

Description des habiletés

VERSION 1 (février 2022)

#	Facteur	Description
I. Habiletés de routine (75%)		
1	Impression générale	Selon les descriptions du Manuel FINA
2	Exécution	
3	Élément imposé # 1	
4	Élément imposé # 2	
5	Élément imposé # 3	
6	Élément imposé # 4	
7	Élément imposé # 5	
II. Capacités athlétiques au sol (10%)		
1	Aiguille debout	<p>En équilibre sur la jambe droite (jambe d'appui), les deux mains sont utilisées pour soutenir l'athlète. Le tronc doit être maintenu de manière parallèle au sol. La jambe gauche lève en extension 2X afin de prendre la position de l'aiguille (sous forme de battement rapide). Au 2e battement, la position de l'aiguille est maintenue pendant 5 secondes complètes. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.</p> 
2	V-Up (12 X à 60 bpm)	<p>À partir de la position allongée sur le dos, les jambes en extension et les mains près des hanches, élever le corps et les jambes simultanément afin d'atteindre un angle minimal de 45 degrés. Les mains doivent demeurer au-dessus du niveau du sol, parallèle à celui-ci, en tout temps. Les jambes doivent demeurer collées et en extension. Lors de la reprise de la position dorsale, les talons, les mains et la tête ne touchent pas au sol. Le rythme imposé est de 60 bpm. Une répétition COMPLÈTE doit être effectuée à chaque battement. Effectuer 12 répétitions.</p> 
3	Push-ups (10X)* et gainage	<p>En débutant dans la position de la planche sur les mains, palcer des planches de natation en pile, jusqu'à atteindre la hauteur des coudes de l'athlète. Effectuer 10 répétitions de push-ups (version triceps, c'est-à-dire en ayant les coudes collés au corps) en allant déposer la poitrine sur la planche du dessus à chacune des répétitions. Revenir en position planche, coudes en extension après chaque descente. Suite aux 10 push-ups, demeurer en position planche et effectuer 2 répétitions de chaque côté d'une élévation simultanée des bras et de des jambes bilatérale. La séquence se termine lorsque les deux mains et les deux pieds sont revenus au sol. ** L'évaluateur arrêtera l'athlète si la qualité des push-up n'est pas respectée. Si tel est le cas, l'athlète se place en planche et continue la séquence de gainage.</p> 
III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)		
1	Élément d'évaluation technique	<p>Les positions et transitions doivent être exécutées selon les descriptions FINA. À partir d'une position groupée de surface, prendre une position verticale. Maintenir la position verticale 20 temps puis effectuer un quart de tour en 4 comptes. Séparer les jambes afin d'aller prendre la position du grand écart droit. L'ouverture doit se faire en 8 comptes. Maintenir la position du grand écart droit pendant 16 temps. Le rythme imposée pour les comptes est de 210 bpm.</p>
2	25m battement de jambes + 25m hélice	<p>L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Les temps intermédiaires seront pris lorsque l'athlète posera les mains au mur. Lors de l'arrivée au mur du 25m de battements de jambes sur le ventre, les deux mains doivent obligatoirement toucher le mur. Par la suite, l'athlète effectue un demi-tour sur elle-même afin de se retrouver sur le dos et entame le second 25m. Aucune poussée du mur n'est autorisée pour le départ de cette longueur. Le temps total sera le temps utilisé pour le classement. Le chronomètre sera arrêté lorsque les pieds de l'athlète toucheront au mur.</p>
3	3 x 100m nage libre sur 1:45	<p>L'objectif est de compléter chacun des 100m le plus rapidement possible, en maintenant un temps similaire pour chaque répétition. Les temps intermédiaires seront pris lorsque l'athlète posera la main au mur après chacun des 100m complétés. Le temps total (addition des 3 temps) sera celui utilisé pour le classement. Les virages sont obligatoires.</p>
4	200m quatrièmes nages	<p>L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Le temps total sera le temps utilisé pour le classement. La réglementation de la FINA est utilisée.</p>
IV. Intangibles : Comportement et attitude *		
	Professionalisme, éthique de travail, attitude positive	<p>Pour un comportement sous les attentes du niveau d'une équipe provinciale ou plus, l'athlète se verra soustraire 5% du pointage final total. L'évaluation de cet aspect sera basé sur les comportements attendus correspondants aux définitions ci-jointes. Avant de procéder à cette déduction, l'entraîneur attiré à l'athlète recevra un avertissement, dans l'objectif que la situation puisse être corrigée rapidement.</p>

DÉFINITION D'UNE ATTITUDE POSITIVE ET PROFESSIONNELLE :
 L'athlète fait preuve d'un comportement calme, mature et respectueux avec toutes les personnes présentes.
 L'athlète démontre une motivation à être présente et des efforts soutenus tout au long de la journée.
 L'athlète suit les consignes et fait preuve d'esprit sportif.