

Congrès 2021

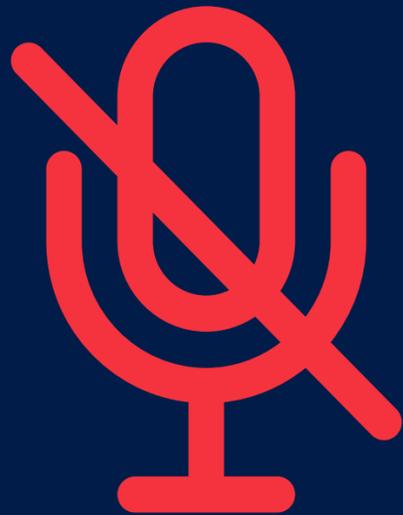
Les éléments techniques

Présenté par Josée Daudelin et Karine Doré

En collaboration avec Geneviève Quesnel et les membres de la commission des officiels du Québec



Accueil



Gardez votre
micro muet

pour éviter la cacophonie et la perte
d'informations importantes!



Allumez votre
caméra

pour rendre la rencontre plus agréable
pour tous!



Demandez le
droit de parole

pour pouvoir interagir et poser vos
questions!

Accueil



Pour vous **renommer**, cliquez sur les 3 points (...) dans la fenêtre vidéo, et choisissez "renommer" dans le menu déroulant

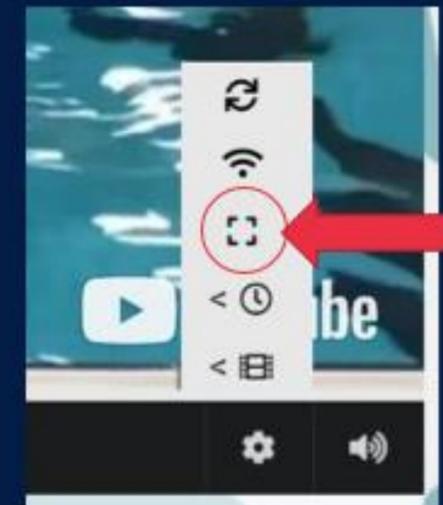


Écrivez vos questions et commentaires dans la **boîte de clavardage** tout au long de la séance. Nous y répondrons directement, ou encore vous octroierons le droit de parole.

Watch2gether

Pour passer en mode plein écran:

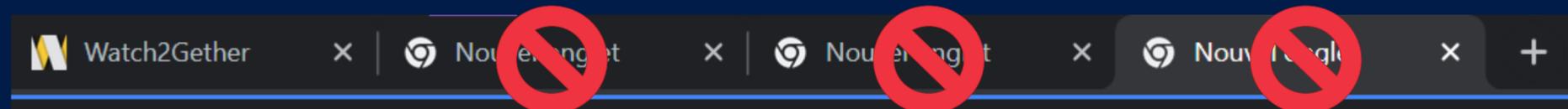
- Cliquer sur la roue dentelée (paramètres)
- Sélectionner l'icône plein écran



Watch2gether

Pour améliorer la qualité de diffusion:

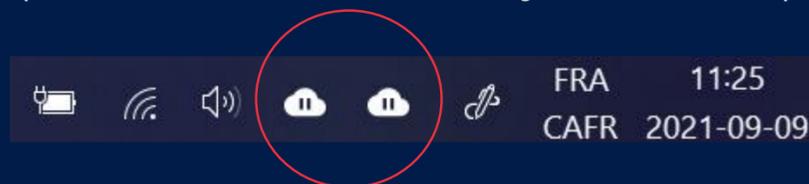
- Fermer les fenêtres de navigation ouvertes non utilisées



- Fermer votre caméra dans l'application Zoom



- Mettre sur pause toute mise à jour des applications de type "cloud" (Google Drive, Dropbox, etc.)



L'objectif est simplement de limiter le flux sur la bande passante!

Les éléments des routines techniques – provincial 16-20 ans



Objectifs :

- Présenter les éléments techniques du programme provincial (saison 2021-2022)
- Outiller les entraîneurs sur l'entraînement des éléments techniques



SOLOS

ÉLÉMENT 1 : Barracuda grand écart aérien

ÉLÉMENT 2 : Vrille continue de 1080 degrés
(3 rotations)

ÉLÉMENT 3 : Raie

ÉLÉMENT 4 : Vrille ascendante de 720
degrés (2 rotations)

[Document Solos](#)

[Vidéos Youtube \(éléments solos\)](#)



DUOS

ÉLÉMENT 1 : Position jambe pliée à verticale
(en effectuant un tour) suivi d'une vrille
continue de 720 degrés (2 rotations)

ÉLÉMENT 2 : Transition de la jambe de ballet
double

ÉLÉMENT 3 : Cyclone

ÉLÉMENT 4 : Barracuda

[Document Duos](#)

[Vidéos Youtube \(éléments duos\)](#)



ÉQUIPES

ÉLÉMENT 1 : Barracuda

ÉLÉMENT 2 : Demi-tour (en position
verticale)

ÉLÉMENT 3 : Ouverture grand écart et
fermeture promenade avant

ÉLÉMENT 4 : Transition du flamant de
surface suivi de transition Manta Ray

[Document Équipes](#)

[Vidéos Youtube \(éléments équipes\)](#)



DUOS MIXTES

ÉLÉMENT 1 : Combinaison de jambes de ballet

ÉLÉMENT 2 : Barracuda

ÉLÉMENT 3 : Bascule «Jupiter» suivi de fermeture promenade avant

ÉLÉMENT 4 : Transition du marsouin suivi d'un tour
(pour aller prendre la position de la verticale jambe pliée)

[Document Duos mixtes](#)

[Vidéos Youtube \(éléments duos mixtes\)](#)





TRUCS D'ENTRAÎNEMENT POUR LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES

S'assurer d'enseigner les éléments en progression

- Décortiquer et maîtriser chaque composante :
 1. positions
 2. transitions
 3. enchaînements complets
- Progression dans les éducatifs :
 1. mouvements à l'extérieur de l'eau (corps et technique)
 2. utiliser les accessoires, le mur, etc.
 3. positions et transitions dans l'eau (sans aide) avec différents exercices
 4. mouvements complets

Traiter les éléments comme des figures

- Temps de pratique
- Méthodes
- Etc.



Catégorie «poussées» (barracuda)

Solo : élément 1

Duo : élément 4

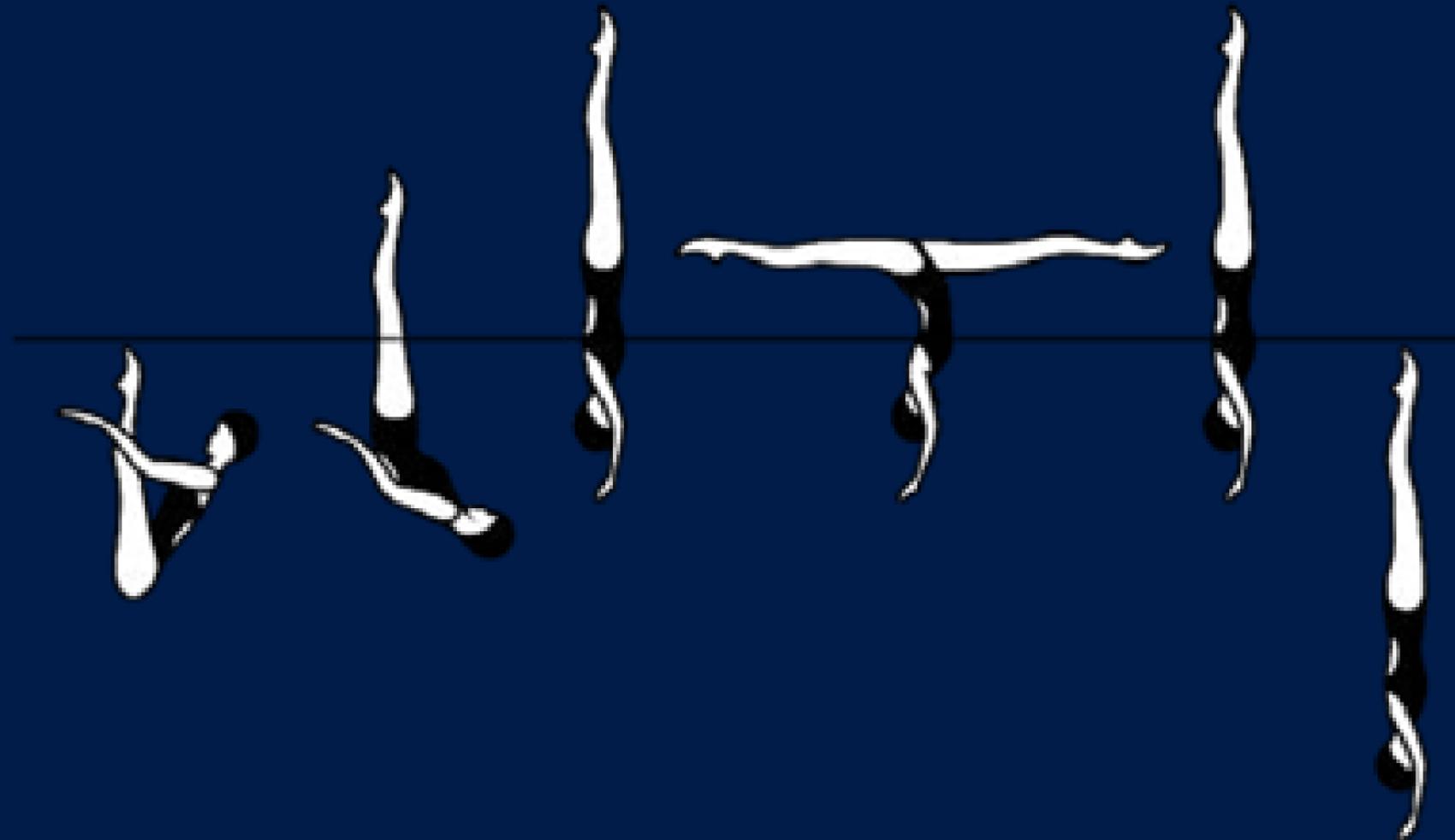
Équipe : élément 1

Duo mixte : élément 2



Solo technique - Élément #1

De la **position du carpé arrière** submergée, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un barracuda grand écart aérien. **[DD 2.5]**



Duo technique - Élément #4

De la **position du carpé arrière** submergée, les orteils étant juste sous la surface de l'eau et les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*. **[DD 1.7]**



Équipe technique - Élément #1

De la **position du carpé arrière** submergée, les orteils étant juste sous la surface de l'eau et les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*. **[DD 1.7]**





TRUCS D'ENTRAÎNEMENT (Barracudas)

- ❑ Déroulé du corps
 - dire aux athlètes : dans une «petite paille»
 - le menton doit longer tout le corps, surtout la partie du sternum
 - le corps est la «3e main» (utilisé pour la pression de l'eau donc plus de puissance)

- ❑ Positionnement des coudes
 - derrière les jambes (et y demeurent tout au long de la traction)
 - les hanches s'élèvent alors que les bras demeurent en place

- ❑ Différentes techniques existent
 - plus de puissance avec la technique «press» qu'avec celle du revers de la main
 - la technique «press» permet de préparer les athlètes à ajouter un mouvement de jambes simultanément dans le barracuda

- ✓ **Pour le barracuda grand-écart aérien (Rocket Split)**
 - compléter jusqu'au bout des doigts (technique de bras)
 - les bras étirent et sont collés à l'ouverture du split

Catégorie «jambes de ballet»

Solo : élément 3

Duo : élément 2

Équipe : élément 4

Duo mixte : élément 1

Solo technique - Élément #3

Raie (FINA 141) : exécuter un flamant jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant tête première. En maintenant la jambe de ballet à la verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale se déplace symétriquement dans la direction opposée pour commencer une rotation de 180° et se termine en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. [DD 3.2]



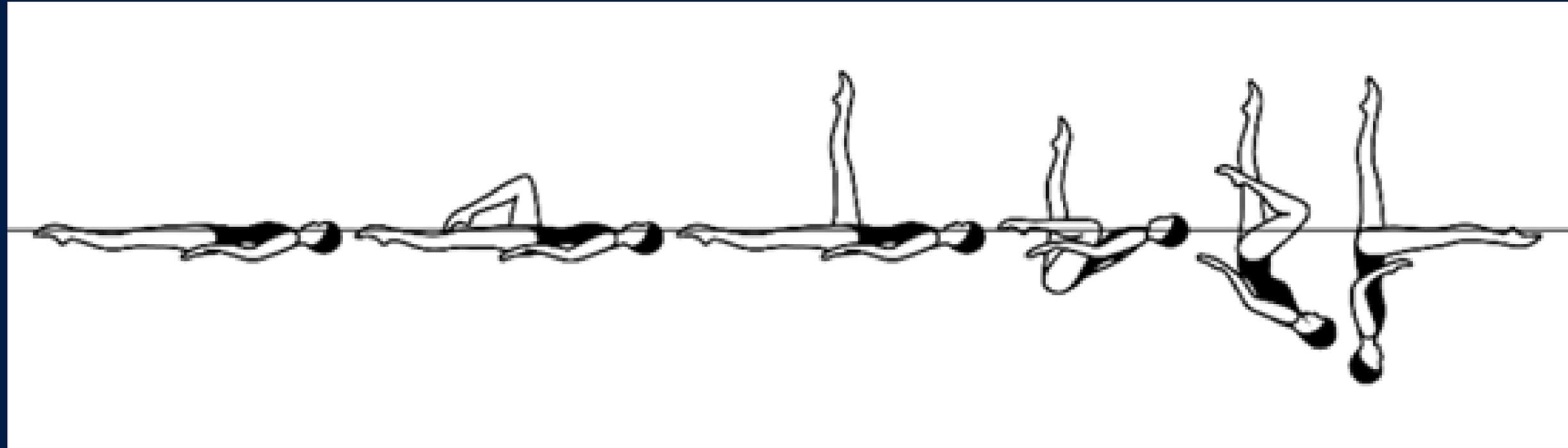
Duo technique - Élément #2

De la **position allongée sur le dos**, une jambe tendue est levée en **position jambe de ballet**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamant de surface**. Élever la jambe pliée jusqu'à la **position jambe de ballet double de surface**. [DD 1.7]



Équipe technique - Élément #4

Exécuter un flamingo jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. [DD 1.9]





TRUCS D'ENTRAÎNEMENT (Manta Ray et Raie) * nouveau dans le réseau provincial

❑ **Déroulé «Manta Ray» et «Raie» = de la position flamant de surface à la position queue de poisson**

- Progression : utiliser l'appui au mur, avec des bouteilles, etc. pour l'apprentissage et le développement de l'habileté
- Focus :
 - la jambe verticale demeure immobile
 - dérouler avec le menton collé au sternum
 - identifier le «mi-chemin» de la position = fourchette avec le corps à 45 degrés (rond)
 - lorsque le menton clique, les genoux terminent leur extension et les bras arrivent en godille de soutien
 - les bras doivent demeurer parallèles à la surface en tout temps (conserver les coudes stables et près de la surface)

❑ **Ouverture grand-écart dans l'élément «Raie»**

- Progression : utiliser des bouteilles, etc. pour l'apprentissage et le développement de l'habileté (sans rotation) et maîtriser avant d'ajouter la rotation
- Focus :
 - conserver les jambes roulées à l'intérieur, genoux vers le plafond
 - les bras doivent demeurer parallèles à la surface et en godille de soutien en tout temps (coudes près de la surface) pour se tirer vers le haut
- Développer le travail de «se tirer vers le haut»
- Ajouter la rotation :
 - débiter sur un «IN-Scull»
 - les jambes travaillent vers l'intérieur

Catégorie «vrilles et tours»

Solo : éléments 2 et 4

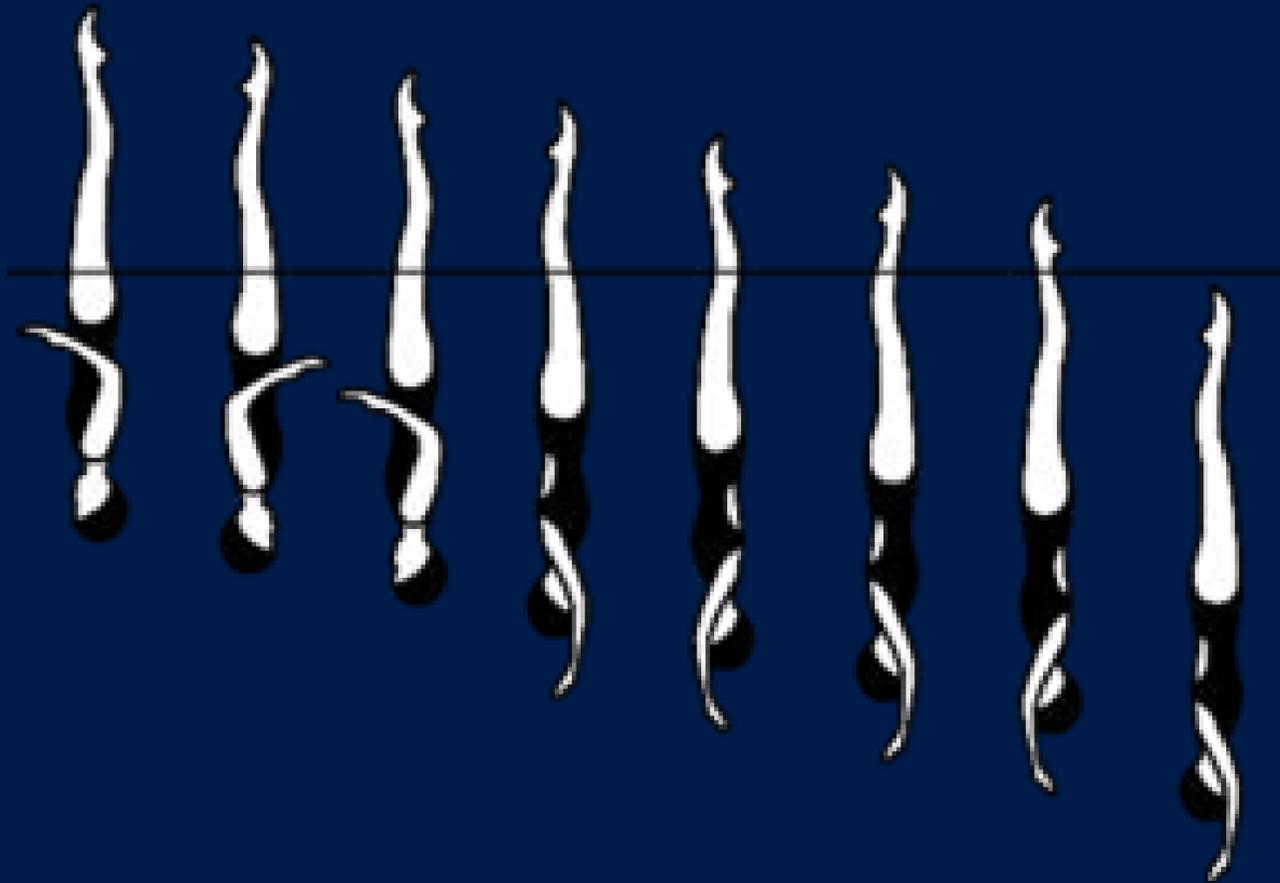
Duo : élément 1

Équipe : élément 2



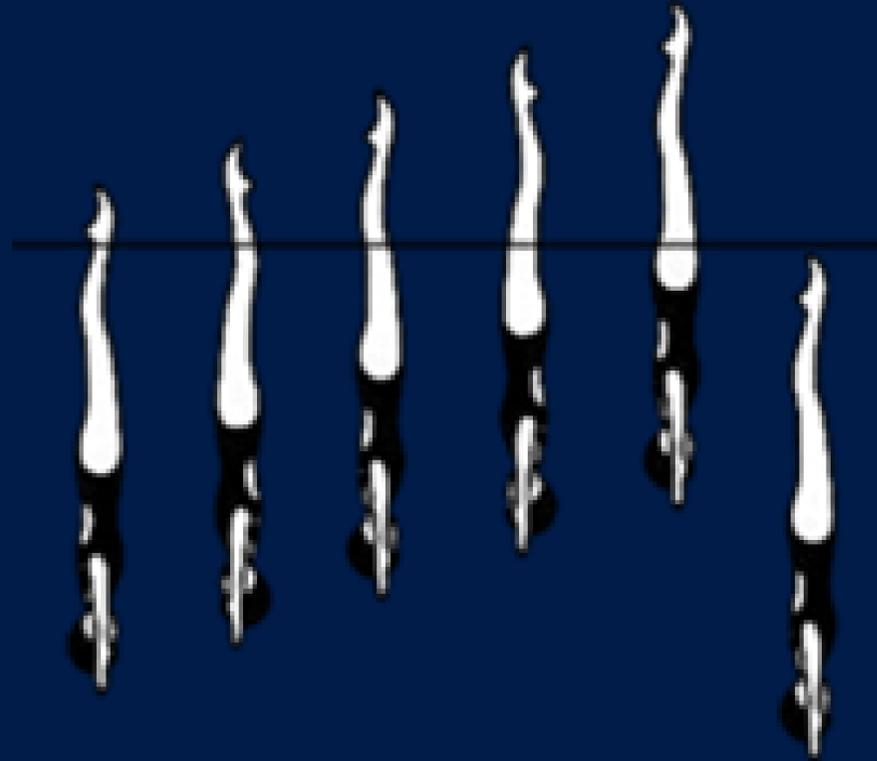
Solo technique - Élément #2

De la **position verticale**, exécuter une *vrille continue* de 1080° (3 rotations). **[DD 1.5]**



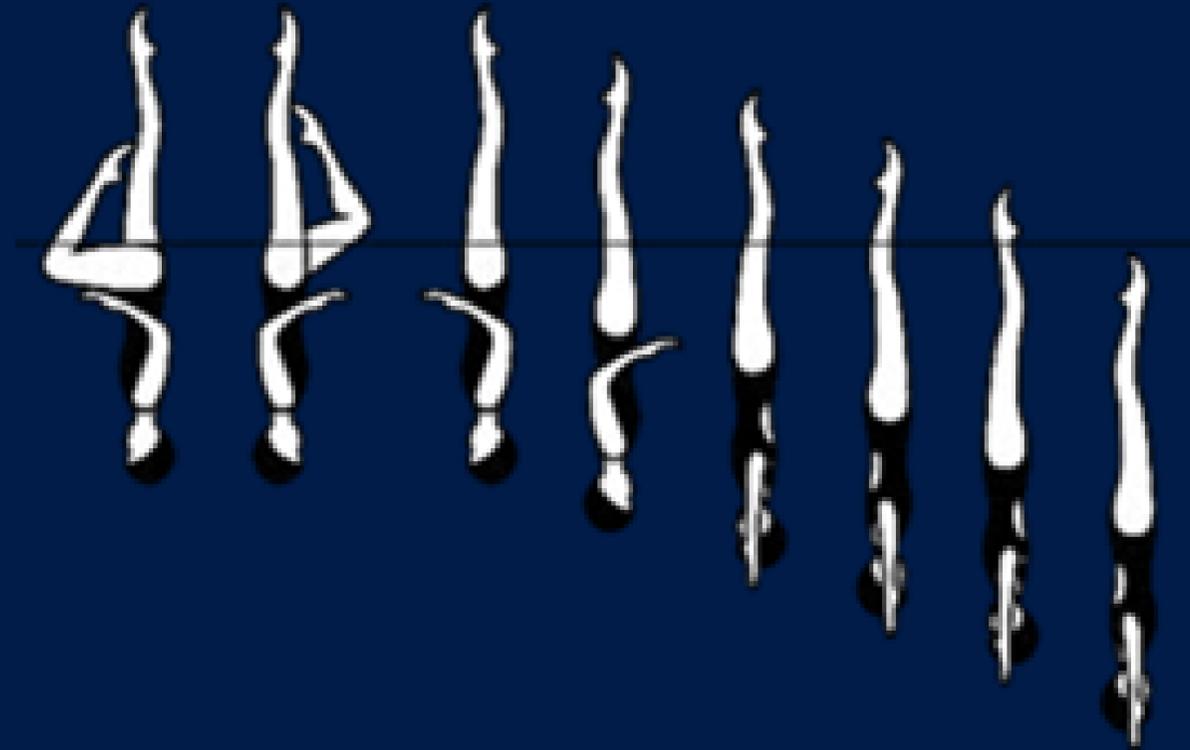
Solo technique - Élément #4

De la **position verticale** aux chevilles, exécuter une *vrille ascendante* de 720° (2 rotations). [DD 1.5]



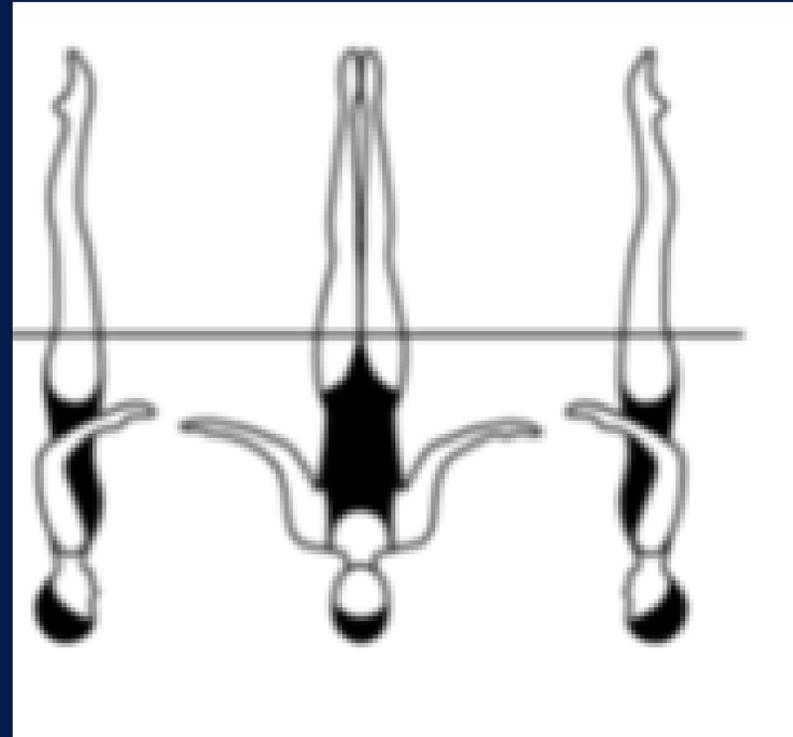
Duo technique - Élément #1

De la **position verticale jambe pliée**, exécuter un *tour* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. **[DD 1.8]**



Équipe technique - Élément #2

De la **position verticale**, exécuter un *demi-tour*. [DD 1.2]





TRUCS D'ENTRAINEMENT (Vrilles et tours)

- ❑ **Éléments très importants :**
 - ❑ les athlètes doivent maîtriser la godille de soutien (et être en mesure de la conserver pendant les transitions)
 - ❑ exiger la position verticale et les rotations soutenues en godille de soutien (attention à ne pas lever les bras)
 - ❑ débiter la rotation sur un «IN-Scull»
 - ❑ compter les coups de godille (constance)
 - ❑ s'assurer d'être encore en godille de soutien à la fin des tours / demi-tours
 - ❑ terminer la rotation en un bloc (corps et bras droit simultanément)

- ❑ **ATTENTION :**
 - ❑ axe, rythme, ligne de corps (pas de «twist» de corps)

- ❑ **Vrille ascendante :**
 - ❑ débiter en godille de soutien («splitscull» suggéré lorsqu'athlète plus avancé.e seulement)
 - ❑ «press» à la fin pour aller chercher la hauteur (attention à la ligne de corps)

Catégorie «flexibilité»

Duo : élément 3

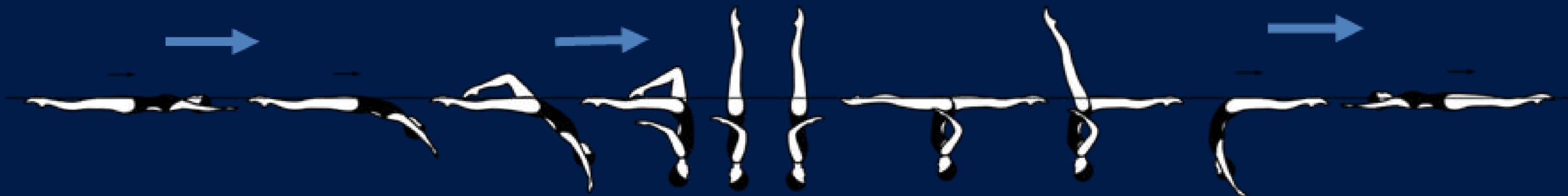
Équipe : élément 3

Duo mixte : éléments 3 et 4



Duo technique - Élément #3

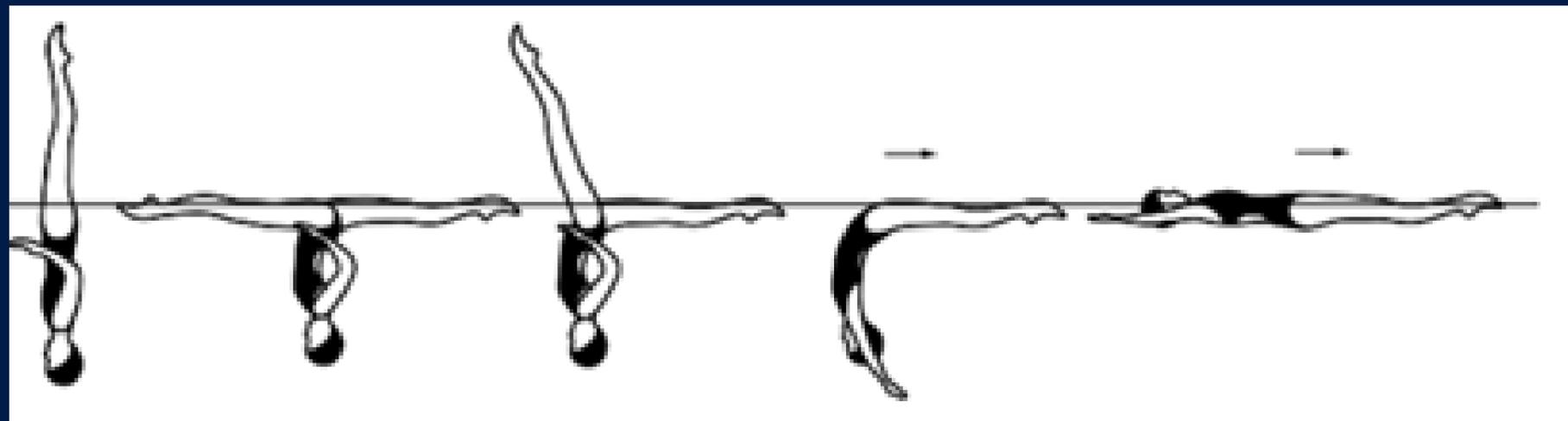
Un Cyclone est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter un *demi-tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. **[DD 3.0]**



Équipe technique - Élément #3

De la **position verticale**, les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

[DD 1.7]





TRUCS D'ENTRAINEMENT (éléments de flexibilité)

❑ **Cyclone (début jusqu'à la position verticale)**

- Départ : les bras effectuent un «OUT-Scull» en entrant la tête, puis un «IN» et une brasse pour tirer la jambe et revenir rapidement en godille de soutien à la surface
- Position cambré en godille de soutien si possible (selon la flexibilité des athlètes)
- Demi-tour : déplacer le centre de gravité vers la gauche (corps et yeux) en ouvrant un scull à gauche de manière exagérée puis ensuite le bras droit vient rejoindre la main gauche rapidement (et le reste du corps suit le mouvement de manière énergique)
- Se diriger avec les yeux (regarder où on veut aller)
- Décortiquer le premier quart de tour :
 - où est le corps à ce moment entre la position cambrée et la position verticale ?
 - où sont les jambes (angles) ?

❑ **Cyclone (fermeture promenade avant)**

- Position grand-écart en godille de soutien
- «Press» de bras en poussant les hanches devant
- Porter attention au corps sous la jambe verticale en position cavalier (afin de conserver l'appui) = oreilles en ligne avec les hanches
- Important que lorsque le pied touche l'eau, la tête et les bras doivent être en arrière

****IL FAUT DÉCORTIQUER MÊME AVEC LES MEILLEUR.E.S, CELA PERMET DE BIEN PLACER LES BRAS ET LE CORPS ET DE FACILITER LES CORRECTIONS MAIS ÉGALEMENT LA SYNCHRONISATION****





IMPORTANT :

- Entraîner les éléments comme vous entraînez les figures
 - Maîtriser les positions (plusieurs semaines, constance)
 - Consolider les techniques de support (godilles et scull) nécessaires
 - Solidifier les transitions
- S'assurer que les éléments sont bien exécutés et clairement identifiables dans la routine (début et fin)
 - Attention au à la partie peu profonde de la piscine (conception de la routine de manière stratégique)
 - Laisser de l'espace entre les éléments lorsque vous bâtissez la routine (distancés dans le temps de la routine) → laisser le temps aux juges de prendre des notes
- Enchaîner avec d'autres habiletés et éléments de routine (minimiser l'effet de routine technique)
 - LES ÉLÉMENTS DEMEURENT LA PRIORITÉ (% pointage)
 - Varier les transitions (sorties, fins d'hybrides, etc.)
 - Utiliser la créativité dans les mouvements non imposés



PÉNALITÉS (pour la saison 2021-2022) :

- Aucune note de 0 ne sera attribuée pour la 1^{ère} année, sauf pour omission d'un élément.
- Avertissement sur la "non réussite" d'un élément (arbitres).
- Déduction "normale" sur la note d'exécution en cas de non respect de la description de l'élément.
- Aux CHAMPIONNATS de fin de saison : visionnement au besoin et pénalité de 1 point sur la note totale de l'élément.



Événement d'évaluation technique

Novembre 2021

- Virtuel
- Épreuves d'éléments de solos, duos et équipes
- 2 éléments par épreuve

Des questions ?



NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (QC) H1V 0B2

Courriel

info@natationartistiquequebec.c

a

Téléphone

514-252-3087

Site web

natationartistiquequebec.ca

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec