

## COUPE D'AUTOMNE CD 13

### RAPPORT SUR LES FIGURES IMPOSEES

#### AVENIRS :

##### Ballet leg tendu :

##### Points positifs :

Recherche de la verticalité de la jambe ballet leg

Rythme de la figure

Belle hauteur de la position ballet leg

##### Points à travailler :

Jambe sur le nez pendant la descente du ballet leg

Positions de départ et de fin à travailler

Manque de recherche de hauteur sur la position voilier

Attention : Ne pas tourner la tête pendant la figure

#### Barracuda :

##### Points positifs :

Recherche de vitesse dans le déroulé

Belle recherche de verticale

##### Points à travailler :

Position de départ

Déroulé pendant la poussée

**Jeunes :**

**Ariane :**

**Points positifs :**

Recherche des hauteurs

Rythme de la figure

Maintient pendant la montée et la descente de la jambe

**Points à travailler :**

Les positions dorsales début et fin

Rotation des écarts

Gros travail à faire sur la fin de la figure : pieds écartés, sous l'eau, pas de déroulé et manque de position dorsale

**Rio :**

**Points positifs :**

Placement du début à la marque rouge

Recherche de contrôle, rythme, hauteur sur le début jusqu'à la position double ballet leg

Prise de risque sur la vélocité de la poussée

**Points à travailler :**

Travail du ballet leg encore trop sur le nez

Extension ballet leg/double leg

Descente double leg sur le nez

Gainage de la verticale et fin de la vrille avec les pieds écartés