

WEBINAIRE NATIONAL - NATATION ARTISTIQUE





PRÉAMBULE



- MAITRISER LES BASES
- POSSEDER LES BONS OUTILS DE REFERENCES :
S'organiser soit sous forme papier soit sous forme digitale avec stabylo, post-it et repères pour mieux apprivoiser les textes et tableaux.
Le site de la FFN vous proposera des dossiers (en cours) et les traductions dès que possible. Veuillez noter que certains termes en anglais seront obligatoires en raison du codage.
- LE SITE DE LA FINA : <https://learning.fina.org/coaches-officials-artisticswimming/>



CONSEILS

- STEP BY STEP
- TRAVAILLER EN ALTERNANCE (piscine docs)
- POSER DES QUESTIONS
- APPRENDRE LE LEXIQUE ET UTILISER LES BONS MOTS. PRECISION !
- S'EXERCER PATIEMMENT



DÉFINITIONS

- **HYBRID (HY)** : Une « Hybrid » est définie comme une combinaison de 2 mouvements et plus exécutée avec les jambes et une apnée intentionnelle et la tête sous le niveau des hanches. La tête est sur la ligne verticale ou se rapprochant de la verticale.
- **Transition (Tr)** : Une Transition est définie comme une combinaison de 1 à 2 mouvements de jambes avec une apnée relative. La tête est éloignée de la ligne verticale et sur la ligne horizontale ou très proche de l'horizontale.
- Sont considérés comme transitions tous les mouvements de bras, les poussées «rétropédalages» (boosts), les moyens de propulsion, les acrobaties en paires (sauf dans les duos et duos mixtes), les effets de flottaisons (sauf sous format hybrid), les acrobaties à deux ou à trois.
- **Exceptions** : Dans un ballet acrobatique, les figures sont libres et dans un programme technique, les mouvements rajoutés sans respiration avant ou après un Technical Required Element (TRE) ne sont pas comptabilisés.

DÉFINITIONS

- 2 mouvements ou plus pour une Hybrid. Ce chiffre est atteint très vite car par exemple il faut compter un ballet leg comme le mouvement N°1. Par contre une combinaison de ballet leg lorsque le nageur(se) reste à la surface n'est pas comptabilisée comme une hybrid.
- Attention : Il ne faut pas prendre de risque d'avoir une Hybrid comptabilisée en plus sous peine de non respect de l'Appendix 3 (contenu du « set numbers » d'Elements (EL) pour chaque ballet) et d'une pénalité de 2 points.
- **TOUT VA BIEN ! ON RESPIRE ! EN FRANCE, C'EST PROGRESSIF !**



- Conseils : En cas de doute pour ne prendre aucun risque, il est préférable d'accrocher la transition à une hybrid sans respirer.

DÉFINITIONS

HYBRID VERSUS TRANSITION

REGARDONS ENSEMBLE



<https://vimeo.com/763077398/0fb6c57995>

LE GARANT DE L'ÉQUITÉ SPORTIVE EN NATATION ARTISTIQUE

APPENDIX 3 : TEMPS ET CONTENU PRÉCIS POUR CHAQUE BALLET. Même nombre d'Elements (EL)

EL = HYBRID (HY), TECHNICAL REQUIRED ELEMENT (TRE), ACROBATIC (ACRO), PAIR ACROBATIC (P ACRO). En fonction de la nature du ballet et la catégorie d'âge, ce ne sont pas les mêmes contenus.

COMPARER CE QUI EST COMPARABLE !!!





Pre-determined number of Elements (Appendix III of draft rules)

Youth (13-15)	Time (+/- 5 sec)	Total Elements	Summary
Solo Free	2:00	6	Total of 6 Free Hybrids
Duet Free	2:30	7	Total of 6 Free Hybrids and 1 Pair Acrobatics
Mixed Duet Free	2:30	7	Total of 6 Free Hybrids (one of them must be a connected hybrid) and 1 Pair Acrobatic Additional required "movements" for Free Mixed Duet: #1. Two (2) connected surface movements with travel,
Team Free	3:00	9	Total of 6 Free Hybrids and 3 Team Acrobatics (safety limit TBD). Required components (in any of the 6 hybrids): one (1) thrusting action and one (1) 720° rotation (R3), both performed fully synchronised
Youth Combo	3:00	9	4 Acrobatics (limits for athlete safety) + Free Transitions + ONLY 1 x Solo Hybrid, 1 x Duet Hybrid, 3 x Team Hybrid
12U	Time (+/- 5 sec)	Total Elements	Summary
Solo Free	2:00	5	Total of 5 Free Hybrids
Duet Free	2:30	6	Total of 5 Free Hybrids and 1 Pair Acrobatics
Mixed Duet Free	2:30	6	Total of 5 Free Hybrids (one of them must be a connected hybrid) and 1 Pair acrobatic Additional required "movements" for Free Mixed Duet: #1. Two (2) connected surface movements
Team Free	3:00	9	Total of 6 Free Hybrids and 3 Team Acrobatics (safety limit TBD)
12U Combo	3:00	8	3 Acrobatics (limits for athlete safety) + Free Transitions + ONLY 1 x Solo Hybrid, 1 x Duet Hybrid, 3 x Team Hybrid

LES DOCUMENTS INCONTOURNABLES

➤ LE GUIDE POUR L'APPLICATION DES DIFFICULTES DECLAREES
INTRODUCTOR GUIDE FOR THE APPLICATION OF DECLARED DIFFICULTY
Version 3.2 02 septembre 2022.

Construction de son hybride au choix avec les différentes propositions de niveaux.
(Cf tableau récapitulatif en fin de guide des hybrids)

➤ LA CLASSIFICATION ET DEGRES DE DIFFICULTES DES MOUVEMENTS ACROBATIQUES
THE CLASSIFICATION AND DEGREES OF DIFFICULTY OF ACROBATIC MOVEMENT IN
SWIMMING

Version 30 septembre 2022

Catalogue de choix d'acrobaties et possibilités d'agrémenter avec positions,
rotations et bonus.



LES FAMILLES D'HYBRIDS

- **THRUSTS (T)** Poussées Barracuda - 9 niveaux de difficultés de 0.15 à 0.65
- Cette famille inclut les variations des THRUSTS (comme défini dans l'Appendix 1 des mouvements de base)
- Exemple T1 : THRUST avec « crashing »
- Exemple T8 : THRUST avec souplesse suivi par une rotation de vrille 720° et plus

REGARDONS ENSEMBLE

<https://vimeo.com/642471073/716a29df4b>



LES FAMILLES D'HYBRIDS

- **ROTATIONS (R)** : 9 niveau de difficultés de R1 à R9 (de 0,15 à 0,80)
- Cette famille inclut tous types de rotations : tours, vrilles, spires (comme définit dan l'Appendix 1 des mouvements de base) et swirls-tourbillons (rotation réalisée dans une position carpée ou autre position dans laquelle le corps n'est pas aligné sur son axe).
- Dans la version 3.2 vous pourrez trouver des vidéos regroupées par familles de rotations ou par différentes techniques.

- **FLEXIBILITY (F)** : Souplesse : 6 niveaux de difficultés de F1 à F6 (de 0.05 à 0,30)

- **AIRBORN WEIGHT (AW)** : Poids aérien : 7 niveaux de difficultés d'AW1 à AW7 (de 0,05 à 0,65)

- **CONNECTIONS (C)** : 6 niveaux de difficultés de C1 à C6 (0,05 à 0,55)

LES BONUS

- **TRAVELLING (TR)**

- **ANGLES :**
 - Simple Angels (A-S)
 - Complex Angels (A-C)

- **PLACEMENT (PL)**

- **SYNCHRONISATION** (synchronisation volontaire dans la chorégraphie)
 - Part Synchronisation (une partie de l'hybrid est synchronisée) SY-P
 - Full Synchronisation (l'hybrid est quasi totalement synchronisée) SY-F

- **PATTERN CHANGES (PC)** Changements de formations
 - Simple Pattern Changes (PC-S)
 - Complex Pattern Changes (PC-C)

ACROBATIE : DÉFINITIONS

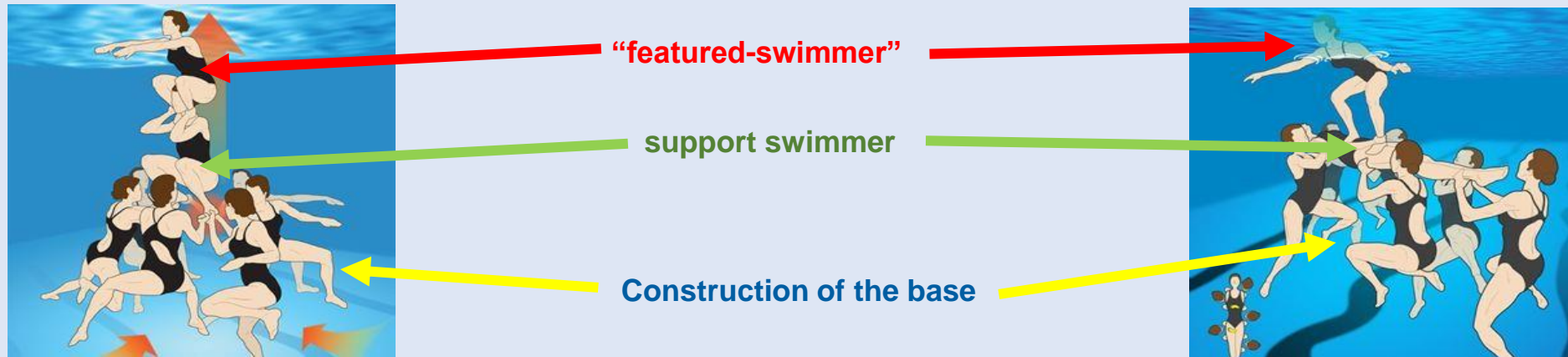
Définition de l'acrobatie en équipe :

- Mouvement acrobatique est un terme général pour les sauts, les éjectés, les portés, les piliers, les plateformes, etc, qui démontrent des éléments de gymnastique spectaculaires et/ou actions risquées en l'air, sur un support d'équilibre ou en combinaison et qui sont réalisés avec l'aide d'autres nageurs (ses).
- Un mouvement acrobatique en épreuve collective est considéré comme un Element (EL) si 4 nageurs (ses) minimum sont impliqué(e)s. Un porté à deux ou à trois dans une épreuve collective n'est donc pas considéré comme un mouvement acrobatique dans le décompte des Elements (EL).

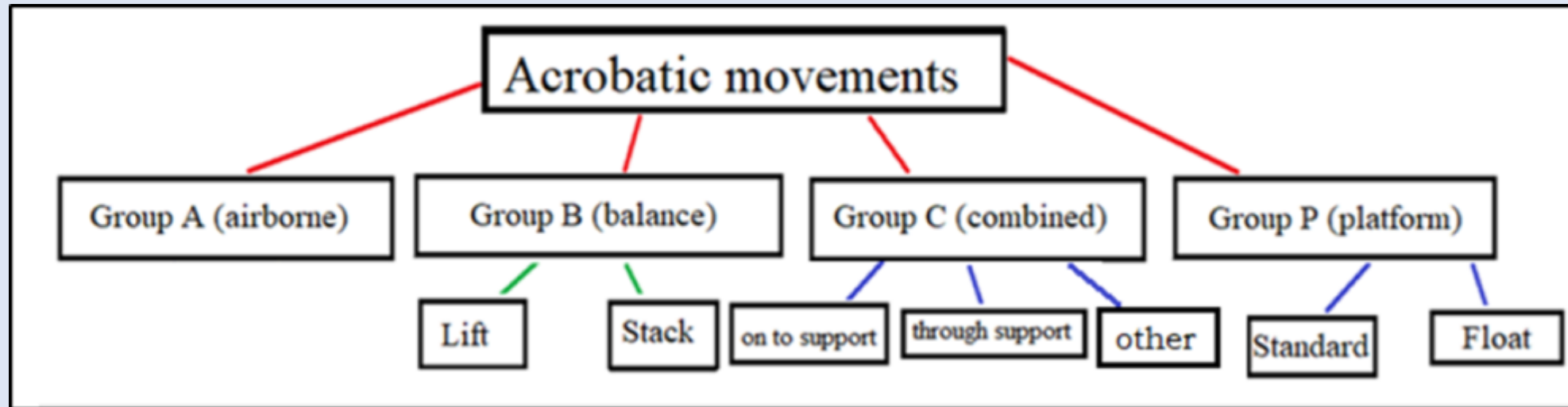
Précisions pour le décompte des acrobaties :

- Deux portés synchronisés et similaires comptent pour une seule ACRO.
- Deux portés différents mais synchronisés comptent pour deux ACROS.
- Deux portés similaires mais clairement désynchronisés (c'est chorégraphié volontairement) comptent pour deux ACROS.
- Si un porté descend même s'il n'est pas complètement sous l'eau (exemple : il ne reste que la tête de la nageuse à la surface puis remonte) cela comptabilise deux ACROS.
- Une ACROBATIE doit commencer dans le bassin, s'il commence sur le bord, ce n'est pas comptabilisé comme une ACRO.

Construction est un terme de définition d'un travail de collaboration pour un mouvement acrobatique avec des athlètes possédant différents rôles (nag base+ nag support+ featured swimmers (nag en l'air), helper swimmer (nageuse d'aide)).



Tous les mouvements acrobatiques sont divisés en 4 groups:



Chaque groupe est divisé en sous-groupes :

**AJ : Jump (saut) ; AW : Throw (éjection) ; BL : lift (porté) ; BS : stack (pyramide) ;
CC : on to support (vers le support) ; CT : through support (par dessus le support)
CO : other (autres) ; PP : standard (plate-forme standard) ; PF : float (flottaison)**

Saut - Jump Quand la “featured swimmer” saute de la construction. Dans ce sous groupe, la featured-swimmer utilise ses jambes et il y a une phase active de sa part.



Ejection - Throw Quand la featured swimmer est éjectée dans les airs par la construction de la base. Il n’y a pas de saut actif de sa part. Par exemple: la “featured-swimmer” est tête en bas et poussée, éjectée dans les airs par les jambes et/ou bras de/des support nageuse(s).





Group A, examples

<https://vimeo.com/641625090/b4073b8c8f>

Group B – Le mouvement acrobatique est exécuté sur un support et reste en contact.

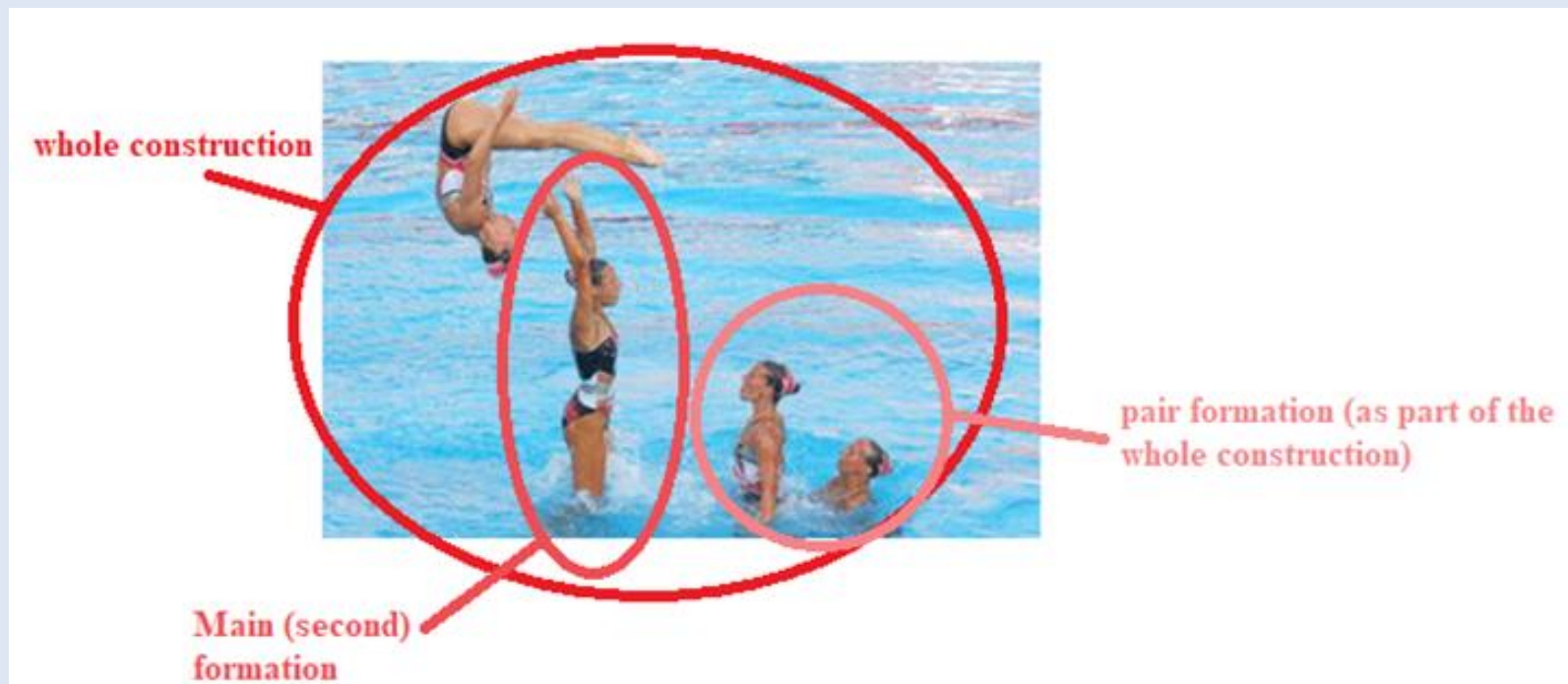
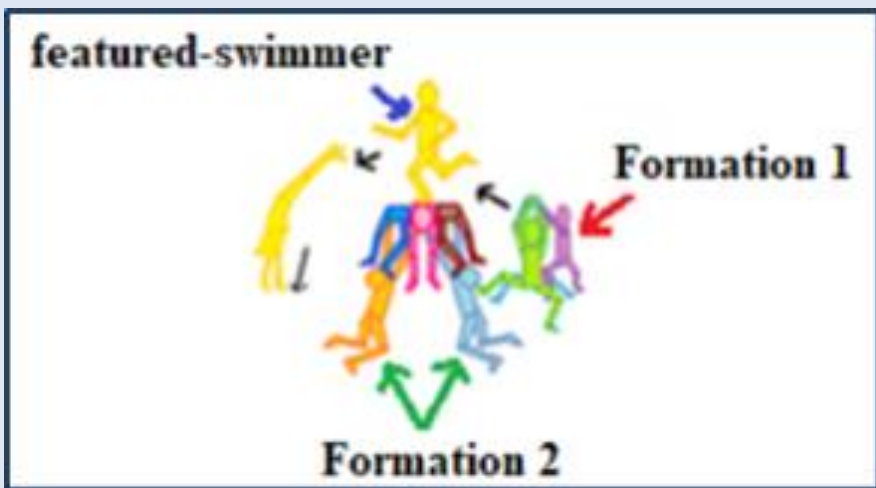
Group B (balance) subgroups are:

- **Pyramide - Stack:** Quand une “featured-swimmer” debout/assise/ou allongée sur la (es) “support-athlete/s” qui est/sont **en position verticale** (tête en haut ou en bas)
- **Porté - Lift:** Quand la “featured-swimmer” est debout/assise/ ou allongée sur les “base-athletes”

<https://vimeo.com/641632998/11affcecb1>



Group C – “combined”- combiné. Englobe les caractéristiques du groupe A and B. La construction de la base dans ce groupe est divisée en deux ou trois petits groupes appelés “formations”.



Group C (combined) les sous groupes sont :

- **Sur le support - CC:** la “featured-swimmer” , saute d’une formation sur une autre formation et reste jusqu’à l’immersion.
- **A travers le support - CT:** la “featured-swimmer” saute d’une formation et passe au dessus d’une autre formation (léger contact et continue son déplacement) puis entre dans l’eau.
- **Other – CO** (pour le moment les inclassables)



<https://vimeo.com/641633698/717b91d19f>



Group P

<https://vimeo.com/641634304/f4e20e990f>

Group P – Plateforme. Les membres de l'équipe créent un support stable sur lequel une nageuse (ou plus) est portée pour réaliser une pose ou des actions.

Group P (platform) les sous groupes sont:

Standard (PP): les nageuses de base (porteuses) portent la ou les nageuses support en position horizontale (dorsale, ventrale, tonneau, voilier, ballet leg, double ballet leg...) de sous l'eau vers la surface; et la ou les nageuse(s) top est/sont debout, assise(s) ou allongée(s).

Float- Flottaison (PF): est une action coordonnée des nageuses de base et nageuses support qui forment un ensemble géométrique de flottaison (avec jambes, bras,...) à la surface sur laquelle la nageuse top exécute des mouvements.



Comment un mouvement acrobatique est-il construit ?

C + D + P + S + R + T + B = DD

C - construction

D - direction

P - position/s

S - aire de support et type de connection

R - rotation de la construction

T - le plan et degré de rotation

B - bonus

DD – degré de difficultés

Note: Tous les mouvements acrobatiques n'auront pas forcément tous ces composants.





PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Après ces fondamentaux, nous aurons beaucoup de plaisir à découvrir ensemble toutes les précisions et subtilités de la codification. Je vous invite à nous retrouver pour le colloque de l'INSEP les 21 et 22 janvier 2023.



Sylvie Neuville CTN

Nos remerciements pour le support des travaux du groupe d'innovation FINA et le TASC FINA.



MERCI DE VOTRE ATTENTION