



## FIGURES 9-10 ans / APPRENTI

### REGION - DIVISION - COUPE DU PRESIDENT

#### FIGURES OBLIGATOIRES

1. 101 Jambe de ballet simple/ Ballet leg single
2. 302 Bourgeon / Blossom

#### GROUPES OPTIONNELS

##### Groupe 1

3. 316 Kipnus/ Kipnus
4. 360 Promenade avant / Front walkover

##### Groupe 2

3. 310 Saut périlleux arrière groupé/ Somersault Back Tuck
4. 344 Neptune / Neptunus

##### Groupe 3

3. 362 Crevette de surface/ Surface Prawn
4. 324 Saut périlleux sous-marin / Somersub

PROGRAMME APPRENTI

FIGURE OBLIGATOIRE N°1

Fig. 101 : JAMBE DE BALLET SIMPLE



D'une **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet*, *abaisser une jambe de ballet*.

*Monter une jambe de ballet*

D'une **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 allongée sur le dos jambe pliée**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.

**Position allongée sur le dos**

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position allongée sur le dos jambe pliée** : Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue. Cuisse perpendiculaire à la surface.

**Position jambe de ballet de surface**

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

*Abaisser une jambe de ballet*

La jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position allongée sur le dos jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

**Position allongée sur le dos jambe pliée** :

Voir description ci-dessus. .

**Position allongée sur le dos**

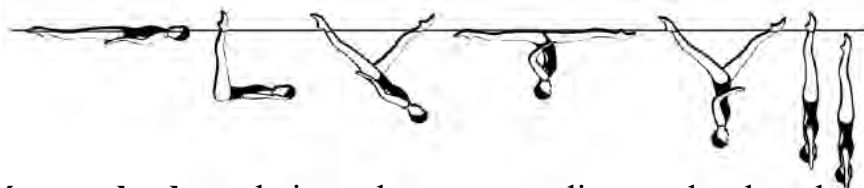
Voir description ci-dessus.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	10.5 (2.44)
	11.0 (2.56)
	10.5 (2.44)
<b>TOTAL NVT</b>	
<b>43</b>	

PROGRAMME APPRENTI

FIGURE OBLIGATOIRE N°2

2 Fig. 302 : BOURGEON



De la **position allongée sur le dos** abaisser le tronc tandis que les hanches sont pliées pour prendre la **position jambe de ballet double sous marine**. Les pieds se séparent le long de la surface tandis que les hanches montent et que le corps prend la **position grand écart**. Les jambes sont jointes pour prendre la **position verticale** au niveau de la cheville. Exécuter une *descente verticale*.

**Position allongée sur le dos**

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position jambe de ballet double sous marine** : Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues.

Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.

**Position grand écart de surface**

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

**Position verticale**

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Descente verticale*

En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	10.0 (3.23)
	11.0 (3. )
	.0 (1.61)
	.0 (1.61)

TOTAL NVT

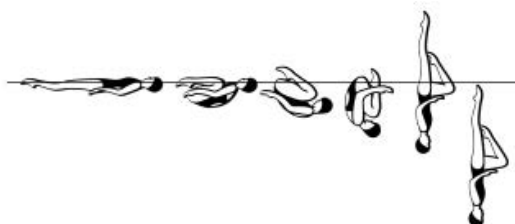
31

PROGRAMME APPRENTI

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 316 : KIPNUS



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 qu'une jambe se déplie pour prendre la **position verticale jambe pliée** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une *descente verticale* en **position verticale jambe pliée**.

**Position allongée sur le dos**

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Saut périlleux arrière groupé partiel (*référence fig 310*)

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**.

D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface.

**Position groupée**

Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses.

**Position verticale jambe pliée**

Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

*Descente verticale*

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

Coefficient de difficulté  
NVT (PV)



3.0 (0. )



2.0 (0.6 )



1.0 (4. 4)



11.0 (3. )



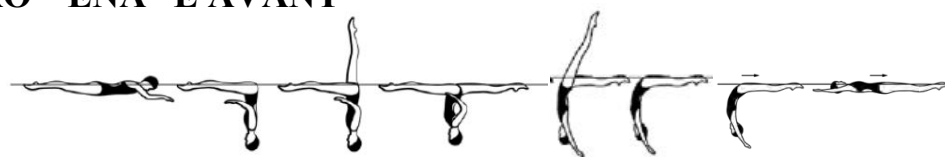
TOTAL  
NVT 31

PROGRAMME APPRENTI

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 360 :PRO ENA E AVANT



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*.

**Position allongée sur le ventre** : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

*Prendre la position du carpé 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.

**Position du carpé avant** :

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position grand écart de surface**









Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

*Sortie promenade avant*: Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

**Position cambrée de surface**: Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

*Sortie dorsale cambrée de surface*: De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

**Position allongée sur le dos**: Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

	Coefficients de difficulté NVT (PV)
	
	6.0 (1.0 )
	20.0 (3. 1)
	
	23.0 (4.04)
	.0 (1.40)
	
<b>TOTAL NVT</b>	

PROGRAMME APPRENTI

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 310 : SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE



De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore plus tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière complet autour d'un axe passant par les hanches. Le corps reprend la **position allongée sur le dos**.

**Position allongée sur le dos**

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position groupée**

Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.

**Saut périlleux arrière groupé**

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**.






D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore plus tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé complet jusqu'au retour à la **position groupée** de surface.

**Position groupée**

Voir description ci-dessus

**Position allongée sur le dos**

Voir description ci-dessus.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	3.0 (2. 3)
	
	.0 (4. 4)
	3.0 (2. 3)
	
<b>TOTAL NVT</b>	
<b>11</b>	

PROGRAMME APPRENTI

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 344: NEPTUNE



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever une jambe à la **position ueue de poisson**. Plier la jambe horizontale pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *descente verticale* alors que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de l'immersion des chevilles.

**Position allongée sur le ventre**

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

*Prendre la position du carpé avant*

Tandis que le tronc descend pour prendre la **position du carpé 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.

**Position du carpé avant**

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position ueue de poisson**

Corps en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

**Position verticale jambe pliée**


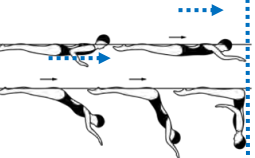

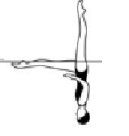



Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

**Position verticale**

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Descente verticale*

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

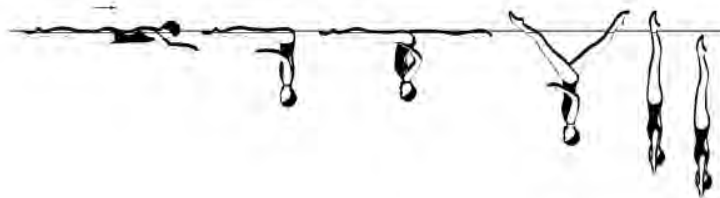
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	
	6.0 (1.33)
	14.5 (3.23)
	13.5 (3.00)
	
	11 (2.44)
	
<b>TOTAL NVT</b>	<b>45</b>

PROGRAMME APPRENTI

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 362 : CREVETTE DE SURFACE



D'une **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Une jambe effectue un arc de cercle de 180° à la surface jusqu'à la **position grand écart**. Les jambes sont fermées pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Exécuter une *descente verticale*.

**Position allongée sur le ventre**

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

*Prendre la position du carpé avant*

Tandis que le tronc descend pour prendre la **position du carpé 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.

**Position du carpé avant**

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position grand écart de surface**

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

**Position verticale**

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Descente verticale*

En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

		Coefficient de difficulté
		NVT (PV)
	}	6.0 (2.40)
	}	.0 (3.60)
	}	.0 (2.0)
	}	.0 (2.0)
<b>TOTAL NVT</b>		<b>2</b>

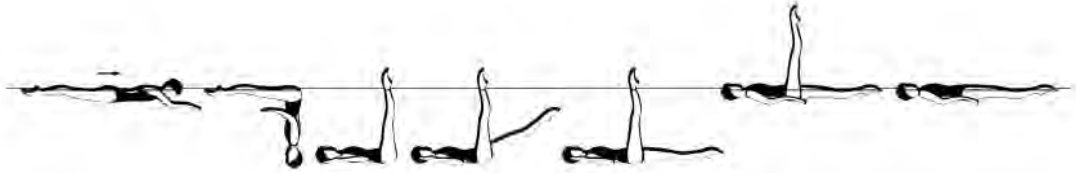


PROGRAMME APPRENTI











GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 324 : SAUT PERILLEUX SOUS MARIN



De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position jambe de ballet double sous marine**. Abaisser une jambe en position **jambe de ballet sous marine**. En maintenant cette position, le corps monte verticalement en **position jambe de ballet de surface**. *Abaisser la jambe de ballet.*

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<p><b>Position allongée sur le ventre</b> Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).</p>		
<p><i>Prendre la position du carpé avant :</i> Tandis que le tronc descend pour prendre la <b>position du carpé avant</b>, 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.</p>	 	<p>6.0 (1.05)</p>
<p><b>Position du carpé avant :</b> Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>		
<p>Saut périlleux avant carpé partiel (<i>référence fig 323</i>): À partir de la <b>position du carpé avant</b>, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon que les hanches remplacent la tête à un quart pour prendre la <b>position jambe de ballet double sous-marine</b>. Les fesses, les jambes et les pieds descendent jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	 	<p>.0 (1.40)</p>
<p><b>Position jambe de ballet double sous-marine :</b> Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.</p>		<p>8.0 (1.40)</p>
<p><b>Position jambe de ballet de surface</b> Corps en <b>position allongée sur le dos</b>. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>		<p>13.5 (2.37)</p>
<p><i>Abaisser une jambe de ballet</i> La jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la <b>position allongée sur le dos jambe pliée</b>. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la <b>position allongée sur le dos</b>.</p>		<p>11.0 (1.93)</p>
<p><b>Position allongée sur le dos jambe pliée :</b> Corps en <b>position allongée sur le dos</b>. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>		<p>10.5 (1.85)</p>
<p><b>Position allongée sur le dos</b> Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		<p>TOTAL NVT 57</p>