

NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

PROGRAMME RÉGIONAL

Description des figures

8-10 ANS	p. 2
11-12 ANS	p. 7
13-17 ANS	p. 11

FIGURES IMPOSÉES

Grand écart / verticale cheville / descente verticale



TB3 – Prendre la position du carpé avant



Voilier – Jambe droite ou gauche

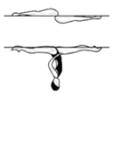
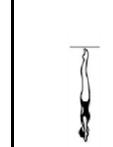


FINA 310 – Saut périlleux arrière groupé



Grand écart / verticale chevilles / descente verticale

D'une **position du grand écart**, joindre les jambes symétriquement tout en gardant les chevilles à la surface jusqu'à la **position verticale**, suivre d'une *descente verticale*.

			
	5,0	5,0	10,0
	5,00	5,00	

<p>Position du grand écart : 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.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p> <p>***le niveau d'eau se situe au niveau des chevilles.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

TB3 – Prendre la position du carpé avant

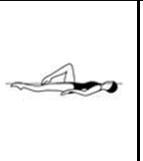
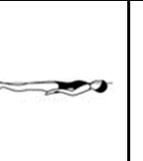
De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**.

		
	6,0	6,0
	10,00	

<p>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.</p>	
<p><i>Prendre une position du carpé avant</i> : à partir de la position allongée sur le ventre, tandis que le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	

Voilier jambe droite ou gauche

Le corps en **position allongée sur le dos**, une jambe demeure à la surface durant tout le mouvement. Le pied de l'autre jambe est ramené le long de l'intérieur de la jambe tendue pour exécuter la **position jambe pliée de surface**. Le gros orteil se déplace le long de la jambe tendue jusqu'au retour à la **position allongée sur le dos**.

			
	10,5	10,5	21,0
	5,00	5,00	

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.

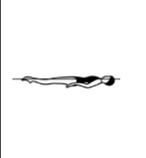
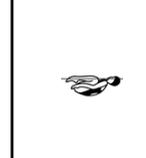
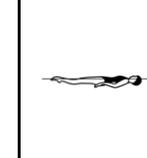


Position allongée sur le dos jambe pliée : Le corps en **position allongée sur le dos**. Cuisse perpendiculaire à la surface.



FINA 310 – 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 complet autour d'un axe passant par les hanches. Le corps reprend la **position allongée sur le dos**.

				
	3,0	5,0	3,0	3,0
	2,73	4,55	2,73	2,73

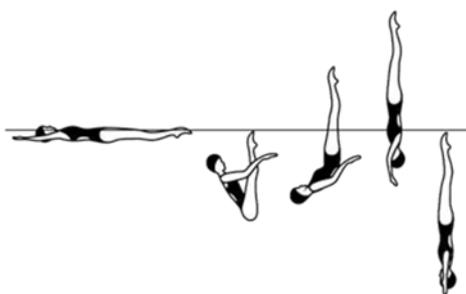
<p>Position allongée sur le dos : corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position groupée : corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</p>	

FIGURES IMPOSÉES

FINA 101 – Jambe de ballet simple



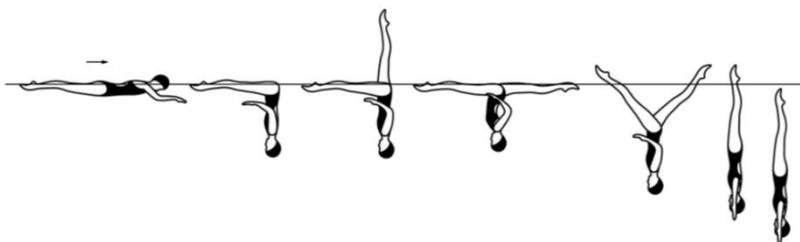
FINA 301 – Barracuda



PB17 – Position du cavalier



FINA 361 – Crevette



FINA 101 - Jambe de ballet simple

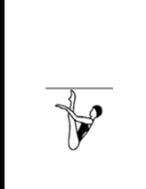
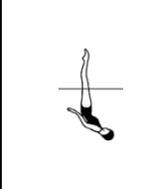
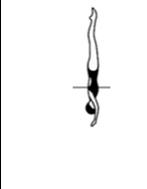
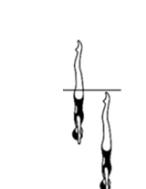
D'une **position allongée sur le dos**, monter une **jambe de ballet**. Abaisser une **jambe de ballet**.

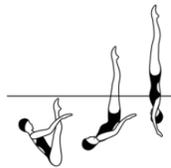
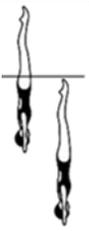
					
	10,5	11,0	11,0	10,5	43
	2,44	2,56	2,56	2,44	

<p><i>Monter une jambe de ballet</i> : commencer en 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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><i>Abaisser une jambe de ballet</i> : à partir de la position 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.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>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.</p>	

FINA 301 – Barracuda

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter *une poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

					
	10	31	15	56	
	1,79	5,54	2,68		

<p>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.</p>	
<p>Position du carpé arrière : corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : d'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension et perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

PB 17 – Position du cavalier

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



FINA 361 – Crevette

De la **position allongée sur le ventre**, une promenade avant est exécutée jusqu'à la **position du grand écart**. Les jambes sont jointes pour assumer une **position verticale** à la hauteur des chevilles. Exécuter une *descente verticale*.

	6,0	20,0	5,0	5,0	36,0
	1,67	5,56	1,39	1,39	

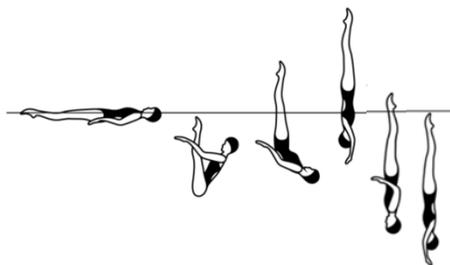
Position allongée sur le ventre : corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).	
<i>Prendre la position du carpé avant</i> : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position du grand écart : 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.	
Position verticale : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
<i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale , le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.	

FIGURES IMPOSÉES

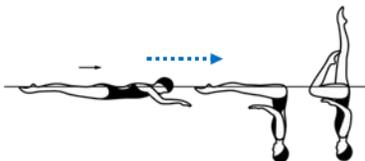
FINA 106 – Jambe de ballet tendue



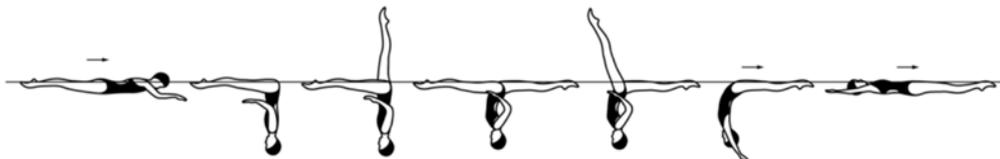
FINA 301d – Barracuda vrille 180°



FINA 363 - Début de la Goutte d'eau (jusqu'à la position verticale jambe pliée)



FINA 360 – Promenade avant



FINA 106 – Jambe de ballet tendue

D'une **position allongée sur le dos**, une jambe tendue est levée jusqu'à la **position jambe de ballet**. *Abaisser une jambe de ballet.*

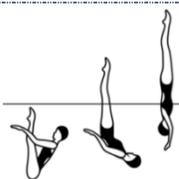
				
	18,5	11,0	10,5	40
	4,63	2,75	2,63	

<p>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.</p>	
<p>Monter une jambe de ballet tendue : d'une position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. L'autre jambe est tendue et levée jusqu'à la position jambe de ballet.</p>	
<p>Position jambe de ballet : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><i>Abaisser une jambe de ballet</i> : à partir de la position 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.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	

FINA 301d – Barracuda vrille 180°

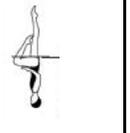
De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position du carpé arrière**, les orteils étant sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *vrille de 180°* au même rythme que la *poussée* pour terminer la figure.

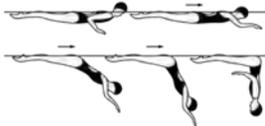
						
	10	31	28	0,0	69	
	1,45	4,49	4,06	0,0		

<p>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.</p>	
<p>Position du carpé arrière : corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : d'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension et perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Vrille de 180°</i> : une <i>vrille</i> est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les <i>vrilles</i> en un mouvement uniforme. Une <i>vrille descendante</i> doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une <i>descente verticale</i> au même rythme que la <i>vrille</i>. La <i>vrille de 180°</i> est une <i>vrille descendante</i> avec une rotation de 180°.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

FINA 363 - Goutte d'eau (jusqu'à la position verticale jambe pliée)

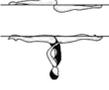
De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées simultanément pour prendre une **position verticale jambe pliée**.

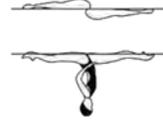
			
	6,0	15,0	21,0
	2,86	7,14	

<p>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.</p>	
<p>Prendre la position du carpé avant : à partir de la position allongée sur le ventre avec le visage dans l'eau, tandis que le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée : corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	

FINA 360 – Promenade 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 du grand écart**. Exécuter une *Sortie Promenade avant*.

					
	6,0	20,0	23,0	8,0	57
	1,10	3,50	4,00	1,40	

<p>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.</p>	
<p><i>Prendre une position du carpé avant</i> : à partir de la position allongée sur le ventre avec le visage dans l'eau, tandis que le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position du grand écart : 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.</p>	
<p><i>Sortie promenade avant</i> : 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 <i>sortie dorsale cambrée</i> est exécutée.</p>	
<p>Position cambrée de surface : bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p><i>Sortie dorsale cambrée de surface</i> : 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, alors que la tête prend la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>	
<p>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.</p>	