

REGLEMENT PROVINCE DE QUEBEC DE NAGE EN MONOPALME

Règlements généraux



Définition de nage en monopalme

Par nage en monopalme, on imagine de grands déplacements rapides sur et sous l'eau dans un mouvement ondulatoire d'un nageur utilisant sa force musculaire, son endurance en plus de puiser dans ses capacités aérobiques.

1. Club de nage en monopalme

1.1. Définition

Un club est formé d'un groupe de nageurs supervisés par un entraîneur certifié et ayant pour but de participer à des compétitions

1.2. Affiliation

Toute équipe ou club de nage en monopalme doit être officiellement enregistré auprès de la **FCNM*** Ceci dans le but de mieux communiquer avec les responsables, recevoir toutes informations pertinentes concernant les perfectionnements, les compétitions, affiliation..... Pour ce faire, il suffit de :

- Compléter le formulaire disponible sur le site de la FCNM
- Acquitter les frais d'affiliation annuels auprès de la FCNM

2. Monopalmeur

2.1. Définition

Est considéré monopalmeur, toute personne intéressée à rejoindre un club désireux de s «'entraîner et/ou participer à des compétitions

2.2. Affiliation

Comme dans tous autres sports, les monopalmeurs désireux de participer à un réseau de compétitions organisées doivent être officiellement affiliés à la FCNM ils doivent :

- Compléter le formulaire d'affiliation disponible sur le site de la FCNM
- Payer les frais d'affiliation
- Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la plongée

***FCNM** : Fédération de nage en monopalme

3. Entraîneur

3.1. Définition

Est considéré entraîneur celui à la tête d'un club et a la responsabilité d'entraîner et de superviser un groupe de nageurs dans le but de participer à des compétitions

3.2. Affiliation

Tout entraîneur doit être affilié auprès de la FCNM et doit posséder les différents niveaux de moniteur de nage en monopalme (niv. I, II, III, IV) Il doit :

- Compléter le formulaire d'affiliation disponible sur le site de la FCNM
- Acquitter les frais d'affiliation

3.3. Qualifications

L'entraîneur de nage en monopalme doit obligatoirement avoir les qualifications suivantes :

- Formation de moniteur en nage en monopalme (niv. I, II, III, IV) émis par la FCNM ou une école reconnue
- Formation de sauveteur national émis par la Société de Sauvetage à jour
- Baptême de plongée dont le contenu est disponible à l'annexe 1
- Formation d'entraîneur niveau 2 émis par le Programme National de Certification des Entraîneurs (fortement recommandé)

3.4. Rôles et Fonctions

Lors de compétitions, toute équipe doit être accompagnée d'un entraîneur certifié, qui dans aucun cas ne peut prendre part aux épreuves présentées aux compétitions, sauf s'il entraîne des groupes de maîtres. Une équipe sans entraîneur peut solliciter les services de l'entraîneur d'une autre équipe. L'entraîneur est responsable du bon déroulement du bon comportement de ses nageurs pendant les échauffements et durant toute la durée de la compétition.

C'est à l'entraîneur de voir à planifier la saison d'entraînement selon le calendrier de compétitions, motiver le groupe à viser plus leur objectif personnel, s'assurer d'inscrire les nageurs à temps pour les compétitions. C'est aussi dans les tâches de l'entraîneur de voir à ce que toutes les affiliations sont en ordre et faites au début de chaque début de saison

4. Moniteur de monopalme

4.1. Définition

Est considéré moniteur de nage en monopalme celui qui a la responsabilité d'enseigner à un groupe de nageurs âgés de plus de 9 ans les techniques et les bases de la nage en monopalme dans le cadre d'une activité de loisir. Par contre, pour les enfants âgés de moins de 9 ans intéressés par l'activité utiliseront des bi palmes.

4.2. Qualifications

Le moniteur doit posséder les qualifications suivantes :

- Formation de moniteur de monopalme émis par la FCNM ou une école reconnue
- Formation de sauveteur national émis par la Société de Sauvetage
- Baptême de plongée dont le contenu est disponible à l'annexe 1

4.3. Affiliation

Tout moniteur doit être affilié auprès de la FCNM. Il doit :

- Compléter le formulaire d'affiliation disponible sur le site de FCNM
- Acquitter les frais d'affiliation annuels à la FCNM

5. Ratios recommandés

Des ratios intervenant/nageurs devront être tenus afin de respecter les normes de sécurité

	11 ans et moins	12-17 ans	18 ans et plus
Moniteur	8	10	16
Entraîneur	12	16	24

Il est important de noter que la monopalme prend un espace considérable dans la piscine. Les ratios selon la grandeur des plans d'eau devraient être normalisés ainsi

1. Piscine de 25 m
 - a) 4 nageurs par couloir pour un cours
 - b) 6 nageurs par couloir pour un entraînement
2. Piscine de 50 m
 - a) 6 nageurs par couloir pour un cours
 - b) 8 nageurs par couloir pour un entraînement

6. Classification des compétitions

Les compétitions nationales et internationales organisées sur le territoire canadien sont chapeautées par la FCNM, à condition d'avoir été prévu au calendrier de compétitions.

Toute compétition de nage en monopalme est couverte par les règlements de la FCNM.

Le calendrier de compétitions établi par la FCNM couvre la période du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année suivante.

La date limite d'inscription aux compétitions auprès de la FCNM, pour qu'elle soit inscrite au calendrier des compétitions, est fixée au 1^{er} novembre de l'année sportive en cours.

Le calendrier est diffusé sur le site de la FCNM

7. Catégories D'âge

Les catégories d'âge reconnues dans les compétitions de niveau international et canadien sont les suivantes :

Groupe d'âge	International	Canadien
11 ans et moins	Poussins	Alevins
12 et 13 ans	Benjamin	Anguilles
14 et 15 ans	Minimes	Dauphins
16 et 17 ans	Cadets	Orques
18 et 34 ans	Seniors	Maîtres
35 ans et plus	Vétérans	

Les catégories 18 – 34 et 35 ans et plus se subdivisent en sous catégories par tranche de 5 ans. Ex : 20 -24 ans, 25 -29 ans, etc....

La catégorie 25 -34 ans existe en compétitions internationales d'après le règlement C.M.A.S. en vigueur.

8. Épreuves autorisées

8.1. Classement

Les différentes épreuves offertes en compétition sont classées par :

- Groupe d'âge
- Genre
- Individuel
- Par équipe

- Piscine
- Eau libre

8.2. Épreuves de surface (piscine)

Les épreuves de surface en piscine ne comportent pas de restrictions quant à la distance (selon les catégories). Toutefois pour les épreuves en apnée, la distance maximale autorisée est de 50 m pour les 14 ans et plus, de 25 m pour les 12 -13 ans mais n'existent pas pour les moins de 11 ans.

8.3. Épreuves de longue distance

Les épreuves de longue distance pour les 16 ans et plus peuvent se disputer sans limitation de distance à condition de garantir aux participants la sécurité nécessaire. Pour les catégories d'âge inférieur, les distances maximales autorisées en eaux libres sont :

- 8 Km pour les 14 -15 ans
- 6 Km pour les 12 -13 ans
- 4 Km pour les 11 ans et moins

8.4. Homologation

Les épreuves faisant parties des championnats canadiens et provinciaux auxquels ont été homologués des standards sont les suivantes :

- Épreuves de surface individuelles : 50m. 100m., 200m. 400m. 800m. 1500m. 1850m. (mille marins)
- Épreuves de surface en relais : 4 x 100m. 4 x 200m.
- Immersion avec scaphandre : 100m. 400m. 800m.
- Apnée : 50m. (14 ans et plus)
- Apnée : 25m. (12 – 13 ans)

8.5 Détermination de l'âge des nageurs

Au niveau international, on détermine l'âge des nageurs selon l'année sportive allant du 16 septembre au 15 septembre de l'année suivante. C'est la deuxième année qui sert de base de calcul. Les changements de catégories ne peuvent intervenir qu'en début d'année.

Au niveau provincial et national le 31 décembre de l'année en cours est la date déterminée pour établir la catégorie d'âge des nageurs.

8.6. Constitution des relais

La catégorie d'âge d'un relais ne comportant que des nageurs de moins de 17 ans est celle du nageur le plus âgé

La catégorie d'âge d'un relais ne comportant que des nageurs de plus de 18 ans est celle du nageur le plus jeune

La catégorie d'âge d'un relais mélangeant différents groupes d'âges est celle de Senior au niveau international et de maîtres au niveau canadien.

9. Équipement des participants

9.1. Piscine

Pour pratiquer la nage en monopalme en piscine l'équipement autorisé est :

- Bi palmes ou monopalme sans restriction concernant les dimensions et le matériau. Elles devront se composer uniquement de la voile avec une partie chaussante fixe.
- Le choix du matériel est libre pour les nageurs de plus de 12 ans. Par contre, les moins de 11 ans devront voir à adapter les dimensions de façon à ne pas nuire à leur croissance
- Lunettes ou masque servant uniquement à la protection de la vue et du nez dans l'eau.
- Tuba de section circulaire uniquement pour respirer, sans carénage, d'une longueur de 48cm et d'un diamètre inférieur à 23mm maximum
- Les lunettes, le masque, et le tuba ne doivent avoir d'autres buts que ceux mentionnés plus haut
- L'utilisation du vêtement iso thermique ou autres équipements auxillaires ne sont pas autorisés dans les compétitions en piscine.
- Pour les épreuves avec matériel respiratoire, seul les appareils de plongée à air comprimé reconnu par Transport Canada sont autorisés

9.2 Eau Libre

Pour pratiquer la nage en monopalme l'équipement autorisé est :

- Comme à la piscine.
- Comme à la piscine.
- Comme à la piscine
- Comme à la piscine
- Vêtement iso thermique avec gants et chaussons acceptés si la température de l'eau est moins de 20°C et moins.
- Comme à la piscine
- Aucun équipement d'appuis ne sera toléré
- Les nageurs ont le droit de changer de matériel pendant la compétition aux emplacements prévus par l'organisation

9.3 Bouteille d'immersion

Seule les bouteilles d'immersion à air comprimé sans enrichissement d'oxygène est autorisée

La pression dans la bouteille ne doit jamais être supérieure à une pression de 3000 livres maximum autant pendant les entraînements ou les compétitions.

Seules les bouteilles qui font l'objet d'une inspection visuelle, tous les cinq ans pour l'hydrostatique et approuvées par Transport Canada sont autorisés. Toutefois, les bouteilles conformes avec Transport Canada avec le macaron d'inspection visuel apposé par un technicien en inspection visuelle (TIV) peuvent être également utilisées. Les bouteilles peuvent être inspectées en tout temps.

Le volume minimal des bouteilles d'air est de 6 pi³. En cas d'utilisation de bouteilles à fond plat, il est autorisé d'y jouter un fond arrondi dont la hauteur ne doit pas dépasser le rayon du cylindre.

Les bouteilles **SP6020** et les cylindres **SP6576** de Kaiser industries (permis non renouvelés aux Etats-Unis et recommandés au Canada) ne doivent jamais être utilisés

10. Participation aux compétitions

La présence des monopalmeurs aux compétitions organisées par la FCNM, n'est permise seulement qu'aux clubs et athlètes affiliés à la fédération. Les participants sont obligés de fournir leur numéro d'affiliation lors d'inscriptions aux compétitions

10.1 Nageurs

Tous les monopalmeurs affiliés à la FCNM peuvent participer aux compétitions, Ils sont tenus de :

- Connaître le règlement national de nage en monopalme ainsi que le règlement particulier de la compétition à laquelle il participe
- Respecter scrupuleusement les règles de sécurité dans les échauffements et durant la compétition
- Veiller personnellement à ce que leur équipement soit conforme à la réglementation

10.2. Inscriptions

Les inscriptions doivent être faites sur le formulaire approprié et disponible site le site de la FCNM. Lorsque les organisateurs prévoient des dates limites d'inscriptions, celles-ci doivent être respectées. Si la participation à la compétition est conditionnelle exige des temps d'entrée, seuls les participants ayant réalisés ces temps y sont admissibles.

11. Règlements de compétition

Tous les règlements liés aux compétitions et aux installations se trouvent dans ces documents :

- Règlements de natation de Swimming/natation Canada
www.fina.org/generalrules_fr.html
- Règles internationales de nage avec palmes de la CMAS
www.cmas.org/comspo/general/docutheque/ ou
www.csma2000.org

Annexe 1

Préalables

- Être âgé d'au moins 14 ans
- Avoir une certaine aisance aquatique
- Compléter un questionnaire médical de contre-indication à la plongée bouteille
- Faire signer un formulaire d'autorisation pour les participants âgés de moins de 18 ans

Durée du cours

Une session de sensibilisation dure un minimum de deux (2) heures. Une heure pour la théorie suivie d'une heure de pratique en piscine (peu profond) ou en eau libre avec un fond dur une visibilité d'au moins deux (2) mètres et absence de courant et une profondeur maximale de deux (2) mètres.

Coûts

Un montant est prévu afin de couvrir les frais suivants :

- Le temps nécessaire à la formation théorique et pratique
- L'équipement complet pour la pratique

Table des Matières

Définition de nage en monopalme	/2
1. Club de nage en monopalme	/2
1.1 Définition	/2
1.2 Affiliation	/2
2. Monopalmeur	/2
2.1 Définition	/2
2.2 Affiliation	/2
3. Entraîneur	/3
3.1 Définition	/3
3.2 Affiliation	/3
3.3 Qualifications	/3
3.4 Rôles et fonctions	/3
4. Moniteur	/4
4.1 Définition	/4
4.2 Affiliation	/4
4.3 Qualifications	/4
5. Ratios recommandés	/4
6. Classification des compétitions	/5
7. Catégories d'âges	/5
8. Epreuves autorisées	/6
8.1 Classement	/6
8.2 Épreuves de surface	/6
8.3 Épreuves de longue distance	/6
8.4 Homologation	/6
8.5 Détermination de l'âge d'un nageur	/7
8.6 Constitution des relais	/7
9. Équipement des Participants	/7
9.1 Piscine	/7
9.2 Eau Libre	/8
9.3 Bouteille d'immersion	/8
10. Participation aux compétitions	/9
10.1 Nageurs	/9
10.2 Inscriptions	/9
11. Règlements de compétitions	/9
Annexe 1	/10