez pas le signal de départ, dites-leur de descendre du plot et recommencez la procédure

SCÉNARIO À DISCUTER



Un nageur ne répond pas à la commande «À vos marques» en ne positionnant pas un ou deux pieds à l'avant du plot

- Ne donnez pas le signal de départ
- Dites aux nageurs de descendre des plots
- Discutez avec le juge-arbitre, est-ce que le nageur a entendu l'ordre ou pas, etc. Le juge-arbitre doit disqualifier le nageur s'il est certain à 100% que le nageur n'a pas obéi à la commande.
- La raison serait «retarder la compétition» plutôt que «parti avant le signal de départ», le couloir doit rester inoccupé

RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



SW 4.2 *Le départ au dos et dans les courses de relais quatre nages se fait dans l'eau. Au premier long coup de sifflet du juge-arbitre (Article SW 2.1.5), les nageurs doivent immédiatement entrer dans l'eau. Au deuxième long coup de sifflet, les nageurs doivent se retourner sans retard dans leur position de départ (Article SW 6.1). Lorsque tous les nageurs ont pris leur position de départ, le starter doit donner l'ordre «Take your marks». Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le signal de départ.*

SW 4.2 EN ACTION



- Pour toutes les épreuves de dos et de relais quatre nages, les nageurs doivent entrer dans l'eau au premier long coup de sifflet du juge-arbitre
- Au second long coup de sifflet du juge-arbitre, tous les nageurs doivent se mettre en position de départ sans attendre
- Le juge-arbitre donne le contrôle de la course en levant le bras lorsque les nageurs sont en position
- Lorsque le juge-arbitre passe le contrôle de la course, le starter donne l'ordre «À vos marques»
- Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le signal de départ.
 - Si les nageurs ne sont pas en position immobile, ne donnez pas le signal de départ, dites-leur «repos» et recommencez la procédure

RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



SW 6.1 *Avant le signal de départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placées sur les poignées de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur les trop-pleins ou d'accrocher les orteils au bord du trop-plein. Lorsqu'un appui pour le départ au dos est utilisé, les orteils des deux pieds doivent être en contact avec le mur d'extrémité ou avec la face des plaques de touche. Il est interdit d'accrocher les orteils au-dessus de la plaque de touche.*

SW 6.1 EN ACTION



Sans attendre après le second sifflet du juge-arbitre, les nageurs doivent :

- s'aliger dans l'eau face à l'extrémité du départ,
- agripper les poignées de départ avec les deux mains,
- il est interdit de se tenir sur le trop plein,
- plier les orteils au-dessus du rebord du trop plein est aussi interdit.



SW 6.1 EN ACTION



Lorsqu'un appui de départ au dos est disponible, les nageurs peuvent les utiliser pour leur départ

- Les appareils sont installés par le contrôleur de virage (CV) sur le dessus du plot de départ pour les épreuves de dos et de relais quatre nages.
- Le CV doit s'assurer que les sangles ne soient pas enroulées, cela nuirait au fonctionnement de l'appareil, si les sangles sont enroulées, le starter doit dire repos aux nageurs et le CV doit ajuster les sangles



SW 6.1 EN ACTION



- Avec les appuis de départ au dos, les orteils des deux pieds doivent être en contact avec le mur ou la plaque.
- Plier les orteils au-dessus de la plaque de touche est interdit
- Le starter doit confirmer que les orteils de tous les nageurs sont en contact avec le mur avant de dire «À vos marques»



RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



SW 4.3 *Aux Jeux olympiques, aux Championnats du monde et dans les autres évènements de la FINA, l'ordre «Take your marks» doit être donné en anglais et le départ doit être assuré par de nombreux haut-parleurs, montés sur chacun des plots de départ.*

L'ordre doit être donné en anglais (Take your marks) ou en français (À vos marques) à l'exception des compétitions suivantes ou l'ordre doit être donné en anglais seulement.

- Jeux olympiques, Championnats du monde et tout autre évènement FINA
- Aux rencontres désignées de Natation Canada, l'ordre doit être donné en anglais.

RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



SW 4.4 *Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié. Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le nageur ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne doit pas être donné, mais les nageurs restants doivent être rappelés, et le starter redonne le départ. Le Juge-arbitre reprend la procédure de départ à partir du long coup de sifflet (le second pour le dos) conformément à l'article SW 2.1.5.*

SW 4.4 EN ACTION



- Si un nageur bouge vers l'avant, avant le signal de départ, et que la disqualification n'est pas déclarée tout de suite, la course doit continuer et le nageur sera disqualifié à la fin de la course.
 - Il est possible que plus d'un nageur soit disqualifié
- Si un nageur bouge vers l'avant avant le signal de départ et que la disqualification est déclarée, ne donnez pas le signal de départ
 - Faites descendre les nageurs
 - Discutez avec le juge-arbitre pour confirmer la disqualification.
 - Les nageurs disqualifiés ne peuvent nager sous réclamation (CSW 4.4.1)

SW 4.4 EN ACTION



- Avant chaque tentative ultérieure de départ, le processus est recommencé du début. Le juge-arbitre doit donner le signal au nageur de s'approcher du plot avec le long coup de sifflet.
- En général, le signal de départ est donné, la course continue, sauf s'il est déterminé que le départ était inéquitable.
- Exemples d'un départ inéquitable:
 - Un bruit fort ou une interférence pendant le départ faisant penser au nageur qu'il s'agissait du signal de départ.
 - Si le starter attend trop longtemps en attendant que les nageurs soient tous immobiles, cela causant un départ inéquitable, la course doit être rappelée sans aucune disqualification.

RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



SW 2.1.6 *Une disqualification pour être parti avant le signal de départ doit être observée et confirmée par le starter et par le juge-arbitre.*



SW 2.1.6 EN ACTION



- Le juge-arbitre et le starter doivent avoir tous les deux observé et confirmé que le nageur est parti avant le signal de départ
- Si le starter et le juge-arbitre ne peuvent se mettre d'accord, il n'y a pas de disqualification

RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



CSW 4.4.1 *Lorsqu'un nageur est disqualifié pour un faux départ selon ce règlement, il n'a pas le droit de nager sous réclamation. Si une réclamation est soumise et respectée par le jury d'appel, le nageur touché pourra nager seul au moment indiqué par le juge-arbitre et l'entraîneur touché.*

CSW 4.4.1 EN ACTION



- Si une réclamation est déposée par un entraîneur suite à une disqualification concernant le départ, le nageur n'a pas le droit de nager l'épreuve sous réclamation.
- Une décision doit être rendue avant de permettre au nageur de nager sa course.
- Si la réclamation est acceptée, le nageur pourra nager son épreuve plus tard dans la session à un moment déterminé par le juge-arbitre et l'entraîneur.

RÈGLEMENTS CONCERNANT LE DÉPART



GR 7.5 *En cas de faute commise par un concurrent et suivie d'une erreur par un officiel, la faute peut être omise.*

GR 7.5 EN ACTION



- Si un nageur plonge avant le signal de départ et que le starter rappelle la course par erreur.
- C'est l'erreur de l'officiel, la faute du nageur est annulée car la course a été rappelée.



LA PARANATATION ET LES DÉPARTS

OFFICIEL EN PARANATATION



- Un officiel pourrait travailler à une compétition où il y aura des paranageurs.
- Les règlements sont exactement les mêmes que pour les nageurs sans handicap; toutefois, des exceptions sont permises pour certaines des règles pour les paranageurs faisant partie d'une catégorie sportive (ex. S8 SB7 SM8) dû à une déficience en particulier. La catégorie sportive est inscrite entre le prénom et le nom du nageur sur la feuille de départ.
- Le juge-arbitre devra fournir des instructions supplémentaires et le protocole à suivre.

OFFICIEL EN PARANATATION



Les exceptions les plus communes pour le départ font toutes appel au gros bon sens.

Les nageurs ayant une déficience visuelle (S/SB/SM 11-13) doivent pouvoir s'orienter avant que le starter dise «À vos marques» (IPC 3.1.3.1)

- Les paranageurs peuvent partir d'où ils le désirent, peu importe leur catégorie. Ils peuvent partir à côté du plot (IPC 3.1.3.3), de la position assise sur le plot (IPC 3.1.3.4) ou partir dans l'eau (IPC 3.1.3.5)
 - Pour les départs dans l'eau, le nageur doit avoir une main en contact avec la place de départ jusqu'au signal de départ (IPC 3.1.3.5)
 - Les nageurs partant dans l'eau qui ne peuvent agripper le bord peuvent être aidés par un membre du personnel de soutien ou un appareil de départ (IPC 3.1.3.7) (exception E)

OFFICIEL EN PARANATATION



- Pour les paranageurs ayant un problème d'équilibre : ex. se tenir immobile par eux-mêmes, difficulté à monter sur le plot de départ, ils peuvent être aidé par un assistant pour s'équilibrer sur le plot (IPC 3.1.3.2) (exception A)
 - L'assistant ne doit pas donner un avantage inéquitable au nageur en le tenant à plus de 90 degrés selon la verticale (IPC 3.1.3.2)
- Seules les catégories S/SB/SM 1-3 peuvent faire un départ pieds au mur – un assistant tient les pieds du nageur sur le mur (IPC 3.1.3.6)
- Tous les paranageurs peuvent avoir une serviette (une épaisseur seulement) sur le plot (IPC 3.1.3.8)
- L'assistant ne peut donner une impulsion au nageur lors du départ (IPC 3.1.3.2, IPC 3.1.3.7)

OFFICIEL EN PARANATATION



- Tout bandage limitant les mouvements non voulus sont interdits, comme les bandes kinésio (IPC 3.8.9).
- Les nageurs ne peuvent pas utiliser des orthèses ou des prothèses pendant la course (IPC 3.8.9.1)
- Pour le départ au dos, lorsque le nageur ne peut tenir les deux poignées (ex, un bras seulement), il peut n'en tenir qu'une seule (IPC 3.3.1.1) (exception 1, Y)
- Pour les départs au dos, lorsque le nageur ne peut tenir aucune des deux poignées, il peut tenir le rebord de la piscine (IPC 3.3.1.3) (exception E [sans E, il doit tenir les poignées])
- Les paranageurs peuvent utiliser un appui de départ de dos.
- Si des paranageurs participent à la compétition, le starter doit faire sortir les nageurs de l'eau avant que le paranageur ne commence sa course et après sa course, car vous ne savez pas si le paranageur commencera dans l'eau ou s'il prendra plus de temps pour sortir de l'eau. Ils peuvent sortir par les côtés.

DÉPART POUR LES NAGEURS MALENTENDANTS

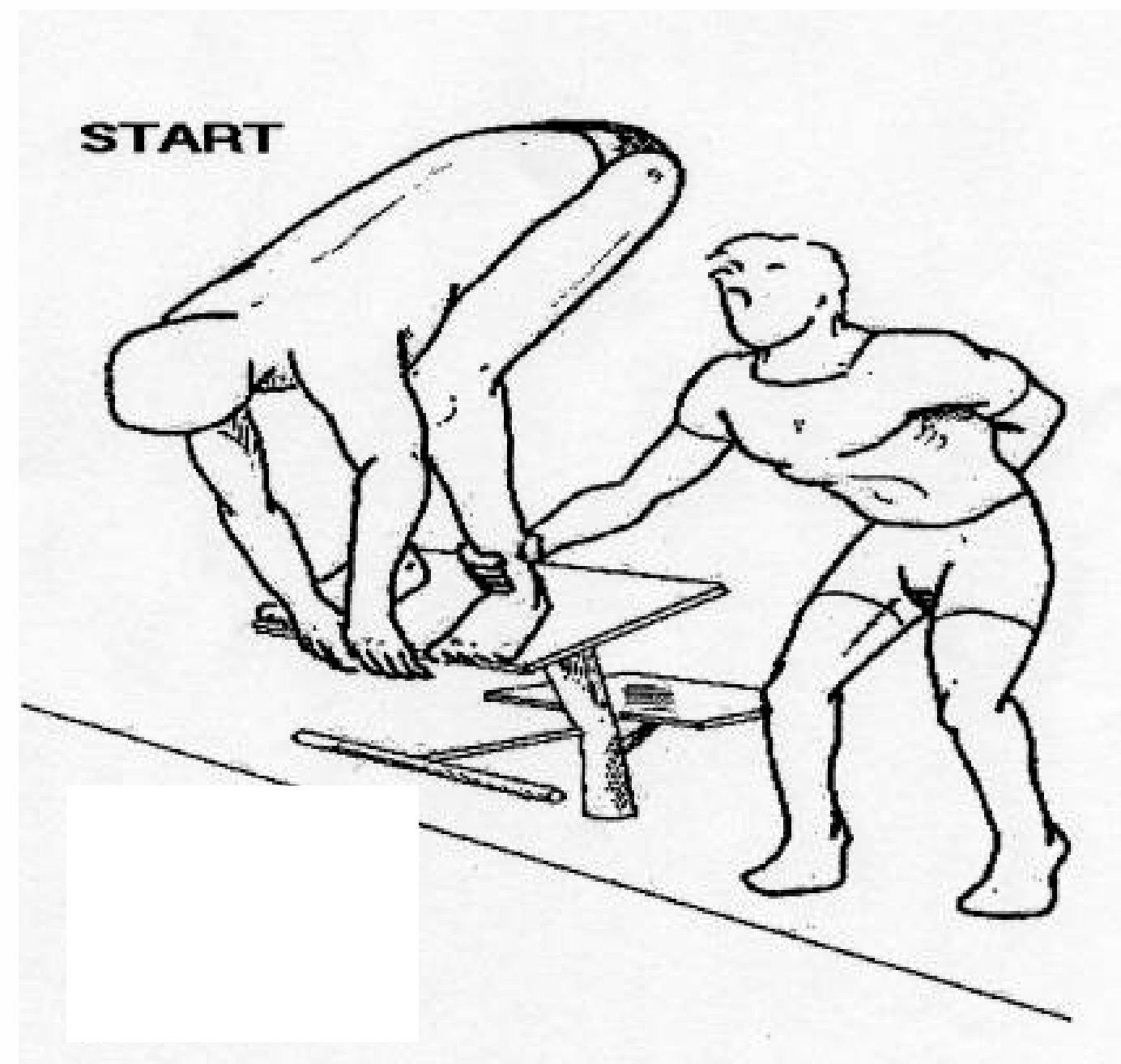


- Les entraîneurs qui inscrivent leurs nageurs à une compétition sanctionnée sont responsables d'avertir le directeur de rencontre ou le juge-arbitre et de demander une adaptation pour le départ, si besoin.
- Les nageurs malentendants ont droit d'avoir un assistant qui tient la cheville jusqu'au signal de départ ou peuvent demander un signal de départ visuel. Ex, le starter donne un signal avec son bras ou lumière stroboscopique. (Exception A) (diapo 49)
- Le starter doit utiliser le signal du bras, si demandé. (diapo 50)
- Lorsque disponible, le stroboscope doit être placé là où le nageur peut le voir, et le starter doit se tenir à un endroit où le nageur peut le voir.
- Le juge-arbitre peut devoir réassigner des couloirs pour que le signal du bras donné par le starter, ou le stroboscope puisse être vu par le nageur.

DÉPART POUR LES NAGEURS MALENTENDANTS



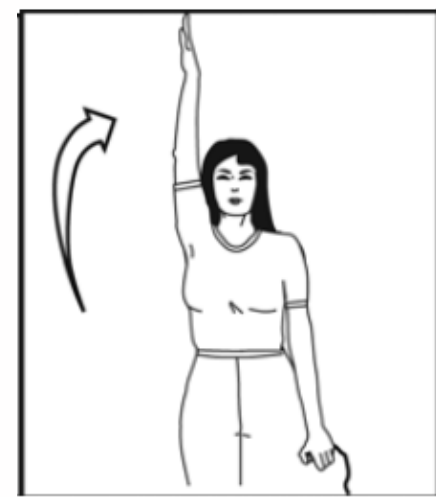
- Un assistant peut tenir la cheville du nageur et la lâcher au signal de départ
- Il ne peut pas donner une impulsion au nageur



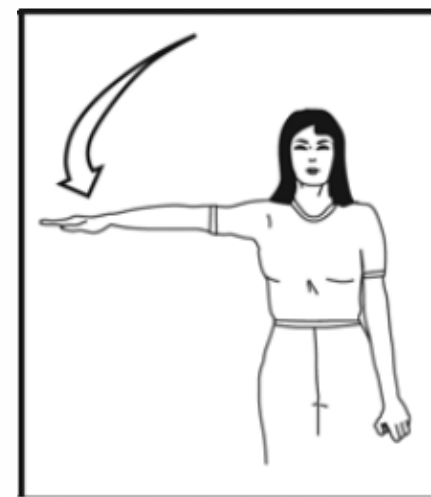
DÉPART POUR LES NAGEURS MALENTENDANTS



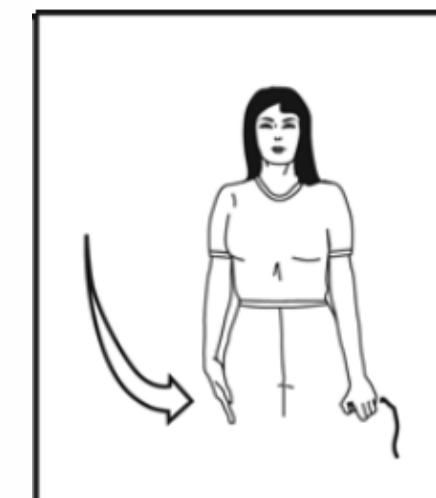
Les nageurs malentendants pourraient avoir besoin d'un signal visuel de la part du starter



1. le bras levé
(long sifflet) : le
nageur monte sur
le plot



2. le bras à la
hauteur de
l'épaule : le
starter dit l'«À vos
marques»



3. le bras
retourne le long
du corps: le
signal de départ
est donné



CLÉS DU SUCCÈS

CLÉS DU SUCCÈS



- Observez continuellement l'activité derrière les plots et dans la piscine.
- Assurez-vous que l'électronique soit prêt et que la piscine est silencieuse.
- Lorsque le juge-arbitre donne la course, les nageurs sont sous le contrôle du starter.
- Dites «À vos marques»
- Une fois que tous les nageurs sont immobiles, donnez le signal
- Si le départ était inéquitable, **RAPPELEZ LA COURSE**
- Si un nageur plonge avant le signal de départ, et que le départ a été donné, ne rappeler pas la course, le nageur sera disqualifié à la fin de la course.

CLÉS DU SUCCÈS



- Aussitôt que le signal de départ est donné, vérifiez le tableau, normalement si le temps n'est pas parti, la course devrait recommencer. Puis tournez votre attention vers la piscine et assurez-vous que tous les nageurs ont refait surface.
- Faites sortir les nageurs de l'eau, si demandé par le juge-arbitre
 - Départ au dos, paranageurs, relais
- Conservez des notes sur les départs sur vos feuilles de départs/programme
 - Nageurs absents, couloirs vides
 - L'heure de début de chaque départ
 - Tous les repos et les délais
 - Pour les disqualifications au départ – le juge-arbitre et le starter doivent les confirmer
 - Prendre l'ordre d'arrivée des nageurs, si demandé par le juge-arbitre

CLÉS DU SUCCÈS



- Le starter et le juge-arbitre travaillent en équipe
- Un départ équitable pour tous les nageurs
- Dites
 - «À vos marques»
 - Un ton calme, clair et neutre, soyez détendu
 - Voyez cela comme une invitation : non une directive
 - «Repos, descendez des plots» s'il s'agit de paranageurs ou maitres nageurs, il faut seulement dire «repos»
 - «Nageurs, veuillez sortir de l'eau»
- Regardez les nageurs lorsque vous donnez votre directive
 - Faites attention aux distractions, écoutez les bruits

CLÉS DU SUCCÈS



- Considérez le niveau et les compétences des nageurs et ajustez vos attentes «d’immobilité»
- La cadence est très importante, ne donnez pas le départ avant que les nageurs soient immobiles, n’attendez pas trop longtemps, et ne donnez pas le départ trop rapidement
- S’ajustez pour les maitres nageurs
- Connaissez les besoins et les arrangements pour les paranageurs
- Pratiquez – Pratiquez – Pratiquez

FÉLICITATIONS



Vous avez complété le stage niveau II du starter

La prochaine étape sera d'acquérir de l'expérience à la piscine.

Pour être certifié starter, vous devez vous faire évaluer deux fois.

Le juge-arbitre de la session doit être informé de la demande d'évaluation avant le début de la session. À la fin de la session, le juge-arbitre signera votre carte d'officiel si l'évaluation est réussie.



SWIMMING.CA | NATATION.CA