

# COMPÉTITIONS SUISSES POUR LA RE- LÈVE

KIDS LIGUE  
ANNEXE AU  
RÈGLEMENT 3.4.1

ÉDITION 2025  
VALABLE À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2025

## Modifications

31 juillet 2019	La présente édition comprend toutes les modifications décidées jusqu'au 31 juillet 2019.
1er janvier 2022	Modifications rédactionnelles, nouveau CICD
1er septembre 2025	Révision complète ; modifications conformément aux décisions de la direction sportive natation

## Terminologie

Les termes utilisés dans le présent règlement, tels que « direction sportive », « juge », « formation des juges », etc., se réfèrent toujours à la natation et non à d'autres disciplines sportives de la FSN.

En cas de divergences entre les versions allemande, française et italienne, la version allemande fait foi.

## FÉDÉRATION SUISSE DE NATATION

Directeur sportif Natation  
Beat Hugenschmidt

Chef des juges  
Boris Chiavi

Responsable des compétitions natation  
Rolf Ingold

### SPONSORS



### PARTNERS



### NATIONAL PARTNERS



# TABLE DES MATIÈRES

<b>SECTION 1: PROGRAMME DE LA COMPÉTITION .....</b>	<b>3</b>
1. DÉFINITION	3
2. PROGRAMME OBLIGATOIRE DE LA KIDS LIGUE	3
3. COURSES DE COMPÉTITION	3
4. DISCIPLINES DE FORMATION	4
4.1. MISE EN ŒUVRE	4
4.1.1. CHRONOMÉTRAGE	4
4.1.2. PHASE DE DÉPART	4
4.1.3. PHASE SOUS-MARINE	4
4.2. ÉVALUATION DES DISCIPLINES DE FORMATION	5
4.3. EXIGENCES MINIMALES DES DISCIPLINES DE FORMATION	5
4.3.1. 8 ANS ET MOINS	5
4.3.2. 9 ANS	6
4.3.3. 10 ANS	7
5. PROGRAMME FACULTATIF DE LA KIDS LIGUE	9
5.1. DÉROULEMENT	9
5.1.1. RELAIS AVEC PLANCHE	9
5.1.2. RELAIS RÉGULIERS	9
<b>SECTION 2 : ÉVALUATION ET RÉCOMPENSES .....</b>	<b>10</b>
6. PASSEPORT KIDS LIGUE	10
7. ÉVALUATION DES COURSES	10
7.1. SYSTÈME DE POINTS ET RÈGLES EN CAS D'ERREUR	10
7.2. CLASSEMENT	10
7.3. PROCLAMATION DES RÉSULTATS	10
7.4. MÉDAILLES ET PRIX	10
8. ÉVALUATION DES DISCIPLINES DE FORMATION	11
9. RESPONSABILITÉS	11

## SECTION 1: PROGRAMME DE LA COMPÉTITION

### 1. DÉFINITION

Le programme de la Kids Ligue (KL) comprend, pour chaque édition KL, des disciplines de formation ainsi que des courses de compétition avec chronométrage et classement.

### 2. PROGRAMME OBLIGATOIRE DE LA KIDS LIGUE

Les éditions KL se déroulent comme suit :

		1ère édition	2e édition	3e édition
8 ans et plus jeunes	Formation*	25 m de battements de jambes en dos	25 m de battements de jambes en crawl avec planche	25 m de battements de jambes en papillon avec planche
	Course**	25 m dos 25 m nage libre	50 m dos 25 m nage libre	25 m brasse 50 m nage libre
9 ans	Formation*	25 m dos avec départ dos et 5 m en phase sous-marine	25 m crawl avec départ plongé et 5 m en phase sous-marine	25 m papillon avec départ plongé et 5 m en phase sous-marine
	Course**	25 m brasse 50 m nage libre	25 m papillon 50 m dos	50 m brasse 100 m nage libre
10 ans	Formation*	50 m dos avec départ dos et 5 m en phase sous-marine après le départ et le virage	50 m crawl avec plongeon de départ et 5 m en phase sous-marine après le départ et le virage	50 m papillon avec départ plongé et 5 m en phase sous-marine après le départ et le virage
	Course**	100 m brasse 100 m nage libre	50 m papillon 100 m dos	100 m 4-nages 100 m nage libre

\*Formation = disciplines de formation // \*\*Course = course de compétition

### 3. COURSES DE COMPÉTITION

Dans chaque édition KL, deux courses de compétition sont organisées par catégorie d'âge (8 ans et moins/9 ans/10 ans). Ces courses de compétition sont soumises au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition).

Les courses de compétition comprennent :

	1ère édition	2e édition	3e édition
8 ans et plus jeunes	25 m dos	50 m dos	25 m brasse
	25 m nage libre	25 m nage libre	50 m nage libre
9 ans	25 m brasse	25 m papillon	50 m brasse
	50 m nage libre	50 m dos	100 m nage libre
10 ans	100 m brasse	50 m papillon	100 m 4-nages
	100 m nage libre	100 m dos	100 m nage libre

## 4. DISCIPLINES DE FORMATION

Les disciplines de formation constituent un élément central du programme KL. Elles favorisent de manière ciblée les compétences techniques de base des enfants, en particulier la position du corps, la technique de glisse ainsi que la coordination et les mouvements spécifiques à la natation.

### 4.1. MISE EN ŒUVRE

#### 4.1.1. CHRONOMÉTRAGE

Il n'y a pas de chronométrage dans les disciplines de formation.

#### 4.1.2. PHASE DE DÉPART

Tous les signaux de départ sont donnés conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition).

Particularités de la phase de départ des disciplines de formation :

##### a. Épreuves de nage libre, brasse et papillon

Le départ commence par plusieurs coups de sifflet courts qui indiquent aux nageurs et nageuses que le départ est imminent. Après un long coup de sifflet, ils ou elles montent immédiatement sur le plot de départ et attendent le signal. A l'appel « Take your marks », ils ou elles prennent immédiatement leur position de départ. Dès que tous les nageurs et nageuses ont pris leur position, le signal de départ est donné.

##### b. Épreuves de dos et de dos crawlé

Lors des épreuves de dos, plusieurs coups de sifflet courts signalent que le départ est imminent. Après un long coup de sifflet, ils ou elles se mettent immédiatement à l'eau. Un autre long coup de sifflet leur demande de se mettre en position de départ, les mains agrippant les poignées du plot de départ. Si un aide au départ est utilisé, au moins un (1) orteil par pied doit toucher le mur. Dès que tous les nageurs et nageuses ont pris leur position de départ, l'appel « Take your marks » est donné, suivi du signal de départ.

##### c. Épreuves de battements de jambes avec planche

Dans les épreuves de battements de jambes, la phase de départ se déroule de la même manière que pour les épreuves de dos. A l'appel « Take your marks », les nageurs et nageuses prennent leur position de départ, les deux pieds touchant le mur. Une main tient les poignées du plot de départ, l'autre la planche de natation. Dès que tous les nageurs et nageuses ont pris leur position de départ, le signal de départ est donné.

### 4.1.3. PHASE SOUS-MARINE

Les indications relatives à la phase sous-marine doivent être considérées comme des valeurs minimales. Conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition), une distance maximale de 15 m peut être parcourue. La position de la tête sert de point de référence.

#### 4.2. ÉVALUATION DES DISCIPLINES DE FORMATION

Si une discipline de formation est réussie dans toutes ses exigences, elle est considérée comme validée. Des exigences minimales sont fixées pour chaque discipline de formation et sont vérifiées par les juges pendant l'exécution. Si toutes les exigences minimales des disciplines de formation sont remplies, les nageurs et nageuses reçoivent un autocollant spécifique pour le passeport KL (voir annexe 2).

#### 4.3. EXIGENCES MINIMALES DES DISCIPLINES DE FORMATION

##### 4.3.1. 8 ANS ET MOINS

###### **25 m de battements de jambes en dos avec départ dos**

Tous les enfants parcourent la distance totale de 25 m en position dorsale. Les jambes effectuent un mouvement alternatif, tandis que le haut du corps reste stable et aussi tendu que possible, les bras au-dessus de la tête en position hydrodynamique. Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser et les mains doivent rester jointes pendant toute la durée de la course. L'arrivée se fait en position dorsale.

*Exigences minimales :*

1. *La poussée / le départ s'effectue en position dorsale*
2. *La distance totale est parcourue en position dorsale avec un mouvement alternatif des jambes*
3. *Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser et les mains doivent rester jointes pendant toute la durée de la course*
4. *L'arrivée se fait en position dorsale*

###### **25 m de battement de jambes en crawl avec planche**

Tous les enfants parcourent la totalité des 25 m en position ventrale. Les jambes effectuent un mouvement alternatif. Le départ s'effectue dans l'eau conformément à l'article 1, du règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition). La distance totale est parcourue avec une planche. Les deux mains tiennent la planche par le bord inférieur et ne doivent pas la lâcher pendant toute la distance. Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser.

*Exigences minimales :*

1. *La poussée s'effectue en position ventrale, la planche de natation étant déjà tenue par le bord inférieur*
2. *Toute la distance est parcourue en position ventrale avec un mouvement de jambes alterné*
3. *Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser et les mains doivent rester sur la planche de natation pendant toute la durée du parcours*
4. *L'arrivée se fait avec la planche de natation, qui est tenue par les deux mains*

### **25 m de battements de jambes en papillon avec planche**

Tous les enfants parcourent la totalité des 25 m en position ventrale. Les jambes effectuent un mouvement simultané, tandis que le corps effectue un mouvement ondulatoire sur toute la distance. Le départ s'effectue dans l'eau et la totalité du parcours est effectuée avec une planche de natation. Les deux mains tiennent la planche de natation par le bord inférieur et ne doivent pas la lâcher pendant toute la durée du parcours. Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser.

*Exigences minimales :*

1. *La poussée s'effectue en position ventrale, la planche de natation étant déjà tenue par le bord inférieur*
2. *Toute la distance est parcourue en position ventrale avec un mouvement régulier*
3. *Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser et les mains doivent rester sur la planche de natation pendant toute la durée du parcours*
4. *L'arrivée s'effectue avec la planche de natation, tenue à deux mains*

#### 4.3.2. 9 ANS

### **25 m dos avec départ sur le dos et phase sous-marine de 5 m**

Tous les enfants doivent parcourir la totalité des 25 m en position dorsale selon la technique régulière de la nage de dos, conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition). De plus, ils ou elles doivent effectuer une phase sous-marine de 5 m après le départ. Au cours de cette phase, les battements de jambes en papillon et/ou les battements alternés sont autorisés, tandis que le corps reste en position dorsale tout au long de la phase.

*Exigences minimales :*

1. *Le départ s'effectue dans l'eau conformément à l'article 1, du règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition)*
2. *Immédiatement après le départ, les 5 premiers mètres sont effectués en position dorsale sous l'eau*
3. *Le reste du parcours est effectué en position dorsale conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition)*
4. *L'arrivée se fait en position dorsale*

### **25 m crawl avec plongeon de départ et 5 m en phase sous-marine**

Tous les enfants parcourent la totalité des 25 m en position ventrale en utilisant la technique régulière de la nage de crawl conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition). De plus, ils ou elles doivent effectuer une phase sous-marine de 5 m après le départ. Pendant cette phase, ils ou elles peuvent effectuer des battements de jambes en papillon et/ou des battements alternés, tout en restant en position ventrale.

*Exigences minimales :*

1. *Le départ s'effectue depuis le plot de départ conformément à l'article 1*
2. *Immédiatement après le départ, les 5 premiers mètres sont effectués en position ventrale sous l'eau*
3. *Le reste du parcours est effectué en position ventrale en utilisant la technique de nage crawl*
4. *L'arrivée se fait en position ventrale*

#### **25 m papillon avec départ plongé et phase sous-marine de 5 m**

Tous les enfants doivent parcourir la distance totale de 25 m en position ventrale en utilisant la technique régulière de la nage de papillon conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition). De plus, ils ou elles doivent effectuer une phase sous-marine de 5 m après le départ. Au cours de cette phase, ils ou elles doivent effectuer des mouvements de jambes papillon (coups de pied en papillon) tout en restant en position ventrale.

##### *Exigences minimales :*

1. *Le départ s'effectue depuis le plot de départ conformément à l'article 1*
2. *Immédiatement après le départ, les 5 premiers mètres sont effectués en position ventrale avec des battements de jambes sous l'eau*
3. *Le reste du parcours est effectué en papillon conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition)*
4. *L'arrivée s'effectue en position ventrale avec les deux mains simultanément*

#### 4.3.3. 10 ANS

#### **50 m dos avec départ sur le dos et phase sous-marine de 5 m après le départ et le virage**

Tous les enfants parcourent la totalité des 50 m en position dorsale selon la technique régulière de la nage de dos, conformément au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition). De plus, ils ou elles doivent effectuer une phase sous-marine de 5 m après le départ et après le virage. Pendant cette phase, ils ou elles peuvent effectuer des battements de jambes en papillon et/ou des battements alternés, tout en restant en position dorsale. Le virage s'effectue par culbute.

##### *Exigences minimales :*

1. *Le départ s'effectue dans l'eau conformément à l'article 1*
2. *Immédiatement après le départ, les 5 premiers mètres sont effectués en position dorsale sous l'eau*
3. *Le virage s'effectue par un virage culbute*
4. *Immédiatement après le virage, les 5 premiers mètres sont effectués en position dorsale sous l'eau*
5. *Le reste du parcours est effectué selon le règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition) pour le dos*
6. *L'arrivée se fait en position dorsale*

#### **50 m crawl avec phase sous-marine de 5 m après le départ et le virage**

Tous les enfants parcourent la totalité des 50 m en position ventrale en utilisant la technique régulière de la nage de crawl. De plus, ils ou elles doivent effectuer une phase sous-marine de 5 m après le départ et après le virage. Pendant cette phase, ils ou elles peuvent effectuer des battements de jambes en papillon et/ou des battements alternés, tout en restant en position ventrale. Le virage s'effectue en culbute.

*Exigences minimales :*

1. *Le départ s'effectue depuis le plot de départ conformément à l'article 1*
2. *Immédiatement après le départ, les 5 premiers mètres sont effectués en position ventrale sous l'eau*
3. *Le virage s'effectue en culbute*
4. *Immédiatement après le virage, les 5 premiers mètres sont effectués en position ventrale sous l'eau*
5. *Le reste du parcours est effectué en position ventrale en utilisant la technique de nage crawl*
6. *L'arrivée se fait en position ventrale*

**50 m papillon avec 5 m sous l'eau après le départ et le virage**

Tous les enfants parcourent la totalité des 50 m en position ventrale en nage papillon, conformément à la règle 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition). De plus, ils ou elles doivent effectuer une phase sous-marine de 5 m après le départ et après le virage. Pendant cette phase, ils ou elles doivent effectuer des battements de jambes en papillon, le corps restant en position ventrale tout au long de la phase.

*Exigences minimales :*

1. *Le départ s'effectue depuis le plot de départ conformément à l'article 1*
2. *Immédiatement après le départ, les 5 premiers mètres sont effectués en position ventrale avec des battements de jambes sous l'eau*
3. *Le virage et l'arrivée s'effectuent avec les deux bras, c'est-à-dire avec un contact simultané des deux mains contre le mur*
4. *Immédiatement après le virage, les 5 premiers mètres sont effectués en position ventrale avec des battements de jambes sous l'eau*
5. *Le reste du parcours est effectué en papillon, conformément à la règle 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition)*

## 5. PROGRAMME FACULTATIF DE LA KIDS LIGUE

L'organisateur décide, dans le cadre de la mise en œuvre de la KL, si le programme facultatif est inclus. La manière dont le programme facultatif est intégré au programme de la compétition relève également de la responsabilité de l'organisateur.

Le programme facultatif comprend les courses de relais suivantes :

Garçons / Filles	8 ans et moins	9 ans et moins	10 ans et moins
	4 x 25 m crawl Battements de jambes avec planche 4 x 25 m nage libre	4 x 25 m crawl Battements de jambes avec planche 4 x 25 m nage libre	4 x 25 m crawl Battements de jambes avec planche 4 x 25 m nage libre 4 x 25 m 4-nages

### 5.1. DÉROULEMENT

Lors de la réalisation des épreuves de relais, les aspects suivants doivent être garantis :

#### 5.1.1. RELAIS AVEC PLANCHE

La phase de départ se déroule conformément aux dispositions du paragraphe 5.1.2 Phase de départ et l'ensemble du parcours est effectué avec une planche. Les deux mains tiennent la planche par son bord inférieur et ne doivent pas la lâcher pendant tout le parcours. Les bras ne doivent pas être utilisés pour se propulser. La prise de relais peut avoir lieu dès que la personne précédant a touché le mur avec la planche de natation. S

#### 5.1.2. RELAIS RÉGULIERS

Les relais 4 x 25 m nage libre et 4 x 25 m 4-nages sont soumis au règlement 7.3.1 (World Aquatics – Règles pour la natation de compétition).

## SECTION 2 : ÉVALUATION ET RÉCOMPENSES

### 6. PASSEPORT KIDS LIGUE

Tous les enfants qui participent à la KL reçoivent un passeport KL (Sport Pass) officiel unique de Swiss Aquatics Swimming. Ce passeport accompagne les enfants tout au long de leur parcours KL et documente leur évolution et leurs succès.

Obtention du passeport KL :

- a. Le passeport est fourni gratuitement une seule fois par participant et participante par Swiss Aquatics Swimming.
- b. En cas de perte ou de détérioration, un passeport de remplacement peut être obtenu auprès de Swiss Aquatics Swimming moyennant une taxe de 10 CHF.

### 7. ÉVALUATION DES COURSES

Pour chaque édition KL, un classement combiné est établi sur les deux épreuves de compétition. Ce classement combiné est évalué par genre et selon les catégories d'âge : *8 ans et moins, 9 ans et 10 ans*. À la fin de chaque édition KL, un classement officiel est annoncé pour le classement combiné.

#### 7.1. SYSTÈME DE POINTS ET RÈGLES EN CAS D'ERREUR

L'évaluation est effectuée en additionnant les points Aqua des deux courses de compétition.

En cas d'infraction au règlement 7.3.1 (« Erreurs »), une déduction de points de 10 % est appliquée à la course concernée.

#### 7.2. CLASSEMENT

Un classement officiel du combiné (avec liste détaillée des temps et des points) est établi pour chaque édition.

#### 7.3. PROCLAMATION DES RÉSULTATS

La proclamation des résultats constitue la conclusion digne de l'édition KL. L'organisateur veille à ce qu'elle se déroule dans un cadre approprié afin de promouvoir davantage la compréhension du sport de compétition.

#### 7.4. MÉDAILLES ET PRIX

Dans les classements du combiné, des médailles et/ou des prix sont décernés aux trois premières places. Les clubs organisateurs décident de l'attribution des médailles et/ou des prix. Les médailles décernées ne doivent pas nécessairement correspondre aux médailles KL de la fédération.

## 8. ÉVALUATION DES DISCIPLINES DE FORMATION

Tous les enfants qui remplissent les exigences minimales dans les disciplines de formation reçoivent un autocollant correspondant pour leur passeport KL.

	1ère édition	2e édition	3e édition
8 ans et moins	Autocollant 1	Autocollant 2	Autocollant 3
9 ans	Autocollant 4	Autocollant 5	Autocollant 6
10 ans	Autocollant 7	Autocollant 8	Autocollant 9



## 9. RESPONSABILITÉS

L'organisateur est responsable de l'organisation et de la remise de toutes les distinctions, médailles et prix.

Le passeport de la KL et les autocollants doivent être commandés et retirés en temps utile auprès de la région correspondante.