

# TOUT SAVOIR SUR LA PARA NATATION

FÉVRIER 2024

→ Version accessible



La Para natation est l'un des sports historiques des Jeux Paralympiques puisque la discipline faisait déjà partie du programme des Jeux de Rome, en 1960. Aujourd'hui, c'est l'un des sports les plus populaires aux Jeux Paralympiques.

Par sa facilité de pratique, et l'absence de matériel spécifique (l'usage de prothèse est interdit), la Para natation est une discipline qui peut être pratiquée par tous, quelle que soit la situation de handicap.

## CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Coordination
- Force musculaire et vitesse
- Endurance
- Glisse

## HANDICAPS DES PARTICIPANTS

Aux Jeux Paralympiques, la discipline est ouverte à tous les types de handicap :

- Paraplégie/tétraplégie et assimilés
- Amputation et handicaps assimilés
- Handicap visuel
- Paralysie cérébrale
- Personnes de petite taille
- Handicap neurologique et maladie évolutive
- Handicap mental ou psychique

Les personnes sourdes et malentendantes participent aux Deaflympics.

**3600**  
LICENCIÉS

**429**  
COMPÉTITEURS

**432**  
CLUBS

**309**  
STRUCTURES

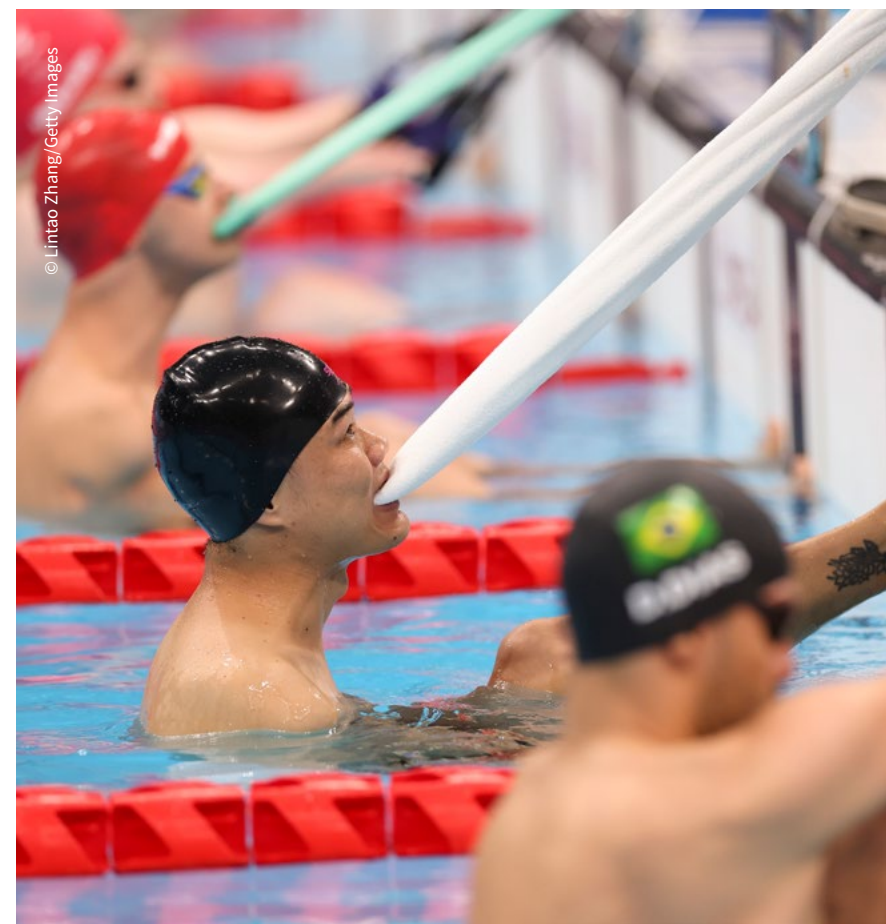
## PRATIQUE & RÈGLEMENT

L'ensemble des athlètes concourent dans des catégories de handicaps, afin que chaque épreuve soit la plus équitable possible.

Tous les styles de nage sont au programme des Jeux Paralympiques (brasse, dos, papillon, nage libre, trois et quatre nages) ainsi que la plupart des distances à l'exception des courses de demi-fond (800 m et 1 500 m).

### QUELQUES DIFFÉRENCES EXISTENT CEPENDANT EN FONCTION DE LA NATURE DU HANDICAP

- **Les assistants** : Les nageurs ayant un handicap visuel peuvent être aidés par un assistant. Il utilise une perche avec un bloc de mousse à son extrémité pour toucher le bonnet du nageur, afin de les prévenir de l'approche du mur au moment des virages et de l'arrivée de la course.
- Des assistants peuvent aider les nageurs à se mettre à l'eau et à en sortir.
- **Le départ** peut se faire par plongeon ou directement dans l'eau si le handicap du nageur ne lui permet pas de se tenir sur le plot de départ. Une aide, manuelle ou technique, est également permise à tous les nageurs ayant des difficultés à se maintenir seul en contact avec le mur ou stable sur le plot.
- Le virage et l'arrivée, en papillon ainsi qu'en brasse, peuvent se faire à une main, à deux mains ou avec la tête, selon le handicap.
- Parmi les épreuves de Para natation, il existe des courses de trois nages (sans le papillon) spécifiques à certaines catégories de handicap.



## RÈGLES DE CLASSIFICATION

Pour participer aux compétitions, les nageurs se voient attribuer une classe de handicap, définie par un professionnel de santé certifié (médecin, kinésithérapeute, ophtalmologiste etc.) et/ou par un expert reconnu par la World Para Swimming (entraîneur spécialisé, expert en anatomie, biomécanique etc.). La classification est établie en fonction des capacités motrices, visuelles et mentales de l'athlète.

### LA CLASSIFICATION EST LA COMBINAISON DE 2 ÉLÉMENTS

- Un chiffre pour le type de handicap : plus le chiffre est petit, plus la perte fonctionnelle est importante.
- Une lettre pour le style de nage : S : papillon, dos et crawl qui privilégient la puissance des membres supérieurs, SB : la brasse, SM : épreuves trois et quatre nages.

#### S1-S10/SB1-SB9/SM1-SM10 - HANDICAPS PHYSIQUES (1 À 10) :

Les courses peuvent opposer des nageurs dont les handicaps sont de nature très différente, mais pour lesquels il est admis que la capacité de performance dans la nage considérée est comparable.

#### S/SB/SM11-13 - HANDICAPS VISUELS (11 À 13)

- **11** : les nageurs de cette catégorie sont non-voyants ou disposent d'une acuité visuelle particulièrement restreinte. Durant les courses, ces nageurs doivent porter des lunettes opaques pour garantir l'équité.
- **12** : les nageurs de cette catégorie ont une meilleure acuité visuelle que dans la catégorie 11.
- **13** : les nageurs de cette catégorie ont un handicap visuel impactant le moins la pratique tout en étant suffisant pour être accepté par la réglementation internationale.

#### S/SB/SM14 - HANDICAPS INTELLECTUELS ET PSYCHIQUES (14 UNIQUEMENT)

Le handicap intellectuel des nageurs de cette catégorie, obligatoirement détecté avant l'âge de 18 ans, est source de difficulté concernant l'apprentissage, la reproduction, la mémorisation d'une technique, ou encore le temps de réaction à un signal de départ, qui impactent la performance.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

L'usage de prothèses ou de matériel d'assistance est interdit dans la pratique de la Para natation.

Les Para athlètes s'équipent des accessoires classiques tels que : maillot de bain, bonnet, combinaison, lunettes, etc.

#### Équipements spécifiques à la Para natation

- **Des lunettes opaques** pour les nageurs non-voyants afin de permettre une égalité parfaite au départ de l'épreuve.
- **Une perche** avec un bout en mousse grâce à laquelle les assistants préviennent l'athlète déficient visuel.
- **Sangles** ou autre aides techniques pour le départ.



## PERFORMANCES

### QUELQUES PARA ATHLÈTES FÉMININES FRANÇAISES À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Solène Sache** : elle participe à ses premiers Championnats du monde en 2022 et remporte une médaille d'or sur le 100 m brasse (SB4).
- **Anaëlle Roulet**, 2<sup>e</sup> du 100 m dos (S10) lors des derniers Championnats du monde.
- **Emmeline Pierre** : ancienne gymnaste, elle est finaliste à Tokyo 2020 sur le 100 m dos (S10).
- **Agathe Pauli**, 4<sup>e</sup> aux Championnats du monde 2022 en 400 m nage libre (S9).

### QUELQUES PARA ATHLÈTES MASCULINS FRANÇAIS À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Laurent Chardard**, attaqué par un requin en août 2017, il perd sa jambe ainsi que son bras droit et depuis brille dans les bassins. Il est finaliste à Tokyo 2020 sur trois disciplines et double médaillé aux Championnats du monde 2022 : l'or sur le 50 m papillon et l'argent sur le 100 m nage libre (S6).
- **Ugo Didier** : double médaillé à Tokyo 2020, il décroche l'argent sur le 400 m nage libre (SL9) et le bronze sur 200 m 4 nages (SM9).
- **Florent Marais** : médaillé en bronze sur le 100 m dos (S10) à Tokyo 2020.
- **Alex Portal** : quadruple médaillé aux Championnats du monde 2022 et double médaillé à Tokyo 2020 : argent sur le 200 m 4 nages (SM13) et bronze sur le 400 m nage libre (S13).

### QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Abbas Karimi** (USA) : Il est porte-drapeau de l'équipe des réfugiés paralympiques à Tokyo 2020 - catégorie (S5).
- **Anastasia Pagonis** (USA) : Elle est médaillée d'or sur le 400 m nage libre (S11) en établissant un nouveau record du monde 4 min 54 s 49 pour ses premiers Jeux Paralympiques - catégorie en (S11) ou (SM11).
- **Samuel Oliveira** (BRA) : Il apparait comme la nouvelle légende américaine après Daniel Dias. Il aura 18 ans pour Paris 2024 - catégorie (S5).
- **Simone Barlaam** (ITA) : Il est 13 fois champion du monde, 8 fois champion d'Europe et il remporte 4 médailles à Tokyo 2020 - catégorie (S9).



# LIENS UTILES

- Fédération Française Handisport (FFH)  
<https://www.handisport.org/les-29-sports/natation/>
- World Para Swimming (WPS)  
<https://www.paralympic.org/swimming>
- Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)  
<https://france-paralympique.fr/sport/para-natation/>
- Vidéo Para natation  
<https://www.youtube.com/watch?v=oNkQp4-2Nmw>
- Site de Compétition Paris 2024 : Paris La défense Arena  
<https://www.paris2024.org/fr/site/paris-la-defense-arena/>

## Partenaires Mondiaux



## Partenaires Premium



## Partenaires Officiels



## Supporteurs Officiels

