

## Trousse d'information technique - Routine d'habiletés au sol

Les vidéos de référence se trouvent ici :

[https://www.youtube.com/watch?v=G0GM\\_hiz8uQ&list=PLpXHUUnMyRD2bXKW8XPliWIBIX89M85uL](https://www.youtube.com/watch?v=G0GM_hiz8uQ&list=PLpXHUUnMyRD2bXKW8XPliWIBIX89M85uL)

- Objectif :
  - Développer les habiletés générales et spécifiques à la natation artistique
  - Intégrer une composante artistique dans les habiletés au sol

- Durée :

Programme régional (toutes catégories d'âge)	1 min 10 +/- 15 secondes
Programme provincial 9-10 ans	1 min 10 +/- 15 secondes
Programme provincial 11-12 ans	1 min 20 +/- 15 secondes
Programme provincial 13-15 ans	1 min 30 +/- 15 secondes
Programme provincial 16-20 ans	1 min 30 +/- 15 secondes
Programme national 13-15 ans	1 min 30 +/- 15 secondes
Programme national Junior/Senior	1 min 30 +/- 15 secondes
Programme Maîtres (toutes catégories d'âge)	1 min 15 +/- 30 secondes

- Thème et musique aux choix des entraîneurs
- 120 à 135 BPM (**suggestion**)
- Les transitions entre les éléments sont facultatives et au choix de l'athlète et/ou de l'entraîneur
- La routine d'habiletés peut être performée en solo, en duo, en trio ou en équipe (4 à 8 athlètes)
- Les réglementations de patron sont les suivantes :
  - Les athlètes doivent toujours faire face et bouger dans la même direction;
  - Les juges doivent être en mesure de voir chaque athlète;
  - Les contacts entre les athlètes ne sont pas autorisés;
  - Le patron en 1 ligne est possible pour les duos, les trios et les équipes de 4;
  - Les patrons en 2 et 3 lignes sont possibles si les juges sont en mesure de voir toutes les athlètes;
  - Le patron en cercle n'est pas recommandé.
- Un(e) athlète peut compétitionner dans une seule épreuve de routine d'habiletés au sol;
- Les clubs peuvent inscrire un nombre illimité de routine d'habiletés;
- Les duos-trios-équipes doivent respecter les conditions suivantes :
  - Être dans un même groupe classe pour pouvoir être à moins de 2m dans les patrons;
  - Porter le couvre-visage en tout temps durant la performance.
- La note est donnée pour le groupe d'athlète, et non individuellement.
- Les éléments obligatoires doivent être performés dans le bon ordre.
- Différents niveaux sont prédéterminés pour chaque élément :
  - La note d'exécution donnée pour chaque élément sera multipliée par le quotient de difficulté du niveau sélectionné.
- Jugement : Note globale = 75% sur l'exécution des éléments et 25% sur l'impression artistique.
  - Chaque élément choisi est noté et multiplié par son coefficient de difficulté.
- **Pour le programme Maîtres et le programme Régional, l'élément 4 de la jambe de ballet est au choix des athlètes et des entraîneurs.**

## Routines d'habiletés au sol

### Transition créative 1 : Position de départ

#### Élément 1 : Queue de poisson suivi de la rotation arabesque

##### Position de départ

Commencez par vous tenir debout de profil à la caméra, le tronc engagé, les bras sont parallèles par rapport au sol, les jambes jointes, les pieds vers l'avant et le corps en équilibre.



**Levez la jambe** pour prendre la position debout jambe pliée. Allongez la jambe vers l'avant pour prendre la position de la queue de poisson. Redescendre la jambe pour prendre la position de départ. **Répétez l'action avec la jambe contraire**. Durant l'exécution du mouvement, les bras demeurent immobiles, le tronc est engagé, les yeux fixent un point devant et le corps est en équilibre.



Saisissez l'intérieur du pied le plus proche de la caméra avec la main. Tout en tenant le pied, allongez la jambe le plus haut possible vers l'avant. Faites pivoter la jambe sur le côté et étendez-la jusqu'à la position de l'aiguille verticale sur le côté.



Relâchez le pied et déplacez la main vers le genou tout en faisant pivoter la jambe vers l'arrière jusqu'à la position finale de l'arabesque et **maintenez pour démontrer la position.**



Retournez à la position de départ.



Niveau 1 Coefficient de difficulté : 1		Niveau 2 Coefficient de difficulté : 1,2	
Même mouvement de rotation avec utilisation d'une aide à l'équilibre		Même mouvement de rotation sans aide à l'équilibre	
Élément 2 : Saut vertical			
Niveau 1 : Saut vertical droit Coefficient de difficulté : 1	Niveau 2 : Saut 180 degrés Coefficient de difficulté : 1,2	Niveau 3 : Saut grand-écart Coefficient de difficulté : 1,4	
Effectuer un saut droit, corps aligné verticalement, les jambes, les pieds et les chevilles en pleine extension. Les bras pointent vers le haut et sont tendus.	Effectuer un saut droit, corps aligné verticalement, les jambes, les pieds et les chevilles en pleine extension. Les bras pointent vers le haut et sont tendus. À hauteur maximale, effectuer une rotation de 180 degrés en gardant l'alignement du corps (oreilles, épaules, hanches, genoux, chevilles).	Effectuer un saut droit, corps aligné verticalement, les jambes, les pieds et les chevilles en pleine extension. Les bras pointent vers le haut et sont tendus. À hauteur maximale, effectuer une ouverture/fermeture grand écart le plus rapidement possible avec la plus grande amplitude de mouvement possible.	
Transition créative imposée 2 : De la position debout jusqu'à la position du carpé arrière (position barracuda)			
Élément 3 : Rotation Ariane			
			
Niveau 1 Coefficient de difficulté : 1	Niveau 2 Coefficient de difficulté : 1,2	Niveau 3 Coefficient de difficulté : 1,4	
À partir de la position du carpé arrière, prendre la position du grand écart gauche de la façon la plus facile pour l'athlète. Effectuez la rotation Ariane en maintenant les grands écarts pendant 8 temps. <b>L'utilisation des mains est permise.</b>	À partir de la position du carpé arrière, effectuez une ouverture en glissant les jambes simultanément pour prendre la position du grand écart gauche. Effectuez la rotation Ariane en maintenant les grands écarts pendant 8 temps. <b>L'utilisation des mains est permise.</b>	À partir de la position du carpé arrière, effectuez une ouverture en glissant les jambes simultanément pour prendre la position du grand écart gauche. Effectuez la rotation Ariane en maintenant les grands écarts pendant 8 temps. <b>Aucune utilisation des mains durant l'exécution du mouvement.</b>	
Transition créative imposée 3 : De la position du grand écart droit à la position du carpé assis suivi de la position allongée sur le dos			
Élément 4 : Séquence de jambe de ballet			
<b>9-10 ans</b>			
			
De la <u>position allongée sur le dos</u> , effectuer la <b>montée de la jambe de ballet simple (Fig. 101)</b> . Par la suite, effectuez une <b>transition créative de 2 positions au choix</b> parmi les suivantes : position allongée sur le dos jambe pliée (droite ou gauche), position flamant de surface (droit ou gauche) ou position jambe de ballet (droite ou gauche). À la fin de la transition, prendre la <u>position jambe de ballet double</u> .			
La séquence doit être exécutée rapidement.			

**11-12 ans**



De la position allongée sur le dos, effectuer la **montée de la jambe de ballet tendue (Fig. 106)**. Par la suite, effectuez une **transition créative de 2 positions au choix** parmi les suivantes : position allongée sur le dos jambe pliée (droite ou gauche), position flamant de surface (droit ou gauche) ou position jambe de ballet (droite ou gauche). À la fin de la transition, prendre la position jambe de ballet double.

La séquence doit être exécutée rapidement.

**13-15 ans provincial/national et 16-20 ans provincial**



De la position allongée sur le dos, effectuer le **début de la figure Rio (Fig. 143) jusqu'à la position jambe de ballet double**. Par la suite, effectuez une **transition créative de 3 positions au choix** parmi les suivantes : position allongée sur le dos jambe pliée (droite ou gauche), position flamant de surface (droit ou gauche) ou position jambe de ballet (droite ou gauche). À la fin de la transition, prendre la position jambe de ballet double.

La séquence doit être exécutée rapidement.

**Junior/Senior**



De la position allongée sur le dos, effectuer le **début de la figure Manta Ray (Fig. 142) jusqu'à la position flamant de surface**.

Par la suite, à partir de la position du flamant de surface tout en maintenant la jambe verticale immobile, les hanches sont soulevées et le tronc effectue un mouvement d'enroulement afin d'atteindre la position queue de poisson en chandelle (angle de 90 degrés entre les jambes) en chandelle.

De la position queue de poisson en chandelle, la jambe horizontale retourne en position du flamant tandis que les hanches déroulent afin de se déposer au sol. La jambe verticale demeure toujours immobile.

À la fin de la transition, prendre la position jambe de ballet double.

La séquence doit être exécutée rapidement et de manière uniforme.

### Élément 5 : Thrust



Niveau 1 Coefficient de difficulté : 1	Niveau 2 Coefficient de difficulté : 1,2	Niveau 3 Coefficient de difficulté : 1,4	Niveau 4 Coefficient de difficulté : 1,6
À partir de la position de la jambe de ballet double perpendiculaire au sol, effectuez un mouvement <b>contrôlé</b> de dérouler pour prendre la position de la chandelle. La tête et le haut des omoplates restent en contact avec le sol. Les mains peuvent être au niveau des hanches pour aider à la transition. La position doit être maintenue pendant 8 comptes. <b>Le participant est aidé d'une personne ou du sol (appui des bras) pour effectuer le déroulé.</b>	À partir de la position de la jambe de ballet double perpendiculaire au sol, effectuez un mouvement <b>rapide</b> de dérouler pour prendre la position de la chandelle. La tête et le haut des omoplates restent en contact avec le sol. Les mains peuvent être au niveau des hanches pour aider à la transition. La position doit être maintenue pendant 8 comptes. <b>Le participant est aidé d'une personne ou du sol (appui des bras) pour effectuer le déroulé.</b>	À partir de la position de la jambe de ballet double perpendiculaire au sol, effectuez un mouvement <b>rapide</b> de dérouler pour prendre la position de la chandelle. La tête et le haut des omoplates restent en contact avec le sol. Les mains peuvent être au niveau des hanches pour aider à la transition. La position doit être maintenue pendant 8 comptes. <b>Le participant exécute le mouvement sans aide.</b>	À partir de la position de la jambe de ballet double perpendiculaire au sol, effectuez un mouvement <b>rapide</b> de dérouler pour prendre la position de la chandelle. La tête et le haut des omoplates restent en contact avec le sol. Les mains peuvent être au niveau des hanches pour aider à la transition. À hauteur maximale, le genou droit est plié rapidement afin de démontrer la position verticale jambe pliée puis, au même rythme, la jambe est ramenée en position verticale. Le corps demeure immobile et en position de la chandelle pendant cette transition. La position doit être maintenue pendant 8 comptes. <b>Le participant exécute le mouvement sans aide.</b>

### Transition créative 4 :

De la position de la chandelle jusqu'à la position de fin