

COMPTE RENDU TECHNIQUE
JOURNEES TECHNIQUES D'HIVER
Istres – 24 et 25 Janvier 2009

PREAMBULE :

Lors de mes observations, j'ai pu constater que cette compétition regroupait des nageuses de différents niveaux. C'est pourquoi, dans ce compte rendu, vous trouverez deux types de remarques en lien avec le niveau de prestation des nageuses.

Dans un premier temps, vous trouverez des conseils pour des nageuses dont l'exécution des figures reste sommaire et trop approximative.

Dans un second temps, j'orienterai mes remarques pour vous permettre d'améliorer la qualité de nage de vos athlètes.

Toutes ces remarques me paraissent intéressantes pour l'ensemble de la population. Cependant, j'aimerais vous guider dans votre travail d'entraîneur en attirant l'attention sur les priorités à hiérarchiser en fonction du niveau de vos nageuses.

C'est pourquoi, je suis partie de l'échelle de notation sur laquelle les juges doivent s'appuyer pour octroyer leurs notes. Ceci étant un premier indicateur. J'ai alors répertorié les nageuses dans ce tableau qui vous permettra de les situer par rapport à un référentiel. Je vous laisse le soin d'analyser dans quelle grille vos nageuses évoluent. Vous trouverez la note moyenne par figure de vos nageuses dans les résultats qui vous ont été diffusés à l'issue de la compétition. Le deuxième indicateur s'appuie sur les retours des juges et vice- arbitres d'ateliers.

Cette analyse me semble intéressante pour les juges également. Elle vous permet de voir l'échelle de note utilisée par figure. Ainsi vous pourrez constater qu'il est encore difficile pour certaines figures, d'ouvrir cette échelle de note. Il me semble que la tendance reste marquée par peu de différenciation entre le niveau des nageuses puisque la très grande majorité se situe dans la moyenne, alors qu'en tant qu'observateur j'en concluais à deux voir trois niveaux de pratique bien distincts.

FIGURES JUNIORS		Figure n°1 : 355f - Marsouin vrille continue - 2,4	Figure n°2 : 128 - Tour Eiffel - 2,8	Figure n°3 : Hélicoptère - 2,4	Figure n°4 : Barracuda spire - 2,6
7.0 - 7.9	BIEN	2	15	0	6
6.0 - 6.9	ASSEZ BIEN	36	45	42	58
5.0 - 5.9	SATISFAISANT	55	36	56	33
4.0 - 4.9	INSUFFISANT	6	3	0	3
3.0 - 3.9	FAIBLE	2	0	2	0

FIGURES MINIMES		Figure n°1 : 346 - Grand écart facial - 2,0	Figure n°2 : 140 - Flamenco jambe pliée - 2,4	Figure n°3 : 345 Catalina renversé - 2,1	Figure n°4 : 311c Coup de pied à la lune spire - 2,3
7.0 - 7.9	BIEN	0	0	0	0
6.0 - 6.9	ASSEZ BIEN	46	62	34	54
5.0 - 5.9	SATISFAISANT	54	38	56	44
4.0 - 4.9	INSUFFISANT	0	0	10	2
3.0 - 3.9	FAIBLE	0	0	0	0

Retours sur les Figures Imposées Juniors :

NOTE	APPRECIATION	CRITERES ATTENDUS	Figure n°1 : 355f - Marsouin vrille continue - 2,4	Figure n°2 : 128 - Tour Eiffel - 2,8	Figure n°3 : Hélicoptère - 2,4	Figure n°4 : Barracuda spire - 2,6	TOTAL
Entre 7.0 et 7.9	BIEN	Les positions du corps sont claires, les transitions sont bonnes, la compétence apparaît, la performance est au dessus de la moyenne.	1	10	0	4	15
Entre 6.5 et 6.9	ASSEZ BIEN	La performance est dans la moyenne, à l'aise.	8	16	6	12	42
Entre 6.0 et 6.5			16	14	22	26	78
		Sous-total	24	30	28	38	120
Entre 5.5 et 5.9	SATISFAISANT	L'exécution est moyenne, les grands traits sont présents mais les alignements ne sont pas précis, les transitions manquent de contrôle, c'est inégal.	26	21	24	15	86
Entre 5.0 et 5.5			10	3	13	7	33
		Sous-total	36	24	37	22	119
Entre 4.0 et 4.9	INSUFFISANT	Les positions du corps ne sont ni claires, ni précises, les mouvements sont instables, un manque évident d'équilibre dans les transitions.	4	2	0	2	8
Entre 3.0 et 3.9	FAIBLE	L'exécution est difficile dans l'ensemble.	1	0	1	0	2
TOTAL			66	66	66	66	

Retours sur les Figures Imposées Minimales :

NOTE	APPRECIATION	CRITERES ATTENDUS	Figure n°1 : 346 - Grand écart facial - 2.0	Figure n°2 : 140 - Flamenco jambe pliée - 2.4	Figure n°3 : 345 Catalina renversé - 2,1	Figure n°4 : 311c Coup de pied à la lune spire - 2,3	TOTAL
Entre 7.0 et 7.9	BIEN	Les positions du corps sont claires, les transitions sont bonnes, la compétence apparaît, la performance est au dessus de la moyenne.	0	0	0	0	0
Entre 6.5 et 6.9	ASSEZ BIEN	La performance est dans la moyenne, à l'aise.	2	5	1	3	11
Entre 6.0 et 6.5			21	26	16	24	87
			Sous-total	23	31	17	27
Entre 5.5 et 5.9	SATISFAISANT	L'exécution est moyenne, les grands traits sont présents mais les alignements ne sont pas précis, les transitions manquent de contrôle, c'est inégal.	20	16	20	19	75
Entre 5.0 et 5.5			7	3	8	3	21
			Sous-total	27	19	28	22
Entre 4.0 et 4.9	INSUFFISANT	Les positions du corps ne sont ni claires, ni précises, les mouvements sont instables, un manque évident d'équilibre dans les transitions.	0	0	5	1	6
Entre 3.0 et 3.9	FAIBLE	L'exécution est difficile dans l'ensemble.	0	0	0	0	0
TOTAL			50	50	50	50	

Retours sur les figures JUNIORS :

1. MARSOUIN VRILLE CONTINUE – Coeff. 2.4

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le ventre**, *prendre une position carpée avant*. Monter les jambes en **position verticale**. Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 720°, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour la prise de carpé : 12 ; la montée du marsouin : 29 ; la vrille continue : 27. Total : 68.

RETOURS DES JUGES : Pas de retours. J'ai du égarer le document ! Désolé.

ANALYSE des RESULTATS :

Une figure difficile dans son exécution liée à la problématique du marsouin, de la tenue verticale 2 jambes et de la vrille. La moyenne des nageuses se situe dans l'échelle du 5.0 – 5.9, ce qui démontre un niveau insuffisant pour cette figure obligatoire.

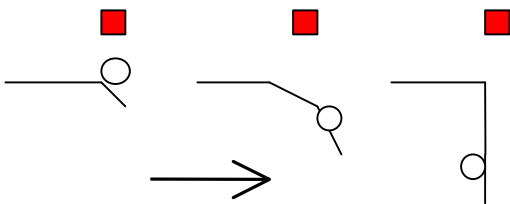
Les FONDAMENTAUX à TRAVAILLER :

- Le DESCRIPTIF
- Les POSITIONS DE CORPS CLAIREMENT IDENTIFIEES
- Un TRAVAIL REGULIER

Position de départ : corps aligné, pieds en surface.

Prise de carpé : respect du **descriptif**. Bien vérifier que les fesses viennent prendre la place de la tête.

Revoir **les appuis** qui doivent être alignés dans la continuité de l'axe vertical. (Moulin à eau, coudes écartés, pas d'appuis devant le visage mais au dessus de la tête en position carpé)



La montée du marsouin : privilégier le respect des épaules à la verticale pour monter les jambes. Maintenir des appuis le plus près des cuisses (interdiction d'avoir les appuis sous les tibias !) avec des poignets cassés pour repousser l'eau.

La vrille : Engager le travail de rotation par le travail du corps et notamment du haut du corps. Chercher à enrouler, à engager le côté droit pour démarrer la rotation. **Attention quelques nageuses tournent du mauvais sens** à savoir en

CE QUI A MANQUE AUX MEILLEURES :

- Les TRANSITIONS
- La VRILLE

Ce qui a été dit précédemment reste valable pour ces nageuses et doivent être vérifiés par les entraîneurs.

Il reste à améliorer :

Le calme et la fluidité des appuis lors de la présentation et du placement en position allongée.

Les jambes en surface (talons compris) durant toute la prise de carpé. Cela fait appel à la notion d'allongement général.

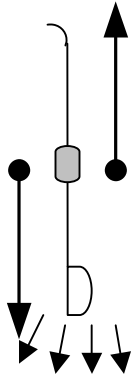
Le respect de l'angle droit et du dos maintenu lors du marsouin (Ventre avalée, tête rentrée sur le décollé pour éviter de cambrer)

La solidité et stabilité verticale. Pour cela, faites travailler la verticale avec un objet (stylo, pochette plastique, etc...) coincé entre les adducteurs de façon à recentrer les nageuses sur la ligne verticale. Recherche de contact permanent entre les jambes, les genoux, les chevilles. Continuer le travail d'étirement de la tête vers le fond et des jambes vers le ciel. Vérifier le placement des appuis (proche du corps) et d'une vitesse rapide pour maintenir la hauteur en verticale 2 jambes.

reculant la hanche droite. Les rotations se font traditionnellement à **GAUCHE**.

Vérifier que les 720° de rotations demandées sont bien réalisées sous peine de pénalités.

La position verticale : travailler l'alignement des segments tête- hanches – pieds. Pour cela, favorisez le travail en étirement pour corriger les erreurs de positionnement. Valorisez le travail du poids de la tête et de légèreté dans les jambes. Cf ex. du « plombage » fait en séance le dimanche.



La vrille : Revoir la **transition d'appuis** pour éviter la perte de hauteur. La nageuse doit toujours ressentir la pression de l'eau lors de sa transition de main. Insistez sur le travail du corps et de l'étirement durant toute la vrille. Veillez à ne pas décélérer durant la rotation. Insister sur la **fin de figure** : axe verticale, jambes jointes.

Il va être primordial de maintenir l'axe vertical durant la vrille. Chercher à bien « coller » à cette ligne imaginaire qui passe dans le corps, entre les jambes. Serrer les jambes l'une contre l'autre et les allonger vers le ciel. Exercice à faire avec une feuille transparente coincée entre les adducteurs.

La vitesse de rotation de la vrille qui doit être nager à un rythme soutenu. Penser à ré - accélérer à mi hauteur de façon à relancer le rythme.

Toujours important de tirer la tête vers le fond de manière à garder l'alignement du corps et d'améliorer la fin de vrille. Beaucoup perdent l'axe.

Compter le nombre de vrille.

2. TOUR EIFFEL PROMENADE – Coeff. 2.8

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Exécuter une tour Eiffel jusqu'à la **position carpée avant**. La jambe non-ballet décrit un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Du début jusqu'au posé tour eiffel : 40 soit quasiment la moitié de la figure ! la prise de carpé compte pour 12, d'où l'importance accordée à ce début de figure !! Le passage de la jambe en écart vaut 21, la sortie promenade vaut pour 1/3 de la note : 35. Total : 108.

RETOURS DES JUGES :

Pas de position allongée sur le dos.

Manque de hauteur sur le voilier, un effort sur la hauteur ballet leg.

Un effort dans le contrôle lors du posé de la jambe mais au détriment de la position du dos (fesses en AR). Arrivée de la tête et du pied désynchro.

Position carpé : de grosses difficultés car peu de prise de carpé et peu de position à 90°.

La promenade : un effort sur la hauteur et le contrôle de l'ouverture jusqu'à la position château. Beaucoup de nageuses déhanchées en grand écart.

Fin de promenade : accélération lors de la fermeture cambrée, relâchement lors du posé de la jambe.

PAS DE FIN DE FIGURE : pas de position dorsale même pour les meilleures, sous l'eau pour certaines.

ANALYSE des RESULTATS :

60% des nageuses se situent dans le 6-0 et au delà. Un progrès pour cette figure obligatoire. Par contre, il reste à noter une faiblesse générale sur le début (B.Leg + carpé) et fin de figure (Positions château-cambrée et décambré). Au regard des coefficients de difficulté, il y a un grand intérêt à maintenir vos efforts sur ces parties de figure !!

LES FONDAMENTAUX à TRAVAILLER

La montée B.Leg : Plusieurs ex. ont été travaillés lors de la séance de formation du dimanche.

Importance du placement des appuis, auto-grandissement du corps, placement du pied au dessus de la jambe horizontale. Verticalité du genou en voilier qui demeure fixe durant le déplié de la jambe puisque devient un axe de pivot. Verticalité de la jambe et extension de la jambe verticale.

Le posé du ballet leg : Maintenir les axes des jambes et du corps. Position costale, moitié du visage dans l'eau. Ne pas stationner longtemps dans cette position.

La prise de carpé : veiller à la simultanéité des actions : arrivée du corps sur l'axe vertical – fermeture des jambes. Vérifier l'**avancé** du corps durant cette prise de carpé.

La promenade : Axe du corps maintenu sur la verticale durant toute la promenade. Étirement des jambes. Sur place.

Sortie promenade : Identifier les positions château et cambrée de surface. Veiller au placement des appuis et efficacité du mouvement dissocié.

Fin de figure : Entamer le décambré par l'action des jambes (étirement des jambes) et contrôler grâce aux appuis. La tête vient prendre la place des hanches. **Position dorsale identifiée !!**

CE QUI A MANQUE AUX MEILLEURES :

Les appuis profonds pour éviter les bouillons durant la montée B.Leg.

La hauteur durant le B.Leg et **ce dès** le voilier. L'axe vertical à surveiller constamment.

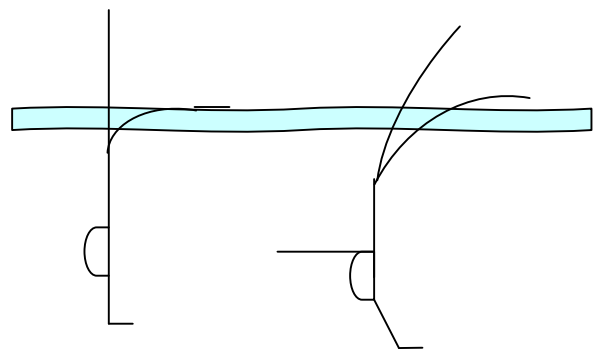
Le posé tour Eiffel : le contrôle durant le posé, veillez à éloigner la main gauche pour permettre d'accompagner le baissé de la jambe.

La prise de carpé : les jambes en surface durant la transition ainsi que l'auto-grandissement.

L'écart en surface pour la très grande majorité !

La hauteur sur le château ainsi que la position château. Essayer le passage des mains en balloon dans cette position de façon à favoriser la hauteur. Cela nécessite au préalable une bonne position château et un bon placement des appuis (sur l'axe vertical).

Le contrôle durant la fermeture cambrée. Le placement des appuis (profond et au niveau du visage pour le dissocié) et l'efficacité de ceux-ci.



Fin de figure : idem que précédemment.

3. HELICOPTERE – Coeff. 2.4

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Monter une jambe de ballet. Exécuter un catalina jusqu'à la **position de la grue** En continuant dans la même direction que la rotation, la jambe horizontale est élevée à la **position verticale** tandis qu'une vrille de 360° est exécutée..

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour la montée ballet leg : 21 ; la rotation catalina compte pour 22 ; la vrille pour 36. Un total de 79,5.

RETOURS DES JUGES :

Une recherche de hauteur est visible durant la rotation.

Pas de déplacement sur l'ensemble de la figure.

Par contre, toujours pas de placement à la marque rouge.

Manque de descriptif sur toutes les positions de base. Un gros travail est à faire !

ANALYSE des RESULTATS :

Une figure qui révèle un niveau faible pour la majorité. Ceci est du aux 2 principales difficultés : la rotation catalina et le rassemblé en vrillant. Je ne ferai donc pas de distinction de niveaux pour les corrections à apporter.

LES FONDAMENTAUX à TRAVAILLER

Il est une fois de plus important de travailler les ballets leg. Ce travail ne doit pas être fait uniquement lors du travail des figures imposées mais abordé à plusieurs reprises dans la séance (ou dans la semaine). Vous devez donc prévoir du travail de ballet leg en déplacement afin de permettre de développer la capacité d'endurance des appuis de vos nageuses (entre autre). Des séries de ballet leg, voilier, flamenco et double leg doivent venir compléter ce travail de renforcement musculaire. Il doit être associé au travail de placement, d'étirement et de hauteur. Ex. de série : (30'' de ballet leg tenu/ 45'' de repos) x 4 en changeant de jambe. Exercice basique qui doit être adapté aux niveaux de vos nageuses et complexifié par la suite, soit en augmentant la durée, soit en complexifiant les positions. Pour ressentir des changements, ce type de série doit être fait régulièrement dans le temps.

La rotation catalina : elle peut être abordée différemment, notamment par la rotation catalina inversée que l'on retrouve chez les minimes de façon à faire percevoir aux nageuses le travail de rotation des hanches et du corps. Elle peut être fait à sec, au mur, sous l'eau, etc... Il va être nécessaire d'attacher de l'importance au travail de rotation des hanches et notamment de la jambe horizontale (la Gauche généralement). Insister également sur le regard pour permettre à la nageuse d'aller chercher un point fixe au mur (la bande rouge par exemple) dans un but de faciliter le travail de rotation des épaules. Une erreur à éviter : descendre les épaules en position château. Deuxième difficulté : la flottabilité des nageuses. Il va être important de demander aux nageuses d'appuyer sur leur tête (appui derrière les oreilles) et d'effectuer le même type de travail de déroulé que pour un flamenco par exemple. A la différence près, c'est d'y associer la rotation. Attention à la position d'arrivée qui comme dans toute rotation catalina est une position flamant rose (angle de 90°).

La vrille : cette figure a la particularité de demander à la nageuse de rassembler en même temps que la vrille. Il va être important de respecter cette simultanéité d'action. Point primordial que les juges s'attachent à vérifier. De plus, l'axe vertical doit être maintenu durant cette phase. Bien veiller à ce que les hanches, les épaules soient alignés sur un axe horizontal malgré le fait que les jambes ne soient pas situer au même niveau. Il est important de corriger cette figure dans tous les axes.

4. BARRACUDA SPIRE – Coeff. 2.6

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *spire*. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour la prise de carpé arrière : 16, le déroulé : 33 la spire : 23 , la descente : 14. Un total de 86.

RETOURS DES JUGES :

La position allongée sur le dos : elle est oubliée !!

Peu d'élévation des jambes et problème de rythme.

La position carpée arrière avec jambes à la verticale : peu de position fermée à 45° ou moins et très peu de jambes à la verticale. Pas de volonté de corriger cette faute.

Interrogation de la notion « orteils juste sous la surface de l'eau » !!!

Poussée : encore quelques déroulés au ralenti et quelques uns dos plat. 60% des nageuses anticipent la spire.

Hauteur de la verticale : 30% taille, 50% mi cuisses, 20% sous cuisses !!!

Peu de verticale tenue (environ 20%)

Spire : se transforme en vrille, seul 10% des nageuses font une spire.

ANALYSE des RESULTATS :

La majorité des nageuses se situent dans le « assez bien » voir au-dessus. Un mieux : la prise de risque. Mais attention, je souhaite tout de suite attirer votre vigilance sur la nécessité de rechercher la verticale. On est donc dans un risque mesurée où vous devez veiller au respect du descriptif.

Conseils techniques :

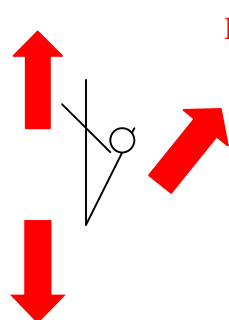
Présentation : Un départ les bras en torpille peut sembler plus étiré ; à voir selon la flottabilité des nageuses.

Prise de la fermeture tronc/jambes : Rythme de cette fermeture modéré, ce n'est pas lent. Chercher à être aérienne lors du décollé des jambes, ne pas disparaître trop vite. Volonté de lever les jambes au ciel. Chercher la fermeture tronc/jambes maximale avec les jambes verticales. La nageuse doit avoir la sensation de chercher un déséquilibre vers l'avant (le buste vers les jambes) et de mettre du poids dans les fesses.

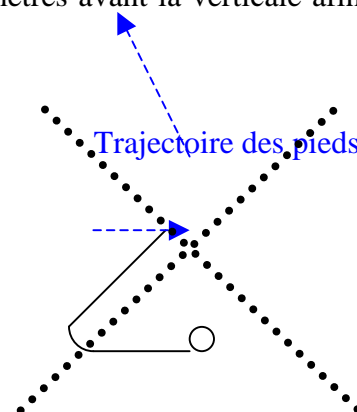
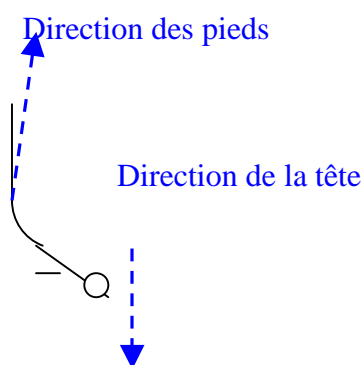
Exercice vu le dimanche sur place.

Poussée barracuda : Sur la poussée, donner une direction dans ses pieds dès le début, et appuyer sur le haut de la tête (front). Avoir la volonté d'enfoncer la tête vers le fond. Rentrer le ventre au maximum en ayant l'impression de l'avalir sous les côtes.

Trajectoire des jambes : Chercher à diriger les pieds quelques centimètres avant la verticale afin de permettre de bien dérouler le haut du corps sans arriver dans le dos.



Etirement



Trajectoire des pieds

Spire : Penser à tourner d'un bloc (tête-tronc- jambes). Ce n'est pas les pieds qui déclenchent la spire mais bien le haut du corps. Rapidité du demi-tour. Elle doit se faire dans la continuité de la poussée. Attention, la 1^{ère} verticale doit être néanmoins visible !!!

Descente verticale : Ceci fait partie de la figure ! Elle est rapide mais doit être tenue et contrôlée !!!

Ce qui a manqué aux meilleures :

→ **La fermeture** insuffisante. Attention, la tête doit restée sur l'axe du corps et ne pas venir trop sur l'avant. (= tête rentrée).

→ La **vitesse du déroulé**. Cela doit permettre une recherche maximale de hauteur.

La hauteur maximale. AB mais on doit chercher toujours plus !!! désolé !

Retours sur les figures MINIMES :

1. GRAND ECART FACIAL – Coeff. 2.0

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une position *carpée avant*. Monter une jambe à la verticale alors que le corps effectue une rotation de 90° sur son axe longitudinal jusqu' à la **position queue de poisson de côté** et, d'un mouvement continu, exécuter une autre rotation de 90° dans la même direction alors que la jambe verticale s'abaisse pour prendre une **position grand écart**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour la prise de carpé : 12, le passage aérien jusqu'à l'écart : 23, rassemblé + descente : 30. Un total de 65.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- Peu de positions de départ (*pourtant stipuler en gras dans le descriptif*)
- Prise de carpé sous l'eau pour trop de nageuses
- Peu de position carpé
- Manque de simultanéité entre la rotation et le levé de la jambe
- Manque de souplesse et d'étirement de jambe
- Rassemblé bas
- Verticale épaule dans le dos
- Beaucoup de déplacement

Points positifs :

- Le placement par rapport à la bande rouge
- Plus de bases acquises qu'en catégorie Juniors.

ANALYSE des RESULTATS :

La majorité des nageuses se situent dans le « satisfaisant ». Cela est insuffisant pour une figure obligatoire. Cette figure fait appel à des positions de base telles que carpé, verticale. La transition du passage en écart est plus complexe car cela nécessite une simultanéité des actions avec une rotation, ceci dit le début et la fin de figure doivent être mieux exécutés. Cette prestation est trop juste pour ce type de public (de niveau national je rappelle). Des efforts sont à faire pour les championnats d'été.

Conseils techniques :

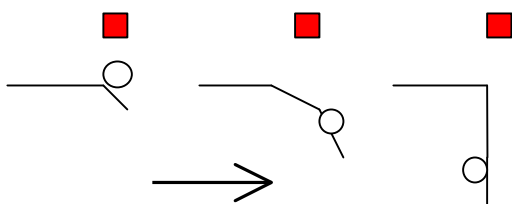
LES FONDAMENTAUX à TRAVAILLER :

La prise de carpé : Très important. Veillez à « marquer » les positions en gras ! La position de départ en fait partie

Position de départ : corps aligné, haut du dos, fesses et talons à la surface.

Prise de carpé : respect du **descriptif**. Bien vérifier que les fesses viennent prendre la place de la tête. Le déplacement est **obligatoire**.

Revoir **les appuis** qui doivent être alignés dans la continuité de l'axe vertical. (Moulin à eau, coudes écartés, pas d'appuis devant le visage mais au dessus de la tête en position carpé)



Le passage aérien : Veillez à travailler à partir des hanches pour la rotation. N'oubliez pas d'utiliser la jambe de la surface de l'eau (notamment la Gauche).

Il faut penser dans la deuxième partie, à retarder la rotation de la jambe car le trajet de l'abaissement de la jambe est plus long que la rotation du facial à l'écart. Il va être donc important dans l'exécution de veiller à **synchroniser les 2 actions** : on laisse donc la jambe orientée face au jury plus longtemps tout en continuant à descendre la jambe sur la position écart.

Exercices effectués en séance le dimanche après midi.

La position écart : respect du descriptif : bas du dos cambré avec les hanches et le triangle (tête-épaules) alignés ! jambes tendues (genoux) et pointes de pieds en extension.

Le rassemble : La difficulté principale est de maintenir l'axe verticale. S'il n'y a pas d'action au niveau du bassin, le corps restera cambré. Il va être important durant la remontée des jambes de vérifier le travail du bassin avec le repositionnement du bassin en antéversion et le ventre avalé, ainsi que l'équilibre des jambes.

La descente : soigner la descente verticale et la coulée des pieds. Maintenir l'étirement général.

CE QUI A MANQUE AUX MEILLEURES :

La prise de carpé : Idem que pour les autres. Néanmoins, il faut ajouter la hauteur et le rythme de cette prise de carpé.

Par hauteur, il faut entendre, la moitié de la jambe à la surface, il faut rechercher à ce qu'il n'y ait pas de passage d'eau sur les jambes et fesses ! L'allongement des jambes et du corps va vous y aider. Chercher à monter les pieds à la surface.

Le rythme du départ est important. Il sera visible notamment par l'enfoncé de la tête (la tête doit « quitter » la surface de l'eau de manière la moins soudaine possible) et par le rythme des appuis (appuis amples et calmes).

Le passage aérien : Même remarque que les autres. Il faut y ajouter la hauteur et la fluidité.

Pour la hauteur, le repère doit être le niveau de la jambe horizontale et de l'entrejambe. La recherche de cette hauteur doit être constante. Elle doit pouvoir durer !!! Exercices à partir des bidons pour sentir le travail de l'étirement ainsi que le placement du corps (Si les segments ne sont pas alignés = perte de hauteur, ex : corps devant, ou fesses en arrière).

La recherche de **fluidité** permet à la nageuse de changer de catégorie d'appréciation dans la notation, on passe à une figure beaucoup plus contrôlée, soignée d'où grande importance de travailler le rythme et la fluidité. Ex. vues en séance également. Contact au pied de la nageuse pour lui permettre de sentir son action.

La position écart : Il est plus qu'important de « montrer » cette position. Chercher à monter le niveau des hanches, voir à ce que les pieds « effleurent » la surface de l'eau.

Le rassemble : Il faut ajouter la hauteur durant tout le rassemble qui ne sera visible que si le travail est effectué avec une recherche d'amplitude dans les jambes et le corps. Rappel du schéma des trajectoires des jambes (vu en séance) de type « chapeau pointu ». Vérifier le placement du coupe-coupe et le rythme, il doit s'accélérer et être proche du corps sur l'arrivée en verticale.

La descente : Même remarque. Il est important de montrer la hauteur et la solidité verticale avant d'actionner la descente. Cette dernière s'effectue non pas en ralentissant le rythme des

appuis mais en étirant la tête vers le fond de la piscine. Maintenir les appuis proches du corps et en action le plus longtemps possible. Attention au passage de mains les bras au dessus de la tête qui perturbe la ligne verticale !

2. FLAMENCO JAMBE PLIÉE – Coeff. 2.4

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Monter un ballet leg. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. La jambe ballet leg conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée va prendre la **position verticale jambe pliée**. Tendre la jambe pliée en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour la montée B.Leg et flamenco : 32, le déroulé : 22, le rassemblé + descente : 28.5. Un total de 82.5.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- placement de départ
- De nombreux déplacements dans tous les sens
- L'arrivée du déroulé brutale

Points positifs :

- Le maintien de la jambe verticale pendant le déroulé
- La hauteur verticale
- Le rythme général
-

ANALYSE des RESULTATS :

De beaux progrès pour cette figure ! Une progression constatée auprès des meilleures comme de l'ensemble de la population. Il faut donc maintenir ce cap pour cette fin d'année. Des efforts sont à faire dans la recherche de qualité d'exécution.

Conseils techniques :

CE QUI VA PERMETTRE D'AMELIORER LA QUALITE DE NAGE :

Lors de la montée B.Leg et Flamenco : Il serait bien de rechercher le calme dans les appuis et éviter les bouillons durant cette phase. Pour cela, le placement des appuis sous les fesses est primordial bien que pas apprécié des nageuses ! L'allongement du dos ainsi que l'étirement du corps pour améliorer la hauteur et l'amplitude de nage. Exercices vus lors de la séance avec bidons mais à sec également.

Maintenir la verticalité de la jambe avec cette notion de repousse de la fesse dans le sol et de direction du talon dans le ciel.

Le déroulé : Il va être important de rechercher l'étirement dès le début du déroulé avec recherche de prise de hauteur. Appuis sous les fesses. Faire un nombre maximum de godille avant le passage en coupe-coupe pour améliorer le contrôle.

Ce qui a manqué aux meilleures : l'arrivée en verticale non contrôlée. Pour cela, veillez à ralentir l'arrivée des épaules sur l'axe vertical. Rechercher l'étirement de la tête vers le fond. Se préoccuper de la transition de mains qui doit être proche du corps et synchroniser avec l'arrivée des épaules.

Le rassemblé verticale et descente : Travail sur la qualité des appuis + endurance de force. Cf. série de coupe-coupe.

De façon générale : Maintenir le travail sur le rythme de la figure. Travail au chrono + compter les mouvements ou parties de figure ; ainsi que sur les hauteurs !

3. CATALINA RENVERSE – Coeff. 2.1

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une position *carpée avant*. Monter une jambe en **position flamant rose**. Exécuter une *rotation catalina renversé* jusqu'à la **position ballet leg de surface**. Abaisser le *ballet leg*.

Rotation catalina renversé : De la **position flamant rose**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position ballet leg**. L'angle entre les jambes demeurent de 90° pendant la rotation.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour la prise de carpé et le FR : 25.5, la rotation : 22, l'abaissé du B.Leg : 22.5. Un total de 69.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- Prise de carpé sous l'eau
- Peu de position carpé
- Peu de FR, trop de Queue de Poisson
- Peu de position « Y »
- Peu de position voilier, en tous les cas, hauteur basse

Points positifs :

- Bonne position de fin (hauteur et étirement)
- Peu de grosse perte de hauteur sur la rotation

ANALYSE des RESULTATS :

Figure d'un niveau faible. Ceci peut s'expliquer en partie par la difficulté de la transition (la rotation catalina renversé). Vous constaterez que les 3 parties de la figure sont à peu près équivalentes. Il va donc être très important de soigner le début et la fin de figure qui compte autant voir plus que la rotation catalina.

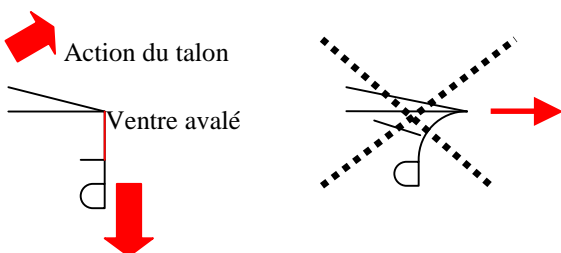
Conseils techniques :

LES FONDAMENTAUX à TRAVAILLER :

La prise de carpé : Revoir ce qui a été dit précédemment.

La Montée de jambe en FR : Bien veillez au respect des positions, le descriptif précise une position de flamant rose ; les nageuses doivent respecter cet angle de 90°. Pas de talon en surface si la fesse n'y est pas !

La montée de la jambe se fait par les muscles sollicités (quadriceps- ischios et abdos), action du talon. Ce ne sont pas les appuis qui permettent cette action, ils sont support.



CE QUI A MANQUE AUX MEILLEURES :

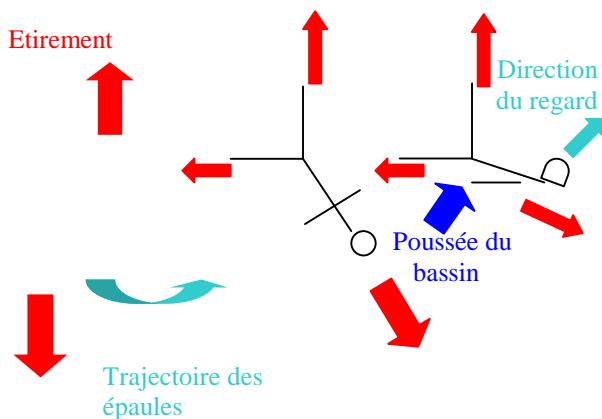
La prise de carpé : Revoir ce qui a été dit précédemment.

La Montée de jambe en FR : Même chose. Pas d'entrée des épaules dans le carpé, utilisation des bonnes parties du corps pour la montée de la jambe, appuis proches du corps, ne pas hésiter à reculer les coudes pour placer les mains proches du ventre. Pour ce niveau de nageuses, la hauteur maximale est obligatoire. Le repère étant la jambe horizontale à la surface (du talon à la fesse !) Veillez au respect d'alignement des hanches sur tous les plans, pas d'appuis à l'intérieur.

La rotation catalina renversé :

Vu en séance le dimanche.

La première chose à rechercher est la position « y ». Il va être important pour les nageuses de sentir cette position non habituelle. Pour cela, le travail avec bidons, au mur, avec partenaire, à sec est à développer. Cette position ne pourra être maintenue qu'avec le travail de l'étirement. Il va être important de chercher à remonter les épaules dès la première partie de rotation le plus proche de la surface de façon à faciliter la suite de la rotation. Le second temps va être de préparer l'appui de la jambe verticale en décalant la main (Droite généralement) pour faciliter la transition de main en godille. Lors de la fin de rotation, il faudra veiller à ce que la tête ne ressorte pas en premier mais au contraire après le ventre, la poitrine. Recherche de grandissement du corps. La jambe verticale étant toujours attirée vers le haut, pousser les hanches à la surface. La rotation des jambes doit se faire de manière contrôlée.



L'abaissé du B.Leg : La position B.Leg doit être maintenue un temps. L'abaissé du B.Leg se fait par le pointé du pied tout en montant le bassin. Les appuis devront bien être sous les fesses durant cette phase difficile. Maintenir l'allongé du corps et chercher à appuyer les oreilles dans l'eau. Le rassemble se fait obligatoirement dans l'auto-grandissement. Rechercher l'allongement du corps et des jambes tout en maintenant un rythme des appuis de façon à maintenir une hauteur constante.

Montrer la position dorsale qui est une position attendue par le jury !

La rotation catalina renversé :

Même chose.

A ce niveau de prestation, il faut veiller à minimiser la perte de hauteur. Au contraire, l'objectif étant de maintenir le bassin le plus proche possible de la surface. Ce qui peut garantir cela, c'est un travail d'étirement, de placement de corps, de placement des appuis et d'efficacité du tout ! facile à dire ! moins facile à faire !! Le travail avec bidons doit pouvoir vous aider, ainsi que la manipulation avec l'entraîneur de façon à faire sentir le travail de perception des étirements (notamment jambe verticale, corps). La transition de mains reste primordiale, l'efficacité des appuis également. Le placement des appuis en godille ne peut être proche de la surface, les mains doivent venir supporter le poids du bassin, par conséquent elles doivent être placées sous les fesses.

Le travail de rotation de la jambe horizontale (généralement de la jambe G) doit vous aider dans la fin de rotation, il sera important d'anticiper la fermeture de cette jambe de façon à permettre à la jambe G de venir supporter le poids du corps.

L'abaissé du B.Leg : Même remarque. La verticalité de la jambe B.Leg doit être maintenue durant tout l'abaissé. Chercher à piquer le pied en direction de la malléole de manière à éviter d'amener le genou sur la poitrine.

Chercher la fluidité, le contrôle du rythme durant cette phase. Les appuis doivent être profonds pour venir supporter le poids du bassin et pour éviter les bouillons.

Belle position de fin à montrer.

4. COUP de PIED à la LUNE SPIRE – Coeff. 2.3

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le dos**, exécuter un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une *spire*. Terminer par une *descente verticale*.

Spire : Un demi-tour rapide de 180°.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

Pour le départ groupé jusqu'en groupé pivoté : 14, le déroulé : 23, la spire : 23, la descente : 14. Un total de 74.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- Irrégularité dans la figure : bq trop lent au départ par rapport au reste
- Lors de la prise de groupé, les pieds sont sous l'eau !!
- Attention, souvent le corps va sous les tibias (revoir descriptif du périlleux arrière groupée)
- Manque de vitesse sur la spire. Spire ≠ demi-tour

Points positifs :

- Les déroulés sont corrects dans l'ensemble
- La hauteur verticale
- Progression dans l'étirement des jambes.

ANALYSE des RESULTATS :

Figure qui se situe dans le niveau moyen. Des efforts ont été faits mais cela manque de précision et de rigueur dans l'application. Il est primordial d'attacher de l'importance à la spire qui compte autant que le déroulé dans l'appréciation de la figure. Un gros travail est à fournir sur la spécificité de la spire. Le début de figure est à soigner ainsi que la descente verticale.

Conseils techniques :

LES FONDAMENTAUX à TRAVAILLER :

Le départ : Position allongée sur le dos à soigner. Maintenir les tibias à l'horizontal sur tout le début cela a pour conséquence de chercher à élever le niveau des pieds au dessus de la surface lors de l'avancé des genoux sur la poitrine. Le corps reste fixe, ce sont les genoux qui viennent sur la poitrine. Pas d'arrêt en position groupée. La position groupée pivotée doit être maintenue la plus fermée possible cad talons sur les fesses.

Le déroulé : L'action du corps et plus précisément de la tête est important. La nageuse ne doit pas se laisser « flotter » en surface. Le déroulé doit être débuté par l'action de la tête vers le fond tout en maintenant le ventre avalé et le bas du dos rond. Ne pas se préoccuper des jambes, elles vont suivre le déroulé. Les jambes doivent être élevées par la suite en soulevant les genoux (pas d'arrêt à la surface) sur un axe V.

CE QUI A MANQUE AUX MEILLEURES :

Le départ : La position de départ idem. Le placement des appuis sous les fesses pour limiter le bouillon. Le but étant de chasser l'eau des jambes. L'étirement du corps et plus particulièrement du dos durant la phase de groupé. La rotation est engagé par l'enroulé de la tête et le décollé des fesses. Pas de mains intempestives qui irait octroyer des déplacements.

Le déroulé : le respect du descriptif et la hauteur sont les axes de travail prioritaires. Action de la tête primordiale + levée des genoux. Direction dans les jambes. Avancé des hanches. Etirement durant tout le déroulé avec accélération des appuis sur l'arrivée. Contrôle de la « rentrée » des genoux sur l'axe vertical. La hauteur et la stabilité de la verticale sont à renforcer : série d'endurance de coupe-coupe couplée au travail d'étirement.

La spire : la vitesse de rotation est la priorité à travailler. Cela nécessite un travail avec **l'engagement du corps** et notamment du **côté droit**. Ne pas oublier la tête qui a tendance généralement à rester en retrait. C'est tout le bloc bassin-tronc-tête qui tourne. La faute « classique » est d'entamer la rotation par les pieds d'où perte de la verticale. La descente verticale sera actionnée par la tête tout en veillant à une continuité des appuis.

La spire : Même remarque. Améliorer la transition d'appuis durant la rotation rapide ainsi que la reprise du coupe-coupe pour stabiliser. Astuce : afin d'éviter que la spire ne se transforme en vrille, rechercher à effectuer une vrille ascendante de 180° avec cette volonté d'auto-grandissement. La hauteur 2 jambes sera valorisée ainsi que la solidité à l'arrivée de la spire. Pour cela, le poids de la tête est important, revenir aux exercices de « plombage » vu en séance. La fin de figure doit être contrôlée au même titre que le reste de la figure.

Retours sur les ELEMENTS TECHNIQUES :

Pas d'observations du CTIR si ce n'est un niveau d'ensemble plus que correct pour ces nageuses.

1. Élément 1

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Demi-tour suivi par une spire dans le sens opposé et complété par une vrille continue dans le même sens que le demi-tour. Tous les mouvements sont exécutés en position verticale.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- Première position dans l'ensemble pas assez marquée
- Changement de hauteur entre le demi-tour et la spire
- De gros déplacements pendant le demi-tour

Points positifs :

- De belles hauteurs pour la plupart
- Descriptif bien respecté
- Vrille au delà du 720°

2. Élément 3 + 4

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Poussée rétro : une poussée rapide, avec une hauteur maximum au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être montés au-dessus de l'eau tandis que le corps atteint sa hauteur maximum. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.

Une séquence de bras utilisant le rétropédalage doit suivre immédiatement la poussée ; un déplacement devant et/ou sur le côté et contenant en même temps une séquence de mouvements de bras avec les deux bras au-dessus de la surface.

RETOURS DES JUGES :

Pas de retours de leur part car ils ont rencontré beaucoup de difficultés pour juger cet élément. Ils ont fait savoir qu'ils ne comprenaient pas l'intérêt de cet élément pour ce type de compétition.

3. Elément 8

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la position verticale en immersion (orteils juste sous la surface), une rotation de 360° est commencée. Durant cette rotation, une jambe suit la surface de l'eau pour prendre la position de château. Dans la même direction, une rotation de 180° du buste est effectuée jusqu'à la position queue de poisson. La jambe horizontale s'élève pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface pour prendre la position château. La jambe verticale est posée à la surface en position cambré de surface. Effectuer une sortie promenade avant.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- Position de départ souvent incorrecte (dans le dos)
- Pendant la rotation du corps (du passage du château à la queue de poisson), la jambe verticale ne reste pas sur l'axe.
- A partir de la dernière verticale, on ne voit pas la verticalité du dernier château.
- Peu de cambré de surface.

4. Elément 9

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Poussée barracuda suivie d'une vrille rapide de 360°.

RETOURS DES JUGES :

Points négatifs :

- Beaucoup de nageuses ne finissent pas dans l'axe, il manque souvent un 1/8 de tour)

Points positifs :

- Prise de risque sur la hauteur
- Bonne tenue du corps

Je reste à votre disposition pour compléter ce document ou revenir sur certains points ou exercices entrepris.

Sportivement

Delphine MARECHAL
CTIR Sud Est