



Colloque National Natation Synchronisée  
4-5 octobre 2008  
Nouveaux programmes

# Epreuves de propulsion des cycles 1 et 2

# [ Logique de l'épreuve ]

- En Acquisition et en Développement :
  - 2 types de parcours : « technique » et « ballet »
- Parcours techniques : déplacements de base
- Liaison avec l'ENF = même parcours Pass'Compétition et Cycle 1 « ballet », avec des exigences supérieures
- Base de parcours ballet pour le Cycle 2 (Dvlpt et Formation) : Le parcours Eval Jeune.

# Objectifs de l'épreuve de propulsion

- Découvrir toutes les techniques de propulsions simultanées et alternatives
- Développer l'efficacité des appuis en Figures Imposées comme en Ballet
- Acquérir des techniques de ballet de base
  - Prise de carpé,
  - Allongé ballet leg,
  - Poussées rétro...

# [ Tenue des épreuves ]

---

- Pour les parcours en acquisition:
  - Maillot Noir, bonnet blanc, lunettes autorisées
- Pour le parcours Technique Développement :
  - Idem, lunettes autorisées
- Pour les parcours Ballet Cycle 2 :
  - Idem, sans lunettes

# Contenus

- Acquisition et développement :
  - une partie « propulsion-ballet » :  
réalisation d'un parcours en musique
  - une partie « propulsion-technique » :  
1 des 2 parcours (déplacements de base) tiré  
au sort avant la compétition (72h avant)
  
- Formation : l'ex-parcours éval jeune pour la  
saison 2008/2009

# [ **Compétences visées en fin de socle** ]

---

Acquisition et efficacité de toutes les propulsions nécessaires aux Figures Imposées et à l'exécution de ballets, avec des contraintes de hauteur, de vitesse et de qualité d'exécution.



# PROGRAMME ACQUISITION

# Programme acquisition

Epreuve propulsion « ballet », sur la base du Pass'Compétition : 2 exigences en plus

## Rappel du Principe du Pass'Compet :

- Parcours semi- libre en musique
- 11 tâches à réaliser (4 en plus que le Pass'Sport de l'eau)
- Transitions libres, en cohérence avec la spécificité de la discipline
- Durée de 2'30 au maximum

# Programme Acquisition

## Propulsion ballet

### Les 11 tâches du Pass'Compet :

1. Présentation hors de l'eau
2. Entrée à l'eau
3. Rotation longitudinale (ventre/dos)
4. (sans transition) Rotation arrière
5. Elever un bras le plus haut possible
6. Se déplacer (en rétro) avec un mouvement expressif
7. Lever la jambe gauche le plus haut possible
8. Lever la jambe droite le plus haut possible
9. Déplacement dorsal par la tête (environ 5 m)
10. Se renverser vers la verticale, à partir d'un carpé ou d'un cambré
11. Salut

# Programme Acquisition

## Propulsion Ballet

### Les 2 exigences en plus du Pass' Compet :

- 5 propulsions différentes à introduire dans le parcours (voir DVD)
- Distance à respecter = 37,50m

# Programme acquisition

## Propulsion Ballet

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « ballet »

# Programme Acquisition

## Propulsion Ballet

### Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 5 / 10
  - Respect des 11 tâches dans l'ordre
  - Qualité d'exécution de l'ensemble du parcours
- Note Fondamentale : obtenir 5 / 10
  - 3 conditions :
    - Les 5 propulsions
    - La distance 37,50m
    - Durée de 2'30 maximum

# Programme Acquisition

## Propulsion Ballet

### Note Fondamentale :

- **0 à 4,9 = objectifs minimums recherchés non atteints** (non respect des 3 conditions décrite ci-dessous).
- **5 = objectifs minimums atteints**, c'est à dire satisfaire aux 3 conditions définies ci-dessus.
- **5,1 à 10 = objectifs atteints et avec possibilité d'optimiser jusqu'au 10**

Modulation de la note grâce aux critères suivants : distance supérieure à 37,50m, relation à la musique, exécution des tâches, richesse et originalité des propulsions, des transitions, hauteur, communication, précision des techniques utilisées.

# Programme acquisition

## Propulsion Technique

### Epreuve propulsion « technique » :

- 2 parcours de 50m comprenant 4 déplacements

#### Parcours 1 :

- 12m50 canoë / **12m50 rétro** / 12m50 torpille ventrale simultanée par la tête / **12m50 godille par les pieds**

#### Parcours 2 :

- 12m50 moulin à eau / **12m50 torpille dorsale par les pieds** / 12m50 torpille dorsale par la tête / **12m50 godille par la tête**

# Programme acquisition

## Propulsion Technique

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « technique »

# Programme Acquisition

## Propulsion Technique

### Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 5 / 10
- Note Fondamentale : obtenir 5 / 10
  - Rétro : dos droit, empilement vertical, hauteur minimum (épaules)
  - Godilles tête et pieds, Torpille pieds :
    - Pieds/hanches/tête en surface
    - Jambes serrées en extension



# PROGRAMME DEVELOPPEMENT

# Programme développement

## Epreuve propulsion « ballet » :

- Adaptation de l'ex-parcours éval jeune, ne retenant que les propulsions.
- Ce parcours est une étape de préparation pour le parcours « formation ».

## Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : 5,5 / 10  
Note Fondamentale : 5,5 / 10
- *2 versions de jugement pour la NF: 1 version tirée au sort 72h avant la compétition.*
- *4 tâches fondamentales par version + 2 conditions de distance*

# [ Programme développement ]

---

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « ballet »

Tâches fondamentales

# Programme Développement

## Propulsion Ballet

**Note Fondamentale : 4 tâches par version de jugement + 2 conditions de distance :**

- Toucher le mur au 1er 25M, et Parcourir minimum 18,75 sur la 2ème longueur (bande rouge placée au  $\frac{3}{4}$  de bassin)

- **Version A :**

- 1- Poussée rétro
- 2- Verticale jambe pliée, de la 2ème figure
- 3- Rassemblé en verticale, de la 3ème figure
- 4- Poussée barracuda

- **Version B :**

- 1- Balloon, de la 2ème figure
- 2- Flamant rose de la 3ème figure
- 3- Position dorsale et montée ballet leg
- 4- Verticale de fin (5ème figure)

# [ Programme développement ]

## Epreuve propulsion « technique » :

- 2 parcours de 25m comprenant 2 déplacements

### Parcours 1 :

- **25m Ballet leg tenu : 12,50m BL jambe droite par les pieds / 12,50m BL jambe gauche par la tête.**

### Parcours 2 :

- **25m rétro : 12m50 rétro latéral 2 bras à la verticale / 12m50 en rétro latéral simple**

# [ Programme développement ]

---

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion « technique »

# Programme Développement

## Propulsion Technique

### Evaluation : 3 juges NG + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 5,5 / 10
- Note Fondamentale : obtenir 5,5 / 10
  - Ballet leg tenu : jambe verticale et tendue et Hauteur minimum (genou hors de l'eau)
  - Rétro : dos droit, empilement vertical, hauteur minimum sur 12,50m (mi-épaules)



# PROGRAMME FORMATION

# Programme Formation

## 1 seule épreuve de propulsion :

Ex-parcours éval jeune

## Evaluation : 3 juges NG + 2 juges de contrôle + 3 juges NF

- Note Globale : obtenir 6 / 10  
Note Fondamentale : obtenir 6 / 10
- *2 versions de jugement : 1 seule tirée au sort  
72h avant la compétition.*
- *6 tâches fondamentales par version*

# Programme Formation

- **6 tâches cibles par version de jugement / la totalité des tâches qui composent le parcours**
- **Version A (en gris tâches commune VA et VB)**
  - **Poussée barracuda**
  - **1ère sortie rétro**
  - **Hauteur de la 2ème poussée rétro :**
  - **Hauteur de verticale/ spire**
  - **Hauteur ballet leg + double ballet leg:**
  - **Vrille de la verticale de fin**
- **Version B**
  - **Poussée barracuda**
  - **Position jambe pliée de la figure + le  $\frac{1}{4}$**
  - **Hauteur de la 2ème poussée rétro :**
  - **Hauteur de verticale/ spire**
  - **Hauteur bras « couronne »**
  - **Vrille de la verticale de fin**

# Programme formation

Démonstration vidéo de  
l'épreuve propulsion

Tâches fondamentales



**Merci pour votre attention**