

# Notation du socle

- La qualité du jugement = qualité de la formation
- Garant de la cohérence du système et de la réussite de la réforme des programmes
- Attention particulière sur le jugement du programme Formation (accès FINA espoirs)

# Origine - Historique

Des expériences partagées analysées

Evolutions  
internationales

Retour juges  
internationaux

Analyse - appropriation  
au contexte national  
(Bilan, colloques cellule  
imposée images de réf )

Lisibilité

Classer

Donner les  
orientations

Permettre les  
évolutions

Evolution des  
programmes  
régionaux/ inter-  
régionaux

Marsouins, éval jeune,  
poussines, coupes  
promo, initiatives  
locales ..

Corinne Ribault- Magali Rathier

Complexité - la difficulté - l'adaptabilité

# Objectifs

- Articuler regard analytique et regard global
  - Note « fondamentale »
    - Quelles acquisitions minimums, incontournables?
    - donc nombre réduit
  - Note « globale »
    - Prise en compte de la prestation dans son ensemble
    - Guider l'apprentissage et la découverte de savoirs faire
- Chaque épreuve est une compétition et doit donner lieu à classement (sauf impro)

# Objectifs / nageuses

## Qualité de la formation/ épanouissement

- Principes pour garantir d'un niveau et des capacités pour évoluer
  - 2 notes indépendantes : globale et fondamentale
  - Toutes les tâches dites « fondamentales » doivent être validées
  - Tous les critères correspondent à une exigence incontournable = note plancher.
- Des repères **pour comprendre et** définir ses objectifs pour progresser
- Accomplissement- **épanouissement**, exprimer son meilleur niveau

# Conséquences/ entraîneurs

- Des données précises pour baliser la route
- Outil d'accompagnement des entraîneurs notamment des entraîneurs débutants
- S'appuyer sur des informations précises pour planifier et guider les nageuses vers des choix adaptés
- Possibilité de situer sa nageuse / aux différentes épreuves (1 à 3) sur des bases identiques

# Remarques

/jugement

- Constats
  - Mission de juge difficile - GARANT
  - Effectif nageuses, niveau peu différencié sur une globalité, bases non acquises
  - Difficulté à différencier les performances
  
- Facteurs de changement
  - Ouvrir l'échelle: sortir du 5 moyen
  - Faciliter la tâche
  - Répartir les tâches

# Moyens

## /jugement

- /FINA
  - La référence d'exécution FINA « parfaite »: ligne d'horizon
  - Conserver l'échelle de base et s'en servir
  
- / Double regard analytique et global
  - Faciliter le jugement (concentration focalisée sur des temps précis et repos entre les tâches fondamentales)
  - Disposer d'une lecture claire et précise des priorités à juger : 2 à 3 critères (fiche synthétique d'aide aux jugement)
  - Lisibilité

# Conséquences

/jugement

- Amélioration/facilitation pour une qualité du jugement
  - Aptitude moins complexe, plus réaliste
  - Quelque soit le niveau
  - / une référence fiable et opérationnelle
  
- Responsabilité appréciée
  - Capacité à remplir sa tâche
  - Comptabilisation de toutes les notes
  - Lisibilité
  - motivation

# Conséquences pour les parents et spectateurs

- Lisibilité - compréhension - intérêt - implication ⇒ formation
- (Information en cours d'épreuve autant que l'épreuve le permet)
- Pour le secrétariat :
  - limiter le papier
  - Un outil informatique de gestion des compétitions quasi finalisé

# [ Pour chaque niveau de programme ]

**EPREUVE 1, 2, 3**  
**Variation - parcours - groupes de figures ou éléments**

**Entre 2 et 8 tâches fondamentales**  
*Tâche = éléments ou figures*

**Note Fondamentale/10**  
**/ tâche (2 à 3 critères)**

**Note minimum**  
**requis**  
**adaptée au**  
**niveau**  
**5 - 5,5, - 6**

**Note Globale/10**  
**= évaluation FINA**

et

**Validation**

# Validation de la tâche

1 tâche = 1 figure ou 1 élément

Exemple pour le programme « Acquisition » note minimum = 5/10

Note globale		
Jugement FINA	Note = ou > à 5	Validé
	Note < à 5	Non validé
Note fondamentale		
Critère 1	Critère 2	
Minimum requis atteint	Minimum requis atteint	(note = ou > 5) Validé
Minimum requis atteint	Minimum requis non atteint	(note < 5) Non validé
Minimum requis non atteint	Minimum requis atteint	(note < 5) Non validé
Minimum requis non atteint	Minimum requis non atteint	(note < 5) Non validé
VALIDATION DE LA TACHE		
Note globale	Note fondamentale	<b>VALIDE</b>





Colloque National Natation Synchronisée  
4-5 octobre 2008  
Nouveaux programmes

# [ Le Ballet combiné ]

---

- Réglementation FINA utilisé par la FFN sur les niveaux élite, nationale et performance

# [ Le ballet combiné ]

---

- Vidéo :

Ballet combiné des USA Roma Synchro  
2006

Ballet combiné de l'UKRAINE  
Championnats d'EUROPE 2008  
EINDHOVEN

# HISTORIQUE

- Naissance aux Championnats open de Suisse
- Championnats du monde junior Montréal 2002
- Championnats du Monde Barcelone 2003

# Réglementation FINA 2005/2009

## ■ SS4.4

Le combiné libre comporte un maximum de dix (10) concurrentes qui exécutent une combinaison de solos, duos, trios et d'équipe. Au moins deux (2) parties doivent comprendre moins de trois concurrentes et au moins deux parties doivent comprendre de quatre (4) à dix (10) concurrentes. (2 remplaçantes sont autorisées)

La première partie du ballet peut débiter sur la plage de la piscine ou dans l'eau et toutes les autres parties doivent débiter dans l'eau. Une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine.

# REGLEMENTATION FINA 2005/2009

- SS14.1.4 durée du ballet combiné :  
5'00

Pour les Juniors et les Toutes Catégories  
(règlements FFN)

# Le jugement du ballet combiné

<u>MERITE TECHNIQUE</u>	<u>IMPRESSION ARTISTIQUE</u>
<b>EXECUTION</b> 40 %	<b>CHOREGRAPHIE</b> 60%
<b>SYNCHRONISATION</b> 30%	<b>INTERPRETATION DE LA MUSIQUE</b> 30%
<b>DIFFICULTE</b> 30%	<b>MANIERE DE SE PRESENTER</b> 10%

# Les spécificités du ballet combiné

- Une combinaison : solos, duos, trios , équipes.
- Une durée de 5'00.
- Un nombre de nageuses de 4 à 10, donc des formations possibles à 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
- Beaucoup de liberté d'actions:  
Avec un minimum de 4 parties distinctes mais pas de maximum.  
Pas de limitation de temps concernant les parties. Elles doivent être reconnaissables en tant que telles.
- Une nouvelle partie débute où la précédente se termine. Il n'y a rien qui spécifie la distance maximum entre les nageuses au moment de la transition de partie. L'intention est que le ballet semble logique et ne nécessite pas pour les juges ou une caméra de chercher la ou les prochaines nageuses.(recommandations Manuel juges, entraîneurs et officiels FINA p 155)

# [ La stratégie du ballet combiné ]

- La notion de stratégie dans la chorégraphie d'un point de vue général :
  - Optimisation du potentiel de l'athlète ou du groupe avec visée d'objectifs clairement identifiables pour le jury (technique, artistique, virtuosité, vitesse, puissance, hauteur, ...).
  - Stratégie de différenciation dans un contexte concurrentiel particulier (mise en valeur d'un caractère unique, d'un exploit).

Dans un seul but : meilleure mémorisation par le jury des points forts et exceptionnels de la chorégraphie.

# [ La stratégie du ballet combiné ]

- Stratégie du choix du support :
  - atmosphère musicale,
  - ballets classiques, opéras
  - comédies musicales
  - histoires/films
  - thèmes (animaux, cirque,...) ...etc.

**Avec toujours utilisation de la symbolique, du style, dans le but d'être apprécié, ressenti et cela de manière universelle.**

# [ La stratégie du ballet combiné ]

- Une partie de ballet combiné (ex :solo) n'est pas une partie modèle réduit d'un solo en entier.
- Il faut rechercher un équilibre global du ballet combiné :
  - équilibre des différentes parties.
  - équilibre sur le parcours.
  - équilibre sur la variété.
  - équilibre sur les effets artistiques.
  - équilibre, des figures, mouvements de bras et transitions.

# [ La stratégie du ballet combiné ]

- Pour chaque partie de ballet combiné, se poser la question :  
« Qu'est ce que cela apporte à mon ensemble ? »
- L'impact de chaque partie doit être très fort (extrêmement concentré, lisible et mémorable pour le juge.) (Vidéo)

Ex : une petite partie de duos qui enchaînerait des figures techniques difficiles et très bien synchronisées, ou une petite partie de solo avec des mouvements de bras uniquement et un apport émotionnel intense.

# [ La stratégie du ballet combiné ]

- La stratégie de récupération des nageuses:

Véritable calcul de l'agencement des parties pour la récupération physique des nageuses et pour la logique et la fluidité du ballet combiné.

# [ La stratégie du ballet combiné ]

- La stratégie du choix des nageuses des différentes parties pour la mise en valeur de leurs qualités spécifiques.
- La stratégie du déroulement et le choix chronologique des parties.

# [ Composition du ballet combine ]

- La notion de « corps de ballet » :

Définition : ensemble de nageuses ou de sous groupes qui réalisent des choses différentes, en même temps ou en interaction, dans une relative proximité.  
(vidéo)

- Une utilisation de l'espace plus importante (par le nombre de nageuses) et différente.

# [ Composition de ballet combiné ]

- La notion de transition ou liaisons entre les différentes parties :
  - Les liaisons facilitées et agrémentées par les formations ou changements de formations.  
(vidéo a)
  - Les liaisons facilités et agrémentées grâce aux figures ou mouvements de bras. (vidéo b)
  - Les liaisons facilitées et agrémentées par l'utilisation musicale et la désynchronisation volontaire (4/4, 2/2/2/2/2, cascade,...). (vidéo c)

# [ La composition chorégraphique du ballet combiné ]

---

- Les liaisons facilitées et agrémentées par la mise en place de jeux théâtraux entre les nageuses ou sous groupes (appel, fuite, combat, répulsion, accompagnement,,). (vidéo d)
- Les liaisons facilitées et agrémentées par les portés (simples à 2, à plateforme, à éjection, à glissé....). (vidéo e)

NB :La liste n'est pas exhaustive et bien sûr des effets peuvent se cumuler pour rendre la transition encore plus attractive et inattendue.

# [ Le ballet combiné ]

---

- Les erreurs à éviter :
  - déséquilibre de l'agencement du ballet (mauvaise proportion des parties, mauvaise utilisation de l'espace et des différentes orientations).
  - grands déplacements des nageuses pour aller se mettre en place, problèmes de logique, de parcours et de déplacement.

# [ Le ballet combiné ]

- Les erreurs à éviter :
  - difficultés de lisibilité des transitions entre les parties (fouillis, incohérences,...).
  - trop de superposition d'actions et manque de visibilité des nageuses. Donc difficultés de reconnaissance des personnages principaux pour les juges.
  - Pas ou peu de mise en valeur des qualités des nageuses et de la difficulté.
  - Pas d'utilisation de la spécificité des épreuves et donc pas de mémorabilité.
  - Manque de propreté de l'exécution des nageuses en attente (« tics gestuels et mouvements parasites », coulées et arrivées non discrètes).

# Le ballet combiné dans le socle de formation

## IDEM FINA :

- Au moins 2 parties avec moins de 3 concurrentes.
- Au moins 2 parties avec 4 à 10 concurrentes.
- La 1<sup>ère</sup> partie peut débuter sur la plage ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débuter dans l'eau.
- Une nouvelle partie débute où la précédente se termine.

# Le ballet combiné dans le socle de formation

- Règlements spécifiques au socle :  
4 à 10 nageuses engagées. Pas de remplaçantes.

Toutes les nageuses engagées doivent nager ensemble au moins une partie groupe.

(erratum : ~~dans une seule séquence~~)

# Le ballet combiné dans le socle de formation

## ■ Erratum :

### c. Partie « groupe » :

Une des 2 parties avec 4 à 10 nageuses, doit répondre aux règles suivantes:

- Les éléments doivent être identiques, exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe combiné
- Tout mouvement acrobatique et figure de surface seront donc placés en dehors de cette partie

Cette partie de texte est supprimé : ~~Les mouvements de désynchronisation volontaire (cascade, 4/4, 3/7, 5/5,...) sont tolérés mais doivent rester clairement identifiables.~~

# Le ballet combiné dans le socle de formation

Prendre la diapo 24  
elle est corrigée

- Durée de la partie groupe :

~~-cycle 1 : 45 '' minimum (+ ou -5'')~~ sur une durée totale de 3'

Pour le cycle 1 : 45 secondes (tolérance de 5 secondes en moins) sur une durée totale de ballet de 3 minutes

~~-cycle 2 : 1' minimum (+ ou - 5'')~~ sur une durée totale de 4'

Pour le cycle 2 : 1 minute (tolérance de 5 secondes en moins) sur une durée totale de ballet de 4 minutes.

L'identification du début de la partie groupe sera facilitée par une sortie collective en surface.

La feuille d'engagement précisera le moment d'apparition de la partie groupe.

# Le ballet combiné dans le socle de formation

- Durée de la partie groupe :

**Pour le cycle 1 : 45 secondes (tolérance de 5 secondes en moins) sur une durée totale de ballet de 3 minutes**

**Pour le cycle 2 : 1 minute (tolérance de 5 secondes en moins) sur une durée totale de ballet de 4 minutes.**

L'identification du début de la partie groupe sera facilitée par une sortie collective en surface.

La feuille d'engagement précisera le moment d'apparition de la partie groupe.

# Le ballet combiné dans le socle de formation

- Exemple possible de répartition des parties pour un ballet combiné de socle en cycle 2 :
  - 10''plage avec toutes les nageuses
  - 45''équipe (désynchronisation volontaire possible, portés,...)
  - 20'' solo
  - 45''équipe (désynchronisation volontaire possible,...)
  - 20''duo
  - 10''trio
  - 30''solo
  - 1' équipe avec la totalité des nageuses partie « groupe »(mouvements identiques simultanés par tous les membres de l'équipe)
  - Total : 4'

# Le ballet combiné dans le socle de formation

- Le jugement du ballet combiné du socle se fait selon le règlement de la FINA
- Pénalités lors des épreuves libres SS18.2
- Pénalités spécifiques au ballet combiné SS.18.2.4 (violation à la règle SS.4.4 : 1 point de pénalité)  
En plus, ajouter une pénalité pour la spécificité du socle.
- Violation de la règle de notion de « groupe du socle » à l'instar de la règle SS.18.2.4 de la FINA : 1 point de pénalité.  
( ex : les nageuses exécutent dans la partie « groupe » une cascade : 1 pt de pénalité)

# [ Le ballet combiné ]

---

- VIDEO :

Le ballet combiné des USA

Championnats du Monde 2007

MELBOURNE



Colloque National Natation Synchronisée  
4-5 octobre 2008  
Nouveaux programmes

# Epreuves de danse des cycles 1 et 2

# Objectif de l'épreuve de danse

Ne pas confondre ce qui doit être travaillé en club avec ce qui doit être démontré lors de l'épreuve

Cette épreuve évalue des capacités minimales

2 sortes :

- 1) Capacités communes aux 2 cycles : dites « générales »
- 2) Capacités spécifiques à chacun des cycles

# Capacités « générales » communes aux 2 cycles

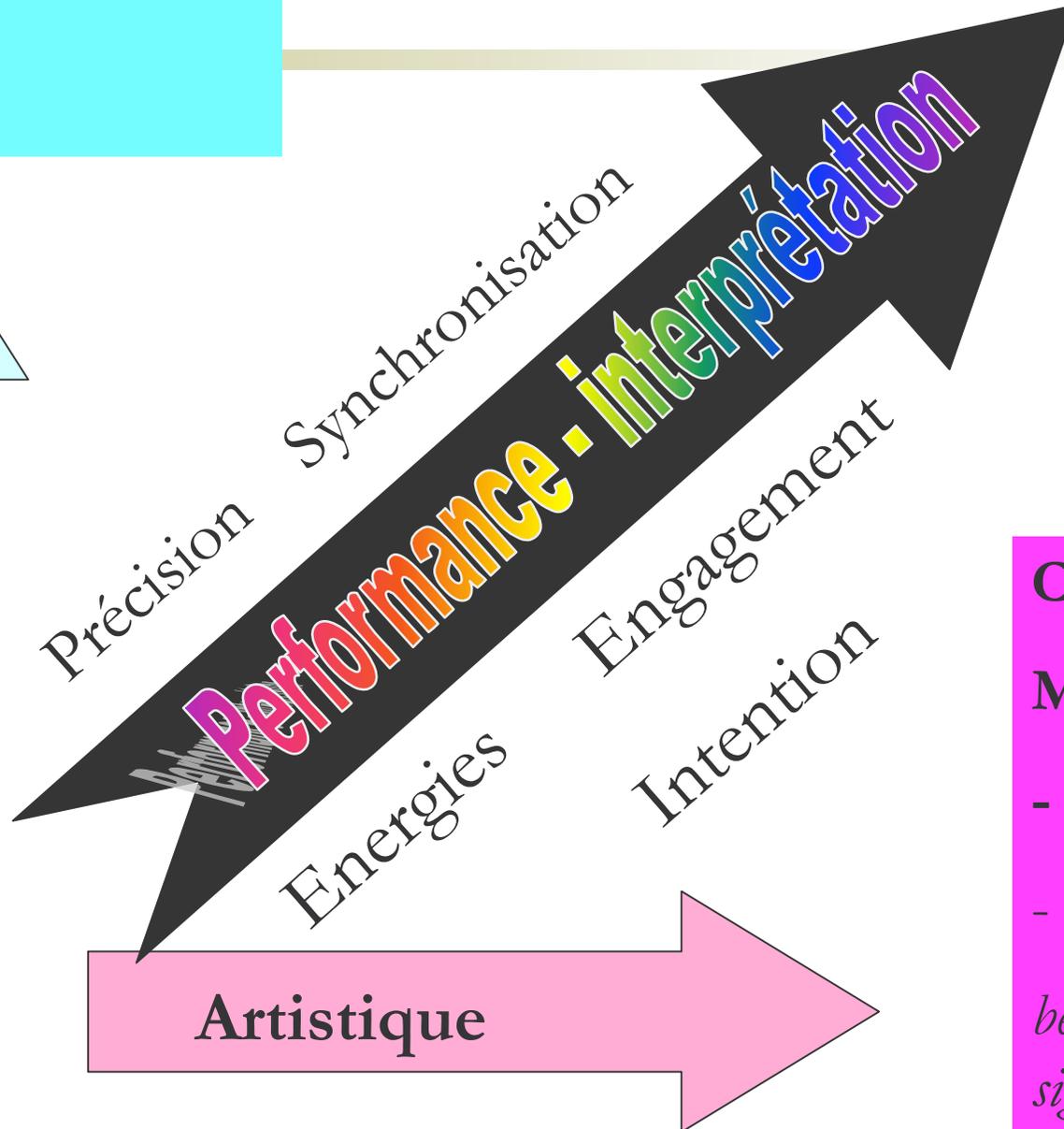
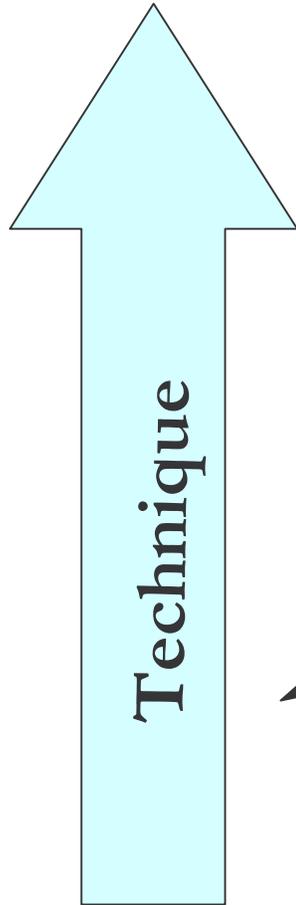
- 1) Capacités individuelles
- 2) Se maîtriser en situation de « compétition » artistique.
- 3) S'exposer « en entier » au regard des juges/spectateurs :
  - Se maîtriser, se contrôler, gérer son stress
  - Conjuguer des exigences techniques avec des contraintes d'expression, de communication, de synchronisation avec la musique
- 4) Des capacités qui sont des conditions de la performance en natation synchronisée

**La synchro c'est de la danse dans l'eau!**

Maîtrise du corps dans  
l'espace aquatique et  
aérien

- *Vocabulaire*
- *Lisibilité*

Imprédictibilité  
Incertitude



Confiance



Création  
Maîtrise  
- Des effets  
- Des émotions  
*beau, émouvant,  
signifiant, original*



# [ En décalage /synchro ]

- Des mouvements sans qualité (suppression des difficultés techniques qui impliquent une technicité de la danse (choix actions simples)
- Des objectifs sans critère de réussite
- Des nageuses exécutantes et non actrices, interprètes
- Des mouvements qui seraient basés sur la recherche de formes esthétiques et l'imitation de formes, sans être sentis, compris
- (vidéo)

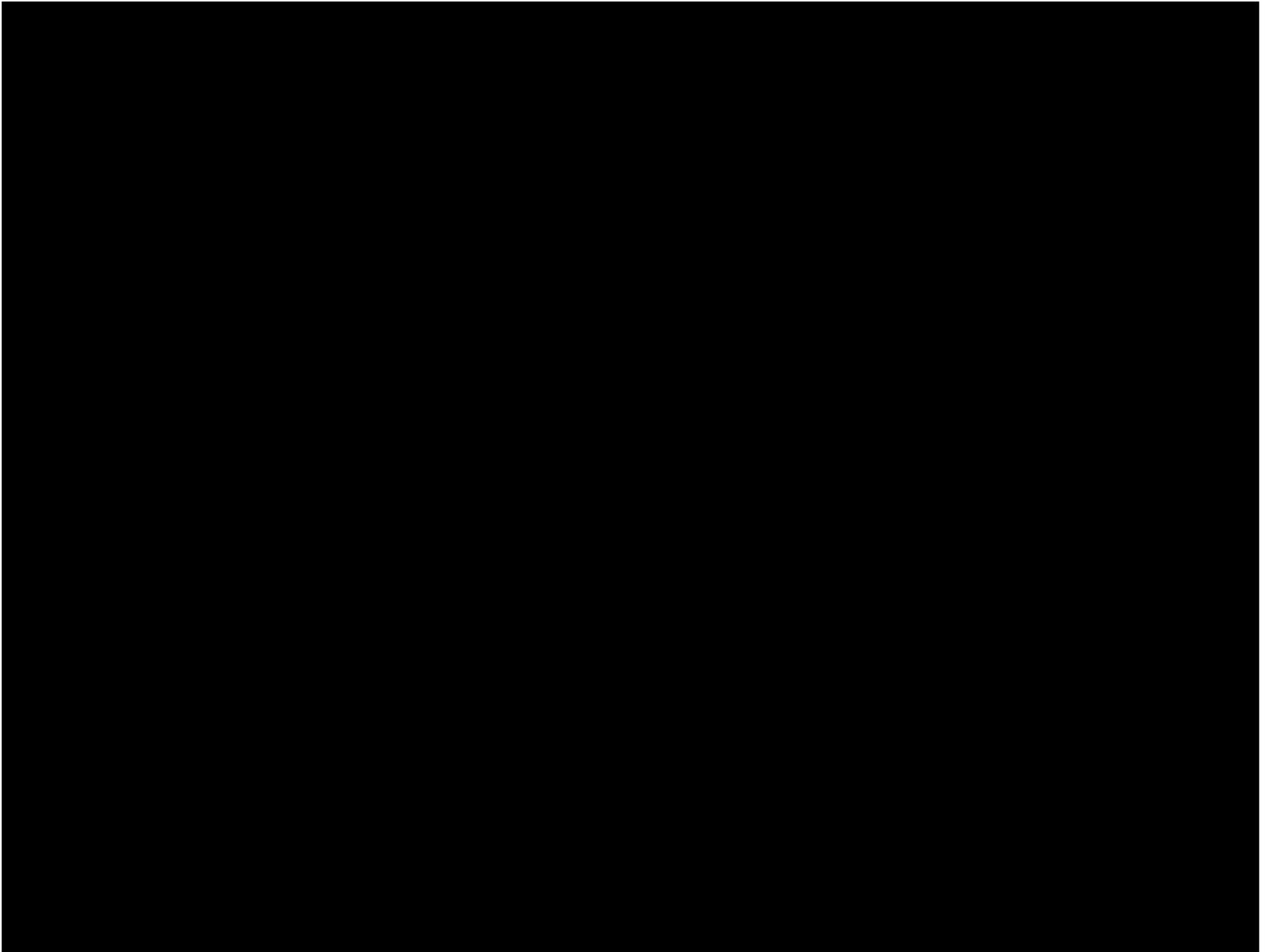


# Cohérence/ synchro

- Un enchaînement accessible à tous : nageuse; entraîneur, juge
- Un langage commun
- Des nageuses qui s'engagent, sentent, s'auto-corrigent,
- Des mouvement sentis = transférables - durables - ré-équilibrateurs et préventifs
- Que les placements fondamentaux soient acquis avant d'aborder des mouvements plus complexes
- Des positions anatomiques
- Aucune difficulté; si ce n'est celle imposée par la justesse et la précision attendue.

Conception de cette épreuve  
: confronter la nageuse à cette inter-action artistique et  
technique?

- Construire avec une nageuse, pas danseuse
- Etre de suite dans la danse
- Coopération
- Définir les « fondamentaux techniques et artistiques du mouvement dansé »



## Quelles capacités recherchées en synchro?

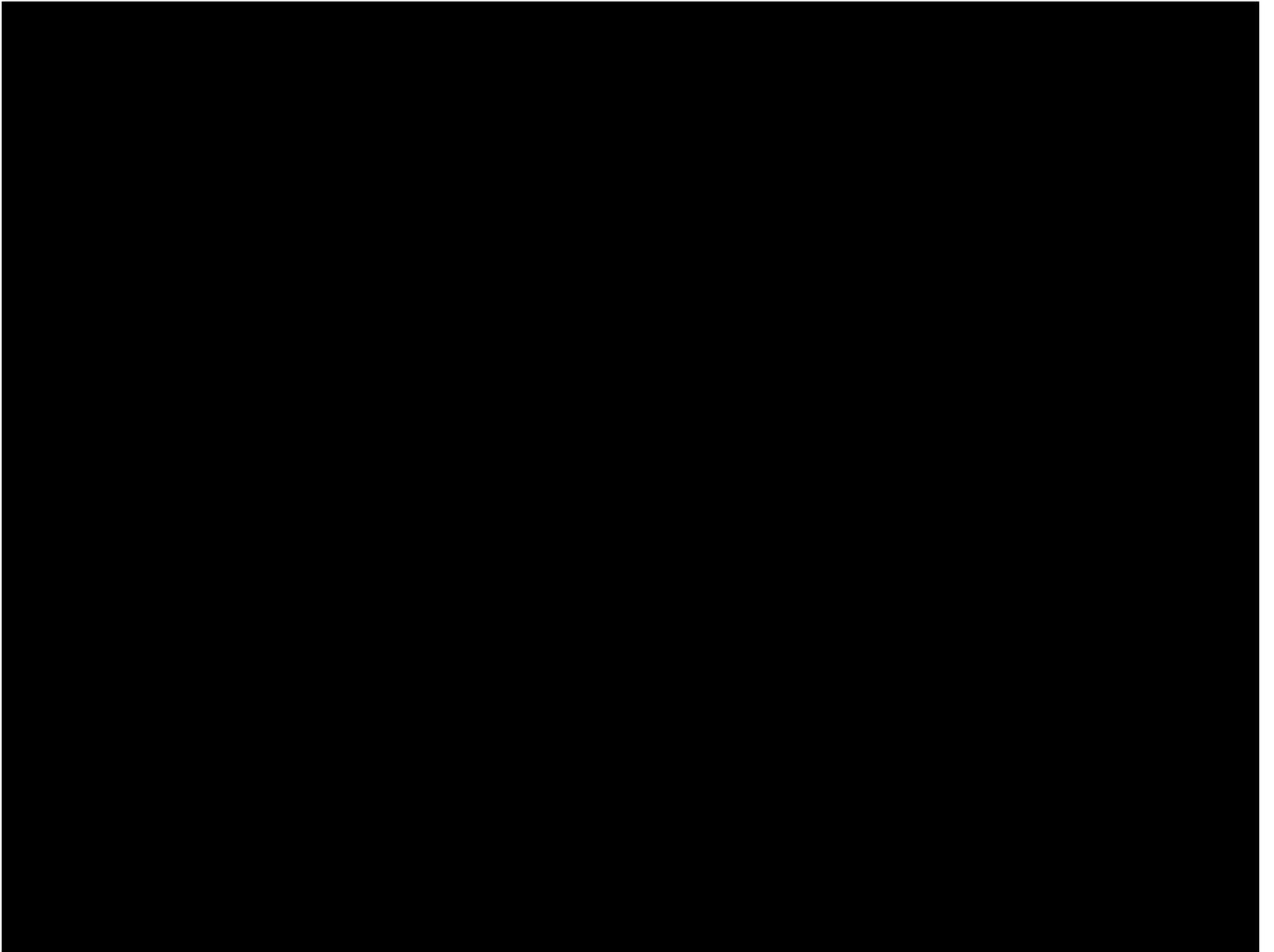
- Enchaîner des tâches liées les unes aux autres par des qualités de mouvements définis
- Synergie de mouvement - pré mouvement mais pas d'ajout de mouvement !
- Articuler en permanence les dimensions techniques et artistiques au travers d'un enchaînement dansé et des tâches obligatoires à réaliser selon des exigences précises
- Une durée de concentration proche de celle du ballet (2'10) (symétrie, renforcer un mouvement clef)

# Capacités spécifiques au niveau acquisition

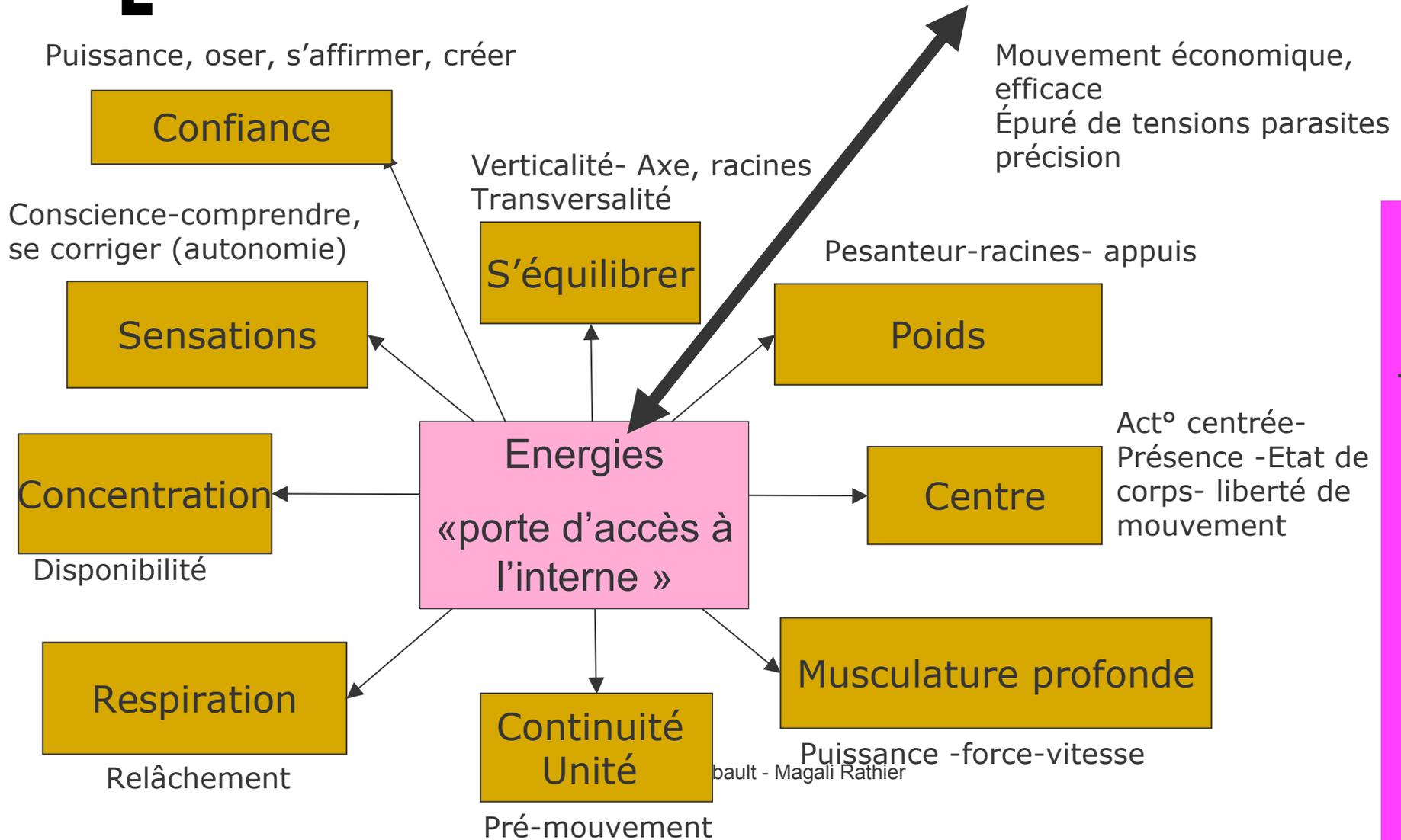
Une notion centrale et organisatrice : les énergies =  
implication totale ! Etre en état de corps

## 3 sous - notions liées

- La verticalité
  - Le centre
  - Le poids de corps - appuis et l'utilisation des différentes énergies)
- Choix d'un tempo lent pour permettre à la nageuse d'être dans la qualité et aux juges d'observer
  - Du temps : pour se transformer et évoluer à son rythme, acquérir les bases nécessaires pour évoluer vers les programmes de son choix.



Performance jugée, perceptible  
technicité//émotion  
nageuse « interprête »



Répétition/ entraînement

# [ Les outils - moyens nécessaires ]

- La fiche épreuve « danse acquisition » (son contenu : logique, notation, la nature de la tâche avec les énergies et les comptes, les objectifs définis pour chacune d'elle, observables actions clefs, enfin les critères de réussite)
- Le DVD
- La Musique (Yann Tiersen) pour la compétition
- Plage piscine (trajet simple - salle souhaitée)
- Sono
- Souhaitable: caméra, filmer...)

-----

- Etre formé, importance d'en faire l'expérience, d'avoir été dans le ressenti pour mieux entraîner, observer, le juger...
- Un enjeu dans la formation des jeunes entraîneurs les BF...)
- Autres outils disponibles : DVD danse classique...

# Perspectives

- Que cette variation « Acquisition » puisse être le support des épreuves danse du cycle 2 « Développement » et « Formation » la saison prochaine
  - Complexification possible selon le niveau du programme :
    - Augmenter le nombre de tâches « fondamentales » ou en choisir d'autres
    - Modifier la hauteur de certains mouvements
    - Modifier le tempo de la musique sans changer les énergies
- ... Réflexion en cours

# L'organisation du jugement

- Note globale ⇒ 3 Juges
- connaître la variation et mieux l'avoir vécu
- **La nageuse doit obtenir en note globale 5/10 sur la moyenne des 3 juges**
  
- Note fondamentale ⇒ 3 juges
- 6 tâches fondamentales (3, 7, 9, 13, 16, 19)
- Différence entre tâches à « maîtriser » et tâches à « savoir faire ».
- Faciliter le travail des juges : Alternance pour mieux observer (chrono entre les tâches)
- **La nageuse doit obtenir 5/10 à chaque tâche fondamentale**

# [ Les évaluateurs (cf circulaire) ]

---

- 3 juges pour la note globale
- 3 juges pour la note fondamentale

Qui?

- Jeunes officiels

*Et ou*

- Officiels D

*Et ou*

- DE Danse
- BF3

A decorative graphic consisting of a horizontal line with a gradient from light green to light yellow. On the left side, there is a black left square bracket '['. On the right side, there is a yellow right square bracket ']'.

Observons chacune des  
tâches

Repérons les tâches  
fondamentales  
(Vidéo)

## Cycle 2 - Saison 2008/2009

Développement : adaptation de la variation de l'ex-programme éval jeunes

### Evaluation

NG : avoir 5,5 / 10 (critères techniques et artistiques)

NF : avoir 5,5 / 10 pour chaque tâche (6 tâches fondamentales)

Formation : variation complète de l'ex-programme éval jeunes

### Evaluation

NG : avoir 6 / 10 (critères techniques et artistiques)

NF : avoir 6 / 10 pour chaque tâche (8 tâches fondamentales)

[

]

FIN



Colloque National Natation Synchronisée  
4-5 octobre 2008  
Nouveaux programmes

# Epreuves d'improvisation des cycles 1 et 2

# Objectif de l'épreuve « improvisation »

- Valider des capacités
- Être capable d'improviser!
  - S'exprimer avec le maximum de liberté
  - Communiquer, interpréter
  - S'adapter, S'affirmer, oser, créer
  - Une relation singulière et unique avec l'effort de compétition
  - Improviser c'est combiner ce que l'on sait faire pour faire émerger de la nouveauté

# Contenu

- **Acquisition** : pas d'élément obligatoire, liberté totale
- **Développement** : 1 figure (réglementation souple visant à éviter que la nageuse ne fasse que des bras, donc un passage en jambe sur l'axe vertical est obligatoire).
- **Formation** : figure 2 jambes + passage 2 bras

## Tenue de la nageuse :

- Tenue de ballet préconisée (spectacle)
- Sans lunette (relation)

# Déroulement de l'épreuve

- Initiatives régionales fortes
- Passage individuel ou par groupe ou organisation de l'épreuve sous la forme match d'improvisation (un contre un dans un espace délimité)
  - (voir feuille de match adaptable selon vos effectifs; téléchargeable dans ce dossier)
- Minimum 2 passages par nageuse

# Organisation de l'espace

- Découpage du bassin, pour définir un ou plusieurs espaces scéniques
- Découpage adapté à la position du public et des observateurs
- Si départ hors de l'eau, le temps de plage doit être d'environ 10 secondes
- Organiser l'observation individuelle pour retour à chaque nageuse.

# Observation individuelle

- Liberté dans l'organisation de l'observation
- Modalités souples mais pas plus de 4 nageuses dans un même atelier (espace)
- Une grille d'aide à l'observation pour retour à la nageuse et/ ou entraîneur est proposée. (Cette grille figure dans l'appli Narval et dans les feuilles de jugements du socle).
  - Qualité de l'exécution
  - Variété gestuelle
  - Utilisation de l'espace
  - Interprétation musicale
  - Communication / expression
- Toutefois, d'autres outils d'observation peuvent être créés, le but étant d'enrichir les comportements

# Gestion des Musiques

- Séquence tirée au sort d'environ 1 minute, 1'30 quelque soit le cycle.
- Ecoute environ 10 minutes avant le passage

## Saison 2008/2009

- Banque de musique créée pour le programme poussines et la Coupe minime des régions, complétée par de nouvelles séquences
- Nouvelles séquences : 141 séquences classées en musique "classiques" (40), musiques "variées" (40), "Monde"(17), Film "(44) + 72 *séquences poussines*
- Télécharger les séquences sur le site FFN. (pour télécharger, lancer le dossier comme pour l'ouvrir et l'enregistrer ensuite sur votre disque dur, puis lire les séquences une fois chargées sur votre ordinateur)  
<http://www.jmcollet.fr/impronat>
- Liberté de prendre d'autres musiques mais celles proposées sont déjà coupées et agencées avec un début et une fin.

# [ Ecoute musicale ]

---

- La durée de l'écoute doit être d'environ 5' et doit permettre à la nageuse d'écouter la séquence musicale au moins 3 fois, afin qu'elle puisse se projeter dans un état, un personnage etc.. en bref le temps de mobiliser l'imaginaire.

## Evaluation de l'épreuve « improvisation »

- Epreuve à « vivre » : Pas de classement, mais des repères pour évoluer
- Utilisation possible de la grille d'observation proposée pour retour à la nageuse/entraîneur

# Organisation

Un tournoi d'improvisation est préconisé.

Afin de favoriser l'engagement des nageuses dans les match d'improvisation, il est conseillé l'organisation suivante :

- Pointer les participantes et procéder au tirage au sort des 2 nageuses qui se rencontreront dans le match une contre l'autre.
- Tirage des matchs : Préparer des pochettes contenant les nageuses de chaque club participant, prendre une nageuse dans un club et une d'un autre club, ainsi ce tirage au sort permet la rencontre de nageuses de clubs différents.
- Noter les nageuses sur la feuille de match
- Chaque doublette tire ensuite sa musique au sort (un N° de séquence dans une pochette)

# Organisation suite...

Organisation des écoutes musicales pour match d'impro :

- Organiser 3 postes d'écoutes proches du bassin pour faciliter l'enchaînement rapide des matchs, pour chacun d'eux :
  - une copie du CD audio donné à la sono
  - Un lecteur audio (MP3 ou Walkman) alimenté sur batteries + mini baffles (sur batterie également), ou paires d'écouteurs walkman (afin de ne pas gêner les autres nageuses qui écoutent à proximité)
  - 2 personnes à la gestion des écoutes musicales ( rôle de délégués aux nageuses), qui confirment aux nageuses et à la sono le N°de séquence de chaque match, dirigent la nageuse vers le poste d'écoute et sa nouvelle adversaire.

# Organisation suite...

- 1 personne à la sono
- 1 personne au micro qui anime et présente les nageuses de chaque match.
- 2 personnes au secrétariat qui gèrent sur la feuilles de match (les perdantes et les gagnantes)
- 3 personnes qui décident de la gagnante du match et donnent à la personne au micro le nom de la nageuse
- 2 ou 3 juges qui observent pour retour à la nageuse/ entraîneur
- Une personne qui film pour exploitation des images / formations...
- Prévoir match de consolante pour les perdantes du 1er tour afin qu'elles nagent 2 fois (match par 4 par exemple). Ce match placé en milieu de tournoi permet aux nageuses qui poursuivent le jeu de récupérer.

# Les outils de l'entraîneur

- Le DVD programme Poussines
- La banque de séquences musicales
- L'article d'Anne Capron, paru dans la revue de l'INSEP : « Entraînement à la créativité : l'improvisation en natation synchronisée »
- Son imagination : l'entraîneur doit lui aussi improviser des situations, rechercher des thématiques, varier les musiques, s'intéresser aux autres disciplines artistiques...



**FIN**



Colloque National Natation Synchronisée  
4-5 octobre 2008  
Nouveaux programmes

# Epreuves de propulsion des cycles 1 et 2

# [ Logique de l'épreuve ]

- En Acquisition et en Développement :
  - 2 types de parcours : « technique » et « ballet »
- Parcours techniques : déplacements de base
- Liaison avec l'ENF = même parcours Pass'Compétition et Cycle 1 « ballet », avec des exigences supérieures
- Base de parcours ballet pour le Cycle 2 (Dvlpt et Formation) : Le parcours Eval Jeune.

# Objectifs de l'épreuve de propulsion

- Découvrir toutes les techniques de propulsions simultanées et alternatives
- Développer l'efficacité des appuis en Figures Imposées comme en Ballet
- Acquérir des techniques de ballet de base
  - Prise de carpé,
  - Allongé ballet leg,
  - Poussées rétro...

# [ Tenue des épreuves ]

---

- Pour les parcours en acquisition:
  - Maillot Noir, bonnet blanc, lunettes autorisées
- Pour le parcours Technique Développement :
  - Idem, lunettes autorisées
- Pour les parcours Ballet Cycle 2 :
  - Idem, sans lunettes

# Contenus

- Acquisition et développement :
  - une partie « propulsion-ballet » :  
réalisation d'un parcours en musique
  - une partie « propulsion-technique » :  
1 des 2 parcours (déplacements de base) tiré  
au sort avant la compétition (72h avant)
  
- Formation : l'ex-parcours éval jeune pour la  
saison 2008/2009

# **Compétences visées en fin de socle**

Acquisition et efficacité de toutes les propulsions nécessaires aux Figures Imposées et à l'exécution de ballets, avec des contraintes de hauteur, de vitesse et de qualité d'exécution.



# PROGRAMME ACQUISITION

# Programme acquisition

Epreuve propulsion « ballet », sur la base du Pass'Compétition : 2 exigences en plus

## Rappel du Principe du Pass'Compet :

- Parcours semi- libre en musique
- 11 tâches à réaliser (4 en plus que le Pass'Sport de l'eau)
- Transitions libres, en cohérence avec la spécificité de la discipline
- Durée de 2'30 au maximum

# Programme Acquisition

## Propulsion ballet

### Les 11 tâches du Pass'Compet :

1. Présentation hors de l'eau
2. Entrée à l'eau
3. Rotation longitudinale (ventre/dos)
4. (sans transition) Rotation arrière
5. Elever un bras le plus haut possible
6. Se déplacer (en rétro) avec un mouvement expressif
7. Lever la jambe gauche le plus haut possible
8. Lever la jambe droite le plus haut possible
9. Déplacement dorsal par la tête (environ 5 m)
10. Se renverser vers la verticale, à partir d'un carpé ou d'un cambré
11. Salut

# Programme Acquisition

## Propulsion Ballet

### Les 2 exigences en plus du Pass' Compet :

- 5 propulsions différentes à introduire dans le parcours (voir DVD)
- Distance à respecter = 37,50m

# Programme acquisition

## Propulsion Ballet

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « ballet »

# Programme Acquisition

## Propulsion Ballet

### Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 5 / 10
  - Respect des 11 tâches dans l'ordre
  - Qualité d'exécution de l'ensemble du parcours
- Note Fondamentale : obtenir 5 / 10
  - 3 conditions :
    - Les 5 propulsions
    - La distance 37,50m
    - Durée de 2'30 maximum

# Programme Acquisition

## Propulsion Ballet

### Note Fondamentale :

- **0 à 4,9 = objectifs minimums recherchés non atteints** (non respect des 3 conditions décrite ci-dessous).
- **5 = objectifs minimums atteints**, c'est à dire satisfaire aux 3 conditions définies ci-dessus.
- **5,1 à 10 = objectifs atteints et avec possibilité d'optimiser jusqu'au 10**

Modulation de la note grâce aux critères suivants : distance supérieure à 37,50m, relation à la musique, exécution des tâches, richesse et originalité des propulsions, des transitions, hauteur, communication, précision des techniques utilisées.

# Programme acquisition

## Propulsion Technique

### Epreuve propulsion « technique » :

- 2 parcours de 50m comprenant 4 déplacements

#### Parcours 1 :

- 12m50 canoë / **12m50 rétro** / 12m50 torpille ventrale simultanée par la tête / **12m50 godille par les pieds**

#### Parcours 2 :

- 12m50 moulin à eau / **12m50 torpille dorsale par les pieds** / 12m50 torpille dorsale par la tête / **12m50 godille par la tête**

# Programme acquisition

## Propulsion Technique

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « technique »

# Programme Acquisition

## Propulsion Technique

### Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 5 / 10
- Note Fondamentale : obtenir 5 / 10
  - Rétro : dos droit, empilement vertical, hauteur minimum (épaules)
  - Godilles tête et pieds, Torpille pieds :
    - Pieds/hanches/tête en surface
    - Jambes serrées en extension



# PROGRAMME DEVELOPPEMENT

# Programme développement

## Epreuve propulsion « ballet » :

- Adaptation de l'ex-parcours éval jeune, ne retenant que les propulsions.
- Ce parcours est une étape de préparation pour le parcours « formation ».

## Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : 5,5 / 10  
Note Fondamentale : 5,5 / 10
- *2 versions de jugement pour la NF: 1 version tirée au sort 72h avant la compétition.*
- *4 tâches fondamentales par version + 2 conditions de distance*

# [ Programme développement ]

---

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « ballet »

Tâches fondamentales

# Programme Développement

## Propulsion Ballet

**Note Fondamentale : 4 tâches par version de jugement + 2 conditions de distance :**

- Toucher le mur au 1er 25M, et Parcourir minimum 18,75 sur la 2ème longueur (bande rouge placée au  $\frac{3}{4}$  de bassin)

- **Version A :**

- 1- Poussée rétro
- 2- Verticale jambe pliée, de la 2ème figure
- 3- Rassemblé en verticale, de la 3ème figure
- 4- Poussée barracuda

- **Version B :**

- 1- Balloon, de la 2ème figure
- 2- Flamant rose de la 3ème figure
- 3- Position dorsale et montée ballet leg
- 4- Verticale de fin (5ème figure)

# [ Programme développement ]

## Epreuve propulsion « technique » :

- 2 parcours de 25m comprenant 2 déplacements

### Parcours 1 :

- **25m Ballet leg tenu : 12,50m BL jambe droite par les pieds / 12,50m BL jambe gauche par la tête.**

### Parcours 2 :

- **25m rétro : 12m50 rétro latéral 2 bras à la verticale / 12m50 en rétro latéral simple**

# [ Programme développement ]

---

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « technique »

# Programme Développement

## Propulsion Technique

### Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 5,5 / 10
- Note Fondamentale : obtenir 5,5 / 10
  - Ballet leg tenu : jambe verticale et tendue et Hauteur minimum (genou hors de l'eau)
  - Rétro : dos droit, empilement vertical, hauteur minimum sur 12,50m (mi-épaules)



# PROGRAMME FORMATION

# Programme Formation

## 1 seule épreuve de propulsion :

Ex-parcours éval jeune

## Evaluation : 3 juges NG + 2 juges de contrôle + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 6 / 10  
Note Fondamentale : obtenir 6 / 10
- *2 versions de jugement : 1 seule tirée au sort  
72h avant la compétition.*
- *6 tâches fondamentales par version*

# Programme Formation

- **6 tâches cibles** par version de jugement / la totalité des tâches qui composent le parcours
- **Version A (en gris tâches commune VA et VB)**
  - **Poussée barracuda**
  - **1ère sortie rétro**
  - **Hauteur de la 2ème poussée rétro :**
  - **Hauteur de verticale/ spire**
  - **Hauteur ballet leg + double ballet leg:**
  - **Vrille de la verticale de fin**
- **Version B**
  - **Poussée barracuda**
  - **Position jambe pliée de la figure + le  $\frac{1}{4}$**
  - **Hauteur de la 2ème poussée rétro :**
  - **Hauteur de verticale/ spire**
  - **Hauteur bras « couronne »**
  - **Vrille de la verticale de fin**

# Programme formation

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion

Tâches fondamentales



**Merci pour votre attention**