

COMPTE RENDU TECHNIQUE
N3 JUNIORS – Istres
25 et 26 mars 2006

Ce compte rendu a été réalisé par les juges arbitres des ateliers de figures et les remarques du cadre technique présent : Delphine MARECHAL.

Je tenais à vous rappeler les règles promulguées par la FINA pour le jugement des figures imposées. Il est primordial de lire attentivement ces principes. Quelques repères de notation vous sont indiqués. J'ai pensé qu'il était bon de vous les rappeler afin de guider vos séances d'entraînements techniques.

RAPPEL : JUGEMENT des FIGURES IMPOSEES selon la FINA.

Règle -SS 10. 1

Tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

Dessin : considérer **l'exactitude des positions et transitions** comme il est demandé dans le descriptif de la figure.

Contrôle : considérer : **l'étirement, la hauteur, la stabilité, la clarté, le mouvement uniforme** (= fluidité, pas de cassure de rythme) sauf indication contraire dans le descriptif de la figure.

La figure est exécutée en position statique (sauf indication contraire dans le descriptif de la figure)

Règle -SS 10.1.11

Le concurrent peut obtenir des notes de 0 à 10 avec utilisation des dixièmes de point

ECHELLE de NOTATION.

10	=	parfait	<i>(sans défaut)</i>
9,5 à 9,9	=	presque parfait	<i>(écarts infimes du niveau de perfection)</i>
9,0 à 9,4	=	excellent	<i>(presque aucune erreur)</i>
8,0 à 8,9	=	très bien	<i>(quelques erreurs mineures, haut , contrôlé, sans effort apparent)</i>
7,0 à 7,9	=	bien	<i>(les positions du corps sont claires, les transitions sont bonnes, la compétence apparaît, la performance est au dessus de la moyenne)</i>
6,0 à 6,9	=	assez bien	<i>(dans la moyenne, à l'aise)</i>
5,0 à 5,9	=	satisfaisant	<i>(exécution moyenne, les grands traits sont présents mais les alignements ne sont pas précis, les transitions manquent de contrôle, c'est inégal)</i>
4,0 à 4,9	=	insuffisant	<i>(les positions du corps ne sont ni claires , ni précises, les mouvements sont instables, un manque évident d'équilibre dans les transitions)</i>
3,0 à 4,9	=	faible	<i>(des difficultés sur l'ensemble)</i>
2,0 à 2,9	=	très faible	<i>(difficile à reconnaître)</i>
0,1 à 1,9	=	méconnaissable	<i>(difficile à reconnaître, les positions du corps et les transitions sont très instables avec beaucoup d'erreurs)</i>
0	=	échec	<i>(impossibilité de reconnaître ce qui est demandé)</i>

Supprimé : 30/03/2006

FIGURES OBLIGATOIRES :Remarque générale

Les débuts et fins de figures sont essentielles. Cela permet aux juges de situer dans un premier temps la nageuse dans une échelle de note et de terminer sur une bonne impression.

A ne pas oublier : Le placement et la présentation font partie de la figure !

Score de qualification en technique : 57 points/équipe. 59 points/ duo. 61 points/solo.

- **355 f : marsouin vrille continue** **coeff. 2.4** Juge arbitre : Marie Noëlle MATHIEU

Retour des juges :

Points positifs : - la prise de carpé où l'avancée est réelle !
- un effort pour obtenir un grand nombre de vrilles.

Difficultés : - la montée des jambes à partir du carpé en respectant l'angle de 90°. Beaucoup de rentré dans le carpé.

Remarques générales : niveau trop faible pour une figure obligatoire. Peu de vrilles sont axées.

Echelle de note : 4.8 → 7.7. Peu de nageuses (9) se situent sur l'échelle de 7.0 à 7.9. 60 nageuses environ se situent entre 6.0 et 6.5. La plupart des nageuses se situent en dessous des points qualificatifs des championnats régionaux.

Conseils techniques :**Position de départ :**

Profiter de la position allongée sur le ventre, pour sentir l'étirement par l'arrière du corps (éducatif : pieds flexs, sentir une repousse des talons et de la tête : nuque plate et bas du dos en surface).

Prise de carpé :

Déclencher la prise de carpé **par le corps** et avancer par la tête (et non par les mains). La transition jusqu'au carpé doit se faire les jambes en surface. Recherche d'une hauteur constante c'est à dire la moitié des jambes/pieds/fesses en surface. Etirement par l'arrière des jambes, avoir l'impression de monter les genoux vers le plafond sur le carpé.

Position carpé :

Arrivée en carpé, ne pas se laisser flotter. En carpé : avoir la sensation d'éloigner les cuisses du ventre (monter les pieds) et de continuer à tirer par la tête.

Le marsouin :

Pour la montée des jambes, fixer l'étirement de la colonne vers le fond. Allongement du bas du dos et étirement de toute la colonne +++ quand changement de mains (en fixant les épaules dans leur cavité). La recherche de hauteur se fait dès le début du marsouin et l'on cherche à maintenir cette hauteur durant toute la montée des jambes ainsi que sur la position verticale....

La vrille continue :

Bien placer son bas du dos (= ventre avalé), alignement des 3 points tête – hanches – pieds. Fixité de la position verticale liée à la tonicité du corps. Vitesse de rotation. Attention vrille ≠ tour.

Ce qui a manqué aux meilleures :

- Le **calme** sur la présentation et le début de figure. Trop de mains. Utilisation du corps insuffisante voir inexistante !
- La **hauteur générale**. Quelques tentatives de hauteur mais irrégulier. Beaucoup d'entre elles montrent une certaine hauteur en verticale 2 jambes puis la perde avant même d'entamer la vrille. Attention aux transitions de mains.
- La **verticalité** durant les vrilles. Beaucoup d'entre elles n'ont pas ou perdent leur placement vertical. Manque de tonicité et d'étirement.
- La **vitesse de rotation**. Insuffisant pour l'ensemble des concurrentes. Pour certaines, bien sur le départ puis décélération sur la fin.

Supprimé : 30/03/2006

○ **128 : Tour Eiffel Promenade** **coeff. 2.8**

Juge arbitre : Evelyne BERGER

Retour des juges :**Points positifs :** - la prise de carpé où l'avancée est réelle !**Difficultés :** - Le placement devant les juges est hasardeux. Rappel : tête au repère.

- La montée du b.Leg trop rapide et manque de hauteur. Hauteur voilier très insuffisante.
- Le posé de la T.Eiffel n'est pas maîtrisé. Problème sur la position costale.
- Mauvaise position carpé : angle trop fermé, dos cambré.
- De nombreux déplacements sur la sortie promenade.
- Position château : jambe AR pliée.

Echelle de note : 4.8 → 7.8. Une dizaine de nageuses se situent sur l'échelle de 7.0 à 7.9. La majorité des nageuses se situent entre le 6.0 et 6.9 (environ 90). 70 sont entre le 5.7 et 5.9. une dizaine de nageuses se situe dessous des points qualificatifs des championnats régionaux.

Conseils techniques :**Présentation :**

Chercher l'auto grandissement durant tout l'allongé. Position dorsale, Pieds + hanches en surface. Chercher à assécher les cuisses et le maillot de bain. Tête étirée : « racines des cheveux » du front dans l'eau, menton à la verticale sans casser la nuque.

Montée du B.Leg :

Chercher à garder les hanches le plus près possible de la surface. Travail en étirement : de la jambe horizontale au placement du dos et de la tête. Appuis profonds et efficaces ! La montée de B.Leg se fait par l'action de la jambe et notamment du coup de pied + étirement.

Posé de la T.E :

Chercher à sortir la fesse le plus tôt possible de l'eau. Pour cela, un travail en étirement (allongement du dos + des 2 jambes) est indéniable. Veillez à éloigner l'appui (main G) du corps afin d'aider le contrôle de la jambe. Autre élément important : le déclenché de la rotation b.leg en tour eiffel se fait par la rotation de la jambe horizontale.

Position tour eiffel : La tête est en position costale, c'est à dire moitié du visage dans l'eau. Quid de l'épaule droite qui devrait être elle aussi en costal. Autorisation de placer l'épaule droite légèrement en AR. Cependant, dès lors de la prise de carpé, il faudra veiller à ce que l'épaule droite s'engage dans la rotation.

Prise de carpé :

Veillez à maintenir les pieds et jambes à la surface. Rotation simultanée des épaules et des hanches. Bien regarder le travail de la hanche G où l'on doit chercher à la remonter à la surface. Veillez à la simultanéité des actions de rassemblement et de prise de carpé.

La promenade :

Pour la montée des jambes, fixer l'étirement de la colonne vers le fond. Allongement du bas du dos et étirement de toute la colonne. Attention aux transitions de mains qui ne doivent pas être perçues dans les jambes. La recherche de hauteur se fait dès le décollé de la jambe et durant toute la transition. Veillez à maintenir le corps sur l'axe vertical sur la position écart.

L'écart :

Bien placer le corps (souvent placé sur la jambe AV). Ne pas poser les pieds à la surface mais au contraire, chercher à sortir l'entre- jambe. Attention au déhanché.

La sortie promenade :

Toujours recherche de hauteur max. Pour cela, chercher à éloigner les extrémités. Allongement du corps vers le fond, fixité de la tête. Attention aux transitions de mains (ainsi qu'à l'efficacité des appuis) qui génèrent parfois des déplacements. Chercher à creuser vers l'AV pour la sortie promenade tout en positionnant les hanches à la surface.

Ce qui a manqué aux meilleures :

- **La hauteur** sur le voilier et le posé T.E ! Un mieux sur le B.Leg mais attention jambe sur le nez.
- **La régularité dans le rythme et la fluidité** de la figure.
- Les **bouillons** sur le début de figure.
- L'écart en surface !!!

Supprimé : 30/03/2006

FIGURES OPTIONNELLES : GROUPE 1○ **301 c : barracuda spire****coeff. 2.6****Juge arbitre : Monique ALTHAUS****Retour des juges :****Difficultés :** - Le manque de hauteur sur la 1^{ère} verticale.

- Le rythme de la figure. Il est bien précisé que c'est une poussée que l'on attend donc une vitesse d'exécution lors du déroulé.
- La position carpé qui n'est pas correcte : fermeture insuffisante, jambes pliées et jambes sur le nez.
- Des déséquilibres dans la descente ou pas de descente verticale mais un cassé du corps !!!
- Un manque d'étirement dans la position dorsale.

Echelle de note : 4.9 → 8.1. Une bonne vingtaine de nageuses se situent sur l'échelle de 7.0 à 7.9. L'ensemble des nageuses se situent entre 6.0 et 6.9. Une trentaine est en dessous de 6.0.

Conseils techniques :**Présentation :**

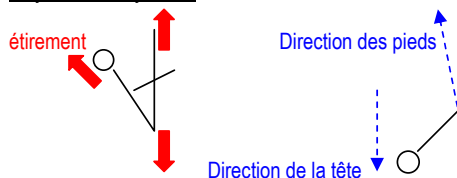
Un départ les bras en torpille peut sembler plus étiré ; à voir selon la flottabilité des nageuses.

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 maximum 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.

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'avalier 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.

Position de départ sous l'eau

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 !

Supprimé : 30/03/2006

o **330 d : aurora vrille 180°****coeff. 2.6****Juge arbitre : Vanessa CAILLAUD****Retour des juges :****Points positifs :** - le déroulé ainsi que la rotation.

- La recherche de fluidité.
- Le début de la figure est correcte (prise de carpé).

Difficultés : - Le placement par rapport aux repères.

- La bascule est à revoir. Perte de la position angle droit.
- Lors du rassemble, perte de l'alignement vertical, malgré une recherche de hauteur.
- Relâchement durant la vrille.
- Fin de figure négligée.

Remarques générales : *Beaucoup de fautes de déplacement sur cette figure. Le rythme (lenteur) est à travailler car insuffisant. Un effort de placement (alignement des segments) est à faire sur les positions verticale et queue de poisson.*

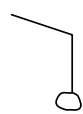
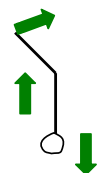
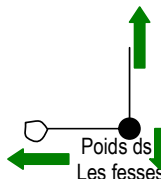
Echelle de note : 4.8 → 8.2. Une petite dizaine de nageuses se situent sur l'échelle de 7.0 à 7.9. Une soixantaine de nageuses est en dessous de 6.0. Le reste (= la majorité) se situe entre 6.0 et 6.9.

Conseils techniques :**Départ :**

Revoir ce qui a été dit précédemment. Cf. Marsouin.

La bascule :

Elle doit se faire avec un minimum d'effort. Peu de mains et travail du corps important. Educatif : de la position carpé, chercher à descendre le corps sur l'axe vertical tout en décollant les jambes pour les amener sur la verticale sans avancer les épaules. Placement des appuis sous les cuisses, ne doivent pas dépasser les genoux (= proche du corps).

Niveau de l'eau**Action des talons****Bascule :****Actions des jambes****Etirement**1^{er} temps**Le déroulé :**

Bien travailler avec le bas du dos sans exagérer l'enroulé de la tête. Un appui frontal doit s'effectuer durant tout le déroulé. Chercher à étirer la jambe sur la ligne verticale. Pas d'appui sur cette jambe, le poids du corps doit se situer dans le haut du corps.

La rotation :

Elle se fait sans effort et tout en étirement. Veillez à ce que les hanches soient au même niveau, que les jambes soient bien axées. Il faut corriger les appuis latéraux de la jambe verticale, pour cela, travailler dans plusieurs axes (de face, de profil).

Le rassemble :

Il se fait par le corps essentiellement. Pour cela, il faut avoir la volonté de rassembler par le talon tout en éloignant les extrémités. Pas d'appui de la jambe verticale dans le dos. Exercice à faire régulièrement avec bidons, ou au mur en faisant attention de maintenir la jambe verticale sur son axe.

Ce qui a manqué aux meilleures :

- La **régularité** sur l'ensemble de la figure. Volonté d'être fluide et lente mais encore irrégulière.
- **Trop d'efforts apparents**. Chercher à travailler plus avec le corps.
- La **solidité et la stabilité** sur la fin de figure.

Supprimé : 30/03/2006