

## ANNEXE 8 – « POUSSINES »

### COMPETITION REGIONALE

---

Ce programme « poussines » est progressif. Il se déroule sur 3 étapes, réparties tout au long de la saison sportive à des dates fixées par le Comité Régional.

- Ces étapes font l'objet d'un classement indépendant.
- Pour le classement national des clubs : seule **l'épreuve finale de ballet** (que ce soit en solo, duo, trio ou, équipe) sera prise en compte, la valeur individuelle n'est pas considérée dans le classement national poussines.
- Le trio prendra le coefficient du duo.
- L'élaboration de ce programme régional se fera en concertation avec le cadre technique chargé de l'inter- région.

#### Résumé du programme « poussines »

- ✓ 3 étapes dans la saison
  - ✓ 5 épreuves à répartir :
    - Danse
    - Propulsions
    - Technique
    - Improvisation
    - **Epreuve finale de ballet** (solo ou duo ou trios, ou équipes comptant au classement national des clubs)
- 

#### Objectifs

- **Baliser l'initiation de nos plus jeunes nageuses, guider les transformations essentielles nécessaires à la construction des ballets.**
- **Il existe donc une logique dans les contenus proposés à chacune des épreuves en vue de faciliter l'élaboration de la chorégraphie. Le projet chorégraphique quel qu'il soit, sera effectivement constitué d'un enchaînement de propulsions variées, d'éléments techniques, d'éléments nouveaux ou d'une recombinaison d'éléments connus issus d'une phase d'exploration, de création accordant à l'épreuve d'improvisation tout son sens.**
- **La préparation corporelle prend également une place indissociable dans ce programme de formation initiale.**

#### Préconisations

- Il est préconisé de répartir les étapes sur l'ensemble de la saison sportive de manière à donner du temps pour préparer les nageuses d'une étape à l'autre.
- Il est possible de reproduire plusieurs fois une même épreuve. Vous pouvez, par exemple, prévoir l'épreuve d'improvisation sur les étapes 1 et 2 ou 1- 2- 3 etc. (voir exemple dans le tableau en bas de page).

**Les 5 épreuves ci-dessous peuvent être réparties sur les 3 étapes.**

### **Epreuve de danse**

#### **Objectif : préparation corporelle**

- La première partie de la « variation danse » du programme « éval jeune » constitue le support à la préparation corporelle des poussines, soit un enchaînement d'une durée de 50 secondes.
- Les régions auront la liberté de proposer cette épreuve « variation danse » à une ou, deux ou aux 3 étapes amenant la nageuse à réaliser avec une bonne exécution cet enchaînement de 50 secondes lors de la dernière étape.
- (\* la première partie de la variation du prog « éval jeune » se termine comme spécifiée en page 4 de la circulaire : « *finir face diagonale droite en 6è position bras le long du corps* »).
- *Afin de permettre une bonne exécution, des adaptations de la première partie de la variation du programme évaluation des jeunes vous sont proposées en fin de cette annexe. Elles ont été filmées et sont téléchargeables sur le site FFN : [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)*

### **Epreuve de propulsions**

#### **Parcours aquatique réalisé par chaque nageuse**

#### **Objectifs**

- **Découverte des propulsions variées utilisables pour constituer l'ossature des ballets avec des nageuses débutantes.**
- **Recherche d'efficacité dans ces propulsions, efficacité objectivable au travers du critère de vitesse, tout en répondant à la spécificité de la natation synchronisée imposée dans le contenu du mini ballet à savoir : hauteur, orientation, précision des mouvements et des énergies.**

#### **Préconisations :**

La région peut décider de faire un classement individuel ou, un classement à plusieurs nageuses.

La moyenne des temps de chaque nageuse pourra être totalisée pour donner une valeur du club.

Des pénalités de temps pourront être ajoutées au temps, par élément manquant ou mal exécuté.

➤ **Pénalité de 5 secondes**, par élément manquant ou non identifiable .

➤ **Pénalité de 2 secondes** pour les éléments mineurs (c'est à dire les éléments restants).

Cette épreuve pourra se dérouler sous forme de relais (dans ce cas, pas de plage de départ).

Une grille d'évaluation par critère vous est également proposée.

Les régions auront la possibilité de créer d'autres modes d'évaluation et de classement dans le respect des objectifs recherchés.

#### **Contenu de ce parcours :**

- **les régions peuvent choisir le mini ballet proposé par la DTN. Elles ont également la possibilité de créer leur propre parcours adapté au niveau de la région ou encore d'adapter le parcours synchro du programme évaluation des jeunes. Le cadre technique chargé de votre inter-région pourra vous aider dans ce choix.**

La D.T.N. propose à titre d'exemple un mini-ballet sur une distance de 25m minimum accompagnée d'une grille d'évaluation (voir § « Aide aux Comités Régionaux, aux Clubs).

## **Epreuve technique**

### **Objectif**

**Découverte et apprentissage d'éléments techniques simples pouvant être réinvestis dans les chorégraphies.**

Il sera demandé aux nageuses une exécution simultanée, en équipe (ou en solo, duo, trio) et au « tap-tap » de deux éléments techniques tirés au sort parmi une liste que les régions pourront aménager.

### **Préconisations**

- Le jugement par critère peut être envisagé : Acquis / non acquis sur le profil global du groupe.
- Le total d'acquis est divisé par le nombre de nageuses.
- Réalisation des éléments sur des comptes prédéfinis marqués au « tap-tap ». (Possibilité de donner le repère d'un tempo au métronome).
- Deux passages sont conseillés pour ajuster les acquis.

### **Liste des éléments techniques**

- Position allongée/dos.
- Position allongée/ventre avec ou sans soutien.
- Début du périlleux arrière groupé jusqu'au groupé vertical
- Position grand écart.
- Position ballet leg avec soutien (bidons) jambe droite puis jambe gauche.
- Tonneau - voilier gauche et tonneau, voilier droit et tonneau.
- Position carpée, dos au mur avec les mains accrochées + monter une jambe en flamant rose.
- Position verticale accrochée au mur au maximum de la hauteur.

## **Epreuve d'improvisation**

### **Objectifs**

**Développer : créativité, expressivité, communication, sens de la scène, éducation musicale, à travers l'écoute et l'exploitation des séquences musicales variées.**

**Cette épreuve est individuelle et sans quota (sauf si le nombre d'engagement est trop important).**

### **Préconisations**

**Cette épreuve ne doit pas laisser la place aux solos appris à l'avance par une ou plusieurs nageuses. Par conséquent nous préconisons que les nageuses soient tirées au sort lors de l'épreuve et fasse chacune au moins deux passages selon les modalités exposées ci-dessous :**

- Deux passages minimum d'environ 1 minute sont préconisés afin d'avoir une idée plus fiable des compétences de la nageuse dans cette épreuve.
- Plage libre (maxi 10 secondes).
- Faire la moyenne des passages par nageuse pour obtenir une note significative.
- Une musique tirée au sort parmi une banque de séquences (CD audio)
- Une séquence ne peut être tirée que deux fois).
- Tenue de ballet, nageuses coiffées, maquillées.

Procédure pour la nageuse : Ecoute de la musique pendant environ cinq minutes avant son passage.

### **Jugement : attribuer une note sur 10 points**

4 critères à définir comptant chacun pour 5 points (note sur 20 points qui est ensuite divisée par 2 pour faire une note sur 10).

#### **Critères de jugement proposés :**

- Variété gestuelle et utilisation de l'espace.
- Interprétation musicale.
- Communication – expression
- Qualité d'exécution

Plusieurs grilles d'évaluation pour le jugement de cette épreuve d'improvisation seront proposées par la D.T.N.

## **Epreuve Finale de ballet**

### **Objectif**

**Réinvestir les acquis des épreuves antérieures dans une chorégraphie courte. Ces éléments obligatoires, serviront de guidage pour aider l'entraîneur et les nageuses à chorégraphier un ballet d'équipe.**

- Un seul ballet comportant jusqu'à 8 nageuses, au-delà de 8 nageuses, il peut engager un second ballet.
- Si le club ne dispose que de 3 nageuses, il peut présenter un trio.
- Si le club ne dispose que de deux nageuses, il peut présenter un duo
- Si le club ne dispose que d'une nageuse, il peut présenter un solo

Le Comité Régional décidera de récompenser les ballets en fonction du nombre de nageuses engagées.

**Durée : 2 minutes (cette durée pourra éventuellement être modulée pour les solos, duos, trios)  
Une plage obligatoire (durée FINA).**

### **Eléments obligatoires**

#### **En Equipe (voir tableau pour solo et duos (trios))**

- Une longueur minimum.
- Une figure accrochée ou figure de surface ou effet de groupe marquant.
- Une cascade.
- Utilisation de 2 sous - groupes minimum.
- Un porté
- Cinq formations au minimum dont un cercle
- Cinq modes de propulsions différents (celles du parcours aquatique éventuellement des propulsions qui figurent dans les « marsouins » voir lexique).
- Un élément figurant dans la liste des 8 éléments de l'épreuve technique (éléments réalisés sans soutien et sans contact avec le mur).

<b>Eléments obligatoires</b>	<b>Equipe</b>	<b>Duo (trio)</b>	<b>solo</b>
Une longueur minimum	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Cinq modes de propulsions différents. (celles du parcours aquatique + éventuellement des propulsions qui figurent dans les « marsouins » voir lexique)	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Un élément figurant dans la liste des 8 éléments de l'épreuve technique. ! Ces éléments seront réalisés sans soutien et sans contact avec le mur.	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Une figure accrochée ou figure de surface ou effet de groupe marquant	<b>X</b>		
Une cascade	<b>X</b>		
Utilisation de 2 sous - groupes minimum	<b>X</b>		
Un porté	<b>X</b>		
Cinq formations minimum dont un cercle	<b>X</b>		
		<i>Effets à 2 ou à 3 (miroir, figures accrochées ou en contacts, porté, autres...)</i>	

#### **Jugement :**

Comme un programme technique avec juge de contrôle pour élément manquant.

Le niveau de juge requis pour le jugement de cette épreuve est le « niveau C ». Toutefois, en raison du lancement du programme, des adaptations Régionales sont possibles afin de garantir le bon déroulement des épreuves de ce programme.

#### **Préconisations**

Les régions pourront adapter la durée du ballet proposée en équipe pour les solos, duos, trios.

## Aides aux comités régionaux- aux clubs

Un certain nombre d'outils ont été créés par la DTN pour faciliter la compréhension de ce programme et sa préparation. Un double coffret intitulé « vers l'éclosion des poussines » a été créé ainsi qu'un diaporama. Les réflexions au sein de l'Equipe de cadres techniques sur la formation des jeunes sont constantes. Nous vous invitons à construire votre programme régional poussines avec l'aide du cadre technique chargé de l'interrégion ou, d'un cadre de la D.T.N. Ce coffret est disponible auprès de votre comité régional et/ou du cadre technique chargé de votre interrégion.

Il contient les documents suivants :

- Un document explicitant les origines et motivations ayant conduit à créer ce programme.
- La vidéo et texte descriptif du mini – ballet pour l'épreuve « parcours aquatique » (une version courte en relation avec les tests ENF vient également d'être créée en janvier). Vous pourrez vous la procurer auprès du cadre technique chargé de votre inter-région.
- Un document sur l'intérêt et la méthode pour aborder l'improvisation chez les jeunes.
- Un CD audio comprenant une banque de musiques pour la préparation et le déroulement de l'épreuve d'improvisation (séquences d'une durée d'environ 1').
- Une grille d'aides au jugement permettant d'évaluer les nageuses lors des entraînements et lors de l'épreuve d'improvisation selon les 4 critères définis ci-dessus pour pouvoir attribuer une note sur 10 Points. Cette grille pourra être utilisée comme outil de préparation et de formation des nageuses et des entraîneurs. Elle pourra permettre une évaluation formative et faciliter les retours sur les prestations réalisées par les nageuses lors de l'épreuve.

### Exemple de répartition des épreuves sur les 3 étapes

<b>Etape 1</b>	Variation danse : première moitié de la première partie* Epreuve de propulsions Epreuve d'improvisation
<b>Etape 2</b>	Variation danse : la partie en entier Epreuve de propulsions Epreuve d'improvisation : Epreuve technique :
<b>Etape 3</b>	Epreuve d'improvisation : Epreuve technique : <b>BALLET (SOLO(S), DUO(S), TRIO(S), EQUIPE(S))</b>

### Aménagements de la première partie de la « variation danse » du programme Evaluation des jeunes proposé aux poussines

Afin de permettre une bonne exécution, des adaptations de la première partie de la variation du programme évaluation des jeunes vous sont proposées. Elles ont été filmées et sont disponibles sur le site FFN : [WWW.ffnatation.fr](http://WWW.ffnatation.fr)

- A la place de « Pointé pied droit dans la diagonale droite du fond, jambe de terre pliée » (paragraphe « grand plié et chassé ») : effectuer un **dégagé en 4<sup>ème</sup> position, fermer en première en tournant d'un ¼ de tour vers la droite, puis ouvrir en seconde pour poser en grand plié en seconde position.**
- A la place des « battements devant, coté et derrière » : effectuer les **4 grands battements de face, suivis de 2 petits sauts presque sur place pour effectuer un 8<sup>ème</sup> de tour vers la droite pour arriver en diagonale.**

- A la place de « *la pirouette* » (*chapitre saut et pirouette*) : effectuer un **retiré simple sur 1/2 pointes, sans tourner, genou fermé.**
- A la place du « *pied dans la main* » : effectuer un **retiré jambe droite, développé à la seconde, revenir en retiré, et fermer pieds en première position.**
- A la place du « *rond de jambe* » : effectuer un **retiré suivi d'un développé en 4<sup>ème</sup> devant, puis un retiré suivi d'un développé à la seconde, et enfin un retiré suivi d'un développé arabesque.**

Le fait que la variation de danse soit celle des journées de référence benjamines. permet une organisation conjointe de l'épreuve « variation danse des benjamines » avec celle de la 1ère étape du programme poussines pour les régions à faible effectif .Le Jury est donc déjà en place, la sono également, le lieu réservé et adapté (salle de danse, gymnase etc....).

Aussi, cette option, évite d'avoir à concevoir et à diffuser aux clubs un autre support vidéo + texte, et d'organiser une formation de juges spécifique à cette catégorie.

-----