

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

Les vidéos de référence se trouvent

ici : https://www.youtube.com/watch?v=GOGM_hiz8uQ&list=PLpXHUUnMyRD2bXKW8XPlziWIBIX89M85u_

- 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 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 règlementations 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.
- Pour la routine d'habiletés au sol adaptée, il n'y a aucun niveau de difficulté dans les éléments.
- 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 transition vers la position du guerrier 3

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.



Monter une jambe (au choix) en maintenant une extension complète du corps, tout en restant immobile, jusqu'à la position queue de poisson (effectuer un arc de 90 degrés vers l'avant). De la position queue de poisson, basculer le corps vers l'avant. La jambe levée est pliée de manière à l'envoyer vers l'arrière afin de prendre la position du guerrier 3 (oreilles, hanches et cheville en ligne).



Maintenez pour démontrer la position.

Retournez à la position de départ.

Élément 2 : Saut vertical

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.

Transition créative imposée 2 : De la position debout jusqu'à la position du carpé arrière (position barracuda)

Élément 3 : Position cobra suivi de la position du chien tête en bas

Descendre les hanches au sol, en cambrant le bas du dos et en déposant le dessus des pieds au sol, jambes collées, afin de prendre la position du cobra. Les oreilles, les épaules et les hanches sont alignées verticalement. **Démontrer la position.**



Remonter les hanches vers le haut afin de prendre la position du chien tête en bas (en posant les talons au sol). **Démontrer la position.**



**Transition créative imposée 3 :
De la position du chien tête en bas jusqu'à la position allongée sur le dos**

Élément 4 : Séquence de jambe de ballet

9-10 ans



De la position allongée sur le dos, effectuer la **montée de la jambe de ballet simple (Fig. 101)**. 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.

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 (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.

Transition créative 4 :
De la position allongée sur le dos à la position de fin