

COMPTE RENDU TECHNIQUE
JOURNEES TECHNIQUES D'HIVER
Echirolles – 23 et 24 Janvier 2010

Retours sur les figures JUNIORS :

1. COUP de PIED à la LUNE GRAND-ECART FERME à 180° - Coeff. 2.5








RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Exécuter un *coup de pied à la lune grand écart* jusqu'à la **position grand-écart**. Pendant une rotation de 180°, rassembler les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

Coup de pied à la lune grand écart

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 une **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Ouvrir les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**.

COEFFICIENT de DIFFICULTE

313 Kip Split Closing 180 – 2.5							
							Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	19.0	18.0	14.0	88
PV =	0.45	1.14	2.61	2.16	2.05	1.59	

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Babeth Monier.

Echelle de note : 4,7 – 6,9

Points négatifs :

- « le plus mauvais » pour les juges : le déroulé. Pas de position groupée après la bascule/ dos plat, déjà placé en verticale.
- Position du grand écart antéro-postérieur non respectée. Beaucoup de passage en facial.
- Manque de symétrie dans le rassemblé des jambes. **Attention la position château n'existe pas !**
- Un grand nombre de descente dans le dos.

Points positifs :

- Placement des nageuses par rapport au jury correct
- Position dorsale correcte
- Tentative de nager avec un mouvement uniforme.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la position dorsale de départ, la position groupée (= talons proches des fesses, tête rentrée, dos rond !), la verticale, le grand écart.

Les transitions : 4 étapes importantes

- a. Le périlleux arrière groupé : Veiller à ce que ce soit les genoux qui viennent à la poitrine et non l'inverse. Le triangle (tête-épaules) doit rester fixe et le dos étiré sur le début du périlleux. La tête se rentre durant la bascule tout en maintenant **les talons le plus proche possible des fesses**.
- b. Le déroulé du coup de pied : **Maintenir le dos rond** sur le déroulé. Chercher à tirer la tête vers le fond pendant que les genoux montent. Chercher à maintenir le ventre avalé sur le début du déroulé. Chercher à avancer les hanches dans la deuxième moitié du déroulé.
- c. L'ouverture et fermeture du grand écart : Transition difficile, faisant appel à **l'endurance de coupe-coupe**. Veiller à ce que les nageuses travaillent avec **l'étirement général** pour l'ouverture écart. Des directions dans les jambes et le corps sont indispensables pour venir « alléger » le travail des bras. Il va être important de chercher à maintenir le dos à la verticale durant cette transition (cambrure du dos obligatoire pour la position écart mais le ventre doit être tenu !). Pour la fermeture, il va être important de veiller **au travail symétrique des jambes**. Il sera nécessaire de vérifier que la jambe AR ne prenne pas de retard. Pour cela penser à **replacer la hanche** dans l'alignement (car souvent la hanche de la jambe AR est ouverte pour améliorer l'ouverture du grand écart). Chercher à donner des directions dans les jambes. Faire visualiser un point d'arrivée des pieds pour la verticale. Vérifier le **(re)placement du dos pour la verticale**. Utiliser les images comme celle de remonter la fermeture éclair d'un pantalon pour replacer le bassin.
- d. La descente verticale : à ne pas négliger. Veiller à garder les bras proche du corps pour éviter les déplacements et les fautes de placement. Privilégiez l'action de **tirer la tête vers le fond** pour entamer la descente plutôt que de ralentir les appuis.

2. IBIS – Coeff. 2.3





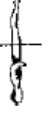

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

Monter un ballet leg. En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

Monter une jambe en ballet leg

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

COEFFICIENT de DIFFICULTE

112 Ibis - 2.3								Total
								
NVT=	10.5	11.0	26.0	18.5	14.0			80
PV =	1.31	1.38	3.25	2.31	1.75			

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Marie- Pascale Billiet.

Echelle de note : 3,9 – 7,4.

Points négatifs :

- Problème de hauteur général sur le ballet leg.
- Le « plus mauvais » : le respect du maintien de l'angle de 90° sur la bascule. 5-6 nageuses en tout. Les juges ont vu toutes les fautes possibles avec : passage grand écart, jambes pliées, déroulé plutôt que bascule et de nombreux déplacements.
- Peu de position Flamant Rose.
- Beaucoup de rassemblé dans le dos accompagné le plus souvent d'un déplacement en AR.

Points positifs :

- Un effort a été fait sur les positions voilier et ballet leg.
- Hauteur correcte sur la position flamant rose.
- Homogénéité du rythme de la figure.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la position dorsale de départ, la position **voilier** (genou à la verticale), le **ballet leg** (avec jambe à la verticale), le **flamant rose** (et non queue de poisson) et la verticale.

Les transitions : 3 étapes importantes

- a. **La montée ballet leg**. J'attire votre attention sur cette partie de figure qui compte pour environ un quart de la note finale. De plus, elle donne des indications fortes aux juges quand à l'appréciation générale du niveau de l'athlète. Il sera donc important de travailler les ballets legs en respectant l'axe vertical sur le voilier et le b.leg. Pour cela, chercher à favoriser l'allongement de la nageuse avec recherche d'auto-grandissement (allongement jambe horizontal et dos) et appuis sous les fesses. Un travail à sec de gainage mais aussi de b.leg en surélévation doit être entrepris de façon à lutter contre « l'assise » : chercher à maintenir les fesses hautes. Gros travail d'endurance des appuis à mettre en place également. Une transition incontournable !
- b. **La bascule Ibis**. Difficulté majeure. L'objectif étant bien sûr de maintenir l'angle droit entre les jambes, ainsi que l'angle entre le corps et la jambe ballet leg. Un appui constant sur le haut du corps (triangle) et plus précisément sur la tête doit être entamé avec une recherche d'auto-grandissement du corps et des jambes. Les appuis devant restés proches des hanches, une godille par les pieds peut venir aider les athlètes à basculer.
- c. **Le rassemblé verticale et la descente verticale** sont très importants. Cela compte autant que le début de figure (B.leg). Un travail en isolation doit être fait cad la jambe verticale doit rester fixe pendant que la jambe horizontale s'élève. Un travail en FR au mur avec l'utilisation des différentes directions dans les jambes doit permettre de prendre conscience de ce travail. Prépondérance du maintien de l'axe vertical avec le travail de la ligne centrale qui traverse le corps de part et d'autre. Contrôle de la descente qui va se faire par l'étirement de la tête vers le fond sans relâcher les appuis.

3. MARSOUIN UN TOUR – Coeff. 2.5






RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une position *carpée avant*. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter un *tour*. Exécuter une *descente verticale*.

Prendre une position carpée avant

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

COEFFICIENT de DIFFICULTE

355b Porpoise, Full Twist – 2.5									
									Total
NVT=	12.0	29.0	29.0	14.0					84
PV =	1.43	3.45	3.45	1.67					

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Marie- Noëlle Mathieu.

Echelle de note : 4,1 – 6,6.

Points négatifs :

- Le placement devant la bande rouge.
- La position ventrale à retravailler.
- Le tour : tourner sur l'axe longitudinal, problème de déplacement.
- Les positions de base.
- La descente verticale trop rapide.

Points positifs :

- Un effort a été fait sur la recherche de hauteur.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la **position ventrale** de départ, la position **carpé** (dos droit, angle droit) et la verticale.

Les transitions : 4 étapes importantes

- a. **La 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)
- b. **La montée du marsouin** : Chercher à respecter le maintien des épaules proches de l'axe vertical pour monter les jambes. Pour cela, ne pas hésiter à enfoncer légèrement les fesses pour réussir à lever 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.
- c. **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.
- d. **Le tour et la descente** : Engager le travail de rotation par le travail du corps et notamment du haut du corps. Chercher à enrayer, à engager le côté droit pour démarrer la rotation. Insistez sur le travail du corps et de l'étirement durant tout le tour. Il va être primordial de maintenir l'axe vertical durant le tour. 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. Insister sur la **fin de figure** : axe verticale, jambes jointes sur la descente.






4. CYCLONE – Coeff. 2.7

Nouveauté 2010 !

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être submergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont élevées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée. Un *demi tour* est exécuté dans la direction opposée. Exécuter une *descente verticale*.

COEFFICIENT de DIFFICULTE

436 Cyclone – 2.7						
						Total
NVT=	19.5	39.0	20.0	14.0		92.5
PV =	2.11	4.22	2.16	1.51		2.55

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Vanessa Caillaud

Echelle de note : 4,7 – 7,4.

Points négatifs :

- Les début et fin de figure. Pas de position allongée sur le dos. Départ direct en jambe pliée. Beaucoup de jambe pliée sous l'eau. Pas de position cambré jambe pliée identifiable. Pas de position verticale, épaules en AR.
- La hauteur générale de la figure.
- Le rythme de la figure
- Les appuis déficients.

Points positifs :

- L'avancée du dauphin.
- La spire est plutôt correcte au regard du reste de la figure.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la **position dorsale** de départ, la position **cambré de surface jambe pliée** et la **verticale**.

Les transitions : 4 étapes importantes

- a. La prise de dauphin jusqu'à la position cambré de surface jambe pliée : Les hanches doivent venir prendre la place de la tête d'où cette notion de déplacement par la tête. Mouvement de torpille par la tête dans un premier temps puis de travail dissocié par la suite. Chercher à pousser les hanches vers le haut et l'avant et se servir du genou pour accentuer l'étirement vers le haut. Ne pas prendre appui sur la jambe horizontale, chercher à l'effleurer.
- b. Le rassemble du cyclone : C'est une nouveauté pour les nageuses qui n'ont jamais eu à faire ce type de transition à savoir revenir sur la position verticale en partant d'une position cambré jambe pliée avec une spire ! L'exercice paraît complexe mais cela se

révèle plus facile que cela en l'air. Il va être important de débiter cette transition par un travail simplifié qui consiste à travailler le rassemble sur un rythme soutenu (plus rapide que le début de la figure). L'objectif étant de récupérer l'axe vertical. Se concentrer sur le travail de la jambe horizontale (car c'est elle qui a le plus de trajet). Veiller à observer l'alignement des hanches et notamment le retour de la hanche de la jambe horizontale. Dans un second temps, ajouter la spire, tout en maintenant la vitesse de rassemble ainsi que la trajectoire de la jambe horizontale. Importance de la notion de gainage et de la tonicité du corps à l'arrivée verticale.

- c. Le demi-tour dans la direction opposée : cela peut surprendre les nageuses qui ont l'habitude de travailler de façon unilatéral. Le demi-tour est exécuté de manière régulière et contrôlé ce qui peut faciliter la rotation. Il sera important de travailler en engageant le corps et notamment le haut du corps au même titre que le demi tour classique. Veillez à bien travailler la rotation avec les 2 hanches, la hanche droite reculant pendant que la hanche gauche avance !
- d. La descente verticale : elle fait partie de la figure. Veillez à la soigner.

Retours sur les figures MINIMES :

1. PROMENADE ARRIERE – Coeff. 2.0

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :






La tête la première, commencer un *dauphin*. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la **position cambrée de surface**. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand-écart**. Exécuter une *sortie promenade arrière*.

Sauf précision contraire, ce mouvement commence en **position grand-écart**.

Les hanches restent immobiles. Elever la jambe arrière en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et d'un mouvement continu, redresser le corps en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit où se trouvaient les hanches au début de cette action.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

420 Walkover Back – 2.0

									Total
NVT=	16.0	21.0	18.0	9.0					64
PV =	2.50	3.28	2.81	1.41					

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Babeth Monier

Echelle de note : 5,1 – 7,0.

Points négatifs :

- Position cambrée de surface inexistante chez beaucoup.
- Le levé de la jambe du 1^{er} arc provoque une rotation du buste en facial.
- Peu de position carpée à 90°.
- Beaucoup de dos rond dans le décarpé.

- Accélération et bouillon en fin de décarpé.
- Pieds sous l'eau (= qui coulent) en position ventrale.

Points positifs :

- Bon recul sur le départ du dauphin.
- Le passage de la jambe du 2^{ème} arc est le meilleur : effort de hauteur et d'étirement.
- Effort de souplesse sur l'écart.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la **position dorsale** de départ, la position **cambré de surface**, la **position grand écart**, la **position carpé** et la **position ventrale**.

Les transitions : 3 étapes importantes

- a. La prise de dauphin jusqu'à la position cambré de surface. Les hanches doivent venir prendre la place de la tête d'où cette notion de déplacement par la tête. Mouvement de torpille par la tête dans un premier temps puis de travail dissocié par la suite. Maintenez la recherche d'auto grandissement durant tout le passage de la jambe jusqu'en écart avec le ventre avalé et l'étirement de la tête vers le fond. Le passage en dissocié est obligatoire, pour les athlètes plus souples des épaules, il peut être envisagé de passer les 2 bras en balloon (torpille) au dessus de la tête pour faciliter la prise de hauteur. Attention cependant à bien maintenir les épaules sur l'axe vertical.
- b. Le passage de la jambe lors du 2^{ème} arc doit se faire progressivement en n'oubliant pas de repositionner le dos et la hanche de la jambe AR sur l'axe vertical. Nécessité « d'avalé » le ventre et d'étirer la jambe par le derrière. Les appuis se remplaçant au fur et à mesure du relevé de la jambe proche du corps. Lors du posé de la jambe en position carpé, il sera important de continuer à avaler le ventre tout en tirant la tête vers le fond pour éviter l'effet de « bouchon » créé par la remontée rapide des fesses à la surface. L'étirement des jambes sur l'axe horizontal doit venir faciliter ce travail. Veillez à ce que les nageuses gardent les appuis proches d'elle, ils ne doivent pas dépasser la ligne des genoux pour éviter une position carpé trop fermée.
- c. Le « décarpé » : L'action d'étirement des jambes va être primordiale pour aider à maintenir les pieds en surface et enclencher le déplacement autorisé (= la tête venant prendre la place des hanches). Les appuis (petit chien puis moulin à eau) vont remonter progressivement le long du corps, caressant presque le ventre pour venir rejoindre la surface et donc se placer au dessus de la surface. Il me semble intéressant de privilégier l'amplitude du mouvement pour aider ainsi la nageuse à contrôler sa sortie et éviter l'accélération que suscite cette transition. La position dorsale doit être visible avant que la nageuse « casse » sa figure et relève sa tête.

2. MARSOUIN VRILLE 360° – Coeff. 2.1

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°*. Exécuter une *descente verticale*.

Prendre une position carpée avant

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

Vrille 360°

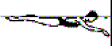



Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

355e Porpoise, Spinning 360 – 2.1

									Total
NVT=	12.0	29.0	19.0						60
PV =	2.00	4.83	3.17						

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Marie Noëlle Mathieu

Echelle de note : 4,9 – 6,6.

Pas de retours des juges.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Je vous renvoie à la figure Junior.

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)

345 Catalina Reverse – 2.1

									Total
NVT=	12.0	13.5	22.0	11.0	10.5				69
PV =	1.74	1.96	3.19	1.59	1.52				

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Monique Althaus

Echelle de note : 4,9 – 6,6.

Points négatifs :

- Chute (= perte de hauteur) dans la rotation catalina
- Peu de position carpé
- Ballet Leg : trop de bouillon, position voilier non respectée, problème de régularité

Points positifs :

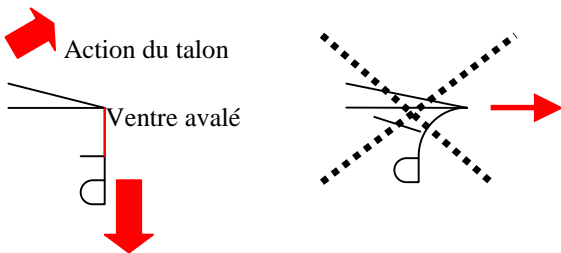
- La position Flamant Rose
- Hauteur sur la première partie

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la **position ventrale** de départ, la position **carpé**, la **position flamant rose**, le **ballet leg**, **voilier** et la **position dorsale**.

Les transitions : 4 étapes importantes

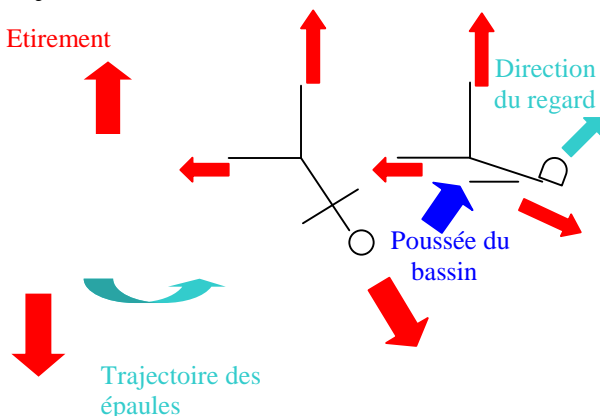
- La prise de carpé : Revoir ce qui a été dit précédemment.
- La Montée de jambe en FR : Bien veillez au respect des positions, le descriptif précise une position de flamant rose ; les nageuses doivent respecter cet angle de 90° . Pas de talon en surface si la fesse n'y est pas ! Pas d'entrée des épaules 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. 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.



- La rotation catalina renversé :

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 ainsi que la manipulation avec l'entraîneur de façon à faire sentir le travail de perception des étirements (notamment jambe verticale, corps). 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. 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. 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.



- d. 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. 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. 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 !





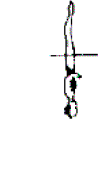
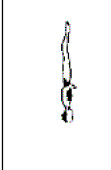
4. ALBATROS – Coeff. 2.2

RAPPEL du DESCRIPTIF de la FIGURE :

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le corps pivote pour *prendre la position carpée avant*. Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour*. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position verticale. Exécuter une *descente verticale*.

COEFFICIENT de DIFFICULTE (Livre FINA)

240 Albatross – 2.2

								Total
NVT=	12.0	16.0	15.5	14.5	14.0			72
PV =	1.67	2.22	2.15	2.01	1.94			

RETOURS DES JUGES : Vice arbitre de l'atelier : Bénédicte Métivier

Points négatifs :

- Manque d'étirement général
- Problème d'homogénéité de la figure
- Un manque de lisibilité des positions : la position dorsale s'est transformée en une position semi-assise ; le carpé (trop fermé) et la verticale (cassée ou cambrée !)
- Manque de stabilité sur le demi-tour
- Fin de figure bâclé : descente non contrôlée

Points positifs :

- Une recherche de hauteur chez certaines
- Entre 3 et 5 nageuses ont une figure homogène.

Les FONDAMENTAUX de cette FIGURE :

Les positions : elles doivent être **clairement reconnaissables** par le juge, à savoir la **position dorsale** de départ, la position **carpé**, la **position verticale jambe pliée**, la **position verticale**.

Les transitions : 4 étapes importantes

- a. La prise de carpé de l'albatros : c'est une transition complexe car cela implique une rotation du corps. Il faut veiller à ce que la nageuse respecte le déplacement demandé à savoir que les hanches viennent prendre la place de la tête. Le départ doit se faire par une prise de cambré jusqu'au niveau de la poitrine puis engagez le travail de rotation tout en continuant à descendre la tête sur l'axe vertical. Vous pouvez mettre en place un travail avec 2 nageuses ou l'une va aider

l'autre en manipulant les hanches pour faciliter la rotation. La manipulation peut être faite également au niveau des épaules de façon à corriger le passage des épaules sur l'avant. Une troisième nageuse peut aider au niveau des chevilles pour permettre de garder les jambes dans l'axe. Cela reste une prise de carpi, il sera donc important pour la nageuse qu'elle cherche à venir placer ses hanches au dessus de sa tête, d'où l'action des fesses qu'elle doit chercher à pousser derrière elle.

- b. La montée de la jambe : Cette transition demande le respect de la simultanéité du plié de la jambe et de la montée verticale. Le pied de la jambe pliée doit arriver en même temps que la jambe tendue arrive à la verticale. Le plus sera la nageuse qui sera en mesure de conserver ses épaules sur l'axe verticale durant la montée. Ce travail peut être fait au mur, en cherchant à avaler le ventre et à tirer la tête vers le fond. Les appuis doivent rester proches du ventre pour éviter la rentrée des épaules.
- c. Le demi-tour : il doit se faire sur un même rythme. Faites compter aux nageuses par quart de tour pour leur permettre de maintenir le rythme. Le demi-tour doit être engagé par le corps (tête, épaule D, main D) et plus particulièrement par l'intérieur de la cuisse de la jambe pliée. Cela facilitera l'enroulé du corps. Vérifier que la main D reste sous la cuisse pour éviter qu'elle ne pousse à l'extérieur. Maintenez l'étirement de l'axe verticale durant ce demi-tour.
- d. Le rassemble + descente : Le pied de la jambe pliée doit glisser le long de la jambe verticale sans passer par derrière ! les appuis en coupe-coupe doivent rester proches du corps et toniques. Le rassemble contraint la nageuse à se tonifier : ventre tenu, étirement des jambes et du corps. Les appuis peuvent s'accélérer au fur et à mesure que la jambe rassemble. Montrer la position verticale avant d'entamer la descente qui doit être contrôlée. Elle fait partie de la figure !