

PROGRAMME FORMATION

EPREUVE PROPULSION « BALLET »

Logique : développer et perfectionner les qualités de propulsions selon les exigences d'un ballet. Le parcours est à réaliser sur un aller/retour (en bassin de 25m). Support musical et chorégraphique de l'ex parcours « Evaluation des jeunes 2007 et 2008 ».

Evaluation :

Note globale : Avoir 6/10 de moyenne

Note fondamentale : Avoir 6/10 sur chaque tâche

Jury:

1 jury global : 3 juges minimum

1 jury fondamental: 3 juges minimum

Note Globale :

- Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6 pts.
- Note sur les critères d'exécution :
- Rappel du descriptif des critères d'exécution :
 - **Efficacité des propulsions** : Maximum de glisse en rétro, dans les « kicks », en torpille, en battements côté, dans tous les mouvements de transition (allongé ballet leg, prises de position carpée, avancée après un groupé/pivoté). Attention la sortie promenade doit être évaluée comme dans les programmes techniques : elle doit rester sur place jusqu'à la position cambrée de surface, puis la tête prend la place des hanches.
 - **Etirement général** : Etirement tout au long du parcours, de la tête aux pieds, jusqu'au bout des doigts, étirement des genoux et pointes de pieds, port de tête, port de bras, recherche de placements esthétiques. Ligne de jambe, ligne de corps.
 - **Hauteur générale** : Sur l'ensemble du parcours, dans les mouvements de bras : battements, rétro, poussée rétro. La hauteur demandée doit être **respectée** avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon. La hauteur doit également être respectée dans les figures. Pour les figures « 1 jambe » : flamant rose, verticale jambe pliée, ballet leg ; la hauteur de référence est le maillot en surface. La hauteur doit être respectée dans toutes les transitions (battements côté, allongé ballet- leg, prises de position carpée...).
 - **Précision des positions** : Conformité aux règlements FINA.
 - **Energie - Tonicité** : Contrôle des mouvements et respect de la description dans la vitesse d'exécution des mouvements. La note devra prendre en compte les 2 critères (une nageuse peut être très dynamique avec peu de tenue du corps et vice versa). Ce critère est étroitement lié au respect des positions. La « bonne » énergie est associée au contrôle précis des mouvements, du point de départ au point d'arrivée avec tenue du corps.
 - **Manière de se présenter, relation juges / spectateurs.**
 - **Respect du parcours** : le jury de contrôle de « pénalité(s) » est supprimé au profit d'une recherche d'adéquation optimum entre la chorégraphie et la musique (comptes). La relation musique/mouvement est donc évaluée dans la note globale. Ainsi, un arrêt prolongé, un oubli d'éléments majeurs, des

problèmes de synchronisation avec la musique (imprécision du début à la fin, décalages importants), ne devront pas permettre l'obtention d'une note égale ou supérieure à 6/10.

Note Fondamentale :

- Chaque tâche est notée sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6 pts par tâche.
 - o 0 à 5,9 = niveau atteint inférieur à l'objectif minimum recherché
 - o 6 = objectif minimum recherché atteint
 - o 6,1 à 10 = objectif recherché atteint avec possibilité d'optimiser la performance jusqu'à parfait (=10)
 - o *Exemple sur la tâche n°1 de la version A :*
 - *Si la hauteur minimum indiquée n'est pas atteinte, la note sera comprise entre 0 et 5,9 points. Si la hauteur est très proche, la note sera alors = 5,8/5,9 points. Si aucune action de poussée barracuda n'est effectuée, la note sera alors de 0 point.*
 - *Si la hauteur du « bas du dos au dessus de la surface » est tout juste atteinte, la note sera alors de 6 points.*
 - *Si la hauteur est supérieure au niveau demandé, alors elle pourra être comprise progressivement entre 6,1 et 10 points (10 étant le maximum, donc représentant l'excellence).*
- Les juges devront connaître les temps chorégraphiques (comptes) associés aux tâches qu'ils ont à évaluer et qui sont définis ci-dessous.
- 2 versions de jugement sont proposées (Version A et Version B).
- **une version sera tirée au sort 15 jours au plus tard avant le début de l'épreuve.**
- et fera l'objet des 6 tâches et critères à évaluer sur le parcours.
- **6 tâches fondamentales par version : (Surlignées en gris, les tâches communes aux deux versions).**

Version A

1. **Poussée barracuda** : à 1 et 2 (comptes) hauteur minimum bas du dos hors de l'eau (=haut des fesses)
2. **1ère sortie rétro** : de 1 à 8, dès la sortie, mi-poitrine dehors
3. **Hauteur de la 2ème poussée rétro** : 1 et 2, mi-fesses dehors (observer la nageuse de dos *donc position du jury du coté adapté*)
4. **Hauteur de verticale/ spire** : de 5 à 7, verticalité et fesses proches de la surface sur la 1^{ère} verticale et supérieur à $\frac{3}{4}$ de cuisses sur la 2^{ème} (spire)
5. **Hauteur ballet leg + double ballet leg**:
 - 1 et 2, hanches en surface en dorsale
 - 3 et 4, cuisse de la jambe horizontale en surface sur voilier et ballet leg
 - De 5 (ballet leg) à 8 (double ballet leg), mi- cuisse dehors minimum
6. **Vrille de la verticale de fin** : 1 tour rapide hauteur mi-genoux minimum puis vrille continue selon descriptif FINA (2x8 pour le tour et la vrille : ce rythme est préconisé mais n'entraînera pas de pénalité).

Version B

1. **Poussée barracuda** : à 1 et 2 hauteur minimum bas du dos hors de l'eau (=haut des fesses)
2. **Position jambe pliée de la figure + le $\frac{1}{4}$ de tour** : de 1 à 4, hauteur fesses dehors et verticalité
3. **Hauteur de la 2ème poussée rétro** : 1 et 2, mi-fesses dehors (observer la nageuse de dos *donc position du jury du coté adapté*)
4. **Hauteur de verticale/ spire** : de 5 à 7, verticalité et fesses proches de la surface sur la 1^{ère} verticale et supérieur à $\frac{3}{4}$ de cuisses sur la 2^{ème} (spire)

5. **Hauteur bras « couronne »** : depuis les bras « couronne » à 7 en surface jusqu'au 2 du maintien de bras « couronne » = hauteur aisselles dehors et étirement
6. **Vrille de la verticale de fin** : 1 tour rapide hauteur mi-genoux minimum puis vrille continue selon descriptif FINA (2x8 pour le tour et la vrille : ce rythme est préconisé mais n'entraînera pas de pénalité).

Tenue exigée des nageuses: sans lunette et tenue libre (maillot de ballet/coiffe ou bonnet blanc; ou maillot noir/bonnet blanc ou coiffe).

Descriptif :

Descriptif		Eléments Version A	Eléments Version B	Consignes de travail
Bord	BORD : libre 4* 8 temps			Bord créé en rapport avec le thème de la musique
	1 Plongeon			
	2 à 8 Glisser sous l'eau			
1^{ère} PARTIE - 1^{ère} musique - 1^{ère} longueur				
1^{ère} FIGURE				
	1 Traction des bras en se retournant sur le dos			
	234 Glisser			
	5 Plier les jambes pour arriver en « cochon pendu » sous l'eau			Fesses proches des pieds
	678 Remonter les tibias à la surface			
	1 Verticale le plus haut possible, en réalisant un « balloon »			« Balloon » : poussée puissante des bras
	2 Rester			
	3 Poser en carpé			
	45678 Glisser en se replaçant sur le ventre			
1^{er} BRAS				
	1 Glisser les jambes sous le corps pour préparer une poussée rétro			Toujours en glissant vers l'arrière. LA TETE REGARDE TOUJOURS LE FOND DU BASSIN
	234 Préparation de poussée rétro			
	5 Poussée rétro (en déroulant le dos)			Poussée la plus haute possible, tête étirée, dos droit, épaules basses
	6 Rester			
	78 Commencer à descendre			
	1 Couler, en se tirant vers le fond			
	2345678 Se placer en position carpé arrière			
2^e FIGURE				
	1234567 Préparation de la poussée Barracuda			Corps le plus fermé possible
	8 Sortie des pieds			
	12 Poussée Barracuda	1. Poussée barracuda : A 1 et 2 hauteur minimum bas du dos		Chercher la hauteur maximale (référence : taille, voire poitrine dehors)

		hors de l'eau (=haut des fesses).	
34 Rester			
5 Petite ouverture jambe gauche devant			L'OUVERTURE JAMBE GAUCHE SE FAIT DANS LA DESCENTE DU BARRACUDA.
6 Rester			
7 Réaliser $\frac{1}{4}$ de tour, en refermant les jambes, arrivée aux chevilles			
8 Rester			
1234 Rester			
5678 Monter en verticale en pliant la jambe droite			
1 Arrivée au maximum de hauteur en verticale jambe droite pliée		2. Position jambe pliée de la figure + le $\frac{1}{4}$: De 1 à 4, hauteur fesses dehors et verticalité.	Référence : maillot dehors
2 Rester			
345 Réaliser $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche			Rester maillot dehors sur le $\frac{1}{4}$ de tour
678 Rester			
1 Verticale			Travail en « isolation » : le corps ne bouge pas (alignement tête/hanches /pied), seule la jambe qui se tend et se plie travaille de manière dynamique. La hauteur doit être maximale.
2 Rester			
3 Revenir en verticale jambe droite pliée			
4 Rester			
5 Verticale			
6 Rester			
7 Revenir en verticale jambe droite pliée			
8 Rester			
1 Poser en position cambrée de surface jambe pliée			Cuisse verticale, maximum de hauteur (référence : cuisse gauche en surface)
234 Rester			
5 Rassembler la jambe droite en position cambrée de surface			Hanches à la surface
678 Sortie dorsale cambrée			
1 Sortie de la tête			Veiller à la hauteur et l'étirement du corps en surface - Torpille rapide
2345678 Glisser en torpille par les pieds			
1 Plier la jambe droite sur le côté droit, en surface			
2 Rester			
3 Tendre la jambe droite sur le côté en surface, le plus proche possible du buste			
45678 Rester dans cette position, en continuant à glisser			
1234 Descendre le corps pour se placer en grand écart			Bien replacer le buste à la verticale
5 Arrivée en grand écart droit			Référence : écart à la surface
678 Rester			Continuer l'étirement

	1 Position château jambe droite			
	2 Rester			
	3 Poser en position cambrée de surface			
	45678 Glisser en torpille			La sortie de la tête n'a pas de compte précis, elle se fait dans le mouvement
	1 Enfoncer les pieds			
	234 Continuer d'enfoncer les jambes, les hanches, le buste en un mouvement d' « ondulation »			
	5 Enfoncer la tête, sur la fin du mouvement			
	678 Rester sous l'eau, en préparant la sortie - bras gauche plié devant soi			
	2e BRAS			
	1 Sortie rétro, épaules dans la diagonale gauche, bras gauche se tend, tête légèrement penchée dans l'oblique droite - Avancer dans la diagonale droite	2. 1ère sortie rétro : De 1 à 8, dès la sortie, mi-poitrine dehors		Tirer sur les extrémités dans les obliques : tête à droite et bras à gauche
	234 Rester, en maintenant l'étirement			
	5678 Plier le bras gauche par le coude, en le coulant progressivement pour l'emmenner vers l'épaule droite, la tête et le buste tirent dans l'oblique gauche. LA MAIN GAUCHE RESTE A LA SURFACE			C'est le coude qui engage le mouvement
	1234 Ramener la tête dans l'oblique droite, le bras gauche repasse devant, rond, puis se tend à la surface			
	5 ¼ de tour du buste à gauche, en réalisant une « poussette » le bras gauche se lève au dessus de la tête, bras rond - le corps est toujours en diagonale			« Poussette » : poussée, référence : taille
	6 Rester			
	7 Couler en glissant sur le dos, le bras gauche reste rond et coule derrière la tête			
	8 Sous l'eau			
	1 Se retourner sur le ventre VERS LA GAUCHE, en réalisant un ciseau, et en replaçant les bras devant, toujours en avançant dans la diagonale droite			
	234 Glisser sous l'eau			
	5678 Préparation de poussée rétro, face à la largeur (1/8 de tour à droite)			
	1 Poussée rétro face à la largeur	3. Hauteur de la 2ème poussée rétro : 1 et 2, mi-fesses dehors (observer la nageuse de dos donc position du jury du côté adapté)		Référence : maillot dehors
	2 Rester			
	3 Placer le bras droit, rond, au dessus de la tête, placer le bras gauche, rond, à l'horizontal et dans l'oblique gauche LA TÊTE REGARDE LA MAIN GAUCHE			
	45678 Couler en laissant la main DROITE en surface			

	1234 Sortir en s'allongeant sur la gauche, et en passant le bras droit rond à la surface,			Avancer le plus possible, avec un ciseau puissant
	5 Arrivée en position costale, le bras droit se tend pour se placer près du buste (le bras droit étant placé dans le prolongement du corps)			
	678 Battements côté			
	1 « Vague » avec le bras droit : le mouvement part du coude, et lève le bras rond			C'est le coude qui engage le mouvement : travail des articulations épaule /coude /poignet - Voir vidéo
	2 Le coude redescend, le mouvement reste souple dans l'épaule et le poignet			
	3 Idem 1, en montant un peu plus haut			
	4 Idem 2, en restant un peu plus haut			
	56 Idem 1 en se plaçant sur le dos, en continuant le mouvement du bras droit qui va venir se placer dans l'eau			
	78 Arrivée sur le dos, en sortant le bras gauche près de la hanche, paume vers le ciel			
	1 Enrouler le bras gauche, en réalisant $\frac{3}{4}$ de tour sur le ventre			
	234 Arrivée face au mur, les jambes sous le corps			
	5 Placer le haut du corps, oreille droite dans l'eau, sur le côté droit			
	678 Rester			
	12 Se relever en rétro, face à la largeur, en montant le plus haut possible			
	3 Etirement en rétro, le plus haut possible			Référence : taille
	45 Se coucher sur le côté gauche, en avançant			
	678 Glisser en battements			
	3^e FIGURE			
	1 Passage du bras droit juste au dessus de la surface en arriver en position ventrale, bras droit dans le prolongement du corps, bras gauche près de la hanche			
	234 Glisser			
	5 Prise de carpi, en tirant sur le bras droit			
	678 Rester			Tirer sur les jambes en surface, en restant surplace
	1 Plier la jambe gauche, talon sur les fesses			
	2 Changer de jambe (jambe droite pliée)			Les genoux restent bien collés
	3 Changer de jambe (jambe gauche pliée)			
	4 Rester			
	5 Lancer la jambe droite, pliée/tendue, à l'oblique arrière, la jambe gauche se tend à la surface			
	678 RESTER			Mouvement d'ouverture de hanche : sur le lancer de jambe, avoir l'impression de pousser, un maximum d'amplitude est demandé en arrière et sur le côté (pour le retour de la jambe droite)

	12345 Ramener la jambe droite près de la jambe gauche, en réalisant un grand rond à l'extérieur, avec 3/4 de tour sur le mouvement			
	6 RESTER en carpé			
	7 Plier les 2 jambes, talons sur les fesses (« cochon pendu »), en les passant sur le côté gauche			
	8 1234 Rester			
	5 Tendre les jambes à la verticale, en réalisant un « balloon »	4. Hauteur de verticale/ spire : De 5 à 7, verticalité et fesses proches de la surface sur la 1 ^{ère} verticale et supérieur à $\frac{3}{4}$ de cuisses sur la 2 ^{ème} (spire)	Garder sa hauteur	
	6 Rester			
	7 $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche			
	81234 Descente verticale jusqu'aux chevilles			
2^e musique				
	1 Petite ouverture jambe droite, en pliant gauche, avec 1/8 de tour à gauche et en coulant			
	234 Groupé / pivoté			
2^e PARTIE - 2^e longueur				
	5 Ciseau pour avancer (retour)			Bien avancer sous l'eau
	6 Traction de bras			
	78 Préparation de sortie rétro			
3^e BRAS				
	1 Sortie « kick » côté droit, avec ciseau de jambe et bras sur les côtés, tête légèrement penchée à droite (oblique 45°)			Le buste reste bien droit, les jambes sont placées sur la gauche, pour une meilleure efficacité des ciseaux. Chercher à bien avancer sur les 1 et 3.
	2 Ramener les jambes et les bras, même tête			
	3 Ciseau de jambes, bras sur les côtés, même tête			
	4 Ramener le bras gauche, rond devant soi, en effectuant un $\frac{1}{4}$ de tour. TETE COUCHEE SUR L'EAU A DROITE			PENSER A METTRE DU POIDS DANS LES FESSES SUR CE MOUVEMENT
	56 Lever le bras gauche à la verticale, et en couchant sa tête dans l'eau. MOUVEMENT QUI PART DU POIGNET, TETE EN ARRIERE TOUJOURS DANS L'EAU			
	7 Se redresser, dans la diagonale droite (effectuer 1/8 de tour à droite) en posant ses bras en rond, à la surface devant soi (les doigts se touchent)		5. Hauteur bras « couronne » : Depuis les bras couronne à 7 en surface jusqu'au 2 du maintien de bras « couronne » = Hauteur aisselles dehors et	Tête très étirée, épaules basses, hauteur maximum recherchée
	8 Rester			
	1 Lever les bras, en les passant sur les côtés, arrivée bras ronds sur les côtés, les doigts se touchent au-dessus de la tête (« Bras couronne »), accent de la tête vers le haut			
	2 Rester			

			étirement.	
	345 Ouvrir les bras en réalisant 3/8 de tour VERS LA GAUCHE (1/8 et 1/4 tour pour se retrouver face à la largeur, les bras se posant sur les côtés, la tête se couche dans l'eau (oreille droite dans l'eau)			CHERCHER A AUGMENTER L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT SUR CE POSE
	6 Rester			
	7 Ciseau et traction du bras droit pour s'allonger sur le dos			
	8 Etirement du corps à la surface			
	12 Glisse en godille tête	5. Hauteur ballet leg + double ballet leg: - 1 et 2, hanches en surface en dorsale. - 3 et 4, cuisse de la jambe horizontale en surface sur voilier et ballet leg - De 5 (ballet leg) à 8 (double ballet leg), mi cuisses dehors minimum.		Avancer au maximum
	3 Voilier droit			
	4 Ballet leg droit			
	56 Avancer en ballet leg			Hauteur maximum recherchée sur tous les ballets legs
	7 Flamenco droit			
	8 Double ballet leg			
	12 Bascule vers l'avant, en restant bien fermée (buste / jambes), en plaçant la tête sur la droite			LES EPAULES SONT A LA SURFACE
	3 Préparation du bras droit à la surface devant soi			
	4 Rester			
	5 Lancer son bras et sa tête en arrière, pour réaliser un « départ cambré »			Le mouvement doit partir de la tête et du dos, et non des jambes
	6 Continuer le mouvement			
	7 Jeter sa jambe « pliée/tendue » dans l'oblique (45° par rapport à la surface)			
	8 S'enfoncer en glissant			
4^e FIGURE				
	123456 Préparation de poussée sous l'eau			Corps le plus fermé possible
	7 Sortie des pieds			
	8 Poussée (déroulé)			Hauteur maximum souhaitée
	1 Ouvrir les jambes en écart			Ecart symétrique, le plus plat possible
	2 Reprendre une verticale			Maintenir une hauteur maximum
	34 Descente verticale jusqu'au chevilles			
	5 Spire vers la gauche, en coulant			
	6 Rester en verticale sous l'eau			
	78 Groupé / pivoté			

	1 ciseau de jambes			Avancer sous l'eau au maximum
	2 Glisser			
	3 Traction des bras			
	4 Glisser			
	5 Préparation de poussée rétro, en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour à droite (face à la largeur)			
4^e BRAS				
	6 Rester			
	7 Poussée rétro			Hauteur maximum
	8 Se coucher sur le côté gauche, tête à droite, QUI REGARDE LE PLAFOND pour couler			
	12 Continuer le mouvement			
5^e FIGURE				
	3456 Préparation en « cochon pendu », tibias à la surface			
	7 Tendre les jambes en verticale			Hauteur verticale maximum
	8 Rester			Attention, sur la vidéo la nageuse se place en verticale à 8 (éléments en détails à 7)
Attention MODIFICATION	2*8 temps pour réaliser 1 tour rapide au dessus des genoux puis vrille continue (selon descriptif FINA)	6. Vrille de la verticale de fin : $\frac{1}{2}$ \ddagger tour rapide hauteur mi-genoux minimum puis vrille continue selon descriptif FINA (= vrille de 720°) (2x8 pour le tour et la vrille : ce rythme est préconisé mais n'entraînera pas de pénalité).		Attention : la vitesse de réalisation du tour doit permettre le meilleur compromis entre UN MAINTIEN CONTRÔLE ET FLUIDE du tour et la hauteur EXIGEE de MI-GENOUX au dessus de la surface. Ensuite, la vrille est « rapide » : trouver le bon compromis entre vitesse et régularité dans la descente de la hauteur. Une vrille descendante avec une rotation rapide de 720°, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.
	Fin de la musique : IMMERSION DES ORTEILS, GROUPE PIVOTE			Réaliser un Groupé Pivoté en fin de vrille.
Bras de fin	Sortie bras droit face à la largeur, côté libre			