

CIRCUIT PERFORMANCE

Régionaux d'été - Provence

Fos – Les 28 & 29 mars 2009

Figures Imposées

Pour ce compte rendu technique, je vous demanderai de vous reporter à celui fait lors des Journées Techniques d'Hiver de Janvier 2009 pour les figures imposées.

Je vous propose pour cette compétition de vous faire part des observations que j'ai pu faire, ainsi qu'un petit jeu de questions/réponses que vous êtes amenés à me poser régulièrement.

Marsouin

Observation : Un effort réel est fait au niveau de la vrille, qui me semble-t'il a été interprété de votre part comme une des principales difficultés de la figure. Cependant, le rythme de la vrille est très souvent très lent ou décélère sur la fin. Attention, j'attire votre attention sur la notion de vrille où il va être important de ne pas engager la vrille par un demi-tour puis de lancer la vrille par la suite. Bien revoir la transition de main et l'engagement du corps sur ce début de vrille. **La priorité** sur cette partie de figure va être de maintenir le corps sur un axe vertical.

Je remarque que le placement par rapport à la ligne rouge n'est pas encore acquis. Beaucoup de nageuses se déplacent vers l'avant lors de la présentation et du posé de tête.

La prise de carpé est correcte, mais très peu de nageuses sont en mesure de « montrer » une position carpé ! c'est-à-dire un angle droit de 90°, les jambes en surface et le dos droit. L'autre difficulté de cette figure est le maintien des épaules sur l'axe vertical lors de la montée des jambes. Aucune nageuse n'a été capable de remplir cette condition ; certaines même effleurent la position double leg !!

Questions/Réponses :

- **Faut-il « marquer » la position carpé ?**

La position carpé doit être une position clairement identifiable par les juges. Il va donc être important de rester un minimum de temps (2 temps par exemple) dans cette position : jambes en surface (et notamment les pieds), dos droit (hanches et tête alignées), bras soit en moulin à eau au dessus de la tête ce qui a le mérite de faciliter l'étirement du corps et d'allonger la ligne ou en petit chien sous les cuisses mais ne pas dépasser la ligne de repère des genoux.

- **Quel est le rythme idéal pour la vrille ?**

Il n'y a pas de rythme préconisé. La vrille est un élément qui requiert un minimum de vitesse. Cependant, cela ne sert à rien de « lancer » une vrille très rapidement si cela a pour conséquence de perturber l'axe vertical. Il va donc être nécessaire de faire une adéquation entre la vitesse de rotation, le maintien de l'axe vertical et le niveau de hauteur. Mais en aucune façon la vrille doit être lente, il faut partir sur quelque chose de modéré, voir vite pour les meilleures. Veiller à ce que la vitesse de rotation soit maintenue durant la vrille jusqu'au coulée des pieds !

- **Que faut-il faire pour que ma nageuse soit dans l'échelle de note du 6.0 et 6.9 ?**

L'échelle de note du 6.0 et 6.9 traduit un niveau d'exécution « assez bien », cad où l'ensemble de la figure est nagé de manière régulière sans de grosse faute majeure. Les positions du corps sont convenables dans l'ensemble, il persiste quelques imprécisions. La figure manque de contrôle sur les parties difficiles, le rythme est irrégulier, on peut voir des accélérations sur certaines parties. La hauteur d'exécution est moyenne ou irrégulière et il peut y avoir des déplacements.

Les nageuses qui se situent dans le 5..... sont celles qui ont fait une faute majeure comme rentrer dans le carpé sur le marsouin ou pas de position verticale identifiée.

Tour Eiffel Promenade

Observation : Le niveau de cette figure est insuffisant si l'on considère que c'est une figure obligatoire qui reprend des transitions dites « de base » comme une montée B.Leg ou une sortie promenade.

En l'occurrence, je constate un nombre important de nageuses qui se déplacent lors de cette figure. Les déplacements ont lieu lors de la montée B.Leg, sur le début de la sortie promenade ainsi que sur la fin.

A contrario, les déplacements « obligatoires » décrites dans le descriptif de la figure ne sont pas faits : je pense notamment au déplacement lors de la prise de carpé, où les fesses doivent prendre la place de la tête et lors du décambré où la tête vient prendre la place des hanches. Les notions de déplacement sont importantes et à revoir.

J'attire votre attention sur l'arrêt en position tour eiffel (=B.Leg costal). Le rythme de la figure est coupé par cette pause très longue.

Les hauteurs sur cette figure sont très insuffisantes pour la partie B.Leg. Des efforts sont à faire pour le voilier notamment (très bas, le genou est à peine visible) et le ballet leg (très peu d'extension de jambe). La position carpé n'est pas clairement identifiable !

○ **Que faut-il faire pour améliorer la hauteur de mes nageuses en ballet leg ?**

Il va falloir travailler dans un premier temps sur la position B.Leg : allongement du dos, placement du bassin, étirement des jambes sans oublier la jambe horizontale. Il faudra s'attarder sur le placement et le niveau des appuis. Si vos appuis se situent bras tendus, en surface au dessus des hanches, les appuis ne pourront subvenir au poids des fesses. Ce travail peut être abordé avec des accessoires (type bidon) de façon à améliorer le placement du corps et l'auto-grandissement.

Un second temps sera accordé à la qualité des appuis et l'endurance de force. Pour cela, les déplacements ou les séries B.Leg seront un moyen de vous y aider. Ce travail est à associer à la notion d'étirement.

Hélicoptère

Observation : Cette figure a l'air de vous poser de réelles difficultés, tant par la rotation catalina que par la vrille.

La rotation catalina se fait difficilement car la rotation du corps (jambes- hanches- tête) se fait tardivement. C'est pourquoi certaines nageuses sont proches de passer par la position château !! L'action de la rotation me semble-t'il doit être engagée par la rotation des jambes et plus précisément des talons. Il doit être suivi de très près par le corps et notamment le regard qui doit venir chercher à prendre un repère sur le mur. La position d'arrivée est un FLAMANT ROSE ! Quelques nageuses sont capables de nous montrer cette position. Beaucoup de confusion avec la queue de poisson.

La deuxième difficulté réside dans la vrille qui fait appel à une simultanéité d'action : le rassemble de la jambe, la vrille et le maintien de l'axe vertical.

○ **Sur la fin de figure, est-ce que ma jambe horizontale doit sortir de l'eau ou au contraire doit-elle rester à la surface ?**

Ce qu'il faut comprendre, c'est que nous avons à faire à un rassemble. Cela sera donc fonction du niveau de départ de la nageuse. Si le niveau de départ est haut, voir très haut (ce qui est à favoriser), disons haut de cuisse (entre-jambe) ; à mi-parcours, le niveau devra être à mi-hauteur cad genou et la jambe aura effectué la moitié du rassemble donc le pied sera légèrement au-dessus de l'eau. Si le niveau de départ est bas, cad genou, à mi-parcours (après une rotation de 180°), le niveau de l'eau sera à mi-mollet et le pied sera à la surface car à mi-chemin du rassemble.

○ **Comment faire pour travailler la fin de figure ?**

Je propose de découper l'action. Je m'attache dans un premier temps au travail de rassemble : au mur, avec bidons, en flottaison, en position ventrale, etc... Cela me permet de vérifier l'axe des jambes, le niveau des hanches et la tonicité du corps. Je demande la même chose en instaurant la descente verticale qui sera actionnée principalement par l'aspiration de la tête vers le fond. Je contrôle l'étirement du corps et de la tête plus particulièrement, l'allongement des jambes, le centrage du corps et le placement des appuis (proche du corps). Seulement après, j'ajoute la rotation et je demande à ma nageuse d'engager sa rotation par le haut du corps (tête – épaules et côté droit bras droit compris). Je vérifie le niveau des hanches.

Coup de pied vrille 360°

Observation : Le niveau de cette figure peut être amélioré de façon rapide avec quelques principes à respecter. Tout d'abord, ne pas sacrifier le début. Il va être important de chercher à donner une bonne impression de départ : à savoir, l'étirement général, le calme dans les appuis, sans déplacement, une hauteur / surface correcte sur le départ. La première partie consiste trop souvent à prendre la position groupée sans attacher de l'importance au fait que ce sont les jambes qui viennent sur le corps et non l'inverse. Il ne doit pas avoir d'effort apparent à ce moment là, les appuis sont profonds et amples pour permettre un calme apparent.

Le déroulé est correct dans l'ensemble. Attention à celles qui déroulent dos plat ! on parle bien de dérouler.

La principale difficulté réside dans la vrille. Cette vrille doit être nagée de façon contrôlée cad que le rythme est lent (ce qui est assimilé par l'ensemble des concurrentes) mais aussi la descente doit se faire de manière régulière. Or, nous avons rencontré à plusieurs reprises des chutes brutales, des pertes de hauteur significatives. Le maintien de l'axe vertical est primordial. Le placement de la tête et le rôle de celle-ci est déterminante pour la rotation et le placement vertical. Le coulé des pieds doit être nagé sur le même rythme d'ensemble de la figure.

o **Faut-il passer les bras en haut (balloon) pour la fin de vrille ?**

Je rappelle que les appuis sont libres et fonction des nageuses. Néanmoins, je conseille pour ce type de vrille de travailler le plus longtemps possible en coupe-coupe. Cela permet de réguler les niveaux lors de la descente et d'assurer la tenue du corps. Pour la fin de la figure, je demande à certaines nageuses de maintenir le coupe-coupe en appuyant sur le dos des mains puis de retourner les appuis (godille) pour terminer la coulée des pieds. Le passage des mains en balloon peut être envisagé vers la fin tout en travaillant sur la transition de mains (trajectoire des appuis) et tonicité du corps.

Ballet combiné

Observation : J'ai vu de belles choses pour cette épreuve. Des retours personnalisés ont été faits aux clubs. Cependant, d'ordre général, je souhaite attirer votre attention sur l'importance des transitions. Pour cela, je vous renvoie à la formation sur les combos que j'ai faite.

J'ai demandé à certains clubs de revoir les transitions de manière à ce que l'on ne perde pas le fil conducteur de votre chorégraphie.

Je rapproche ce type d'exercice à un bon film ou une bonne pièce de théâtre où vous devez chercher à nous emmener dans votre histoire, nous tenir en haleine jusqu'au finish ! Veillez donc à ce que rien ne perturbe l'œil du spectateur par des entrées ou sorties de nageuses imprévues, par des éléments chorégraphiques confus, par des placements de nageuses trop proches du cœur de scène, etc...

Un travail de précision dans la synchronisation doit être mené (même si apparemment il y aurait eu des problèmes de haut parleur sous-marin) et de clarté dans l'exécution. Veillez au parcours, tout l'espace doit être utilisé.

Parcours Individuel Technique

Question : Comment doit être nagé cette épreuve ? Tenue de ballet ou maillot noir-bonnet blanc ?

Réponse officielle : La tenue de ballet –chignon.

Observation : Un retour technique a été fait avec chaque entraîneur. Cependant, ce parcours individuel permet d'identifier de manière globale un manque de condition physique des nageuses. La première partie est assurée, les difficultés sont même bien passées. Néanmoins, la fatigue se fait sentir dès la fin de la première longueur. La deuxième longueur permet de différencier nettement le niveau des nageuses dû aux dégradations du parcours. Il va être important de travailler cet aspect.

Il est important de concevoir ce parcours comme un solo technique senior où l'accent devra être mis sur la propreté technique et notamment des éléments. Je vous rappelle que 70% de la note comprend l'évaluation des éléments techniques imposées et 30 % de l'exécution globale. Rechercher la solidité technique, la hauteur, la clarté des positions. Revoir le parcours car quelques unes se sont trompées dans les axes et directions ainsi que la présence des nageuses.

Solos/Duos

Des retours personnalisés ont été faits aux entraîneurs.

